



(1)



(2)

# زیر کابضیا کت لک

## هغه سرچینی چی په آنتاریو کی مرسته کولی شی

تر برید لاندې راغلیو بنځو مرستندویه  
 تېلفونی کرښه د بحران په وخت کی ۲۴  
 ساعته په ۲۰۰ ژبو  
 1-866-863-0511  
 کابنه/داوریدو ستونځی  
 1-866-863-7868  
[awhl.org](http://awhl.org)

ستاسی قانونی حقونه

دا د ناوره ژوند سره د بنځو لپاره یو آنلاین  
 لارښود دی چی د هغوی قانونی حقوق په کی  
 تشریح شوي  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

د اونټاریو د حقوقي مرستو خانگه  
 دلته د کورنی تاوتریخوالي قربانیان، د  
 مهاجرت دریخ په پام کی نیولو پرته، کولای  
 شی وریا حقوقي مشوری د 2 ساعتونو په  
 جریبان کی تر لاسه کړي  
 1-800-668-8258  
[legalaids.on.ca](http://legalaids.on.ca)

د خونديتوب پلانجورونه  
 د خونديتوب پلان یو داسی قالب پیدا کړئ  
 چی تاسی بی چاپ کړئ او گټه ترې واخلئ  
[immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning)

یو سر پناه پیدا کړئ د  
 سر پناه خوندي ویب پاڼه  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)

انتقالي کور پاڼه 211  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

د جنسی تیري / کورنی تشدد د درملنی  
 مرکزونه  
 تاسو ته نژدی د یوه مرکز موندل  
[satontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satontario.com/en/locate_centre.php)

د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنگه  
 مرسته وکړئ  
 د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شی  
 د گاونډیانو، دوستانو او کورنی د کمپاین -  
 ویب پاڼه  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

د ژباړن خدمات  
 هغو مشترینانو ته ژباړونکی خپل خدمات  
 وړاندې کوي چی د کورنی تشدد، جنسی  
 تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان  
 گرځیدلی  
 وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د  
 ASL )  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

د جنسی تیريو د ملاتړ مرکزونه  
 تاسو ته نژدی د یوه مرکز موندل  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

## (1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



## (2) دا یوه مالی ناوړه گټه اخستنه ده.



## مالی ناوړه گټه اخستنه څه ته وای؟

مالی ناوړه گټه اخستنه هغه ده چی څوک غواری د پیسو په ذریعه تا سی خپل تر کنترول او قدرت لاندی راوولی. هغوی شاید تاسو ته اجازه در نه کری چی خپل با نکى حساب ولری، خپل معاش واخلی او یا خپل د بانک کارت ولری. هغوی به ستاسو د کار د پیدا کولو او یا د کار د زده کولو مانع وگرځی. هغوی شاید ټولی مالی چاری خپل په کنترول کی واخلی او تاسو ته یوازی د جیب خرڅی در کری.

## هر ډول ناوړه چلند/تیری، هیڅکله د منلو وړ نه دی

تبری کولای شی جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او یا معنوي وي. دا کیدای شي مخامخ تنگول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کی ورگډ شي

که تا سو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست، دا ستاسو گناه نه ده. تا سی یوازی نه یاست. ستا سو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلی.

## زه خنگه پوهیدلی شم چی زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

### آیا ستاسی ملگری...

خوایشینی او بی نشاطه بنکاري؟  
کله چی میره یی نردې وي، نو داسی بنکاري چی له خبرو کولو څخه ویره لري؟  
د ملاقات وعدی لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟  
خپل د میره د چلند له امله معافي غواري او یا خو د هغه له کره ورو څخه دفاع کوي؟  
له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟  
هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟  
د ژوند ناخوالو سره د مقابلی په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یی توکو څخه استفاده کوي؟

### آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسی چلند لري لکه چی دا د هغه ملکیت وي؟  
کله چی هغوی یو ځای وي نو ټولی خبری اتری په یواځی ځان کوي؟  
هغی ته سپکاوی کوي؟  
واپی چی دی قربانی دی او د خپل خپگان څرگندونې کوي؟  
ځان د نورو په وړاندی مافوق گني؟  
هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیری وساتي؟  
خپل د ځان نه یو مثبت انځور د بنودلو له پاره درواغ وایي؟

### که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښی مالومی شوی

نو ورته خیر شی. د خبرداری نښی له پامه مه غورځوی

نوم یی واخلی. که تاسو ته په کی خطر نه وي، خپلی ملگری ته ووايست چی تاسو سره د څه شي اندیښنه ده

امتحان یی کړه. هغی ته د هغو مراجعو پته ورکړه چیری چی هغه مرسته تر لاسه کولی شي (لکه د دی کارت تر شا چی په نښه شوي)

که چیری هغی پریکړه کړي وي چی خپل میره خوشی کړي، نو هغه وهڅوی چی د خونديتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطره ډک یو اقدام وي