



હિંસાનો ભોગ બનેલ સ્ત્રિની હેલ્પલાઇન:  
૧૮૬૬-૮૬૩-૦૫૧૧ જે ૨૪ કલાક ટેલિફોન અને  
ટીટીવાય ૧૮૬૬-૮૬૩-૭૮૬૮ હિંસાનો  
ભોગ બનેલ સ્ત્રિની સંકટ સમયની  
ઓન્ટારિયોમાં ટેલિફોન લાઇન. આ સેવા  
નાનામિ અને ખાનગી અને ૧૫૪ ભાષામાં  
આપવામાં આવે છે. તેઓ તમે જોયેલા  
ભયજનક ચિન્હોની ચર્ચા કરશે અને કઈ રીતે  
મદદ કરવી તેની વ્યવહારિક સલાહ આપશે.

હિંસાનો ભોગ બનેલ સ્ત્રિને આપવામાં  
આવતી સેવાની વધારે માહિતી માટે:  
[www.awhl.org](http://www.awhl.org)

વધારે માહિતી માટે:  
[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

કટોકટી ના સમયે લોકલ પોલિસને  
ફોન કરો.

પાડોશીઓ,  
મિત્રો અને  
કુટુંબો

ભયના ચિન્હો  
ઓળખવા અને જે  
સ્ત્રિ પર અત્યાચાર  
થવા ના ભય મા હોય  
તેને મદદ કરવી

Gujarati



તમે વિચારો કે કોઈ ઉપર અત્યાચાર થતો હોય અને તમારે એની સાથે નિસબત છે? સ્ત્રિ પર અત્યાચારના ભયના ચિન્હો ઓળખવા એ પહેલું કદમ છે.

તે તેણીને નીચી બતાવતો હોય  
તે બધી વાત કરતો હોય અને વાતચીત પર પોતેજ પ્રભુત્વ ધરાવતો હોય  
તે દરેક વખતે તેણીની તપાસ કરતો હોય, કામ કરતી હોય ત્યાં પણ  
તે એવું બતાવતો પ્રત્યક્ષ કરશે કે તે જ ભોગ બનલ છે અને તે નિરાશ છે એવો વર્તવ કરશે  
તે તેણીને તમારાથી દુર રખવાનો પ્રયત્ન કરશે  
તે એવો વર્તવ કરશે કે તે તેણીનો માલિક હોય  
તે પોતાની જાતને સારી બતાવવા પોતાના ગુણો વધારીને બતાવશે  
તે એવું બતાવશે કે તેના ઘરમા તે વધારે સારો છે અને બીજા કરતા તે વધારે સદ્ગુણી છે

**(આ ક્રીડમા આપેલી ભલામણ સ્ત્રિ - સ્ત્રિ અને પુરુષ - પુરુષ માટે પણ લાગુ પડે છે)**

ભયના ચિન્હો ઉપરંત પણ પરિસ્થિતિ વધારે ખરાબ થઈ શકે છે જો પતિ પત્નિ(કપલ) હાલમા જ જુદા પડ્યા હોય, પતિ પત્નિ(કપલ) ને બાળકોની માલિકી અને મળવાની સમસ્યા હોય, તેની પાસે હથિયાર હોય, તેને ખાત્રિ હોય કે તેણી કોઈ બીજાને મળે છે, તેનો અત્યાચારનો ઇતિહાસ હોય અને તેને તેણીના બાળકોને, પાલતુ પ્રાણીને કે મિલકતને ઈજા પહોંચાડવાની ધમકી આપી હોય

તેણી કદાચ દોષનો સ્વીકાર કરે અને પોતાના વર્તન માટે માફી માગે અથવા અક્રમક બને અને ગુસ્સે થાય

જ્યારે તે હોય ત્યારે તેણી વાત કરતા ગભરાય

તેણી વારંવાર બિમાર પડતી હોય અને કામ પર રજા રાખતી હોય

તેણી ઉજરડા ઢાંકવાનો પ્રયત્ન કરે

તેણી અંતમા બહાના કાઢે કે શા માટે તેણી મળી ન શકી અથવા તો તેણી શા માટે રસ્તા ઉપર ટાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે

તેણી ઉદાસ, એકલી, અતડી અને ગભરાયેલી લાગતી હોય

તેણી અત્યાચારનો સામનો કરવા વધારે દવાઓ કે અલ્કોહોલ લેતી હોય