ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਭੇਜੋ :-

Asian Americans
for Community Involvement-
Domestic Violence Program

2400 Moorpark Avenue, Suite 300
San Jose, CA 95128

- ❑ $................ ਟੈਕਸ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਯੋਗ ਮੇਰੀ ਤਰਫੋਂ ਦਾਨ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹੈ।(ਆਪਣਾ ਚੈੱਕ AACI ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਭਰੋ)
- ❑ ਮੈਨੂੰ AACI ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❑ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਇਸ਼ਤਹਾਰ ਨੀਚੇ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੋ।
- ❑ ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।
- ❑ ਮੈਂ AACI ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈਸੇਵਕ ਤੋਰ ਤੇ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਨਾਂ (Name) ______

ਪਤਾ (Address) ______

ਸ਼ਹਿਰ (City) ______

ਸੂਬਾ (State) ______ ਜ਼ਿਪ ਕੋਡ (Zip Code) ______

ਫੋਨ (Phone) ______

ਅਨੁਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ......

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਚਾ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ?

❖❖❖

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਜ਼ੂਲ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਆਖਦਾ ਹੈ।

❖❖❖

ਕੀ ਉਹ ਘਿਰਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਇਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਂ ਮੰਨਣ ਤੇ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣ ਦਿੰਦਾ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਰ ਕੁੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਤਸ਼ੱਦਦ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤਸ਼ੱਦਦ ਹੋਣ ਦਾ ਆਰੋਪ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ?

❖❖❖

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ?

❖❖❖

ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਗਾਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

❖❖❖

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : (408) 975-2730 (ਦਫਤਰੀ ਸਮਾਂ)
(408) 975-2739 (24 ਘੰਟੇ)
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਮੁਹਿੰਮ ਅਤੇ ਬਚਾਓ

ਸਤਾਏ ਹੋਏ ਏਸ਼ਿਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਏਸ਼ਿਅਨ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਘਰ

ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ

ਏਸ਼ਿਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ

Punjabi

ਘਰੇਲੂ ਉੱਪਦਰ (ਤਸ਼ੱਦਦ) ਇੱਕ ਦੁਰ- ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤਸ਼ੱਦਦ ਇੱਕ ਰਵੱਈਆਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਗੂੜੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਸ਼ੱਦਦ ਅਕਸਰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਚੋਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਮਵ੍ਰਿਤੀ ਹਮਲਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਕੁਬਚਨ, ਭਾਵੁਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵੀ ਸ਼ਮਿਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 44 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਹੀ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਤਾਂ, ਧਰਮਾਂ, ਵਰਗਾਂ, ਕਾਮਾਵੰਤੀ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਥੋਂ ਦੇ ਜੱਮ-ਪਲ ਹਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਤਸ਼ੱਦਦ ਵਿਆਹੇ, ਕੁੰਵਾਰੇ, ਇਸਤਰੀ-ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਤਿਰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ।

ਏਸ਼ਿਆਈ ਅਮਰੀਕਨ ਫਿਰਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਇੱਕ ਵਿਵਰਜਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਏਸ਼ਿਆਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਰੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੀੜਤ ਏਸ਼ਿਆਈ ਔਰਤਾਂ ਲੋਕ-ਲੱਜਾ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਸਦਕੇ ਔਰਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਤਸ਼ੱਦਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

❖ ❖ ❖

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ AACI ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਹਾਟ-ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੰਬਰ (408) 975-2739 ਨਾਲ ਸਮਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਦਦਾ ਹੈ।

❖ ❖ ❖

AACI ਦਾ ਘਰੇਲੂ-ਤਸ਼ੱਦਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਏਸ਼ਿਆਈ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਅਤੇ ਪੇਸਿਫਿਕ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਮੰਦ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ।

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਉਪਰੰਤ, AACI ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਥ ਭਰਦਾ ਹੈ। AACI ਏਸ਼ਿਆਈ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕੁੜਕੀ (Network) ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ :-

- 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਹਾਟ-ਲਾਈਨ।
- ਅਪਾਤ-ਕਾਲੀਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਪੜੇ।
- 24 ਘੰਟੇ ਅਪਾਤ-ਕਾਲੀਨ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਆਸਰਾ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ।
- ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਸ਼ੱਦਦ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ।
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸੰਗਠਤ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਯੋਗ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ।

ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ :-

- ਸੰਪੂਰਨ ਗੁਪਤ ਹਨ।
- ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਅਤੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਤੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ : ਸਮੁੱਚੀ ਕੌਮ ਮਿਲਕੇ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਪੀੜਤ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ :** ਤਸ਼ੱਦਦ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ, ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- **ਹੋਰ ਸਿੱਖੋ :** ਕਿਸੀ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- **ਸਵੈਸੇਵਕ :** ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਏਸ਼ਿਆਈ ਤਸ਼ੱਦਦ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ।
- **ਯੋਗਦਾਨ :** ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਿਕ ਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ AACI ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।