



ਤੂੰ ਕਿੱਥੇ ਹੈਂ???

7:13pm

ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਮੈਸਜ਼  
ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ!?

7:14pm

ਤੂੰ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈਂ???

7:15pm

ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੈਸਜ਼ ਕਰੋ  
ਜਾਂ ਫਿਰ...

7:16pm

...

# ਇਹ ਇਕ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਠੀਕ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਰੋਕ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਦਰ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਸਾਡੀ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਹੁਣੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਈਏ।

VIOLENCE AGAINST WOMEN  
**LET'S STOP IT  
AT THE START**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਮਾਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ  
ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਓ

ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।  
ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, [respect.gov.au/punjabi](https://respect.gov.au/punjabi) ਉੱਤੇ ਜਾਓ



Australian Government

A joint Australian, state and territory government initiative.