स"मान बातचीत से शु. होता है

# !लंग के संबंध म, -.ढ़य1 और भूिमका8 को चुनौती देना

मई 2023

स"मान बातचीत से शु. होता है 1

**स"मान बातचीत से शु. होता है। चिलए, इस बारे म9 बातचीत शु. करते ह;।**

# हम, !लंग के बारे म, पुरानी सोच को चुनौती देने कG ज़-रत Iय1 है?

सबसे पहले, 5लंग के बारे म: पुरानी सोच से **हमारा ;या मतलब है**? ये इस बारे म: िवचार होते हA Bक पुCषE और मिहलाG को HिIगत .प म: देखने के बजाए उOह: अपने 5लंग के कारण कुछ िवशेष तरीकE से बताSव, काम, खेल और संवाद करना चािहए।

हम जहां रहते हA, पढ़ाई करते हA, काम करते हA, अपने दोWतE से िमलते हA, ये िवचार उन जगहE म: और मीिडया म: Bदखाई दे सकते हA। जब लोग 5लंग के बारे म: इन पुरानी माOयताG और दृिZकोणE को आगे ले जाते हA, तो यह हम सभी को पीछे धके लकर रख सकता है तथा यह नुकसानदेह हो सकता है और यह मिहलाG व पुCषE, दोनE के िलए हािनकारक और सीिमत करने वाला हो सकता है।

# रोज़मराL के जीवन म, -.ढ़वाद और !लंग कैसे .दखाई दे सकता है

## समुदाय

- ऐसी धारणाएं Bक पुCष न`सaग या आरंिभक बचपन कb िशcा जैसे cेdE म: कeरयर नहf बना सकते हA।

- जो मिहलाएं मुखर हA या नेतृgव कb कुशलता Bदखाती हA, उOह: रौब Bदखाने वाला माना जाता है।

- कायSWथल म: समान काम करने वाले पुCषE और मिहलाG के िलए असमान वेतन।

- संगठनE म: पुCषE और मिहलाG के िलए असमान पैर:टल अवकाश इस उ"मीद के आधार पर उपलkध Bक मिहला lमुख देखभालकताS होगी।

## घर और दो,त

- ऐसी धारणाएं Bक पुCषE को काम करना और पैसा कमाना चािहए, और मिहलाG को बmE के साथ घर पर रहना चािहए।

- 'कठोर बन जाओ', 'रोना मत' और 'ऐसे लड़कbनुमा मत बनो' जैसे संदेश पुCषE और लड़कE पर अपनी भावनाएं िछपाने और खुद को HI नहf करने के िलए दबाव डालते हA। इनसे लड़BकयE और मिहलाG का मूsय भी कम होता है।

- मिहलाG के पहनावे के आधार पर उनके बारे म: धारणाएं बनाना।

# बदलाव लाने के िलए आप Iया कर सकते/सकती हS

- लोगE के समूहE को संबोिधत करते समय समावेशी भाषा का उपयोग कर:। उदाहरण के िलए, 'लड़कE' या 'मिहलाG' जैसे शkदE के बजाय 'हर कोई'।

- सभी पहचानE का समथSन करना और उOह: माOयता देना।

- पुCषकtमSयE के िलए देखभालकताS अवकाश को बढ़ावा देना और पाटSटाइम नेतृgव भूिमकाएं बनाना।

- पैर:uटंग से संबंिधत िज"मेदाeरयाँ और घर के काम-काज साझा करना।

- अपने दोWतE को समथSन देना और बात करने कb ज़.रत होने पर उनके िलए उपलkध रहना।

# लाभ

- और अिधक साथSक जुड़ाव

- और अिधक स"मानजनक और समानतापूणS संबंध

- बेहतर HिIगत मानिसक WवाWzय और कsयाण

- सुरिcत, अिधक समावेशी सामािजक पeरवेश

- 5हसा, डराने-धमकाने और यौन उgपीड़न कb बारबां रता और गंभीरता म: कमी

- सभी के िलए समान अवसरE कb बेहतर सुलभता

- सभी के िलए जीवन कb गुणव{ा म: सुधार।

# सहायता कैसे TाU कर,

यBद आपको लगता है Bक Bकसी को 5हसा का तgकाल खतरा है, तो **तीन शूOय (000)** पर कॉल कर: और पुिलस के िलए पूछ।:

* **Safe Steps** िव;टोeरया कb पाeरवाeरक 5हसा समथSन सेवा है, िजसम: गैर-अंáेज़ी भाषी पृàभूिमयE के िलए Bदन म: 24

घंटे, सãाह म: 7 Bदन अनुवादक उपलkध हA। **1800 015 188** पर कॉल कर: या **Safe Steps कb वेबसाइट पर जाएं**

* **InTouch Multicultural Centre Against Family Violence** एक िवशेष¢ पाeरवाeरक 5हसा सेवा है, जो

ब£सांWकृ ितक मिहलाG, उनके पeरवारE और उनके समुदायE के साथ िमलकर काम करती है। **1800 755 988** पर कॉल कर: या **InTouch कb वेबसाइट पर जाएं**।

* **No to Violence -** पुCष रेफरल सेवा पाeरवाeरक 5हसा के इWतेमाल के खतरे वाले पुCषE के िलए एक गोपनीय समथSन है,

िजसम: गैर-अंáेज़ी भाषी लोगE के िलए अनुवादक भी उपलkध हA। यBद आप अपने Hवहार के बारे म: 5चंितत हA, तो **1300 766 491 पर कॉल कर:** (सãाह म: 7 Bदन, उपलkधता समयE के िलए वेबसाइट देख:) **या No to Violence वेबसाइट पर जाएं।**