



اگر آپ نے پوسٹر اس لیے اسکین کیا کیونکہ کچھ جانا پہچانا لگا، تو یہ ہینڈ آؤٹ آپ کے لیے ہے۔
Agar aap ne poster iss liye scan kiya kyunke kuch jaana pehchaana
laga, tau ye handout aap ke liye hai



’عزت‘ کی بنیاد پر ہونے والا تشدد کیا ہے؟

’Izzat‘ ki bunyad par hone wala tashaddud kiya hai?

’عزت‘ کی بنیاد پر ہونے والا تشدد اُس وقت ہوتا ہے جب کسی شخص کو اس لیے قابو میں رکھا جائے، دھمکایا جائے، دباؤ ڈالا جائے یا نقصان پہنچایا جائے کہ اُس کے خاندان یا کمیونٹی کو لگتا ہے کہ اُس نے شرمندگی یا بے عزتی کا باعث بن کر متوقع خاندانی یا کمیونٹی کے اصولوں کی خلاف ورزی کی ہے۔

’Izzat‘ ki bunyad par hone wala tashaddud uss waqt hota hai jab kisi shaqs ko iss liye qaabo mei rakha jaye, ’dhamkaya jaye, dabao daala jaye ya nuqsan pohncaya jay eke uss ke khandan ya community ko lagta hai ke uss ne sharmindagi ya beizzati ka bais ban kar mutawaqqo khandani ya community ke usuloo ki khilaf .warzi ki hai

اس میں شامل ہو سکتا ہے:

:Iss mei shaamil ho sakta hai

- شادی کے لیے دباؤ
- Shaadi ke liye dabao
- تعلیم یا کام پر پابندیاں
- Taalim ya kaam par pabandiyan
- آپ کے فون یا سوشل میڈیا کی نگرانی
- Aap ke phone ya social media ki nigrani
- دوستیوں یا رشتوں پر کنٹرول
- Dostiyo ya rishto par control
- جذباتی بلیک میل
- Jazbati blackmail
- دھمکیاں، ڈرانا دھمکانا یا تشدد
- Dhamkiyan, daraana dhamkana ya tashaddud
- متعدد خاندان یا کمیونٹی کے افراد کی طرف سے دباؤ
- Mutaddid khandan ya community ke afraad ki taraf se dabao

حالیہ اعداد و شمار سے پتا چلتا ہے کہ مارچ 2025 کو ختم ہونے والے سال میں انگلینڈ اور ویلز میں 'عزت' کی بنیاد پر ہونے والے تشدد سے متعلق تقریباً 3,000 جرائم پولیس کے پاس ریکارڈ کرائے گئے۔ آپ اکیلی نہیں ہیں۔ یہ کبھی بھی آپ کی غلطی نہیں ہوتی، اور اسے کبھی بھی ثقافت، روایت یا مذہب کے نام پر جائز نہیں ٹھہرایا جا سکتا۔

Haalia adad o shumar se pata chalta hai ke March 2025 ko khatam hone wale saal mei England aur Wales mei 'izzat' ki bunyad par hone wale tashaddud se mutalliq taqreeban 3,000 jaraim police ke paas record karaye gaye. Aap akeli nahi hai. Ye kabhi bhi aap ki ghalti nahi hoti, aur isay kabhi bhi saqafat, riwayat ya mazhab ke naam par jaiz nahi tehraya ja sakta

مفت اور خفیہ سپورٹ دستیاب ہے، نیچے دی گئی ہیلپ لائنز دیکھیں

Muft aur khufia support dastiyab hai, niche di gayi helplines dekhein

کیا یہ واقعی تشدد ہے، یا بس میرا خاندان سخت ہے؟

Kiya ye waqai tashaddud hai, ya bas mera khandan sakht hai?

بہت سے خاندانوں کے اپنے اصول اور توقعات ہوتی ہیں۔ لیکن جب خوف، جرم کا احساس، دھمکی، نگرانی یا دباؤ آپ کے فیصلوں کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال ہوں، تو یہ 'عزت' کی بنیاد پر ہونے والا تشدد ہو سکتا ہے۔

Bohat se khandano ke apne usool aur tawaqquat hoti hai. Lekin jab khouf, jurm ka ehsaas, dhamki, nigraani ya dabao aap ke faisloo ko control karne ke liye istemaal hou, tau ye 'izzat' ki bunyad par hone wala tashaddud ho sakta hai

میں اپنی زندگی خود جینے کی خواہش پر خود کو قصوروار کیوں محسوس کرتی/کرتا ہوں؟

Mei apni zindagi khud jeene ki khuwaish par khud ko qasoorwar kyun mehsoos karti/karta hou?

بہت سے لوگوں کو سکھایا جاتا ہے کہ ان کے فیصلے خاندان کی عزت یا ساکھ کو متاثر کرتے ہیں۔ تعلیم، کیریئر، رشتہ یا خود مختاری چاہنا آپ کو خود غرض یا بے عزت نہیں بناتا۔

Bahat se logon ko sikhaya jaata hai ke in ke faisla khandan ki izzat ya saakh ko mutassir karte hai. Taleem, career, rishta ya khud mukhtari chahna aap ko khud garz ya beizzat nahi banata

کیا 'عزت' کی بنیاد پر تشدد تب بھی ہو سکتا ہے اگر کسی نے مجھے مارا نہیں؟

Kiya 'izzat' ki bunyad par tashaddud tab bhi ho sakta hai agar kisi ne mujhe maara nahi?

ہاں۔ 'عزت' کی بنیاد پر تشدد صرف جسمانی تشدد نہیں ہوتا۔ اس میں جذباتی دباؤ، کنٹرول کرنے والا رویہ، جبری شادی، تنہائی میں رکھنا، آپ کے فون کی نگرانی، آپ کی نقل و حرکت پر پابندی یا آپ کو شرمندہ کرنے یا عاق کرنے کی دھمکیاں شامل ہو سکتی ہیں۔

Han. 'izzat' ki bunyad par tashaddud sirf jismani tashaddud nahi hota. Iss mei jazbati dabao, control karne wala rawayya, jabri shaadi, tnahai mei rakhna, aap ke phone ki nigrani, aap ki naql o harkat par pabandi yaa aap ko sharminda karne ya aaq karne ki dhamkiyan shaamil ho sakti hai

اگر میں اب بھی اپنے خاندان سے محبت کرتی/کرتا ہوں تو؟

Agar mei ab bhi apne khandan se mohabbat karti/karta hiu tau?

آپ اپنے خاندان سے محبت کر سکتے ہیں اور پھر بھی تشدد کا سامنا کر رہے ہوں بہت سے زندہ بچ جانے والے لوگ وفاداری، جرم کے احساس اور خاندانی رشتے کھونے کے خوف سے جدوجہد کرتے ہیں۔ یہ احساسات بالکل قابلِ فہم ہیں۔

Aap apne khandan se mohabbat kar sakte hai aur phir bhi tashaddud ka samna kar rahe hou. Bahat se zinda bach jaane wale log wafadari, jurm ke ehsaas aur khandani rishtay khone ke khouf se jidojahad karte hai. Ye ehsasaat bilqul qabil e feham hai

اگر کوئی میری بات پر یقین نہ کرے تو؟

Agar koi mei baat par yaqeen na kare tau?

یہ ایک عام خوف ہے۔ 'عزت' کی بنیاد پر ہونے والا تشدد اکثر چھپا رہتا ہے کیونکہ متاثرہ افراد کو خاموش رہنے یا خاندان کی حفاظت کرنے کو کہا جاتا ہے۔ ماہر تنظیمیں ان حالات کو سمجھتی ہیں اور بغیر کوئی فیصلہ کیے آپ کی بات سن سکتی ہیں۔

Ye aik aam khouf hai. 'Izzat' ki bunyad par hone wala tashaddud aksar chupa rehta hai kyunke mutassirah afraad ko khamosh rehne ya khandan ki hifazat karne ko kaha jata hai. Maahir tanzeemein in halaat ko samjhti hai aur bagher koi faisla kiye aap ki baat sun sakti hai

اگر میں مدد مانگوں تو کیا حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں؟

Agar mei madad mangoun tau kiya halaat mazed kharab ho sakte hai?

آپ کسی ماہر سروس سے خفیہ طور پر بات کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کے انتخاب اور حفاظت کے بارے میں سوچنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

Aap kisi maahir service se khufia taur par baat kar sakte hai. Wo aap ko aap ke intikhab aur hifazat ke bare mei sochne mei madad de sakte hai

اگر میں ابھی جانے کے لیے تیار نہیں ہوں تو؟

Agar mei abhi jaane ke liye tayyar nahi hou tau?

آپ کو فوراً کوئی فیصلہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے کسی سے بات کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو اپنا خاندان چھوڑنا ہے، کسی کی رپورٹ کرنی ہے یا اس سے پہلے کہ آپ تیار ہوں کوئی قدم اٹھانا ہے۔ آپ معلومات، سپورٹ اور اپنے اختیارات کو محفوظ طریقے سے جانچنے کا حق رکھتے ہیں۔

Aap ko foran koi faisla karne ki zarrorat nahi hai. Kisi se baat karne ka matlab ye nahi ke aap ko apna khandan chorna hai, kisi ki report karni hai ya iss se pehle ke aap tayyar hou koi qadam uthaana hai. Aap maloomat, support, aur apne ikhtiyarat ko mehfooz tareeqe se janchne ka haq rakhte hai

اگر کوئی میرا فون چیک کر رہا ہو تو میں کیا کروں؟

Agar koi mera phone check kar raha ho tau mei kiya karo?

اگر کوئی اور آپ کا فون یا انٹرنیٹ ہسٹری چیک کر سکتا ہو تو:

:Agar kaoi aur aap ka phone ya internet history check kar sakta ho tau

- جہاں ممکن ہو پرائیویٹ براؤزر استعمال کریں
- Jahan mumkin ho private browser istemal karein
- اگر محفوظ ہو تو اپنی براؤزنگ ہسٹری صاف کریں
- Agar mehfooz ho tau apni browsing history saaf karein
- سپورٹ حاصل کرنے کے لیے کسی اور قابل اعتماد ڈیوائس کے استعمال پر غور کریں
- Support haasil karne ke liye kisi aur qabil e etimad device ke istemal par ghour karein

میں کس سے بات کر سکتی/سکتا ہوں؟

Mei kis se baat kar sakti/sakta hou?

ہنگامی صورتِ حال میں ہمیشہ 999 پر کال کریں۔

.Hangami soorat e haal mei hamesha 999 par call karein

سپورٹ سروسز:

:Support services

- Karma Nirvana: 247 5999 0800 (پیر سے جمعہ، صبح 9 سے شام 5 بجے تک)
- (00Karma Nirvana: 247 5999 08 (Peer se Jumma, subh 9 se sham 5 baje tak
- Forced Marriage Unit: 0151 7008 020 (پیر سے جمعہ، صبح 9 سے شام 5 بجے تک)
- (0Forced Marriage Unit: 0151 7008 02(Peer se Jumma, subh 9 se sham 5 baje tak
- بیرون ملک سے: +44 (0)20 7008 0151
- +Bairoon e mulk se: 0151 7008 20(0) 44
- Muslim Women's Network UK: 0800 999 5786
- Southall Black Sisters: 020 8571 0800
- Sikh Women's Aid: 0333 090 1220
- Roshni Birmingham: 9777 953 0800 (24 گھنٹے کی کثیر لسانی ہیلپ لائن برائے ویسٹ مڈلینڈز)
- Roshni Birmingham: 9777 953 0800 (24 ghante ki kaseer lisaani helpline baraye West Midlands

میں کسی ایسے شخص کی کیسے مدد کر سکتی/سکتا ہوں جو 'عزت' کی بنیاد پر تشدد کا سامنا کر رہا ہو؟

Mei kisi aise shaqs ki kese madad kar sakti/sakta hou jo 'izzat' ki bunyad par tashaddud ka samna kar raha ho?

اگر کوئی آپ کو بتائے کہ وہ 'عزت' کی بنیاد پر تشدد کا سامنا کر رہے ہیں تو:

:Agar koi aap ko bataye ke wo 'izzat' ki bunyad par tashaddud ka samna kar rahe hai tau

- بغیر فیصلہ کیے سنیں
- Bagher faisla kiye sunein
- ان پر یقین کریں
- In par yaqeen karein
- ان کے خاندان یا کمیونٹی سے رابطہ نہ کریں
- In ke khandan ya community se raabta na karein
- انہیں کسی ماہر سروس سے بات کرنے کی حوصلہ افزائی کریں
- Unhei kisi maahir service se baat karne ki hosla afzaai karein
- اگر وہ فوری خطرے میں ہوں تو ایمرجنسی سروسز سے رابطہ کریں
- Agar wo fori khatre mei hou tau emergency services se raabta karein

یاد رکھیں

Yaad rakhein

- آپ کی حفاظت اہم ہے۔
- .Aap ki hifazat eham hai
- آپ کی آواز اہم ہے۔
- .Aap ki awaaz eham hai

- آپ کو اپنے فیصلے خود کرنے کا حق ہے۔
- **Aap ko apne faisle khud karne ka haq hai**
- آپ کو یہ سب اکیلے برداشت کرنے کی ضرورت نہیں۔
- **Aap ko ye sab akele bardasht karne ki zaroorat nahi hai**

[To read this handout in English, please click here.](#)