Punjabi
ਪੰਜਾਬੀ

# ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ

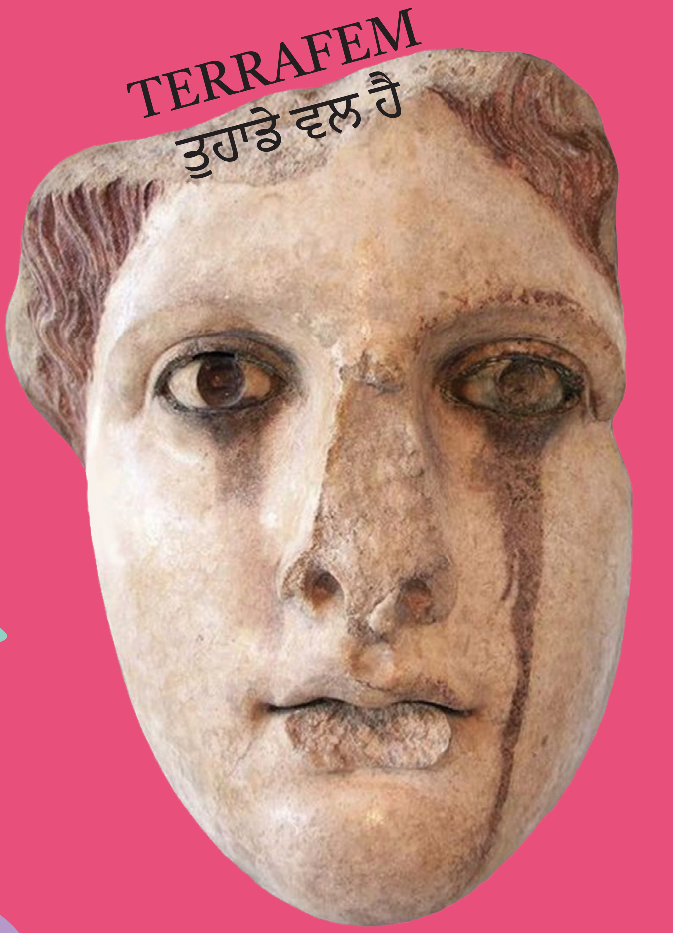
## ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਣਿ ਜਾ ਰਹਿਾਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਏ

- ਕਸਿ ਨੂੰ ਵੀ (ਕਦੇ ਵੀ) ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਿਾਦਰ ਕਰਨ ਦਾ, ਮਜਾਕ ਉਡਾਉਣ ਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਧਕਿਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਚਿਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਕਿਾਰ ਹੈ

- ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਕੀ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।




ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਧਕਿਾਰ ਹੈ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖਿਿਆ ਲੈਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਕਿਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਕਿਾਰ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਕੱਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਣ, ਕਥਿੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਛੂਹੇਗਾ।

ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਿਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਚਾਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਅਧਕਿਾਰ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਉਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਥਿੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਜਥਿੇ ਵੀ ਤੁਸੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਸ਼ਹਰਿ ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਜੰਗਲ ਵੱਿਚ ਅਸੁਰੱਖਅਿਤ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਸਿੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਸਿਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਉਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਕਿਾਰਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

TERRAFEM ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਅਧਕਿਾਰਾਂ ਲਈ ਲੜਦਾ ਹੈ

**020-521010**