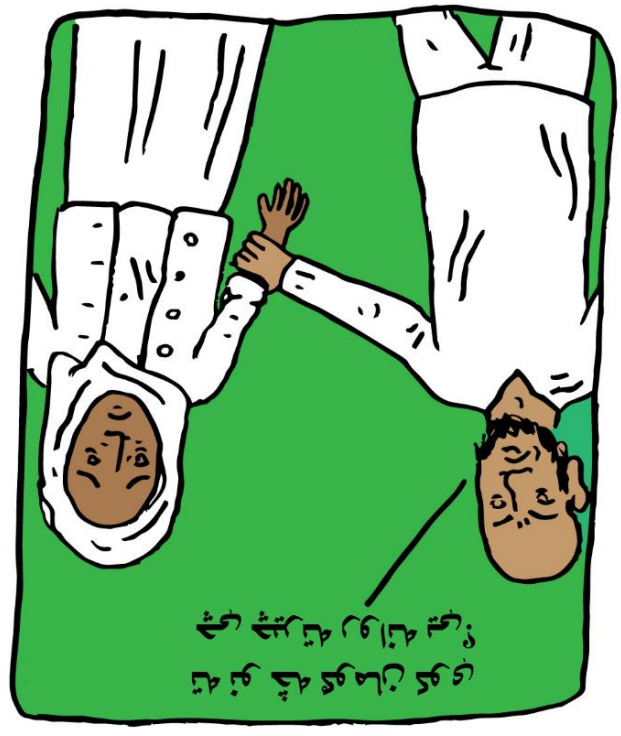




(۱)



(۲)

نېک کټلار مټلټه رښه

هغه سرچینې چې په آنتاریو کې مرسته کولی شي

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

ستاسې قانوني حقونه
دا د ناوړه ژوند سره د ښځو 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 خوندیتوب پلانونه
د خوندیتوب 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
satontario.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 کورنۍ د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

د ژباړن خدمات
هغو مشنریانو ته ژباړونکي خپل خدمات
وړاندې 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 بی خطرہ او روغہ مینه ده



(2) دا جسمي ناوړه چلند دی



جسمي ناوړه چلند څه ته وایي؟

جسمي ناوړه چلند هغه دی کله چې څوک تاسی ووهی، نیله مو کړی، کش مو کړی، ټینګ مو ونیسی او یا مو خپکه کړی. دا کیدای شي د ویبستانو کښول او یا د مټو تاوول وي. دغه راز که څوک مو په یوی خونې یا یوه کور کې بندی کړي او د وتلو اجازه درنکړي جسمي ناوړه چلند بلل کیږي جسمي ناوړه چلند کیدای شي د سوخونی او یا ستاسو په وړاندې د وسلو د کارولو له لارې تر سره شي.

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

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او یا معنوي وي. دا کیدای شي مخامخ تنګول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅی وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورګډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست ، دا ستاسو ګناه نه ده. تاسی یوازی نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شاته معلومات ذکر شوی دی ګټه تری نه واخلي.

زه څنګه پوهیدلی شم چې زما کوم ګاونډی، ملګري، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسي ملګري...

خواشینې او بی نشاطه ښکاري؟

کله چې میره یی نږدی وي، نو داسی ښکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟

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

خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کړه وړو 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 یی توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملګري شریک...

داسی چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟

کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اتري په یواځې ځان کوي؟

هغی ته سپکاوی کوي؟

وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟

ځان د نورو په وړاندې مافوق ګڼي؟

هڅه کوي ستا ملګري له تانه لیرې وساتي؟

خپل د ځان نه یو مثبت انځور د ښودلو له پاره درواغ وایي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبردارۍ نښې مالومی شوی

نو ورته خیر شئ ، د خبردارۍ نښې له

پامه مه غورځوئ

نوم یی واخلي ، که تاسو ته په کې خطر

نه وي، خپلې ملګري ته ووايست چې

تاسو سره د څه شي اندېښنه ده

امتحان یی کړه ، هغی ته د هغو مراجعو

پټه ورکړه چیرې چې هغه مرسته ترلاسه

کولی شي (لکه د دی کارت تر شا چې په

نښه شوي)

که چیرې هغی پریکړه کړي وي چې خپل

میره خوشی کړي، نو هغه وهڅوئ چې د

خونډیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند

له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطر

ډک یو اقدام وي