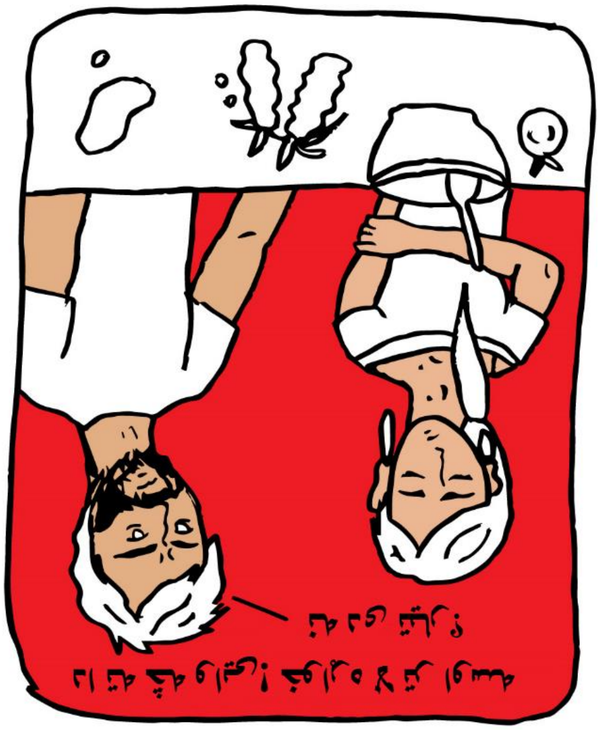
کوم یو انتخابوئ؟

(1)

(2)



هغه سرچينې چې په آنټاريو کې مرسته کولی شي

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دريځ په پام کې نيولو پرته، کولای
شي وړيا 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 يو آنلاين
لارښود دی چې د هغوی قانوني حقوق په کې
تشريح شوي
cleo.on.ca/en/publications/handbook

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

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

يو سر پناه پيدا کړئ د
سر پناه خوندي ويب پاڼه
sheltersafe.ca
211 انتقالي کور پاڼه
211ontario.ca/211-topics/housing/ transitional-housing

د خوندیتوب پلانجوړونه
د خوندیتوب پلان یو داسي قالب پیدا کړئ
چي تاسي يی چاپ کړئ او ګټه تري واخلئ
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

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

د ژباړن خدمات
هغو مشتريانو ته ژباړونکي خپل خدمات
وړاندې کوي چې د کورني تشدد، جنسي
تاوتريخوالي او يا د قاچاق قربانيان
ګرځيدلي
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د
ASL)
languageinterpreters.on.ca

د نورو سرچينو موندل او زده کړئ څنګه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لاړ شئ
د ګاونډيانو، دوستانو او کورنی د کمپاین -
ويب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

PA09

Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities

OCASI
Ontario Council of Agencies Serving Immigrants

(1) دا بې خطره او روغه مینه ده

(2) دا لفظي ناوړه چلند دی

لفظي ناوړه چلند څه ته وايي؟

لفظي ناوړه چلند هغه دی چې څوک داسي کلمات ستاسو د توهین دپاره وکاروي تر څو تاسي د خپل کنټرول او قدرت لاندې راولي. ممکن تاسو ته ښکنځل وکړي او یا ووایي چې تاسو بې ارزښته یاست
هغوی ممکن تا سو باندې چیغې ووهي او یا ګواښوونکي لهجه وکاروي
ممکن تاسو باندې ملنډې ووهي
هغوی ممکن تاسي او یا ستاسي عزیزانو ته ګواښونه در کړي

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 کووونکی 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 ګټه تری نه واخلی.

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

آیا ستاسي ملګرې...
خواشیني او بې نشاطه ښکاري؟
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسي ښکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟
د ملاقات وعدي لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟
خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کړه 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 یې توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملګرې شریک...
داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟
کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولي خبري اتري په یواځي ځان کوي؟
هغي 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 شئ• د خبرداری نښې له پامه مه غورځوئ

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