

(Urdu \*پاکستان)

عوتوں پر تشدد کا مطلب ہے کہ کسی جنس پر تشدد یا جسمانی، جنسی یا ذرا نا دھمکانا یا ظلم کرنا، یا اس طرح کا حادثہ گھر میں یا گھر کے باہر ہو، یہ تمام چیزیں قانون کے اندر شامل ہوتی ہیں  
کیا آپ کو مجبور کیا جا رہا ہے؟

1. کیا کبھی آپ کو اپنے شریک حیات سے ڈر لگا؟
2. کیا کبھی آپ کے شریک حیات نے کبھی آپ کو مارا یا مجبور کیا، آپ پر چیزیں پھینکیں یا زبردستی کی ہو؟
3. کیا کبھی آپ کے شریک حیات نے آپ کو یا آپ کے کسی جانے والے کو دھمکا یا ہو؟
4. کیا آپ کے شریک حیات نے آپ کی بے عزتی، دھمکا یا یا ذلیل کیا ہو؟
5. کیا آپ کے شریک حیات نے اپنا مال اپنے کنٹرول میں کیا ہوا ہے اور جو آپ خرچ کرتی ہیں اس کے بارے میں پوچھتا ہو؟
6. کیا آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کے شریک حیات نے آپ کو اپنے کنٹرول میں یا آپ کو اپنے سے دور رکھا

ہوا ہے؟

اگر اس میں سے آپ نے کسی بھی سوال کا جواب ہاں میں دیا تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے ساتھ زبردستی ہو رہی ہو  
آپ کے لیے مدد موجود ہے

اگر آپ کو مجبور کیا جا رہا ہے تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

. مدد کے لیے اس نمبر پر فون کریں۔ ہارمونی ہاؤس: 25220434 (24 گھنٹے)

. پولیس سے مدد حاصل کرنے کے لیے 999 فون کریں

. یا کسی سے بات کریں جس پر آپ کو اعتبار ہو

. اگر آپ کو مزید معلومات چاہیں تو آپ اس ویب سائٹ پر جا کر معلومات حاصل کر سکتے ہیں

[www.harmonyhousehk.org](http://www.harmonyhousehk.org)



Printed by Harmony House  
2,000 copies reprinted in Feb., 2007

## Information on domestic violence - for non-Cantonese speaking battered women

**Respect,  
Equality  
and  
Harmony  
Campaign**



Language:

- English
- Nepalese
- Urdu





(English \* 英文)

**Violence Against Women** means any act of gender-based violence that results in, or is likely to result in, physical, sexual or psychological harm or suffering to women, including threats of such acts, coercion or arbitrary deprivation of liberty, whether occurring in public or in private life.

(Source: Declaration on the Elimination of Violence against Women, General Assembly, United Nations, 1993)

### Are you being abused?

1. Are you ever afraid of your partner?
2. Has your partner ever pushed or hit you, thrown things at you, or forced you to have sex?
3. Has your partner ever threatened to harm you or someone close to you?
4. Does your partner frequently insult, intimidate or humiliate you?
5. Does your partner control all the finances and force you to account for what you spend?
6. Do you feel controlled or isolated by your partner?

If you answered 'yes' to one or more of the above, you may be abused. Help is available.

### What can you do if you are being abused?

- Call HARMONY HOUSE at 2522 0434 (24-hour) to seek help
- Call the POLICE at 999 if you are in danger
- TALK with someone you trust
- SEARCH more information about Domestic Violence and Services of Harmony House from our website - [www.harmonyhousehk.org](http://www.harmonyhousehk.org)

(Nepalese \* 尼泊爾文)

के तपाई आफनो घरमा सुरक्षित हुनुहुन्छ रै

कुनै व्याक्ती आफनो नजिकको नातेदारबाट गरिएको घरेलु हिंसा वा दुरव्यावहारबाट पिडित भएको सुचना ।

महिला विरुद्ध हिंसा भन्नाले कुनै पनि लिङ्गमा आधारित कार्य वा हिंसा जसको फलस्वरूप शारीरिक हिंसा, यौन हिंसा वा मनो हिंसा र यस्तो कार्यहरु गर्ने डर धम्की तथा व्याक्तीगत वा सार्वजनिक जीवनमा अनावश्यक बल लगाएर जबरजस्ती स्वतन्त्रताबाट बंचित गर्नु लाई महिला विरुद्ध हिंसा भनिन्छ ।

स्रोत – महिला विरुद्ध सबै किसिमको हिंसा उन्मुलन गर्ने घोषणा – संयुक्त राष्ट्र संघको साधारण सभा १९९३

के तपाई हिंसाबाट पिडित हुनुहुन्छ ?

१ के तपाई आफनो लोग्ने संग कहिल्यै डराउनु भएको छ ?

२ के तपाइको लोग्नेले कहिलै तपाइलाई धकेले, पिट्ने, कुनै चिज तपाइको माथि फ्याक्ने वा तपाइलाई जबरजस्ति यौन सम्पर्क गर्न लगाएको छ ?

३ के तपाईको लोग्नेले तपाईको नजिकको मानिस वा तपाई आफैलाई हानी पुराउने डर धम्की देखाएको छ ?

४ के तपाइको लोग्नेले तपाईलाई पटक पटक खिस्सि गर्ने, तर्साउने वा लाज मर्दो पार्ने गर्छ ?

५ के तपाइको लोग्नेले सबै आर्थिक कारोबारहरुमा नियन्त्रण गरि तपाइले गरेको खर्चको हिसाब किताब देखाउन कर लगाउछ ?

६ के तपाई आफनो लोग्ने वा श्रीमान बरा नियन्त्रण गरिएको वा अलगिएको अनुभव गर्नु भएको छ ?

यदि माथिका प्रश्नहरुको उत्तरमा एक वा बढिमा छ र हो उत्तर आउछ भने तपाईलाई हिंसाबाट पिडितले पाउने मद्दत पाउन सक्छ ।

तपाई हिंसाबाट पिडित हुनुहुन्छ भने तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ?

- मद्दत लिनलाई हार्मोनी हाउस २५२२०४३४ मा २४ घण्टै फोन गरि मद्दत लिन सक्नु हुनेछ ।
- आफुलाई खतरा भएमा ९९९ मा पुलिसलाई फोन गरि मद्दत लिनु होला ।
- आफुलाई विश्वास लाग्ने कोहि मान्छे संग कुरा गर्नु होला जसले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्छ ।
- हार्मोनी हाउस वेब साइट डब्लु डब्लु डब्लु हार्मोनी हाउस एचकोअर्ग मा घरेलु हिंसा का लागि हार्मोनी हाउसले दिइने सेवाहरु र अरु सुचनाहरु यस वेबसाइटबाट हेर्नु होला ।

Harmony House Website- [www.harmonyhousehk.org](http://www.harmonyhousehk.org)

