

ਇਹ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਲੈਂਡਿਨ ਵਿਚ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਦਸਤੀ ਖਰਚੇ ਰਲਤੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਵੱਸਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੁਆਕ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ
- ਕਾਨੂੰਨ ਅਧਿਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਪੂੰਜੀ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪੂਰਬੀ ਲੈਂਡਿਨ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ
- ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ
- ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ
- ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਖਰਚੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.endabuseineastlothian.com

ਉੱਪਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ / ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੁਝ ਵੀ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਵੇਵੇ।

ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਲੀ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਜਨਾਨੀਆਂ (16 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਭੈੜਾ ਵਹਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: 57 ਅਲਬੀਅਨ ਰੋਡ, ਐਂਡਰਬਰਗ, EH7 5QY ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0131 475 2399 ਵੈਬਸਾਈਟ www.shaktiedinburgh.co.uk | ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੇਲਾ ਮਿੱਥ ਲੋ।

ਘਰੇਲੀ ਭੈੜੇ ਵਹਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ 0800 027 1234 ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਿਨੀਂ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪੂਰਬੀ ਲੈਂਡਿਨ ਦਾ ਜਨਾਨੀਆਂ ਉੱਪਰ ਔਰਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ 2010 www.endabuseineastlothian.com

Šis komplekts informē jūs par vardarbību ģimenē. Šeit ir izskaidrots, kas tas ir un kā atrast palīdzību East Lothian. Jums ir tiesības atrasties drošībā. Ir cilvēki, kas vēlas jums palīdzēt.

Šajā komplektā atrodas sekojošas brošūras:

- Par uzturēšanos drošībā
- Droša vieta, kur palikt
- Jūsu bērni
- Jūsu veselība
- Rūpēšanās par sevi
- Jūsu likumīgās tiesības
- Palīdzība ar naudu
- Palīdzība no East Lothian Women’s Aid
- Palīdzība no policijas
- Palīdzība no sociālā darba nodaļas
- Kur vēl atrast palīdzību

Brošūras arī ir pieejamas mūsu tīmekļa vietnē: www.endabuseineastlothian.com

Mēs varam sniegt jums informāciju savādāk, ja jūsu dzimtā valoda nav angļu valoda vai, ja jums ir redzes/dzirdes traucējumi.

Ja jūsu dzimtā valoda nav angļu valoda, tad jūs varat lūgt biroju nodrošināt jums profesionālu tulku.

Ja jums ir grūtības ar redzi, dzirdi, mobilitāti vai jebko citu, tad dodiet to birojam zināt, un viņi palīdzēs jums, kā jums ir nepieciešams.

Shakti palīdz melnādaino etniskās grupas sievietēm (vecākām par 16 gadiem) un viņu bērniem, ko jaunprātīgi izmanto viņu partneri, bijušie partneri vai citi ģimenes locekļi: 57 Albion Road, Edinburgh, EH7 5QY. Tel.: 0131 475 2399

Tīmekļa vietne: www.shaktiedinburgh.co.uk . Zvaniet, lai konfidenciali parunātu ar kādu un noorganizētu tikšanos.

Zvaniet konfidenciali Scottish Domestic Abuse Helpline pa 0800 027 1234 jebkurā laikā, pa dienu vai pa nakti.

© **East Lothian Violence Against Women Forum 2010** www.endabuseineastlothian.com

Šiame pakete pateikiama informacija apie smurtą namuose. Paaiškinama, kas tai yra ir kaip gauti pagalbą Rytų Lothian’e. Jūs turite teisę būti saugūs. Yra žmonių, norinčių jums padėti.

Pakete rasite šiuos lankstinukus:

- Kaip būti saugiam
- Saugi gyvenamoji vieta
- Jūsų vaikai
- Jūsų sveikata
- Rūpinimasis savimi
- Jūsų teisės pagal įstatymą
- Finansinė pagalba
- Rytų Lothian moterų pagalbos grupė
- Policijos pagalba
- Socialinių darbuotojų pagalba
- Kur dar gauti pagalbos

Lankstinukus taip pat galite rasti mūsų tinklalapyje: www.endabuseineastlothian.com

Jei anglų kalba nėra jūsų gimtoji kalba, arba turite klausos ar regos sutrikimų, informaciją galime suteikti ir kitais būdais.

Jei nekalbate angliškai, paslaugas teikiančio darbuotojo galite paprašyti profesionalaus vertėjo žodžiu.

Jei turite sunkumų dėl regėjimo, klausos, mobilumo ar kita, praneškite apie tai tarnybos darbuotojams, kad jie galėtų padėti jums tinkamiausiu būdu.

Shakti teikia pagalba juodaodėms tautinės mažumos moterims (virš 16 metų) ir jų vaikams, kurie patiria partnerio, buvusio partnerio ar kitų šeimos narių smurtą. 57 Albion Road, Edinburgh, EH7 5QY. Tel. Nr.: 0131 475 2399, tinklalapis: www.shaktiedinburgh.co.uk. Paskambinkite ir galėsite konfidencialiai su mūsų darbuotojais pasikalbėti arba susitarti dėl susitikimo.

Kreipkitės į Škotijos konfidencialios pagalbos dėl smurto namuose pagalbos liniją 0800 027 1234 bet kuriuo laiku – dieną ar naktį.

© **East Lothian Violence Against Women Forum 2010** www.endabuseineastlothian.com

Niniejszy pakiet zawiera informacje o przemocy domowej. Wyjaśnia, czym jest przemoc domowa i jak uzyskać pomoc w regionie East Lothian. Masz prawo być bezpieczna. Są ludzie, którzy chcą Ci pomóc.

Niniejszy pakiet zawiera ulotki na następujące tematy:

- Jak być bezpieczną
- Jak znaleźć bezpieczne miejsce pobytu
- Twoje dzieci
- Twoje zdrowie
- Dbanie o siebie
- Twoje prawa
- Pomoc finansowa
- Pomoc ze strony organizacji kobiecej East Lothian Women’s Aid
- Pomoc ze strony policji
- Pomoz ze strony opieki społecznej
- Gdzie jeszcze uzyskać pomoc

Ulotki te można też znaleźć na naszej stronie: www.endabuseineastlothian.com

Jeżeli angielski nie jest Twoim językiem ojczystym lub masz problem ze wzrokiem/czytaniem, możemy przekazać Ci te informacje w inny sposób.

Jeżeli angielski nie jest Twoim językiem ojczystym, możemy poprosić daną instytucję o zamówienie zawodowego tłumacza.

Jeżeli masz problemy ze wzrokiem, słuchem, poruszaniem się lub inny rodzaj ograniczenia, należy powiadomić o tym daną instytucję, aby mogła udzielić Ci pomocy w sposób, który Ci odpowiada.

Shakti pomaga kobietom czarnoskórym i z mniejszości etnicznych (powyżej 16. roku życia) i ich dzieciom, które doświadczają przemocy ze strony partnera, byłego partnera lub innych członków rodziny: 57 Albion Road, Edinburgh, EH7 5QY. Tel: 0131 475 2399. Strona internetowa: www.shaktiedinburgh.co.uk. Dzwoniąc, możesz przeprowadzić poufną rozmowę z pracownikiem infolinii lub umówić się na spotkanie.

Do szkockiej linii zaufania dla ofiar przemocy domowej (Scottish Domestic Abuse Helpline) można dzwonić na numer 0800 027 1234 o każdej porze dnia i nocy.

© **East Lothian Violence Against Women Forum 2010** www.endabuseineastlothian.com

HOME NOT A SAFE PLACE?

ਘਰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?
 家居不是安全的地方?

ਬਾਝੀ ਏਕਠਿ ਨਿਜ਼ਾਅ ਚੁਾਨ ਸਹਾ
 مریکھوئیں

ਘਰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?
Mājas nav droša vieta?

Jūsų namai nesaugi vieta?
Nie jesteś bezpieczna w domu?



www.endabuseineastlothian.com

This leaflet gives details of the main services which can help you if you are affected by domestic abuse. They can also tell you about other services. They are all free and confidential. Phone for opening times.

The pack has leaflets about:

- Keeping safe
- Having a safe place to stay
- Your children
- Your health
- Looking after yourself
- Your rights under the law
- Help with money
- Help from East Lothian Women’s Aid
- Help from the police
- Help from social work
- Where else to get help

The leaflets are also on our website: www.endabuseineastlothian.com

We can give you the information in other ways if your first language is not English or you have a visual/reading impairment.

If your first language is not English, you can ask services to provide a professional interpreter.

If you have any difficulties with sight, hearing or mobility or anything else, let services know so they can help you in a way which suits you.

Shakti helps black minority ethnic women (over 16 years) and their children who are being abused by their partner; ex-partner or other family members: 57 Albion Road, Edinburgh, EH7 5QY. Tel: 0131 475 2399, Web:www.shaktiedinburgh.co.uk. Phone to speak to someone in confidence or to make an appointment.

Phone the Scottish Domestic Abuse Helpline in confidence on 0800 027 1234 any time, day or night.

© East Lothian Violence Against Women Forum 2010 www.endabuseineastlothian.com

ਇਹ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ੀ ਲੋਡਿਨ ਵਿਚ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਫੁੱਝ ਟੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਦਸਤੀ ਅਲਰੀ ਹਲਤੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ/ਬ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਘਾਬਣੇ ਆਪ ਦਾ ਡਿਖਾਲ ਰੱਖਣਾ
- ਕਾਨੂੰਨ ਅਧਿਐਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਪੂੰਜੀ ਢਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪੁਰਸ਼ੀ ਲੋਡਿਨ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ
- ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ
- ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ
- ਦੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਦਸਤੀ ਖਰਚੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.endabuseineastlothian.com ਉੱਪਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ / ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤੋਂ ਅਜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਲੀ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੀਂ ਜੀ ਕੀ ਸੇਵਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੀ ਚੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦੇਵੇ।

ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਲੀ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਨਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਜਨਾਜੀਆਂ 16 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਪੁਲਾੜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਡੇਰਾ ਕਰਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: 57 ਅਲਬੀਅਨ ਰੋਡ, ਅੰਡਰਵਰਜ਼, EH7 5QY ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0131 475 2399 ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.shaktiedinburgh.co.uk | ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਤਰੇਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੇਲਾ ਮਿੱਥ ਲੋ।

ਘਰੇਲੀ ਡੇਰੇ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਤਰੇਜੇ ਨਾਲ 0800 027 1234 ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਿਨੀਂ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਆਣ ਕਰੋ।

ਪੁਰਸ਼ੀ ਲੋਡਿਨ ਦਾ ਜਨਾਜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਚਰਚਾ ਸਮਾਨ 2010 www.endabuseineastlothian.com

這包裹向你述說有關家庭暴力。它解釋它是什麼及怎樣從東路美恩 (East Lothian) 獲得協助。你有得到安全的權利。這些人士樂意協助你。

這包裹內的小冊子有關：

- 實現安全
- 有安全地方逗留
- 你的孩子
- 你的健康
- 照顧你自己
- 你在法律下的權益
- 金錢協助
- 從東路美恩婦女援助部門的協助 (East Lothian Women’s Aid)
- 從警方的協助
- 從社會福利署的協助
- 從其他部門的協助

這些小冊子也登在 www.endabuseineastlothian.com 網站

如果你的母語不是英語或你有視力 / 閱讀障礙 我們用其他的方法給你資料。

如果你的母語不是英語，你可要求專業傳譯員的服務。

如果你視力、聽力或行動或有任何其他困難，通知警方，他們可用適合你的方法協助你。

Shakti 在 57 Albion Road, Edinburgh, EH7 5QY，電話：0131 475 2399，網站：www.shaktiedinburgh.co.uk 協助 16 歲以上，受配偶、前配偶或其他家庭成員暴力的少數民族婦女。致電保密的人士或約見。

日夜任何時間電 0800 027 1234 蘇格蘭家庭暴力服務 (Scottish Domestic Abuse) 熱線。

© 2010 東路美恩婦女反暴力論壇 (East Lothian Violence Against Women Forum 2010) www.endabuseineastlothian.com

एइ पाक आपनाके ग़रिबुा निर्याउन संपर्के तथा प्रदान कनने । एइ प्यलेटा कि एबग ईस्ट लोमियाने कि धरनेल साहाय पाउवा सडन सेइ तथाकुलि एटिउते सेकुवा आउते । निरापने धाकार अधिकार आपनार आउते । आपनाके साहाय करते डान एमन लोकजन रयेउतेन ।

एइ पाक-एन मथो निगलिषिउत विबये पुस्तिका रयेउते

- निरापने धाका
- निरापने धाकार मत ज़ारवा
- आपनार खेलेमेये
- आपनार आहु
- निखेर सेबायत कना
- अहिन अहवायी आपनार अधिकार
- टाकपगुनार बापाउते साहाय
- ईस्ट लोमियान डैइसेस एइउते -एर काह खेके साहाय
- पुलिसेर काह खेके साहाय
- सेपाल गुगर्क-नेर काह खेके साहाय
- अन्य कोथा खेके साहाय पाउवा सडन

आमासेर गुयेव सविट www.endabuseineastlothian.com षु एइ पुस्तिकाकुलि सेकुवा आउते

इंगरेज़ी यदि आपनार मातृभाषा ना हय वा आपनार भानकरे छोषे ना सेखते पान/ पढ़ते अहविषा हय तहले आमरा डिग उपाये एइ तथा प्रदान करते पारि ।

आपनार मातृभाषा यदि इंगरेज़ी ना हय तहले आपनि मकतशील एकजन सेवारी (इन्ट्राप्रेटार) -एर बाबहु करार अन्या अहुरोध करते पाउनेन । आपनि यदि डाल करे छोषे ना सेखेन वा आपनार यदि कथा बार्ड कलते वा चलकरा करते अहविषा हय तहले डा सक्तिंस एमन कारीनेर जनते दिन वाते तारा आपनाके आपनार एयेउकनानुसार साहाय करते पाउनेन ।

ये सकल कालो एबग बर्षगत संख्यालयु सअमामेन (१७ बखरेर अधिक) महिलारा तासेर बर्तमान वा अतीतेर सही वा तासेर परिवारेर अन्या कानुन काह खेके निर्बाहित हउतेन “शक्ति” तासेर एबग तासेर सडनसेर साहाय करे । तासेर ठिकाना हल 57 Albion Road, एडिनबर्ग , EH7 5QY. टेलि: 0131 475 2399 Web: www.shaktiedinburgh.co.uk फेन एकजनेर साथे गोपनकारे कथा बलवार अन्या वा ग्रापसुटिमेस्ट -एर अन्या मेमन करवनेन ।

“शक्तिश डमेसिक हेल्पलाईन” -ए 0800 027 1234 नखरे दिन वा रात ये कान समय सेमन करते पाननेन

© East Lothian Violence Against Women Forum 2010 www.endabuseineastlothian.com

يہ مطبوعاتی مجموعہ میں گھر میں ہونے والی بدسلوکی کے بارے میں بتاتا ہے۔ یہ گھر میں ہونے والی بدسلوکی کے بارے میں وضاحت کرتے ہے کہ ایسے حالات پیش آنے کی صورت میں ایسٹ اوٹن کے علاقے میں کیسے مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ مخلوق جہا آپ کا حق ہے۔ کچھ ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ کی مدد کرنا

چاہتے ہیں۔

اس مجموعے میں بہت سی باتوں کے بارے میں مطبوعاتی کتابچے شامل ہیں:

- مخلوق رہنا
- مخلوق کچھ پر بائش اختیار کرنا
- آپ کے بچے
- آپ کی صحت
- اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا
- قانونی طور پر آپ کے حقوق
- پیسے کے ذریعے مدد
- ایسٹ اوٹن ویمنز ایڈ سے ملنے والی مدد
- پولیس سے ملنے والی مدد
- سوشل ورک سے ملنے والی مدد
- اور کہاں سے مدد حاصل کی جائے

یہ مطبوعاتی کتابچے ہماری ویب سائٹ پر بھی موجود ہیں:

www.endabuseineastlothian.com

اگر انگلش آپ کی مکمل زبان نہیں ہے یا آپ کی انگریز زبان سے اور آپ بڑھ نہیں سکتے تو ہم دیگر طریقوں سے آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو دیکھنے، سننے یا پڑھنے کرنے یا کسی اور وجہ سے مشکلات کا سامنا ہے تو مرد و نروان کے بارے میں بتا سکتے ہیں تاکہ وہ آپ کی ضرورت کے مطابق آپ کی مدد کر سکیں۔

شمس ایسی سیاہ فام بھلیوں نسلی خواتین (18 برس سے زائد عمر کی) اور ان کے بچوں کی مدد کرتی ہے جو اپنے ساتھی یا ساتھیہ ساتھی یا نوانان کے دیگر افراد کی جانب سے ہونے والی بدسلوکی کا شکار ہو رہے ہوتے ہیں:

• 57 Albion Road, Edinburgh, EH7 5QY

تلفون: 0131 475 2399

دب: www.shaktiedinburgh.co.uk کسی کے ساتھ رازداری سے

بات کرنے کیلئے فون کریں یا ملاقات کا وقت مقرر کریں۔