



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰੋ

Live Safe, End Abuse / Punjabi

- ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀ ਹੈ
- ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



Legal
Services
Society

British Columbia
www.legalaid.bc.ca

February 2017

ਇਹ ਕਿਹਦੇ ਲਈ ਹੈ

Who this is for

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਦੇਖੋ।

ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਉ

Get help from the police

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਤਾਂ ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ (ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ) ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ 911 ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੁਲੀਸ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਉ

Get help from VictimLinkBC

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਲਈ **1-800-563-0808** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਮੁਫਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)।

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਰਜ਼ੀ ਥਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2 / Safety Planning	ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ
6 / Women Abused by Their Partners	ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ
8 / Keeping Your Children Safe	ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ
14 / Men Abused by Their Partners	ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦ
19 / Protection Orders	ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ
24 / Getting Help from the Police or RCMP	ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ
28 / Who Can Help?	ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
32 / If Your Sponsor Abuses You	ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੌਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ
36 / What to Do About Money	ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
40 / The Criminal Court Process	ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? How can you plan for your safety?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ **ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ** ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਐਡਵੋਕੇਟ, ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ? How do you start a safety plan?

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਜ) ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਸਾਂਭ ਲਓ (ਤਸਵੀਰਾਂ, ਈਮੇਲਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਵਿਜ਼ਟਾਂ, ਪੁਲੀਸ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? How can you protect yourself at home?

ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਨਹੀਂ ਜਾਉਗੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕੂ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸ਼ੱਕੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ।
- ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਪਰਸ, ਬਟੂਆ, ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰ, ਚਾਬੀਆਂ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਨਿਕਲਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦਾ ਐਕਸੈੱਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦਿਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache](http://www.wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache) ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪੇਪਰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਲੱਭੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ।



ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

How can you protect yourself after you leave?

ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ 'ਤੇ ਜ਼ਮਾਨਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੀ ਡਾਕ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਨੇੜੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀ-ਵਰਕਰਾਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡੇਅਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬਕਾ ਪਾਰਟਨਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦੇਣ।
- ਆਪਣਾ ਐਡਰੈਸ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਚਾਰਜ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਰੇ ਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪਬਲਿਕ ਲਿਸਟਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮਪਲੌਈ ਫੋਨ ਲਿਸਟਾਂ।
- ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੂਟ ਲਉ।
- ਬੈਂਕਾਂ, ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ, ਅਤੇ ਆਮ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਦੇ ਬਦਲ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਉ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਇੰਟਰੈਂਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਰਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੋਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

How can you protect your children?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਇਹ ਵਿਚਾਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਜੇ ਹਿੰਸਕ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਹਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੋਡ ਵਰਡ (ਗੁਪਤ ਸ਼ਬਦ) ਤਹਿ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ ਕਿ 911 ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Who can help make a safety plan?

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1-800-563-0808 (ਮੁਫਤ, 24 ਘੰਟੇ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ **mylawbc.com** ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (ਹਿੰਸਾ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪਲੈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

mylawbc.com/paths/abuse (“ਮੇਕ ਏ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ” ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਆਪਣਾ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਸਾਫ ਕਰੋ

Clear your browser

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦਾ ਐਕਸੈੱਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦਿਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache** ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਹੋ:

- ਜੇ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, **ਪਾਰਟਨਰ** ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਮਰਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀ ਹੈ?

What is abuse?

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ (ਅਬਿਊਜ਼) ਵਿਚ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਕਾਮੂਕ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਐਕਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਉੱਪਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਸੂਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ। **ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸੂਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ (ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ) ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕ, ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੇਲ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਮੂਕ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ;

ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਘਰ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣ ਦਿੰਦਾ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣ ਦਿੰਦਾ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਚੱਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੁੰਦੀ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੈਕਸ ਐਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਭੰਨਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਦੰਦੀ ਵੱਢਦਾ ਹੈ, ਗਲ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਗਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਇਹ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਲਿਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪਰੇਟ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

Who's most at risk?

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਸਾਰੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਟੱਡੀਜ਼ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ, ਅਬਰਿਜਨਲ ਔਰਤਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸੁਰਾਬ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਦੇ ਹੈ?

When is abuse against the law?

ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਜੁਰਮ ਵੀ ਹਨ:

- **ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ** ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਰੇਗਾ।
- **ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ** ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਣਚਾਹੇ ਚੁੰਮਣ, ਕਾਮੁਕ ਛੋਹ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ (ਬਲਾਤਕਾਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ** (ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

Why do you stay?

ਔਰਤਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ “ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਦੌਰ” ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੈਟਰਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੋਇਆ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਸੌਰੀ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਅਕਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ

- ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਹੋਵੇ।;
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਗੁਆਚਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਧਰਮ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਦਬਾਅ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

You can get help

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼, ਫਸੇ ਹੋਏ, ਦੋਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੇਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ (ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ) ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਕਦਮ ਸੈੱਟ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇਖੋ।



ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Where can you find help?

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1-800-563-0808 (ਮੁਫਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਰੇਡ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ, ਰੈਫਰਲ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਦੇਖੋ

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕਾਇਆ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

How can you protect your children?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਿਜਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਪੁਲੀਸ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫੌਰੀ ਸੇਫਟੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੇਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

What legal terms about parenting do you need to know?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਬੀ ਸੀ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ **ਗਾਰਡੀਅਨ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਮਾਪਾ ਬਾਹਰ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਵੀ ਰਹੇ: ਦੋਨੋਂ ਮਾਪੇ ਗਾਰਡੀਅਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਗਾਰਡੀਅਨਾਂ ਕੋਲ **ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਟਾਈਮ** ਅਤੇ **ਪੈਰੈਂਟਲ ਰਿਸਪੌਂਸੀਬਿਲਟੀਜ਼** ਹਨ। ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਟਾਈਮ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਾਰਡੀਅਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੈਂਟਲ ਰਿਸਪੌਂਸੀਬਿਲਟੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ)।
- **ਕੌਨਟੈਕਟ ਵਿਦ ਏ ਚਾਇਲਡ** ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੈਰ-ਗਾਰਡੀਅਨ ਦਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, familylaw.lss.bc.ca ਦੇਖੋ।



ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

How can a parenting order help?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀਆਂ ਪਾਲਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਦਾਲਤ ਇਹ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਾਪਾ ਹੁਣ ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਰੈਂਟਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀਆਂ ਪਾਲਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਲਈ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। **ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?** ਵਿਚ “ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ” ਦੇਖੋ।

ਅੰਤਿਮ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ **ਇਨਟਰਮ (ਟੈਂਪਰੇਰੀ) ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਫੌਰਨ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਮ ਆਰਡਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ **ਵਿਦਾਉਟ ਨੋਟਿਸ** ਜਾਂ **ਐਕਸ ਪਾਰਟੇ ਆਰਡਰ** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੱਜ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਡਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਜੱਜ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ **ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ** ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਭਲਾਈ;
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੋਹ;
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਲੋੜ;
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ;
- ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ, ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਕੋਨਟੈਕਟ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਫਟੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਉੱਪਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ; ਅਤੇ
- ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਜੱਜ ਇਹ ਵੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਕਸਟੱਡੀ ਐਂਡ ਐਕਸੈੱਸ ਰਿਪੋਰਟ** (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨ 211 ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਿਖੀ ਜਾਵੇ। ਫੀਸ ਲੈ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਇ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ **ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ** ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਫਤ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਰਟ ਕੋਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www2.gov.bc.ca** 'ਤੇ ਅਟੌਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ” ਸਰਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਜਾਂ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ

ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

What can you do if you're afraid for your children's safety?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ, ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ, ਜਾਂ ਮੀਡੀਏਟਰ ਰਾਹੀਂ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਟਾਈਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਟਾਈਮ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਾਰਡੀਅਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰੋ:

- **ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਕੌਨਟੈਕਟ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ।** ਜੱਜ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੱਜ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ:
 - ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ
 - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।
- **ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਮਾਂ।** ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮਿਲਣੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।
- **ਖਾਸ ਸਮੇਂ।** ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਮਿਲਣ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਥਾਂ।** ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਜੱਜ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਜਾਵੇ। ਜਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਹ ਨੋਟ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ 911 ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਦੀ **ਉਲੰਘਣਾ** (ਅਵੱਗਿਆ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੱਜ ਨੂੰ ਆਰਡਰ **ਲਾਗੂ ਕਰਾਉਣ** ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੱਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਆਰਡਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੱਜ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Where can you get counselling for your children?

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿਲਡਰਨ ਹੂ ਵਿਟਨੈੱਸ ਅਬਿਊਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ **1-800-563-0808** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਵੀ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1-800-668-6868 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

Child protection services

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਹੰਢਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (ਐੱਮ ਸੀ ਐੱਫ ਡੀ) ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਅਬਰਿਜਨਲ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। **1-800-663-9122** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐੱਮ ਸੀ ਐੱਫ ਡੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਰਦ ਹੋ:

- ਜੇ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਔਰਤ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, **ਪਾਰਟਨਰ** ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਔਰਤ ਪਾਰਟਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ You're not alone

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਗਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀ ਹੈ?

What is abuse?

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ (ਅਥਿਊਜ਼) ਵਿਚ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਐਕਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਉੱਪਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਸੂਰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ। **ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਾਨੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਚ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸੂਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ (ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ) ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦ

ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕ, ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੇਲ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਚੈੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਇਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਘਰ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣ ਦਿੰਦੀ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣ ਦਿੰਦੀ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਮਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੈਕਸ ਐਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋੜਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਭੰਨਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਦੰਦੀ ਵੱਢਦੀ ਹੈ, ਗਲ ਘੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਗਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਇਹ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਲਿਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪਰੇਟ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

Who's most at risk?

ਸਟੱਡੀਜ਼ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਵਾਨ, ਅਬਰਿਜਨਲ, ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਤਭੇਦਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਦੋਂ ਹੈ?

When is abuse against the law?

ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਜੁਰਮ ਵੀ ਹਨ:

- **ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ** ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਰੇਗਾ।
- **ਕਾਮੁਕ ਹਮਲਾ** ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਮੁਕ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਣਚਾਹੇ ਚੁੰਮਣ, ਕਾਮੁਕ ਛੋਹ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ** (ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਅਣਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ।

ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਰਦ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

Why do you stay?

ਮਰਦ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਤੀਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਤਕੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ।

ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਮੀਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਲਈ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉੱਪਰ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ। (ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, “ਇੰਨਾ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਜਾਂ “ਮੈਂ ਮਰਦ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਧਰਮ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਦਬਾਅ ਖੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

You can get help

ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼, ਦੋਸ਼ੀ, ਫਸੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੇਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ (ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ) ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਕਦਮ ਸੈੱਟ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇਖੋ।



ਮਰਦ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ?

Where can men find help?

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1-800-563-0808 (ਮੁਫਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)

ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਬੀ ਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਮੇਲ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਔਫ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼

604-682-6482 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-888-682-6482 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

bc-malesurvivors.com

ਬੀ ਸੀ ਮੈਨਜ਼ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

604-878-9033 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

menbc.ca

ਮੈਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ

250-716-1551 (ਨਨਾਇਮੋ)

877-716-1551 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

themenscentre.ca

ਮੈਨਜ਼ ਟਰੌਮਾ ਸੈਂਟਰ

250-381-6367 (ਵਿਕਟੋਰੀਆ)

1-866-793-6367 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

menstrauma.com

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। *ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?* ਵਿਚ “ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ” ਦੇਖੋ।



ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਕੀ ਹਨ?

What are protection orders?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਜ ਵਲੋਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- **ਪੀਸ ਬੌਂਡ** ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ** ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਸੱਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੋਅਕੇਅਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਕੀ ਹੈ?

What's a peace bond?

ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ) ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ;
- ਉਸ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫੋਨ, ਡਾਕ, ਈਮੇਲ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ;
- ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ; ਜਾਂ
- ਉਸ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ?

How do you apply for a peace bond?

ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈਣ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐਮ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਪੁਲੀਸ ਫਿਰ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ) ਨੂੰ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਕੋਲ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬਾਈ ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਆਪ ਵੀ ਮੁਫਤ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੁਣਵਾਈ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਜੱਜ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇਗਾ।
- ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਲੈਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਦਾਲਤੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੋਈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

If your partner breaches a peace bond

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ (ਅਵੱਗਿਆ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਿਖ ਲਿਖ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੌਂਡ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਕਹੋ।



ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਕੀ ਹੈ?

What's a family law protection order?

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ, ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਐਕਟ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪਾ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ (ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ) ਦਾ ਕੋਈ ਜੱਜ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇਖੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੇ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਡਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰੇ;
- ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਨਾ ਰੱਖੇ; ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

How do you apply for a family law protection order?

ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਦਾਲਤ ਜਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬਾਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ (ਮੁਫਤ) ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਫਾਰਮ ਭਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਵੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਕੇਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ 80 ਡਾਲਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੇਸ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ 200 ਡਾਲਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ **ਸਰਵ** ਕਰੇਗੀ (ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ)। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਫਿਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ **ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ** ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਜੱਜ ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਤਾਰੀਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।
- ਇਹ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ), ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਰਡਰ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

If your partner disobeys the order

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਸ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਕੋਲ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੋਰ ਆਰਡਰ

Other criminal court orders

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੋਰ ਆਰਡਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਮਾਨਤ, ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਆਰਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਰਡਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਐਡਰੈਸਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ। ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਰਡਰ ਵੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਇਕਸਕਲੂਸਿਵ ਔਕੂਪੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਕੀ ਹੈ? What's an exclusive occupancy order?

ਇਕਸਕਲੂਸਿਵ ਔਕੂਪੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਆਰਡਰ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ:

- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬੈਂਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ, ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਅਤੇ ਇਕਸਕਲੂਸਿਵ ਔਕੂਪੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕਸਕਲੂਸਿਵ ਔਕੂਪੈਂਸੀ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਲੀਗਲ ਏਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਵਿਚ “ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ” ਦੇਖੋ।

ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰੀ BC Protection Order Registry

ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੱਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੈ, ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1-800-563-0808 (ਮੁਫਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)

www2.gov.bc.ca (“ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਰਜਿਸਟਰੀ” ਸਰਚ ਕਰੋ)

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ (ਸਾਥੀ) ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸੱਦਣਾ ਹੈ?

Why call the police or RCMP?

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਡਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ 911 ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 911 ਤੋਂ ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ ਮੰਗੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

What happens when you call the police?

ਜਦੋਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੋ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਥਿਆਰ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ



ਪੁਲੀਸ ਕੀ ਕਰੇਗੀ?

What will the police do?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਪੁਲੀਸ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੇਫ ਹਾਊਸ, ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਘਰ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀ ਹੈ)। ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਸਬੂਤ **ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ** (ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ) ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇੰਨਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਹੱਲਾ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਵਲੋਂ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਚਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ, ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਪੁਲੀਸ ਕੇਸ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਨੰਬਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ:

- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਵੇ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤੀਆਂ (ਐਡਵੋਕੇਟਸ) ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

What happens if the police arrest your partner?

ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਪੜਤਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਸਟਡੀ (ਹਿਰਾਸਤ) ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਉਸ ਨੂੰ **ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ** ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਡੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਜ਼ਮਾਨਤ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੱਜ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਮੁਜਰਮਾਨਾ (ਕਰਿਮੀਨਲ) ਚਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਰਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। (ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਗੱਨਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।) ਕਦੇ ਕਦੇ ਜੱਜ ਵਕੀਲਾਂ, ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰਾਂ, ਜਾਂ ਮੀਡੀਏਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਉਹ ਅਦਾਲਤ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੱਜ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਗੱਨਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

What if you have children?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (ਐੱਮ ਸੀ ਐੱਫ ਡੀ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ। ਐੱਮ ਸੀ ਐੱਫ ਡੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ। ਪਰ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿਣ ਉਹ ਥਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ **604-408-2172** 'ਤੇ ਜਾਂ **1-866-577-2525** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਮੁਫਤ)।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ?

What information do you have a right to?

ਬੀ ਸੀ ਵਿਕਟਿਮਜ਼ ਔਫ ਕਰਾਇਮ ਐਕਟ ਅਧੀਨ, ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਿਮੀਨਲ ਜਸਟਿਸ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਭੁਗਤੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ, ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ, ਜਾਂ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ

If you're in immediate danger

911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 911 ਤੋਂ ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ 911 ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

Services to help you

ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟਰੇਂਡ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ

Telephone helplines

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

1-800-563-0808 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਮੁਫਤ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)

victimlinkbc.ca

BC211 ਕਮਿਊਨਟੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦੀ ਹੈ

211 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)

bc211.ca

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼

Safe housing

ਸ਼ੈਲਟਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਰਜ਼ੀ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਊਸ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਬੀ ਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿਜ਼:

604-669-6943 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-800-661-1040 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਵੈਲਫੇਅਰ)

Income assistance (welfare)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪੌਵਰਟੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਕੋਲ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ

1-866-866-0800 (ਮੁਫਤ) ਜਾਂ

myselfserve.gov.bc.ca

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ povnet.org ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (“ਫਾਈਂਡ ਐਨ ਐਡਵੋਕੇਟ” ’ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ)।

ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ

Emotional support

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵਿਕਟਿਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ

Help in different languages

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ 110 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1-800-563-0808 (ਮੁਫਤ)

ਅਮਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

604-718-2780 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-888-355-5560 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

amssa.org

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ

Legal help

ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ ਸੀ (ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ)

Legal Aid BC (Legal Services Society)

ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਕੀਲ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

604-408-2172 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-866-577-2525 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

legalaid.bc.ca

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੇਸ ਲਈ ਵਕੀਲ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅਲਾਈਨ
- ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਕੌਂਸਲ (ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵਕੀਲ)

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

familylaw.lss.bc.ca (ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ)

mylawbc.com (ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ)

ਲੋਏਅਰ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

Lawyer Referral Service

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ 25 ਡਾਲਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਟੈਕਸ ਦੇ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਹਿਲੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ)

604-687-3221 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-800-663-1919 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

ਐਕਸੈੱਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀ ਸੀ

Access Pro Bono Society of BC

ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

604-878-7400 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-877-762-6664 (ਮੁਫਤ)

ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ

Legal Aid BC publications

ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ ਸੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਛਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ (ਅਬਿਊਜ਼) ਬਾਰੇ ਹਨ:

- *ਕਲੀਅਰ ਸਕਾਈਜ਼ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ)* ਇਕ ਨਾਵਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਆਰਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

- *ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ: ਪੀਸ ਬੌਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਜ਼ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ)* ਨਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀਸ ਬੌਂਡਾਂ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਆਰਡਰਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਫਰਕ ਹਨ।



ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਲੀਵਿੰਗ ਅਬਿਊਜ਼ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਇਕ ਨਾਵਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ (ਚਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਕਹਾਣੀ) ਨਾਲ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੇ ਹਨ।
- ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ: ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ) ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਦਾਲਤਾਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।
- ਸੇਫਟੀ ਇਨ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ ਫਾਰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੋਕ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਇਨ ਸੇਮ-ਜੈਂਡਰ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚਲੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਉਹ ਵਸੀਲੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਇਹ ਲਿਖਤਾਂ mylawbc.com/pubs 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।
crownpub.bc.ca 'ਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ (ਕਵਿਕ ਲਿੰਕਸ ਹੇਠ,
ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਿਸਟਰੀ ਸਾਫ ਕਰੋ

Clear your browsing history

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ ਮਿਟਾਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ wikihow.com/Clear-Your-Browser's-Cache ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ) ਬਾਰੇ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਕੀ ਪੁਲੀਸ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Can the police help?

ਹਾਂ, ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਡਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ:

- 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 911 ਤੋਂ ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ 911 ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੇਫ ਹਾਊਸ, ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਘਰ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਵੀ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Where else can you get help?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 110 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ) ਜਾਂ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸ, ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1-800-563-0808 (ਮੁਫਤ)

victimlinkbc.ca



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Can you leave your partner?

ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੌਂਸਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੋਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ (ਪ੍ਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ) ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੋਂਸਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਫਿਊਜ਼ੀ ਦੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਉ। ਲੀਗਲ ਏਡ ਦੀ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਣ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ

Humanitarian and compassionate applications

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਪੋਂਸਰ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੋਂਸਰਿਸ਼ਪ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਣ (ਐੱਚ ਐਂਡ ਸੀ) ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਲੀਗਲ ਏਡ, ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਰਫਿਊਜ਼ੀ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ (ਆਈ ਆਰ ਸੀ ਸੀ) ਕੋਲ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐੱਚ ਐਂਡ ਆਰ ਦੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਈ ਆਰ ਸੀ ਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ;
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਟਰੇਨਿੰਗ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਈ ਆਰ ਸੀ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਏ ਗਏ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਟੀਚਰਾਂ, ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਲਈ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Can you get financial help?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਨਿੱਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ** (ਜਿਸ ਨੂੰ **ਵੈਲਫੇਅਰ** ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ। ਇਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਮਾਨਿੱਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ, ਐਡਵੋਕੇਟ, ਜਾਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਫਿਊਜੀ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਰਫਿਊਜੀ ਦੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ।

ਵੈਲਫੇਅਰ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ www2.gov.bc.ca 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। (ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟਸ 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।) ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਨਿੱਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਪੇਪਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ **ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ ਅਸਿਸਟੈਂਸ** (ਤੰਗੀ ਵਿਚ ਮਦਦ) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖਾਣੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਨਿੱਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸਿਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਜਾਂ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Can you get spousal or child support?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ** ਜਾਂ **ਮੇਨਟੇਨੈਂਸ** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵੀ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ **ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟ** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਚਾਇਲਡ ਜਾਂ ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟ ਲੈਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਕਿਸੇ ਮੀਡੀਏਟਰ, ਵਕੀਲਾਂ, ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੋਈ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੇਪਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Do you need help to get your immigration documents?

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੇਪਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਦਲਵਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਰਫਿਊਜੀਜ਼ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

1-888-242-2100 (ਮੁਫਤ)

cic.gc.ca

ਕੋਈ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਪਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਘਰ ਜਾਵੇ। ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਪਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ।



ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

What can a lawyer do for you?

ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਰਫਿਊਜੀਜ਼ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ:

- ਅਜਿਹੇ ਕੋਰਟ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ (ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਜ਼ ਦੇਖੋ); ਅਤੇ
- ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟ, ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ, ਅਤੇ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ (ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸਪੌਂਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲਉ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

Where can you get money?



ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਵੈਲਫੇਅਰ)

Income assistance (welfare)

ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਉਹ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪੌਵਰਟੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:

1-866-866-0800 (ਮੁਫਤ)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਫੋਰਨ ਪੈਸੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ ਅਸਿਸਟੈਂਸ** (ਤੰਗੀ ਵਿਚ ਮਦਦ) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਮ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਜਾਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਡਰੈਸ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੀਜ਼ਰਵ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵੈਲਫੇਅਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੈਂਡ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਰੀਜ਼ਰਵ 'ਤੇ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਅਬਰਿਜਨਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਾਇਲਡ ਟੈਕਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

Child tax benefits

ਚਾਇਲਡ ਟੈਕਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਉਹ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹੱਕਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

1-800-387-1193 (ਮੁਫਤ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਲਫੇਅਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਡਰਲ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਟੌਪ-ਅੱਪ ਕਰਨ (ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੇਣ) ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਡਰਲ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਦੀ ਉੱਕੀ-ਪੁੱਕੀ ਪੇਮੈਂਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਫੈਮਿਲੀ ਬੋਨਸ (ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਬੈਨੇਫਿਟ) ਦੀ ਇਕ ਰਕਮ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਲਫੇਅਰ ਪੇਮੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਡਰਲ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਉਹ ਫਾਰਮ ਭੇਜੋ ਜਿਹੜਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਗਏ ਹੋ (ਫਾਰਮ ਆਰ ਸੀ 65)। ਇਹ ਫਾਰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

cra-arc.gc.ca (“ਮੈਰੀਟਲ ਸਟੇਟਸ ਚੇਂਜ” ਸਰਚ ਕਰੋ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਡਰੈਸ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਸ਼ਾਂਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

Crime Victim Assistance Program benefits

ਇਹ ਉਹ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੱਟ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਨਖਾਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਲੋਕ ਬਦਲਣਾ, ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ। ਇਹ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਪੁਲੀਸ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਰਾਇਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

604-660-3888 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-866-660-3888 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

ਚਾਇਲਡ ਜਾਂ ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟ

Child or spousal support

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਦਾਲਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਾਉਜ਼ਲ ਸੁਪੋਰਟ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਫੋਰਨ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ।

604-408-2172 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

1-866-577-2525 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

ਫੈਡਰਲ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਚਾਇਲਡ ਸੁਪੋਰਟ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ:

604-660-2421 (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ)

250-387-6121 (ਵਿਕਟੋਰੀਆ)

1-800-663-7867 (ਮੁਫਤ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ)

ਸਿਵਲ ਡੈਮੇਜਿਜ਼

Civil damages

ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੱਜ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ 'ਤੇ ਸਿਵਲ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਸੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ, ਕਸ਼ਟ, ਸੱਟਾਂ, ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਕਾਰਨ ਤਨਖਾਹਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। *ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?* ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ

Other options

ਤੁਸੀਂ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ)। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

How is family property divided?

ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ **ਸਪਾਉਜ਼** ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ (ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ) ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਸਪਾਉਜ਼ਿਜ਼ ਕੋਲ ਸੀ। ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘਰ, ਕਾਰਾਂ, ਫਰਨੀਚਰ, ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ, ਬਿਜ਼ਨਸ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਜਾਇਦਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲ ਸੀ।

ਅਦਾਲਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨਾਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣਾ “ਕਾਫੀ ਨਾਵਾਜਬ” ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਾਇਦਾਦ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ 'ਤੇ ਹੱਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਲਿਖਤੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਖਰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਂਭਿਆ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਅ ਔਫ **ਕਨਸਟਰਕਟਿਵ ਟਰੱਸਟ** ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ?

Who's responsible for debts?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਸਪਾਉਜ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ (ਡੈੱਟਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਕਰਜ਼ੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਲਏ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਰਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਕਰਜ਼ੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਏ ਸਨ।

ਅਦਾਲਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਨਾਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣਾ “ਕਾਫੀ ਨਾਵਾਜਬ” ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ ਉਹ ਪੇਮੈਂਟ ਸਿਰਫ ਉਸ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਕਰਜ਼ਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਜ਼ੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪੇਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਸਾਂਝੇ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਓਵਰਡ੍ਰਾਫਟਸ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਮਿਟਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੁਣ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਲਾਈਨ ਔਫ ਕਰੈਡਿਟ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟਾਂ, ਆਰ ਆਰ ਐੱਸ ਪੀਜ਼, ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਦੇ ਬੈਨੇਫਿਸ਼ਰੀ (ਲਾਭ-ਪਾਤਰ) ਬਦਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬੈਨੇਫਿਸ਼ਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਵਾਹ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ; ਅਤੇ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਲਈ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇਖੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

What happens if your partner is charged?

ਪੁਲੀਸ ਵਲੋਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ **ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ** (ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਉਹ ਜਨਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਹੀ ਚਾਰਜ ਲਾ ਜਾਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਜੁਰਮ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ, ਜੱਜ ਪੁੱਛੇਗਾ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਕੋਲ ਵਕੀਲ ਹੈ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਚਾਰਜ ਦਾ **ਜਵਾਬ** ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣਾ **ਦੋਸ਼** ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੁਕੱਦਮਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੱਜ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤਾਰੀਕ ਨੂੰ **ਸਜ਼ਾ** (ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੰਡ) ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣਾ **ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ** ਮੰਨਦਾ ਤਾਂ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚੱਲੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੱਜ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੱਕ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ **ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ** ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ। ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਰਡਰਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਕੋਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ **1-800-563-0808** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਮੁਫਤ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੀ **ਉਲੰਘਣਾ** (ਅਵੱਗਿਆ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ **ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ** ਜਾਂ **ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ** ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਚਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰਿਮੀਨਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਕੀਲ ਲੈਣਾ) ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ **ਦੇਰੀ** ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸਪੀਨਾ** ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਹੜਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ)।



ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

What does a witness do?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ (ਜੱਜ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ)।

ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ,
- ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ **ਵਿਕਟਿਮ ਇਮਪੈਕਟ ਸਟੇਟਮੈਂਟ** (ਪੀੜਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਬਿਆਨ) ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਆਨ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੱਜ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਐਡਵੋਕੇਟ ਬਿਆਨ ਦਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਡਰਦੇ ਹੋ,
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਜ਼ਮਾਨਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਜਾਂ ਅਵੱਗਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਉਲੰਘਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਜੇ/ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ **ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ** ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਮਾਨਤ 'ਤੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ?

If you don't want to be a witness

ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਜੱਜ ਨੂੰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੀ ਬਜਾਏ **ਪੀਸ ਬੈਂਡ** ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀਸ ਬੈਂਡ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ “ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ” ਬਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਿਮੀਨਲ (ਮੁਜਰਮਾਨਾ) ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹ ਨਹੀਂ ਵੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੇ ਕੇਸ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੱਜ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।



ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

What happens in a trial?

ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੋਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਦਾਲਤ ਵਿਚਲਾ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵਕੀਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿਖੇ

At the trial

1. ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ (**ਕਥਿਤ ਦੋਸ਼ੀ**) ਖਿਲਾਫ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਵਾਹ ਵਜੋਂ ਸੱਦਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।
3. ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਹੋਰ ਗਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਗਵਾਹ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੇ।
4. ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ **ਸਰੀਰਕ ਸਬੂਤ** ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਟੇ ਕੱਪੜੇ, ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ।
5. ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ** ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਜੱਜ ਅਤੇ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧਾ ਜੱਜ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ ਆਪਣਾ ਕੇਸ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦਾ ਵਕੀਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਜੱਜ ਦਾ ਫੈਸਲਾ Judge's decision

ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੱਜ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੱਜ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੱਜ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੱਜ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਬੂਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ “ਇਕ ਵਾਜਬ ਸ਼ੱਕ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ” ਦੋਸ਼ੀ ਸੀ।

ਜੱਜ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ How the judge decides the sentence

ਜੱਜ:

- ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੀੜਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਬਿਆਨ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ); ਅਤੇ
- ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਤੋਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕੇ।



ਸੰਭਵ ਸਜ਼ਾਵਾਂ Possible sentences

ਜੇ ਜੱਜ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਮਿਲੇਗੀ:

- **ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਹਾਈ:** ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ।
- **ਸਸਪੈਂਡ ਕੀਤੀ ਸਜ਼ਾ:** ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੱਜ ਨੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਆਰਡਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਜਾਏ। ਆਰਡਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਚੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਸ ਦਾ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

- **ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਸਮਾਂ:** ਜੇ ਹਮਲਾ ਗੰਭੀਰ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਜੁਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਜ਼ਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦਾ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣੇਗਾ।

ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

What about after the trial?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਡਵੋਕੇਟ/ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰੋਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕੋਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੋਲ ਦੀਆਂ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਅਤੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਲਿਖਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ

ਪੜ੍ਹੋ: mylawbc.com/pubs
ਆਰਡਰ ਕਰੋ: crownpub.bc.ca
(ਕਵਿਕ ਲਿੰਕਸ ਹੇਠ, ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ
ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ
'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ?
604-601-6000
distribution@lss.bc.ca

ਇਸ ਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?
publications@lss.bc.ca

  @ **legalaidbc**

ISSN 2561-2298 (Print)
ISSN 2561-2301 (Online)