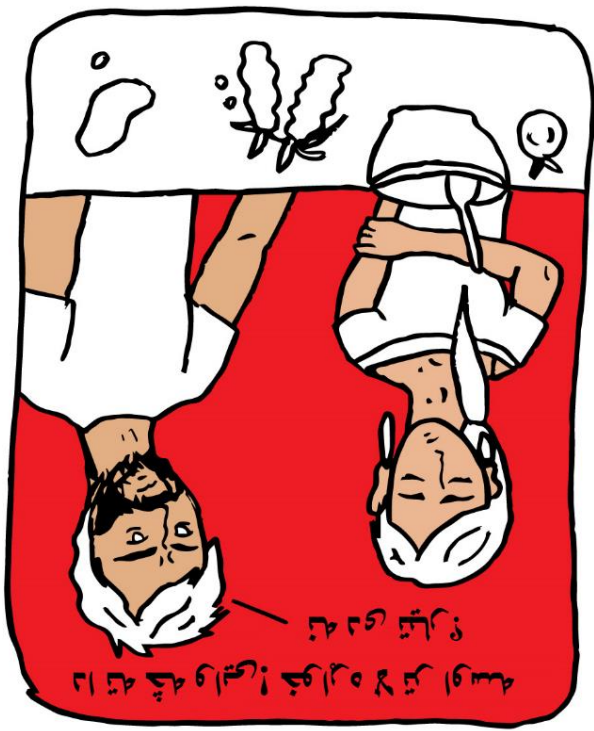




(1)



(2)

# زېږونځایا کټ لیک

## هغه سرچینې چې په انټاریو 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](http://awhl.org)

د خونديتوب پلانونه  
د خونديتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ  
چې تاسې یې چاپ کړئ او ګټه ترې واخلي  
[immigrantandrefugeenff.ca/  
need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning)

د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنګه  
مرسته وکړئ  
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ  
د ګاونډیانو، دوستانو او کورنۍ د کمپاین -  
ویب پاڼه  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

ستاسې قانوني حقونه  
دا د ناوره ژوند سره د ښځو 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)

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 ژباړن خدمات  
هغو مشتریانو ته ژباړونکي خپل خدمات  
وراندي 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](http://languageinterpreters.on.ca)

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه  
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د  
مهاجرت دریځ په پام کې نیولو پرته، کولای  
شي وریا حقوقي مشوري 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 درملني  
مرکزونه  
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل  
[satcontario.com/en/  
locate\\_centre.php](http://satcontario.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 لفظي ناوړه چلند دی



## لفظي ناوړه چلند څه ته وایی؟

لفظي ناوړه چلند هغه دی چې څوک داسې کلمات ستاسو د توهین دپاره وکاروي تر څو تاسې د خپل کنټرول او قدرت لاندې راولي. ممکن تاسو ته بنکنځل وکړي او یا ووايي چې تاسو بی ارزښته یاست هغوی ممکن تاسو باندې چېغې ووهي او یا گواښوونکي لهجه وکاروي ممکن تاسو باندې ملنډې ووهي هغوی ممکن تاسې او یا ستاسې عزیزانو ته گواښونه در کړي

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

تېری 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 کنټرول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنۍ نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورگډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسې یوازې نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

## زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنۍ غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسې ملگری...

خو اښینې او بی نشاطه ښکاري؟

کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې 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 کره ورو څخه دفاع کوي؟

له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟

هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟

د ژوند ناخوالو سره د مقابلې په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسې چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟

کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اترې 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 ملگری له تانه لیرې وساتي؟

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

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبردارۍ نښې مالومي شوي:

نو ورته خیر شی ، د خبردارۍ نښې له پامه مه غورځوئ

نوم یې واخلي ، که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملګرې 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 چیرې هغې پریکړه کړي وي چې خپل میره خوشې کړي، نو هغه وهڅوئ چې د خونديتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطره ډک یو اقدام وي