

# ਮਦਦ ਇੱਥੇ ਹੈ! ਘਰੇਲੂ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪੱਛਾਣ ਕਵਿ ਕਰੀਏ?



ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੇ ਭਾਵ ਹੈ, ਅਜਹਿ ਸਲੂਕ ਜਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਅਕਤੀ; ਔਰਤ ਦੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲਿ ਕਰਨ, ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਧਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂਜਵਿ ਕੀਭੇਜਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਸੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਵਕਿਲਪਾਂ, ਉਸਦੀਵਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਨਿੰ, ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹਣਿ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲੱਬੇ ਸਮੇ ਤਕ ਦੁਰਉਪਯੋਗਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਣਿ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

2, 3

- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜੋੜੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਪੈਸੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਜੋੜੇ ਦੀ ਵੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਉਹਲਾ ਰੱਖਣਾ।
- ਸੰਯੁਕਤ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਿਅਕ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਧੀ ਲਾਉਣੀ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫਰਿ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ।
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਜਾਇਦਾਦ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ।



1 Adams, Adrienne E., Cris M. Sullivan, Deborah Bybee, and Megan R. Greeson. "Development of the scale of Economic Abuse."; Violence against women 14, no. 5 (2008): 563-588.

2 IBID

3 Sharp, N "What's Yours is Mine": the different forms of Economic Abuse and its impact on women and children experiencing domestic violence. London: Refuge. (2008)

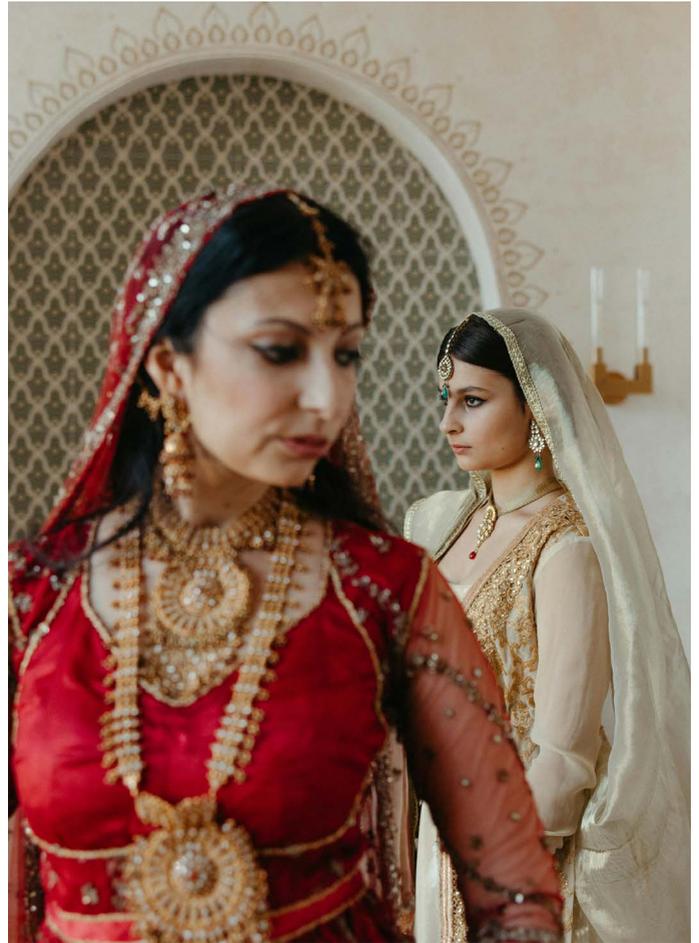
4 Adams, Adrienne E., Cris M. Sullivan, Deborah Bybee, and Megan R. Greeson. "Development of the scale of Economic Abuse"; Violence against women 14, no. 5 (2008): 563-588.

ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਧੇਰੇ ਵੱਤੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕਿ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀ ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ ਦਾ ਮੈਂਬਰਾਈਲ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ ਨੂੰ ਐਪਲ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ 'ਤੇ ਸਟਾਰਕ ਕਰਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀ ccfwww.org /> Your Tools 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸੋਸ਼ਣ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਖਾਤੇ ਵੱਚਿ ਜਮਾ ਪੈਸਿਆਂ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦਾ ਹਸਿਬ ਰੱਖੋ ਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਹੇ ਕਥਿਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇਵੱਚਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਗੈਰ ਨਰਿਥਾਰਤਿ ਰਕਮ ਤੋ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚਾ ਤਾ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹਿ।
- ਆਪਣੇ ਵੱਤਿ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀਆ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋ ਦੂਰ ਕਸਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਤਿਰ, ਪਰਵਿਾਰ ਮੇਬਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਾ ਫਰਿ ਐਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਅਿਤਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਮੈਡੀਕਲ ਰਕਿਾਰਡ, ਵਆਿਹ ਸਰਟੀਫਿਕਿਟ ਜਾਇਦਾਦ, ਸਮਾਜਕਿ ਬੀਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ.
- ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਤਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ।<sup>4</sup>



ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਰਥਿਕ ਰਸ਼ਿਤਾ ਕਸਿ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈ?

- ਦੇਵੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਕੋਲ ਵੱਤਿ ਸਟੈਟਮੈਂਟਾਂ ਸੰਬੰਧਤਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਕ ਸਾਥੀ ਹੀ ਸਾਰੇ ਖਰਚੇ ਸੰਭਾਲ ਰਹਿ ਹੈ।
- ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਟੀਚੇ ਸੰਬੰਧਤਿ ਵੱਖਰੇ ਮੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਸਗੋ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਹਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦੇਵੇ ਧਰਿਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਹਰੇਕ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।
- ਦੇਵੇ ਧਰਿਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਤ ਹੈ, ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ/ ਸਕਉਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੁਕਮ/ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਰਡਰ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ/ ਸਕਉਰਿਟੀ ਅਤੇ ਰਸਿਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਮਾ ਕਰਾ ਦਿਓ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ/ਸਕਉਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਬੱਸ ਸਟੋਪ) ਤੱਕ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲਣ ਉੱਤੇ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ, ਵਾਇਸ ਮੇਲ, ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਤੋਹਫੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਸਬੂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਰਡਰ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਬੂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਾਬਤਿ ਕਰਨ ਵਚਿਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਰਡਰ/ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਗਣਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ/ ਵਰਕਸਪੇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਜਗਾਹ ਤੇ ਸਫਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੁਨਾਸਬਿ ਲਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਥਿ ੬ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇਕਾਮੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ (ਓਐਚਐਸਏ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਦੀ ਹੈ ਜਸਿਦੇ ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕਾਂ ਕੋਲ ਐਮਪਲੋਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਕਿਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਤ ਮਹਸਿਸ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕਰੇਲੂ ਹਸਿਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਕੋਲੋਂ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਸੈਲਫੋਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਸਿਦੇ ਨਾਲ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਤਾਕਾਲੀਨ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਸਕੋ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਘੜੀ ਵਚਿ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।





## ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਘੜੀ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ, ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗਾਹ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲਿਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫੰਡਸ/ ਪੈਸੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵੱਚਿ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-)863-0511 ਜਾਂ 1-866-863-788 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸਫਿਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈਲਟਰ ਮੂਵਰਸ ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਪੀੜਤਾਂ/ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਕਸਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗਾਹ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।<sup>6</sup>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਸਿਤਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਣਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਜਹਿੜੇ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਕਢਵਾ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਪਨਿ ਐਡ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲ ਲਓ। ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਅਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਤੀ ਵੇਰਵਾ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਸਿ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

<sup>5</sup> Government of Ontario. Guide to the Occupational Health and Safety Act. "Part III.0.1: Workplace violence and workplace harassment" <https://www.ontario.ca/document/guide-occupational-health-and-safety-act/part-iii01-workplace-violence-and-workplace-harassment>

<sup>6</sup> Shelter Movers (2022): [https://www.sheltermovers.com/volunteer/?gclid=Cj0KcQIw/KgZBhCBARIsAI-fTKJQ-uQKd4xdU5KlIKVxYCjBCWdxHD46jCf9D2FNTH8EHMMPV-kVz0aAj5uEALw\\_wcB](https://www.sheltermovers.com/volunteer/?gclid=Cj0KcQIw/KgZBhCBARIsAI-fTKJQ-uQKd4xdU5KlIKVxYCjBCWdxHD46jCf9D2FNTH8EHMMPV-kVz0aAj5uEALw_wcB)

## ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ

### ਮਦਦ ਲਈ ਕਥਿ ਜਾਈਏ

ਲੀਗਲ ਐਡ ਕੈਨੇਡਾ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੈਨੇਡਾ) ਦੇ ਦੁਆਰਾ, ਕਰੇਲੂ ਹਸਿ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਿਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਉੱਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫਤ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਲ ਵਰਿ 4 ਵਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, 1 ਮੁੱਦੇ ਪ੍ਰਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ/ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਦੇ ਲੀਗਲ ਐਡ/ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://www.justice.gc.ca/eng/fund-fina/gov-gouv/aidaide.html> |

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

### ਮਦਦ ਲਈ ਕਥਿ ਜਾਈਏ

ਸੰਸਥਾ

ਸੰਪਰਕ

#### ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੀਸੋਊਰਸ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਵਕਿਟਮਿਸ ਓਫ ਕ੍ਰਾਈਮ

ਫੋਨ: 1-877-232-2610  
ਮੈਸਜ: (613) 208-0747

ਜਸਟਿਸ ਨੈਟ

ਇੰਫੋ@ਜਸਟਿਸ.ਨੈਟ

#### ਬ੍ਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਰਾਈਸ ਵੂਮਨ'ਸ ਲੀਗਲ ਸੈਟਰ

ਕਲਾਂਇਟ ਇੰਟੈਕ ਲਾਈਨ 236.317.9000  
ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ 604.451.7447  
info@womenslegalcentre.ca

ਐਕਸੈਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ

1-877-762-6664 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) / 1-604-878-7400  
accessprobono.ca

ਕਮਊਨਟੀ ਲੀਗਲ ਅੱਸੀਸਟੈਸ ਕਲੀਨਿਕ

contact@clasbc.net  
ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1.888.685.6222 / 604.685.3425

ਡਾਇਲ-ਆ-ਲਾਅ

1-800-565-5297 (604-687-4680  
ਲੇਅਰ ਮੈਨਲੈਡ)

ਘਰੇਲੂ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਵਿ ਕਰੀਏ?

ਅਲਬਰਟਾ	
ਵੂਮਨ'ਸ ਸੈਂਟਰ ਓਫ ਕੈਲਗਰੀ	(403) 264-1155 info@womenscentrecalgary.org
ਪ੍ਰੋ ਬੇਨੋ ਲਾਅ ਅਲਬਰਟਾ	ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ at <a href="http://pbla.ca/get-legal-help">pbla.ca/get-legal-help</a>
ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਲਬਰਟਾ(ਸੀਪੀਐਲਈਏ)	www.cplea.ca 780-451-8764 (ਸੰਦੇਸ਼ ਛੱਡੋ) info@cplea.ca
ਕੈਲਗਰੀ ਲੀਗਲ ਗਾਈਡੈਂਸ	clg.ab.ca 403.234.9266 clg@clg.ab.ca
ਸਸਕੈਚਵਨ	
ਐਲਜ਼ਾਬੇਥ ਫਰਾਈ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਫ ਸਸਕੈਚਵਨ	elizabethfrysask.org TF: 1-888-934-4606 / (306) 934-4606 reception@elizabethfrysask.org
ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	www.plea.org 306-653-1868, option 3 to leave a message plea@plea.org
ਪ੍ਰੋ ਬੇਨੋ ਲਾਅ ਸਸਕੈਚਵਨ	pblsask.ca TF: 1-855-833-7257 / 304-569-3098 info@pblsask.ca
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	
ਫੋਰਟ ਗੈਰੀ'ਸ ਵੂਮਨ'ਸ ਸੈਂਟਰ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	<a href="https://fgwrc.ca/wp-content/uploads/2018/10/Legal-and-Advocacy.pdf">https://fgwrc.ca/wp-content/uploads/2018/10/Legal-and-Advocacy.pdf</a>
ਕਮਿਊਨਟੀ ਲੀਗਲ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	www.communitylegal.mb.ca 204-943-2382
ਫੈਮਲੀ ਜਸਟਿਸ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	www.gov.mb.ca/justice/crown/family/ print_resource.html 204-945-2313
ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਓਫ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਲੀਗਲ ਰੇਸੋਰਸਿਜ਼	www.gov.mb.ca/familylaw/resources.html

## ਉਨਟਾਰੀਓ

ਕਮਊਨਟੀ ਲੀਗਲ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਉਨਟਾਰੀਓ (ਸੀਐਲਈਓ)	<a href="http://www.cleo.on.ca">www.cleo.on.ca</a>
ਅਸਾਲਟੇਡ ਵੂਮਨ'ਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	<a href="http://www.awhl.org">www.awhl.org</a> 1.866.863.0511 ; TTY: 1.866.863.7868
ਵਕਿਟਮਿਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟਰਾਂਟੋ	<a href="http://projectrecover.ca">projectrecover.ca</a> (416) 302-2368
ਫੈਮਲੀ ਲਾਅ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਵੂਮਨ	<a href="http://onefamilylaw.ca">onefamilylaw.ca</a> <a href="mailto:admin@onefamilylaw.ca">admin@onefamilylaw.ca</a>
ਉਨਟਾਰੀਓ ਫੈਡੇਰੇਸ਼ਨ ਓਫ ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਟਰਜ਼	<a href="http://ofifc.org">ofifc.org</a> 1-800-772-9291
ਅਬੋਰੀਜੀਨਲ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਓਫ ਟਰਾਂਟੋ	<a href="http://aboriginallegal.ca">aboriginallegal.ca</a> Phone: 1-844-633-2886
ਚਾਅਈਨਸਿ ਐਂਡ ਸਾਊਥਈਸਟ ਏਸ਼ੀਆਨ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ	<a href="http://csalc.ca">csalc.ca</a> 1-844-971-9674
ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆਨ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ ਓਫ ਉਨਟਾਰੀਓ	<a href="http://salc.on.ca">salc.on.ca</a> 416-487-6371
ਬਲੈਕ ਲੀਗਲ ਐਕਸ਼ਨ ਸੈਟਰ	<a href="http://www.blacklegalactioncentre.ca">www.blacklegalactioncentre.ca</a> 1-877-736-9406 TTY:1-800-855-0511

## ਕੁਇਬੇਕ

ਰੇਬਾਤੀਰ	<a href="http://rebatir.ca">rebatir.ca</a> 1-833-REBATIR <a href="mailto:project@rebatir.ca">project@rebatir.ca</a>
ਜਸਟਿਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ	<a href="http://justiceprobono.ca/boussolejuridique.ca/ressource/">http://justiceprobono.ca/boussolejuridique.ca/ressource/</a>
ਐਡਕੈਲੋਈ	<a href="https://educaloi.qc.ca/la-loi-vos-droits/">https://educaloi.qc.ca/la-loi-vos-droits/</a>
ਤਰੁਵਰ ਉਨ ਐਡਵੋਕੇਟ	<a href="https://www.barreau.qc.ca/fr/trouver-avocat/">https://www.barreau.qc.ca/fr/trouver-avocat/</a>

ਘਰੇਲੂ ਆਰਥਕ ਸੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਵਿ ਕਰੀਏ?

## ਨਊ ਬ੍ਰਨਸਵਿਕ

ਫੈਮਲੀ ਲਾਅ ਐਨਬੀ / ਦਰੋਇਤ ਦੇ ਲਾ ਫੈਮਲੀ ਐਨਬੀ	<a href="http://www.familylawnb.ca/">www.familylawnb.ca/</a> 1-888-236-2444
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਓਫ ਨਊ ਬ੍ਰਨਸਵਿਕ	<a href="http://www.unb.ca/fredericton/law/clinic/">www.unb.ca/fredericton/law/clinic/</a> 506-452-5856 <a href="mailto:lawclinic@unb.ca">lawclinic@unb.ca</a>

## ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ਿਆ

ਲੀਗਲ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਫ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ਿਆ	<a href="http://www.legalinfo.org">www.legalinfo.org</a> 1-800-665-9779 or 902-455-3135 <a href="mailto:questions@legalinfo.org">questions@legalinfo.org</a>
ਐਨਐਸਐਲਏ ਲੀਗਲ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਸੋਰਸਸ	<a href="http://www.nslegalaid.ca">www.nslegalaid.ca</a> T 902-420-6578
ਐਲਜ਼ਾਬੇਥ ਫਰਾਈ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਫ ਮੈਨਲੈਂਡ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ਿਆ	<a href="http://www.efrymns.ca">www.efrymns.ca</a> +1-902-454-5041 <a href="mailto:ed@efrymns.ca">ed@efrymns.ca</a>

## ਨਊਫਾਉਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲਾਬਰਾਡੋਰ

ਫੈਮਲੀ ਵਾਏਲੇਨਸ - ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਓਫ ਐਨਐਲ (ਪੀ ਐਲ ਆਈ ਏ ਐਨ)	<a href="http://publiclegalinfo.com">publiclegalinfo.com</a> TF: 1-888-660-7788 / 709-722-2643 <a href="mailto:info@publiclegalinfo.com">info@publiclegalinfo.com</a> <a href="mailto:a2j@publiclegalinfo.com">a2j@publiclegalinfo.com</a>
---	---

## PRINCE EDWARD ISLAND

Community Legal Information PEI	<a href="http://legalinfopei.ca">legalinfopei.ca</a> Toll-free: 1-800-240-9798 / 902-892-0853
---------------------------------	--

## ਨੂਨਾਵਟ

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੋਰਡ ਓਫ ਨੂਨਾਵਟ	<a href="http://nulas.ca">nulas.ca</a> <a href="mailto:info@nulegalaid.com">info@nulegalaid.com</a> 1-833-913-1899
------------------------------	--

## ਯੂਕੇਨ

ਯੂਕੇਨ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	<a href="http://yplea.com">yplea.com</a> <a href="mailto:lawyer@yplea.com">lawyer@yplea.com</a> (867) 668-5297 or 1-866-667-4305
-------------------------------------	--

## ਨੋਰਥਵੇਸਟ ਟ੍ਰੀਟੋਰੀਜ਼

ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਐਨ ਡਬਲਊ ਟੀ	<a href="http://lawsociety.nt.ca">lawsociety.nt.ca</a> Outreach Clinic Toll-free: 1 844 497 1319 / 1 867 767-9384
------------------------	---

# ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

## ਟੈਕਸ ਲਾਭ



ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਭਰੇ ਟੈਕਸ ਵੱਚਿ ਮਲਿਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ/ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਆਰਏ (CRA) ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਹਿ ਮਾਮਲੇ, ਜਨਿਹਾਂ ਵੱਚਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇਉਤੇ ਨਰਿਭਰ ਜੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ, ਜਵਿ ਕੀ ਟੈਕਸ ਰਟਿਰਨ ਲਈ ਮੁਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰਗੀਵਰ) ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 1-800-387-1193 ਉੱਤੇ ਕਾਲਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਬਿੜਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਪਰਵਿਰਕ ਹਸਿਾ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਸਿਾ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕੰਮ ਤੱਕ ਪਾਛਿਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚਿ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਲਕ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇ ਕੀ ਮਾਲਕ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇਸਹਿਤਮੰਦ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਹਸਿਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਮਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਟਾਰੀਓ ਵੱਚਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮਿਆਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਯੋਗ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂਨੂੰ ਨੌਕਰੀ-ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ (ਜੋਬ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੇਡ) ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਰਾਵਾ ਸਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਟਟਾਈਮ ਜਾਂ ਫੁਲ ਟਾਈਮ ਵਰਕਰ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ 10 ਵਯਿਕਤੀਗਤ ਦਨਿ ਅਤੇ 15 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਛੁੱਟੀ ਦਾਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ, ਪਹਲਿ ਪੰਜ ਦਨਿਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦਨਿ ਬਨਿਾਂ ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

## ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ



ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਫ਼ਕਿਰਮੰਦ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਥਾਈ ਨਵਿਸੀ (ਪਰਮਾਨੈਟ ਰੇਸੀਡੈਂਟ) ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲਾ ਰਸ਼ਿਤਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਤਿਹਾਡੀ ਸਥਾਈ ਨਵਿਸੀ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਹੀ ਭਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਾਓਸਲ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਯਾ ਵਿਚਿ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਈ ਨਵਿਸੀ ਹਾਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਿ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ (ਐਚਐਡ ਸੀ) ਗ੍ਰਾਊਂਡਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡੈਕੂਮੈਂਟ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ [www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Immigration and Citizenship > My application > Check your Application Status ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਰਵਹਿਾਰ/ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਕਿਲਪਾਂ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ [www.canada.ca](http://www.canada.ca) > Immigration and Citizenship > Immigrate to Canada > Sponsor your family members to Immigrate to Canada > Immigration options for victims of family violence.

## ਅਪਰਾਧਕਿ ਕਾਨੂੰਨ



ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਿ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਮਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਧੋਖਾਧੜੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕਿ ਅਦਾਲਤ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਿ ਵਿਚਿ ਜੁਰਮਾਨੇ, ਕੈਦ, ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸਮਰਪਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਦੀ ਅਪਰਾਧਕਿ ਪ੍ਰਕਰਿਯਾ ਵਿਚਿ ਸੀਮਤ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸਿ ਰਪਿਰਟ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਰੇਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੀੜਤ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚਿ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਰਪਿਰਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹਿਤਰ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੀਸੋਊਰਸ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਵਕਿਟਮਿਸ ਉਫ ਕਰਾਇਮ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-877-232-2610 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



“ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕਾਬੂ ਵੱਚਿ ਸੀ ਜਦ ਤੱਕ ਸੱਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਰਸ਼ਿਤੇ ਵੱਚਿ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕਿ ਤੇ ਮਾਲੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ/ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲਿ ਸਨ। ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਝੂਠਬੋਲਿਆ, ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤਾ ਇਹ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਉਹ ਭੜਕ ਜਾਂਦਾ। ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੈਨੂੰ ਰਸ਼ਿਤਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਜੁਆ ਖੇਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ... ਜੋ ਦੱਸਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਖਰਿਕਾਰਮੈਂ ਉਸ ਰਸ਼ਿਤੇ ਵੱਚਿ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ। ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਸਰਿ ਸਰਿਫ ਵੱਤੀ ਕਰਜ਼ਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਡੁੱਬ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ, ਮੇਰੇਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਸਤ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਗੁਆ ਬੈਠੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਸ ਨਾਲ ਅਦਾਲਤ ਵੱਚਿ ਲੜਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਿਰ ਦਾਸਮਰਥਨ ਮਲਿਆ।”

# ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਹਿਲਾ ਸਸਕਤੀਕਰਨ ਕੇਂਦਰ (ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਵੂਮਨ'ਸ ਐਂਪੋਵੈਰਮੈਂਟ) (ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ) ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਸਖਿਆ, ਆਰਥਕ ਸਸਕਤੀਕਰਨ, ਖੋਜ, ਨੀਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀ ਰਾਹੀਂ ਘਰੇਲੂ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਮਰਪਤਿ ਹੈ।

ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ ਮਹਿਲਾ ਸੇਵਾ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਨੀਤੀ ਨਰਿਮਾਤਾਵਾਂ, ਵੱਡੀ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਨਿਸ਼ਿੱਤਰਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਅਸੀਂ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਵੱਚਿ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਸਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਕਿਸਤਿ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵੱਚਿ ਕਰ ਸਕਣ | ਅਨੁਭਵ, ਲਗਿ-ਅਧਾਰਤ ਵਸਿਲੇਸ਼ਣ ਪਲੱਸ, ਸਦਮਾ-ਰਹਿਤ, ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਦਾ ਹੈ।

ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ ਨੇ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਚਿ 60,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ 125 ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਸਖਿਏ ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸਸਿਟਮ ਤਬਦੀਲੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਉਮੀਦ ਦਓ | ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰੋ. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲੋ. ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ

ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਕਾਲਤ, ਆਰਥਕ ਸਸਕਤੀਕਰਨ, ਸਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੱਚਿ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਵਿ ਪੂਰਾ ਨਾਂ, ਟਕਿਾਣਾ ਜਾਂ ਈਮੇਲ। ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤਿ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਗਿਆਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੋਖੋ [www.ccfwe.org](http://www.ccfwe.org)



### ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: [info@ccfwe.org](mailto:info@ccfwe.org)

ਸਾਨੂ ਟਵਿੱਟਰ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਲਕਿਡਇਨ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ: [@ccfwe](https://www.instagram.com/ccfwe)

ਸਾਡਾ ਯੂਟਿਊਬ ਚੈਨਲ ਸਬਸਕਰਾਈਬ ਕਰੋ: [@ccfwe](https://www.youtube.com/ccfwe)

[www.ccfwe.org](http://www.ccfwe.org) 'ਤੇ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਖਿਏ ਅਤੇ ਆਰਥਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕਿ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਰਥਕ ਨਿਆਂ ਲਈ ਵਕੀਲ ਬਣਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰੋ।

© 2022 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਵੂਮਨ'ਸ ਐਂਪੋਵੈਰਮੈਂਟ (ਸੀਸੀਐਫਡਬਲਊਈ)

ਆਟਵਾ, ਕੈਨੇਡਾ

November, 2023

Designed by [pamelamaurocaroca.com](http://pamelamaurocaroca.com)