

کوم یو انتخابوئ؟

(1)

راخه چي ونځيرو، نن ستا د کورني
ستره ورځ ده



(2)

زما بالکل نه خوبښيري چي ته په
ودونو کي ونځيري



هغه سرچينې چي په آنتاريو کي مرسته کولي 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

ستاسي قانوني حقونه
دا د ناوره ژوند سره د ښځو لپاره یو آنلاین
لارښود دی چي د هغوی قانوني حقوق په کي
تشریح شوي
[cleo.on.ca/en/publications/
handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

د اونتاريو د حقوقي مرستو څانگه
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دریځ په پام کي نیولو پرته، کولای
شي وریا حقوقي مشورې د 2 ساعتونو په
جریان کي تر لاسه کړي
1-800-668-8258
legallaid.on.ca

د خونديتوب پلانونه
د خونديتوب پلان یو داسي قالب پیدا کړئ
چي تاسي یې چاپ کړئ او گټه ترې واخلئ
[immigrantandrefugeenff.ca/
need-help/safety-planning](http://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](http://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](http://satontario.com/en/locate_centre.php)

د ژباړن خدمات
هغو مشتریانو ته ژباړونکي خپل خدمات
وراندې کوي چي د کورني تشدد، جنسي
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان
گرځیدلي
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د
ASL)
languageinterpreters.on.ca

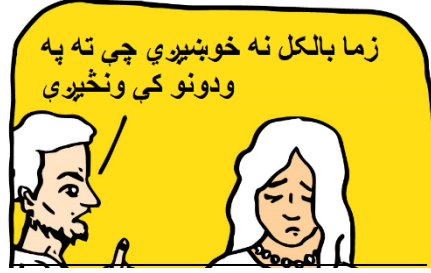
د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنگه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ
د گاونډیانو، دوستانو او کورني د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

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

(1) دا بي خطرہ او روغہ مينه ده



(2) دا کنترول کوونکی چلند دی



کنترول کوونکی چلند څه ته وايي؟

کله چې کوم بل څوک هڅه وکړي ستاسي کړني کنترول کړي، نو دې ته کنترول کوونکی چلند ويل کيږي. هغوی به دا درته وايي چې څرنگه جامي واغوندي، څه شی وخورئ، چيرته لار شئ او يا څه شی وایئ. هغوی ممکن پر هغه څه باندي چې تاسي ورنه خوند اخلي بنديځ ولگوي او يا خو به مو د هغه څه ترسره کولو ته اړه کړي کوم چې ستاسي په خوبنه نه وي برابر. د هغو د اوامرو د نه منلو په وجه، ممکن هغوی په غصه شي او تاسي ته سزا درکړي

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

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او يا معنوي وي. دا کيدای شي مخامخ تنگول وي او يا خو ستاسو د تعقيبولو په موخه د تکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوبنه کولو هڅي وي او يا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنی نور غړي هم د تيري او ناوړه چلند په بهير کي ورگډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بيا يست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی يوازی نه ياست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

زه څنگه پوهيدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگري، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تيروي؟

آيا ستاسي ملگري...

خواشيني او بي نشاطه بنکاري؟

کله چې ميره يي نږدې وي، نو داسي بنکاري چې له خبرو کولو څخه ويره لري؟

د ملاقات و عدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟

خپل د ميره د چلند له امله معافي غواړي او يا خو د هغه له کره ورو څخه دفاع کوي؟

له حده زيات خپل د ناروغتيا احوال ورکوي؟

هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟

د ژوند ناخوالو سره د مقابلي په خاطر له ډيرو الکولو او يا نشه يي توکو څخه استفاده کوي؟

آيا ستاسو د ملگري شريک...

داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکيت وي؟

کله چې هغوی يو ځای وي نو تولی خبري اترې په يواځي ځان کوي؟ هغی ته سپکاوی کوي؟

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

ځان د نورو په وړاندي مافوق گني؟

هڅه کوي ستا ملگري له تانه ليري وساتي؟

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

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د

خبرداري نښي مالومي شوي

نو ورته خير شئ. د خبرداري نښي له پامه مه غورځوی

نوم يي واخلي. که تاسو ته په کي خطر نه وي، خپلي ملگري ته ووايست چې تاسو سره د څه شي انديښنه ده

امتحان يي کړه. هغی 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 هغی پريکړه کړي وي چې خپل ميره خوشي کړي، نو هغه و هڅوی چې د خونديتوب يو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کيدای شي له خطره ډک يو اقدام وي