

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਲੋਕਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਾਂਝਦਾਰੀ

ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਵਿਰੁੱਧ ਸਮੁਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ



Funded by / Financé par:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Anti-Racism
Network



ResilienceBC



ਜੱਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਲਈ ਮਾਨਤਾ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੁਦਾਇਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਡਬਲਯੂਵਸੀਨੇ (WSÁNEĆ) ਅਤੇ ਲੇਕਵੁੰਗੀਨ (Lək' wəŋən) ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਨਵੇਂ ਆਏ, ਵੱਸਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਉਜਾੜੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਮਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਭੂਮੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੈਂਗੀਆਂ, ਅਸਿਕਮਾਲਟ, ਤਸਾਟਰਲਿਖ, ਤਿਸੇਕਮ, ਤਸਾਵਾਉਟ, ਪਾਕਵਾਚਿਨ, ਟੀਸੇ-ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਿਆਨ'ਅਕਸਵ ਰਾਸ਼ਟਰ। ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਲੋਕਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ

[ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਲੋਕਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ \(ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ\)](#) [ਇੰਟਰ-ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ \(ਆਈਸੀਏ\)](#) ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪਸ (ਐੱਲਆਈਪੀ'ਜ਼) ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿੱਥੇ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ। ਐੱਲਆਈਪੀ'ਜ਼ ਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਿਫੂਜੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ (IRCC) ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 80 ਅਜਿਹੇ ਗੱਠਜੋੜ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਸਬੰਧਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ ਰੈਸੀਲੀਐਂਸ ਬੀਸੀ ਐਂਟੀ ਰੇਸਿਜ਼ਮ ਨੈੱਟਵਰਕ](#) ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਰੈਸੀਲੀਐਂਸ ਬੀਸੀ ਐਂਟੀ ਰੇਸਿਜ਼ਮ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਂਤ-ਵਿਆਪੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਫਰਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭਵਿੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੈਸੀਲੀਐਂਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।



Greater Victoria
Local Immigration
Partnership



Inter-Cultural
Association
of Greater Victoria

Funded by / Financé par:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Anti-Racism
Network



ResilienceBC

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਵਿਸ਼ਾ – ਸੂਚੀ	3
1. ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ	4
1.1. ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦਾਇਰਾ	4
1.2. ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	5
1.3. ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ	7
1.4. ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ	8
1.5. ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਝਿਜਕ	9
2. ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ	11
2.1. ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ	11
2.2. ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਣ	13
2.3. ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ	16
2.4. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ	18
2.5. ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਅਤੇ ਭੰਨ ਤੋੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ	19
2.6. ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ (ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ)	20
3. ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ	22
4. ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	43
5. ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ	51
5.1. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਕੁਇਟੀ ਟੇਬਲ – ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ	51
5.2. ਹਵਾਲੇ	52

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪਰਲਿੰਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਗਈ ਹੈ।

- **ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ** ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ, ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- **ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੋ** ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧ, ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਸੈਕਸ਼ਨ ਤਿੰਨ** ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ, ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ।
- **ਸੈਕਸ਼ਨ ਚਾਰ** ਇਕੁਇਟੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਾਈਪਰਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ GVLIP@icavictoria.org 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ, ਧੰਨਵਾਦ!

1. ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

1.1. ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦਾਇਰਾ

ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕਜੁਟ, ਏਜੰਸੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼;
- ਨਫ਼ਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਏਜੰਸੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ;
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ, ਭੇਦਭਾਵ, ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ, ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਅਤੇ ਤੋੜ-ਫੇੜ ਅਤੇ, ਵਧੇਰੇ ਸੀਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕੋਈ ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸੀਮਤ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ") ਦੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਦੇ ਕਈ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੇ "ਇਤਿਹਾਸਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ" ਜਾਂ "ਇਕੁਇਟੀ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ" ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸ਼ਬਦ "ਇਤਿਹਾਸਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੂਹ" ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਦਮਨ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- "ਇਕੁਇਟੀ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ" ਸ਼ਬਦ ਇਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ "ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ, ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ" ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਦਿ ਆਰਟਸ, ਐੱਨਡੀ)।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

¹ ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1.2 ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਵਿੱਚ "ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਲਈ, ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਪਰਾਧ "ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸੀ" ([ਅਪਰਾਧਕ ਜ਼ਾਬਤਾ, ਸੈਕਸ਼ਨ 718.2 ਵੇਖੋ](#))। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਸਰੋਤ 18 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ: <https://bchumanrights.ca/hate-speech-qa/>.

ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧਾਂ" ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਫ਼ਰਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਨ:

- ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਰਾਧਕ (ਜਿਵੇਂ ਹਮਲਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਪਰਾਧਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰਿਆ ਭਾਸ਼ਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ, ਨਫ਼ਰਤ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ); ਅਤੇ
- ਨਸਲਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਾਰਕ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ।

[ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ](#) ਨਫ਼ਰਤ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖਾਸ ਰੂਪਾਂ ([ਸੈਕਸ਼ਨ 318](#) ਅਤੇ [ਸੈਕਸ਼ਨ 319](#) ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੋੜਫੋੜ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ([ਸੈਕਸ਼ਨ 430 \(4.1\)](#)) ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਵਕਾਲਤ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਨਾਸ਼ (ਸਮੁੱਚੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਜਨਤਕ ਭੜਕਾਹਟ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸਲ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ: ਕਿਸੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ (ਬੋਲੇ, ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮੇਤ)।
- ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸ਼ਰਾਰਤ: ਕਿਸੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤੋੜਫੋੜ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪੂਜਾ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸਜਿਦ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਾਨ, ਮੰਦਰ ਜਾਂ ਚਰਚ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਧਾਰਮਿਕ ਪੂਜਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਵਸਤੂ, ਜਾਂ ਕਬਰਸਤਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।](#)

ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ](#)

ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਜਾਂ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।](#)

ਭੇਦਭਾਵ

ਭੇਦਭਾਵ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ) ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਮਾਨ ਵਿਹਾਰ ਹੈ। ਭੇਦਭਾਵ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਉਜਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਇਨਕਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- [ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ](#) - ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਧਰਮ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪੰਗਤਾ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ;
- [ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ](#) - ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ, ਉਮਰ;
- [ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ](#) - ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਅਪਰਾਧ।

ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ](#) ਕੋਡ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਮਝ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਹਨ।
- ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਵਜੋਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ [ਬੀਸੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ](#) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। *ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ* ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ [ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਐਕਟ](#) ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ [ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ](#) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[ਸ਼ੇਸ਼ ਭੇਦਭਾਵ](#) ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਚਾਹਿਆ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸ਼ੇਸ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਸ਼ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।](#)

ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ

ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਨਸਲੀਅਤ, ਵੰਸ਼, ਧਰਮ, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਰੂਪਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਜਬ ਸ਼ੱਕ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ ਵੀ ਉਹੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਤ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ। ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

[ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਚਾਰਟਰ](#) ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ([ਸੈਕਸ਼ਨ 7, 8, 9, 10, 11 ਦੇਖੋ](#)), ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਅਧਿਕਾਰ ([ਸੈਕਸ਼ਨ 15 ਦੇਖੋ](#))।

ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।](#)

ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ (ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ)

ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਸੰਦੇਸ਼। ਇਹ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਏਗਾ ਜੋ ਕਿ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।](#)

1.3. ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹਮਲਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭੇਦਭਾਵ, ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੱਧੇ, ਅਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ:

“ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੇ ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਸਨ। ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ。” (Okoye & Saewyc, 2021)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ, ਧਾਰਮਿਕ ਨਫ਼ਰਤ, ਅਤੇ LGBTQIA2+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭੇਦਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਟੀਐੱਸਡੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚ)।² ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਨਾਟਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਨਸਲੀ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ (Polanco-Roman, Anglin, Miranda, & Jeglic, 2019; Polanco-Roman & Miranda, 2013) ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਮਲੇ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਬਲਕਿ ਵਿਆਪਕ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਟੀਚਾਗਤ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੇਸ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਸੀਆਰਆਰਐਫ) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਣਨ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

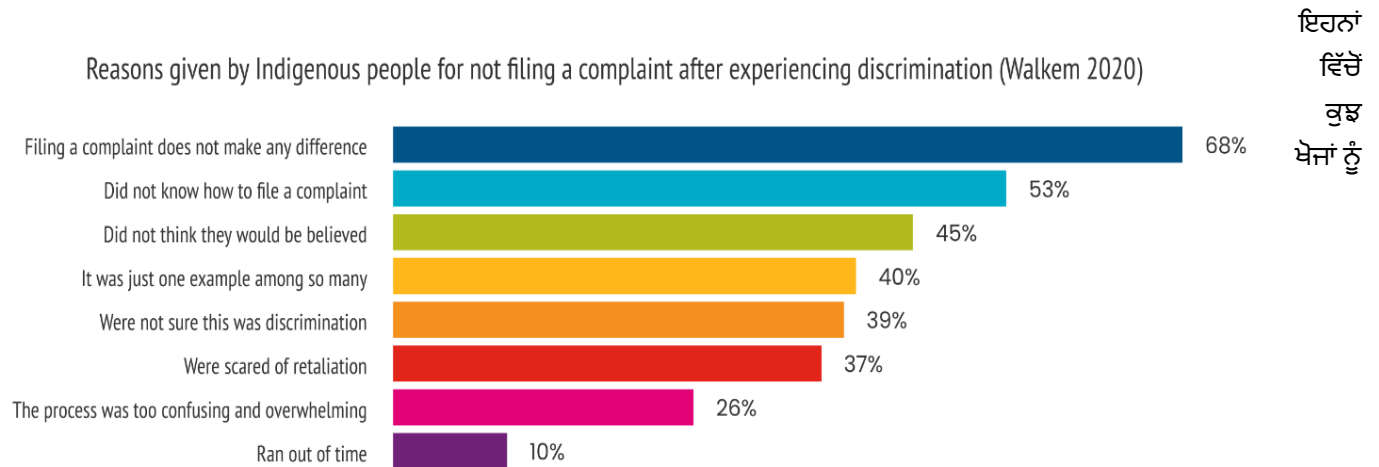
“ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤਹੀਣ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਬਲਕਿ ਪੀੜਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮਲੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਫਿਰਕੂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ... ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟ ਪਾਉਣ, ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ... ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (Canadian Race Relations, 2020)

² ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਧਿਐਨ ਵੇਖੋ: (1) ਸਮਲਿੰਗੀ, ਗੇਅ, ਬਾਇਸੈਕਸੂਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਕਵੀਅਰ ਪਛਾਣ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ (Canadian Mental Health Association of Ontario, ਐੱਨਡੀ); (2) ਕਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਤਣਾਅ (Hall & Fields, 2015) ਬਾਰੇ ਬਿਰਤਾਂਤ; (3) ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ-ਭਾਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (Leets, 2002); (4) ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ (Levin & Idler, 2018); ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਇਕਸਾਰਤਾ (National Collaborating Centre for Determinants of Health, 2017)। ਸੰਦਰਭ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸੰਦਰਭ।

1.4 ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

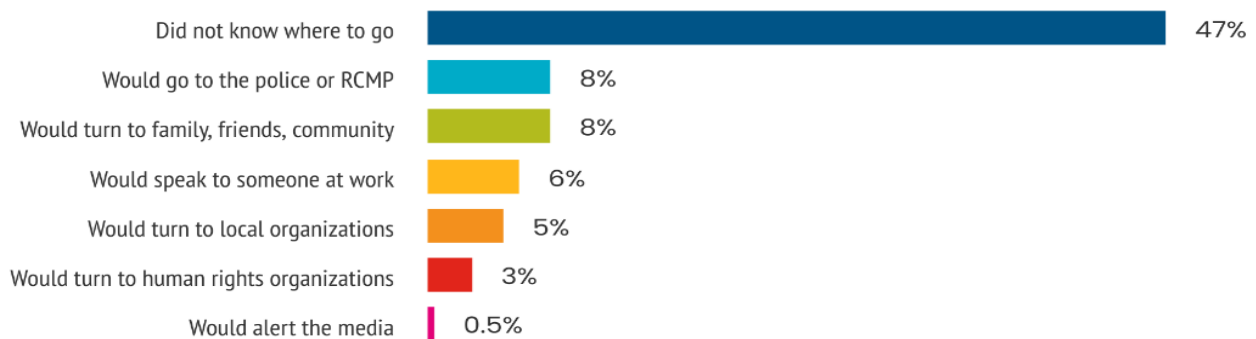
[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਉਦਾਹਰਣ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ (Walkem, 2020, ਪੰਨਾ 13) ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ:



ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ ਦੇ 2020 ਦੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, 213 ਉੱਤਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ (47%) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ, ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ, ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਚੈਨਲ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਗੇ:

Where would you go when experiencing racism in Greater Victoria? (GVLIP, 2020)



ਮਦਦ ਨਾ ਮੰਗਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਦੇ ਸੀ।

ਇਹ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਇਕੁਇਟੀ-ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਕੁਝ ਨਫਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਸਾਰੇ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ।)



ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਇਹ 16-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

(BC Women's Health Foundation, 2019)



ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਵਿਰੋਧੀ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ।

(Project 1907, 2021)



ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ,

ਬੀ ਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

(BC Human Rights Tribunal, 2019)



ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸ ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

(Trans Pulse Canada, 2020)



ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਚੈਕ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਨ

ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ।

(Union of BC Chiefs, 2018)

1.5. ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਝਿਜਕ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਆਰਸੀਐੱਮਪੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਝਿਜਕਦੇ ਜਾਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਫਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ,
- ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਦੀਆਂ ਆਵਰਤੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਅਤੇ
- ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ,

ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨਫਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ [ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਸਰਵੇਖਣ](#) ਦੇ 213 ਨਸਲੀਕਰਨ ਦੇ ਉੱਤਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 30% ਨੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (GVLIP, 2021) ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

- ਪੁਲਿਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (OPCC) ਦੇ ਦਫਤਰ 'ਤੇ ਜਾਓ:

<https://opcc.bc.ca/file-a-complaint/>

947 ਫੋਰਟ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬੀਸੀ
250-356-7458, ਜਾਂ 1-877-999-8707

- ਆਰਸੀਐੱਮਪੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਾਗਰਿਕ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨ (CRCC) 'ਤੇ ਜਾਓ:

<https://www.crcc-ccetp.gc.ca/en>

ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ (57%) ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧਿਆਂ (48%) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ (33%) ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਣਉਚਿਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨਸਲੀ ਭੇਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਕੇ ਇਹ ਘੱਟ ਸਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸਨੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ: ਪੀਅਰ ਅਸਿਸਟਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਟੀਮ (PACT)

2021-2022 ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਅਸਿਸਟਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਟੀਮ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਈਐੱਮਟੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।

[ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਹੋਵੇਗੀ](#) (Lepine, 2021; City of Victoria, 2021)।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

2. ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

2.1. ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸਲ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ, ਧਰਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ), ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਾਰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। [ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਨਫ਼ਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਰਣਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।](#)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਝਿਜਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ (ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ) ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ, ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।
 - ਅਪਰਾਧੀ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਣ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕਹੋ: "ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।"
 - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਬਣਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ (ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸਹਿਜ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਟਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕਰੇ, ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
 - ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
 - ਚਸ਼ਮਦੀਦਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।
 - ਅਪਰਾਧੀ/ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਰਿਪੋਰਟ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
 - ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਾਵਤ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛੋ: ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ: ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ; ਕਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ; ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ; ਜਾਂ ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੇਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਸਲਾਹ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)। ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
- ਟੀਚਾਗਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ:
 - ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚੋ। ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
 - ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਜੇ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਓ)।
 - ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਚਸ਼ਮਦੀਦਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
 - ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਪਰਾਧ ਕੋਈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
 - ਅਪਰਾਧੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਕੋਈ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
 - ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਰਿਪੋਰਟ: ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਝਿਜਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਟੀਚਾਗਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਾਵਤ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੁੜੋ: ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।

ਪੀਅਰ ਅਸਿਸਟਡ ਕ੍ਵਾਈਸਿਸ ਟੀਮ (ਪੀਏਸੀਟੀ)

2021-2022 ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਿਟੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੀਅਰ ਅਸਿਸਟਡ ਕ੍ਵਾਈਸਿਸ ਟੀਮ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਈਐੱਮਟੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। [ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਹੋਵੇਗੀ](#) (Lepine, 2021; City of Victoria, 2021)। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਨਿਊਜ਼ ਆਊਟਲੇਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਅਖ਼ਬਾਰ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। *ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਜ਼ ਆਊਟਲੇਟਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ।

2.2. ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਧਰਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ, ਸਿੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ), ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਤਬਾ, ਉਮਰ, ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧੀ ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਦੇਸ਼ੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। [ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਰਣਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।](#)

ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਨਸਲਵਾਦੀ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣੀ)। ਇਹ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਨਾ, ਬੇਦਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਨਾ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਨਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਨਾ), ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ [2.1 ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧਾਂ](#) ਦੇ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਭੇਦਭਾਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਗਵਾਹ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਿਯੋਗੀ।
- ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ (ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਓ) ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਗਠਨ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਨੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਮਹਿਮਾਨ ਜਾਂ ਕਲਾਇੰਟ ਵਜੋਂ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- **ਰਿਪੋਰਟ:** ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੰਧਿਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ, ਯੂਨੀਅਨਾਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ, ਸਕੂਲ) ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
 - ਸਿੱਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਅਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਅਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
 - ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਚੇਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।
 - ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰੋ।
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ** ਲਈ ਪੁੱਛੋ: ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ: ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ; ਕਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ; ਜਾਂ ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।
- **ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੋ:** ਆਪਣੀ ਸੰਗਠਨ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ।
 - ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ/ਬਣਾਓ।
 - ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਜਾਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੋ:** ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਣ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਗਠਨ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਥਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੁਕਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ (ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਓ) ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਰਿਪੋਰਟ: ਜੇ ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੰਗਠਨ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
 - ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ/ਬਣਾਓ।
 - ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਜਾਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਸਲਾਹ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।

ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੰਦਰਭ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਓ. ਕੇ -12 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਗਿਆਤ, ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਾਧਨ ਜੋ ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ-ਵਿਆਪੀ ਸਰੋਤ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: <https://www.bullyingcanada.ca/>

ਅ. ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੋਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ: [ਇਕੁਇਟੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦਫ਼ਤਰ, ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ](#)
- ਕੈਮੇਸਨ ਕਾਲਜ: [ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਲੇਕਪਾਲ](#)
- ਰਾਇਲ ਰੇਡਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ: [ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਭਲਾਈ](#) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਦੂਜੀਆਂ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ, [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) ਵੇਖੋ।

ੲ. ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਰੋਕਥਾਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ [ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- [ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ](#) ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ [ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ](#) ਦਿਓ।
- [ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸ. ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸਟੋਰਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ

- [ਬੀਸੀ ਉਮਬਡਸਮੈਨ](#) ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਭੇਦਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ [ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਫਤਰ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ, ਹੋਟਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ।
- ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ \(TRAC\)](#) ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- [ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ ਜਾਂ [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

2.3. ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ ਵਾਜਬ ਤਲਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮਨਮਾਨੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਜਾਂ ਕੈਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਧਰਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਲਾਭ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ), ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਅਜ਼ੀਮਲ ਅਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ: ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਿਰਾਸਤ ਜਾਂ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
 - ਪੁੱਛੋ "ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?" "ਕਿਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ?" "ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹਾਂ?"
 - ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ, ਬੈਜ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰਾਈਡ ਕਾਰ ਨੰਬਰ ਲਓ।
- ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ: ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।
- ਰਿਕਾਰਡ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੈਮਰੇ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਮਿਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਵਧਾਨ: ਜਦੋਂ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਨਿਰਣੇ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਜਾਂ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਲਿਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ।
- ਕਨੈਕਟ ਕਰੋ: ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਸਮਰਥਨ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ (ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ)।
- ਰਿਪੋਰਟ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਘੀ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
 - ਸਬੰਧਤ ਸਰਕਾਰ: ਆਰਸੀਐੱਮਪੀ ਜਾਂ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਐਕਟ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
 - ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ: ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ (ਬੀਸੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਚਾਹੇ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਪੁਲਿਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ (ਓਪੀਸੀਸੀ) 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://opcc.bc.ca/file-a-complaint/>
- ਆਰਸੀਐੱਮਪੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਗਰਿਕ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਸੀਆਰਸੀਸੀ) 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.crc-cetp.gc.ca/en>

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਫਰੰਸ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਜਾਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕਿਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ? ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹਾਂ?" ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ, ਬੈਜ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਸਕੂਐਡ ਕਾਰ ਨੰਬਰ ਲਓ। ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਰਿਕਾਰਡ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੈਮਰੇ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਾਵਧਾਨੀ: ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਰੇਕਿਆ ਗਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਨਿਰਣੇ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਰੀਖਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਗਲਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਜਾਂ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਲਿਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ।
- ਜੁੜੋ: ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਸਥਾ ਵੇਖੋ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) ਵੇਖੋ)।

2.4. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ: ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ, ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਅਤੇ ਨਸਲ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ, ਧਰਮ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭੜਕਾਉਣਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ), ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਾਰਕ 'ਤੇ। [ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ, ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਰਣਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।](#)

2021 ਵਿੱਚ, [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ।](#) ਉਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭੇਦਭਾਵ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ; ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਦੀ ਧਾਰਾ 319 ਵਿੱਚ "ਨਫ਼ਰਤ" ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ; ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਜਸਟਿਸ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਿਤ ਸੋਧਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ: ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਐਕਸਚੇਂਜ ਵਿੱਚ ਵਿਖਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਹਨ।
- ਟੀਚਾਗਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਉਲਝੋ।
 - ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲੋ: ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਜੇ ਐਕਸਚੇਂਜ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਨਾ ਕਰੋ):
 - ਫੋਨ ਕਰੋ: ਜੇ ਅਪਰਾਧੀ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਦੀ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਵੀ:
 - ਅਨਫ੍ਰੈਂਡ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨਫ੍ਰੈਂਡ, ਅਨਫ੍ਰੈਂਡ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਮਦਦ ਮੰਗੋ: ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾਉਣ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਉਣ, ਜਾਂ ਗਵਾਹੀ ਅਤੇ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਐਕਸਚੇਂਜਾਂ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਜਨਤਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੁਕਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ (ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਓ) ਲਿਖੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਰਿਪੋਰਟ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। [ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਝਿਜਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।](#) ਟੀਚਾਗਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਾਵਤ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੁੜੋ: ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਅਜੇਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

2.5. ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਅਤੇ ਭੰਨ ਤੋੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਘਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸਜਿਦ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਾਨ, ਮੰਦਰ ਜਾਂ ਚਰਚ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਇਬਾਦਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਵਸਤੂ, ਅਜਿਹੀ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਕਬਰਸਤਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤ, ਦੀ ਭੰਨਤੋੜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ: ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ, ਨਫ਼ਰਤ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਨਸਲ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ, ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ), ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ), ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਾਰਕ 'ਤੇ। ਨਫ਼ਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਅਤੇ ਤੋੜਫੇੜ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। [ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਰਣਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।](#)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਜਾਂ ਭੰਨਤੋੜ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੰਨਤੋੜ ਵੇਖਦੇ ਹੋ: ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ: ਨਫ਼ਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲਓ। ਸਥਾਨ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਜੋ ਢੁਕਵੇਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਲਿਖੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਵਰਤੀ ਮੁੱਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ: ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ, ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਨਿਸਪੈਲਿਟੀ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਜਨਤਕ ਸੰਪਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰੋ, ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਕੇਬਲ, ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ, ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਖੰਭੇ) ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: [ਬੀਸੀ ਹਾਈਡਰੋ](#), [ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ](#)), ਤੁਹਾਡੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਮਾਲਕ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਵਾਹ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਰਿਪੋਰਟ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ/ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਾਵਤ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ [ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਜੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਨਫ਼ਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਗ੍ਰੈਫਿਟੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਊਜ਼ ਆਊਟਲੇਟਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ ਸਾਈਟ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨਿਊਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ।

2.6. ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ (ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ)

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ/ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਸੰਦੇਸ਼। ਇਹ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ [ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ/ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਵਰਣਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)।

ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਜਾਪ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ) ਇਹ ਵੈਧ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਉਣਾ: ਮਾਈਕਰੋ-ਐਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਲਾ ਕੇ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ: ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਕਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ (ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਉ) ਲਿਖੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਗਠਨ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ: ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੋਨੀਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਗਵਾਹ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਿਕਰਮੀ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਿਯੋਗੀ। ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਜਾਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛੋ: ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ([ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ)।
- ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ; ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ; ਕਲਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ; ਜਾਂ ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੇਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ ਵਿਰੋਧ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਸੂਖਮ ਹਮਲੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ: ਸੂਖਮ ਹਮਲੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾ ਕੇ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਹਿ ਕੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੁੜੋ: ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਜਾਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਹੈ।
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ (ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਣਾਓ)। ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ, ਕੀ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਗਠਨ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ: ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਿਯੁਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਹਮਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

3. ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ 2021 ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੂਚੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ: ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਰਸਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਉਭਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸਲਵਾਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਟਲਾਈਨ: (Racist Incidents Hotline) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਸਲਵਾਦੀ ਘਟਨਾ ਹਾਟਲਾਈਨ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਹ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਚਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਵਸਨੀਕ ਨਸਲਵਾਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਤੋਂ: <https://news.gov.bc.ca/releases/2021AG0054-000808> ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਤਰੀ ਨਕਸ਼ਾ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਭੋਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਰਸਤੇ, ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ (ਸੀਆਰਡੀ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ ਮਦਦਗਾਰ ਨਕਸ਼ੇ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: <https://maps.crd.bc.ca/Html5Viewer/?viewer=community>

ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ :

[ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ](#)

[ਗਵਰਨੈਂਸ](#)

[ਐਲ.ਜੀ.ਬੀ.ਟੀ.ਕਿਊ.ਆਏ.ਏ2+](#)

[ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ](#)

[ਸਿਹਤ \(ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ\)](#)

[ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ](#)

[ਸਿੱਖਿਆ](#)

[ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ](#)

[ਪੁਲਿਸ](#)

[ਐਮਰਜੈਂਸੀ](#)

[ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ](#)

[ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗਠਨ](#)

[ਇਕੂਇਟੀ ਸੰਗਠਨ](#)

[ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ](#)

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ: ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਨਾਲ ਕਾਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ	1800Suicide	1-800-784-2433 Chat: www.crisiscentreatchat.ca	ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਲਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਸੀ-ਵਿਆਪਕ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ। ਅਸੀਂ ਕੁਸ਼ਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਡੀ-ਐਸਕੇਲੇਸ਼ਨ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ। ਸੇਵਾ: 24/7/365
ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ	310Mental Health Support	310-6789 (no need to dial area codes)	ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ। ਸੇਵਾ: 24/7/365

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ	Black Youth Helpline	1-833-294-8650	ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬੰਧਤ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਖਲ
ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ	Crisis Line - Victoria Women's Transition House	250-385-6611	ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।
ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ	Helpline 211	211 211.ca	ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ, ਗੈਰ-ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਸਰੋਤ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ। 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Indian Residential Schools Survivors Society	1-800-721-0066	24/7 ਉਪਲੱਬਧ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼, ਸਰਵਾਈਵਲ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Islamophobia hotline	604-343-3828	ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਲਮਾਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Kids Help Phone	1-800-668-6868 kidshelpphone.ca	ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਜੀ, 24/7।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	KUU-US Crisis Line	Youth: 250-723-2040 Adult: 250-723-4050	ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ 'ਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Native Youth Crisis Hotline	1-877-209-1266	24/7 ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Prideline	1-800-566-1170	ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ, ਵੀਕਅੱਡ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਸ਼ਾਮ 7:00 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਫਤੇ ਦੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Trans Lifeline	877-330-6366 https://translifeline.org/	ਟ੍ਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Seniors Distress Line	604-872-1234	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ। ਫੋਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	S.U.C.C.E.S.S Chinese Help Lines	For Cantonese, call: 604-270-8233 For Mandarin, call: 604-270-8222	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂਡਰਿਨ ਜਾਂ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Vancouver Island Crisis Society	1-888-494-3888 Crisis Chat: www.vicrisis.ca Crisis Text: 1-250-800-3806	ਸੰਕਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦਖਲ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ। ਸੇਵਾ: 7 ਦਿਨ/ਹਫਤੇ ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	VictimLINKBC	1-800-563-0808 VictimLinkBC@bc211.ca	ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ। 24/7/365
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Youth Against Violence Line (YAVL)	1-800-680-4264 www.youthagainstviolenceline.com	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। YAV ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਤ ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ।
ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ	Youth Space	Chat: https://youthspace.ca/ Text: 778-783-0177	Youthspace.ca ਇੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

[Back to top](#)

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	African Heritage Association of Vancouver Island (AHAVI)	250-896-0620 info@ahavi.ca www.ahavi.ca	ਅਹਾਵੀ (AHAVI) ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਇਲੈਂਡ 'ਤੇ ਅਫਰੀਕੀ ਲੋਕਾਂ, ਅਫਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Bayanihan Community Centre	bayanihancc@shaw.ca https://www.bayanihan.ca/	ਬਯਾਨੀਹਾਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਬਯਾਨੀਹਾਨ ਕਲਚਰਲ ਐਂਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਬੀਸੀਐੱਚਐੱਸ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਫਿਲੀਪੀਨੋ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਵੀਐੱਫਸੀਏ) ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	BC Black History Awareness Society	bcblackhistory.ca https://bcblackhistory.ca/about-us/contact-us/	ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਰਕਾਰ, ਖੇਡਾਂ, ਵਿਗਿਆਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸਨ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Children's International Summer Village	https://www.facebook.com/CISVvictoria/	ਸੀਆਈਐੱਸਵੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹੱਲ, ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Chinese Community Services Centre	https://www.ccscvictoria.ca/	ਚੀਨੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚੀਨੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Christian Lebanese Canadian Association (CLCA)	https://www.facebook.com/Christian-Lebanese-Canadian-Association-106078454347862/	ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਲੇਬਨਾਨੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਲੇਬਨਾਨੀ-ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Ethiopian Canadian Families Association (ECFA)	https://www.facebook.com/ecfavictoria https://ecfavictoria.ca/	ਈਸੀਐਫਏ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਇਥੋਪੀਆਈ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਈਥੋਪੀਅਨ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	India-Canada Cultural Association of Victoria (ICCA)	president@iccavictoria.com http://iccavictoria.com/icca/	ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਮੇਲਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੰਡੀਆ ਕੈਨੇਡਾ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਆਈਸੀਸੀਐ) ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਮੀਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਵੰਨ -ਸੁਵੰਨਤਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	ISSAMBA Center	778-402-0977 issambacentre@gmail.com https://www.issambacentre.ca/	ISSAMBA ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੈਮਰੂਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ। ISSAMBA ਕੇਂਦਰ ਅਫਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗੇਟਵੇਅ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੀਆਰਡੀ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਰਿਸੈਲੀਐਂਸ ਬੀਸੀ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨਵੀਨਰ ਹਨ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Jewish Community Center (JCCV)	https://jccvictoria.ca/	ਜੇਸੀਸੀਵੀ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਯਹੂਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Jewish Federation of Victoria and Vancouver Island (JFVVI)	250-370-9488 JewishFederationVictoria@gmail.com https://jewishvictoria.ca/	ਜੇਐਫਵੀਵੀਆਈ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਖੇਤਰੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਯਹੂਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਮੀਰ ਤਾਣੇਬਾਣੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਯਹੂਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	La société francophone de Victoria	250-388-7350 http://www.sfvictoria.ca/fr	ਸੋਸਾਇਟੀ ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਡੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Tibetan Cultural Society of Vancouver Island	https://www.facebook.com/tcsovi https://www.tcsovi.org/	ਤਿੱਬਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Victoria African and Caribbean Society (VACCS)	https://vaccsociety.blogspot.com/	ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਜੋ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਮੀਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Victoria Chinese Community Association	http://www.viccca.org/	ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਚੀਨੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਸਥਾਨਕ ਚੀਨੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਚੀਨੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪੁਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Victoria Iranian-Persian Cultural Society	https://vicipcs.ca/	ਅਸੀਂ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਫਾਰਸੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Victoria Nikkei Cultural Society (VNCS)	info@vncs.ca www.vncs.ca	ਵੀਐਨਸੀਐਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਜਾਪਾਨੀ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਾਪਾਨੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨ	Victoria's China Town	https://chinatown.library.uvic.ca/index.html%3Fq=home.html	ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਨਕਸ਼ਿਆਂ, ਪੁਰਾਲੇਖਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ, ਮੌਖਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਟਾ ਦੁਆਰਾ ਚਾਈਨਾਟਾਊਨ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ। ਸੜਕਾਂ, ਚਾਈਨਾਟਾਊਨ ਕਲਾ, ਚੀਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
Back to top			
ਸਿੱਖਿਆ	BC Colleges	250-595-4866 https://www.bccolleges.ca/	ਬੀਸੀ ਕਾਲਜ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਦਸ ਜਨਤਕ, ਪੇਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਿੱਖਿਆ	Camosun College	250-370-3000 https://camosun.ca/ For students: ombuds@camosun.ca	ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ: ombuds@camosun.ca
ਸਿੱਖਿਆ	ERASE: expect respect & a safe education STUDENTS CAN REPORT HERE	https://www2.gov.bc.ca/gov/content/erase Report It: https://erasereportit.gov.bc.ca/	ਇਰੇਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਿੱਖਿਆ	Pacific Rim College REPORT DISCRIMINATION AT SCHOOLS	250-483-2119 https://www.pacificrimcollege.com/	
ਸਿੱਖਿਆ	Pearson College	250-391-2411 https://www.pearsoncollege.ca/	
ਸਿੱਖਿਆ	Royal Roads University EMPLOYEES AND STUDENTS CAN REPORT HERE	250-391-2511 https://www.royalroads.ca/ Bullying, harassment, & discrimination: https://humanresources.royalroads.ca/bullying-harassment-discrimination	
ਸਿੱਖਿਆ	School District 61 - Greater Victoria	250-475-3212 www.sd61.bc.ca	
ਸਿੱਖਿਆ	School District 62 - Sooke	250-474-9800 www.sd62.bc.ca	

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸਿੱਖਿਆ	School District 63 - Saanich	250-652-7300 www.sd63.bc.ca	
ਸਿੱਖਿਆ	School District 64 - Gulf Islands	250-537-5548 www.sd64.bc.ca	
ਸਿੱਖਿਆ	University of Victoria STUDENTS CAN REPORT HERE	1-250-721-7211 https://www.uvic.ca/ Students can report here: https://uvicombudsperson.ca/	ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਦਫ਼ਤਰ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ: https://www.uvic.ca/equity/about/get-support/offices-resources/index.php

[Back to top](#)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ	Emergency	911	ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ	Island Health Emergency Departments	911 https://www.islandhealth.ca/patients-visitors/visiting-emergency-department	ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਖੇਤਰ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

[Back to top](#)

ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Anawim Housing Society	250-382-0283 info@anawimhouse.com https://www.anawimhouse.com/	ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡੇਅਰਾਊਸ ਜੋ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਨਾਵਿਮ ਭੋਜਨ, ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ, ਲਾਂਡਰੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Arrow to the Moon	https://arrowtothemoon.wordpress.com/	ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਟਰੇਨਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ, ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਟ੍ਰਿਸਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Beacon Community Services	Children Youth and Family Services: 250-656-0134 https://beaconcs.ca/	ਦੱਖਣੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਭਿੰਨ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Bridges for Women	250-385-7410 info@bridgesforwomen.ca https://www.bridgesforwomen.ca/	ਬ੍ਰਿਜਜ਼, ਸਦਮੇ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ (ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਸਿਸਜੈਂਡਰ), ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਅਤੇ ਦੇ-ਆਤਮਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Bystander Intervention Training	https://www.icavictoria.org/community-services/tools-for-equity/bystander-intervention-training/	ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 1 ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਮਿਲੇ, ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇੰਟਰ-ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (ਆਈਸੀਏ) ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਪਤਝੜ 2021 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Coalition to End Homelessness	250-370-1512 https://victoriahomelessness.ca/get-help	ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੇਘਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Community Social Planning Council	250-383-6166 admin@communitycouncil.ca https://communitycouncil.ca	ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Cool Aid Society	https://coolaid.org/ Downtown Community Centre: 250-383-0076 dcc@CoolAid.org Community Health Center 250-385-1466 medicalreception@CoolAid.org Emergency Shelters 250-383-1951 rbl@CoolAid.org	ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਗਰੀਬੀ, ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਬੇਘਰਪਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਨਾਹ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Disability Alliance BC	https://disabilityalliancebc.org/	ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਸਾਰੇ ਅਪਾਹਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ, ਵਕਾਲਤ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹਾਂ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Elimin8hate REPORT ANTI-ASIAN HATE	https://www.elimin8hate.org/ File a report: https://www.elimin8hate.org/report	#Elimin8Hate ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸੰਸਥਾਗਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਰੋਧੀ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਢਾਹੁਣ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Foundation for a Path Forward	https://www.foundationforapathforward.org/	ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਏ ਪਾਥ ਫਾਰਵਰਡ #HateFreeBC ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ, ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਧਾਰਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨਵੀਨਰ ਵਜੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਰੈਜੀਲਿਐਂਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Foundry Victoria	250-383-3552 frontdesk@foundryvictoria.ca https://foundrybc.ca/victoria/	ਫਾਊਂਡਰੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ 12-24 ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Hua Foundation	https://huafoundation.org/	ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਹੁਆ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਰੈਜੀਲਿਐਂਸ ਬੀਸੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕਨਵੀਨਰ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Islanders Working Against Violence (IWAV)	https://iwav.org/	ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਜੋ ਗਰੀਬੀ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਖਾੜੀ ਇਅਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Iyé Creative	https://www.iyeherstories.com/ iye.herstories@gmail.com	Iyé Creative ਅਯੋਗ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪੈਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵਿਕਲਪਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	John Howard Society of Victoria	https://johnhowardbc.ca/victoria/	ਅਸੀਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Kulea Culture Society	https://kuleaculturesociety.org/	ਕੁਲੀਆ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪੱਖਪਾਤ, ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ, ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Lead to Change	https://www.leadtochange.ca/	ਲੀਡ ਟੂ ਚੇਂਜ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੁਆਰਾ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Magassa Intercultural Capacity Building	https://magassa.ca/	ਮੈਗਾਸਾ-ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਮੂਹ ਸੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਜਬਰ ਵਿਰੋਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਈਡੀਆਈ (ਇਕੁਇਟੀ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸਮੂਲੀਅਤ) ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਵਾਦ ਨਿਪਟਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਮੂਹ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	One Love Consulting	https://www.oneloveconsulting.com/	ਵਨ ਲਵ ਇਕੁਇਟੀ, ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਵੰਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ (ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ)। ਉਸ ਦੀ "ਚੈਟ" ਯਾਨੀ ਗੋਲਮੇਜ਼, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਲਾਹ, ਪ੍ਰੋਣਾਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਰਜ ਕੇਂਦਰ BIPoC ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ, ਨਸਲੀ ਹਿੰਸਾ/ਸਦਮੇ, "ਸੂਖਮ" ਵਿਰੋਧ, ਪੱਖਪਾਤ, ਚੋਰਾਹਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਗੈਰ - ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਬਸਤੀਵਾਦ, ਚਿੱਟਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਵਉੱਚਤਾ/ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Pacific Centre Family Services Association	www.pacificcentrefamilyservices.org	ਪੈਸੀਫਿਕ ਸੈਂਟਰ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮਾਣ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Pacifica Housing Advisory Association Downtown Outreach Services Office	250-220-8064 https://pacificahousing.ca/downtown-outreach-services dosfrontdesk@pacificahousing.ca	ਕਿਫਾਇਤੀ ਘਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਊਨ ਟਾਊਨ ਆਊਟਰੀਚ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੱਕ ਡ੍ਰੈਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੇਘਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Peers Victoria Resources Society	250-388-5323 admin@peers.bc.ca https://www.safersexwork.ca/	ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1995 ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਿੱਧੀ ਸੇਵਾ ਵੰਡ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਜ਼ਰੀਏ ਪੀਅਰਸ ਮੈਜੂਦਾ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਸੈਕਸ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਊਟਰੀਚ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਪ-ਇਨ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Resilience BC	https://www.resiliencebc.ca/ https://www.resiliencebc.ca/contact-us/	ਰੈਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਬੀਸੀ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਂਤ-ਵਿਆਪੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਇੰਟਰ-ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰੈਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਬੀਸੀ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Support Network for Indigenous Women and Women of Colour (SNIWOCC)	250-277-2545 info@sniwwoc.ca https://www.sniwwoc.ca/	SNIWWOC ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	The Cridge Centre for the Family - Transition House	250-479-3963 https://cridge.org/cthw/	ਕ੍ਰਿਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰਵਾਈਵਰ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	The Inclusion Project	www.theinclusionproject.com	ਸਮਾਜਿਕ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਬਰਾਬਰੀ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ (ਰੇਡੀਆਈ) ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	This is Table Talk	https://www.thisistabletalk.com/	ਟੇਬਲ ਟਾੱਲਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਇਵੈਂਟਸ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, (ਸਹਿ-ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ, ਜਾਂ ਇਵੈਂਟ ਸਪੇਸ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Threshold Housing	https://www.thresholdhousing.ca/	ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ: ਅਸੀਂ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਜੇਖਮ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਹਾਇਤਾ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸਥਾਨ, ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Together Against Poverty Society (TAPS)	https://www.tapsbc.ca/	TAPS ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਲਾਭਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਕਾਲਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Tools for Equity	https://www.icavictoria.org/community-services/tools-for-equity/	ਇਕੁਇਟੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਉਪਕਰਨ ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਅਪਰਵਾਸੀਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੁਇਟੀ ਲਈ ਉਪਕਰਨ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (ਆਈਸੀਏ) ਦੇ ਅੰਤਰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਸੰਘ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਫਾਲ ਸੀਜ਼ਨ 2021 ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਸਨ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Victoria Disability Resource Centre	250-595-0044 reception@drcvictoria.com https://drcvictoria.com/	ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੰਚਾਲਿਤ ਇੱਕ ਕਰਾਸ-ਅਪਾਹਜਤਾ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੈਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Victoria Women in Need Community Cooperative (WIN)	https://www.womeninneed.ca/	ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਲੋਕ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਕਾਊ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।
ਇਕੁਇਟੀ ਸੰਗਠਨ	Victoria Women's Transition House	250-592-2927 contact@vwth.bc.ca https://www.transitionhouse.net/	ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵੁਮੈਨਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਹਾਇਕ ਪਨਾਹ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਤਰੰਗ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ, ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

[Back to top](#)

ਗਵਰਨੇਂਸ	Beecher Bay First Nation	250-478-3535 https://beecherbay.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Central Saanich	250-652-4444 https://www.centralsaanich.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	City of Victoria	250-385-5711 https://www.victoria.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Colwood	250-478-5999 https://www.colwood.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Esquimalt	250-414-7100 https://www.esquimalt.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Esquimalt First Nation	250-381-7861 https://www.esquimaltnation.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Find your local MLA	https://www.leg.bc.ca/learn-about-us/members	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।
ਗਵਰਨੇਂਸ	Find your local MP	https://www.ourcommons.ca/members/en/search?province=BC	ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਸਦ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।
ਗਵਰਨੇਂਸ	Highlands	250-474-1773 https://www.highlands.ca/	

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਗਵਰਨੇਂਸ	Langford	250-478-7882 https://www.langford.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Malahat First Nation	250-743-3231 https://malahatnation.com/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Metchosin	250-474-3167 http://www.metchosin.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	North Saanich	250-656-0781 https://northsaanich.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Oak Bay	250-598-3311 https://www.oakbay.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Pacheedaht First Nation	250-647-5521 http://pacheedahtfirstnation.com/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Pauquachin First Nation	250-656-0191 https://www.pauquachin.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Saanich	250-475-1775 https://www.saanich.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Sidney	250-656-1184 http://www.sidney.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Songhees First Nation	250-386-1043 https://www.songheesnation.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Sooke	250-642-1634 https://sooke.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Tsartlip First Nation	250-652-3988 https://tsartlip.com/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Tsawout First Nation	250-652-9101 https://tsawout.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Tseycum First Nation	250-656-0858 http://www.tseycum.ca/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	Tsou-ke First Nation	250-642-3957 http://www.tsoukenation.com/	
ਗਵਰਨੇਂਸ	View Royal	250-479-6800 https://www.viewroyal.ca/	

[Back to top](#)

ਸਿਹਤ	AIDS Vancouver Island (AVI)	250-384-2366 info@avi.org http://avi.org/	ਅਸੀਂ ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਲਾਗੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
------	------------------------------------	---	---

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸਿਹਤ	BC Healthy Communities	http://bchealthycommunities.ca/	ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਚੰਗੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇਕੁਇਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੈ - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਨੁਕਸਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ।
ਸਿਹਤ	Community Health & Well-Being Network of the Capital Region	https://www.crd.bc.ca/project/community-health-wellbeing Community Network Database: https://cndb.uvic.ca/ Community Services Map: https://maps.crd.bc.ca/Html5Viewer/?viewer=community	ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਡਾਟਾ ਅਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਸਿਹਤ	Cultivating Growth and Solidarity	https://www.growthandsolidarity.ca/ Anti-racism Zine: https://www.growthandsolidarity.ca/zine/	ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ। ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ, ਚੱਲ ਰਹੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਰੋਧੀ ਨਸਲਵਾਦ ਜ਼ਰੀਏ, ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਰੋਧੀ ਨਸਲਵਾਦ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਿਹਤ	Healing in Colour	https://www.healingincolour.com/ https://www.healingincolour.com/directory	ਅਸੀਂ ਬੀਆਈਪੀਓਸੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੀਆਈਪੀਓਸੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ, ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਲਾਜ, ਉਦਾਰ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ/ ਜਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
ਸਿਹਤ	Health Link BC	https://www.healthlinkbc.ca/services-and-resources/guided-search	ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
ਸਿਹਤ	Integra Support Services	250-721-5584 https://integrasupportservices.com/	ਇੰਟੀਗਰਾ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਹਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਸਿਹਤ	Island Sexual Health	250-592-3479 https://www.islandsexualhealth.org/	ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ, ਰੁਝਾਨਾਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਿਹਤ	Men's Trauma Center	http://www.menstrauma.com/	ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਮੀ*: ਸੀਆਈਐੱਸ, ਗੋਅ, ਬਾਈ-ਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਨਾਨ-ਬਾਈਨਰੀ, 2 ਸਪਿਰਿਟ, ਕਵੀਅਰ, ਜੈਂਡਰ ਫਲੂਇਡ + ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸਿਹਤ	Mental Health Support (through SNIWOCC)	https://www.sniwwoc.ca/mental-health	ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ (SNIWWOC) ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ - ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।
	Patient Care Quality Office at Island Health REPORT DISCRIMINATION AT ISLAND HEALTH	patientcarequalityoffice@viha.ca www.islandhealth.ca/patients-visitors/patient-care-quality-office	ਜੇ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਤਿਕ ਅਣਸੁਲਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਿਹਤ	Provincial Health Services - Spoken Language Interpreting Services	1-877-BC Talks (228-2557) pls@phsa.ca	ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਲੈਂਗੂਏਜ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸਿਹਤ	Sooke Region Health Network	https://www.sookeregionchn.org/	ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ।
ਸਿਹਤ	Trans Care BC	http://www.phsa.ca/transcarebc/	ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਬੀਸੀ-ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
ਸਿਹਤ	Vancouver Island Counselling Centre for Immigrants and Refugees (VICCIR)	778-404-1777 info@viccir.org https://www.viccir.org/	VICCIR ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਫੀਸ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਿਹਤ	Victoria Child Abuse Prevention and Counselling Center (VCAPCC)	250-385-6111 https://vcapcc.com/	ਵੀਸੀਏਪੀਸੀਸੀ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਲਾਹ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਸਿਹਤ	Victoria Coalition for Survivors of Torture (VCST)	vcst.info@gmail.com https://www.stoptorture.ca/	ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਤਸੱਦਦ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।
ਸਿਹਤ	Victoria Sexual Assault Center (VSAC)	250-383-3232 access@vsac.ca https://vsac.ca/	ਵੀਐਸਏਸੀ ਇੱਕ ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਇਲਾਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੁਆਰਾ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਕਾਲਤ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	BC Civil Liberties Association (BCCLA)	https://bccla.org/	ਬੀਸੀਸੀਐਲਏ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ, ਕਾਨੂੰਨ ਸੁਧਾਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਕਾਲਤ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

[Back to top](#)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	BC Human Rights Clinic	1-855-685-6222 infobchrc@clasbc.net https://bchrc.net	ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਲੀਨਿਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੇਸ ਹਨ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	BC Human Rights Commission	https://bchumanrights.ca info@bchumanrights.ca Questions & answers about hate speech: https://bchumanrights.ca/hate-speech-qa/	ਸਾਡਾ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾ, ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ, ਨੀਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਕੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿੱਖਿਆ, ਖੋਜ, ਵਕਾਲਤ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਨਫਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ 18 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	BC Human Rights Tribunal	1-888-440-8844 http://www.bchrt.gov.bc.ca Make a complaint: http://www.bchrt.gov.bc.ca/complaint-process/complain/index.htm	ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਵਿਚੇਲਗੀ ਅਤੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	BC Ombudsperson	1-800-567-3247 https://bcombudsperson.ca/ REPORT PUBLIC SECTOR DISCRIMINATION	ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਲਈ ਬੀਸੀ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਆਵਾਜ਼ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	Canadian Human Rights Commission	1-888-214-1090 https://www.chrc-ccdp.gc.ca/en	ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	Vancouver Island Human Rights Coalition (VIHRC)	250-382-3012 contactvihrc@gmail.com https://vihrc.com/	ਸਮਰਥਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ: ਪੁਲਿਸ, ਸਰਕਾਰ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ; ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ; ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕੋਲ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ।
ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ	WorkSafeBC	https://www.worksafebc.com/en Responding to Bullying and Harassment: https://www.worksafebc.com/en/health-safety/hazards-exposures/bullying-harassment/responding-bullying-harassment	ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸੂਬਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਦੇ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

[Back to top](#)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Court Information Program for Immigrants	https://www.courtinformation.ca/	ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕੋਰਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੁਰਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਤਾ, ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ, ਪੀੜਤਾਂ, ਗਵਾਹਾਂ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ।
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Here Magazine	community@heremagazine.ca https://www.heremagazine.ca/	ਨਵੇਂ ਆਏ, ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ IBPOC ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ, ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Greater Victoria Local Immigration Partnership (GVLIP)	https://www.icavictoria.org/community-services/local-immigration-partnership-gvlip/	ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਲੋਕਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ (ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ) ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ, ਸੰਗਠਨਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਗੱਠਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਏਕੀਕਰਣ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ ਇੰਟਰ-ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (ਆਈਸੀਏ) ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Inter-Cultural Association of Greater Victoria (ICA)	250-388-4728 https://www.icavictoria.org/ https://www.icavictoria.org/contact-us/ Tools For Equity Program: https://www.icavictoria.org/community-services/tools-for-equity/	ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੰਦੋਬਸਤ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਸਵੈਸੇਵਕ ਮੇਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਸਲਵਾਦ, ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਵਾਦ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਕਾਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Rainbow Refugee	info@rainbowrefugee.ca community@rainbowrefugee.ca https://www.rainbowrefugee.com/	ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਧਾਰਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ ਜੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ (SOGIE) ਜਾਂ ਐੱਚਆਈਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਰਨਾਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਫਾਰਸੀ ਅਤੇ ਅਰਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Vancouver Island Counselling Centre for Immigrants and Refugees (VICCIR)	778-404-1777 info@viccir.org https://www.viccir.org/	VICCIR ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਫੀਸ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ	Victoria Immigration and Refugee Centre Society (VIRCS)	250-388-7696 info@vircs.bc.ca http://www.vircs.bc.ca/	ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਨਵੇਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘੱਟਗਿਣਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਅਤੇ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੀਆਈਆਰਸੀਐੱਸ ਆਪਣੇ ਟੀਚਾਗਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਤੱਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
Back to top			
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	First Peoples Cultural Council FPCC)	https://fpcc.ca/	ਐਂਫਪੀਸੀਸੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Hulitan Family & Community Services Society	https://www.hulitan.ca/	ਹੁਲਿਟਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਏਕੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Indigenous Perspectives Society (IPS)	250-391-0007 https://ipsociety.ca/	ਇੰਡੀਜੀਨੀਅਸ ਪ੍ਰਸਪੈਕਟਿਵ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਆਈਪੀਐਸ) ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਧੀਨ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	KUU-US Crisis Line	Youth: 250-723-2040 Adult: 250-723-4050	ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ 'ਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	M'akola Housing Society	http://makola.bc.ca/	ਮੈਕੋਲਾ ਗਰੁੱਪ ਆਫ਼ ਸੁਸਾਇਟੀਜ਼ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕਿਫਾਇਤੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਘਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Ni TU,O Child and Family Services Society	250-544-1400 https://www.niltuo.ca/	ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਪ੍ਰਥਮ ਰਾਸ਼ਟਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Orange Shirt Society	victoriaorgangeshirtday@gmail.com https://www.orangeshirtday.org/orange-shirt-society.html	ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: ਭਾਰਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਸੁਲੂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ। ਐਰੋਜ਼ ਸਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜ਼ਰੀਏ ਭਾਰਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ। "ਹਰ ਬੱਚਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Pacific Peoples Partnership	https://pacificpeoplespartnership.org/	45 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੀਪਲਜ਼ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੇ ਸਾਂਝੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦੱਖਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਟਾਪੂਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Raven	https://raventrust.com/	ਰੇਵਨ ਨੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੱਖਿਆ ਫੰਡ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਟਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Reconciliation Canada	https://reconciliationcanada.ca/	ਰੀਕੰਸੀਲੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਦ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	UVIC Indigenous Student Support Centre	250-721-6005 hsdiscc@uvic.ca	
ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ	Victoria Native Friendship Centre (VNFC)	250-384-3211 http://www.vnfc.ca/	VNFC ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਿਜ਼ਰਵ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 20,000 ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਦੱਖਣੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੇ 5,000 ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
Back to top			
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Access Pro Bono	https://accessprobono.ca/	ਅਸੀਂ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਕੀਲ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋ-ਬੋਨੋ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Community Legal Assistance Society (CLAS)	1-888-685-6222 https://clasbc.net/ contact@clasbc.net	ਅਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵਾਂਝੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Court Information Program for Immigrants	https://www.courtinformation.ca/	ਕੋਰਟ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਂਟਸ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਤਾ, ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ, ਪੀੜਤਾਂ, ਗਵਾਹਾਂ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿੱਚ ਸਾਮਲ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਕੈਟੇਨੀਜ਼, ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Disability Law Clinic	https://disabilityalliancebc.org/program/disability-law-clinic/	ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Justice Education Society	https://justiceeducation.ca How to get legal help: https://www.justiceeducation.ca/content/legal-help How the Canadian legal system works: https://www.justiceeducation.ca/learn-about-law	ਜਸਟਿਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Legal Aid BC	Local: 250-382-4620 Intake.Victoria@legalaidsbc.ca Law Line (across BC): 1-866-577-2525 https://lss.bc.ca/	ਅਸੀਂ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਨੂੰਨ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	Restorative Justice Victoria	http://www.rjvictoria.com/	ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸਥਾਪਨਾਤਮਕ ਨਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	SHARP Workplaces	https://sharpworkplaces.org	ਦਿ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਡਵਾਇਸ, ਰਿਸਪਾਂਸ, ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਫਾਰ ਵਰਕਪਲੇਸ (SHARP Workplaces) ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ	University of Victoria Law Centre	250-385-1221 https://thelawcentre.ca	ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ।
Back to top			
LGBTQIA2+	Chair in Transgender Studies, University of Victoria	250-472-4472 TransChair@uvic.ca https://www.uvic.ca/research/transchair/	ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਦੀ ਚੇਅਰ ਸਮਾਜਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਨਾਨਬਾਈਨਰੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸਲ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਠੋਸ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਨਾਨਬਾਈਨਰੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
LGBTQIA2+	Gender Spectacular Families	support@genderspectacular.com https://genderspectacular.com/	ਸਰੋਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਹਾਇਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ।
LGBTQIA2+	Prideline	1-800-566-1170	(ਸਮਲਿੰਗੀ, ਲੈਸਬੀਅਨ, ਬਾਈਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੀਅਰ-ਸਪੋਰਟ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ)
LGBTQIA2+	Rainbow Health Cooperative	1-888-241-9992 info@rainbowhealth.coop	ਬੀਸੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ, ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਵੈਸੇਵਕ ਆਧਾਰਿਤ, ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਲਿੰਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
LGBTQIA2+	T'eVine	https://www.facebook.com/tvineca/	T'eVine ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਮੰਚ, ਬੀਸੀ-ਵਿਆਪਕ, ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਮੁਦਾਏ ਹੈ ਜੋ ਖੁਦ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
LGBTQIA2+	Vancouver Island Queer Athletic Association (VIQAA)	https://www.viqaa.info/	ਅਸੀਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ 'ਤੇ LGBTQIA2S+ ਯੂਥ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ।
LGBTQIA2+	Victoria Pride Society	https://victoriapridesociety.org/	ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪ੍ਰਾਈਡ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ LGBTQ2+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।
List of Resources and Organizations: https://victoriapridesociety.org/resources/#organizations			
ਵੀਪੀਐੱਸ ਟ੍ਰਿਸ, ਸਹਿਯੋਗ, ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।			

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
LGBTQIA2+	Youth Empowerment Society (VYES)	778-241-2867 http://www.vyes.ca/	ਪੂਰੇ ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਸਮਲਿੰਗੀ, ਲੈਸਬੀਅਨ, ਬਾਈਸੈਕਸੂਅਲ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।
Back to top			
ਪੁਲਿਸ	BC Hate Crimes REPORT HATE CRIMES	1-855-462-5733 BC_HATE_CRIMES@rcmp-grc.gc.ca	ਬੀ ਸੀ ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਪੁਲਿਸ	Central Saanich Police REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-652-4441 http://cspolice.ca/	
ਪੁਲਿਸ	Civilian Review and Complaints Commission for the RCMP REPORT COMPLAINTS AGAINST THE RCMP	Civilian Review and Complaints Commission for the RCMP National Intake Office P.O. Box 1722, Station B Ottawa, ON K1P 0B3 https://www.crc-cetp.gc.ca/en https://www.crc-cetp.gc.ca/en/make-complaint	ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਕਮਿਸ਼ਨ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਆਚਰਣ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕਮਿਸ਼ਨ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਿਸ਼ਨ ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪੁਲਿਸ	Greater Victoria Crime Stoppers	1-800-222-8477	ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਸਹਿਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਾਂ ਜੋ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
ਪੁਲਿਸ	Oak Bay Police REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-592-2424 info@oakbaypolice.org http://oakbaypolice.org/	
ਪੁਲਿਸ	Office of the Police Complaint Commissioner REPORT COMPLAINTS AGAINST THE POLICE	250-356-7458 or 1-877-999-8707 947 Fort Street, Victoria, BC https://opcc.bc.ca/ https://opcc.bc.ca/make-a-complaint/	ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਦਫਤਰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਪੁਲਿਸ	Police Victim Services - Greater Victoria	250-995-7351 www.gvpsv.org	ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ।
ਪੁਲਿਸ	Saanich Police REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-475-4321 https://www.saanichpolice.ca/	
ਪੁਲਿਸ	Salt Spring Island RCMP REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-537-5555 https://www.rcmp-grc.gc.ca/detach/en/d/167	

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਪੁਲਿਸ	Sidney / North Saanich RCMP REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-656-3931 https://www.rcmp-grc.gc.ca/detach/en/d/176	ਇਹ ਟੁਕੜੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਸਿਡਨੀ, ਨੈਰਥ ਸਾਨਿਚ, ਪੈਕੋਚਿਨ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ, ਤਿਸਾਰਟਲਿਪ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ, ਤਸੇਕਮ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ, ਤਸਾਵਾਉਟ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ।
ਪੁਲਿਸ	Sooke RCMP REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-642-5241 https://www.rcmp-grc.gc.ca/detach/en/d/170	ਸੂਕੋ, ਪੂਰਬੀ ਸੂਕੋ, ਓਟਰ ਪੁਆਇੰਟ, ਸ਼ਰਲੀ, ਜੈਰਡਨ ਰਿਵਰ, ਪੋਰਟ ਰੇਨਫ੍ਰਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ।
ਪੁਲਿਸ	Victoria Police REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-995-7654 https://vicpd.ca/	
ਪੁਲਿਸ	Westshore RCMP REPORT HATE CRIMES	Non-emergency: 250-474-2264 https://westshore.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=563	Westshore RCMP ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਲੈਂਗਫੋਰਡ ਸ਼ਹਿਰ, ਕੋਲਵੁਡ ਸ਼ਹਿਰ, ਟਾਊਨ ਆਫ ਰਾਇਲ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੇਟਰੋਸਿਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਾਈਲੈਂਡਸ, ਸੈਂਗਹੇਜ਼ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਸਕਿਮਾਲਟ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ।
Back to top			
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Bahá'í Community of Victoria	https://victoriabahai.org/	ਇਹ ਸਾਈਟ ਇੱਕ ਪੋਰਟਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਜ਼ਰੀਏ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜੋ ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Bodhichitta Buddhist Centre	https://meditateinvictoria.org/home/	ਬੋਧੀਚਿੱਟਾ ਬੋਧ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਨਵੀਂ ਕਦੰਪਾ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਗੋਸ਼ੇ ਕੋਲਸਾਂਗ ਗਿਆਤਸੋ ਵੱਲੋਂ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਕਦੰਪਾ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਧੁਨਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Chabad of Vancouver Island	https://www.chabadvi.org/	ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਦਾ ਚਬਾਡ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Churches	For an extensive list, see: https://www.yellowpages.ca/search/si-alpha/1/Churches+%26+Other+Places+of+Worship/Victoria+BC	ਕੁਝ ਚਰਚ ਵਿਭਿੰਨ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਰਚ ਹਨ, ਚਰਚਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਾਸਨਾ ਘਰਾਂ ਦੀ ਯੈਲੋ ਪੇਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਚੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Congregation Emanu-El	https://www.congregationemanuel.ca/	Congregation Emanu-El ਇੱਕ ਸਮਾਨਤਾਵਾਦੀ ਕੰਜਰਵੇਟਿਵ ਯਹੂਦੀ ਸਮੂਹ ਹੈ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Gurdwara - Khalsa Diwan Society of Victoria	250-294-6822 https://www.sikhtemplekdsivictoria.ca/	ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Islam Unravelled	https://islamunravelled.ca/	<i>Islam Unravelled</i> ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਨਵੀਨਰ ਹੈ, ਜੋ ਰੈਜਿਸਟਰਡ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਅੰਤਰ-ਧਰਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮੂਹੀਅਤ ਦੀ ਪਹਿਲ ਹੈ ਜੋ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਦਿਅਕ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਨਸਲਵਾਦ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Ismaili Community Center and Jamatkhana - Victoria	1250 Esquimalt Road Victoria BC 250-380-2700	
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	KolotMayim Reform Temple	https://kolotmayimreformtemple.com/	<i>KolotMayim</i> ਧਰਮ - ਨਿਰਪੱਖ, ਧਾਰਮਿਕ, ਅਸਕੇਨਾਜ਼ਿਕ ਅਤੇ ਸੇਫਰਡਿਕ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਨਾਲ ਯਹੂਦੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਰ ਸਬੰਧਿਤ ਸਨ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Masjid Al-Imam	250-995-1422 victoria@bcma.com https://org.thebcma.com/victoria	ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ (ਗੈਰ-ਮੁਸਲਿਮ) ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਪੂਜਾ, ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ। ਬੀਸੀ ਮੁਸਲਿਮ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸ਼ਾਖਾ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Sikh Youth of Victoria	sikhyouthofvictoria@gmail.com	
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Victoria Buddhist Dharma Society	http://www.victoriabuddhistdharma.org/	ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿੱਬਤੀ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਸਾਕਸ਼ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸਾਕਸ਼ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Victoria Hindu Parishad and Cultural Center	http://www.victoriahindutemple.ca/	ਵੀਐੱਚਪੀਸੀਸੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ ਮੰਦਰ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਕਲਾਸਾਂ।
ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ	Westshore Islamic Center	778-714-6786 https://org.thebcma.com/Westshore	ਵੈਸਟਸ਼ੋਰ ਇਸਲਾਮਿਕ ਸੈਂਟਰ ਬੀਸੀ ਮੁਸਲਿਮ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਬੀਸੀਐੱਮਏ) ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵੈਸਟਸ਼ੋਰ ਚੈਪਟਰ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਦਿਅਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ।

[Back to top](#)

4. ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

ਇਕੁਇਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਟਰਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸੂਚੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Ableism	ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਬਾਈਕਾਟ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜੋ ਰਵੱਈਏ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਨੀਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਯੋਗ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	<i>The CARED Collective (2020, p. 1)</i>
Ageism	ਉਮਰਵਾਦ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਹੈ।	
Anti-Racism	ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਢਾਂਚਿਆਂ, ਨੀਤੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ, ਰੋਕਣ, ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਇਹ ਸਿਰਫ "ਨਸਲਵਾਦੀ ਨਹੀਂ" ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਸਲ ਵਿਰੋਧੀ ਨਸਲ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਕੇ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 8)</i>
Anti-Semitism	ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ, ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਯਹੂਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ।	
Bias	ਪੱਖਪਾਤ ਇੱਕ ਝੁਕਾਅ, ਰਾਏ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਜਬ ਉਚਿਤਤਾ ਦੇ ਬਣੀ ਹੈ। ਪੱਖਪਾਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਨਸਲ, ਵਰਗ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	
Biphobia	ਬਾਈਫੋਬੀਆ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਈਸੈਕਸੂਅਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਨਫਰਤ, ਅਸਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।	
BIPOC or IBPOC	ਸੰਖੇਪ ਨਾਮ BIPOC (ਜਾਂ IBPOC) ਇੱਕ ਪਲੇਸਹੋਲਡਰ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਲੇ, ਸਵਦੇਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੀਓਸੀ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਭਾਰ ਕੇ, ਬਸਤੀਵਾਦ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਵਿਰੋਧੀ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਰਣਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।	<i>BIPOC Project, Nd.; Health Equity Collaborative (2021)</i>

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Black Lives Matter (BLM)	2013 ਵਿੱਚ ਐਲਿਸਿਆ ਗਾਰਜ਼ਾ, ਪੈਟਰਿਸ ਕਲਰਸ ਅਤੇ ਓਪਲ ਟੋਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਇੱਕ ਕਾਲਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ। ਬਲੈਕ ਲਾਈਵਜ਼ ਮੈਟਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਦਖਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖਤਾ, ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।	<i>The CARED Collective (2020, p. 5)</i>
Centering	ਇੱਕ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਟੀਚਾਗਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	
Classism	ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮਾਜਕ ਵਰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤ।	
Colonialism	ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਚੋਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਢਾਂਚੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਰਾਜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 8)</i>
Colourism	ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕੋ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ।	
Cultural Humility	ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਆਲੋਚਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਇਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਹਾਸੀਏ 'ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 212)</i>
Cultural Safety	ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਕੋਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਦੀ ਮਾਨਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ, ਨੀਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 212)</i>
Decolonization	ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜੋ ਇਸ ਸਮਝ ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਹੈ (ਜੋ ਵੀ ਪੱਧਰ ਹੋਵੇ)। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਦਮਨਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ, ਸੋਚ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਖੋਹ ਲਈਆਂ ਜਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੋਚ, ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਹੈ ਜੋ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।	<i>Yellow Bird (2008, p. 284)</i>

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Discrimination	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, ਸਿੱਖਿਆ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਵਸਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਧਰਮ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਖੇਪ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣਾ।	<i>Canadian Race Relations Foundation (2019)</i> <i>BC Human Rights Code, Nd.</i>
Diversity	ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ, ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਦਿੱਖ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ।	
Equity	ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਿਰਪੱਖ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ। ਇਕੁਇਟੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।	<i>Canadian Race Relations Foundation (2019)</i>
Equity-Seeking Groups	ਸ਼ਬਦ "ਇਕੁਇਟੀ-ਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ" ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ "ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ, ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ" ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।	<i>Canada Council of the Arts, Nd.</i>
Grounds of Discrimination	ਇੱਥੇ 13 ਕਾਰਨ ਜਾਂ 'ਆਧਾਰ' ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਐਕਟ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ • ਨਸਲ, • ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, • ਰੰਗ, • ਧਰਮ, • ਉਮਰ, • ਸੈਕਸ, • ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, • ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, • ਵਿਆਹੁਤਾ ਦਰਜਾ, • ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ, • ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, • ਅਪਾਹਜਤਾ, ਅਤੇ • ਉਸ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਮੁਅੱਤਲੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	<i>Canadian Human Rights Act, Nd.</i> <i>BC Human Rights Code, Nd.</i>
Harassment	ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।	<i>Canadian Human Rights Commission (2020)</i>

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Hate	2013 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ: "ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਜੋ ਇੱਕ ਟੀਚਾਗਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਲਈ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤ੍ਰਿਸ਼ਕਾਰ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ, ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨੀ, ਖਤਰਨਾਕ, ਅਯੋਗ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਵੱਲ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਹੈ।"	BC Human Rights Tribunal, <i>Nd.</i>
Heterosexism	ਹੈਟਰੋਸੈਕਸਇਜ਼ਮ LGBTQIA2S+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਹੈ।	
Historically Excluded Groups	"ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੂਹ" ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਦਮਨ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।	
Homophobia	ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਨਫ਼ਰਤ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜੋ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਗੇਅ, ਬਾਈਸੈਕਸਸ਼ੁਅਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।	
Immigrants	ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ ਜਾਂ ਕਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੈਚੁਰਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	Statistics Canada (2019)
Imperialism	ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਬੁਨਿਆਦ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਕਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਨਸਲਵਾਦ, ਪੁੰਜੀਵਾਦ) ਦੇ ਦਬਦਬੇ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਆਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਪਨਿਵੇਸ਼/ਬਸਤੀਵਾਦ ਪਦਾਰਥਕ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਜਾੜੇ ਅਤੇ ਦਬਦਬੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	The CARED Collective (2020, p. 14)
Inclusion	ਸਮੂਲੀਅਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇਵੇਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।	
Indigenous Peoples	ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਸੀ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ (ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਥਿਤੀ), ਮੈਟਿਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨੁਇਟ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।	Turpel-Lafond (2021, p. 213)
Interpersonal Racism	ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਸਲਵਾਦ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਸਲਵਾਦ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਐਗਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।	Turpel-Lafond (2021, 213)
Intersectionality	ਕਾਲੇ ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਵਿਦਵਾਨ ਕਿਮਬਰਲੇ ਕ੍ਰੇਨਸ਼ੋ ਦੁਆਰਾ 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਪਛਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ "ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕਸਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਵਿਆਪੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਕਈ ਅਧੀਨ ਪਛਾਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	Crenshaw (1991)
Islamophobia	ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਮੁਸਲਿਮ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਨਫ਼ਰਤ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ।	
Latinx	ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ ਮੂਲ ਜਾਂ ਮੂਲ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ। "ਲੈਟਿਨੋ" ਜਾਂ "ਲੈਟਿਨਾ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ-ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।	

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
LGBTQIA2S+	ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਕਵੀਅਰ/ਕਵੈਚਨਿੰਗ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ, ਅਲੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। 'ਪਲੱਸ' ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।	
Microaggressions	ਇੱਕ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਆਏ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਪਮਾਨ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸੂਖਮ ਪਾਟ-ਡਾਊਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਵਜੋਂ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਅਗ੍ਰੇਸ਼ਨਸ ਰਸੀਵਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਸੁਭਾਅ ਕਾਰਨ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬੁਲਾਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹਨ।	
Oppression	ਅਤਿਆਚਾਰ ਵਿਤਕਰਾ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤਿਆਚਾਰ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 214)</i>
Ostracism (or shunning)	ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਧੌਕਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਦਖਲੀ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਕਸਰ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	
Othering	ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਗੁਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਵਜੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।	<i>Rohleder, (2014, p. 414)</i>
People of Colour (PoC)	ਗੈਰ-ਗੋਰੇ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ, "ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕ।" ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਸੰਖੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਰਣਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।	<i>Canadian Race Relations Foundation (2019)</i>
Prejudice & Power	ਦਮਨਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ, ਲਿੰਗਵਾਦ, ਹੈਟਰੋਸੈਕਸੁਇਜ਼ਮ, ਵਰਗਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ) ਨੂੰ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਜੋੜ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਮੂਹ ਦਮਨਕਾਰੀ ਹੈ ਉਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਵਸਥਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੂਹ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ "ਰਿਵਰਸ ਨਸਲਵਾਦ," "ਰਿਵਰਸ ਲਿੰਗਵਾਦ," ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ "ਰਿਵਰਸ" ਜ਼ੁਲਮ ਅਸੰਭਵ ਹਨ। ਜ਼ੁਲਮ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	
Prejudice	ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੱਖਪਾਤ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 214)</i>

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Privilege	ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ, ਪੱਖ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਬਿਨਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ, ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਨਸਲੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ, ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਮਰਦ ਅਧਿਕਾਰ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ੁਲਮ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਯਹੂਦੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿੰਗਵਾਦ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 214)</i>
Propaganda	ਕੋਈ ਵੀ (ਜਨਤਕ) ਬਿਆਨ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਨੋਟਿਸ, ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਰਗ ਨੂੰ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਧਰਮ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਾਰਨ ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।	<i>BC Human Rights Code, Nd.</i>
Race	ਨਸਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਰਿਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 8)</i>
Racial/Social Justice	ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਵਹਾਰ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਨ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਨਸਲੀ ਨਿਆਂ-ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ- "ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ" ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਸਲੀ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵੀ ਹੈ।	<i>Racial Equity Tools (2021, p. 16)</i>
Racial Profiling	ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਨਸਲੀਅਤ, ਵੰਸ਼, ਧਰਮ, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਰੂੜੀਵਾਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਠਭੇੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਤ, ਰੰਗ, ਨਸਲ, ਵੰਸ਼, ਧਰਮ, ਮੂਲ ਸਥਾਨ, ਜਾਂ ਸਬੰਧਤ ਰੂੜੀਵਾਦਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਰਾਧਿਕਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸਲ ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨਤ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਸ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।	
Racialization, Racialized	ਨਸਲ, ਜਾਤੀ, ਭਾਸ਼ਾ, ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਧਰਮ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਰਣਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।	<i>Canadian Race Relations Foundation (2019)</i>
Racism	ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘਟੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੇਦਭਾਵਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ 'ਘੱਟ' ਗੈਰ-ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਮਨ, ਅਣਡਿੱਠ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪੱਖਪਾਤੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਪੱਖਪਾਤ + ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 8)</i>

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Reconciliation	ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਬੀਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ, ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਚਿਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।	<i>Truth and Reconciliation Commission of Canada (2015a, pp. 6-7)</i>
Settler Colonialism	ਸੈਟਲਰ ਬਸਤੀਵਾਦ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਸਤੀਵਾਦ ਹੈ ਜੋ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਆਬਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਮਲਾਵਰ ਸੈਟਲਰ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੁਸੱਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।	<i>Barker & Battell Lowman, Nd.</i>
Sexism	ਲਿੰਗਵਾਦ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਲਿੰਗਵਾਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਨੂੰ ਲਿੰਗਵਾਦ, ਲਿੰਗ ਪੱਖਪਾਤ + ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।	
Stereotype	ਇੱਕ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਅਚੇਤ ਜਾਂ ਚੇਤਨ ਵਰਗੀਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪਿੰਗ ਨਸਲ, ਉਮਰ, ਜਾਤੀ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਧਾਰਮਿਕ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮੂਹਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਰੀਰਕ, ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣਾਂ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	
Systemic Racism	ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਢਾਂਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜਾਂ, ਨੀਤੀਆਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਫ਼ਾਈਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੋ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਅਤੇ ਅਨਉਚਿਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।	<i>Turpel-Lafond (2021, p. 8)</i>
Transphobia	ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਨਫ਼ਰਤ, ਅਸਹਿਜਤਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜੋ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ, ਲਿੰਗਕੁਇਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਲਿੰਗ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।	
White Presenting	ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਚਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਨੂੰ "ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਦੇ ਹਨ।	<i>Simon Fraser University (2020)</i>
White Privilege	ਨਸਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੋਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਗੋਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।	<i>Canadian Race Relations Foundation (2019)</i>
White Supremacy	ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਕੱਟੜਪੰਥੀ, ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਨਫ਼ਰਤ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਰੇਪਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੋਰੇ ਸਰਵਉੱਚਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੋਰੇ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਗੋਰੀ ਸਰਵਉੱਚਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਗੋਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਥਾਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਗੋਰਾਪਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	<i>The CARED Collective (2020, p.36)</i>

ਟਰਮ	ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਸਰੋਤ
Whiteness	ਬਹੁ-ਅਯਾਮੀ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ: ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਅਸਮਾਨ ਵੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਾਵਰ ਧਾਰਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪਾਵਰ ਧਾਰਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਗ਼ੈਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਨਹੀਂ। "ਗ਼ੈਰ" ਸਿਰਫ਼ ਗ਼ੈਰਪਣ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਤੀਗਤ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ/ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। "ਦੂਜਿਆਂ" ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, "ਗ਼ੈਰਪਣ" ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸਨੂੰ ਗ਼ੈਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।	<i>The CARED Collective, Nd.</i>
Xenophobia	ਰਵੱਈਏ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਨ, ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਨੋਫੋਬੀਆ ਅਜਨਬੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਹੈ।	<i>The CARED Collective (2020, p.36)</i>

5. ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

[ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ](#)

5.1. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਕੁਇਟੀ ਟੇਬਲ - ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਲੋਕਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ (ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ) ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਕੁਇਟੀ ਟੇਬਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ 2020-2021 ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਸੀ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਹਾਰਤ, ਸਲਾਹ, ਜੀਵਨ-ਅਨੁਭਵ, ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਨਪੁਟ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਅਨਮੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤੀ ਜਾਂ ਕਮੀ ਜੀਵੀਐੱਲਆਈਪੀ ਦੀ ਹੈ।

Salt Spring Island
Shamana Ali

Chair of Transgender Studies, University of Victoria
Aaron Devor

Equity and Human Rights Office, University of Victoria
Leah Shumka
Moussa Magassa
CasbreeaDewis

Here Magazine
Fiona Bramble
Kareece Whittle-Brown

Indigenous Perspectives Society
Rachelle Dallaire

Jewish Federation Vancouver Island
Sandra Glass

Landscapes of Injustice
Vivian Wakabayashi

Masjid al Iman
Asiyah Robinson

North Saanich Municipality
Carly Rimell

School District 61 – Victoria
Harold Caldwell

School District 62 – Sooke
Laura Schwertfeger
Lindy Kovacic
Vanessa White

School District 63 – Saanich
Monika Braniff

Sport for Life
Francesca Jackman

The Inclusion Project
Ruth Mojeed

Vancouver Island Counselling Centre for Immigrants and Refugees (VICCIR)
Ana Maria Pavon Marin

Vancouver Island Human Rights Coalition VIHRC
Elsa Mora

Westshore Parks and Recreation
Bobbi Neal

5.2 ਹਵਾਲੇ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

- Attorney General (2021). *Racist incident hotline to be created in British Columbia*. BC Government News. <https://news.gov.bc.ca/releases/2021AG0054-000808>
- Barker, A. & Battel Lowman, E. Nd. *Settler colonialism*. Global Social Theory. <https://globalsocialtheory.org/concepts/settler-colonialism/>
- BC Human Rights Code, RSBC 1996, c 210. Nd. https://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96210_01
- BC Human Rights Tribunal (2019). *Annual Report*. http://www.bchrt.bc.ca/shareddocs/annual_reports/2018-2019.pdf
- BC Human Rights Tribunal. Nd. *Leading cases: Publications*. <http://www.bchrt.bc.ca/law-library/leading-cases/publications.htm>
- BC Women's Health Foundation (2019). *In her words: Women's experience with the healthcare system in British Columbia*. https://assets.bcwomensfoundation.org/2019/10/BCWHF_InHerWords_Report_8.5x11_Digital_Oct23.pdf
- BIPOC Project. Nd. *About Us*. The BIPOC Project. <https://www.thebipocproject.org/>
- Canada Council of the Arts. Nd. *Glossary*. <https://canadacouncil.ca/glossary>
- Canadian Human Rights Act, R.S.C., 1985, c. H-6. Nd. <https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/h-6/>
- Canadian Human Rights Commission (2020). *What is Harassment?* <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/en/about-human-rights/what-harassment>
- Canadian Mental Health Association of Ontario. *Lesbian, gay, bisexual, trans & queer identified people and mental health*. <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>
- Canadian Race Relations Foundation (2019). *CRRF glossary of terms*. <https://www.crrf-fcrr.ca/en/resources/glossary-a-terms-en-gb-1>
- Canadian Race Relations Foundation (2020). *Hate crime in Canada*. <https://www.crrf-fcrr.ca/en/news-a-events/articles/item/26823-hate-crime-in-canada>
- CARED Collective (2020). *Our Glossary*. Alberta Civil Liberties Research Centre. <http://www.aclrc.com/glossary>
- CARED Collective. Nd. *Whiteness*. Alberta Civil Liberties Research Centre. <http://www.aclrc.com/Whiteness>
- City of Victoria (2021). *Statement from Mayor Helps on new funding for strengthening communities in BC*. News Archives. <https://www.victoria.ca/EN/meta/news/news-archives/2021-news/statement-from-mayor-helps-on-new-funding-for-strengthening-communities-in-bc.html>
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review* 43(6): 1241-1299. <https://www.jstor.org/stable/1229039?seq=1>
- Criminal Code*, R.S.C., 1985, c. C-46. Nd. <https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/c-46/>
- Government of Canada (2020). *Guide to the Canadian charter of rights and freedoms*. <https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/services/how-rights-protected/guide-canadian-charter-rights-freedoms.html>
- Greater Victoria Local Immigration Partnership (2021). *Racism in Greater Victoria: A community report*. <https://icavictoria.org/wp-content/uploads/2021/07/GVLIP-Racism-Survey-Report-FINAL.pdf>
- Hall, J.M. & Fields, B. (2015). "It's killing us!" Narratives of black adults about microaggression experiences and related health stress. *Global Qualitative Nursing Research*: 1-14. <https://doi.org/10.1177/2333393615591569>

- Health Equity Collaborative. (2021). *Believe me: Identifying barriers to health equity for sexual and gender diverse communities in British Columbia*. Sexual and Gender Minorities Health Equity Collaborative. <http://peernetbc.com/wp-content/uploads/2021/01/HEC-Final-Report-WEB.pdf>
- Leets, L. (2002). Experiencing hate speech: Perceptions and responses to anti-Semitism and antigay speech. *Journal of Social Issues* 58(2): 341- 361. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00264>
- Lepine, H. (2021). Pilot “Peer Assisted Crisis Team” coming to Victoria as alternative to police response. *Check News*. <https://www.cheknews.ca/pilot-peer-assisted-crisis-team-coming-to-victoria-as-alternative-to-police-response-866126/>
- Levin, J.F & Idler, E.L. (2018). Islamophobia and the public health implications of religious hatred. *American Journal of Public Health* 108(6): 718-719. <https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2018.304419>
- National Collaborating Centre for Determinants of Health (2017). *Let’s talk racism and health equity*. Antigonish, NS: National Collaborating Centre for Determinants of Health, St. Francis Xavier University. <https://nccdh.ca/resources/entry/lets-talk-racism-and-health-equity>
- Okoye, H.U., Saewyc, E. (2021). Fifteen-year trends in self-reported racism and link with health and well-being of African Canadian adolescents: A secondary data analysis. *International Journal for Equity in Health*, 20 (108). <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01446-x>
- Polanco-Roman, L., & Miranda, R. (2013). Culturally related stress, hopelessness, and vulnerability to depressive symptoms and suicidal ideation in emerging adulthood. *Behavior Therapy* 44 (1): 75-87. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.07.002>
- Polanco-Roman, L., Anglin, D.M., Miranda, R., & Jeglic, E.L. (2019). Racial/ethnic discrimination and suicidal ideation in emerging adults: The role of traumatic stress and depressive symptoms varies by gender not race/ethnicity. *Journal of Youth and Adolescence* 48: 2023–2037. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-019-01097-w>
- Project 1907 (2021). *Racism incident reporting centre*. <https://www.project1907.org/reportingcentre> Project 1907.
- Racial Equity Tools (2021). *Racial equity tools glossary*. <https://drive.google.com/file/d/1-hoEWxqHAZUfheFvuFRtVpEz5ODSxul6/view>
- Rohleder, P. (2014). Othering. In T. Teo (Eds.), *Encyclopedia of Critical Psychology* (p. 414). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5583-7_414
- Simon Fraser University (2020). *Glossary of inclusive and antiracist writing terms*. <https://www.lib.sfu.ca/about/branches-depts/slc/writing/inclusive-antiracist-writing/glossary-terms>
- Trans Pulse Canada (2020). *Health and health care access for trans and non-binary people in Canada*. <https://transpulsecanada.ca/results/report-1/>
- Truth and Reconciliation Commission of Canada (2015a). *Honouring the Truth, Reconciling for the Future: Summary of the Final Report of the Truth and Reconciliation Commission of Canada*. http://www.trc.ca/assets/pdf/Executive_Summary_English_Web.pdf
- Truth and Reconciliation Commission of Canada (2015b). *Truth and Reconciliation Commission of Canada: Calls to Action*. https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/british-columbians-our-governments/indigenous-people/aboriginal-peoples-documents/calls_to_action_english2.pdf
- Turpel-Lafond, M.E. (2021). *In plain sight: Addressing Indigenous-specific racism and discrimination in BC health care*. Government of British Columbia. <https://engage.gov.bc.ca/app/uploads/sites/613/2020/11/In-Plain-Sight-Full-Report.pdf>
- Union of British Columbia Indian Chiefs (2018). *Re: Policy complaint concerning street checks by the Vancouver police department*. <https://bccia.org/wp-content/uploads/2018/06/UBCIC-BCCLA-OPCC-Complaint-re-Street-Checks-Jun-14-2018-Approved-1.pdf>

Walkem, ArdithWalpetkoWe'dalx (2019). *Expanding our vision: Cultural equality & Indigenous peoples' human rights*. British Columbia Human Rights Tribunal.

<https://drive.google.com/file/d/1AN6YQPXUJgZbf9NnyHjQt1ODomvZG5ol/view>

Yellow Bird, M. (2008). Terms of endearment: A brief dictionary for decolonizing social work with Indigenous peoples. In M. Gray, J. Coates & M. Yellow Bird (Eds.), *Indigenous social work around the world: Towards culturally relevant education and practice* (pp. 275-292). New York: Routledge.

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਖਤੀ
ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2021 ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਜੀਓਐੱਲਆਈਪੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, Florentien Verhage ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਈਮੇਲ: gvlip@icavictoria.org

ICA Victoria, 808 Douglas St., Suite 102, Victoria, BC V8W 2B6

