ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਮਿਤਰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਭੈਣ, ਭਰਾ, ਮਾਂ-ਬਾਪ , ਅੰਕਲ. ਆਂਟੀ ਜਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਹਮਲਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (IMMIGRATION AID AGENCIES) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਮਿਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਹੱਥ ਚੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ·····

ਤੁਸੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀ ਹੋ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਹਰ ਅੱਠ ਔਰਤਾਂ ਪਿਛੇ ਇਕ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਸਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ, ਆਮਦਨੀ, ਵਿਦਿਅਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਸਤਰ ਅਤੇ ਹਰ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਔਰਤ - ਮਿਤਰ ਨਹੀ ਹੋ। ਜੋ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਗੁਸੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ਕ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਉਸ ਵਕਤ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਡ ਕੇ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਵੇਗਾ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰਲੀ ਮਦਦ ਤੋ ਬਿਨਾ ਬਦਲਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬਾਹਰਲੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਸਾ ਤੁਸੀ ਇਸ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਹਿਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਮਤਭੇਦ ਹੋਣੇ ਆਮ ਗਲ ਹੈ ਪਰ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਵ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਕ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਪਲੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਆਮ ਗਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਪਲੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਵੇਕਲੇ ਜਾਂ ਝਗੜਾਲੂ ਬਣ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਸਾ ਇਹ ਬੱਚੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੰਦਾ ਹੈ।

ਪਤਨੀਆਂ ਉਤੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼-ਮਿਤੱਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਧੱਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ:

— ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਜਾਨੋ ਮਾਰ ਦੇਣ ਦੀਆ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

— ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ

— ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰੋ।

— ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਪੈਸੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।

— ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਨਿੱਜੀ - ਪਰਵਾਰਿਕ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਔਰਤ-ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਚਿਹਰੀ ਵਿਚ ਉਸ ਉਪੱਰ ਮੁਕਦਮਾਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰੇ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿੰਸਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਸੰਭੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਉਪਰ ਮੁਕਦਮਾ ਵੀ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਸੱਮਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿਤਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਉਸ ਵਕਤ ਤਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਵਾਸੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪਿਛੱਲੇ ਪਨੇ ਉਤੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।

2. ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਮਿਤਰ ਨੇ ਮਾਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ।

3. ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਗੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨੀਲ ਪਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਮਿਤਰ ਉਪੱਰ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

4. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਸਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਘਰ ਬਹੁਤ ਸੁਰਖਿਅਤ ਜਗਾਹ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ੨੧ ਦਿਨ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ ਰਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਸਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਮਰਾ, ਖਾਣਾ, ਕਪੜੇ,ਸੰਕਟ ਸਮੇ ਦੋਰਾਣ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ

ਜਾਏਗੀ। ਆਸਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਘਰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾ ਤੁਸੀ ਇਸ ਆਸਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਆਸਰਾ ਘਰਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।

5. ਸੰਕਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਅਗੇਤਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਸਰਾ ਘਰ (SHELTER) ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰਖੋ। ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

- ਪਾਸਪੋਰਟ
- ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ
- ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨਸ਼ਿਯੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ
- ਚਾਬੀਆਂ
- ਕਪੜੇ
- ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਕਢ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ-----

ਸਿਰਫ਼ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਕਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਤਸ਼ੱਦਦ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਮਿਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਕਢਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਉਸ ਉਪਰ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਕਾਰਣ ਦੋਸ਼ ਲਗੇ ਜਿਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਉਸ ਨੂੰ ੬ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵਧ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਕਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਜ਼ੀਟਰ ਵੀਜ਼ੇ, ਮਨਿਸਟਰ ਦੇ ਪਰਮਿਟ (ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ)ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵੀਜ਼ੇ ਤੇ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਵਾਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਰਚ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ

ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਏਜੰਸੀ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (SOCIAL ASSISTANCE) ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਖਾਣੇ, ਕਪੜੇ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ,ਟੈਲੀਫੋਨ,ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾ ਲਈ ਵੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਏ।

ਕਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚੋ

ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਘੱਟ ਜਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੁਛਣੀਆਂ ਚਾਹੋ..

— ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਕੱਦਮਾਂ ਚਲਾਉਣਾ

— ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਉਪਰ ਰੋਕ ਦਾ ਹੁਕਮ ਲਗਾਉਣਾ

— ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ

— ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰਪਰਸਤੀ

— ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

— ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਵਾਸ ਦਰਜ਼ਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਪੈਸੇ ਨਹੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ (LEGAL AID SOCIETY) ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਲੜਨ

ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ (LEGAL AID SOCIETY) ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਲੜਨ ਲਈ ਵਕੀਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਗਜਾਂ ਉਪਰ ਦਸਖਤ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਨਾਂ ਉਪੱਰ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਪੈਸੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਵਕੀਲ ਦੀ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਸਰਾ ਘਰ (SHELTERS)ਅਤੇ ਆਵਾਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈਕਿ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਲਏ ਜਾਣਗੇ.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਘਰ ਛਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਉਹਨਾ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪੁੰਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਣ ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਥੇ ਰਹਿਣਗੇ ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਇਸ ਲਈ ਛਡਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਜੁਲਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਉਤੇ ਕੋਈ ਹਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਥੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਵਾਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ ਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਥੇ ਜਾਇਆ ਜਾਏ

(ਐਮਰਜੰਸੀ) ਸੰਕਟ ਸਮੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 911

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜੀ ਭਾਸਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਤਰਜਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਘਰਾਂ (SHELTERS) ਜਾਂ ਆਵਾਸੀ ਸਹਯੋਗ ਸੰਸਥਾਂਬਾ (IMMIGRANT AID AGENCIES) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਗੀਆਂ

ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਕਾਲੀਨ ਆਸਰਾ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

SHELTERS OPERATING IN ALBERTA

CALGARY
Calgary Women's
Emergency Shelter
Phone: 232-8718

CALGARY
Sheriff King Home
Phone: 266-0707

CAMROSE
Women's Shelter
Phone: 672-1035

HINTON
Yellowhead Emergency
Shelter
Phone: 865-5133
Zenith 22293

EDMONTON
WIN House I and II
Phone: 479-0058

Lurana Family Centre
Phone: 424-6872

FORT McMURRAY
Unity House
Phone: 743-1190

PEACE RIVER
Peace Country
Crisis Association
Phone: 624-3466

GRAND CENTRE
Dr. Margaret Savage
Women's Crisis Centre
Phone: 594-5095

SHERWOOD PARK
A Safe Place
Phone: 464-7233

GRANDE PRAIRIE
Odyssey House
Phone: 532-2672

LLOYDMINSTER
Interval Home
Phone: 875-0966

LETHBRIDGE
Harbour House
Phone: 320-1881

MEDICINE HAT
Women's Shelter
Phone: 529-1091

RED DEER
Central Alberta
Women's Emergency
Shelter
Phone: 346-5643