



(1)



(2)

زیر کابلیا 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
کابه/داوریدو ستونځی
1-866-863-7868
awhl.org

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)

د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنگه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ
د گاونډیانو، دوستانو او کورنی د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

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)

یو سر پناه پیدا کړئ د
سر پناه خوندي ویب پاڼه
sheltersafe.ca
انتقالي کور پاڼه 211
[211ontario.ca/211-
topics/housing/transitional-
housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

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

د اونټاریو د حقوقي مرستو خانگه
دلته د کورنی تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دریځ په پام کی نیولو پرته، کولای
شی وریا حقوقي مشوری د 2 ساعتونو په
جریان کی تر لاسه کړي
1-800-668-8258
legalaid.on.ca

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

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



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 شي 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 څنگه پوهیدلی شم چی زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښې مالومي شوی نو ورته څیر شی . د خبرداری نښې له پامه مه غورځوی

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

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

که چیري هغی پرېکړه کړي وي چی خپل میره خوشي 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

آیا ستاسي ملگری...؟
 خواشینی او بی نشاطه بنکاري؟
 کله چی میره یې نږدې وي، نو داسي بنکاري چی له خبرو کولو څخه ویره لري؟
 د ملاقات وعدې 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 مقابلي په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملگری شریک...؟
 داسي چلند لري لکه چی دا د هغه ملکیت وي؟
 کله چی هغوی یو ځای وي نو ټولی خبري اتری په یواځي ځان کوي؟
 هغی ته سپکاوی کوي؟
 وایي چی دی قرباني دی او د خپل خپگان څرگندوني کوي؟
 ځان د نورو په وړاندې مافوق گني؟
 هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیري وساتي؟
 خپل د ځان نه یو مثبت انځور د بنودلو له پاره درواغ وایي؟