ਮਦਦ ਇੱਥੇ ਹੈ!

ਘਰੇਲੂ ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਵਿੇਂ ਕਰੀਏ?

ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋ ਭਾਵ ਹੈ, ਅਜਹਿ ਸਲੂਕ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਸਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਅਿਕਤੀ; ਔਰਤ ਦੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲਿ ਕਰਨ, ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਧਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਬੁਨਆਿਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂਜਵਿੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬੱਚਆਿਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਸਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਵਕਿਲਪਾਂ, ਉਸਦੀਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਆਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋ ਬਨਿਾਂ, ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹਣਿ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਤਕ ਦੁਰਉਪਯੋਗਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਣਿ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ| ਨਤੀਜੇ ਵਜੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: [2, 3]

- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜੋੜੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਪੈਸੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ|
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ|
- ਜੋੜੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਤਿੀ ਬਾਰੇ ਓਹਲਾ ਰੱਖਣਾ|
- ਸੰਯੁਕਤ ਖਾਤਆਿਂ ਵਿੱਚ ਵਆਿਪਕ ਕਰਜ਼ਆਿਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਮ ‘ਤੇ ਕਰਜਾ ਲੈਣਾ|
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਆਿਂ ਉਤੇ ਪਾਬੰਧੀ ਲਾਉਣੀ|
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾ ਫਰਿ ਕੰਮ ਵਚਿ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ|
- ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ|.
- ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਜਾਇਦਾਦ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ|

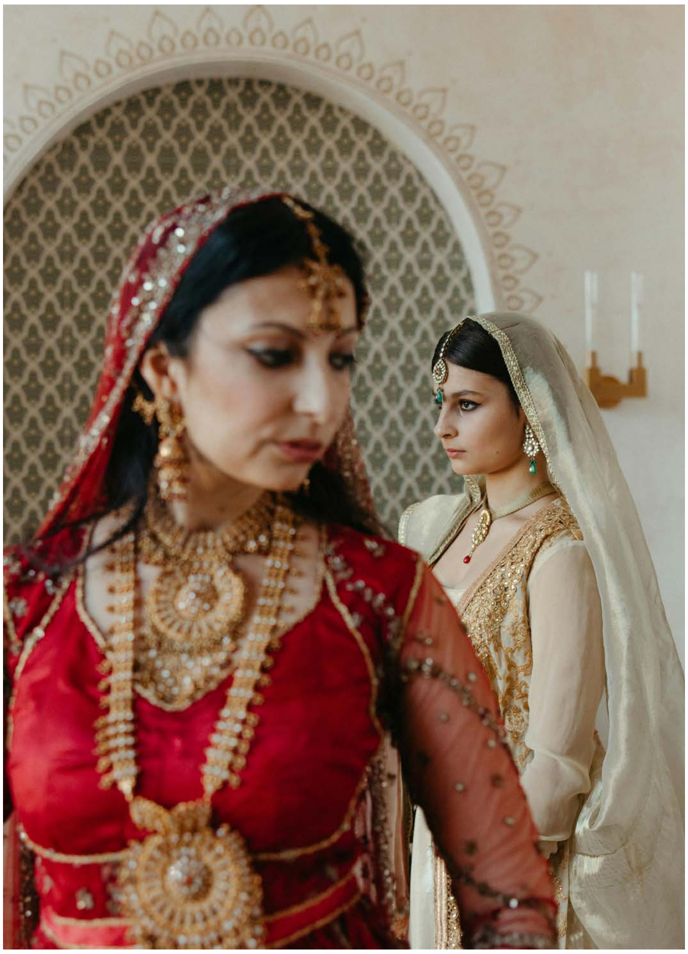
1 Adams, Adrienne E., Cris M. Sullivan, Deborah Bybee, and Megan R. Greeson. “Development of the scale of Economic Abuse.”; Violence against women 14, no. 5 (2008): 563-588.
2 IBID
3 Sharp, N “What’s Yours is Mine”: the different forms of Economic Abuse and its impact on women and children experiencing 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.

ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧਤਿ ਵਧੇਰੇ ਵਿੱਤੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕਿ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ ਨੂੰਐਪਲ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ‘ਤੇ ਸਟਾਰਕ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ|
ਤੁਸੀਂ ccfwwe.org /> Your Tools ‘ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ|

CANADIAN CENTER FOR WOMEN'S EMPOWERMENT | CENTRE CANADIEN POUR L'AUTONOMISATION DES FEMMES
Femmes et Égalité des genres Canada
Women and Gender Equality Canada
Canada
TD Bank
November, 2023

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਖਾਤੇ ਵਚਿ ਜਮਾ ਪੈਸਿਆਂ, ਕਰੈਡਟਿ ਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦਾ ਹਸਿਾਬ ਰੱਖੋ ਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਹੇ ਕਧਿਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇਵਚਿੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਗੈਰ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਰਕਮ ਤੋ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚਾ ਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹਿਾ|
- ਆਪਣੇ ਵਤਿੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀਆ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਸਿੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਤਿਰ, ਪਰਵਿਾਰ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਾ ਫਰਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਅਿਤਰੱਖੋ| ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਮੈਡੀਕਲ ਰਕਿਾਰਡ, ਵਆਿਹ ਸਰਟੀਫਕਿੇਟ ਜਾਇਦਾਦ, ਸਮਾਜਕਿ ਬੀਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ.
- ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਤਿੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ| [4]



ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਆਰਥਕਿ ਰਸ਼ਿਤਾ ਕਸਿ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈ?

- ਦੋਵੇਂ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਕੋਲ ਵਤਿੀ ਸਟੈਟਮੈਂਟਾਂ ਸੰਬੰਧਤਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਕ ਸਾਥੀ ਹੀ ਸਾਰੇ ਖਰਚੇ ਸੰਭਾਲ ਰਹਿਾ ਹੈ|
- ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਰਥਕਿ ਟੀਚੇ ਸੰਬੰਧਤਿ ਵੱਖਰੇ ਮੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ|
- ਦੋਵੇਂ ਧਰਿਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਦਆਿਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ|
- ਹਰੇਕ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ|
- ਦੋਵੇਂ ਧਰਿਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ |

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ/ ਸਕਊਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੁਕਮ/ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦਓਿ ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ\ ਸਕਊਰਿਟੀ ਅਤੇ ਰਸਿੈਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਮਾ ਕਰਾ ਦਓਿ|
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ/ਸਕਊਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਗਿ ਸਥਾਨ ਜਾ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਬੱਸ ਸਟੌਪ) 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 ਸਸਿਟਮ 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 ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਹਨ ਜਾ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ ਤਾ ਇਹ ਸਬੂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਾਬਤਿ ਕਰਨ ਵਚਿਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ/ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ/ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਗਣਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ|

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ/ ਵਰਕਸਪੇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗਾਹ ਤੇ ਸ਼ਫਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ|
- ਜੇਕਰ ਮੁਨਾਸਬਿ ਲਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ/ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਤਿੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਤਿ ਕਰੋ| ਉਹ ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਥਿੇ ੬ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇਕਾਮੇਂ ਹੋਣ, ਓਹਨਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਕਟ (ਓਐਚਐਸਏ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਸਿਦੇ ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕਾਂ ਕੋਲ ਐਮਪਲੋਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਕਿਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਿਸ ਹੋ ਸਕੇ|
- ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕਰੇਲੂ ਹਸਿੰਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਕੋਲੋਂ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਸੈੱਲਫੋਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ| ਜਸਿਦੇ ਨਾਲ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਤਾਕਾਲੀਨ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਸਕੋ| ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਘੜੀ ਵਚਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਣਿਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ|

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਦਿੰੇ ਹੋ ਤਾ ਬਾਅਦ ਵੱਿਚ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਰਥਕਿ ਸੋ਼ਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਘੜੀ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈਅਧਕਿਾਰ ਹਨ|

ਆਰਥਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆ ਸ਼ਕਿਾਰ ਔਰਤਾਂ, ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਰਥਕਿ ਤੰਗੀ ਕਰਕੇ ਰਹਣਿ ਲਈ ਜਗਾਹ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਚਿਮੁਸ਼ਕਲਿਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ| ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫੰਡਸ/ ਪੈਸੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ| ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਚਿਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (1-866-)863-0511 ਜਾਂ 1-866-863- 788 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ| ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸ਼ਫਿਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਮੂਵਰਸ ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਪੀੜਤਾਂ/ਸ਼ਕਿਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਹਨਾ ਦਾ ਸਮਾਨ ਕਸਿ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਜਗਾਹ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ| [6]

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਸ਼ਿਤਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾ ਆਪਣੇ ਪੈਸਆਿਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਣਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ| ਜਹਿੜੇ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇ ਹਨ ਓਹਨਾ ਵੱਿਚੋ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਕਢਵਾ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇਸਾਰੇ ਖਾਤਆਿਂ ਦੇ ਪਨਿ ਐਂਡ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲ ਲਓ| ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਕਰਿਆਿ ਸੰਬੰਧਤਿ ਵੱਿਤੀ ਵੇਰਵਾ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਸਿ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ|

5 Government of Ontario. Guide to the Occupational Health and Safety Act. “Part III.0.I: Workplace violence and workplace harassment” https://www.ontario.ca/document/guide-occupational-health-and-safety-act/part-iii0i-workplace-violence-and-workplace-harassment
6 Shelter Movers (2022): https://www.sheltermovers.com/volunteer/?gclid=Cj0KCQjw7KqZBhCBARIsAI-fTKJQ-uQKd4xdU5KlIKVxYCjBCWdxHD46jClF9D2FNTH8EHMMPV-kVz0aAj5uEALw_wcB

ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ

ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਈਏ

ਲੀਗਲ ਐਡ ਕੈਨੇਡਾ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੈਨੇਡਾ) ਦੇ ਦੁਆਰਾ, ਕਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਿਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਉੱਤੇ ੨ ਘੰਟੇਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ| ਇਹ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਤਿੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ| ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਸੀ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ੫ ਵਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ੧ ਮੁੱਦੇ ਪ੍ਰਤੀ| ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ/ਪ੍ਰੋਵਸਿ ਦੇ ਲੀਗਲ ਐਡ/ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੇਠ ਦਤਿੇ ਲਕਿ 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 ਕਥਿੇ ਜਾਈਏ

ਸੰਸਥਾ	ਸੰਪਰਕ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ	
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੀਸੋਉਰਸ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵਕਿਟਮਿਸ ਓਫ ਕ੍ਰਾਈਮ	ਫੋਨ: 1-877-232-2610
ਜਸਟਸਿ ਨੇਟ	ਇੰਫੋ@ਜਸਟਸਿ.ਨੈਟ
ਬ੍ਰਟਿਸ਼ਿ ਕੋਲੰਬੀਆ	
ਰਾਈਸ ਵੂਮਨ'ਸ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ	ਕਲਾਂਇਟ ਇੰਟੇਕ 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
ਕਮਊਿਨਟੀ ਲੀਗਲ ਅੱਸੀਸਟੈਂਸ ਕਲੀਨਕਿ	contact@clasbc.net ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1.888.685.6222 / 604.685.3425
ਡਾਇਲ-ਆ-ਲਾਅ	1-800-565-5297 (604-687-4680 ਲੋਅਰ ਮੈਨਲੈਂਡ)

ਅਲਬਰਟਾ	
ਵੂਮਨ'ਸ ਸੈਂਟਰ ਓਫ ਕੈਲਗਰੀ	(403) 264-1155 info@womenscentrecalgary.org
ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ ਲਾਅ ਅਲਬਰਟਾ	ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ at pbla.ca/get-legal-help
ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਬਲਕਿ ਲੀਗਲ ਏਜੁਕੇਸ਼ਨ 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	
ਐਲਜ਼ਿਾਬੇਥ ਫਰਾਈ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਫ ਸਸਕੈਚਵਨ	elizabethfrysask.org TF: 1-888-934-4606 / (306) 934-4606 reception@elizabethfrysask.org
ਪਬਲਕਿ ਲੀਗਲ ਏਜੁਕੇਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	www.plea.org 306-653-1868, option 3 to leave a message plea@plea.org
ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ ਲਾਅ ਸਸਕੈਚਵਨ	pblsask.ca TF: 1-855-833-7257 / 306-569-3098 info@pblsask.ca
ਮੈਨੀਟੋਬਾ	
ਫੋਰਟ ਗੈਰੀ'ਸ ਵੂਮਨ'ਸ ਸੈਂਟਰ ਲੀਗਲ ਸਰਵਸਿਜ਼	204-477-1123 https://fgwrc.ca/contact-us/
ਕਮਿਊਿਨਟੀ ਲੀਗਲ ਏਜੁਕੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	www.communitylegal.mb.ca 204-943-2382
ਫੈਮਲਿੀ ਜਸਟਸਿ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	www.gov.mb.ca/justice/crown/family/print,resource.html 204-945-2313
ਗਵਰਮੈਂਟ ਓਫ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਲੀਗਲ ਰੇਸੋਰਸਸਿ	www.gov.mb.ca/familylaw/resources.html

ਉਨਟਾਰੀਓ	
ਕਮਿਊਨਟੀ ਲੀਗਲ ਏਜੁਕੇਸ਼ਨ ਉਨਟਾਰੀਓ (ਸੀਐਲਈਓ)	www.cleo.on.ca
ਅਸਾਲਟੇਡ ਵੂਮਨ'ਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ	www.awhl.org 1.866.863.0511 ; TTY: 1.866.863.7868
ਵਕਿਟਮਿਸ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਟਰਾਂਟੋ	https://projectrecover.victimservicestoronto.com/ (647) 302-3065
ਫੈਮਲਿੀ ਲਾਅ ਏਜੁਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਵੂਮਨ	onefamilylaw.ca admin@onefamilylaw.ca
ਉਨਟਾਰੀਓ ਫੈਡੇਰਾਸ਼ਨ ਓਫ ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਫਰੈਂਡਸ਼ਪਿ ਸੈਂਟਰਜ਼	ofifc.org 1-800-772-9291
ਅਬੋਰਜਿੀਨਲ ਲੀਗਲ ਸਰਵਸਿ ਓਫ ਟਰਾਂਟੋ	aboriginallegal.ca Phone: 1-844-633-2886
ਚਾਅਈਨਸਿ ਐਂਡ ਸਾਊਥਈਸਟ ਏਸ਼ੀਆਨ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਕਿ	csalc.ca 1-844-971-9674
ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਆਨ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਕਿ ਓਫ ਉਨਟਾਰੀਓ	salc.on.ca 416-487-6371
ਬ੍ਲੈਕ ਲੀਗਲ ਐਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ	www.blacklegalactioncentre.ca 416-597-5831 TTY:1-800-855-0511

ਕ਼ੁਇਬੇਕ	
ਰੇਬਾਤੀਰ	rebatir.ca 1-833-REBATIR project@rebatir.ca
ਜਸਟਸਿ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ	http://justiceprobono.ca/ boussolejuridique.ca/ressource/
ਐਡਕੈਲੋਈ	https://educaloi.qc.ca/la-loi-vos-droits/
ਤਰੂਵਰ ਉਨ ਐਡਵੋਕੇਟ	https://www.barreau.qc.ca/fr/trouver-avocat/

ਨਿਊ ਬ੍ਰਨਸ੍ਵਕਿ	
ਫੈਮਲਿੀ ਲਾਅ ਐਨਬੀ / ਦਰੋਇਤ ਦੇ ਲਾ ਫੈਮਲਿੇ ਐਨਬੀ	www.familylawnb.ca/ 1-888-236-2444
ਯੂਨੀਵਰਸਟਿੀ ਓਫ ਨਿਊ ਬ੍ਰਨਸ੍ਵਕਿ	www.unb.ca/fredericton/law/clinic/ 506-452-6313 lawclinic@unb.ca
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ਿਆ	
ਲੀਗਲ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਫ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ਿਆ	www.legalinfo.org 1-800-665-9779 or 902-455-3135 questions@legalinfo.org
ਐਨਐਸਐਲਏ ਲੀਗਲ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਸੋਰਸਸ	www.nslegalaid.ca T 902-420-6578
ਐਲਜ਼ਿਾਬੇਥ ਫਰਾਈ ਸੋਸਾਇਟੀ ਓਫ ਮੇਨਲੈਂਡ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ਿਆ	www.efrymns.ca +1-902-454-5041 ed@efrymns.ca
ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲਾਬਰਾਡੋਰ	
ਫੈਮਲਿੀ ਵਾਏਲੇਨਸ - ਪਬਲਕਿ ਲੀਗਲ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਓਫ ਐਨਐਲ (ਪੀ ਐਲ ਆਈ ਏ ਐਨ)	publiclegalinfo.com TF: 1-888-660-7788 / 709-722-2643 info@publiclegalinfo.com
PRINCE EDWARD ISLAND	
Community Legal Information PEI	legalinfopei.ca Toll-free:1-800-240-9798 / 902-892-0853
ਨੁਨਾਵਟ	
ਲੀਗਲ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਬੋਰਡ ਓਫ ਨੁਨਾਵਟ	nulas.ca info@nulegalaid.com 1-866-240-4006
ਯੂਕੋਨ	
ਯੂਕੋਨ ਪਬਲਕਿ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ	yplea.com admin@yplea.com (867) 668-5297 or 1-866-667-4305
ਨੋਰਥਵੇਸ੍ਟ ਟ੍ਰਰੀਟੋਰੀਜ਼	
ਲਾਅ ਸੋਸਾਇਟੀ ਐਨ ਡਬਲਊਿ ਟੀ	lawsociety.nt.ca info@lawsociety.nt.ca T(867) 873-3828

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਕਿਾਰ

ਟੈਕਸ ਲਾਭ

ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਭਰੇ ਟੈਕਸ ਵਚਿ ਮਲਿਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਇਦਆਿਂ/ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਚੰਤਿਤ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਆਰਏ (CRA) ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ| ਅਜਹਿੇ ਮਾਮਲੇ, ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਵਚਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇਉਤੇ ਨਰਿਭਰ ਜੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਇਦਆਿਂ, ਜਵਿੇ ਕ ਿਟੈਕਸ ਰਟਿਰਨ ਲਈ ਮੂਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰਗੀਵਰ) ਵਚਿ 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 ਸੁਰੱਖਆਿ

ਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਪਰਵਿਾਰਕ ਹੰਿਸਾ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹੰਿਸਾ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕੰਮ ਤੱਕ ਪਛਿਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਆਿ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਿਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਲਕ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕ ਿਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇ ਕ ਿਮਾਲਕ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਅਤੇਸਹਿਤਮੰਦ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਹੰਿਸਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਆਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਂਟਾਰੀਓ ਵੱਿਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮਆਿਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਤਿ, ਯੋਗ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂਨੂੰ ਨੌਕਰੀ-ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ (ਜੋਬ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੇਡ) ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਅਧਕਿਾਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਰਾਵਾ ਸਹਣਿ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਾਰਟਟਾਈਮ ਜਾਂ ਫੁਲ ਟਾਈਮ ਵਰਕਰ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 13 ਹਫ਼ਤਆਿਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਤਿ 10 ਵਅਿਕਤੀਗਤ ਦਨਿ ਅਤੇ 15 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਛੁੱਟੀ ਦਾਅਧਕਿਾਰ ਹੈ| ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ, ਪਹਲਿੇ ਪੰਜ ਦਨਿਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕ ਿਬਾਕੀ ਦੇ ਦਨਿ ਬਨਿਾਂ ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ।

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ

ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਫ਼ਕਿਰਮੰਦ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਥਾਈ ਨਵਿਾਸੀ (ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੇਸੀਡੈਂਟ) ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲਾ ਰਸ਼ਿਤਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਤ੍ਰਿਹਾਡੀ ਸਥਾਈ ਨਵਿਾਸੀ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਹੀ ਭਰੀ ਹੋਵੇ| ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪਾਓਸਲ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਪਿ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆਿ ਵਚਿ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਈਨਵਿਾਸੀ ਹਾਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ ਕ ਿਤੁਰੰਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ| ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ (ਐਚਐਡ ਸੀ) ਗ੍ਰਾਉਂਡਸ ਦੇ ਤਹਤਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੈਨੇਡਾ ‘ਚ ਰਹਣਿ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ|

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡੌਕੂਮੈਂਟ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ 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 > Immigration and Citizenship > Immigrate to Canada > Sponsor your family members to Immigrate to Canada > Immigration options for victims of family violence.

ਅਪਰਾਧਕਿ ਕਾਨੂੰਨ

ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਬਾਰੇ ਚਤਿੰਤ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਜਸਿ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਮਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਧੋਖਾਧੜੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕਿ ਅਦਾਲਤ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਸਿ ਵੱਿਚ ਜੁਰਮਾਨੇ, ਕੈਦ, ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸਮਰਪਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਦੀ ਅਪਰਾਧਕਿ ਪ੍ਰਕਰਿਆਿ ਵੱਿਚਸੀਮਤ ਭੂਮਕਿਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪੁਲਸਿ ਰਪਿੋਰਟ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਰੋਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋਪੀੜਤ ਦੇ ਨਯਿੰਤਰਣ ਵੱਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਰਪਿੋਰਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹਿਤਰ ਹੈ| ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੀਸੋਊਰਸ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵਕਿਟਮਿਸ ਓਫ ਕਰਾਇਮ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-877-232-2610 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

“ਮੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਸੀ ਜਦ ਤੱਕ ਸੱਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈ ਇਕ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ| ਇਸ ਰਸ਼ਿਤੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਮਾਲੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ/ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਨ। ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਝੂਠਬੋਲਿਆ, ਅਤੇ ਰਸ਼ਿਤਾ ਇਹ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਮੈ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਉਹ ਭੜਕ ਜਾਂਦਾ| ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੈਨੂੰ ਰਸ਼ਿਤਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗੀ । ਉਸ ਸਮੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਦਾ ਰਹਿਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਰਹਿਾ... ਜੋ ਦੱਸਣਯੋਗ ਨਹੀ ਹੈ, ਆਖਰਿਕਾਰਮੈ ਉਸ ਰਸ਼ਿਤੇ ਵਿੱਚੋ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ| ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਸਰਿ ਸਰਿਫ ਵਿੱਤੀ ਕਰਜ਼ਾ ਸੀ| ਮੇਰਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਡੁੱਬ ਗਿਆ| ਮੈ ਆਪਣਾ ਘਰ, ਮੇਰੇਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਦੋਸਤ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਗੁਆ ਬੈਠੀ ।. ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਸ ਨਾਲ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਲੜਨ ਦਾ ਗਆਿਨ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਰਵਿਾਰ ਦਾਸਮਰਥਨ ਮਲਿਆਿ।”

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਕੇਂਦਰ (ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵੂਮਨ'ਸ ਐਮਪੋਵੈਰਮੈਂਟ) (ਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ) ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ, ਆਰਥਕਿ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਖੋਜ, ਨੀਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀ ਰਾਹੀਂ ਘਰੇਲੂ ਆਰਥਕਿ ਸੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਮਰਪਤਿ ਹੈ|

ਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ ਮਹਲਿਾ ਸੇਵਾ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਨੀਤੀ ਨਰਿਮਾਤਾਵਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਆਰਥਕਿ ਦੁਰਵਹਿਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈਵਆਿਪਕ ਦ੍ਰਸ਼ਿਟੀਕੋਣ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰਗਠਤਿ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਤਿ ਨਯਿੰਤਰਣ ਕਰ ਸਕਣ|

ਅਸੀਂ ਆਰਥਕਿ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਵੱਿਚ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਆਿਪਕ ਦ੍ਰਸ਼ਿਟੀਕੋਣ ਵਕਿਸਤਿ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਿਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਚਿ ਕਰ ਸਕਣ | ਅਨੁਭਵ, ਲਗਿੰ-ਅਧਾਰਤ ਵਸ਼ਿਲੇਸ਼ਣ ਪਲੱਸ, ਸਦਮਾ-ਰਹਤਿ, ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤਅਭਆਿਸ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ|

ਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ ਨੇ ਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਆਰਥਕਿ ਸੋ਼ਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਿਚ 60,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ 125 ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੱਭਆਿਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਤਿ ਆਰਥਕਿ ਸੋ਼ਸ਼ਣ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਸੱਿਧੇ ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸਸਿਟਮ ਤਬਦੀਲੀਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਮੀਦ ਦਓਿ । ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰੋ. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲੋ. ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ

ਬਚਾਅ ਦੀਆ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਵੱਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਰਥਕਿ ਸੋ਼ਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਕਾਲਤ, ਆਰਥਕਿ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਚਿ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਵਿੇਂ ਪੂਰਾ ਨਾਂ, ਟਕਿਾਣਾ ਜਾਂ ਈਮੇਲ। ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ ਦੁਆਰਾ ਵਦਿਅਿਕ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਗਆਿਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ www.ccfwe.org

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: info@ccfwe.org
ਸਾਨੂ ਟਵਟਿੱਰ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਲੰਿਕਡਇਨ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ: @ccfwe
ਸਾਡਾ ਯੂਟਊਿਬ ਚੈਨਲ ਸਬਸਕਰਆਾਈਬ ਕਰੋ: @ccfwe

www.ccfwew.org 'ਤੇ ਆਰਥਕਿ ਸੋ਼ਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਖਿੋ ਅਤੇ ਆਰਥਕਿ ਸੋ਼ਸ਼ਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕਿ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਆਿਂ ਦੇ ਅੰਦਰਆਰਥਕਿ ਨਆਿਂ ਲਈ ਵਕੀਲ ਬਣਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰੋ।

© **2022** ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਵੂਮਨ'ਸ ਐਮਪੋਵੈਰਮੈਂਟ (ਸੀਸੀਐੱਫਡਬਲਊਿਈ)
ਆਟਵਾ, ਕੈਨੇਡਾ
November, 2023
Designed by pamelamaurocaroca.com