### سيفئى بلإك

س یہ جان لیں کہ آپ کے گھر کے قریب ترین ٹیلیفون کہاں ہے۔ س یہ جان لیں کہ پناہ لینے کی صورت میں مجھے پناہ کہاں مل عتی ہے۔

م ضروری اور ہنگامی حالت میں کام آنے والے نمبروں کی ایس بنائیں۔

م بی یا تیکسی کے کرائے کے لئے رقم بچا کر رکھیں۔

م گر اور کار کی فالتو حیا بیاں بنوا کر رکھیں ۔

س ہنگامی حالت میں کام آنے والا ایک بیگ تیار کریں جس میں - کافی تعداد میں کپڑے، سکول کی یو نیفارم اربچوں کی دل پند چزیں ہوں۔

م اس پرغور کریں کہ گھر چھوڑنے کا بہترین موقع کب ہوگا۔ میں کی اتب اس کا اتب کا میں اور جہ سرک کریں میں میں کا رہ

م بچوں کے ساتھ اس پربات چیت کریں۔ بیضروری ہے کہ تمام بچوں کے ساتھ گھر چھوڑا جائے۔

م اپنی تمام اہم دستاویزات ایک جگدر کھی ہوں مثلاً بینیف بنس ، میڈیکل کارڈز، سرفیکیٹس ، بنک بکس ، عدالتی کاروائی کے آرڈرز وغیرہ۔

م فیلی کے لئے جو دوائیاں لا زمی بیں ان کے نام لکھ کر تھیں۔

م گھر تب چھوڑیں جب پارٹنر گھرییں موجود نہ ہو۔

پوری اور مکمل تفصیلات اس لیفلیٹ کے آخری صفح پر درج ہیں۔

بیلیفلیٹ کیفونیز، اُردو، ہندی اور عربی زبانوں میں دستیاب ہے



فيليفون

ö

 $\infty$ 

9033

028

4

2

#### لوكل ومنزايد كرويس

عيلفاست: 90666049 عيلى حينا/اينزم: 028 25639301 كولرين: 028 70356573 من اون هي وقليين: 028 86769300 كريگايون هي جيم من: 028 38343256 فر ماناگ: 928 66328898 فويل: 928 71344499 فويل: 028 30250765 منارته ؤادكن هي آروش: 91273196

ئاردرن آئرليند ومنزايدفيدريش (NIWAF)

129 University Street

Belfast BT7 1HP

Tel: 028 90249041 Fax: 028 90239296

24 hour domestic violence helpline:

028 90331818

Email: niwaf@dnet.co.uk
Website: www.nlwaf.org

# Domestic Violence – Help from Women's Aid URDU

1666

## گھر بلوتشدد (ڈومیسٹک واکلینس) - ومنزاید کی طرف سے مدد



24

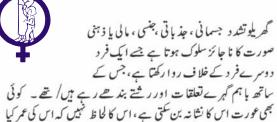


آپ رفیوج (پناہ گاہ) جانے کا فیصلہ کرتی ہیں، وہاں سے چھٹی پانے کے لئے آپ کے ساتھ بیٹھ کرا یک سیفٹی پلان تیار کیا جائے گا( انگلے صفحہ پر ماڈل پلان ملاحظہ فر مائیں )۔

بہت سے لوکل ومنز ایڈ گروپس دور دراز علاقوں میں ایڈوائس سنفرز ، ڈراپ اِن سنفرز یا آؤٹ ریج سروسز چلاتے ہیں۔ رفیوج میں جائے بغیرآپ ان سے ملاقات کر سکتے ہیں یا فون پرمشورہ اور حمایت لے سکتے ہیں۔ آپ کے قریب ترین گروپ کے بارے تفصیل اس لیفلیٹ کی پچپلی طرف درج ہیں۔

نار درن آئر لینڈ و منزایڈ فیدریشن (NIWAF) ایک خود مختار ادارہ ہے اس کے وجود سے عادات اور اعتقادات کو لاکارہ جاتا ہے جن کی بدولت گھریلوتشد د ہمیشہ قائم رہتا ہے۔ ہم اپنی کارکردگی کے ذریعے پائیدار اور ایسے رشتے جن میں ناجائز سلوک نہیں پایا جاتا ان کو فروغ ویتے ہیں۔ ہاری کوشش بیہ ہوتی ہے کہ اس تشد دکو ہرکوئی مردیا عورت اسے نا قابل قبول اور بلا ضرورت سمجھے۔ گھریلوتشد د اور لوگوں پر پڑنے والے اس کے اثرات کے بارے عوام کو بہتر طور پر با خبر رکھتے ہوئے بیمکن ہے کہ لوگ بہتر طور پر جانے گئیں کہ مجت بھرا رشتہ کیا ہوتا ہے اور اس سے کہ لوگ بہتر میں بندھ کر زندگی گئتی پیاری ہوجاتی ہے اور اس سے کیا کیا فائدے میں۔

# کھر ملیوتشدو کے کہتے ہیں؟



نا جائز سلوک والے تعلقات کی بنیا داکثر خوف وحراس پر قائم ہوتی ہے۔

ہے، معاشرتی درجہ، سل ،معذوری یا طرنهِ زندگی کیا ہے۔

اس بات کوتشلیم کرنا کہ آپ ایک نا جائز سلوک والے رشتے کا شکار بیں دراصل تشدد کی روک تھام اور مزاحمت کرنے کا ایک اہم قدم ہوتا ہے۔

#### اگر میں ایک نا جائز سلوک والے رشتے میں کچنسی ہوئی ہوں تو جھے کیا کرنا ہوگا ؟

پہلا قدم یہ ہوگا کہ آپ کسی ہے اس کے بارے بات چیت کریں۔ امید کی جائلتی ہے کہ آپ اسے شلیم کر میل گی کہ بیانا جائز سلوک آپ کے خلاف جاری ہے اور بیسو چنا' آج ہے کل نہیں رہے گا' برکار ہے۔ اسے بندکریں گی۔

دوسرا قدم یہ ہوگا کہ آپ اس کا اعتراف کریں کہ اس کا الزام آپ پرنہیں آتا کوئی بھی ان حملوں کا مستحق نہیں ہوتا ۔ آپ کے خلاف نا جائز مار پیٹ کا سلوک اور شرم ساری جاری رہے اور اس کا ارتکاب کرنے والے وہی پارٹنر ہوں جن سے کم از کم آپ کی بہبود کی توقع کی جاسکتی ہے۔ اکثر طور عوتیں خود کو الزام دیتی ہیں کیونکہ انہیں بار بار بتایا جاتا ہے کہتم ہی اس کی ذمہ دار ہو۔ تیسرا قدم مدداور ملنے والی حمایت کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس میں جذباتی حمایت اور عملی مدد حاصل کرنا بھی شامل ہوتے ہے۔ اس کی شروعات اپنے بھروسے والے دوست سے بات چیت کرنے، وِمنز ایڈ ہمیلپ لائن سے رابطہ کرنے یا پھر مقامی وِمنز ایڈ گروپ سے ملا قات کرنے سے کی جاسکتی ہے۔ آپ اگر چاہئیں تو سمی محفوظ میں نتقل ہونے کی کوشش کریں جو نا جائز سلوک کرنے والے سے دور ہویا پھر قانونی کاروائی کریں جس سے آپ محفوظ رہ سکیں گی اور آپ کے خلاف رواتشد دکی روک تھام ہوسکے گی۔

نا جائز سلوک اورتشد دکرنے والے پارٹنر کو چھوڑ ٹا اتنا ہی خطرناک ہوتا ہے جتنا کہ اس کے پاس رہتے ہوئے ہوتا ہے۔ عورت کے لئے باہر نکل کر مد دطلب کرنا ہو ی جواں ہمت کا کام ہوتا ہے ۔ بیرمرحلہ بڑا تکلیف وہ اور مالوں گن صورت کا ہوسکتا ہے۔

اگر میں نا جائز سلوک/تشدو والے رشتے میں پینسی ہوئی ہوں تواس کے لئے میں مدوکہاں سے لے سکتی ہوں؟

اگرآپ یا کسی الی عورت کو جانے ہیں جو گھر یلوتشد دکی شکار ہے تو اس صورت میں و منزایڈ کی 24 گھنٹوں کی ہیلپ لائن 800) (1028 سے رابطہ کریں۔ ان کا عملہ آپ کو جمایت ، مد داور معلومات فراہم کرسکتا ہے۔ و منزایڈ ہیلپ لائن سے رابطہ کرنے کے لئے آپ کا ہنگا می حالت میں ہونا ضروری نہیں ہوتا۔ اگر آپ اگریزی زبان نہیں بول سین تو اپنے ساتھ کی سہیلی کو اپنی طرف سے مثلیفوں کروانے کے لئے ساتھ لے جاسمتی ہیں۔ آپ کے اپنے شیلیفوں کروانے کے لئے ساتھ لے جاسمتی ہیں۔ آپ کے اپنے کیونٹی سنٹر یا کمیونٹی گروپ مثلاً جائیز ویلفئیر ایسوی ایشن ، انڈین کمیونٹی سنٹر یا کمیونٹی سنٹر والے آپ کے لئے ترجمان کا بندو بست کر سیلفا سٹ اسلامک سنٹر والے آپ کے لئے ترجمان کا بندو بست کر میعتے ہیں۔ اس کے علاوہ مقامی و منز ایڈر فیوجز جو آئر لینڈ کے آر پار موجود ہیں آپ کو جنگا می حالت میں رہائش فر اہم کر سکتے ہیں۔ اگر