



ਗਵੇਂਟ ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ ਡੇ 2020

#149Challenge ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!

ਇਸ ਸਾਲ, ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ 25 ਬੁੱਧਵਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ ਡੇ ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਰਦ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇਸ ਸਾਲ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ। ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ ਡੇ 'ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਉਂਦਿਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

#149Challenge ਕੀ ਹੈ?

2018 ਵਿੱਚ, ਯੂਕ ਵਿੱਚ 149 ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਆਦਮੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੱਧੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਬਕਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਿਆ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਅਸੀਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਚੁਣੌਤੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਗਵੇਂਟ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ, ਸਕੂਲ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਵੰਬਰ ਇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ 149 ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਿੰਟ, ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਅਕਾਊਂਟ ਤੇ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #WhiteRibbonDay #NoExcuseForAbuse ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।

ਚੁਣੌਤੀ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 16 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ 10 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ #149Challenge ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਰੋ, ਕੁਛ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ (ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ)। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Gwent
White Ribbon
Day
2020
#149Challenge



- 149 ਮਿੰਟ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਨਾਸਸੋ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ 149 ਵਾਰ.
- 149 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਕਾਇਕੈਲ ਚਲਾਓ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ.
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੀਲ ਨੂੰ ਇੱਕ #149Challenge ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ.
- ਹਰੇਕ ਵਰਜਿਸ਼ ਨੂੰ 149 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਸਰਕਟਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਾਰ ਜੰਪ, ਬਰਪੀਜ਼, ਤਖ਼ਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਸੀਨਾ ਲਓ...
- 149 ਮਿੰਟ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣਾ (ਮਨੋਰੰਜਨ!) ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰੋ (ਇੰਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਨਹੀਂ!).
- ਵਰਚੁਅਲ ਰੀਲੇਅ (ਸੰਦੇਸ਼ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣਾ) ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਜ਼ਾ ਲਓ, ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਫਿਲਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ “ਡਾਂਗਾ ਦਿਓ”.
- ਜੇ ਖੇਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 149 ਕੇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ 149 ਸ਼ਬਦ ਲੰਬੀ ਕਵਿਤਾਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣਾਓ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ #149Challenge ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ? ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਦਿਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਆਪਣੇ ਲਈ #149Challenge ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਪਾ ਰਹੇ?

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਰੀਏਟਿਵ ਬਣਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ ਆਪਣੀ ਬਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੈਕ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਨਮੂਨਾ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਈਟ ਰਿਬਨ ਡੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰਿਬਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਡੁਡਲ ਕਰੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿੱਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।





ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟੋਕਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਵਿੱਤੀ, ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਚੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋ ਲਾਈਵ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਈਵ ਫੀਅਰ ਫ੍ਰੀ 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪੀੜਤਾਂ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 8010 800 ਟੈਕਸਟ: 078600 77333।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

0300 1232133 'ਤੇ ਕਨੈਕਟ ਕਨਵੈਂਟ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।