## ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

1. ਮੈਂ ਨਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋ। ਅਸੀ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ।

2. ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਬੋਝ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈਗਿੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

3. ਅਸੀਂ ਰੈਗਿੰਗ ਰੋਕਥਾਮ ਪਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਸਾਨੂੰ 1800 180 5522 ਫੋਨ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀ ਸਾਨੂ helpline@antiragging.in ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲਜ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ –ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਲੋਕਲ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

5. ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰੈਗਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਿਰਫ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੈਗਿੰਗ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਕਾੱਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ ਹੈ।

6. ਤੁਸੀ ਗੁਮਨਾਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਰੈਗਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

7. **ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ ਰੈਗਿੰਗ ਪੋਰਟਲ** www.antiragging.in **ਤੇ ਲੌਗਇਨ ਕਰੋ ਜਾਂ** www.amanmovement.org **ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**