ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਨਜਾਇਜ਼ ਹੈ

La violence est inacceptable peu importe la langue

Abuse is wrong in any language

Hành hạ là trái phép trong bất kỳ ngôn ngữ nào.

الظلم ممقوت في جميع اللغات

Zlostavljanje je zločin—na svim jezicima!

虐待是有悖文明的惡行。

El abuso es condenable en cualquier idioma

اذیت و بدرفتاری به هیچ زبانی قابل توجیه نیست.

Xadgudubku af kasta waa qalad

In tutte le lingue, la violenza è inaccettabile.

Η ΚΑΚΟΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΔΙΚΗ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΓΛΩΣΣΑ

O ABUSO É MAU EM QUALQUER LÍNGUA

Okrutne traktowanie innych brzmi wstrętnie w każdym języku.

Canada

Department of Justice Canada
Ministère de la Justice Canada

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਨਜਾਇਜ਼ ਹੈ

La violence est inacceptable peu importe la langue

Abuse is wrong in any language

Hành hạ là trái phép trong bất kỳ ngôn ngữ nào.

الظلم ممقوت في جميع اللغات

Zlostavljanje je zločin—na svim jezicima!

虐待是有悖文明的惡行。

El abuso es condenable en cualquier idioma

اذیت و بدرفتاری به هیچ زبانی قابل توجیه نیست.

Xadgudubku af kasta waa qalad

In tutte le lingue, la violenza è inaccettabile.

Η ΚΑΚΟΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΔΙΚΗ ΣΕ
ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΓΛΩΣΣΑ

O ABUSO É MAU EM QUALQUER LíNGUA

Okrutne traktowanie innych brzmi wstrętnie
w każdym języku.

Canada

Department of Justice Canada

Ministère de la Justice Canada

Canadian Cataloguing in Publication Data

Main entry under title:
Abuse is wrong in any language

Issued also in French under title:
La violence est inacceptable peu importe la langue.
ISBN 0-662-23089-2
Cat. no J2-131/1995E

੧। ਪਤਨੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੈਨੇਡਾ
੨। ਆਵਾਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੁਰਮ ਵਿਰੁਧ ਕੈਨੇਡਾ
੩। ਕੈਨੇਡਾ। ਜਸਟਿਸ ਵਿਭਾਗ

HV6626.23C3A38 1995 362.829'2'0971 C95-980093-X

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹੈ।

ਜਸਟਿਸ ਮਨਿਸਟਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਟਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੇ ਅਧੀਕਾਰ ਹੇਠ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ।

by
Communications and Consultation Branch
Department of Justice Canada
Ottawa, Ontario
K1A 0H8
(613) 957-2687

JUS-677E
©Minister of Public Works and Government Services Canada 1995
Printed in Canada

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਜਸਟਿਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਛਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਲਿਖਤ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਛਾਪੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਸ੍ਰੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਨਮਾਨ

ਨਿਆਂ ਵਿਭਾਗ, ਨਿਊ ਬ੍ਰਨਜ਼ਵਿਕ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਇਸ ਛੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡਰਾਫ਼ਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਆਂ ਵਿਭਾਗ ਪੀ ਐਲ ਈ ਆਈ (PLEI) ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਵੀ ਆਭਾਰੀ ਹੈ; ਪ੍ਰਾਂਤੀ ਤੇ ਇਲਾਕਈ ਨਿਆਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਅਟਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ; ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ; ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਕਨੇਡੀਅਨ ਹੈਰੀਟੇਜ; ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ; ਹਿਊਮਨ ਰਿਜ਼ੋਰਸਿਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ; ਸੋਲਿਸਟਰ ਜਨਰਲ ਕੈਨੇਡਾ; ਅਤੇ ਸਟੇਟਸ ਆਫ਼ ਵੁਮੈਨ ਕੈਨੇਡਾ।

ਇਹ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਸਮੁਚੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਆਭਾਰੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮਹਤਵ ਪੂਰਨ ਦੇਣ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਸਬੰਧੀ

ਇਹ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਵਾਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਸੀ-ਸਬੰਧਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਸਨੂੰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੁਛੋ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਆਵਾਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਨੂੰਨ, ਆਪਣੇ ਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਂਦਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗੀ, ਭਾਵੁਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਪਤੀ, ਪਹਿਲਾ ਪਤੀ, ਬੁਆਏ ਫ਼ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਬੁਆਏ ਫ਼ਰੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ , ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰਦ ਹੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿਤੱਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਵਲ ਦੌੜੋ - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ ਤੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ।

ਚੀਕਾਂ ਮਾਰੋ - ਤਾਂ ਕਿ ਗੁਆਂਢੀ ਸੁਣਕੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਣ।

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਮਾਰਨਾ
- ਚੂੰਡੀਆਂ ਵੱਢਣਾ
- ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰਨਾ
- ਧੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਦੁਲੱਤੀਆਂ ਮਾਰਨਾ
- ਅੱਗ ਨਾਲ ਸਾੜਨਾ
- ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਛੁਰੀ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਮਰਨਾ, ਕੱਟਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਰੁਧ ਲਿੰਗੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸੰਬਧ ਕਰਨਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਭਾਵੁਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵਾਕਫ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਮਾਨ ਤੋੜਨਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ (ਕਰਿਮਨਲ ਹੈਰੇਸਮੈਂਟ*)

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੁਰਮ ਹਨ।

---

* ਹੇਠਾਂ ਲਾਈਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਸਫ਼ਾ 14 ਤੇ 15 ਉਤੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁਝ ਉਦ੍ਹਾਰਣਾਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪੇ ਚੈਕ (ਤਨਖਾਹ) ਲੈ ਚਲਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜੋ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦ੍ਹਾਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਤਕ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਚਿਲਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਣ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤੱਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਗਰੁਪ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਪੁਛੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੈ

- ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਕਊਂਸਲਿੰਗ
- ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰਖਿਅਤ ਸਥਾਨ
- ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੋਵੇ
- ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ - ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਟ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ (ਸੰਭਾਲ), ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਸ਼ਾਤੀਂ ਬੰਧਨ-ਪਤਰ (ਪੀਸ ਬਾਂਡ)
- ਸਿਵਿਲ ਜਾਂ ਫ਼ੈਮਲੀ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਹੁਕਮਨਾਮਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਵੁਮੈਨਜ਼ ਸ਼ੇਲਟਰ (ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰਖਿਅਕ ਸਥਾਨ)
- ਪੁਲੀਸ
- ਕਰਊਨ ਅਟਰਨੀ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ
- ਹਸਪਤਾਲ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ
- ਵੁਮੈਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੇਂਦਰ)
- YWCA
- ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ
- ਜਨਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ
- ਵਕੀਲਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ
- ਲੀਗਲ ਏਡ ਦਫ਼ਤਰ
- ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਉਸਤਾਦ
- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਨ-ਸਿਹਤ ਨਰਸ
- ਸਮਾਜ-ਸੇਵਕ (ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ)

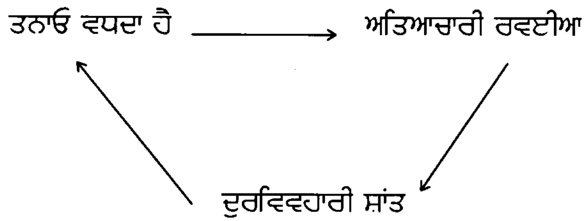
ਤੁਸੀ ਇਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਬਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ, ਅਮੀਰ, ਗ਼ਰੀਬ , ਪੇਸ਼ਾਵਰ, ਹਰ ਵਕਤ ਬਚਿਆਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਜਵਾਨ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਭ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ, ਧਰਮਾਂ, ਜਾਤੀਆਂ, ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਵਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਸੀ-ਸੰਬਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਂ ਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬਧੀ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਇਹ ਡਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤੱਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲਗੇ। ਪਰ, ਇਹ ਯਾਦ ਰਖੋ"ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰੇ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਕ ਚਕੱਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਕ ਤਨਾਓ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੇ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ "ਭੜਾਕੇ" ਜਾਂ ਤਸ਼ਦੱਦ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜਾ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਫ਼ਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਤਨਾਓ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣਾ ਅੰਰਭ ਹੋ ਜਾਦਾਂ ਹੈ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਉਹ ਲੜਕੇ ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਸੱਚ ਸਮਝ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਮਾਰਨਾ ਕੁਟਣਾ ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਗੈਰ ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਊਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਤੇ ਮਿਤੱਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਵੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਵੀ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਰਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੰਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਜਾਣ ਚਾਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁਛੋ:

- ਰਹਿਣਾ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੰਦੂਕ ਹੈ?
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੇ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ, ਜਿਵੇਂ ਚਾਕੂ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਡਰਗਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲਵੋ?

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਲਵੋ ਕਿ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਲਾਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਠੀਕ ਦਸ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਸਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਸੰਬਧੀ ਵੇਰਵਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਦੋਂ ਲਗੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲਿਖਦੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਪਿਛੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲਿਖਤ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਸੋਚ ਰੱਖੋ, ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਫ਼ਿਆਂ ਤੇ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦਿਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਸੰਕਟ (ਇਮਰਜੈਂਸੀ) ਨੰਬਰ ਯਾਦ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਇਕਠੇ ਕਰ ਕੇ ਰਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਵੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖੋ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਊਂਸਲਿੰਗ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਊਂਸਲਿੰਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ (ਸੰਭਾਲ) ਦਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ , ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਗਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਦੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਲਈ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਦਿਓ। ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਟ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਆਗਿਆ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਪਿਤਾ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਏ, ਜੇ ਤੁਸੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਤੰਜ਼ਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਆਖ ਕੇ ਇਹ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕੋਰਟ ਇਹ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਕੋਰਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1-800-567-6868 ਜਾਂ (TTY) (613) 994-3560। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਕ ਲਿਸਟ ਤੇ ਲਿਖ ਲਿਖਕੇ ਰਖੱਣ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਕਰ ਦੇਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੌਮ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦੂਤਾਵਾਸ (ਇਮਬੈਸੀ) ਜਾਂ ਕੋਨਸੋਲੇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਸਟਡੀ ਆਰਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਇਕ ਨਕਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖੋ, ਕੀ ਪਤਾ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸਦੀ ਇਕ ਨਕਲ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਆਓ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਛੱਡਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। (ਪੱਕੇ ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲੈਂਡਡ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨੀਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਤੇ “Citizenship and Immigration” ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਫ਼ੀਊਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਲਭੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੱਕੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਨਣ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਟਸ ਤੇ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਫ਼ਊਜੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਪੱਕੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਨਣ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਆਹਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀ ਬਿਨਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਨਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੈਨੇਡਾ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨੀਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਤੇ “Citizenship and Immigration” ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਮਾਨਤ (ਸਪੋਂਸਰਸ਼ਿਪ) ਮੁਕ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ?

ਇਕ ਜ਼ਮਾਨਤੀ ਆਵਾਸੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਮਾਨਤ ਮੁਕ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਪੁਲੀਸ

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਹੇ ਕਿ ਉਹ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲੀਸ ਆਏਗੀ। ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੇ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣਗੇ। ਸੁਰਖਿਆ ਸਹਿਤ ਚਲੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਪਨਾਹ (ਵੁਮੈਨਜ਼ ਸ਼ੈਲਟਰ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਨਾਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਸੁਰਖਿਅਕ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਰਚ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸ਼ੇਲਟਰ ਤੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਸੇਵਕ (ਵਾਲੰਟੀਅਰ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ, ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਲਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਚੰਹੁਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਮਾਨ ਇਕਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਕਪੜੇ, ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਖਡੌਣੇ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਹਨ। ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਦੇ ਨੰਬਰਾ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਜ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਸਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਲਫ਼ੇਅਰ ਜਾਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਕੇ ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬਧੀ ਪ੍ਰਾਂਤਾ ਅਤੇ ਰਾਜਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਤੇ ਰਾਜਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮਾਨਤੀ ਆਵਾਸੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਆਪਣਾ ਜ਼ਮਾਨਤੀ (ਸਪੌਂਸਰ) ਲਭਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਏ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਰਟ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਦੇਵੇ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ...?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੁਲੀਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਬੂਤ ਹੋਣ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਗਿਰਿਫ਼ਤਾਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਹੀ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਜ਼ਮਾਨਤੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ, ਉਸਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਰਟ ਕੋਲ ਯੋਗ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਿਫ਼ਜ਼ਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਦੇ ਛੁਟੱਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਉਸਦੀ ਰਿਹਾਈ ਤੇ ਕੋਰਟ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾ੍ਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੋਰਟ ਇਹ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਰਿਹਾ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰਖਿਅਤ ਥਾਂ ਲਭੋ ਜਿਵੇਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੇਲਟਰ।

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਕਸੂਰ ਮੰਨ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਰਟ ਉਸਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਜ਼ਾ ਜ਼ੁਰਮਾਨਾ, ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ (ਪਰੋਬੇਸ਼ਨ), ਜੇਲ੍ਹ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਮਿਲਵਾਂ ਰੂਪ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਪਰੋਬੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਊਸਲਿੰਗ ਵੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇ। ਜੇਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਉਸਦੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੋਬੇਸ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰਟ ਉਸਦੀ ਰਿਹਾਈ ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾ ਦੇਵੇ।

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਨਾ ਮੰਨੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮੁਕਦਮੇ ਤੇ ਗਵਾਹੀ ਲਈ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੁਕਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਦਾ ਕਸੂਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਏ , ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਸੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਪੁਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕੋਈ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ (ਵਿਕਟਮਜ਼) ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜਾਂ ਰਾਜਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਮਝਾ ਸਕਣ।

ਕੀ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ?

ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਸ਼ੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਰਿਫ਼ਿਊਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਰਟ ਉਸਤੇ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਨੂੰਨ ਵਿਰੁਧ ਜੁਰਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਦੇਵੇ। ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਹੈ

- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸ਼ ਦਸਦਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਖੱਧ ਹੋ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤ ਮਿਤੱਰ ਬਨਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ☐ ਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ☐ ਤੁਸੀਂ ਇਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ☐ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ☐ ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ

ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਓ। ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕਠਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਰੁਕੋ। ਬਸ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਤਨੀਆਂ ਵੀ ਇਹ ਚੀਜਾਂ ਚੁਕ ਸਕੋ ਚੁਕ ਲਵੋ।

- ☐ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਤੱਰ ਜਿਵੇਂ ਜਨਮ ਸਰਟਫ਼ਿਕੇਟ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਸੰਬਧੀ ਪਤੱਰ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪਤੱਰ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਸਟਡੀ ਪਤੱਰ, ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਜਿਵੇਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ, ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ਿਉਰੰਸ ਕਾਰਡ, ਉਸਦਾ ਸੋਸਲ ਇਨਸ਼ਿਉਰੰਸ ਨੰਬਰ
- ☐ ਪੈਸੇ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਜ਼
- ☐ ਚੈਕ ਬੁਕ, ਬੈਂਕ ਬੁਕ, ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਬਾਂਡਜ਼
- ☐ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਐਡਰਸ ਬੁਕ
- ☐ ਦਵਾਈ
- ☐ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ☐ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ☐ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਖਡੌਣੇ
- ☐ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਪੜੇ
- ☐ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ੇਵਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਕੀ ਪਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ

ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ (ਅਸਾਲਟ)
ਹਮਲਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤੇ ਉਸਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਰੁਧ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦੇਵੇ।

ਜ਼ਮਾਨਤੀ ਸੁਣਵਾਈ (ਬੇਲ ਹੀਅਰਿੰਗ)
ਇਹ ਕੋਰਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਰਟ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ ਰਿਹਾਈ ਦਿਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰਖਿਆ ਜਾਏ ਜਦ ਤਕ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਉਸਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

ਕਰਿਮਨਲ ਹੈਰੇਸਮੈਂਟ
ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਰ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਵੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰਿਮਨਲ ਹੈਰੇਸਮੈਂਟ ਦਾ ਜੁਰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (ਕਰਊਨ ਅਟਰਨੀ)
ਇਹ ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਜੁਰਮ ਹੋ ਜਾਦਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕਦਮਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ (ਕਸਟਡੀ)
ਜੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਕਸਟਡੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਮੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸੰਬਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਸਟਡੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ।

ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਫ਼ਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ,ਲੀਗਲ ਏਡ ਦਫ਼ਤਰ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਹੁਕਮਨਾਮਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਇਹ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜਾਂ ਰਾਜਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਨਾਮਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾ ਸੰਬਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਸ਼ਟਾਮ (ਪੀਸ ਬਾਂਡ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਲੈ ਸਕੋ। ਇਹ ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਰਟ ਦਾ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਰਣ ਵਜੋਂ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ, ਲਿਖ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਉਹ ਹੁਕਮ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ ਸੰਬਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚੰਹੁਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ (ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ)

ਇਹ ਅਪਰਾਧੀ (ਕਰਿਮਨਲ) ਕੋਰਟ ਦਾ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਤੇ ਸਰਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਊਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

ਅਲਬਰਟਾ

Alberta Council of
Women 's Shelters
(403) 456-7000

Legal Resource Centre
(403) 492-5732

The Legal Aid Society
of Alberta
(403) 297-2260 (Calgary)
(403) 427-7575
(Edmonton)

Public Legal Education
Network of Alberta
(403) 492-5732

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

B.C./Yukon Society of
Transition Houses
(604) 669-6943

Legal Services Society
of B.C.
(604) 660-4600

Law Courts Education
Society of British Columbia
(604) 660-9870

The People's Law School
(604) 688-2565

ਮੈਨੀਟੋਬਾ

Community Legal
Education Association
(Manitoba)
(204) 943-2382

Manitoba Association of
Women 's Shelters Inc.
(204) 785-8065

Legal Aid Services of
Manitoba
(204) 985-8550
(Family Law Office)

ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ

Department of Justice, Province of New Brunswick, Domestic Legal Aid Program
(506) 453-2452

New Brunswick Coalition of Transition Houses
(506) 648-0481

Public Legal Education and Information Service of New Brunswick
(506) 453-5369

ਨਿਊ ਫਊਂਡਲੈਂਡ

Newfoundland Legal Aid Commission (Newfoundland only)
1-800-563-9911

Provincial Association Against Family Violence
(709) 739-6759

Public Legal Education Association of Newfoundland
(709) 722-2643

ਨੋਰਥਵੈਸਟ ਟੇਰੀਟੋਰੀਜ਼

Legal Services Board of the N.W.T.
(403) 873-7450

N.W.T. Association of Family Violence Prevention Workers
(819) 979-4500

ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ

Nova Scotia
Legal Aid Commission
(902) 420-6565

Transition House
Association of Nova Scotia
(902) 429-7287

Public Legal Education
Society of Nova Scotia
(902) 423-7154

ਔਂਟੇਰੀਓ

Community Legal
Education Ontario
(416) 408-4420

Ontario Legal Aid Plan
(416) 947-3333
(Dial-a-Law)
(416) 947-3330
(Lawyer Referral Service)

Ontario Association of
Interval and Transition
Houses
(416) 977-6619

ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ

Community Legal
Information Association of
Prince Edward Island
(902) 892-0853

Prince Edward Island
Transition house
Association
(902) 894-3354

Department of
Provincial Affairs and
Attorney General of
Prince Edward Island
(902) 368-6043

ਸਸਕੈਚਵਨ

Provincial Association of Transition Houses in Saskatchewan
(306) 652-6175

Public Legal Education Association of Saskatchewan
(306) 653-1868

Saskatchewan Legal Aid Commission
1-800-667-3764
(Saskatchewan only)

ਕੁਬੈਕ

Fédération de ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec
(514) 674-0324

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale
(514) 279-2007

ਯੁਕਾਨ

B.C./Yukon Society of Transition Houses
(604) 669-6943

Yukon Legal Services Society
(403) 667-5210

Yukon Public Legal Education Association
(403) 667-4305

ਪ੍ਵਾਰਿਕ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਲੋਂ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰੰਗਹਾਊਸ

Health Canada
Ottawa, Ontario
Toll free 1-800-267-1291
(TTY) 1-800-561-5643