

کوم یو انتخابوئ؟

(1)



(2)



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
کلنه/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
legalaid.on.ca

د خونديتوب پلانجورونه
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
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 ځنګه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ
د ګاونډیانو، دوستانو او کورنۍ د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.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 یوه مالی ناوړه گټه اخستنه ده .



مالی ناوړه گټه اخستنه څه ته وایي ؟

مالی ناوړه گټه اخستنه هغه ده چی څوک غواړی د پیسو په ذریعه تاسی خپل تر کنترول او قدرت لاندی راولی. هغوی شاید تاسو ته اجازه در نه کری چی خپل با نکی حساب ولری ، خپل معاش واخلي او یا خپل د بانک کارت ولری. هغوی به ستاسو د کار د پیداکولو او یا د کار د زده کولو مانع وگرځی. هغوی شاید ټولی مالی چاری خپل په کنترول کی واخلي او تاسو ته یوازی د جیب خرڅی در کری.

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 تنگول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د تکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅی وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی 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. تاسی یوازی نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

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

آیا ستاسی ملگری...

خواشینی او بی نشاطه بنکاري؟

کله چی میره یی نږدې وي، نو داسی بنکاري چی 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 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 ډیرو الکولو او یا نشه یی توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسی چلند لري لکه چی دا د هغه ملکیت وي؟

کله چی هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په یواځی ځان کوي؟ هغی ته سپکاوای کوي؟

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

ځان د نورو په وړاندې مافوق گني؟

هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیري وساتي؟

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

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبرداري نښي مالومي شوي

نو ورته خیر شی . د خبرداري نښي له

پامه مه غورځوی

نوم یی واخلي . که تاسو ته په کی خطر

نه وي، خپلي ملگری ته وواياست چی

تاسو سره د څه شي انډیښنه ده

امتحان یی کره . هغی ته د هغو مراجعو

پته ورکړه چیری چی هغه مرسته تر لاسه

کولی شي (لکه د دی کارت تر شا چی په

نښه شوي)

که چیری هغی پریکړه کړي وي چی خپل

میره خوشي کړي، نو هغه وهڅوی چی د

خونډیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند

له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطر

ډک یو اقدام وي