# ਐਂਟੀ-ਵਿਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਬਦਨਾਮੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਜਵਾਬ

**Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ**

## ਬਦਨਾਮੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬਦਨਾਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਨਫ਼ਰਤ, ਗੰਭੀਰ ਅਪਮਾਨ, ਘਿਰਣਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਖਿੱਲੀ ਉਡਾਉਣ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਨਾਮੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਔਨਲਾਈਨ ਨਸਲਵਾਦੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਮੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਦੇਣੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਲਿਖਣਾ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, Racial and Religious Tolerance Act 2001 (ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਨੂੰਨ 2001) ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸਲ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿੰਦਿਆ (ਬਦਨਾਮੀ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਬਦਨਾਮ ਕਰਨਾ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ

ਵਿਤਕਰਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਇੱਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਜਿਨਸੀ ਵਤੀਰਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼, ਅਪਮਾਨਿਤ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਾਮ-ਜੀਵਨ (ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼) ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਊ ਚੁਟਕਲੇ ਜਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Equal Opportunity Act 2010 (ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਕਾਨੂੰਨ 2010) ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਨਤਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਵਿਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਬਦਨਾਮੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ) ਦੀ ਜਾਂਚ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦੇ ਕਮੇਟੀ (Legal and Social Issues Committee) ਨੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਕਿ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਬਦਨਾਮੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਤੀ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ 62 ਲਿਖਤੀ ਬੇਨਤੀਆਂ ਅਤੇ 11 ਪੂਰਕ ਬੇਨਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੀ।

ਕਮੇਟੀ ਨੇ 3 ਮਾਰਚ 2021 ਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਵਿਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ) ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਦਨਾਮੀ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਤੋਂ
- ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਧਾਰਮਿਕ) ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ
- ਜੋ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਹਨ
- ਜੋ LGBTIQ+ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ



VICTORIA State Government | Justice and Community Safety

ਬਦਨਾਮੀ; ਸਕੂਲਾਂ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ 36 ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਸਲ ਅਤੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸਮੀਕਰਨ, ਲਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅੰਤਰ-ਲਿੰਗ ਸਥਿਤੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ, HIV/AIDS ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ )
- ਸਿਵਲ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਬਦਨਾਮੀ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਨਾਜ਼ੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ।

## ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀਆਂ 36 ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 34 ਦਾ ਸਿਧਾਂਤਕ ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਹੁਣ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ-ਸੇਧ (ਇਨਪੁਟ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਜੋ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟਾਸਕਫੋਰਸ (Anti-Racism Taskforce) ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਨਵੀਂ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਰਣਨੀਤੀ, ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਰਕਾਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਬੇਦਖਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਜ਼ੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਨਾਜ਼ੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਧਾਰਮਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਯਹੂਦੀ, ਹਿੰਦੂ, ਬੋਧੀ ਅਤੇ ਜੈਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੇਗੀ।

ਸਰਕਾਰ ਬੋਧੀ ਅਤੇ ਜੈਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਵਾਸਤਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਧਾਰਮਿਕ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ, ਸਵਾਸਤਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੈਕੇਨਕ੍ਰੇਜ਼ (Hakenkreuz) ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ੀਆਂ ਨੇ ਹੈਕੇਨਕ੍ਰੇਜ਼ (Hakenkreuz) ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਾਜ਼ੀ ਹੈਕੇਨਕ੍ਰੇਜ਼ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸਤਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਕੁੱਝ ਇੱਕੋ-ਜਿੱਕੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਨਕਸ਼ ਹਨ, ਨੂੰ ਪਾਬੰਦੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਅਧੀਨ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ੀ ਹੈਕੇਨਕ੍ਰੇਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

## ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਨਾਮੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ** (Victorian Equal Opportunity and Human Rights Commission)
  ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਬਦਨਾਮੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ (ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੂਚਨਾ) ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ 1300 292 153 ਜਾਂ ਈਮੇਲ enquiries@veohrc.vic.gov.au ਦੁਆਰਾ VEOHRC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਲੀਗਲ ਏਡ** (Victorian Legal Aid)
  ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 1300 792 387 ਜਾਂ legalaid.vic.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ** (Victorian Aboriginal Legal Service)
  ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 1800 064 865 ਜਾਂ vals@vals.org.au
- **ਰੈਨਬੋਅ ਡੋਰ** (Rainbow Door)
  ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਹਰ LGBTIQA+ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ LGBTIQA+ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1800 729 367 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, support@rainbowdoor.org.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 0480 017 246 'ਤੇ SMS ਕਰੋ।
- **QLife**
  ਲਿੰਗਕਤਾ, ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ-ਵਿਆਪੀ LGBTQIA+ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1800 184 527 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ qlife.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੌਟਲਾਈਨ**
  ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 1800 722 476 ਜਾਂ report.racism@education.vic.gov.au
- **Disability Gateway (ਅਪੰਗਤਾ ਗੇਟਵੇਅ) (ਵਿਕਟੋਰੀਆ)**
  ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। disabilitygateway.gov.au/legal/advocacy/vic 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਪੇਰੈਂਟਲਾਈਨ** (Parentline)
  ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੌਂਸਲਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 13 22 89 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਈ-ਸੇਫਟੀ (eSafety) ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਦਫਤਰ**
  ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਚਿੱਤਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ esafety.gov.au/report 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ** (Lifeline)
  24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 13 11 14 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** (Kids Helpline)
  5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1800 551 800 ਜਾਂ counsellor@kidshelpline.com.au 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- **ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਆਦਿਵਾਸੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੰਟਰੋਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (VACCHO)**
ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 03 9411 9411 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ vaccho.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (MensLine Australia)**
ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਮੁੱਦਦ, ਸਹਾਇਤਾ, ਰੈਫ਼ਰਲ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1300 789 978 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸੇਵਾ (Suicide Call Back Service)**
ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 1300 659 467 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ**
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਬਦਨਾਮੀ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪੁਲਿਸ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ police.vic.gov.au/prejudice-and-racial-and-religious-vilification ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
- **ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ (Beyond Blue)**
ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1300 224 636 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ ਕੋਲ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ।
- **ਹੈੱਡਸਪੇਸ (Headspace)**
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1800 650 890 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਹੈੱਡਸਪੇਸ 12 - 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਰੀਚ-ਆਊਟ (ReachOut)**
25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਬਲੂ ਨੌਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Blue Knot Foundation)**
ਬਲੂ ਨੌਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Blue Knot Foundation) ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ, ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1800 421 468 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ AEDT ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ AEDT ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 133 677 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 02 6146 1468 ਨੂੰ ਉਸ ਨੰਬਰ ਵਜੋਂ ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। (03) 9880 7000 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ acd.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **ਵੈੱਲਮੌਬ (WellMob)**
ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਐਪਸ, ਪੌਡਕਾਸਟ, ਵੀਡੀਓ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। (08) 9370 6336 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਯਾਰਨਿੰਗ ਸੇਫ਼ 'ਨ' ਸਟਰੌਂਗ (Yarning SafeNStrong)**
ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ-ਵਿਆਪਕ 24/7 ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1800 95 95 63 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ysns@vahs.org.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ vahs.org.au/yarning-safenstrong/ 'ਤੇ ਜਾਓ।