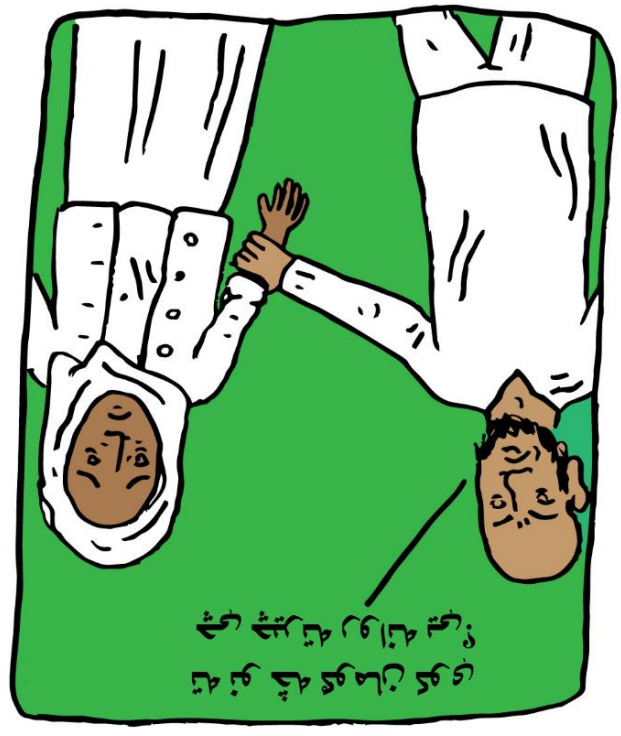




(۱)



(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 کړئ 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 جسمی ناوړه چلند دی



جسمی ناوړه چلند څه ته وایی؟

جسمی ناوړه چلند هغه دی کله چې څوک تاسی ووھی، نیله مو کړی، کش مو کړی، ټینگ مو ونیسی او یا مو خپکه کړی. دا کیدای شي د ویستانو کښول او یا د مټو تاوول وي. دغه راز که څوک مو په یوی خونې یا یوه کور کې بندی کړی او د وتلو اجازه درنکړی جسمی ناوړه چلند بلل کیږی جسمی ناوړه چلند کیدای شي د سوخونی او یا ستاسو په وړاندې د وسلو د کارولو له لاری تر سره شي.

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

تیری کولای شي جسمانی، جنسی، لفظی، عاطفی، مالی، روانی، او یا معنوی 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 هڅی وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړی هم د تیری او ناوړه چلند په بهیر کې ورگډ شي

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

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

آیا ستاسی ملگری...؟

خواشینې او بی نشاطه ښکاری؟

کله چې میره یی نږدی وي، نو داسی ښکاری 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 معافی 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 ملگری 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 قربانی دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟

ځان د نورو په وړاندې مافوق گڼي؟

هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیرې وساتي؟

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

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، خپلی ملگری 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