

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀ ਹੈ?

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇੱਕ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ 'ਤੇ ਦਬਦਬਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪ੍ਰਵਾਸ (ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਦਾ ਡਰ



ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਜ਼ਾ ਦੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਉਮੀਦਾਂ



ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ "ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ" ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

ਵਿੱਤੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ



ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਦਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਡਰਾਉਣਾ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ



ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ



ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ।
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਮਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਰਨਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇਨਟੱਚ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
1800 755 988 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ-ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
www.intouch.org.au



ਸੇਫ਼ ਸਟੈੱਪਸ

ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼
ਵਾਸਤੇ 1800 015 188 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
www.safesteps.org.au



1800RESPECT

ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ
ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹ- ਮਸ਼ਵਰਾ,
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ
1800 737 732 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਔਨਲਾਈਨ ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
www.1800respect.org.au



ਦਾ ਔਰੈਂਜ਼ ਡੋਰ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਮਦਦ ਲੱਭੋ।
www.orangedoor.vic.gov.au

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ, ਵਿੱਤੀ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ



ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰੀਕਾਂ, ਗਵਾਹ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੁਕਾਓ।

ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲੁਕਾਓ



ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਵਿਆਹ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਇੱਥੇ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਨੂੰ 1300 792 387 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।