

آپ کے ساتھی یا سابق شوہر یہ آپ کو کرتا ہے

آپ کو اکثر چیختا ہے۔

آپ کی توہین اور آپ کو بے وقوف بناتا ہے

یا دوسروں کے سامنے۔

وہ آپ کی چیزوں کو توڑتا ہے یا پھینک دیتا ہے۔

یہ آپ کے پالتو جانور کو تکلیف دیتا ہے۔

وہ آپ کے کنبہ کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتا ہے۔

وہ آپ کو مارتا ہے (مارا ، لاتیں ، کاٹنے ، دھکیلتا ہے ...)

اس نے آپ کو تھام لیا ، وہ آپ کو گھر سے باہر نہیں جانے دیتا۔

یہ آپ کو جنسی تعلقات پر مجبور کرتا ہے۔

آپ کو اسے اپنے ساتھ یہ کرنے کی اجازت دینے کی ضرورت نہیں ہے
مدد طلب کرو

آپ کے ساتھی یا سابق ساتھی یہ آپ کو کرتا ہے

اگر وہ فیصلہ کرتا ہے کہ آپ کو کس طرح کپڑے پہننا ہے۔

اگر وہ آپ کے فارغ وقت کا فیصلہ کرتا ہے اور آپ کیا کرسکتے ہیں۔

اگر وہ آپ کے گھر سے باہر کا انتظام کرتا ہے۔

اگر یہ آپ کو گھر کے تنہا کام کرنے اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے پر مجبور کرتا ہے۔

اگر وہ آپ کا موبائل یا آپ کا ای میل چیک کرتا ہے۔

اگر وہ آپ کا پیچھا کرتا ہے اور یہ جاننا چاہتا ہے کہ آپ کہاں جارہے ہیں۔

اگر وہ آپ کے مذہب یا آپ کے سیاسی نظریات کا تمسخر اڑاتا ہے۔

اگر وہ آپ کے گھر والوں اور آپ کے دوستوں کے بارے میں برا بھلا کہتا ہے۔

اگر یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کس سے تعلقات کر سکتے ہیں یا نہیں کر سکتے ہیں۔

اگر وہ آپ پر مسلط کرتا ہے کہ آپ اپنے بچوں کو کیسے تعلیم دیں گے۔

، اس سے بچیں
مدد طلب کرو

آپ کے ساتھی یا سابق ساتھی یہ آپ کو کرتا ہے

جلد از جلد مدد کے لئے جائیں
آپ کے لئے وسائل ہیں

خواتین کے لئے رہائش۔

قانونی مشورہ۔

سماجی مشاورت۔

نفسیاتی مشاورت۔

وغیرہ۔



یاد رکھیں کہ ہر عورت کو اپنے دستاویزات کو ہمیشہ ہاتھ میں رکھنا چاہئے۔

Libro de familia.
خاندانی کتاب۔

Pasaporte o DNI.
پاسپورٹ یا قومی شناختی دستاویز۔

Tarjeta sanitaria.
ہیلتھ کارڈ۔

Permiso de conducir.
ڈرائیونگ لائسنس۔

Permiso de residencia.
(NIE) ر غیر ملکوں کے لئے رہائش کا اجازت نامہ۔

Titulaciones académicas.
تعلیمی ڈگری یا سند۔

Tarjetas del banco.
بینک کارڈ۔

Escrituras del piso, hipoteca.
مکان کے کاغذ قسط کی ادائیگی۔

Documentación del coche.
کار کی دستاویزات۔

Dinero en efectivo.
نقد رقم۔

Una agenda con los contactos de familiares y amigos.
کنبہ اور دوستوں کے روابط کے ساتھ ایک ایجنڈا۔

Una copia de los contactos del móvil.
موبائل رابطوں کی ایک کاپی۔



ٹیلیفون
24 / 112
گھنٹے



ہنگامی صورت
حال میں

وہ یہاں آپ
کی مدد کریں
گے۔ آپ تنہا
نہی ہو

CENTRO ASESOR DE LA MUJER

خواتین کے لئے مشاورتی مرکز۔

T. 941 29 45 50

OFICINA DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO

کرائم وکٹیم اسسٹنس آفس

T. 941 29 63 65

INFORMACIÓN A LA MUJER, GOBIERNO DE LA RIOJA

خواتین کو معلومات ، لا ریوہا کی حکومت

T. 900 711 010

ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

صنفی تشدد کے متاثرین کی توجہ

T. 016

www.larioja.org/justicia/es



D. L.: LR 822-2020



اگر آپ کا شریک

سابق پارٹنر

، اگر وہ آپ پر زیادتی کرتا ہے
آپ کو کرنا پڑے گا

رابطہ کسی سے

رشتہ دار

دوستو

پڑوسی

ساتھی کارکنان۔

آپ کے میونسپلٹی کے سماجی کارکن کے ساتھ۔

آپ کے ہیلتھ سینٹر میں ، آپ کے ڈاکٹر ، آپ کی نرس ، یا آپ کا
سماجی کارکن۔

دیگر پیشہ ورانہ خدمات۔

کیا آپ کا ساتھی آپ کو رقم کے
بغیر چھوڑ دیتا ہے؟



یہ آپ کو بینک پر اس کے قرضوں پر دستخط کرنے پر مجبور کرتا ہے ،
اپنے گھر والوں یا دوستوں سے قرض ادا کرنے کے رقم طلب کرتا ہے۔

یہ آپ کو کام کرنے سے یا تربیت سے روکتا ہے۔

اگر آپ ملازمت کرتے ہیں یا آمدنی حاصل کرتے ہیں تو ، وہ آپ کے پیسے
رکھتے ہیں۔

اگر آپ کام کرتے ہیں یا آمدنی وصول کرتے ہیں تو ، وہ آپ کے پیسے لے
جاتا ہے۔

آپ کا غلط استعمال کر رہا ہے
مدد طلب کرو



خواتین ،
اگر آپ کا شریک
سابق پارٹنر
آپ پر زیادتی کرتا
ہے ہم کر سکتے
ہیں مدد

**Gobierno
de La Rioja**

URDÚ

VG

