|  |  |
| --- | --- |
| **ENGLISH** | **PUNJABI** |
| "Respect is seeking enthusiastic consent." | "ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣਾ।" |
| Whether you’re in a long-term relationship, dating someone new or chatting to someone online – it’s important to get enthusiastic consent. | ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। |
| Consent is ongoing and shared – you partner can withdraw consent at any time. If they seem uncomfortable or hesitant, it means you need to check in. | ਸਹਿਮਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਦੋ-ਤਰਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਿਚਕਿਚਾਉਂਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। |
| Join the 16 Days of Activism and help build communities where women are safe and equal. It all starts with respect. | 16 Days of Activism (16 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ) ਨਾਮਕ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। |
| To learn more about 16 Days of Activism visit: in-language landing page | 16 Days of Activism ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: in-language landing page |
| #16Days #16DaysOfActivism | #16Days #16DaysOfActivism |
| Text: “Respect is seeking enthusiastic consent.” A blue speech bubble contains a blue kissing emoji and orange heart. | ਟੈਕਸਟ: “ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣਾ।” ਇੱਕ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੀਲਾ ਚੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਇਮੋਜੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਦਿਲ ਹੈ। |
|  |  |
| "Respect is creating communities where everyone feels safe to go for a run or walk home at night." | "ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਜਾਣ ਜਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਤੁਰਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।" |
| Everyone deserves to be safe in their homes and on the streets.  | ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। |
| We all deserve a world where we don’t feel like we need to look over our shoulder walking home at night.  | ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। |
| But harmful ideas – like the belief that men are ‘owed’ sex, or that they should use violence to get respect – drive violence against women. | ਪਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। |
| All of us can help change these harmful ideas to make our communities safe. | ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣ ਸਕਣ। |
| Join the 16 Days of Activism and help build communities where women are safe and equal. It all starts with respect. | 16 Days of Activism (16 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ) ਨਾਮਕ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਆਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। |
| To learn more about 16 Days of Activism visit: in-language landing page | 16 Days of Activism ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: in-language landing page |
| #16Days #16DaysOfActivism | #16Days #16DaysOfActivism |
| Text: “Respect is creating communities where everyone feels safe to go for a run or walk home at night.” Graphic of orange lamp post shining light on the text. Stars and moon in the sky above. | ਟੈਕਸਟ: “ਆਦਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸਿਰਜਣਾ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੌੜਣ ਜਾਣ ਜਾਂ ਘਰ ਤੁਰਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।” ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਲੈਂਪ ਪੋਸਟ ਦੀ ਫੋਟੋ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ‘ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਾਰੇ ਅਤੇ ਚੰਦ ਹਨ। |
|  |  |
|  |  |