



WOMEN'S HEALTH  
IN THE NORTH

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

## Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ ਮੁਹਿੰਮ)

18-24 ਅਕਤੂਬਰ 2021

ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ, ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਮੈਲਬਰਨ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਮਹਾਂਨਗਰੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ 'ਤੇ ਉਲੀਕ ਕੇ ਜਾਂ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਜਾਂ ਅਸਲ ਕਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਕੇ 'ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤੇ' ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਸਰਲ ਹੈ: ਹਰੇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਿਸੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ 'ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਇਸ ਸਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਹੈ ' ਜੁੜੇ, ਸੁਣੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ' : ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ।

- ਇੱਕ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਉਲੀਕੋ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਫ਼ੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਆਪਣੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼

- ਇਹ Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ।
- ਮੈਂ Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤਾ) ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।
- 'Week Without Violence (ਹਿੰਸਾ ਰਹਿਤ ਹਫ਼ਤੇ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣੂੰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੇਫ਼ ਸਟੈਂਪਸ ਨਾਲ 1800 015 188 'ਤੇ 24/7 ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 000 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈਸ਼ਟੈਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: #WWV ਅਤੇ [www.nifvs.org.au/event-directory/week-without-violence/](http://www.nifvs.org.au/event-directory/week-without-violence/) ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ

### ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: [www.nifvs.org.au/resources/nifvs-resources/posters/](http://www.nifvs.org.au/resources/nifvs-resources/posters/)

