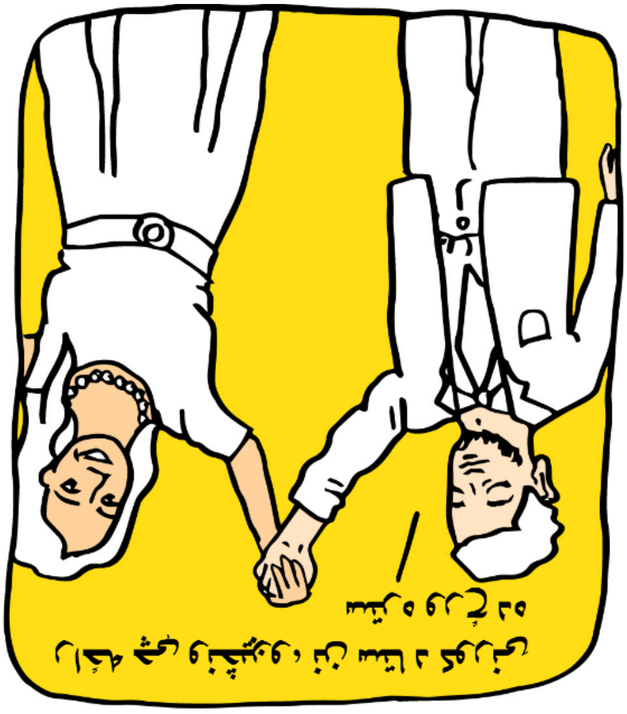
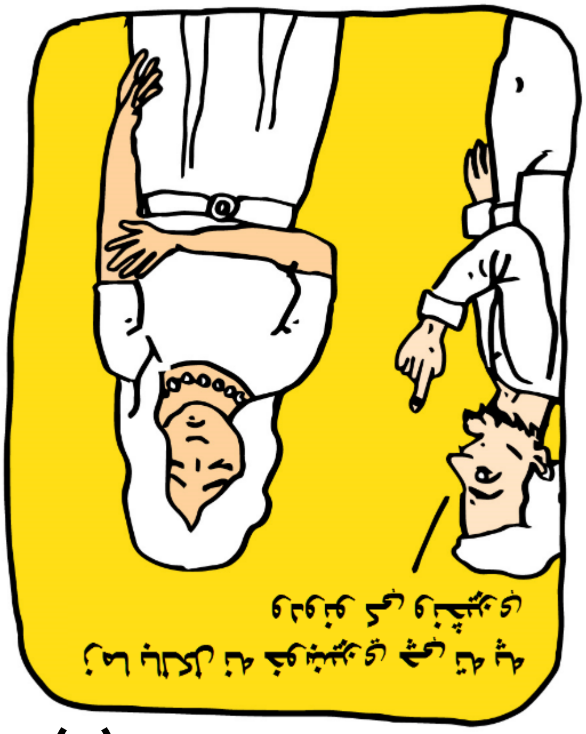
کوم یو انتخابوئ؟

(1)



(2)



هغه سرچینې چې په آنټاریو کې مرسته کولی شي

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
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
legalaid.on.ca

ستاسي 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

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

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

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 خوندیتوب پلانجوړونه
د خوندیتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ چې تاسې یې چاپ کړئ او ګڼه ترې واخلئ
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

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

د ژباړن خدمات
هغو مشتریانو ته ژباړونکي خپل خدمات وړاندې 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 کورنی د کمپاین - ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities

OCASI
Ontario Council of Agencies Serving Immigrants

PA01

(1) دا بې خطره او روغه مینه ده

(2) دا کنټرول کوونکی چلند دی

کنټرول کوونکی چلند څه ته وایي؟

کله چې کوم بل څوک هڅه وکړي ستاسي کړني کنټرول کړي، نو دې ته کنټرول کوونکی چلند ویل کیږي. هغوی به دا درته وایي چې څرنګه جامې واغوندئ، څه شی وخورئ، چیرته لاړ شئ او یا څه شی ووایئ. هغوی ممکن پر هغه څه باندې چې تاسې ورنه خوند اخلئ بندیځ ولګوي او یا خو به مو د هغه څه ترسره کولو ته اړه کړي کوم چې ستاسي په خوښه نه وي برابر. د هغو د أوامرو د نه منلو په وجه، ممکن هغوی په غصه شي او تاسې ته سزا درکړي

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 ګوښه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنټرول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورګډ شي

که تا سو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست ، دا ستاسو ګناه نه ده. تا سی یوازی نه یاست.
ستا سو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی ګته تری نه واخلی.

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

آیا ستاسي ملګری...
خواشیني او بې نشاطه ښکاري؟
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې ښکاري 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 کړه وړو 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 یې توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملګرې شریک...
داسې چلند لرې 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؟
وایي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟
ځان د نورو په وړاندې مافوق ګڼي؟
هڅه کوي ستا ملګرې 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 خبرداری نښې مالومې شوې

نو ورته ځیر شئ۰ د خبرداری نښې له پامه مه غورځوئ

نوم یې واخلئ۰ که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملګرې ته وواياست چې تاسو سره د څه شي اندیښنه ده

امتحان یې کړه۰ هغې ته د هغو مراجعو پته ورکړه چیرې چې هغه مرسته ترلاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوي)

که چیرې هغې پریکړه کړې 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 خطره ډک یو اقدام وي