



(1)



(2)

نہ جو لیم جلی / کیم و کیم

هغه سرچینی چی په آنتاریو کی مرسته کولی شی

تر برید لاندې راغلیو ښځو مرستندویه
تېلفونی کرښه د بحران په وخت کی ۲۴
ساعته په ۲۰۰ ژبو
1-866-863-0511
کانه/داوریدو ستونځی
1-866-863-7868
awhl.org

ستاسی قانونی حقونه
دا د ناوړه ژوند سره د ښځو لپاره یو آنلاین
لارښود دی چی د هغوی قانونی حقوق په کی
تشریح شوی
cleo.on.ca/en/publications/
handbook

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دريځ 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 پلان جوړونه
د خونديتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ
چی تاسې یې چاپ کړئ او ګټه ترې واخلئ
immigrantandrefugeenff.ca/
need-help/safety-planning

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

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

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

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

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

(1) دا بي خطرہ او روغہ مينه ده

(2) دا تجريد (يواز والى) دي



تجريد کول يانی څه؟

تجريد کول يانی کله چې يو څوک نه پرېږدي تاسو خپلو دوستانو او کورنی سره تلیفوني اړیکې ولری، له هغو سره لیدني وکړی او يا هغو کره لاره شی. هغوی به ممکن د دې مخنیوی وکړي چې تاسي درس ته لار شی، ځان ته يوه دنده تر لاسه کړی او يا خو په محفلونو کې گډون وکړی هغوی ممکن وغواړي ستاسو د بل چا سره د خبرو په مهال هر ورو هلته حاضر وي او ستاسي خبرې واورې هغوی ممکن اجازه در نه کړي چې تاسو يو تلیفون ولری او يا له ټولنيزو رسانو نه گټه پورته کړی

هر ډول ناوړه چلند / تیري ، 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 تکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅې وي او يا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهير کې ورگډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بيا پيست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی يوازی نه پيست. 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 يې نږدې وي، نو داسي ښکاري چې له خبرو کولو څخه ويره لري؟

د ملاقات و عدي 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 مقابلي 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 ټولي خبرې اتري په يواځي ځان کوي؟

هغې ته سپکاوی کوي؟

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

ځان د نورو په وړاندې 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 نښې مالومي شوی

نو ورته خير شی. د خبرداري نښې له

پامه مه غورځوی

نوم يې واخلي. که تاسو ته په کې خطر

نه وي، خپلي ملگري ته ووايست چې

تاسو سره د څه شي اندېښنه ده

امتحان يې کړه. هغې ته د هغو مراجعو

پته ورکړه چې هغه مرسته تر لاسه

کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په

نښه شوي)

که چېرې هغې پرېکړه کړي وي چې خپل

ميره خوشي کړي، نو هغه وهڅوی چې د

خونديتوب يو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند

له ژوندانه څخه راوتل کيدای شي له خطر

ډک يو اقدام وي