



# ਇਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

1999 ਅਤੇ 2004 ਵਿੱਚਕਾਰ, ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰਦ ਅਜਿਹੇ ਸਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸਤਰੀ ਸਾਬਣ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਥੀ, ਪਤਨੀ, ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਪਤਨੀ, ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਬਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਛੇ ਫੀਸਦੀ ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਬਣ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।<sup>1</sup>

## ਤਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

### ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਬਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਬਣ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਬੰਧ ਤੋੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਔਰਤ \* ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਇਦ ਰੁੱਕ ਜਾਵੇ
- ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਾਥੀ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਇਕੱਲੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

## ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ: ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਆਮ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ
- ਰੁਪਏ-ਪੈਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ
- ਅਧਿਆਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ)

### ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਏ।

### ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ
- ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਭੰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਣਾ

**ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ**, ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਸੰਪਤੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ, ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਚੋਰੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।

\* ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਮਰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ; "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ" ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਜਾਂ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇਖੋ ਜੋ [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca) ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



## ਸਮਾਜ ਦਾ ਰਵੱਈਆ, ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਇਹ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਜਾਨਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਥਣਾਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਅਣਉਚਿਤ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਲੁਕੇ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ:

- ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ
- ਇਸਤਰੀਆਂ, ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ
- ਔਰਤ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ “ਸੰਭਾਲਣਾ” ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹਨਾਂ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਕਰਕੇ, ਇਸਤਰੀ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਰਦ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਡਰ
- ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ
- ਡਰ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵਜੋਂ ਨਾਕਾਮ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਮੰਨਣ ਕਿ ਉਹ ਉਸੀ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੈ

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਪਹਿਲਾ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।**
2. ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਕਦੀ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ। [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ “ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਲੋਂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ” ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ “ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ” ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ।
3. ਜਾਣੋ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
4. ਸਮਝੋ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਿਨਾ ਦਖਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਚੁਕੇਗੀ।
5. ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੇ। ਭੇਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜਿਗਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ।
6. ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਲੱਗਭਗ ਛੇ ਫੀਸਦੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮਰਦ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਥਣਾਂ ਵਲੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।<sup>2</sup>
7. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **310-1818** 'ਤੇ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca) ਦੇਖੋ।
8. ਯੋਗਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਊਂਸਲਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
9. ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ।
10. ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਮਦਦ ਨਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਫ਼ੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **310-1818** 'ਤੇ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca) ਦੇਖੋ। ਅਲਬਰਟਾ ਦੀਆਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

<sup>1</sup> ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕਨੇਡਾ (2006, ਅਕਤੂਬਰ)। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ 2006 (ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ 85-570-XIE), ਐਟਵਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ: ਲੇਖਕ: <http://www.statcan.ca/english/research/85-570-XIE/85-570-XIE2006001.pdf>

<sup>2</sup> ਉਰੀ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਮੈਨ ਐਂਡਿਊਜ਼ ਬਾਏ ਡੁਮੈਨ; ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ [www.familyviolence.alberta.ca](http://www.familyviolence.alberta.ca) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ 310-1818 'ਤੇ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।