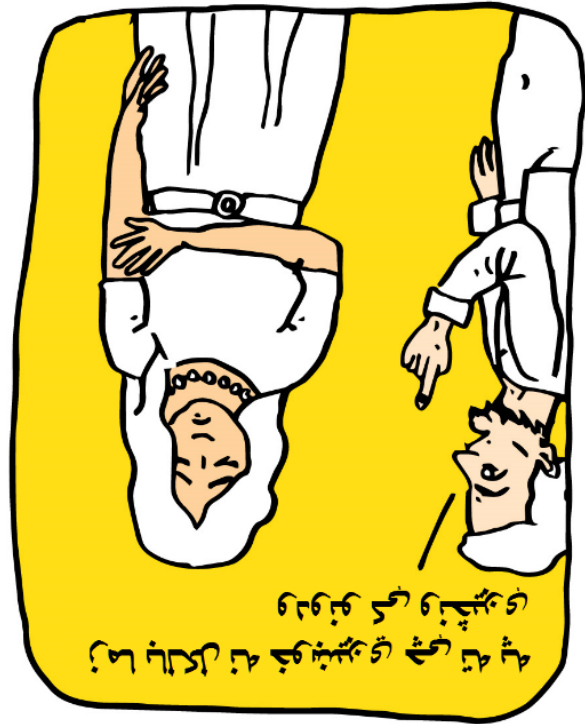


(1)



(2)

زېږونجاړي او کولې

هغه سرچینې چې په آنتاریو کې مرسته کولی شي

تر برید لاندې راغلیو بڼو مرستندویه
تېلفونۍ کرښه د بحران په وخت کې ۲۴
ساعته په ۲۰۰ ژبو
1-866-863-0511
کانه/داوریدو ستونځې
1-866-863-7868
awhl.org

ستاسې قانوني حقونه
دا د ناوره ژوند سره د بڼو لپاره یو آنلاین
لارښود دی چې د هغوی قانوني حقوق په کې
تشریح شوي
cleo.on.ca/en/publications/handbook

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دریځ په پام کې نیولو پرته، کولای
شي وریا حقوقي مشورې د 2 ساعتونو په
جریان کې تر لاسه کړي
1-800-668-8258
legalaid.on.ca

د خونديتوب پلانونه
د خونديتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ
چې تاسې یې چاپ کړئ او ګټه ترې واخلي
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

یو سر پناه پیدا کړئ د
سر پناه خوندي ویب پاڼه
sheltersafe.ca
انتقالي کور پاڼه 211
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

د جنسي تیري / کورني تشدد د درملنې
مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
satcontario.com/en/locate_centre.php

د نورو سرچینو موندل او زده کړې څنګه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ
د ګاونډیانو، دوستانو او کورني د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

د ژباړن خدمات
هغو مشترینانو ته ژباړونکي خپل خدمات
وراندې کوي چې د کورني تشدد، جنسي
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان
ګرځېدلي
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د
ASL)
languageinterpreters.on.ca

د جنسي تیريو د ملاتړ مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
sexualassaultsupport.ca/support

(1) دا بي خطرہ او روغہ مينه ده



(2) دا کنترول کوونکی چلند دی



کنترول کوونکی چلند څه ته وايي؟

کله چې کوم بل څوک هڅه وکړي ستاسي کړنې کنترول کړي، نو دې ته کنترول کوونکی چلند ويل کيږي. هغوی به دا درته وايي چې څرنگه جامې واغوندي، څه شی وخورئ، چيرته لار شئ او يا څه شی ووايي. هغوی ممکن پر هغه څه باندي چې تاسي ورنه خوند اخلي بنديځ ولگوي او يا خو به مو د هغه څه ترسره کولو ته اړه کړي کوم چې ستاسي په خوښه نه وي برابر. د هغو د اومرو د نه منلو په وجه، ممکن هغوی په غصه شي او تاسي ته سزا درکړي

هر ډول ناوړه چلند / تيري ، هيڅکله د منلو وړ نه دی

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او يا معنوي وي. دا کيدای شي مخامخ تنگول وي او يا خو ستاسو د تعقيبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅي وي او يا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تيري او ناوړه چلند په بهير کي ورگډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بيا يست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی يوازی نه ياست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

زه څنگه پوهيدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگري، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تيروي؟

آيا ستاسي ملگري...

خواشيني او بي نشاطه ښکاري؟

کله چې ميره يي نږدې وي، نو داسي ښکاري چې له خبرو کولو څخه ويره لري؟

د ملاقات و عدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟

خپل د ميره د چلند له امله معافي غواړي او يا خو د هغه له کره ورو څخه دفاع کوي؟

له حده زيات خپل د ناروغتيا احوال ورکوي؟

هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟

د ژوند ناخوالو سره د مقابلې په خاطر له ډيرو الکولو او يا نشه يي توکو څخه استفاده کوي؟

آيا ستاسو د ملگري شريک...

داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکيت وي؟

کله چې هغوی يو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په يواځې ځان کوي؟

هغی ته سپکاوی کوي؟

وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپگان څرگندوني کوي؟

ځان د نورو په وړاندي مافوق گڼي؟

هڅه کوي ستا ملگري له تانه ليري وساتي؟

خپل د ځان نه يو مثبت انځور د ښودلو له پاره درواغ وايي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبرداري نښي مالومي شوي

نو ورته خير شنۍ د خبرداري نښي له

پامه مه غورځوي

نوم يې واخلي . که تاسو ته په کي خطر

نه وي، خپلې ملگري ته ووايست چې

تاسو سره د څه شي انديښنه ده

امتحان يې کړه . هغی ته د هغو مراجعو

پته ورکړه چيري چې هغه مرسته ترلاسه

کولی شي (لکه د دی کارت تر شا چې په

نښه شوي)

که چيري هغې پريکړه کړي وي چې خپل

ميره خوشي کړي، نو هغه وهڅوي چې د

خونديتوب يو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند

له ژوندانه څخه راوتل کيدای شي له خطر

ډک يو اقدام وي