کوم یو انتخابوئ؟

(1)

(2)

هغه سرچینې چې په آنټاریو کې مرسته کولی شي

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
دلته د کورني تاوتريخوالي قربانيان، د
مهاجرت دريځ په پام کې نيولو پرته، کولای
شي وړيا حقوقي مشوري د 2 ساعتونو په
جريان کې تر لاسه کړي:
1-800-668-8258
legalaid.on.ca

ستاسي قانوني حقونه
دا د ناوړه ژوند سره د ښځو لپاره يو آنلاين
لاربنود دی چې د هغوی قانوني حقوق په کي
تشريح شوي
cleo.on.ca/en/publications/handbook

تر بريد لاندي راغليو ښځو مرستندويه
تيلفونی 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 يوه مرکز موندل
satcontario.com/en/locate_centre.php

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

د خونديتوب پلانجوړونه
د خونديتوب پلان يو داسي قالب پيدا کړئ
چې تاسي يې چاپ کړئ او کټه تري واخلئ
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

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

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

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

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 توهين دپاره وکاروي تر څو تاسي د خپل کنټرول او قدرت لاندې راولي. ممکن تاسو ته ښکنځل وکړي او يا ووايي چې تاسو بې ارزښته ياست
هغوی ممکن تا سو باندې چيغې ووهي او يا ګواښوونکي لهجه وکاروي
ممکن تاسو باندې ملنډې ووهي
هغوی ممکن تاسي او يا ستاسي عزيزانو ته ګواښونه در کړي

هر ډول ناوړه چلند /تيری ، هيڅکله د منلو وړ نه دی

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او يا معنوي وي. دا کيدای شي مخامخ تنګول وي او يا خو ستاسو د تعقيبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د ګوښه کولو هڅې وي او يا خو له تاسو سره کنټرول کووونکی چلند وي. ممکن د کورنۍ نور غړي هم د تيري او ناوړه چلند په بهير کې ورګډ شي

که تا سو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بيا يست ، دا ستاسو ګناه نه ده. تا سی يوازی نه ياست.
ستا سو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی ګټه تری نه واخلی.

زه څنګه پوهيدلی شم چې زما کوم ګاونډی، ملګرې، د کورنۍ غړي له ناوړه چلند سره ژوند تيروي؟

آيا ستاسي ملګرې...
خواشيني او بې نشاطه ښکاري؟
کله چې ميره يې نږدې وي، نو داسي ښکاري چې له خبرو کولو څخه ويره لري؟
د ملاقات وعدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟
خپل د ميره د چلند له امله معافي غواړي او يا خو د هغه له کړه وړو څخه دفاع کوي؟
له حده زيات خپل د ناروغتيا احوال ورکوي؟
هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟
د ژوند ناخوالو سره د مقابلې په خاطر له ډيرو الکولو او يا نشه يي توکو څخه استفاده کوي؟

آيا ستاسو د ملګرې شريک...
داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکيت وي؟
کله چې هغوی يو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په يوائې ځان کوي؟
هغې ته سپکاوی کوي؟
وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟
ځان د نورو په وړاندې مافوق ګڼي؟
هڅه کوي ستا ملګرې له تانه ليرې وساتي؟
خپل د ځان نه يو مثبت انځور د ښودلو له پاره درواغ وايي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښې مالومې شوې:

نو ورته ځير شئ ◦ د خبرداری نښې له پامه مه غورځوئ

نوم يې واخلئ ◦ که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملګرې ته وواياست چې تاسو سره د څه شي انديښنه ده

امتحان يې کړه ◦ هغې ته د هغو مراجعو پته ورکړه چيرې چې هغه مرسته ترلاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوي)

که چيرې هغې پريکړه کړې وي چې خپل ميره خوشې کړي، نو هغه وهڅوئ چې د خونديتوب يو پلان ولري، څکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کيدای شي له خطره ډک يو اقدام وي