

کوم یو انتخابوی؟

(2)

(1)



هغه سرچینې چې په آنتاریو کې مرسته کولی شي

تر برید لاندې راغلیو ښځو مرستندویه
تلیفونی 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 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

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
legalaidd.on.ca

د خونديتوب پلانچورونه
د خونديتوب 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 درملني
مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
satontario.com/en/locate_centre.php

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

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

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

(1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



(2) دا تجريد (يواز والی) دي



تجريد کول يانی څه؟

تجريد کول يانی کله چې يو څوک نه پرېږدي تاسو خپلو دوستانو او کورنی سره تليفوني اړیکې ولری، له هغو سره لیدني وکړی او يا هغو کره لاره شی. هغوی به ممکن د دي مخنیوی وکړي چې تاسي درس ته لار شی، ځان ته يوه دنده ترلاسه کړی او يا خو په محفلونو کې گډون وکړی هغوی ممکن وغواړي ستاسو د بل چا سره د خبرو په مهال هر ورو مرو هلته حاضر وي او ستاسي خبرې واورې هغوی ممکن اجازه در نه کړي چې تاسو يو تليفون 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 ټکنالوجی 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 یست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی يوازی نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلی.

زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگري، د کورنی غړي له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسي ملگري...

خواشیني او بي نشاطه ښکاري؟

کله چې ميره يې نږدې وي، نو داسې ښکاري چې له خبرو کولو څخه ویره 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 زیات خپل د ناروغتیا 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؟

آیا ستاسو د ملگري شریک...

داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟

کله چې هغوی يو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په يواځې ځان کوي؟ هغی ته سپکاوی کوي؟

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

ځان د نورو په وړاندي مافوق گني؟

هڅه کوي ستا ملگري له تانه لیرې وساتي؟

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

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبرداري نښي مالومي شوي

نو ورته خير شی. د خبرداري نښي له

پامه مه غورځوی

نوم يې واخلی. که تاسو ته په کې خطر

نه وي، خپلي ملگري ته ووايست چې

تاسو سره د څه شي انديښنه ده

امتحان يې کړه. هغی ته د هغو مراجعو

پته ورکړه چېرې چې هغه مرسته ترلاسه

کولی شي (لکه د دي 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