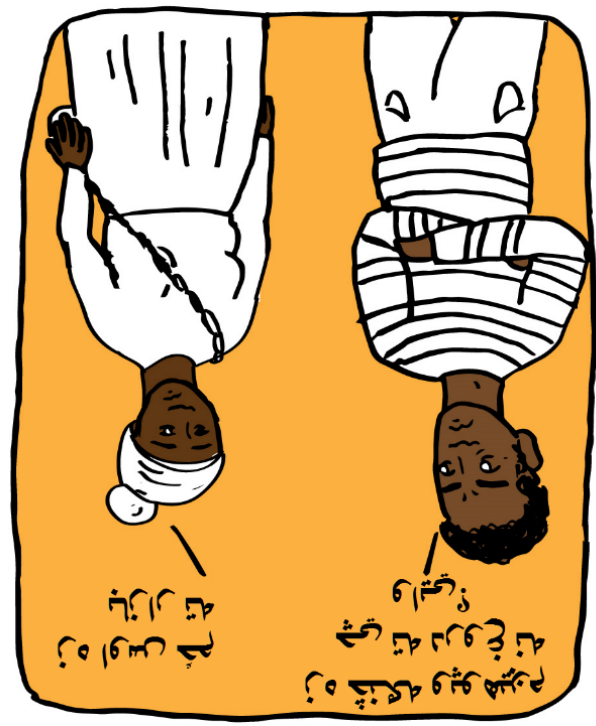


(1)



(2)

# نه اوسه چه پانار تيار نه

## هغه سرچينې چې په آنتاريو کي مرسته کولی شي

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

د خونديتوب پلانجورونه  
د خونديتوب پلان يو داسې قالب پيدا کړئ  
چې تاسې یې 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 کړی څنگه  
مرسته وکړئ  
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ  
د گاونډیانو، دوستانو او کورنۍ د کمپاین -  
ویب پاڼه  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

ستاسې قانوني حقونه  
دا د ناوړه ژوند سره د بنځو لپاره یو آنلاین  
لارښود دی چې د هغوی قانوني حقوق په کې  
تشریح شوي  
[cleo.on.ca/en/publications/  
handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

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

د ژباړن خدمات  
هغو مشنريانو ته ژباړونکي خپل خدمات  
وړاندې کوي چې د کورني تشدد، جنسي  
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان  
گرځیدلي  
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د  
ASL)  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

د اونټاريو د حقوقي مرستو څانگه  
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د  
مهاجرت دریځ په پام کې نیولو پرته، کولای  
شي وړیا حقوقي مشورې د 2 ساعتونو په  
جریان کې تر لاسه کړي  
1-800-668-8258  
[legallaid.on.ca](http://legallaid.on.ca)

د جنسي تیري / کورني 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 جنسي تیريو د ملاتړ مرکزونه  
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

## (1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



## (2) دا شروع د تعقیبو لو ده



## تنګول څه ته وایی؟

تنګول هغه دي چې کله یو څوک ستاسې د خوبسې پر خلاف، تاسو تعقیب او یا تر څارني لاندې ونیسي هغوی ممکن ستاسې د کار په ځای کې ستاسو د موندلو دپاره ناڅاپه سر دربنکاره کړي هغوی ممکن ستاسې تګ راتګ او اړیکې نیول تر څارني ونیسي او یا خو بل څوک د دې کار له پاره وګماري هغوی ممکن تاسو ته ستاسو د ممانعت سره سره، بیا هم تلیفونونه وکړي، لیکونه او پیغامونه واستوي او یا خو مو آنلاین فعالیتونه وڅاري

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

تیری 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 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 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 شا ته معلومات ذکر شوی دی ګټه تری نه واخلي.

## زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم ګاونډی، ملګري، د کورنی غړي له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسې ملګري...

خواشیني او بی نشاطه بنکاري؟

کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې بنکاري چې 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 غواړي 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 ملګري شریک...

داسې چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟

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

هغې 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 بنودلو له پاره درواغ وایی؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبرداري نښې مالومي شوي

نو ورته څیر شئ . د خبرداري نښې له

پامه مه غورځوئ

نوم یې واخلي . که تاسو ته په کې خطر

نه وي، خپلې ملګري ته ووايست چې

تاسو سره د څه شي اندېښنه ده

امتحان یې کړه . هغې ته د هغو مراجعو

پته ورکړه چېرې چې هغه مرسته تر لاسه

کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په

نښه شوي)

که چېرې هغې پریکړه کړي وي چې خپل

میره خوشي کړي، نو هغه وهڅوئ چې د

خوندیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند

له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطر

ډک یو اقدام وي