



THE
TODAY
CENTRE

Family violence help starts today

ਟੁੱਡੇ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ

780-455-6880
thetodaycentre.ca
[@TodayFV](https://www.facebook.com/TodayCentre)

ਪਰਵਾਰ/ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - - - - -	- 6
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ - - - - -	- 6
ਆਵਾਸੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ - - - - -	- 8
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ - - - - -	- 9
ਤਣਾਉ ਵੱਧਣਾ - - - - -	9
ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਘਟਨਾ - - - - -	9
ਦਲੀਲ ਦੇਣਾ/ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਨੀਮੂਨ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - - - - -	9
ਦਿਖਾਵਾ - ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ - - - - -	9
ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ - - - - -	- 10
ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ? - - - - -	10
ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ - - - - -	- 11
ਮੇਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? - - - - -	11
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ - - - - -	- 12
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਓਨਲਾਈਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ? - - - - -	12
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਬਰਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ (Browsing History) ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਟਾਇਆ ਜਾਏ - - - - -	12
ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ - - - - -	- 13
ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ - - - - -	13
ਦੰਡ ਯੋਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ) (Criminal Harassment (Stalking)) - - - - -	13
ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ - - - - -	13
ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਨਾ-ਫ਼ੂਰਮਾਨੀ ਕਰਨਾ - - - - -	13
ਮੈਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ? - - - - -	- 14
ਦਸਤਾਵੇਜ਼ - - - - -	- 14
ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੀ ਹੈ? - - - - -	14
ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - - - - -	14
ਕੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਏ - - - - -	14
ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੋਰ ਗਲਾਂ - - - - -	14
ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ - - - - -	- 15
ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? - - - - -	15
ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? - - - - -	16
ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? - - - - -	16
ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ? - - - - -	16
ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? - - - - -	16
ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਲਗਾਏ ਦੋਸ਼ ਤੇ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂ? - - - - -	16
ਦੋਸ਼ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ? - - - - -	17
ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫ਼ੋਨ ਨਾ ਕਰਾਂ? - - - - -	17
ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ? - - - - -	17
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ? - - - - -	17
ਮੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ? - - - - -	17
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? - - - - -	17
ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੋਰ ਗਲਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ - - - - -	- 18
ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ? - - - - -	18
ਜਾਇਦਾਦ - - - - -	18
ਜੇ ਮੈਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੇਰਾ ਸਾਮਾਨ ਉਥੋਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ? - - - - -	18
ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ? - - - - -	18
ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? - - - - -	18

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੈਨੇਨਸੀਜ਼ (Residential Tenancies) ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ)	
ਅਮੈਂਡਮੈਂਟ ਐਕਟ (Amendment Act)	20
ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?	21
ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੇ ਹਨ?	21
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼	21
ਐਕਸੈਸ (Access)	21
ਨਿਗਰਾਨੀ (Custody)	22
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣਾ	22
ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (Mediation) ਕੀ ਹੈ?	22
ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ	23
ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ	24
ਭੂਮਿਕਾ	24
ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਕੌਣ ਹੈ?	24
ਬਚਾਓ ਪੱਖ ਦੇ ਵਕੀਲ (Defense Lawyer) ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?	24
ਜੱਜ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?	24
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹ ਬਣ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ?	24
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੈ?	25
ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਗਵਾਹ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਾਂ?	25
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਹਰ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ?	25
ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	25
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ/ਮੰਨਦੀ	25
ਮੁਕੱਦਮਾ	26
ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ?	26
ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ?	26
ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?	26
ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ (Victim Impact Statement) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?	26
ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੇਗੀ?	27
ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸ਼ਰਤਬੰਦ ਰਿਹਾਈ (Conditional Discharge with Probation)	27
ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਥਿਗਤ ਸਜ਼ਾ (Suspended Sentence with Probation)	27
ਜੇਲ੍ਹ	27
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕਦੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏਗਾ?	27
ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼	28
ਸੀਕਟ ਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ (EPO)	28
ਕੁਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (Queen's Bench Protection Order) (QBPO)	29
ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond)	29
ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order)	29
ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ	31
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ	31
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣਾ	31
ਸੀਕਟ ਕਾਲ ਦੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਘਰਬਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ	31
ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ	31
ਧਨ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ	32
ਸੰਗੀਨ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਭੱਤਾ	32
ਬਹਾਲੀ (Restitution)	32
ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	33
ਸਾਧਨ	34
ਨੋਟਸ	36

ਟੁੱਡੇ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ

780-455-6880

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ:

- ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ,
- ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਉਹ (ਇਸਤ੍ਰੀ, ਮਰਦ, ਸੀਆਈਐਸ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ (cis ਅਤੇ trans)), ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ (sexual orientation), ਉਮਰ, ਪਿਛੋਕੜ, ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਧਰਮ, ਸਭਿਅਤਾ, ਜਾਂ ਪਦਾਇਸ਼ੀ ਮੁਲਕ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਸਹਾਰਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਲੋਕ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਹੋ ਰਹੇ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬੁਰੇ ਸਲੂਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਪਰਾਧੀ ਉਹ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਓ ਲਈ ਉਹ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸਦੇ ਵਰਤਾਓ ਤੋਂ ਸਮਝ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੂਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਤਨਾ ਚੋਲੀ ਚੋਲੀ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਭਾਂਪ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
ਕਦੀ ਵੀ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਿਜੀ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 34 ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਇਥੇ ਆਕੇ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਭਾਵੁਕ ਤੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (Sexual Violence) ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ (**Sexual Assault Centre of Edmonton (SACE)**) ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ **780-423-4102** ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸੈਫਰਨ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਫਰਨ ਸੈਂਟਰ (**Saffron Centre**) ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ **780-449-0900**। ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ (sliding scale) ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੀ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (**The Family Violence Information Line**) ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **310-1818** ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (The Today Centre) ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਹੱਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋ-ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਯੋਗ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (**The Today Centre**) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: **780-455-6880** ਜਾਂ info@thetodaycentre.ca

ਪਰਵਾਰ/ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਨਿਯਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਉਹ ਰਵਈਏ ਜੋ ਨੇੜਤਾ, ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਹ ਰਵਈਏ ਉੱਥੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ।

(ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵਜ਼ ਅਗੇਨਸਟ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ, 2001)

ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ (ਸਮ-ਲਿੰਗੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ), ਮਾਪੇ ਤੇ ਬੱਚੇ, ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ (ਬਜ਼ੁਰਗ), ਭੈਣ ਭਰਾ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮਰਦ ਵੀ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੁਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗੀ, ਅਧਿਆਤਮਕ, ਜਾਂ ਸਭਿਅਕ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਗਲ ਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਚੋਟ ਖਤਰਨਾਕ ਤੇ ਭੈਭੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਭਾਵੁਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।

(ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਮੈਨੀਟੋਬਾ)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਭਾਵੁਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਕਰਮ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾਏ, ਧਮਕਾਏ, ਨਿਰਾਦਰ ਕਰੇ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਮਾਨਸਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ। ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵਈਏ ਇਖਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਦੁਰ-ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ: ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ, ਗੱਜਣਾ, ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ, ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ, ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣਾ, ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ।

- ਗੈਸ ਲਾਈਟਿੰਗ (Gas Lighting): ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਕ ਤਰਕੀਬ ਹੈ, ਜੋ ਛੱਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸ਼ਕ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਹੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਸੂਝ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਗਲਾਂ ਵੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਹੀ ਹਨ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀਆਂ।
- ਡਰਾਵੇ: ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦੇਣਾ, ਮਜ਼ਲੂਮ ਵਲ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵਲੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨਾ।
- ਤਨਹਾਈ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ: ਆਪਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੇਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਰਾਜ ਪਰਗਟ ਕਰਨਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪਹਿਚਾਣ (sexual orientation ਜਾਂ gender identity) ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਦਸੱਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ/ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰੇ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰੋ ਅਤੇ ਅਸੁਖੀਰਾਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਅਚਾਨਕ ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਆ ਜਾਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਟੈਕਿੰਗ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ (tracking technology) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਅਣਚਾਹੇ ਤੋਹਫੇ ਭੇਜਣਾ।
- ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ: ਮਜ਼ਲੂਮ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਹਥਿਆਰ ਵਾਂਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਕੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਇਥੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਸਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਧੰਨ ਦੌਲਤ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਤੇ ਪਾਬੰਧੀ ਲਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਣਾ, ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਬਿਨਾ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣੇ

- ਕਰਜ਼ ਲੈਣਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ, ਸਾਮਾਨ ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਗੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵਈਏ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਦਬਕਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਸੰਭਵਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੰਗੀਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੌਟ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਵਨਾ ਹੈ:

ਧੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਸਾੜਨਾਂ, ਚੁੰਢੀਆਂ ਵਡੱਟਣਾ, ਤੇਜ਼ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਕੱਟਣਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇਣਾ,

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁੱਟਣਾ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ/ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਕੈਦ ਕਰਨਾ
- ਡਰਾਵੇ ਦੇਣਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ (ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ) ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ (ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼) ਲਪੇਟ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੱਸ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੰਘਾਉਣ ਲਾਗਿਆਂ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ
- ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **811** ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਗਲ ਘੁੱਟਣ ਸਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਲੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਿਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਹੋਇਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੀ ਲਿੰਗੀ ਤਵਜੋ ਅਤੇ ਸੁਆਰਥ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਲਿੰਗ ਸਬੰਧ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵਚਨ-ਬੱਧ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸਾਦੀ-ਸੁਦਾ ਹੋਵੋ। ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਰੋਹਬ ਜਤਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਗ-ਸਬੰਧ ਦੀ ਦਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਓਦਾਰ੍ਹਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਣਚਾਹਿਆ ਲਿੰਗੀ-ਸਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਾ ਦੇਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਲਾਗ/ਛੂਤ (sexually transmitted infections (STIs)) ਲਗ ਜਾਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਸਬੰਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ (birth control) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅਸਲੀਲ ਸਾਮਗ੍ਰੀ (pornographic materials) ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਅਨੁਚਿਤ ਸਪਰਸ਼, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਸ (immigration) ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਦੁਰਵਿਹਾਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਸਭਿਆਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਆਪਣੀ ਸੁਆਰਥ ਪੂਰਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਵਾਸ ਸਬੰਧੀ ਕਾਗਜ਼-ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਸ ਸਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾੜ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਆਵਾਸ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਨਿਕਾਲੇ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਜਾਣ ਦੀ
- ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰਵਾਰ
- ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦੇਣਾ।

ਆਵਾਸੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬੇਰਹਿਮੀ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦਾ ਸਟੇਟਸ (permanent resident status) ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਨਿਕਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਵੀ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਨੇ ਹੀ ਸੰਪੋਸਰ (sponsor) ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਨੇ ਸੰਪੋਸਰ (sponsor) ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ (ਖਰਚ ਲਈ ਆਮਦਨ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੰਪੋਸਰ (sponsor) ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ (refugee claimant) ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਸਟੇਟਸ (permanent resident status) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (Canadian immigration guidelines) ਅਨੁਸਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (**Family Violence Information Line**) ਤੇ **310-1818** ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਨੁਵਾਦਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੁਡੇ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪ ਸੈਂਟਰ (**Today Family Violence Help Centre**) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-455-6880** ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (The Today Centre) ਦੁ-ਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ-ਬਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ/ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ

Cycle of Violence

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਰਵਈਆ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਵਰਤਾਵ ਬਦਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਸ਼ੋਪਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜਾਂ ਇਕ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜੋ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਮੈਨੀਟੋਬਾ)



ਤਣਾਉ ਵੱਧਣਾ

- ਚੱਕਰ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਭੜਕਾ ਕਢਣ ਲਈ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤਣਾਉ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਉ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹੱਦ ਟੱਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ ਸੋਚ ਸੋਚ ਕੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਘਟਨਾ

- ਇਹ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਣਾਉ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਚੋਟ ਜਾਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਇਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੇਵਲ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਮਜ਼ਲੂਮ ਨੂੰ ਰੋਹਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਲੀਲ ਦੇਣਾ/ਸਫਾਈ ਦੇਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਨੀਮੂਨ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

- ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰੂਵਾਰ ਠਹਿਰਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਦਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਇਕਰਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਾਫ਼ੀਆਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ “ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ”, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਬਹੁਤ ਤਵਜੋ ਵੀ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਬਚਾਓ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ, ਇਲਜ਼ਾਮ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਲਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਬਿਆਨ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਗਲ ਬਣਾ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਗਲ ਕੀ ਹੈ।” ਮਜ਼ਲੂਮ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਿਆਨ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਖਾਵਾ - ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ

- ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਇਸ ਚੋਟ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਵਾ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਚਲਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜੇ ਅਸਲੀ ਮਸਲੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ।

(ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਮੈਨੀਟੋਬਾ)

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਬਦਸੂਲਕੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪੁਲੀਸ ਤੇ ਕਚਿਹਰੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗਲਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਚਾਓ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਆ ਗਏ ਹਨ), ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਅਸਿਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਚਾਓ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਾਤਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (Family Violence) ਵਿੱਚ ਗਿਆਨਵਾਨ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (The Today Centre) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 780-455-6880 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਗਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜਾ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਣ ਜੋ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ

- ਕਿਸੇ ਉਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- 911 ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਸਪੀਡ ਡਾਇਲ (speed dial) ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਲ ਫੋਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਰਜ ਰਹੇ
- ਕੋਈ ਥਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕੋ (ਉਹ ਥਾਂ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਏਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ (emergency shelter))
- ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜੋਇੰਟ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਜ਼ ਕੈਸ਼ਲ ਕਰ ਦਿਓ
- ਸੂਟਕੇਸ ਆਪਣੇ ਲਈ (ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ) ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਵੋ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼-ਪੱਤਰ, ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ (ID), ਪਾਸਪੋਰਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ (ਜੇ ਆਸਾਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰੱਖਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਨਕਲਾਂ (certified photocopies) ਲੈਣ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਲਾਅ ਲਾਈਨ (Alberta Law Line) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 780-644-7777 ਤੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ 1-866-845-3425 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ (ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ) ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚ ਕੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਛੁੱਪਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਲੱਭ ਨਾ ਸਕੇ:
 - ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (Vaccination & Medical Records),
 - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ (Pet License) (ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ),
 - ਆਈਡੀ ਟੈਗ (ID Tag),
 - ਲੀਸ਼ ਤੇ ਕਾਲਰ,
 - ਕੈਰੀਅਰ (Carrier), ਅਤੇ
 - ਦਵਾਈਆਂ (ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ)।
- ਆਪਣੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਛੁਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਾਤਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (**Family Violence**) ਵਿੱਚ ਗਿਆਨਵਾਨ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (**The Today Centre**) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-455-6880** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਗਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਖਤਰਨਾਕ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ SPCA'S ਪੈਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (**The Alberta SPCA'S Pet Safekeeping Program**) ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਕਰਕੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਐਡਮਿਟਨ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੈਲਟਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪਰ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਪਨਾਹਗਾਹ (women's shelter) ਜਾਂ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (**The Today Centre**) ਨੂੰ ਇਸ ਫੋਨ ਨੰਬਰ **780-455-6880** ਤੇ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (**Family Violence**) ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਕਿਸੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਕੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
2. ਅਲਬਰਟਾ **SPCA (Alberta SPCA)** ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-447-3600 Ext. 3750** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (**Pet Safekeeping Coordinator**) ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (**Pet Safekeeping Program**) ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (**Pet Safekeeping Program**) ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨੀ।

ਪਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (**Emergency Protection Order (EPO)**) ਲਈ ਵੀ ਆਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਈਪੀਓ (**EPO**) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 28 ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਇੰਟਰਨੈਟ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਵਸੀਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ) ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਓਨਲਾਈਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (social media) ਤੇ “ਚੈਕ-ਇਨ” (“check in”) ਨਾ ਕਰੋ
- ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (social media) ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਐਕਾਊਂਟ (e-mail account) ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਨਜਾਣ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਸਭੰਵ ਹੋਵੇ ਨਕਲੀ ਨਾਮ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਐਕਾਊਂਟਸ ਤੋਂ ਸਾਈਨ ਆਊਟ (sign out) ਕਰੋ
- ਉਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗੇ, ਨਾ ਪਾਓ
- ਜੀਪੀਐਸ ਲੋਕੇਸ਼ਨ (GPS location) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਉਹ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਲੱਭ ਨਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ

ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਬਰਉਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ (Browsing History) ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਟਾਇਆ ਜਾਏ

ਮਾਈਕਰੋਸੋਫਟ ਇੰਟਰਨੈਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ (Microsoft Internet Explorer):

1. ਉਪਰਲੇ ਮੈਨਿਊ ਤੇ “ਟੂਲਜ਼” (“Tools”) ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ
2. ਇੰਟਰਨੈਟ ਓਪਸ਼ਨਜ਼ (“Internet Options”) ਚੁਣੋ
3. “ਜਨਰਲ” (“General”) ਟੈਬ (Tab) ਚੁਣੋ
4. ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ “ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਇੰਟਰਨੈਟ ਫਾਈਲਜ਼” (“Temporary Internet Files”), ਕਲਿਕ, “ਡਲੀਟ ਫਾਈਲਜ਼” (“Delete Files”)
5. ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ “ਹਿਸਟਰੀ” (“History”) ਕਲਿਕ, “ਕਲੀਅਰ ਹਿਸਟਰੀ” (“Clear History”)

ਗੂਗਲ ਕਰੋਮ (Google Chrome):

1. ਕਰੋਮ (Chrome) ਖੋਲ੍ਹੋ
2. ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਕਲਿਕ ਮੋਰ (more)
3. ਕਲਿਕ ਹਿਸਟਰੀ (history)
4. ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਕਲਿਕ “ਕਲੀਅਰ ਬਰਉਜ਼ਿੰਗ ਡੈਟਾ” (“Clear browsing data”) ਇਕ ਖਾਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏਗਾ
5. ਡਰੋਪ ਡਾਊਨ ਮੈਨੀਊ (drop-down menu) ਵਿਚੋਂ, ਸੀਲੈਕਟ ਹੁਊ ਮੱਚ ਹਿਸਟਰੀ ਯੂ ਵਾਂਟ ਟੂ ਡਲੀਟ (select how much history you want to delete) ਚੁਣੋ, ਕਿਤਨੀ ਹਿਸਟਰੀ ਮਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ, ਸੀਲੈਕਟ ਦੀ ਬਿਗਨਿੰਗ ਆਫ ਟਾਈਮ (select the beginning of time)

ਸਫਾਰੀ (Safari)

1. ਸਫਾਰੀ (Safari) ਖੋਲ੍ਹੋ
2. ਉਪਰਲੀ ਖੱਬੀ ਨੁਕਰ ਵਿੱਚ ਬੁਕਮਾਰਕਸ ਆਈਕੋਨ (Bookmarks icon) ਚੁਣੋ
3. ਹਿਸਟਰੀ ਮੈਨੀਊ (History Menu) ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ
4. ਕਲਿਕ ਕਲੀਅਰ (Clear) ਅਤੇ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨੀ ਹਿਸਟਰੀ ਕਲੀਅਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਲ ਰਿਕੋਰਡਡ ਹਿਸਟਰੀ, (all recorded history)

ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਜੁਰਮ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਨ। ਪੁਲੀਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰੀ ਰਵਈਏ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਹਨ ਜੋ ਪਰਵਾਰ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਅਤੇ ਦੰਡ ਯੋਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ੁਨੂੰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ)।

ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ

ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ):

- ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਦੇਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਨਾਲ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਤੇਜ਼ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਲਿੰਗ-ਸਬੰਧ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ

ਦੰਡ ਯੋਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ) (Criminal Harassment (Stalking))

ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜੋ ਦੰਡ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਦਾ, ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀ ਤਵਜੋ ਦੇਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਆਪ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਜਾਂ ਅਲੈਕਟਰੋਨਿਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਸੈਲ ਫੋਨ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ, ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਡ ਦੇ ਕਾਬਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਚਾਹੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਥ ਕੰਡਾ ਹੈ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਪਦਰਾਂ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਦੰਡ ਦੇ ਕਾਬਲ (ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ) ਜੁਰਮ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਲੀਲ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਫੋਨ ਕਰਨੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਫੋਨ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਗਲ ਕੀਤੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਕੇ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਾਰ ਪਾਰਕ ਕਰਨਾ)
- ਅਣਚਾਹੇ ਤੋਹਫੇ ਭੇਜਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਘਰ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦੇਣਾ
- ਕੁਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ

ਜੇ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਹਾਦਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਿਖਤੀ ਵੇਰਵਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਹੋਇਆ, ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ, ਤਰੀਕਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਅਤੇ ਦੰਡ ਯੋਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (criminal harassment) ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਨੋ ਮਾਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਸਾਮਾਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾਉਣ, ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਜਾਨੋ ਮਾਰ ਦੇਣ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ

ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਨਾ-ਫ਼ੂਰਮਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਕਚਿਹਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੁਨਾਹਾਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੁਜਰਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਜ਼ਾ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਰੁਪੈ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦੀ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਅਲਬਰਟਾ (**Legal Aid Alberta**) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **780-427-7575** ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ www.legalaid.ab.ca ਤੇ ਜਾਓ। ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ “ਸਾਧਨਾਂ” ਹੇਠ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਲੀਗਲ ਏਡ ਅਲਬਰਟਾ (Legal Aid Alberta) ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਪਰ ਦਸੇ ਗਏ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗਲ ਕਰੋ।

*ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣ ਨਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਸ ਤੇ ਗਏ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਸਫਾ 12 ਤੇ “ਇੰਟਰਨੈਟ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ” (Internet Safety Planning) ਦੇਖੋ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਰ ਗਲ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਵੇਰਵਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਰਵਈਏ ਵਿੱਚ ਸਭੰਵਾਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਧੇ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਾਰ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (to be used for legal proceedings) ਕਚਿਹਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

- ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੇ ਸਮਾਂ
- ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਬਿਆਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ
- ਜੇ ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਇਸ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਘਟਨਾ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਸੀ
- ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਬੈਜ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਨੰਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰੋ
- ਜੇ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ, ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲਵੋ
 - ° ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਇਨਕਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਨ
 - ° ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਰੱਖੋ
- ਲਿਖਤੀ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਕਰੀਨਸ਼ੋਟਸ (screenshots) ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿੰਟ (print) ਕਰੋ
 - ° ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਮਿਟਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਕੇਵਲ ਉਸਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੀ ਨਾਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ
- ਕੋਈ ਵੀ ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ (social media) ਜਿਵੇਂ ਫੇਸਬੁਕ, ਟਵਿਟਰ, ਸਨੈਪਚੈਟ ਆਦਿ (Facebook, Twitter, Snapchat, etc.) ਤੋਂ ਆਈ ਗਲ ਬਾਤ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਦਜ਼ਬਾਨੀ ਜਾਂ ਡਰਾਵੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਪਰਿੰਟ ਕਰ ਲਵੋ
- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (service providers) ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰੋ

ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੋਰ ਗਲਾਂ

- ਆਪਣੇ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਛੁਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭ ਨਾ ਸਕੇ।
 - ° ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਕਲ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਪਾਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ (electronic) ਅਤੇ ਇਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਕਲ ਰੱਖੋ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਨਕਲ ਬੈਕ-ਅਪ (back-up) ਵਾਸਤੇ ਯੂਐਸਬੀ ਸਟਿਕ (USB stick) ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸਭੰਵਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਕਾਲ-ਕ੍ਰਮ (chronological order) ਅਨੁਸਾਰ ਲੜੀ ਵਾਰ ਲਿਖੋ
- ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਥੀ (ex-partner) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰੇ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰੇ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਵੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ, ਪਿੱਛਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇ (obsessively monitoring) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕਟ-ਮਈ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ **911** ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (non-emergency) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਡਮਿਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **780-423-4567** ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐਡਮਿਟਨ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੋਂ ਇਹ ਨੰਬਰ #377 ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਡਿਸਪੈਚਰ ਜੁਆਬ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਤੇ ਪਤਾ ਦਿਓ। ਫੋਨ ਤੇ ਗਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਸੋ, ਹੌਲੀ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਉਹ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿਓ। ਸਭੰਵਤਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਲਾਂ ਦਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੱਤਰਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (protection order) ਹੈ।

ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੁਲੀਸ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨਗੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਖੱਤਰਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਗਏ ਹੋ,
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦਸ ਦਿਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਖਾ ਲਈ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਲਾ ਘੁਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਹ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 911 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿਸ਼ੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਂ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਗਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।

ਘਰੋਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਮਿਲ ਜਾਏ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਸਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਗਰਿਫਤਾਰੀ ਕਰੇਗੀ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਹ ਗਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਜੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਉਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਬੈਜ ਨੰਬਰ ਨੋਟ ਕਰਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਲੀਸ ਕੇਸ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ (Victim Services Advocate) ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Victim Services) ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਾਇਸ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਉਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਗਰਿਫਤਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਗਰਿਫਤਾਰੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. ਪੁਲੀਸ ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਗਰਿਫਤਾਰ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਚਿਹਰੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦੇਵੇਗੀ। ਪੁਲੀਸ ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਸਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪਾਬੰਧੀਆ ਲਾਏਗੀ (ਜਿਵੇਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਨਾਂਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ
2. ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੱਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਲਈ - ਉਸਦੀ ਜੇ ਰਿਹਾਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਰਿਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਰਿਹਾਈ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਕੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੋ-ਕੋਨਟੈਕਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨ (standard no-contact condition) ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (Emergency Protection Order (EPO)) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੋ-ਕੋਨਟੈਕਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਜ਼ (no-contact conditions) ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਤੇ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ EPO ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਜੱਜ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਏਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਜ਼ (Emergency Protection Orders) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ (responding officer) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

EPO ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਸਫਾ 28 ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੱਜ ਜਾਂ ਨਿਆਇਪੀਸ (Justice of the Peace) ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਸਮੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ “ਮੁਜਰਮ” (ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ) ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੇ। ਜੱਜ ਦਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰਗਜ਼, ਜਾਂ ਬਦ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ।

ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੱਜ ਜਾਂ ਨਿਆਇਪੀਸ (Justice of the Peace) ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੌਹਫੇ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰਾਂਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੁਖ ਜਾਂਚ ਕਰਤਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਰਊਨ ਪ੍ਰੋਸੀਕਿਊਟਰ (Victim's Services Crown Prosecutor) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ 780-422-1111 ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮੁਜਰਮ ਰਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਇਕ ਨਕਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਤਾਂ “ਤੋੜਨ” ਦੇ ਜੁਰਮ ਵਿੱਚ ਗਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਪਹਿਲੇ ਲਗੇ ਜੁਰਮਾਂ, ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਰਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਲਗਾਏ ਦੋਸ਼ ਤੇ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂ?

ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਦੋਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਕਰਊਨ ਪਰੋਸੀਕਿਊਟਰ (Crown Prosecutor) ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਜਾਂ ਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਸ਼ ਹਟਾ ਲਏ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਊਨ ਪਰੋਸੀਕਿਊਟਰ (Crown Prosecutor) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ 780-422-1111 ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੋਸ਼ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕਾਰਨ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਆਧਾਰ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਬੂਤ ਜਿਵੇਂ, ਸੱਟਾਂ, ਖਰੋਚਾਂ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਿਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਬੇਹਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫ਼ੋਨ ਨਾ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫ਼ੋਨ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖ ਕੇ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮੇਂ, ਤਰੀਕਾਂ, ਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ?

ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜੱਜ ਕਿਸੇ ਤੀਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਜੇ ਕੋਈ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ, ਤਾਂ ਸਬੰਧ ਹੈ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ) ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਖੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਘਰ ਦੇ “ਵੱਖਰੇ ਕਬਜ਼ੇ” (exclusive possession) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਘਰ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਰਿਜ਼ਰਵ (reserve) ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਬੰਧ ਹੈ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (policing agency) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਚਲ ਰਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੇਸ ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਰਊਨ ਪਰੋਸੀਕਿਊਟਰ (Crown Prosecutor) ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਉਹ ਅਗੇ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਰਹੇ। ਜੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਊਨ ਪਰੋਸੀਕਿਊਟਰ (**Crown Prosecutor**) ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (**780-422-1111**)। ਸਫਾ 23 ਤੇ ਕਰਿਮਨਲ ਜਸਟਿਸ ਸਿਸਟਮ (Criminal Justice System) ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਚੋਟ ਲਗੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁਟਿਆ (ਸਾਹ ਰੋਕਿਆ) ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਈ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰੀਖਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **811** ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਗਲ ਘੁੱਟਣ ਸਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਲੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (**Sexual Violence**): ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰਟ (SART) (ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ) (Sexual Assault Response Team) ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਵਜ਼ੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਖਬਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪਾਬੰਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ ਆਫ਼ ਐਡਮੰਟਨ (**Sexual Assault Centre of Edmonton**) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-423-4121** ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੋਰ ਗਲਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ

ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ (Victim Services Advocate) ਨੂੰ ਐਡਮਿਟਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ, (ਅਲਬਰਟਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਵੁਮੈਨਜ਼ ਸ਼ੈਲਟਰਜ਼) (**Alberta Association of Women's shelters**) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **1-866-331-3933** ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ (ਜੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ) ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ) ਸਮੇਤ ਜਾਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਵੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਇਦਾਦ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ (common-law), ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਸੰਪਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ, ਘਰ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਦਾ ਯੋਗ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੇਰਾ ਸਾਮਾਨ ਉੱਥੋਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ?

ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਇਦਾਦ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਰ-ਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਇਸ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਗਿਆਂ ਕੇਵਲ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਪੜੇ, ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਚੁਕੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਸੰਪਤੀ ਜਿਸਨੂੰ “ਸਾਂਝੀ ਸੰਪਤੀ” ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਵਿਚੋਲੇ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਸਬੰਧੀ ਰਜ਼ਾਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। (ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ)।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਜੱਜ ਤੋਂ ਇਕ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ “ਵੱਖਰੀ ਮਲਕੀਅਤ ਦਾ ਹੁਕਮ” (“exclusive possession order”) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਰਿਜ਼ਰਵ (reserve) ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (policing agency) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਹੁਕਮ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (**Resolution Services**) (**1-855-738-4747**) ਕੋਲ ਜਾਕੇ ਮੁਨਾਸਬ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਫਾਰਮ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਦੀ-ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ, ਸਾਂਝੀ ਮਲਕੀਅਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ (common-law) ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ “ਇੰਟਰਸਟ” (“interest”) ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਐਡਮਿਟਨ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਟਰਜ਼ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਪਰ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਦ ਤਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Pet Safekeeping Program) ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਤੇ ਆਪ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ, ਮਿੱਤਰ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬੋਰਡਿੰਗ ਕੈਨਲ (boarding kennel) ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Pet Safekeeping Program) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਪਿੱਛੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣੇ ਪੈਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਮਿਲਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਈਪੀਓ (EPO) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਈਪੀਓ (EPO) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ:

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦਸੋ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁਕਮ (protective order) ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿਯਮ ਹੋਣ
- ਤਰੀਕਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ, (ਜਿਵੇਂ ਚੱਠੀ, ਈਮੇਲ, ਲਿਖਤ, ਕੁਝ ਰਿਕੋਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ), ਤਾਂ ਉਹ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਵੋ।
- ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਬਿਲ (veterinary bills), ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਖਰਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਸੀਂ ਦਿਤੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੂਤ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਸਬੰਧੀ ਕਾਗਜ਼-ਪੱਤਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਲਈ:

- ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਗੇਨਸਟ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਐਕਟ (Protection Against Family Violence Act) ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਲਕਿ, ਸੁਆਲ ਹੁਣ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਲਜ਼ੂਮਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਜ਼ੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਐਨੀਮਲ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ (Alberta's Animal Protection Act) ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਸਲੇ ਵਲ ਵੀ ਤਵਜੋ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਡ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Criminal Code of Canada) ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ: 444 & 445 (ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ), 445.1 (ਬੇਲੋੜਾ ਦੁਖ ਦੇਣਾ), 446 (ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ 264.1(1)(c) (ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ)।

ਜੇ ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Pet Safekeeping Program) ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ (aasap@albertaspca.org) ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ **780-447-3600 ext 3750** ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀਜ਼ (Residential Tenancies) ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ) ਅਮੈਂਡਮੈਂਟ ਐਕਟ (Amendment Act)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਪੈਸੇ ਭਰਨ ਦੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਤੋਂ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ:

ਆਪਣੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਟਮੈਂਟ (Certified Professional Statement) ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਰਸ ਜਾਂ
2. ਕੋਈ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐਮ ਪੀ (RCMP) ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ
3. ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਜੁਰਮ, ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਟੁਡੇ ਸੈਂਟਰ (The Today Centre), ਜਾਂ ਸੈਲਟਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰੀ)।

ਫਿਰ ਉਹ ਇਹ ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ:

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇ ਦਿਓ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 28 ਦਿਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਇਸ ਅਰਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

310-000 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-422-4080** ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: www.alberta.ca/documents/safer-spaces-Certified-Professional-Statement.pdf

ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਸਭੰਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (custody) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ (custody) ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਪਾਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਨ, ਤਾਂ 911 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਰਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Children's Services) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤਤਕਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿਲਡਰਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Children's Services) ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਕਰਾਈਸਿਸ ਯੂਨਿਟ (Crisis Unit) ਤੇ **780-422-2001** ਜਾਂ ਮੁਫਤ **1-800-638-0715** ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 34 ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਦੀ ਨਕਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਾ-ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (custody) ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਪਾਸ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੁਕਮ (custody) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੈ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਕਿ ਕੋਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਨਿਵੇਕਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (custody) ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਪਹਰਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ, ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੁਕਮ (custody) ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਆਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼

- ਅਦਾਲਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਪਰਸਤ ਹੋਣ, ਜੋ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਕਿਸਦੇ ਕੀ ਇਖਤਿਆਰ, ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪਰਸਤੀ ਦਾ ਹੱਕ ਹਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ)। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਆਦੇਸ਼, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਾਲਾਕ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਦੇਸ਼, ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸਰਪਰਸਤਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚੇ ਵਲ ਹੀ ਰਹੇ।
- ਸੰਪਰਕ ਆਦੇਸ਼, ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਰਪਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਪਰਸਤ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਅਰਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪ ਆ ਕੇ ਨਿਜੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ।

ਐਕਸੈਸ (Access)

ਐਕਸੈਸ (Access) ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਸ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (custody) ਦਾ ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਤਾਲਾਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਕਸੈਸ (Access) ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸਭੰਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਮਿਲਣ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।

ਨਿਗਰਾਨੀ (Custody)

ਨਿਗਰਾਨੀ (custody) ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਾਪੇ ਤਾਲਾਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਨਿਗਰਾਨੀ (custody) ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਹੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ (family court) ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਹੁਕਮ (temporary order for custody) ਜਾਂ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ (parenting order) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੇਸ਼ਕ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣ ਲਗਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਅਲਬਰਟਾ (Legal Aid Alberta) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-427-7575** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ), ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ ਕਾਊਂਸਲਰ (Family Court Counsellor) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-427-8343** ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣਾ

ਤਾਲਾਕ/ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਸਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਡਰ ਬਿਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਉਹ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜਾਂ ਮੁਲਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਲੈ ਜਾਏਗਾ/ ਜਾਏਗੀ, ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਆਰਡਰ (parenting order) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Resolution Services) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ **1-855-738-4747** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (Mediation) ਕੀ ਹੈ?

ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (Mediation) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਹੋਰ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਕ ਗਿਆਨਵਾਨ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (Mediation) ਇਕ ਮਿਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਿਰਨੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ

ਦੀ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (Mediation) ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ – ਜੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ/ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਿਲਵੀਂ ਆਮਦਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਫੈਮਲੀ ਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (Alberta Family Mediation Society) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.afms.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਪੁਲੀਸ, ਮੁਕਦਮੇ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਦਾਲਤਾਂ, ਨਿਰੀਖਣ (review) ਬੋਰਡ, ਸੁਧਾਰ (corrections) ਬੋਰਡਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰੋਲ ਬੋਰਡਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਵਿਕਟਿਮ ਬਿਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ (The Canadian Victims Bill of Rights) ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਦਰਜ ਹੈ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪੁਲੀਸ ਫ਼ਾਈਲ ਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ, ਧਮਕੀਆਂ ਤੇ ਜਵਾਬੀ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਏ- ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ।
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ (ਮਜ਼ਲੂਮ) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਲਤਜ਼ਾਹ ਕਰੋ (ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 26 ਤੇ ਦੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕ ਨੁਕਸਾਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਰਕਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਉਸਨੂੰ ਸਿਵਲ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨ (ਸਫ਼ਾ 32) ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਲੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 32 ਤੇ ਮਾਲੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।

ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਭੂਮਿਕਾ

ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਅਦਾਲਤ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜੁਰਮਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਸਭੰਵ ਹੈ ਕੇਸ ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੇ।

ਇਸ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਗਲ ਜ਼ਰੂਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਭਵੰਦ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ।

ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਕੌਣ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਲੀਸ ਕੋਲ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਭੰਵ ਆਧਾਰ ਹੋਣ ਕਿ ਪਰਵਾਰ/ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਜਰਮ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ ਕੀ ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਜਨਤਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੇਸ ਅੱਗੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਏ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਤੁਹਾਡੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਨਤਕ ਹਿਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਚਾਓ ਪੱਖ ਦੇ ਵਕੀਲ (Defense Lawyer) ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਬਚਾਓ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਦੀ ਹੈ। ਬਚਾਓ ਪੱਖ ਦੇ ਵਕੀਲ (Defense Lawyer) ਮੁਜਰਮ ਦੇ ਪੱਖ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਦਸਣਗੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਦੇ ਗਵਾਹਾਂ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਅਕਸਰ, ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਗਵਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਬਚਾਓ ਵਕੀਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਤੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੇ, ਇਸ ਲਈ ਬਚਾਓ ਵਕੀਲ (Defense Lawyer) ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਚਾਓ ਵਕੀਲ (Defense Lawyer) ਤੋਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਸੱਚ ਹੀ ਬੋਲੋ।

ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁਜਰਮ ਸਭੰਵ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਕੇਸ ਬਿਨਾ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਲੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਫਾਈਲ ਲਈ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਟਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਜੱਜ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਜੱਜ ਕੇਸ ਦੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹ ਬਣ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਜੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਕੇਸ ਸਬੰਧੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗਵਾਹ ਹੋ। ਜੇ ਮੁਜਰਮ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਹੇ ਕਿ ਉਹ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੇਸ ਅਗੇ ਮੁਕਦਮੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ “ਗਵਾਹੀ ਦੇਣਾ” ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਸਭੰਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਕੇ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ “ਅਦਾਲਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਵਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਕੰਪਲੇਂਟ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (**Domestic Violence Complainant Assistance Program (DVCAP)**) ਫੋਨ **780-422-0721** ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁ-ਭਾਸ਼ਣੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਪੱਤਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸਨੂੰ “ਸੀਮਨ ਹਾਜ਼ਰੀ” (“subpoena”) (ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁਕਦਮਾ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੀਮਨ ਹਾਜ਼ਰੀ (subpoena) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ ਪੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ (peace officer) ਆਪ ਆ ਕੇ ਦੇਣਗੇ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਗਵਾਹ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਨ ਹਾਜ਼ਰੀ (subpoena) (ਅਦਾਲਤੀ ਹੁਕਮ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਵਾਹੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੱਚ ਦੱਸੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਹਰ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਨ ਹਾਜ਼ਰੀ (subpoena) ਮਿਲੇ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਓ। ਅਦਾਲਤ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਾਸਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ “ਮੁਜਰਮ” ਨੂੰ, ਸਭੰਵ ਹੈ ਜੱਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਕੀਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਅਦਾਲਤੀ ਤਰੀਕ ਦੇ ਦਿਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਮੰਨ ਨੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੁਕਦਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਸਜ਼ਾ ਲਈ ਤਰੀਕ ਮੁਕਰਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ/ਮੰਨਦੀ

ਤਾਂ ਕੇਸ ਨੂੰ “ਆਰਭੰਕ ਸੁਣਵਾਈ” (“preliminary hearing”) ਲਈ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੱਜ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਹਨ ਜੋ ਮੁਕਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਤਕ ਜ਼ੇਲ (“ਰਿਮਾਂਡਿਡ” (“remanded”)) ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮਾਨਤ ਤੇ ਮੁਕਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਕ ਰਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਰਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਿਸਤੌਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ।

ਮੁਕੱਦਮਾ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭੰਵ ਹੈ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭੰਵ ਹੈ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਵੀ ਦੇਣ: ਐਡਮੰਟਨ ਜੋਹਨ ਹੋਵਰਡ ਸੋਸਾਇਟੀਜ਼ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪਰਿਵੇਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (Edmonton John Howard Society's Family Violence Prevention Centre), ਐਡਮੰਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Edmonton Police Service's Victim Services), ਇਲਿਜ਼ਬੈਥ ਫ੍ਰਾਈ ਸੋਸਾਇਟੀ (Elizabeth Fry Society), ਅਤੇ ਰੋਇਲ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮਾ운ਟਿਡ ਪੁਲੀਸ (Royal Canadian Mounted Police (RCMP))। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ (Sexual Assault Centre of Edmonton) ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ (Crown Prosecutor) ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗਵਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਗਵਾਹ ਜਿਵੇਂ ਗੁਆਂਢੀ, ਪੁਲੀਸ, ਦੋਸਤ ਮਿਤਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਕੋਸ ਵਾਸਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਏਗਾ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੇਹਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ?

ਜੇ ਮੁਜਰਮ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੱਜ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਆਪਰਾਧਿਕ ਮੁਕੱਦਮੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਬੜੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਜਰਮ ਦਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਿਧ ਹੋਣਾ “ਉਚਿਤ ਸੰਦੇਹ ਤੋਂ ਪਰੇ” (“beyond a reasonable doubt”) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸਬੂਤ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਜੱਜ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਯਾਦ ਰਖੋ: ਜੇ ਮੁਜਰਮ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਜੱਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲਵੇ। ਬਾਦ ਵਿੱਚ, ਅਪੀਲ ਅਦਾਲਤ ਪਹਿਲੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ, ਜੱਜ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ (Victim Impact Statement) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ (Victim Impact Statement) ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਐਡਮੰਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ (Edmonton Police Service's Victim Services Advocate) ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ (Victim Impact Statement) ਦੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ (Victim Impact Statement) ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (ਜੁਰਮ) ਦੇ ਭਾਵੁਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਿਆਨ ਮਜ਼ਲੂਮ ਵਲੋਂ ਭਰ ਕੇ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜੱਜ ਇਸ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁਜਰਮ ਨੂੰ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਜੇ ਉਸਨੇ ਦੋਸ਼ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਦੋਸ਼ੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਜ਼ਲੂਮ

ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਆਨ (Victim Impact Statement) ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡੁਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਕੰਪਲੇਨੈਂਟ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (**Domestic Violence Complainant Assistance Program (DVCAP)**) ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ **780-422-0721** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਇਹ ਹੋਣ:

ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸ਼ਰਤਬੰਦ ਰਿਹਾਈ (Conditional Discharge with Probation)

ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸ਼ਰਤਬੰਦ ਰਿਹਾਈ (Conditional Discharge with Probation) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿਖਤੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਵੇਰਵਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ (ਜੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ)
- ਸਲਾਹ (counselling) ਲੈਣੀ
- ਡਰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ
- ਕੁਝ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰਵਾਚਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨਾ

ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਥਿਗਤ ਸਜ਼ਾ (Suspended Sentence with Probation)

ਸਥਿਗਤ ਸਜ਼ਾ (ਸੁਸਪੈਂਡੇਡ ਸੈਨਟੇਂਸ) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਪਰਾਧਿਕ ਲਿਖਤੀ ਵੇਰਵਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੱਜ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਦਿਤੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਮਿਆਦ) ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜੱਜ ਨੇ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਰਖੀਆਂ ਹਨ ਜੋ “ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਆਦੇਸ਼” (“Probation order”) ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਮੇਂ (probation period) ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਜੱਜ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦੇਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਰੋਬੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਆਦੇਸ਼ (Probation order) ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਣਗੇ। ਇਹ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ, ਜੱਜ ਡਰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਵੀ ਦੇਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਆਦੇਸ਼ (Probation order) ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਜੁਰਮ ਲਈ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇਲ੍ਹ

ਜੇ ਜੁਰਮ ਸੰਗੀਨ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਪਰਾਧ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਸਜ਼ਾ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣ ਦੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ (weekends) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਜਰਮ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ (ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ/ਕਰ ਸਕੇ) ਰੱਖ ਸਕੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕਦੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏਗਾ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਰੋਲ ਬੋਰਡ (National Parole Board) (ਕੇਵਲ ਕੇਂਦਰੀ ਸਜ਼ਾ ਲਈ) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਅਤੇ ਰਿਹਾਈ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਲ ਵਲ ਵੀ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਂਦਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Victim's Services) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼

ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ (EPO)

ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ("Respondent") ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੇ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਆਏ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੋਣ।

ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਢੰਗ ਹਨ:

- ਪੁਲੀਸ, ਜਾਂ ਚਿਲਡਰਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (ਹਲਿਦਰੇਨ ਸੇਰਵਿਸਿਸ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਐਡਮੰਟਨ ਜਾਂ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮਾਨਤ ਸੁਣਵਾਈ (ਬਾਲਿ ਹੋਅਰਿਨਿਗ) ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਈ ਪੀ ਓ (EPO) 24 ਘੰਟੇ ਲਈ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ (24/7) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਐਡਮੰਟਨ ਜਾਂ ਕੈਲਗਰੀ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ-ਘੰਟਿਆਂ ਸਮੇਂ ਐਡਮੰਟਨ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Edmonton Emergency Protection Order Program (EPOP)) ਕੰਮ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐਡਮੰਟਨ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Edmonton Emergency Protection Order Program) ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 780-422-9222 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਜੇ ਪਰੋਵਿੰਸ਼ਲ ਕੋਰਟ ਜੱਜ (Provincial Court Judge) ਜਾਂ ਜਸਟਿਸ ਆਫ਼ ਦੀ ਪੀਸ (Justice of the Peace) ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਕਿ "ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ" ਪਰਵਾਰਕ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸੰਗੀਨ ਹਾਲਾਤ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ

ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੁਕਮ ਫਾਈਲ ਕਰਵਾ ਦਿਤਾ, ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਜਾਰੀ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਪੁਲੀਸ ਆਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਕੁਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ (Court of Queen's Bench) ਜੋ ਕਿ ਉਚ ਅਦਾਲਤ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨੌਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਗੇ।

ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਘਰ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਜਿੱਥੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਹੋਣ, ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ।
- ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਤੇ ਜਾਣ।
- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਅਪਰਾਧੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਸਾਮਾਨ ਉਥੋਂ ਚੁਕਣ।
- ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਹਥਿਆਰ ਖੋਹ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ।
- ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ।

ਪਹਿਲੇ ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਦੇ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨੌਂ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਜੋ ਨਿਰੀਖਣ ਹੋਣਾ ਨਿਯਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਕੁਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ (Court of Queen's Bench):

- ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦੇਣ
- ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣ
- ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਕਿ ਜ਼ਬਾਨੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਏ
- ਨਵਾਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦੇਣ

ਈ ਪੀ ਓ (EPO) ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਲਾਗੂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਿਆਦ ਇਕ- ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰਨਾ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੇ ਕਰਿਮਨਲ ਕੋਡ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Criminal Code of Canada) ਦੇ ਅਧੀਨ ਜਨਤਕ ਸ਼ਰਾਰਤ (public mischief) ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ www.cplea.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (Queen's Bench Protection Order) (QBPO)

ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (Queen's Bench Protection Order) ਈਪੀਓ (EPO) ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਫਰਕ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾ ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ (ਘੋਨਸ ਭੇਨਚ) ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਅਗਾਂਓ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਈਪੀਓ (EPO) (QBPO) ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (Queen's Bench Protection Order) ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਲਾਗੂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ-ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈਪੀਓ (EPO) ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ (Queen's Bench Protection Order) ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੇ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ
- ਮਜ਼ਲੂਮ ਜਾਂ ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਜੀ ਸਾਮਾਨ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ
- ਮਜ਼ਲੂਮ ਜਾਂ ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕਿ ਉਹ ਸਾਮਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਸੌਦਾ ਨਾ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਨਾ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣ)
- ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਏ ਬੌਂਡ (post a bond) (ਰੁਪੈ ਪੈਸੇ) ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਆਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਗੇ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (counselling) ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣਿਆ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕੀਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਐਡਮੰਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Edmonton Police Services) ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਸ ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾ ਕੇ ਇਕ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜਸਟਿਸ ਆਫ਼ ਪੀਸ (Justice of Peace) ਅਗੇ ਕਸਮ ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਾਰਮ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਣਵਾਈ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਇਕ ਨਕਲ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖੋ।
- ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਵਿੱਚ, ਪੀਸ ਬਾਂਡ (Peace Bond) ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order)

ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order) ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪਾਬੰਧੀ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਵਲੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਦਰਜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order) ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕਰਨ (ਇਸਨੂੰ “ਬਰੀਚਿੰਗ” (“breaching”) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਫੈਮਲੀ ਕੋਰਟ (family court) ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋੜਨ ਕਰਕੇ ਇਸਦਾ ਫਲ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ “ਸਿਵਿਲ ਕੋਂਟੈਂਪਟ ਆਫ਼ ਕੋਰਟ” (“civil contempt of court”) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਧਾ ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ (Court of Queen's Bench) ਨੂੰ ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੱਤਰ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order) ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਜਸਟਿਸ ਆਫ਼ ਦੀ ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਕ੍ਵੀਨਜ਼ ਬੈਂਚ (Justice of the Court of Queen's Bench) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੇਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ,
- ਆਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ/ਹਲਫ਼ਨਾਮਾ (Declaration/Affidavit) ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, “ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ” (“Respondent”) ਨੂੰ ਦੇਣਾ। ਆਦੇਸ਼ ਤੇ ਅਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (Respondent) ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ
- ਹਲਫ਼ਨਾਮਾ (Affidavit) (ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ) ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਉਸੇ ਦਿਨ ਰੋਕ ਆਦੇਸ਼ (Restraining Order) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਦਸੇ ਬਿਨਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਰਿਸਪੋਂਡੈਂਟ (Respondent) ਨੂੰ ਇਸ ਨਿਰੀਖਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਜੱਜ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ। ਆਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਜੱਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਕੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰੋਸੈਸ ਸਰਵਰ (process server) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇ ਦੇਣਗੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ www.cplea.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਵਰਕਸ ਫਲੀਂਗ ਏਬੁਜ਼ ਫੰਡ (Alberta Works Fleeing Abuse Fund) ਤੋਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ **1-866-644-5135** ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਕੀ ਕੁਝ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਰਕਸ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ (Alberta Works Income Support) ਤੋਂ ਵੀ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮੰਗ ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣਾ

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਸੈਲਟਰ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਗੱਡੀ/ਕਾਰ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਜੇ ਸੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੈਲਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਨਾ, ਤਾਂ ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਮੋਟਲ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਸੈਲਟਰ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਲਿਖਤੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਪੋਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਦੰਦ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਅਲਬਰਟਾ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖਰਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।

ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਦੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਘਰਬਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ

- ਨਵਾਂ ਘਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ \$1,020 ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਡੈਮੇਜ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ (damage deposit)
- ਖੁਰਾਕ, ਕਪੜੇ, ਰਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੋ।
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ \$88 ਦਾ ਭੱਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ \$93 ਨਿਜੀ ਭੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੋ ਟੂਡੇ ਸੈਂਟਰ (The Today Centre) ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ

- ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭ ਸਕੋ।
- ਹੋਰ ਮਾਪੇ/ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮੁਫਤ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਬਿਨਾ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੀਜ਼ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਫਰ ਸਪੇਸਿਜ (Safer Spaces) ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਏ ਹੋ।
- ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕੁਝ ਰਕਮਾਂ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਨਣ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਵਰਕਸ (Alberta Works) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਭੱਤਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।
- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੱਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਖਰਚ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਕੋਂਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ (Emergency Income Support Contact Centre) ਫੋਨ ਨੰਬਰ **780-644-5135** ਵਲੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਨ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ (disability) ਚੈਕ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਪਤਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ (disability) ਚੈਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇ (joint bank account) ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਕਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬੈਂਕ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇ (joint bank account) ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਇਕ ਦਮ ਕੱਢਵਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਕਾਰਡ ਕੈਂਸਲ ਕਰਵਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਉਸ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਟਵਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਘਰ, ਕਾਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਸੰਗੀਨ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਭੱਤਾ

ਵਿਕਟਿਮਜ਼ ਆਫ ਕਰਾਈਮ ਐਕਟ (Victims of Crime Act) ਜੁਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਬੇਕਸੂਰ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕ-ਵਕਤੀ ਆਰਥਿਕ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭੱਤੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਦੁਖ ਸਹਾਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਹਰਜਾਨਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ।

ਜੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਜੋ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਨ, ਉਹ ਇਸ ਭੱਤੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪਰਸਤ, ਨਾ-ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਬਾਲਗ ਲਈ ਇਸ ਭੱਤੇ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦਾ ਰਵਈਆ ਉਸਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਭੱਤੇ ਦੀ ਰਕਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ।

ਇਸ ਆਰਥਿਕ ਭੱਤੇ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ:

- ਜੁਰਮ ਦਾ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਮੁਨਾਸਬ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਜੁਰਮ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਚੋਟਾਂ ਲਗਣ ਦੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਈਨੈਂਸ਼ਲ ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Financial Benefits Program) ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮਿਲਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਰਜ਼ੀ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫਾਰਮ ਐਡਮੰਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Edmonton Police Service's Victim Services) ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਕੰਪਲੇਨੈਂਟ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Domestic Violence Complainant Assistance Program (DVCAP)) ਫੋਨ ਨੰਬਰ 780-422-0721 ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹਾਲੀ (Restitution)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕਰਕੇ ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭੰਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ “ਬਹਾਲੀ” (“Restitution”) ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹਾਲੀ (Restitution) ਇਕ ਉਹ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮੁਜਰਮ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕੂਐਸਟ ਫਾਰ ਰੈਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਫਾਰਮ (Request for Restitution Form) ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਰਮ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਦੀ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Victim Services) ਤੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਸਨੂੰ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Victim Services) ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਉਹ ਕਰਾਉਣ ਪਰੋਸਿਕਿਊਟਰ (Crown Prosecutor) ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿਆਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ। ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Victim Services) ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਹਾਲੀ (Restitution) ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਬਰਬਾਦੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ।
- ਆਮਦਨ ਜਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਮੁਜਰਮ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦਾ ਖਰਚਾ।
- ਅਨਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਚੋਰੀ ਹੋਇਆ ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

ਜਦ ਮੁਜਰਮ ਦਾ ਗੁਨਾਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੱਜ ਉਸਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਉਣ ਲਗਿਆਂ ਬਹਾਲੀ (Restitution) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕਰਾਊਨ ਪਰੋਸਿਕਿਊਟਰ (Crown Prosecutor) ਬਹਾਲੀ (Restitution) ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਕੋਰਟ ਆਫ ਕੂਈਨਜ਼ ਬੈਂਚ (Court of Queen's Bench) ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਬਹਾਲੀ (Restitution) ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਉਸਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਫਿਰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੇਨਟੇਨੈਂਸ ਏਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Maintenance Enforcement Program (MEP)) ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਮਾਲੀ) ਅਤੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਸਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ। ਇਹ ਉਹ ਅਦਾਇਗੀ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਕਮਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ MEP ਨੂੰ ਇਸ ਫੋਨ ਨੰਬਰ **780-422-5555** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

MEP ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਲਿਆਉਣੇ
- ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਕਮ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
- ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਬਦਲਣਾ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ (custody), ਪਹੁੰਚ (access), ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ।

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਦਿਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਜੋਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਦੇ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖ ਸਕੇ ਹਾਂ:

- ਅਲਬਰਟਾ ਵਰਕਸ
- ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਲਬਰਟਾ
- ਸਿਟੀ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ - ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪਰਿਵੈਨਸ਼ਨ
- ਕੋਕਰੇਨ ਐਂਡ ਏਰੀਆ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਜ਼
- ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ - ਜੋਹਨ ਹੋਵਰਡ ਸੋਸਾਇਟੀ
- ਇੰਡੋ ਕਨੇਡੀਅਨ ਵੁਮੈਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਲੈਟੀਚਿਊਡ ਫੈਮਲੀ ਲਾਅ
- ਲਡੂਕ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਜ਼
- ਲੁਰਾਨਾ ਸੈਲਟਰ ਸੋਸਾਇਟੀ
- ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਅਲਬਰਟਾ ਸ਼ਊਆ
- ਰਿਸਪੌਂਡਿੰਗ ਟੂ ਵਿਕਟਿਮਜ਼ ਆਫ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਇਨ ਦੀ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅੱਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ
- ਵਿਨ ਹਊਸ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਪੋਂਸਰਜ਼ ਵਲੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ
ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

ਸਾਧਨ

780-455-6880 - - - - - info@thetodaycentre.ca

ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਲਾਈਨਜ਼

ਐਂਜ਼ੂਲੈਂਸ, ਆਂਗ, ਪੁਲੀਸ (ਸੰਕਟ ਕਾਲ) - - - - - 911
ਨੌਰਦਰਨ ਅਲਬਰਟਾ ਚਾਈਲਡ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (24 ਘੰਟੇ) - - - - - 780-422-2001 ਜਾਂ 1-800-638-0715

ਗ਼ੈਰ-ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਲਾਈਨਜ਼

ਐਡਮੰਟਨ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸਵਿਚਬੋਰਡ - - - - - 780-423-4567

ਸੰਕਟ-ਸਥਿਤੀ

24 ਘੰਟੇ ਡਿਸਟਰੈਸ ਲਾਈਨੀਨ - - - - - 780-482-4357
ਐਡਮੰਟਨ ਵੁਮੈਨਜ਼ ਸੈਲਟਰ (ਵਿਨ ਹਊਸ) - - - - - 780-471-6709
ਏ ਸੇਫ ਪਲੇਸ (ਸਟਰੈਥਕੋਨਾ ਕਾਊਂਟੀ) - - - - - 780-464-7233
ਕਿਡਜ਼ ਕੋਟੈਜ਼ ਕਰਾਇਸਿਸ ਨਰਸਰੀ (24 ਘੰਟੇ) - - - - - 780-944-2888
ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ - - - - - 1-877-303-2642
ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੋਟਲਾਈਨ - - - - - 780-423-4121
24 ਘੰਟੇ ਏਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਕੋਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ - - - - - 780-644-5135
ਐਡੀਕਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - AHS (24 ਘੰਟੇ) - - - - - 1-866-332-2322
ਯੂਥ ਇਮਪਾਵਰਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ - - - - - 780-468-7070

ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟੁਡੇ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪ ਸੈਂਟਰ - - - - - 780-455-6880
ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪਰਿਵੇਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ - - - - - 780-423-1635
ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ) - - - - - 310-1818

ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਿਟੀ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ - ਇੰਡੀਵੀਜ਼ੂਅਲ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਵੈਲਥੀਂਗ - - - - - 780-496-4777
YWCA ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ - - - - - 780-423-9922
ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ - - - - - 780-423-4102
ਐਬਓਰਿਜਨਲ ਕਨਸਲਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ - - - - - 780-448-0378
ਐਬਓਰਿਜਨਲ ਕਨਸਲਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ (ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਯੂਨਿਟ) - - - - - 780-342-7777

ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਰੈਜ਼ੂਲਿਊਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ - - - - - 1-855-738-4747 / 780-702-1725
ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPOP) - - - - - 780-422-9222 / 1-866-845-3425
ਐਡਮੰਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ (ECLC) - - - - - 780-702-1725
ਲੀਗਲ ਏਡ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ - - - - - 780-427-7575 / 1-866-845-3425
ਕਰਾਊਨ ਪਰੋਸਿਕਿਊਟਰਜ਼ ਆਫਿਸ (ਐਡਮੰਟਨ) - - - - - 780-422-1111
ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ - - - - - 780-492-2226
ਪਰਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ - - - - - www.willownet.ca

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪੈਟ ਸੇਫਕੀਪਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - - - - - 780-447-3600 ext.3750 / aasap@albertaspc.org
ਦੀ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ - - - - - 780-423-2831
ਕੈਥੋਲਿਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੈਟਲਮੈਂਟ - - - - - 780-424-3545
ਬੈਂਟ ਐਰੋ ਟਰੇਡਿਸ਼ਨਲ ਹੀਲਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ - - - - - 780-481-3451
ਪਰਾਈਡ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ - - - - - 780-488-3234
ਐਲਡਰ ਐਬਯੂਜ਼ ਰਿਜ਼ੋਰਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ (EARS) - - - - - 780-477-2929
ਬਿਸਮਿਲ ਸੈਂਟਰ (ਕਪੜੇ) - - - - - 780-123-2285
ਐਡਮੰਟਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ - - - - - 780-425-2133
ਐਡਮੰਟਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ - - - - - www.linkyeg.ca

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

