

ਹੋਟ (ਨਫਰਤ) ਕਰਾਈਮਜ਼ (ਜੁਰਮ)
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਡੈਕੂਮੈਂਟ
(ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਦਸਤਾਵੇਜ਼)



ADVANTAGE
DIVERSITY

ਮਨੋਤੀਆਂ

ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਜਸਟਸ ਕੈਨੇਡਾ (ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਿਆਂ ਅਦਾਰੇ) ਵਲੋਂ ਫੰਡ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪਰੋਜੈਕਟ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ।

HCCI ਪਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ - ਹੇਟ ਕਰਾਈਮਜ਼ ਯੂਨਿਟ
- ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ - ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬਰਾਂਚ
- ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼
- ਉਨਟੈਰੀਓ ਵਿਕਟਮ ਵਿਟਨੈਸ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪਰੋਗਰਾਮ
- ਔਫ਼ਿਸ ਔਫ਼ ਦੀ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਪੁਲੀਸ ਰਿਵਿਊ ਡਾਇਰੈਕਟਰ - OIPRD
- ਸਪੈਸ਼ਲ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਯੂਨਿਟ - SIU
- ਸੂਸਾਇਡ ਪਰੀਵੈਂਸ਼ਨ - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਔਫ਼ ਹਮਿਲਟਨ
- ਹਮਿਲਟਨ ਵੈਂਟਵਰਥ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ
- ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
- ਦੀ ਵੈੱਲ- WELL
- ਦੀ ਡਾਈਵਰਸ (ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ) ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਇਨ ਹਮਿਲਟਨ

HCCI ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਲੋਂ ਆਏ ਜਿਵੇਂ - ਸੋਮਾਲੀ, ਫ਼ਰੈਂਕੋਫੋਨ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਜੂਇਸ਼, LGBTQ, ਚਾਇਨੀਜ਼, ਅਤੇ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ।

HCCI ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਜਸਟਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਵਲੋਂ ਇਸ ਪਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਪਰੋਜੈਕਟ ਹਿਸਟਰੀ (ਇਤਿਹਾਸ)

ਇਹ ਵਿਕਟਮ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਪੀੜਤ ਹਮਾਇਤੀ ਢਾਂਚਾ) ਪਰੋਗਰਾਮ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ:

- ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਯੋਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਤ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਉਸਾਰੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ;
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਨਫਰਤ ਆਧਾਰਤ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ;
- ਹਮਿਲਟਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਨਫਰਤ ਆਧਾਰਤ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ;
- ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਕੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ;
- ਪੀੜਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

ਵਿਕਟਮ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਧੀਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪ ਅੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ:

1. ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ
2. ਅਸਰ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲ
3. ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸਤਾਰ
4. ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ - ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜੇ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮੈਨੂਅਲ (ਕਿਤਾਬਚਾ) ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਕਟਮ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.hcci.ca ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਤਤਕਰਾ

<u>ਸੈਕਸ਼ਨ ਏ</u> ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ	ਪੰਨਾ
1. ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ	
1.1 ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾ	4
1.2 ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਪਰੋਪੇਗੰਡਾ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾ	5
1.3 ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾ	6
1.4 ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ	7
1.5 ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ	8
2. ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ (ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ)	10
3. ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ (ਜੁਰਮ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ)	14
4. ਵਿਕਟਮ ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਪੀੜਤ ਦੀ ਵਕਾਲਤ)	
4.1 ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ	15
4.2 ਪੀੜਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ	18
<u>ਸੈਕਸ਼ਨ ਬੀ</u> ਹੁੰਗਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ	
5. ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ	
5.1 ਬੁੱਲੀਅੰਗ (ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ)	19
5.2 ਸਾਈਬਰ ਬੁੱਲੀਅੰਗ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ)	23
5.3 ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇ	25
6. ਅਡਰੈਸਿੰਗ ਇਮਪੈਕਟਸ (ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ)	
6.1 ਐੱਲ. ਜੀ. ਬੀ. ਟੀ. ਕਿਊ.	27
6.2 ਸੂਸਾਈਡ (ਆਤਮਹੱਤਿਆ)	29
7. ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਖੜੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਤੇ	31
8. ਰੈਫ਼ਰੈਂਸ ਪੱਤਰ	32
ਵਾਧੂ ਹਿੱਸਾ - “ਕਿਸਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ...”	33

ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ

ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਜੁਰਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਜੁਰਮ ਇਕ ਅਪਰਾਧਕ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਤੇ ਵਾਪਰੇ ਜੋ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ / ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਤਰਫ਼ਦਾਰੀ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਸਲ, ਕੌਮੀ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਮੂਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਵੇ ।



ਜੁਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਅਧੀਨ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਹਮਲਾ, ਕਤਲ
- ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਪਰਚਾਰ
- ਸ਼ਰਾਰਤ/ਚਿੰਨ ਬਣਾਉਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਵਾਸਤਿਕ: ਨਾਜ਼ੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ, ਨਿਸ਼ਾਨ)
- ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣੇ ਅਤੇ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ
- ਅਸ਼ਲੀਲ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਫੋਨ ਕਰਨੇ
- ਲਿੰਗਕ ਹਮਲਾ
- ਦਬਕੇ ਮਾਰਨੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਬੰਬ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ
- ਧਾਰਮਕ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ
- ਨਿੱਜੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ



HATE PROPAGANDA

ਨਫਰਤ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਖਤੀ, ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟਰੌਨਿਕ ਸਮਗਰੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਸਲਕ੍ਰਮੀ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰੇ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬਿਆਨ ਦੇਵੇ ਜਿਹੜੇ ਰੰਗ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਜਾਤੀ ਮੂਲ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫਰਤ ਫੈਲਾਵੇ, ਉਹ ਨਫਰਤ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਫਰਤ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਅਕਸਰ ਚਿੰਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਰਤ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਨਫਰਤ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਨਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ, ਸੰਕੇਤ, ਚਿੰਨ, ਪ੍ਰਤੀਕ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀਕਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਜਾਂ ਮਨੋਰਥ ਉਨਟੈਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 13 (1) ਅਧੀਨ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਜਾਂ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨਾ ਦਰਸਾਵੇ
- ਫਲਾਇਰ/ ਛਪਿਆ ਸਾਹਿਤ/ ਨਫਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫਰਤ ਫੈਲਾਉਣ
- ਨਫਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ
- ਵੈੱਬ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਨਫਰਤ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ
- ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਵਿਡੀਓ ਜੋ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫਰਤ ਭੜਕਾਉਣ



ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਨਫ਼ਰਤ/ ਪੱਖਪਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ, ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਤਰਫ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ ਪਰ ਅਪਰਾਧਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ

ਨਫ਼ਰਤ/ ਪੱਖਪਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾ

- ਨਾ ਅਪਰਾਧਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ
- ਬਹੁਤੀ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ (ਦੇਖਣੀ 'ਚੋਂ ਗੁੱਸਾ/ ਕੜਵਾਹਟ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਣੀ)
- ਸੰਕੇਤ ਕਰਨਾ, ਪਰ, ਸਾਫ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਧਮਕੀ ਨਾ ਦੇਣੀ

ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਘਟਨਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਣਬੀਣ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਲਮਬੰਦ ਕਰਵਾਉ ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰੋ: **911**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ: **905-546 5678**

ਨਫ਼ਰਤ/ ਪੱਖਪਾਤ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: **905-546 5678**

ਦੀ ਵੈੱਲ (The Well): www.thewellhamilton.ca

ਨਫਰਤ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਵਾਲੇ ਜੁਰਮ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

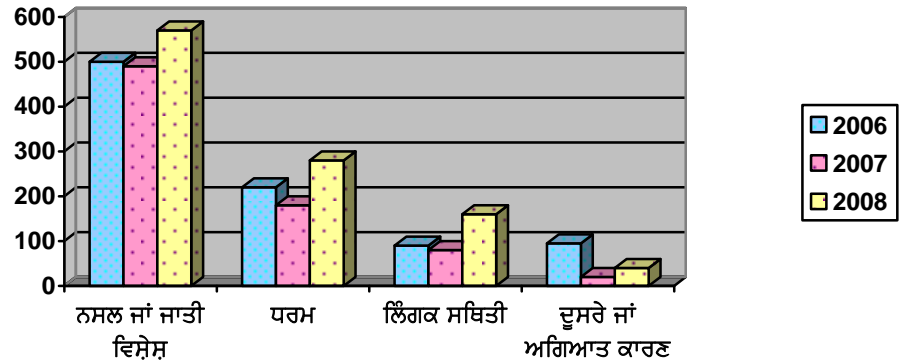
ਨਫਰਤ/ ਪੱਖਪਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਲੂਕ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਜਾਤੀ/ ਕੌਮੀ ਮੂਲ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਪਰਾਧਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਾਲਾ ਭਾਸ਼ਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਿਰਾਦਰ/ ਭੇਦਭਾਵ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਉ ਭਾਵੇਂ ਮੱਤਭੇਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋਣ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਅਪਰਾਧਕ ਤਬੀਅਤ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਅਪਰਾਧਕ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ/ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।

ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਵਿਚ, ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਫਰਤ/ ਤਰਫਦਾਰੀ/ ਪੱਖਪਾਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੁਰਮ ਜਿਹੜਾ ਨਫਰਤ ਵਾਲਾ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਫਰਤ/ ਤਰਫਦਾਰੀ/ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਲੀਸ ਵਲੋਂ ਸੂਚਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਜੁਰਮ ਇੰਝ ਹਨ :



2006 ਵਿੱਚ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲੋਂ, ਕਾਲੇ ਲੋਕੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ, ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੇ:

- ਕਾਲੇ: 27%
- ਯਹੂਦੀ: 15%
- ਸਮਲਿੰਗੀ: 9%
- ਅਰਬੀ/ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਅਨ: 7%
- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ: 7%
- ਮੁਸਲਮਾਨ: 5%

2006 ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਨਸਲ/ ਜਾਤੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਅਧੀਨ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ:

- ਕਾਲੇ: 48%
- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ: 13%
- ਅਰਬੀ/ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਅਨ: 12%
- ਬਹੁਜਾਤੀ/ ਬਹੁ ਨਸਲੀ: 7%
- ਹੋਰ ਨਸਲ/ ਜਾਤੀ: 6%
- ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਅਨ: 5%
- ਸਿਆਸੀ: 5%
- ਆਦਿਕਾਲੀ: 3%

2006 ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਧਰਮ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਜੁਰਮ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ :

- ਯਹੂਦੀ: 63%
- ਮੁਸਲਮਾਨ (ਇਸਲਾਮ): 21%
- ਦੂਜੇ ਧਰਮ: 9%
- ਕੈਥਲਿਕ: 6%

2006 ਵਿੱਚ, ਜਿਹੜੇ ਨਫਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਾਂ ‘ਚੋਂ ਨੌਂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧੇ ਜੁਰਮ ਗੇਅ ਅਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨਾਂ (ਸਮਲਿੰਗੀਆਂ) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ:

- ਗੇਅ ਅਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨ (ਸਮਲਿੰਗੀ): 98%
- ਹੋਰ ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ: 2%

ਹਮਿਲਟਨ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 2009
ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ

- ਕਾਲੇ: 34%
- ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ: 20%
- ਯਹੂਦੀ: 11%
- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ: 10%
- ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ: 10%
- ਬਹੁਪੱਖੀ: 6%
- ਮੁਸਲਮਾਨ: 3%
- ਯੂਰਪੀਨ: 3%
- ਹੋਰ: 3%

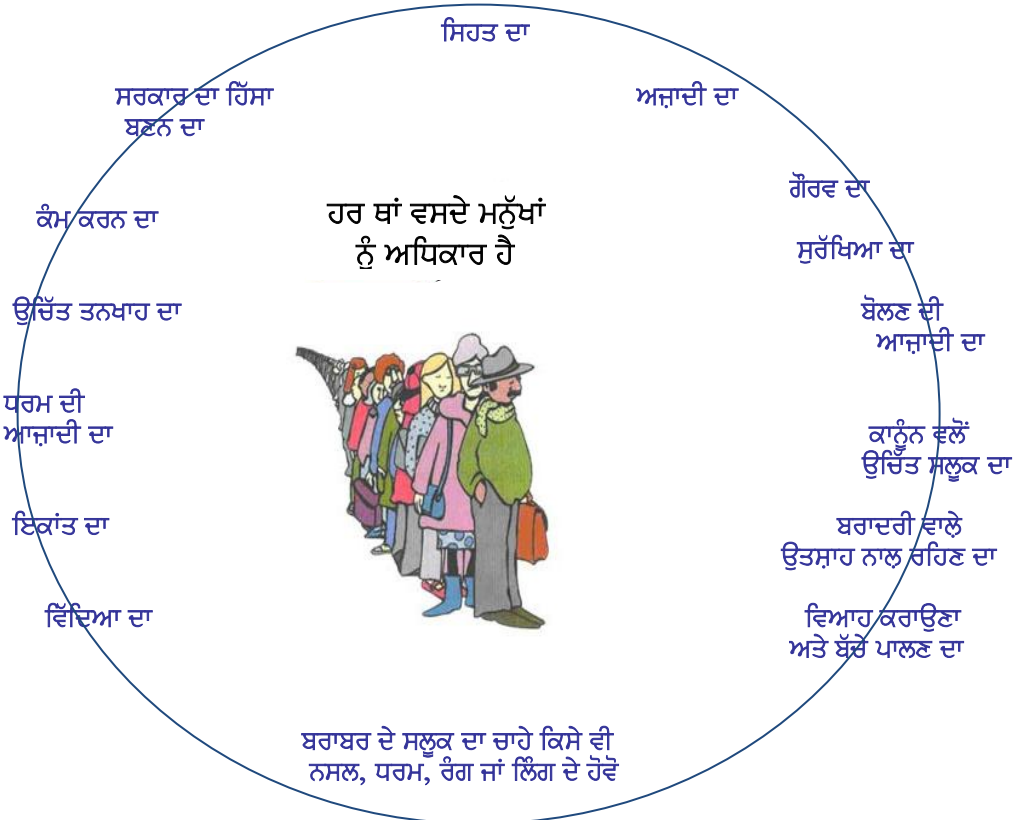
ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ

ਮਨੋਰਥ: ਉਨਟੈਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ (ਉਨਟੈਰੀਓ ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਬਤਾ) ਅਨੁਸਾਰ:

- ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖੋਹੇ ਜਾਂ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ;
- ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਗੌਰਵ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਹੈ;
- ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਅਵਸਰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ,
- ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਆਦਰ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ।

ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਸਮਾਜਕ ਖੇਤਰ:

- ਰੁਜ਼ਗਾਰ
- ਘਰੇਲੂ ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ
- ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਦਾਰਥ, ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ
- ਯੂਨੀਅਨਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ



H U M A N R I G H T S

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਉਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਾਨੂੰ ਹਰਇੱਕ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰਹਿਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ:

“ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਨਾ ਚਾਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਨਾ ਚਾਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ” (OHRC)

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਗੱਲੀਂ ਬਾਤੀ, ਜਿਸਮਾਨੀ, ਲਿੰਗਕ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਕ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ‘ਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਆਧਾਰਾਂ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੱਖਪਾਤ (ਵਿਤਕਰਾ)

ਪੱਖਪਾਤ (ਵਿਤਕਰਾ) ਕੀ ਹੈ:

ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਨਾਹੀ ਵਾਲੇ ਆਧਾਰਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ (ਨਾ ਬਰਾਬਰ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ/ ਫਾਇਦੇ ਦੇਣੇ ਇਨਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ) ਉਹ ਪੱਖਪਾਤ ਹੈ।

ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ

ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ (OHSA): ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਤਸ਼ਦਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦੇ:

- ਕੰਮ ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ;
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਕੰਮ ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਕਾਮਿਆਂ/ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ “ਉਹ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਾ-ਚਾਹਿਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਨਾ-ਚਾਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ”।

- ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਅਧੀਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਾਂਗੂੰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਰਤਾਉ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੱਖਪਾਤ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਮਨਾਹੀ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਡਰਾਉਣਾ ਧਮਕਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਗੁੱਝੀ ਚੋਟ ਲਾਉਣੀ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਫੋਨ ਕਰਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਰੀਆਂ

ਲੋਕੀ ਜਿਹੜੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਆਹੁਦੇ ਤੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ/ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੜ੍ਹਾਈ/ ਕੰਮ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ;
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੱਸਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ;
- ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ‘ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ;
- ਇਹ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਦੱਸੋ ਕਿ ਗਲਤ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰਹਿਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇਗਾ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਵਤੀਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਦਖ਼ਲ ਦੇਵੋ, ਪਰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ (ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ);
- ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।

H U M A N R I G H T S



ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਉਨਟੈਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਲੀਗਲ ਸੁਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ

866-625-5179 ਜਾਂ www.ohrc.on.ca ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ

ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ (ਜੁਰਮ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ)

ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਲਾਭ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੁਜਰਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ, ਚੋਰੀ ਕੀਤਾ ਸਮਾਨ ਵਾਪਸ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਦਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਕਿੱਦਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

1. ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਨਾਲ 1-800-22-8477 (TIPS) ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ www.crimestoppershamilton.com ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸੂਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ।
5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਪਿੰਨ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਨੰਬਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਦੱਸੋ।
7. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸੂਹ ਦੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਪਿੰਨ ਨੰਬਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ।
8. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਹ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ/ ਆਂ ਦੀ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ \$2000 ਇਨਾਮ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਕਾਲ ਡਿਸਪਲੇ ਦੇ ਗਾਰੰਟ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਸਿਜ਼ (ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ)

V I C T I M S E R V I C E S

1992 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ, ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਸਿਜ਼, ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਅਸੈਨਿਕ ਅਹੁਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 80 ਵਲੰਟੀਅਰ ਹਨ। ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਮਿਲਟਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇਂ ਸਮੇਂ 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਾਲਸੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੌਰੀ ਜਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਦਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ: ਕਤਲ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ, ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ, ਹਮਲੇ, ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ, ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਡਕੈਤੀਆਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਆਦਿ)।

ਵਿਅਕਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਸਦਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਝੱਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਾਲਸੀ ਅਤੇ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਬਰਾਂਚ (ਸ਼ਾਖਾ) ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਲੋਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ, ਲੋੜਵੰਦ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਜਾ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਪੁਲੀਸ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ, ਪੀੜਤ/ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਫ਼ਸਰ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਤੇ **905-546-4904** ਵਲੰਟੀਅਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ, ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਸ਼ਾਖਾ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡੀ. ਵੀ. ਈ. ਆਰ.ਐੱਸ. (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧ):

ਏ ਡੀ ਟੀ ਕੈਨੇਡਾ ਇੰਕ (ADT Canada Inc.) ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਰਿਸਕ (ਬਹੁਤਾ ਖਤਰਾ) ਡੋਮੈਸਟਿਕ (ਘਰੇਲੂ) ਵਾਇਲੈਂਸ (ਤਸੱਦਦ) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ (ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਤਸੱਦਦ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਨਿੱਜੀ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੁਲੀਸ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਕੁਝ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹਨ) ।

- ਟਰੌਮਾ ਬੇਅਰ (ਸਦਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੈਡੀ ਬੇਅਰ) ਪਰੋਗਰਾਮ:

ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਡੀ ਬੇਅਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਦਮੇਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਹਰ ਗੱਡੀ ਦੀ ਡਿੱਗੀ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਦਮਾ ਬੇਅਰ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਫ਼ਸਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸ਼ਾਖ਼ਾ ਨੂੰ ਸੂਚਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੇਅਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਟਾਕ ਦਾ ਲੈਵਲ ਪੂਰਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਰਹੇ।



- ਉਤਪੀੜਤ ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ:

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਟਾਫ਼, ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਸਹੁੰ ਖਾ ਚੁਕੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਅਤੇ ਅਸੈਨਕਾਂ ਨੂੰ, ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



- ਵਲੰਟੀਅਰ (ਸਵੈ-ਸੇਵਕ) ਬਣਨਾ:

ਜਦੋਂ ਅਸੈਨਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਡਿਊਟੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਵਲੰਟੀਅਰ, ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤੇ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਜਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਿਮਾਹੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਕਾਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ:

ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ – ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਰਾਂਚ

905-546 4904 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)

ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ਇਕੱਲਾਪਨ:

ਕਤਲ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ 90% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਗਵਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਰਮ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। (Sank and Caplan, 1991)

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਰਹਿਣਾ:

ਲੋਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਕ ਆਗੂਆਂ ਜਾਂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਕਿਉਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ?

ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ:

ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਲ ਜਾਉ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਦੁਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈਮਾਣ ਵੀ ਡਿਗਦਾ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਲਈ “ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ” ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਕੇ ਸ਼ਰਮ ਆਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।

ਅਪਰਾਧ ਭਾਵਨਾ:

ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਲਈ ਦੇਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ:

ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਵੀ ਆਮ ਨਾਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਤ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਉੱਤੇ ਨਸਲੀ ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਸਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਦਾਂ ਦੇ 10% ਤੋਂ 1 ਜੁਰਮ ਕਦੀ ਵੀ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ:

ਨਸਲਵਾਦ, ਨਸਲ-ਵਿਰੋਧੀ, ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਜਲਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣੇ ਡਰੇ, ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ

ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਗੁੱਸੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨਫ਼ਰਤ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਸਨੂੰ ਯੋਗ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਘਟੀਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਨਫ਼ਰਤ ਦਿਮਾਗੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਰਹਿਮ, ਤਰਸ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਉਕਸਾਉਣ।

ਡਰਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ, ਤਸੀਹੇ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣਾ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਹਨ।

ਪਿਆਰ ਦਾ ਉਲਟ ਨਫ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮਤਭੇਦ ਹਨ, ਮਤਭੇਦ ਬੁਰਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਫ਼ਰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾਈ ਹੈ। ਮਤਭੇਦ ਹੀ ਬੁਰਾਈ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



4 ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ:

- ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਨਾਬਰਾਬਰੀ
- ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ
- ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਕੀ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਆਤੰਕ

ਤੱਥ:

- ਛੇਵੇਂ ਤੋਂ ਦਸਵੇਂ ਗਰੇਡ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇਵਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਹਰ ਸਾਲ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੰਨੇ ਹੀ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ 'ਚੋਂ ਅੱਧੀ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਹੱਤਿਆਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਜੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਵੇ), ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। “ਉਹਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਤਮ-ਹਤਿਆਵਾਂ 'ਚੋਂ ਤੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ

ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਕੁਝ ਛੋਟੇ; ਕੁਝ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਓਨੇ ਚਮਕਦਾਰ ਨਹੀਂ; ਕੁਝ ਆਕਰਸ਼ਕ; ਕੁਝ ਓਨੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ; ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤੱਤ ਸਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਅਧੀਨ ਕਰਨਾ, ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉੱਝ ਹੀ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ।
- ਮਤਭੇਦ ਨਾ ਸਹਿਣਾ।
- ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਕਿ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਸਮਝੇ, ਉਸਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੇਖੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਰਹਿਮ, ਤਰਸ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ।

ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ:

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਜਾਂ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਘਿਰਨਾ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਅਲੱਗ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਉਸ ਨਾਲ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ/ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ:

ਇੱਕ ਬੱਚਾ:

- ਅਚਾਨਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਰਸਤਾ ਚੁਣੇ
- ਅਚਾਨਕ ਮਾੜੇ ਗਰੇਡ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁਰ ਜਾਵੇ
- ਘਰੋਂ ਪੈਸੇ ਚੁਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ
- ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ
- ਸਰੀਰਕ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗਣ
- ਢਿੱਡ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ 'ਚ ਹੋਵੇ, ਸੌਂ ਨਾ ਸਕੇ, ਬਹੁਤਾ ਸੌਂਵੇ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਇਕੱਲਾ ਖੇਡੇ, ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇ

ਬੱਚੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ

ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬੜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ
- ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ੋਰਗੁੱਲ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ

ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ:

ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖਾਂਤ ਵਿੱਚ ਤੀਸਰੀ ਧਿਰ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਲਸ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਣ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪ ਵੀ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਇਨਸਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਬਣਨ ਨਾਲ ਇਹ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸਤੋਂ ਪਾਸਾ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਉੱਠ ਖੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ:

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੰਗਾਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਗਿਣਤੀ, ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜ਼ਾਲਮਾਨਾ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਉੱਠ ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਧਾਉਣੀ, ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਰਨੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਾਕਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਾਲਮਾਨਾ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਾ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਅਸਰਦਾਰ ਗਵਾਹ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾਇਨਸਾਫ਼ੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ, ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੁੱਧ ਚਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਇਲਾਜ:

- ਤਾਕਤਵਰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ
- ਦੋਸਤ ਬਣਕੇ ਰਹਿਣਾ
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੱਖ ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ
- ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣਾ-ਅਤੇ ਉਸ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਸਕਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਆਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

1. ਇਸਨੂੰ ਦਬਾਉ ਨਹੀਂ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਲੂਕ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉ
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਵਾਪਸ ਲੜਾਈ ਕਰੋ
5. ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਕਰਨਯੋਗ :

1. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ..... ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਲਿਆ ਹੈ; ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਂ; ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
2. ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
3. ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਉ।



ਰਿਪੋਰਟ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

1. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ
2. ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਲਿਆਉ- ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ, ਜਗ੍ਹਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬਿਓਰਾ- ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਉਸ ਸਕੀਮ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੇ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜ੍ਹ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸਦੇ ਕੋਲ ਜਾਵੇ
4. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹ ਕਿਸ ਪਰਕਿਰਿਆ 'ਚੋਂ' ਗੁਜ਼ਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠਿਆ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਜਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਬੋਰਡ ਦੇ ਦਫਤਰ ਕੋਲ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਜਾਓਗੇ -ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਜਾਓਗੇ

ਸਾਈਬਰ (ਕੰਪਿਊਟਰ) ਬੁੱਲੀਇੰਗ (ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ)

ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਮੇਲ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹੇ, ਤੁਰੰਤ ਸੁਨੇਹੇ, ਹੱਤਕ ਜਾਂ ਬਦਨਾਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟਾਂ, ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੱਤਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਵੋਟਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟਾਂ, ਗਿਣੀਆਂ ਮਿਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਾਲਾ ਰਵਈਆ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- Bill Belsey.

- ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਰਵਿਸ ਪਰੋਵਾਈਡਰ (ISP) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ/ ਪੇਜਰ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾ ਮਿਟਾਉ ਜਾਂ ਕੱਟੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੜ੍ਹਨੇ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਰੱਖੀ ਛੱਡੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੂਤ ਹਨ
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉ- ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਮਿਲੇ ਹੋਵੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਈ-ਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ ਕਟਾ ਦਿਉ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ/ ਪੇਜਰ ਨੰਬਰ ਕਟਾ ਕੇ ਨਵੇਂ ਲੈ ਲਵੋ



ਸਾਈਬਰ ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਸਾਈਬਰ ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਦੇ ਪੀੜਤ ਬੱਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਹੋਮ ਵਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੈਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਲੰਮੀਂ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ।
- ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਹੋਣ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਕੋਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ-ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ।
- ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਸੇ ਗੁਆਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤੁਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਸਾਈਬਰ ਬੁੱਲੀਇੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਸਤਰਕ ਰਹੋ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ, ਸਰਪਰਸਤ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

www.cyberbullying.ca

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇ¹

ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ

ਫ਼ਾਇਦੇ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅੰਕਲ ਅੰਟੀ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਜਨੀਤੀ, ਖ਼ਬਰਾਂ, ਵਿਗਿਆਨ, ਖੋਜ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸੰਗੀਤ, ਖੇਡਾਂ, ਅੰਕਾਂ ਆਦਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਦੀ ਹੈ
- ਸਕੂਲੋਂ ਮਿਲੇ ਘਰਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

- ਹਿੰਸਕ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ, ਸਾਡੀ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਓਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਛੱਡ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਹਿੰਸਕ ਲੋਕ ਹਰ ਰੰਗ, ਧਰਮ, ਸ਼ਕਲ, ਆਕਾਰ, ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਕ ਰੁਤਬਾ, ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਦਵੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਜੇਹਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਿੰਸਕ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਚਾਲਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਬਾਹਰਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਸਰੋਤ ਵੈੱਬ ਕੈਮਰੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਈ-ਮੇਲ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਹਰਲੇ ਸਰੋਤ “ਚੈਟ ਕਮਰਿਆਂ” ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. York Regional Police: *Hidden Dangers – Be Netaware*
<http://www.yrp.ca/crimepreventionparents.aspx>

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਕੋਡ ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਣ, ਪਾਸਵਰਡ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰਨ। ਨੋਟ: (ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ, ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਦਾ ਪਤਾ ਆਦਿ)
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ “ਚੈਟ ਦੋਸਤ” ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲਈ ਖਰੀਦੀ ਕੋਈ ਗੇਮ (ਖੇਡ) ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਲੈਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ/ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ੍ਰੈਮਿਲੀ ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਿਚਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸਦੀ ਸਕਰੀਨ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ‘ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ...ਹਿਸਟਰੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ‘ਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਸੁਨੇਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਜਾਂ ਤਹਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤਾਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ‘ਸਾਈਲੈਂਟ ਲੌਗਰ/ ਪਲੱਸ’ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਐੱਲ. ਜੀ. ਬੀ. ਟੀ. ਕਿਊ. (LGBTQ)

LGBTQ, ਉਹ ਲਿੰਗਕ (ਸਮਲਿੰਗੀ) ਸੰਬੰਧ ਜਿਹੜਾ (ਹੈਟਰੋਸੈਕਸੂਅਲ) ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਲੈਸਬੀਅਨ (Lesbian), ਗੇਅ (Gay), ਬਾਈਸੈਕਸੂਅਲ (Bisexual), ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (Transgender)/ ਟਰਾਂਸਸੈਕਸੂਅਲ (Transsexual), ਕੁਈਰ (Queer).



L
G
B
T
Q

ਹਮਿਲਟਨ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਇੱਕ ਪਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹਮਿਲਟਨ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ, ਪਰੋਗਰਾਮ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਜਿਹੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾ ਕੇ LGBTQ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸਿਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ, ਦੀ ਵੈੱਲ 'The Well' (The LGBTQ Community Wellness Centre of Hamilton) ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। HPSC ਬਿਨਾ ਦਾਬੇ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ 'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ LGBTQ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ LGBTQ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸ (ਸੁਆਗਤ ਜਗ੍ਹਾ) ਰੱਖਣ।

ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸ (ਸੁਆਗਤ ਜਗ੍ਹਾ) ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ, ਘਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਦਾ ਕਮਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ LGBTQ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਹਮਿਲਟਨ ਵੈਂਟਵਰਥ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੱਥ:

- 10'ਚੋਂ 9 (86.2%) LGBTQ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਅੱਧੋਂ ਵੱਧ (60.8%) ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਣ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਦੇ ਕਰੀਬ (31.1%) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰਾਈ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
- 32.7% LGBTQ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਤੁਲਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 4.5% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

L
G
B
T
Q

- ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰੇਡ ਪੁਆਇੰਟ ਔਸਤ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧਾ ਪੁਆਇੰਟ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (2.8 ਮੁਕਾਬਲੇ 2.4)
- LGBTQ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 15 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਜੁਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣਾਂ 'ਚੋਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ।



ਸੰਪਰਕ:

ਹਮਿਲਟਨ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ

905-522 1148 ext. 302 or www.sprc.hamilton.on.ca

ਦੀ ਵੈੱਲ: 905-525 0300 or www.thewellhamilton.ca

ਆਤਮਹੱਤਿਆ

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰੇ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਅਕਸਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਉਦਾਸੀ, ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਕਾਰ, ਵਿਖੰਡਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਵਲੋਂ ਤੰਗਦਸਤੀ, ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਤਮਹੱਤਿਆ, ਉਮੀਦ ਉੱਤੇ ਡਰ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਮਿਲਟਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਇੱਕ ਦੁਖਾਂਤਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ:

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ (ਜਾਂ ਸਾਰੇ) ਚਿੰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਣਾ
- ਨਿਰਾਸ਼, ਮਦਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਕਹਿਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਜੀਣਾ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ
- ਜਾਂ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣ ਜਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁੱਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ
- ਗੁੱਸਾ, ਭੜਕਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ
- ਫ਼ਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਕਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਿਖਾਉਣੀ
- ਮੌਤ, ਮਰਨ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਵਾਰੇ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ
- ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੂਡ ਬਦਲ ਲੈਣ
- ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ

ਮਦਦ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰੀਏ²:

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪੁੱਛੋ:
“ਕੀ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ ਦੀ ਹੈਂ?”

ਜੇ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

1. “ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਮਾਰਨਾ ਹੈ?”
2. “ਤੂੰ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੋਚਦਾ/ ਦੀ ਹੈਂ?”
3. “ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੈਨੂੰ ਮਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ?”

ਸਕੀਮ ਜਿੰਨੀ ਵਿਸਤਾਰਤ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸਕੀਮ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ “ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।” ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ, 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹੋ।



ਸੰਪਰਕ:

24 ਘੰਟੇ ਮਦਦ ਲਾਈਨ:

ਕਰਾਈਸਿਸ (ਸੰਕਟ) ਆਊਟਰੀਚ (ਪਹੁੰਚ) ਅਤੇ ਸੁਪੋਰਟ (ਮਦਦ) ਟੀਮ:

905-972 8338

ਸੂਸਾਈਡ (ਆਤਮਹੱਤਿਆ) ਕਰਾਈਸਿਸ (ਸੰਕਟ) ਲਾਈਨ: **905-522 1477**

ਕਿੱਡਜ਼ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) ਹੈਲਪ (ਮਦਦ) ਫੋਨ: **800-668 6868**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ:

www.suicideprevention.ca

www.livingworks.net

www.suicideinfo.ca

2. Suicide Prevention Community Council of Hamilton ; Pamphlet *Suicide Awareness*

ਇੱਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

- ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਪਛਾਣੋ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੋ
- ਨਫ਼ਰਤ, ਆਤੰਕ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਆਤੰਕ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਓ



ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

- ਬਾਰਬਰਾ ਕੋਲਰੋਸੋ. *ਐਕਸਪਰਪਟਸ ਫਰੌਮ ਦੀ ਬੁੱਲੀ, ਦੀ ਬੁੱਲੀਡ, ਅਤੇ ਦੀ ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ*. 2002, 2005, 2009. ਕਿੱਡਜ਼ ਆਰ ਵਰਥ ਇੱਟ! ਇੱਕ www.kidsareworthit.com
 - *ਬੁੱਲੀਅੰਗ ਬਾਈ ਦੀ ਨੰਬਰਜ਼* . ਟੀਚਿੰਗ ਟੌਲਰੈਂਸ . www.tolerance.org/print/supplement/bullying-numbers
 - ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਹਮਿਲਟਨ www.crimestoppershamilton.com
 - *ਸਾਈਬਰ ਬੁੱਲੀਅੰਗ* . bullying.org ਕੈਨਡਾ ਇੰਕਾਰਪੋਰੇਟਡ. 2004 www.cyberbullying.ca
 - *ਹੇਟ ਕਰਾਈਮ ਇਨ ਕੈਨਡਾ* . ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਜਸਟਸ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ CCIS. 2006
 - ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ - ਹੇਟ ਕਰਾਈਮਜ਼ ਯੂਨਿਟ www.hamiltonpolice.on.ca
 - ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਕਟ (OHSA)
 - ਉਨਟੈਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ
 - ਸੋਸ਼ਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਐਂਡ ਰੀਸਰਚ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਹਮਿਲਟਨ. 2010 www.sprc.hamilton.on.ca/PrioritiesAndActions.php
 - ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨਡਾ. ਜੂਨ 14, 2010 www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100614/dq100614b-eng.htm
 - *ਸੁਸਾਈਡ ਪਰੀਵੈਂਸ਼ਨ* . ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਔਫ਼ ਹਮਿਲਟਨ . ਅਕਤੂਬਰ, 2010
 - ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬਰਾਂਚ www.hamiltonpolice.on.ca/HPS/VictimSupport/VictimServices.htm
- ਵੱਟ ਇਜ਼ ਬੁੱਲੀਅੰਗ? ਸੇਫ ਐਂਡ ਕੇਅਰਿੰਗ ਸਕੂਲ 3. ਹਮਿਲਟਨ-ਵੈਂਟਵਰਥ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ
ਕਿੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ...



ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜੁਰਮ ਹੋਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਲਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ
ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਕਾਲ: 911.

ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਧਮਕੀ,
ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬੰਬ ਦੀ ਧਮਕੀ,
ਲਿੰਗਕ ਹਮਲਾ, ਕਤਲ, ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ
ਪਰਚਾਰ, ਸ਼ਰਾਰਤ, ਚਿੰਨਾਂ ਬਾਰੇ,
ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ
ਨੁਕਸਾਨ, ਧਮਕੀ, ਧਮਕੀ ਦੇ ਨਾਲ
ਘਟੀਆ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੇ ਫੋਨ ਕਾਲ
ਹੋਣ...
ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਸਲੇ
ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
905-546-4925

ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਲਈ,
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਕਟਮ
ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਰਾਂਚ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:
905-546-4904 24 ਘੰਟੇ
www.hamiltonpolice.on.ca
ਜਾਂ
ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ:
ਸਰਜੈਂਟ ਬਰਾਇਨ ਰਿੱਚੀ
ਹੋਟ ਕਰਾਈਮਜ਼ ਯੂਨਿਟ
Phone: 905-546-5678
britchie@hamiltonpolice.on.ca



ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼

ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਫੋਨ
ਕਰਕੇ
1-800-222-8477 (TIPS) ਜਾਂ
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸੂਹ ਦਿਓ:
www.crimestoppershamilton.com

ਜਾਂ
ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ:
DT/ CONST. ਫਿੱਲ ਸਟੀਵਜ਼
#210
ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
Phone: 905-546-3813
Fax: 905-546-4912
psteeves@hamilton.on.ca

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤ ਹੋ/ ਜਾਂ
ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ
ਕਤਲ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ, ਅਚਾਨਕ
ਮੌਤ, ਹਮਲਾ, ਲਿੰਗਕ ਹਮਲਾ,
ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਅੱਗ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਈ
ਹੈ, ਡਕੈਤੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ
ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ
ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:
905-546-4904 24 ਘੰਟੇ.

ਜੁਰਮ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ
ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਹਮਿਲਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ
ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਰਾਂਚ
24 ਘੰਟੇ 905-546-4904

ਪੀੜਤ/ ਗਵਾਹ
ਸਹਾਇਤਾ ਪਰੋਗਰਾਮ
905-645-5272

ਵਿਕਟਮ ਕੁਇੱਕ ਰੈਸਪੌਂਸ
ਪਰੋਗਰਾਮ 905-981-8601

ਵਿਕਟਮ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ
1-888-579-2888

ਕਰਿਮੀਨਲ ਇੰਜਰੀਜ਼
ਕੰਪੈਂਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ
1-800-372-7463

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਚਾਇਲਡ
ਐਕਪੋਲਾਇਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਿੰਗ
ਪਰੋਗਰਾਮ
1-888-579-2888

ਦੀ ਅਸੋਲਟਿਡ ਵਿਮਿਨਜ਼
ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-866-863-511

SACHA ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸੋਲਟ
ਸੈਂਟਰ (ਹਮਿਲਟਨ ਅਤੇ ਖੇਤਰ)
905-525-4162

ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸੋਲਟ ਡੋਮੈਸਟਿਕ
ਵਾਇਲੈਂਸ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
905-521-2100 X 73557

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ
ਬੱਚੇ

www.police.york.on.ca/netaware.htm
www.cyberbullying.ca
www.nomorebullies.com
www.bullying.com
www.cayfo.ca
www.bullyfree.com

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਦੀ ਸਟਡੀ ਐਂਡ
ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ ਵਾਇਲੈਂਸ

Project funded by  Department of Justice Canada / Ministère de la Justice Canada

Training provided by HCCI in conjunction with the Hamilton Police Service and the Community.
For more information contact HCCI (905) 297 4694 or admin@hcci.ca

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ
ਕਿੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ...



ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
ਹਰਇੱਕ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ

24 ਘੰਟੇ ਮਦਦ ਲਾਈਨ:

ਕਰਾਈਸਸ ਆਊਟਰੀਚ ਐਂਡ
ਸੁਪੋਰਟ ਟੀਮ
905-972-8338

ਸੂਸਾਇਡ ਕਰਾਇਸਿਜ਼ ਲਾਈਨ
905-522-1477

ਟੈਲੀਕੇਅਰ ਬਰਲਿੰਗਟਨ
905-681-1488

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ
1-800-668-6868

ਕੋਨੈਕਸ ਉਨਟੈਰੀਓ
1-866-531-2600

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਾਓ:

www.suicideinfo.ca
www.suicidology.org
www.suicideprevention.ca
www.cmha.ca
www.livingworks.net

LGBTQ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ
ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

The Well
27 King William St. (ਲੇਅਰ
ਲੈਵਲ) (ਸਿਰਫ਼ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ
ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ)
905-525-0300
info@thewellhamilton.ca
transpeersupport@gmail.com
www.thewellhamilton.ca

ਹਮਿਲਟਨ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸਪੇਸ
ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ
162 King William St, suite 103
Deidre Pike, co-chair
905-522-1148 X 302
dpike@sprc.hamilton.on.ca
www.sprc.hamilton.on.ca

YWCA
75 MacNab St. South
905-522-9922
www.ywcahamilton.org
info@ywcahamilton.org
ਦੀ AIDS ਨੈੱਟਵਰਕ
140 King St. East, Suite 101
905-528-0854
info@aidsnetwork.ca

www.aidsnetwork.ca

ਲੈਸਬੀਅਨ ਬਾਈ ਗੇਅ ਟਰੈਂਸ
ਯੂਥ ਲਾਈਨ
26 ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਜੁਆਨ,
ਉਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ.
1-800-268-9688 (Sunday-
Friday; 4:00 pm – 9:30)
askus@youthline.ca
www.youthline.ca

OIPRD

ਉਨਟੈਰੀਓ ਪੁਲੀਸ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ,
ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ
ਸਰਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਫ਼ਿਸ ਐਂਡ ਦੀ
ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਪੁਲੀਸ ਰਿਵਿਊ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ (OIPRD) ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

655 Bay Street, 10th Floor
Toronto, ON M7A 2T4
Tel: 416-246-7071
Fax: 416-327-8332
Toll free: 1-877-411-4773
www.oiprd.on.ca
OIPRD@ontario.ca

ਸਪੈਸ਼ਲ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨ
ਯੂਨਿਟ (SIU):

ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ
ਵਿਚਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ
ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ
ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ,
(ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ
ਤੁਹਮਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਜਾਂ
ਮੌਤ।

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

5090 Commerce
Boulevard
Mississauga, ON
L4W 5M4
Tel: 416-622-0748 or
1-800-787-8529
Fax: 416-622-2455
www.siu.on.ca
inquiries@siu.on.ca

Project funded by  Department of Justice Canada / Ministère de la Justice Canada

Training provided by HCCI in conjunction with the Hamilton Police Service and the Community.
For more information contact HCCI (905) 297 4694 or admin@hcci.ca