

પરિચય

એક યુકેની નારી તરીકે તમારા ઉપર જે ઘરે મારપીટ ને ત્રાસ થતો હોય તો આ પત્રિકા તમારે માટે છે.

ઘરની મારપીટ તથા ત્રાસનો અનુભવ જુદી જુદી કોમોની સ્ત્રીઓને દરરોજ થતો હોય છે. જે તમારા પર એવો ત્રાસ પડતો હોય તો તેમાં તમારો પોતાનો વાંક છે તેમ માનીને તમારી જાતને દોષ દેતા નહીં

આ નાની ચોપડી તમને વાસ્તવિક રીતે મદદગાર થઈ શકે તે માટે છે. તેમાં તમારે તથા તમારા બાળકોને જે વાતોનો તરતજ સામનો કરવો પડશે તે વિગતોનો સમાવેશ થાય છે. તમે કઈ સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરી શકો ને ક્યાં જઈ શકો ને તમારી તથા તમારા બાળકોની સલામતી કઈ રીતે રાખી શકો તે વિષે જાણકારી છે.

નીચેના કારણોસર આ ચોપડી માત્ર સ્ત્રીઓ માટે ઉપયોગી છે.

- સ્ત્રીઓ પર થતી મોટાભાગની મારપીટ ને ત્રાસની જવાબદારી પુરુષોની હોય છે
- વીમેન્સ એઈડની માહિતી તથા ટેકાડપ સેવાઓ નારીઓ તથા બાળકો માટે છે.

જે તમને પુરુષ તરીકે મારપીટનો અનુભવ થતો હોય તો આ માહિતી તમારા માટે પણ છે.

વીમેન્સ એઈડ આ સુવિધા માટે બોડી શોપે જે આર્થિક સહાયતા કરી છે તે બદલ તેમનો આભાર માને છે.

ચેતવણી: આ વેબસાઈટ તમે જોઈ છે એમ કોઈ જાણતુ હોય ને તે બાબતની તમને ચિન્તા હોય તો નીચેની વિગતો સલામતી માટે વાંચો.

તમને ત્રાસ આપનાર ને મારપીટ કરનારને તમે ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરો છો તે કેવી રીતે ખબર પડે

તમે થોડો સમય લઈ નીચે જે ચેતવણી આપવામાં આવી છે તે વાંચો જેથી તમે વેબસાઈટનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તમારી સલામતી જાળવી શકો.

તમે જ્યારે ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરો ત્યારે તમે જે બ્રાઉઝરનો ઉપયોગ કરો તે અમુક માહિતી બચાવે છે. આ માહિતીમાં તમે જોયેલા વેબસાઇટ્સ, સર્ચ એન્જિનમાં નોંધેલી માહિતી અને તમે ઈન્ટરનેટ પર લીધેલા પગથિયાના ઇતિહાસનો સમાવેશ થઈ જાય છે. આ બાબતોને જોઈ તમે કયા વેબસાઇટ્સ જોયા છે તેની કોઈપણ જાણને ખબર પડી જાય.

તમને ખબર હોય કે તમે કયું બ્રાઉઝર વાપરો છો તો તે બ્રાઉઝર અંગે જાણાવેલી સુચનાઓ વાંચો. જો તમને તમે કયા બ્રાઉઝરનો ઉપયોગ કર્યો છે તેની તમને ખબર ન હોય તો ટુલબાર પર હેલ્પ ઉપર ક્લિક કરો. તેમાંથી તેમાં એબાઉટ ઈન્ટરનેટ એક્સપ્લોરર એબાઉટ મોઝિલા ફાયર ફોક્સ કે બીજા કોઈ બ્રાઉઝરનું નામ દેખાશે. તેમાં તમે જે બ્રાઉઝર વાપરો છો તેની નોંધ લઈ તે બ્રાઉઝરને લગતી સુચના વાંચો.

ઈન્ટરનેટ એક્સપ્લોરર

પહેલા ટુલ્સ મેન્યુ પર ક્લિક કરી ઈન્ટરનેટ ઓપશન્સ ખોલો. જનરલ બટ્ટનની નીચે ટેમ્પરરી ઈન્ટરનેટ ફાઇલ્સ નીચે ડીલીટ કુકીઝ પર ક્લિક કરી ઓકે પર ક્લિક કરો. પછી 'ડીલીટ ફાઇલ્સ પર ક્લિક કરી, ડીલીટ ઓફ લાઇન કોન્ટેન્ટ પાસેના બોક્સમાં ટીકનું નીશાન કરી ઓકે કરો. જ્યાં લીસ્ટરીનું લેબલ છે ત્યાં ક્લિક કરી લીસ્ટ્રી પર ક્લિક કરી ઓકે કરો. પછી ઉપર જે કંટેન્ટ ટેબ છે તેમાં ઓટો કમ્પલીટ લઈ ક્લિક કરી ફોર્મસ ટીક કરો.

ફાયરફોક્સ/નેટસ્કેપ

ટુલ્સ ક્લિક કરી ઓપશન્સ કાઢો, પછી પ્રાઇવસી પર ક્લિક કરો. ત્યાર બાદ કેચ ને સેવડ ફોર્મ ઇનફોરમેશનની બાજુના ક્લિક કરો.

ઓપેરા

ટુલ્સ પર ક્લિક કરી પ્રેફરન્સીઝમાં જાઓ. પછી એડવાન્સડ ટેબને ક્લિક કરો એટલે ડાબી બાજુએ હિસ્ટ્રીનો ભાગ છે. બે ક્લિક બટન ઉપર ક્લિક કરો અને પછી એમ્પટી નાવ બટન ક્લિક કરો.

તમે જોયેલા વેબસાઇટના હિસ્ટ્રીને કાઢી નાખો

ઈન્ટરનેટ બ્રાઉઝરો તમે જોયેલા વેબ પેજ્સનો આલેવાલ રાખે છે. આને હિસ્ટ્રી તરીકે ઓળખાવાય છે. આ હિસ્ટ્રીને ઈન્ટરનેટ એક્સપ્લોરર અને નેટસ્કેપ કે ફાયરફોક્સમાંથી કાઢવા Ctrl ને કીબોર્ડ પર દબાવી રાખો ને પછી H કીને દબાવો (ઓપેરા માટે Ctrl, Alt અને H દબાવો). પછી તમને www.womensaid.org.uk અંગે જે હકીકત દેખાય તેને રદ અથવા ડીલીટ કરી નાખો.

ઇ મેઇલ

તમને ત્રાસ આપનાર માણસ જે તમને ધમકી આપતી કે હેરાન કરવા ઇ-મેઇલનો સંદેશો મોકલે તો તેને છાપી તથા બચાવીને ત્રાસના પુરાવા તરીકે રજુ કરી શકાય. તમે મોકલેલી ઇ-મેઇલ 'સેન્ટ આઈટેમ્સના ભાગમાં રાખવામાં આવે છે.

તમે જે ઇ-મેઇલ પુરી ન કરી હોય તે ડ્રાફ્ટ્સ ફોલ્ડરમાં હોઈ શકે. તમે કોઈપણ ઇ-મેઇલનો જવાબ આપો તેમાં તમારો પહેલાનો સંદેશો પણ સમાયેલો હશે. તમારે તમારો સંદેશો કોઈને જોવા દેવો ન હોય તો ઇ-મેઇલને છાપી તેને રદ કરી નાખો અથવા ડીલીટ કરી નાખો

તમે જ્યારે કોઈ પણ ઇ-મેઇલના પ્રોગ્રામમાથી (આઉટલુક એક્સપ્રેસ, આઉટલુક, થંડરબર્ડ વગેરે) કોઈપણ હકીકત કે સંદેશો તમે રદ કરો ત્યારે તે સંદેશો ખરેખર રદ થતો નથી પણ સંદેશને 'ડીલીટેડ આઈટેમ્સ નામના ફોલ્ડરમાં મુકવામાં આવે છે. તમારે આ ફોલ્ડરમાંથી સંદેશો રદ કરવા પડશે. તમે જમણી બાજુની ક્લિકથી ડીલીટેડ આઈટેમ્સ ફોલ્ડરમાંથી જે સંદેશો તમારે રદ કરવો હશે તે કરી શકશો.

સામાન્ય સલામતી

કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરવામાં તમે જે પાસવર્ડનો ઉપયોગ ન કરતા હો તો તો કોઈ પણ જાણ તમારી ઇમેઇલ જોઈ શકે તેમજ તમે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરો છો તે જાણી શકે. ઇન્ટરનેટનો સૌથી સલામત રસ્તો એ છે કે તમે તેનો ઉપયોગ લાઈબ્રેરી કે કોઈ દોસ્તના ઘરે અથવા કામેથી કરો.

ઉપર આપેલા સુચનોથી તમારા કમ્પ્યુટરના ઉપયોગી વિગતો છૂપી નહીં રહી શકે. ઘણા બ્રાઉઝરો તમે તાજેતરમાં જે વેબસાઈટો જોય હોય તે બતાવી શકે છે. ઇન્ટરનેટ પરથી માહિતી ભેગી કરવાનો સૌથી સલામત રસ્તો એ છે કે તમે કોઈ લાઈબ્રેરી, કે તમારા મિત્રનું ઘર તમારી કામની જગ્યાનો ઉપયોગ કરો.

ઘરે થતી હિંસા, મારપીટ ને ત્રાસ એ શું છે?

સ્ત્રીઓ પર જે ઘરે હિંસા (મારપીટ ને ત્રાસ) થાય છે તેની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ હોય છે. વીમેન્સ એઈડના અભિપ્રાય પ્રમાણે ઘરે થતી હિંસા એટલે કે મારપીટ ને ત્રાસમાં શારીરિક, માનસીક, જાતીય અને આર્થિક કારણો હોય છે અને આવા વર્તનથી સ્ત્રીઓ ઉપર દબાણથી તેમની ઉપર અંકુશ રાખવાની કોષિષ કરવામાં આવે છે. બળજબરીથી લગ્ન કરવાની ફરજ પાડવી તથા આબરૂને નામે થતા ગુનાઓનો આમાં સમાવેષ થઈ જાય છે.

સ્ત્રીઓ પર ઘરે થતી હિંસા ઉપર થતા સંશોધનો બતાવે છે કે દર ચાર સ્ત્રીઓમાં એક સ્ત્રી ઉપર તેની અસર થાય છે. સ્ત્રીઓના પતિ અથવા સાથીદાર દર અઠવાડિયે બે સ્ત્રીઓને મારી નાખે છે. ત્રાસ કરનાર વ્યક્તિ પોતાની પતિ કે સાથીદારો પર પૂરો કાબુ રાખવા માંગે છે. આવી હિંસા અવારનવાર થાય છે ને સ્ત્રીઓનો જન પણ જોખમમાં મુકાય છે ને સમય જતા હિંસા વધતી જાય છે ને તેની અસર બાળકો તથા કુટુંબ પર થાય છે,

ઘરે થતી હિંસાનો અનુભવ મોટાભાગે સ્ત્રીઓને થાય છે અને હિંસા કરવા વાળા પુરુષો હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓને અવારનવાર સખત મારવામાં આવે છે અને જ્યારે સ્ત્રીઓ પર બળાત્કાર કે જાતીય હુમલાથી ઘવાય કે પોતાનો જીવ ગુમાવે ત્યારે ત્રાસ આપનારને પુરૂષ તરીકે ને જેને ત્રાસ સહન કરીને જીવવું પડે છે તેને સ્ત્રી તરીકે આ આલેવાલમાં ગણવામાં આવે છે.

કોઈપણ સ્ત્રીને નાત-જાતના કે કોમના, ધર્મના કે વર્ગના કે અપંગપણાના કે જીવવાની કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ વગર ઘરે મારપીટ તથા ત્રાસનો અનુભવ કરી શકે છે. આવી હિંસા સજાતીય પ્રેમી સંબંધોમાં પણ થતી હોય છે ને કુટુંબના માણસો કે કુટુંબમાં સાથે રહેતા મોટી ઉંમરના છોકરાઓ પણ સ્ત્રીઓને મારી તેમના પર જીલમ કરતા હોય છે.

મારપીટ અને ઘરમાં થતી હિંસા ને કેમ પારખવી તે વિભાગ પણ જુઓ

ઘરે થતી મારપીટ તે એક ગુનો છે?

ઘરે થતી મારપીટ તથા હિંસામા જુદી જુદી વર્તુણકનો સમાવેશ થાય છે. કાયદામાં ઘરે થતી મારપીટ ને હિંસાનો એક જુદો ગુનો નથી.

ઘણી જાતની ઘરે થતી હિંસા ને મારપીટ કાયદેસર ગુનો ગણી શકાય છે. દાખલા તરીકે કોઈના ઉપર હુમલો કરવો કે ઘા પહોંચાડવો, ગળુ દબાવી ગુંગળામણ કરવી, બળાત્કાર કરવો, હેરાનગતી પહોંચાડવી અને કોઈનો પીછો કરવો કે લોકેને બીવડાવવા તે વાતોનો ગુનામા સમાવેશ થાય છે.

કોઈની લાગણી દુભાવવી ને હેરાનગતી પહોંચાડવી તે કાયદેસર ગુનામાં નથી ગણાતું પણ આવી હેરાનગતીની સ્ત્રીઓ તથા બાળકોની સલામતી તથા વિકાસ ઉપર ગંભીર અસર પડે છે.

હિંસા તથા મારપીટ માટે કોણ જવાબદાર ગણાય?

ત્રાસ આપનાર ને મારપીટ કરનાર પુરૂષ આ હિંસા માટે જવાબદાર ગણાવવો જોઈએ. ત્રાસ ભોગવનાર સ્ત્રી ઉપર ત્રાસ આપનારની કોઈ જાતની જવાબદારી લાદી શકાય નહીં

ત્રાસ આપનાર ને મારપીટ કરનાર પોતે તેની ત્રાસદાયકજ અને હિંસક વર્તુણક માટે પોતે જવાબદાર નથી તેમ જણાવી સંબંધ પર કે પોતાના બાળપણ પર, પોતાની તબિયત કે કેફી ચીજો પર દોષ લાદવાની કોશિષ કરે છે. આ હકીકતની થોડી અસર હોય તો પણ તે ત્રાસનું મુખ્ય કારણ નથી.

ઘરમાં થતી હિંસા તથા મારપીટની પરખ

ઘરમાં પુરૂષ અને સ્ત્રી, વચ્ચે કે સાથીઓ કે કુટુંબીજનો વચ્ચે દલીલો થાય કે ભેદભાવ થાય તે બનવા જોગ છે ને આવા પ્રસંગથી બીજને દુઃખ પહોંચાડવાનો આપણને અફસોસ પણ થાય. પણ જ્યારે આવું નિયમીત બને ત્યારે તેવી વર્તુણક એક જાતની હિંસા ગણી શકાય. નીચેના પ્રશ્નોથી તમે હિંસક વર્તુણકને ઓળખી શકશો.

- તમે તમારા મિત્રોને ને મળો તેવી મનાઈ તમારા પતિએ કે સાથીદારે કે કુટુંબીજને કરીછે?
- તમને તેણે કામે કે કોલેજમાં જવાની ના પાડી છે?
- તે તમને પુછપુછ કરે છે કે તમે ક્યાં ગયા હતા ને તે તમારો પીછો કરે છે?
- તે તમે બીજા કોઈ પુરૂષ સાથે સંબંધ રાખો છો તેવો આરોપ તમારા પર મુકે છે?
- તે અવારનવાર તમારું અપમાન કરી તમને હલકા પાડવાની કોશિષ કરે છે?
- તમે તેનાથી બીવો છો?
- તેનાથી બી જઈને તમે તમારી વર્તુણક ક્યારેય બદલાવી છો?
- તેણે તમારી ચીજ વસ્તુઓ તોડી ફોડી નાખી છે?
- તેણે તમને ક્યારે માર્યા છે કે તમને અને તમારા બાળકોને ધમકી આપી છે?
- તે તમારે જરૂર હોય તેથી ઓછા પૈસા તમને આપે છે?
- તેણે તમારી પાસે કોઈ કામ તમારી મરજીની વિરૂધ્ધ કરાવ્યું છે?
- તેણે તમને ડોક્ટરની સારવારની જરૂર હોય ત્યારે તમને ડોક્ટર પાસે જતા રોક્યાછે?
- તેણે તમારા ઈમીગ્રેશનના મોભાની વાત પર આ દેશમાંથી તમને કાઢી મુકવામાં આવશે તેવી ધમકી તમને આપી છે?
- તેણે તમને એવી ધમકી આપી છે કે જો તમે તેને છોડીને ચાલ્યા જવ તો તે બાળકોને તમારી પાસેથી છીનવી લેશે કે તમે બાળકોને તમારી સાથે નહી લઈ જઈ શકો કે તમને પાછા મળી નહી શકો?
- તેણે તમારી સાથે બળજબરીથી સંભોગ કર્યો છે કે બીજા પુરૂષો સાથે સંભોગ કરવાની ફરજ પાડી છે?
- તેણે તમને ઘર છોડતા પરાણે રોક્યા છે?
- તે એમ કહે છે કે તેનું ખરાબ વર્તન દાડૂ ને કેફી વસ્તુઓને લીધે થાય છે?
- તે તમારો દાડૂ તથા કેફી ચીજોના ઉપયોગ પર કાબુ રાખે છે?

જે તમે એકથી વધારે પ્રશ્નનો હામાં જવાબ આપ્યો હોય તો તમે ઘરની હિંસા તથા ત્રાસનો અનુભવ કર્યો છે. ઘરની હિંસા ને મારકુટ શું છે તે વિભાગ પણ જુઓ

હું ઘરે હિંસા, મારપીટ ને ત્રાસનો અનુભવ કરું છું. તો હું આ બાબતમાં શું કરી શકું?

હિંસા, મારપીટ કે ત્રાસ કોઈએ સહન ન કરવા જોઈએ. જે કે ત્રાસનો સંપૂર્ણ અંત લાવવો એ સહેલી વાત નથી પણ તમે થોડા પગલા લઈ તમારી સલામતી વધારી શકો છો.

ત્રાસમાંથી છુટકારો મેળવવો તે એક લાંબા ગાળાની વાત છે. મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ જુદી જુદી જગ્યાઓથી મદદ મેળવવાની કોશિષ કરે છે. ઘર કાયમ માટે છોડતા પહેલા તેઓ ઘર છોડીને પાછા ઘરે પણ જાય અને અંતે ત્રાસમાંથી છુટકારો પામે તેવું બને છે.

કાયદાની પસંદગીની શક્યતાઓ

તમે તમારા પતિ કે સાથીદારને છોડો કે ન છોડો, કાયદો તમારૂં રક્ષણ કરે છે અને કાયદાના અમુક વિભાગો તમને ઉપયોગી નીવડી શકે.

- નાગરિકોના (સીવીલ લો) રક્ષણ માટે કોર્ટના હુકમો કે ઈજંકશનો અને તમારા બાળકો સાથેના સંપર્ક માટે ને ઘરમાંથી જુદા થઈ છુટ્ટાછેડા લેવાની વ્યવસ્થા હોય છે.
- જે તમારા પતિએ કે સાથીદારે જે ગુનો કર્યો હોય તો પોલિસ કે ક્રાઉન પ્રોસીક્યુશન સર્વિસ કે સીપીએસ તેમની સામે કેસ દાખલ કરવાની સત્તા ધરાવે છે.

વધારે મહિતી માટે આ વિભાગો જુઓ: **તમારા કાયદેસર અધિકારો, કોર્ટનું ઈજંકશન મેળવવાની રીત તથા પોલીસ અને ગુનાના કેસની રજુઆત (ફીમીનલ પ્રોસીક્યુશન પ્રોસેસ).**

તમે જે એકદમ જોખમમાં હો તો પોલીસનો સંપર્ક કરો, અને હમેશા ૯૯૯ નંબર ડાયલ કરો. પોલીસની ફરજ છે કે તમારૂં રક્ષણ કરે ને તમને મદદ કરે.

નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇનને સહાયતા માટે ચોવીસે કલાક ચાલતા ફ્રીફોન ઉપર સંપર્ક કરો.

તમારે તમારા પ્રશ્નો અંગે વાર્તાલાપ કરવો હોય તો તમે ૨૪ કલાક ચાલતી નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇનને ૦૮૦૮-૨૦૦૦-૨૪૭ પર વિના શુલ્કે એટલે કે મફત ફોન કરો. આ સગવડતા વીમેન્સ એઈડ એન્ડ રેફ્યુજના સહકારથી ચલાવવામાં આવે છે.

હેલ્પલાઇન લેંગવેજ લાઇન સાથે સંકળાયેલી છે ને જરૂર પડે તો દુભાષીયાની એટલે ઇન્ટરપ્રીટરની સગવડ પણ આપી શકે છે. ઉપરાન્ત હેલ્પલાઇન ત્રાસ અનુભવતી સ્ત્રીઓને ટેકો અને મદદ આપી શકે છે.

હેલ્પલાઇન ચોવીસે કલાક અને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસો ચાલતી હોય છે. અને કામ કરવાવાળી સ્ત્રીઓ હોય છે. તમે કોલ ઉપર કરેલી વાત ખાનગી રાખવામાં આવે છે ને તમે આ દેશમાં હો ત્યાં સુધી મફત ફોન કરી શકો છો. હેલ્પલાઇન પર કામકરનારા તમને શું અનુકુળ આવશે તે વાત ધ્યાનમાં રાખી તમને નિર્ણય કરવામાં મદદ કરશે. નિર્ણય કરવામાં તમારા પર કોઈ જાતનું દબાણ કરવામાં નહીં આવે. અને તમારી તૈયારી બરાબર હોય ત્યાર પછીજ તમે આગળ પગલા તમારી જાતેજ લઈ શકશો.

જે લોકો સજાતીય હોય એટલે કે લેસ્બીયન કે ગેય હોય અથવા જે લોકો પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓ સાથે જાતીય સંબંધ રાખતા હોય ને તેમને જે ઘરે મારપીટ કે ત્રાસનો અનુભવ હોય તો તેઓ **બ્રોકન રેઈનબો**

હેલ્પલાઇનને ૯-૦ ને ૧-૦ની વચ્ચે કે ૨-૦ ને ૫-૦ની વચ્ચે સોમવારથી શુક્રવાર સુધી ૦૮૪૫૨-૬૦૪૪૬૦, મિનિકોમ ૦૨૦૭ ૨૩૧ ૩૮૮૪ પર સલાહ તથા મદદ માટે ટેલિફોન કરી શકે છે.

સલામતીની યોજના

તમારી અંગત સલામતીની યોજનાથી તમે તમારી જાતનું તથા તમારા બાળકોનું રક્ષણ કરી શકશો. આ યોજનાથી તમે જે ભવિષ્યમાં તમારા પર જે મારપીટ કે હિંસા થાય તો તમારે શું કરવું જોઈએ તેનો ખ્યાલ તમને રહેશે.

તમારા પતિ કે સાથીદારની મારપીટ તમે નહીં અટકાવી શકો. એ તો માત્ર તે પોતજ અટકાવી શકે. પણ તમે અમુક પગલા લઈ તમે તમારી સલામતી જાળવી શકશો. તમે તમારી તથા તમારા બાળકોની સલામતી માટે પગલા લેતાજ હશો - દાખલા તરીકે તમારા ઉપર થતી હિંસા ક્યારે ને કેવી રીતે થાય છે તે વાતને ધ્યાનમાં લઈ તમે તમારી સલામતી વધારી શકો છો.

- તમે જુદા અને કપરા સંજોગોમાં શું પગલા લેશો તેની યોજના કરી રાખો.
- તમારી પાસે સલામતી જાળવવા જે શક્તિઓ હોય તેને વિચારીને ધ્યાનમાં રાખો.
- **મહત્વના એમરજન્સી ટેલિફોન નંબરો હંમેશા તમારી પાસે રાખો.** દાખલા તરીકે સ્થાનિક વીમેન્સ એઈડ અથવા તેવી કોઈ સ્થાનિક સંસ્થા, પોલીસ ઓમેસ્ટીક વાયોલન્સ યુનીટ, તમારા ડોક્ટર, તમારા સોશ્યલ વર્કર (જે તે હોય તો) તમારા બાળકોની સ્કુલ તથા તમારા સોલીસીટર (વકીલ)નો નંબર તેમજ નેશનલ ઓમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન જે વીમેન્સ એઈડ ને રેફ્યુજની ભાગીદારીમાં ચાલે છે તે નંબર ૦૮૦૮ ૨૦૦૦ ૨૪૭ તમારી પાસે હોવા જોઈએ,
- **તમારા બાળકોને મુસીબત આવે તો ૯૯૯નો કોલ કેવી રીતે કરવો તે શિખવાડજો.** તેઓ જે ફોન કરે તો તેમને પોતાનું આખું નામ સરનામું તથા ટેલિફોન નંબર આપવાનું શિખવજો.

- તમારા કોઈ ભરોસાપાત્ર પાડોશી છે કે મુશ્કેલીમાં તમે તેને ઘરે જઈ શકો? જો હોય તો તમારી તકલીફ તેમને જણાવો અને તેઓ જે મારપીટનો અવાજ સાંભળે ત્યારે પોલીસને ફોન કરી બોલાવે.
- તમારે જે ઘરમાથી એકદમ નીકળવાની યોજનાની પુરેપુરી ચકાસણી કરી જુઓ જેથી કપરી સ્થિતિમાં તમે તથા તમારા બાળકો સહીસલામત ઘરેથી નીકળી શકો.
- એક પેટી કે સુટકેસ તૈયાર રાખો ને તે તમારા દોસ્ત અથવા પાડોશીને ત્યાં સંતાડી રાખો.
- હમેશા તમારી પાસે થોડા પૈસા રાખો. ઉપરાન્ત ફોન કરવા તથા બસના ભાડા પણ પૈસા તૈયાર રાખો.
- સૌથી નજીક ટેલિફોન ક્યાં છે તેનો ખ્યાલ રાખો. જો તમારી પાસે મોબાઈલ ફોન હોય તો તમારી પાસેજ રાખો.
- તમને જો એવી શંકા લાગે કે તમારા પતિ કે સાથીદાર તમારા પર હુમલો કરશે તો ઘરના જે ભાગમાં ઓછું જોખમ લાગે ત્યાં રહેજો કે જેથી તમે તરતજ બહાર નીકળી શકો કે ટેલિફોન કરી શકો.
- કપરી પરિસ્થિતિમાં ઘરમાંથી તરતજ નીકળી જવાની તૈયારી રાખજો.

નીકળવાની તૈયારી

તમારી સલામતી રાખવા ઓછી વધતી સફળતાથી તમે જે પગલા લીધા પછી પણ એવો સમય આવે કે તમારે તમારા પતિ કે સાથીદારને છોડવાજ પડે.

જો તમે તમારા પતિ અથવા સાથીદારને છોડવા માંગતા હો તો તમારી યોજના કે પ્લાન ખૂબ ચોકસાઈથી કરો. ઘણી વખત ત્રાસ આપનાર માણસને જો ખબર પડે કે તમે તેને છોડી દેવાના છો તો તે મારપીટ વધારી જોખમ વધારી શકે છે.

તમે એવા સમયે નીકળો કે જ્યારે તમારા પતિ કે સાથીદાર ઘરે ન હોય. તમારી જરૂરિયાતની બધી ચીજવસ્તુઓ સાથે લઈ લેજો. તેમાં તમને અને તમારા બાળકોને લગતા બધા દસ્તાવેજો પણ લઈ લેજો (દાખલા તરીકે પાસપોર્ટ વગેરે) કારણકે તમને પાછા તે ઘરે જવાનો મોકો ન પણ મળે. તમારા બાળકોને પણ તમારી સાથે લઈ જજો નહીં તો ભવિષ્યમાં તેઓનું તમારી સાથે રહેવાનું કદાચ અશક્ય બની જાય.જો બાળકો સ્કુલે હોય તો તેમના શિક્ષકોને તમારી પરિસ્થિતિ શું છે તેનો પુરો ખ્યાલ હોવો જોઈએ. ભવિષ્યમાં બાળકોને કોણ લેવા આવશે તે વાત સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ. (નીચેનો વિભાગ જુઓ જે તમે જુદા થઈ ગયા પછી કેવી રીતે સંભાળ રાખશો તે વિશે છે)

તમે છુટ્ટા પડયા પછી તમારી જાતને કેવી રીતે સંભાળશો?

ઘર છોડવાનો વિચાર કરી પછી ઘર છોડવાનો નિર્ણય લેવો તે એક લાંબુ કામ છે. તમે તેવી યોજના કરો એટલે તેનો અર્થ એમ નહીં કે તમારે તરતજ ઘર છોડવું જોઈએ (કદાચ તમે ઘર ન પણ છોડો). પણ જો તમે ઘર છોડો તો ધ્યાનપૂર્વક કરેલી યોજનાથી તમે તમારી અંગત તકલીફો ઓછી કરી શકશો.

જો બની શકે તો દર અઠવાડિયે થોડા પૈસા એક બાજુ રાખો કે બેન્કમાં એક જુદુ ખાતુ ખોલાવો.

જો તમે પતિ કે સાથીદારને છોડી દેવાનો નિર્ણય લો તો તમારે શું શું લઈને નીકળવું જોઈએ.

જ્યારે તમે ઘર છોડો તો તમારી પાસે નીચેની વસ્તુઓ હોવી જોઈએ.

- તમારી ઓળખાણનો પુરાવો
- તમારૂં તથા તમારા બાળકોનું બર્થ સર્ટીફિકેટ.
- તમારો તેમ જ તમારા બાળકોનો પાસપોર્ટ, વીઝા અને વર્ક પરમીટ
- પૈસા, બેન્કને લગતી વિગતો, ચેકબુક અને તમારા ક્રેડીટ ને ડેબીટ કાર્ડઝ.
- ઘરની, કારની તથા તમારા કામની જગ્યાની ચાવીઓ/
- ચાઇલ્ડ બેનીફીટ તથા બીજા વેલફેર બેનીફીટ મેળવવાના કાર્ડઝ.
- ડ્રાઇવિંગ લાઇસન્સ અને કારની માલિકીના દસ્તાવેજો
- તમારી તથા બાળકોની દવાઓ.
- તમારા ઘરે રહેવાને લગતા દસ્તાવેજો.
- તમારા વીમા કે ઈન્સ્યોરન્સના કાગળો તથા તમારો નેશનલ ઈન્સ્યોરન્સ નંબર.
- તમારી સરનામાની ચોપડી કે એડ્રેસ બુક.
- તમારા કુટુંબના ફોટા, ડાયરી તથા ઘરેણા.
- તમારા તથા તમારા બાળકો માટે નહાવા ધોવાની ચીજો
- તમારા બાળકોને ગમતા રમકડા.

તમને મારપીટ તથા ત્રાસ આપ્યાને લગતા દસ્તાવેજો કે કાગળિયા પણ લઈ લેવા જોઈએ. દાખલા તરીકે પોલીસનો રીપોર્ટ, કોર્ટના ઓર્ડર અને તમારા મેડિકલ રીપોર્ટની નકલો.

તમારા પતિ કે સાથીદારથી જુદા થયા પછી તમારૂં રક્ષણ કરો

તમારે બહારના લોકોને તમને થયેલી મારપીટ ને ત્રાસની વાત કરવી કે ન કરવી તેનો નિર્ણય કરવો પડશે. જો તમે તમારા મિત્રો, કુટુંબીજનોને, તમારા બાળકોની સ્કુલને અને તમારી કામની જગ્યાએ તમારા ત્રાસની વાત કરો તો તમારી સલામતી વધશે કારણકે જે લોકો આ વાત જાણતા હોય તે લોકો ભુલેચૂકે તમારી અંગત વાત ત્રાસ આપનારને નહીં કરે ને તમને મુશ્કેલીમાં મદદ કરી શકશે.

જો તમે ઘર છોડી દીધું હોય પણ તેજ વિસ્તારમાં રહેતા હો તો નીચેની વાતોને ધ્યાન આપવાથી તમારી સલામતી વધશે.

- તમે સાવ એકલા નહીં પડી જતા અને તમારી જાતને જોખમમાં મુકશો નહીં.
- તમે જે જગ્યાઓએ નિયમીત જતા તે જગ્યાઓએ જવાનું ઓછું કરજો.
- તમારો દરરોજનો કાર્યક્રમ જેટલો બને તેટલો બદલાવો.
- તમને મારપીટ ને ત્રાસ આપનારને તમારા જે કાર્યક્રમની ખબર હોય તે બદલાવી નાખો.
- તમારી નિયમીત મુલાકાતની જગ્યાઓએ જવા જુદો ને સલામતીવાળો રસ્તો લો.
- તમારા બાળકોની સ્કુલ કે નર્સરીને કે તમારા બાળકોનું ધ્યાન રાખવા વાળાને તમારા ઉપર પડેલા ત્રાસની વાત જણાવજો અને બાળકોને લેવાકોણ જશે તેની સુચના આપજો.
- તમારા પતિ કે સાથીદાર તમારો કામે સંપર્ક કરવાની કોશિષ કરે તો તમારા બોસને કે તમે જેના માટે કામ કરતા હો તે લોકોને તમારી અંગત તકલીફ અંગે વાકેફ રાખજો

જો તમે તમારા રહેઠાણથી બીજી જગ્યાએ રહેવા ગયા હો ને તમારે તે હકીકત તમારા પતિ કે સાથીદારને ન જણાવવી હોય તો તમારી રહેવાની જગ્યાની ખબર કોઈને ન પડે તે વાતની તમારે પૂરી કાળજી રાખવી જોઈએ.

- તમારા પતિ કે સાથીદાર તમારા મોબાઈલ ફોનના નંબર પરથી તમારો પીછો કરી શકે છે. જો તમને એમ લાગે કે આ બનવા જોગ છે તો તમારે ફોન કંપની નો સંપર્ક કરી તમારો નંબર બદલાવી લેવો જોઈએ.
- તમારા પતિ કે સાથીદાર સાથે તમારૂં બેંકમાં એકજ ખાતું હોય તો તમારા બેંક સ્ટેટમેન્ટ પરથી તેમને તમે કશું કર્યું છે તે હકીકતનો ખ્યાલ આવી જશે. તમારૂં ખાતું જુદું હોય તેમાં તમારી સલામતી વધારે છે.
- તમારા કોર્ટના કાગળો કે દસ્તાવેજો પર તમારૂં સરનામું ન હોય તેની કાળજી રાખજો..
- જો તમારે તમારા પતિ કે સાથીદારનો કે તેના કોઈ સાગરીતોને ફોન કરવો પડે તો તમે ક્યાંથી ટેલિફોન કરો છો તેની ખબર ન પડે એટલા માટે પહેલા ૧૪૧ ડાયલ કર્યા પછીજ તેમના નંબર પર ટેલિફોન કરજો.
- તમારા બાળકોને ખાસ સુચના આપજો કે તમે કઈ જગ્યાએ રહો છો તે વાત કોઈને જણાવે નહીં.

હવેથી મારપીટ કે હેરાનગતિથી ત્રાસ પામેલા લોકો મતપત્રકમાં પોતાનું નામ કોઈને ખબર ન પડે તેવી રીતે લખાવી શકે છે જેથી તેમને કોઈ જાતનું જોખમ નડે નહીં. આ પ્રમાણે મતપત્રકમાં નામ લખાવવા કોર્ટ ઓર્ડર જેવો પૂરાવો રજૂ કરવો પડે છે.

જો તમે ઓક્યુપેશન ઓર્ડર કે પ્રોટેક્શન ઓર્ડર લઈ તમારા પતિ કે સાથીદાર ચાલ્યા જાય પછી ધરે રહો તો પોલીસને આ વાતની જાણકારી કરજો એટલે જો કપરા સંજોગો થાય તો તેઓ તરતજ તમારી મદદે આવી શકે (જુઓ કે **ઈજંકશન કેવી રીતે મેળવવું**). અમુક વિસ્તારોમાં સેક્યુરી સ્કીમ જેવી ખાસ વ્યવસ્થા હોય છે જેથી પોલીસ તમારું તથા તમારા ઘરનું રક્ષણ કરી શકે છે.

તમે નીચેના પગલા તમારી સલામતી માટે લઈ શકો છો.

- બધા બારણાના **તાળા બદલાવી નાખો.**
- **બધી બારીઓ પર તાળા નખાવી દો.**
- દરેક માળ પર **સ્મોક ડીટેક્ટર** નખાવો તેમજ આગ હોલવવા માટેની સગવડતા રાખો.
- ઘરના બારણા પાસે એવી **બત્તી નખાવો** કે જે અવરજવર થતા આપોઆપ ચાલુ થઈ જાય.
- **તમારા પાડોશી ને જણાવી દો** કે તમારા પતિ કે સાથીદાર તમારી સાથે રહેતા નથી જો તેઓ તમારા પતિ કે સાથીદારને જુએ તો તમને જણાવે અથવા પોલીસને માહિતી આપે.
- **તમારો ટેલિફોન નંબર બદલાવી નાખો** અને તે નંબર ફોનબુકમાં ના આવે એટલે કે એક્સ ડાયરેક્ટરી થઈ જાય તેવો બંદોબસ્ત કરો.
- તમારા ઉપર કોના ફોન આવે છે તે જાણવા **આન્સરીંગ મશીનનો** ઉપયોગ કરો.
- બધા **કોર્ટ ઓર્ડરોની નકલ** તમારી પાસે રાખો.

તમે છુટા થઈ જવ પછી તમારા પતિ કે સાથીદાર જો તમને હેરાન કરે કે ધમકી આપે કે ત્રાસ પહોંચાડે તો તમે બધા બનાવોની નોંધ રાખજો. બનાવની તારીખ, સમય ને જે કંઈ થયું હોય તેમજ જે કાંઈ કહેવામા આવ્યું હોય અને જે શક્ય હોય તો તમને વાગેલા ઘાનો ફોટો તથા તમારી મિલકતને જે કંઈ નુકશાન પહોંચાડવામાં આવ્યું હોય તેનો ફોટો પણ રાખજો. જો તમને ઈજા પહોંચી હોય તો જે ડોક્ટર પાસેથી સારવાર લ્યો તેને તમારી મુલાકાતની વિગતો લખવા કહેજો. જો તમને તમારા પતિ કે સાથીદારને પકડવાનું ઈજંકશન મળ્યું હોય અને જો તમારા પતિ કે સાથીદાર કોર્ટનો ઓર્ડરનો ભંગ કરે તો પોલીસ પાસે પગલા લેવડાવી તમારા સોલિસિટર કે વકીલને આ વાત કરજો.

ઈજંકશન કેવી રીતે મેળવવું અને પોલીસ અને પ્રોસીક્યુશન પ્રોસેસમાં તમે કઈ જાતના પગલા લઈ શકો તે વિભાગ જોઈ લો.

જો તમને મારપીટ થાય તેવા સંકટના સંજોગો થાય કે કોઈ પણ જાતનું જોખમ લાગે તો તરતજ પોલીસને ૯૯૯ ઉપર ડાયલ કરી મદદ મેળવો.

વીમેન્સ એઈડ મારા માટે શું કરી શકે?

વીમેન્સ એઈડ સ્ત્રીઓ પર થતી મારપીટ તથા હિંસાના કામને લગતી ચેરીટી (એટલે કે સાર્વાજનિક સંસ્થા) છે.ઈંગ્લેંડમાં તે ૩૦૦ સ્થાનિક સંસ્થાઓને ટેકો આપે છે ને જે સ્ત્રીઓ મારપીટના જોખમમાં હોય તેઓને નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેની સેવાઓ આપે છે.

- **રહેવાનો આસરો કે રેફ્યુજ.** આ આસરો કે રેફ્યુજ શું છે અને હું ત્યાં હું કેવી રીતે રહી શકું?.
- **આઉટરીચ સરવીસીઝ.** ઘણા વિસ્તારોમાં તમને જરૂરી માહિતી મળે તેની સગવડતા હોય છે અને અને એથનીક માઈનોરીટીમાંથી આવતી સ્ત્રીઓ માટે ખાસ વિગતોની તજવીજ છે.
- **ફ્લોટીંગ સપોર્ટ** જે સ્ત્રીઓ પોતાના ઘરેજ રહેવાનું પસંદ કરે તેઓને તેમજ જે સ્ત્રીઓ માત્ર થોડા સમય માટે કોઈ આસરામાં હોય તેઓને મદદ કરવાની રીત.
- **આફ્ટરકેર ને રીસેટલમેંટ** એ સ્ત્રીઓ અને બાળકો માટે છે કે જેમણે આસરાની જગ્યા છોડીને બીજે રહેવાની શરૂઆત કરી હોય.
- **સપોર્ટ ગ્રુપ** જે સ્ત્રીઓએ મારપીટનો અનુભવ કર્યો હોય તેને માટે હોય છે. .
- **બાળકો માટે તેમને લાયક ટેકાડપ કાર્યક્રમો.**
- **ઈન્ડિપેન્ડન્ટ એડવોકસી સરવીસીઝથી** જે સ્ત્રીને ઘરની મારકુટ ને ત્રાસથી કોર્ટમાં જવું પડે તો તેને ટેકો આપવાનો બંદોબસ્ત.
- **૨૪ કલાક ચાલુ નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન** જે વીમેન્સ એઈડ અને રેફ્યુઝના સહકારથી ચલાવવામાં આવે છે તેનો નંબર ૦૮૦૮ ૨૦૦૦ ૨૪૭.

હું ક્યાં જઈ શકું?

જો તમારે મારપીટ કે ઘરે થતી હિંસા ને ત્રાસને કારણે અથવા તમારા પતિ કે સાથીદારની ધમકીની બીકથી જો ઘર છોડવું પડે તો તમે આસરાની જગ્યાએ અથવા કોઈ રેફ્યુઝમાં જવાનું નક્કી કરી શકો છો, અથવા તમે થોડા સમય માટે તમારા કુટુંબીજનો સાથે કે મિત્રો સાથે રહો કે કોઈ જલ્દી મેળવેલા એમરજન્સી રહેઠાણમાં જાઓ.

તમે તમારા કુટુંબીઓ સાથે કે દોસ્તો સાથે રહેવાનું પસંદ કરો. તમને હેરાન કરનાર પતિ કે સાથીદારને ખબર પડી જાય કે તમે ક્યાં છો તો તે તમે ઘરે પાછા આવતા રહો તેવું તમારા પર દબાણ કરે કે તમારા મિત્રો કે કુટુંબીજનો તમને તેમના ઘરે લાંબો સમય રાખવા તૈયાર નપણ હોય. તેઓ તમને એમપણ કહે કે દોષ તમારો છે અને તમને તમારા પતિ કે સાથીદાર પાસે પાછા જવાનો આગ્રહ કરે.

એમરજન્સીમાં રહેવાની જગ્યા

હિંસા, મારપીટ ને ત્રાસના ડરથી જે તમે ઘરે ન રહી શકો તો તમે ઘરબાર વગરના અથવા હોમલેસ ગણાવ છો. આ સંજોગોમાં તમારી સ્થાનિક સરકાર કે લોકલ કાઉન્સિલના હાઉસિંગ ડીપાર્ટમેન્ટે તમને કાયદેસર તમે ક્યાં રહી શકો તે બાબત પર સલાહ આપવી જોઈએ ને ટુંકા સમય માટે રહેવાની જગ્યા પણ શોધી આપવી જોઈએ. લાંબા ગાળે તમને કાયમી વસવાટ માટે કાઉન્સિલ રહેવાની જગ્યા આપી શકે છે.

સંકટના સમયે કે કપરી સ્થિતિમાં તમે આગળ શું કરવું તે વિચાર કરતા હો ત્યારે તમે રહેવાની જગ્યા માટે અરજી કરી શકો છો ને તમે જે આ પગલું ભરો તો તમારા ભાડુત તરીકેના હક્કો કે ઘરની માલિકીને લગતી બાબતમાં કંઈ ફેર પડશે નહીં મતલબકે તમારા તે હક્કો તેવાજ રહેશે. તમે કાઉન્સિલના ભાડુત હો કે કોઈ પ્રાઈવેટ કે ખાનગી મકાન માલિકના કે હાઉસિંગ એશોશિયેશનના ભાડુત હો કે તમે પોતે ઘરમાલિક હો તો પણ તમને સંકટ સમયનું રહેઠાણ મેળવવાનો અધિકાર છે.

કાઉન્સિલવાળા તમને સૌથી વધારે શું અનુકુળ પડશે તે વાતની ચર્ચા કરવા તમારી સાથે મુલાકાતની ગોઠવણી કરશે. આ ઉપરાંત પણ તમે હોમલેસ છો તે વાત પર પણ તમે રહેવાની જગ્યા માટે અરજી કરી શકશો. જે તમને તમારી સલામતીની ચિંતા હોય તો તમે ઘરે રહો તેવું દબાણ તમારા ઉપર કરવામાં આવશે નહીં

મારી અરજીને કઈ રીતે આગળ લાવવામાં આવશે?

અરજીનો નિકાલ જુદી જુદી કાઉન્સિલમાં જુદી જુદી રીતે થાય છે. પહેલા હોમલેસનેસ ઓફિસર તમારો ઈન્ટરવ્યુ લેશે. તમે તેને જે માહિતી આપો તે બીજા કોઈને આપવામાં આવશે નહીં. તમારી સાથે જે કોઈ આવી શકે તો તે તમને મદદરૂપ થઈ પડશે, દાખલા તરીકે કોઈ મિત્ર અથવા વીમેન્સ એઈડના કોઈ પ્રતિનિધી.

તમે ઓફિસરને જણાવો કે તમે મારપીટ ને ત્રાસના કારણસર પાછા ઘરે નહીં જઈ શકો. ઓફિસર તમારી પાસેથી આ વાતનો પૂરાવો માગે ને જે તે પૂરાવો તમારી પાસે ન હોય તો પણ કાઉન્સિલે તમને પોતાની તપાસ ચાલુ રાખી તમને રહેવાની જગ્યા કરી આપવી જોઈએ. તે લોકોને તમારી વાતની ચકાસણી કરવી હોય તો તેમને એમ સુચન કરો કે તમારા સોલીસિટર, મિત્ર અથવા લેથ વીઝિટર કે સોશીયલ વર્કરનો સંપર્ક કરો.

તમને એમ પણ કહેવામાં આવે કે તમે કોર્ટનો ઓર્ડર લઈ તમને ત્રાસ આપનારને તમારા ઘરમાંથી કાઢો પછીજ તમે પાછા ઘરે જઈ શકશો. જે તમારે પાછા ન જવું હોય તો તે તમારી મરજીની વાત છે પણ કાઉન્સિલે તમને તમે કાયદાની સલાહ લેતા હો તે દરમિયાન રહેવાની જગ્યા ચોક્કસ આપવી જોઈએ. (ઈજંકશન મેળવવા વિશેનો ભાગ જુઓ).

એક વખત તમે ઘરબાર વગરના છો તેવી અરજી કરો પછી તમે જે લોકલ ઓથોરીટીને અરજી કરી હોય તો તમને થોડા સમય માટે રહેવાની જગ્યા ગોતી આપવાની તેમની કાયદેસર ફરજ છે. તે સમય દરમિયાન તેઓ તમારા અંગેની પુછપરછ ચાલુ રાખશે.

જો લોકલ ઓથોરીટી મને મદદ ન કરે તો હું શું કરી શકું?

જો તમને થોડા સમય માટે રહેવાની જગ્યા મેળવવામાં તકલીફ પડે તો તમે નેશનલ ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇનના ૨૪ કલાક ચાલુ રહેતા ફોન પર ટેલિફોન કરો કે તમારા સ્થાનિક આસરાની સંસ્થાનો, હાઉર્સિંગ એડવાઇઝ સેન્ટરનો, લો સેન્ટરનો, સીટીઝન્સ એડવાઇઝ બ્યુરોનો, શેલ્ટરનો કે તમારા સોલીસીટરનો સંપર્ક કરો.

બીજી પસંદગીની હકીકત

તમને જે કોર્ટનો એવો ઓર્ડર મળે કે તમારા પતિ કે સાથીદાર ઘરે નહોય ને તમને ત્રાસ ન આપી શકે તો તમે ઘરે જવું સલામત છે તેમ માની પાછા ઘરે રહેવા જઈ શકો છો. આવો ઓર્ડર કેવી રીતે મળે તે વિષે વધારે માહિતી માટે **ગેટીંગ એન ઈન્જેન્કશન**નો વિભાગ જુઓ. મહત્વની વાત તો એ છે કે કોર્ટનો ઓર્ડર હોય કે નહોય ને તમે તમારી સલામતી ઘરે ન જાળવી શકો એમ હોય તો તમારે ઘરે પાછા જવુંજ જોઈએ એવો આગ્રહ અદાલત નથી કરતી.

રેફ્યુજ અથવા આસરો તે શું છે ને ત્યાં હું કેવી રીતે રહી શકું?

રેફ્યુજ અથવા આસરાની જગ્યા તે શું છે?

રેફ્યુજ તે એક સહીસલામત જગ્યા છે કે જ્યાં હિંસા, મારપીટ ને ત્રાસથી પીડાતી સ્ત્રીઓ અને બાળકો તકલીફ વગર રહી શકે છે. આ જગ્યાએ તમને અને તમારા બાળકોને એક ઓરડો કે રૂમ આપવામાં આવશે. અમુક સગવડતા તમારે ત્યાં રહેતા લોકો સાથે ભાગમાં વાપરવી પડશે. આવા રેફ્યુજના સરનામા ખાનગી રાખવામાં આવે છે. તમારે રેફ્યુજ સાથે કરાર કરવો પડશે જેમાં તમે રેફ્યુજમાં કેટલો સમય રહી શકો તથા કયા નિયમોથી તમારી તથા બીજા રહેવાવાળાની સલામતી રહી શકે તે હકીકતોનો સમાવેશ થાય છે.

ઈંગ્લેંડ, સ્કોટલેંડ તથા વેલ્સ અને નોર્થન આયરલેંડમાં ૫૦૦થી વધારે રેફ્યુજ એટલેકે આસરાની જગ્યાઓ છે. અમુક રેફ્યુજો ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓ બીજા ધર્મ કે બીજા કોમની હોય તે લોકો માટે છે. દાખલા તરીકે આફ્રિકન સ્ત્રીઓ, એશિયન કે સાઉથ અમેરીકન સ્ત્રીઓ. ઉપરાંત ઘણી જગ્યાઓએ અપંગ લોકો પણ સહેલાઈથી આવજાવ કરી શકે તેવી સગવડતા હોય છે. આવી જગ્યાએ કામ કરતા લોકો જે સ્ત્રીઓ તથા બાળકોને ખાસ જરૂરિયાત હોય તો મદદ કરી શકે છે.

હું આવા રેફ્યુજમાં કે આસરામાં રહેવાની ગોઠવણ કેવી રીતે કરી શકું?

૨૪ કલાક ચાલતી ફ્રી ફોન નેશનલ ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન જે વીમેન્સ એઇડ તથા રેફ્યુજ ચલાવે છે તે તમારા માટે આસરાની જગ્યા ગોતી શકે છે. ઘણી રેફ્યુજ સંસ્થાઓનો સંપર્ક ટેલિફોન પર થઈ શકે છે ને ટેલીફોન બુકમાંથી તેના નંબર મેળવી શકાય છે. આવી રેફ્યુજની સંસ્થાઓનો સંપર્ક પોલીસ, ધ સેમેરીટન્સ, સોશિયલ સરવીસીઝ તથા સીટીઝન્સ એડવાઇઝ બ્યુરોની મદદથી કરી શકશો.

તમે જે દીવસે તપાસ કરો તેજ દિવસે રેફ્યુજમાં જઈ શકશો. તમે આ જગ્યા અગાઉથી રખાવી નહીં શકો અને તમને પસંદ પડે તેવી જગ્યાએ તમને રેફ્યુજ ન પણ મળે.

જો તમે એમ નક્કી કરો કે હેલ્પલાઇન તમારા માટે જગ્યાનો અંદોજસ્ત કરે તો તે લોકો તમને તમારૂં નામ પહેલા પુછશે અને તમારી સાથે બાળકો હોય તો તેમની ઉંમર કેટલી છે તે પુછશે. તમારે તમારો ટેલિફોન નંબર તેમને આપવો પડશે કે જે નંબર પર તમારો સલામતીપૂર્વક સંપર્ક જ્યારે તમારા માટે જગ્યા મળે ત્યારે કરી શકે.

જ્યારે તમારા માટે રહેવાની જગ્યા મળે ત્યારે તે સંસ્થામાંથી તમને કોઈ ફોન કરીને જણાવશે કે ત્યાં કેવી રીતે પહોંચવું. તે લોકો તમને જે જગ્યાનું સરનામું આપે તે માહિતી તમારે બીજા કોઈને આપવી જોઈએ નહીં.

હું મારી સાથે રેફ્યુજમાં શું લઈ જઈ શકું?

તમે તમારી સાથે તમારી તમને જે ચીજોની તરત જરૂર પડે તે તમારી સાથે લઈ જઈ શકો છો.

સલામતીની યોજનાના વિભાગ નીચે નોંધેલી વસ્તુઓનું લીસ્ટ છે તે જુઓ.

હું મારી સાથે કઈ ચીજો ન લઈ જઈ શકું?

મોટા ભાગના રેફ્યુજમાં વસ્તુઓ રાખવાની જગ્યા હોતી નથી. એટલે તમે તમારા ફર્નિચર જેવી મોટી ચીજો તમારી સાથે નહીં લઈ જઈ શકો.. તમારી પાસે બિલાડી કે કુતરા જેવું ઘરેલું જનાવર હોય તો તેને પણ તમારી સાથે તમે નહીં લઈ જઈ શકો.

રેફ્યુજમાં હું કેટલા વખત માટે રહી શકું?

સામાન્ય રીતે તમને રેફ્યુજમાં જ્યાં સુધી રહેવાની જરૂર હોય ત્યાં સુધી થોડા દિવસોથી માંડીને થોડા મહિનાઓ સુધી રહી શકશો. અમુક રેફ્યુજમાં તમે અમુક સમય જ ગાળી શકો તેવો નિયમ હોય છે. ઘણી

સ્ત્રીઓ રેફ્યુજમાં મારપીટથી બચવા માટે રહે છે જેથી તે જોખમથી દુર થઈ પોતે શું પગલા લેવા તેનો વિચાર કરી શકે છે. ક્યારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ કે સાથીદાર સાથે પાછી રહેવા પણ જાય છે.

તમે આસરાની જગ્યાએ રહો ત્યારે તમારે બીજી સ્ત્રીઓ સાથે ભળવું કે શાન્તિથી રહેવું તે વાતનો આધાર તમારા ઉપર છે. પણ ત્યાં તમને મદદ ને સલાહ જરૂર મળશે.

તમે રેફ્યુજની સંસ્થાનો ઉપયોગ માહિતી માટે, દોસ્તી ને ટેકા માટે કરી શકો છો પછી ભલે તમે ત્યાં ન રહેતા હો. વધારે માહિતી માટે જુઓ, **મારા માટે વીમેન્સ એઈડ શું કરી શકે અને હું ક્યાં જઈ શકું?**

વધારે માહિતી

દર વર્ષે વિમેન્સ એઈડ ધ યુકે ગોલ્ડ બુકમાં ઘરે થતી મારપીટમાં યુકેમાં મળતી મળતી રાહત અંગે માહિતી આપે છે.

તમે વીમેન્સ એઈડ નેટવર્કની એ ટુ ઝેડ સુધીની માહિતી આ વેબસાઈટ ઉપરથી મેળવી શકશો.

<http://www.womensaid.org.uk/network/index.htm>

અથવા વીમેન્સ એઈડ અને રેફ્યુજના સહકારથી ચાલતી ફ્રીફોન ૨૪ કલાક યા નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન પર ૦૮૦૮ ૨૦૦૦ ૨૪૭ પર ફોન કરો.

બાળકો અને ઘરની મારપીટ ને હિંસા

મારા બાળકો પર મારપીટ અને હિંસાની શું અસર થશે

જો તમને બાળકો હોય તો તમે તેમને મારપીટ અને હિંસાથી બચાવવાની તમારાથી થઈ શકે એટલી કોષિલ કરી હશે. તમે કદાચ એમ માનતા હશો કે તેમને શું ચાલી રહ્યું છે તે ખબર નથી. પણ મોટા ભાગના કુટુંબોમાં બાળકોની હાજરીમાં મારપીટ ને હિંસા ચાલતા હોય ત્યાં બાળકોને ખબર હોય છે કે મારપીટ ને ત્રાસ ચાલે છે. ઘણી વખત ત્રાસ આપનાર બાળકોને પણ હેરાન કરતા હોય છે. **નીચેનો વિભાગ બાળકોને મારપીટ ને ત્રાસની હેરાનગતી જુઓ.**

બાળકો ઘરમાં થતી હિંસા તથા મારપીટ ઘણી રીતે જોઈ શકે છે. તે લોકો જ્યારે તેમની માને માર પડતો હોય ત્યારે તેજ રૂમમાં હોય કે નજીકમાં હોય કે તેઓ ચીસો સાંભળે ને મારપીટથી જે ઘા થયા હોય તે પણ જોઈ શકે. તેઓ પણ ત્રાસ ભોગવનારને હેરાન કરે કે ગાળો દે તેવી બળજબરી તેમના પર થાય. બાળકો તેમની આજુબાજુ જે મોટા હોય તેમના ઉપર આધાર રાખે છે અને જો તેમને બીક લાગે કે પોતે સલામત નથી તો

તેમના ઉપર માઠી અસર પડે છે. જે બાળકોને મારપીટ જોવી પડે છે તેમની લાગણી દુભાય છે ને આ હકીકતની જાણકારી વધી છે.

જે ઘરમાં હિંસક ને મારપીટ કરનાર માણસ હોય તો બાળકો ઉપર આવા વર્તનની અસર જુદી જુદી થાય છે. ઉંમર, કોમ, જાતીય કક્ષા, સંસ્કારો, વિકાસનો તબક્કો, અને વ્યક્તિત્વ વગેરે કારણોની બાળકો પર અસર પડે છે. મોટા ભાગનો બાળકો પર આવા વર્તનની અસર થાય છે. પછી તે અસર જણાય કે ન જણાય.

બાળકોને ગુસ્સો આવે કે તેમનો દોષ છે તેમ માને. ઉપરાન્ત તેમને બિનસલામતીનો, એકલતાનો, ભયનો, પોતે કંઈ નહીં કરી શકે તેવો અનુભવ થાય તેમજ ગુંચવણમાં મુકાઈ જાય. તમારા તરફ તમેજ ત્રાસ આપનાર તરફ તેમની લાગણીઓ એકતરફી ન પણ હોય. બાળકોના સંબંધો તથા સ્કૂલના કામ પર આ અનુભવની કપરી અસર પણ પડે. બાળકો:

- ચિંતાયુક્ત ને ઉદાસ થઈ જાય.
- આરામથી સુઈ ન શકે.
- ત્રાસના સ્મરણો ને સ્વપ્નાથી પીડાય.
- એવી ફરિયાદ કરે કે તેમના પેટમાં દુઃખ છે.
- ઊંઘમાં પેશાબ કરે
- એકદમ તોફાનમાં ગુસ્સો કરે.
- પોતાની ઉંમરથી નાના છે તેવી રીતે વર્તે.
- સ્કૂલે જવાને બદલે રખડપટ્ટી કરે
- એકદમ ઉશ્કેરાય જાય..
- એકલા અટુલા થઈ જાય
- પોતાની જાતને નીચી કે હલકી ગણે.
- દારૂ તથા કેફી ચીજોનો ઉપયોગ કરે
- ઝેરી ચીજ ગળીને પોતાને ઈજા થાય તેવું કરે.
- ખાવાપીવામાં ગોટાળાકારી માંદા થઈ જાય.
- હિંસા અને ત્રાસનો દોષ તેમણે કરેલી ભુલનું પરિણામ છે તેમ માને.

તમને એમ ચિન્તા થાય કે તમે મદદ માંગી છે એટલે તમે વાલી તરીકે સફળ નથી થયા તેવો દોષ તમારા પર પડશે અને તમને એમ પણ થાય કે તમે જે મારપીટ, હિંસા કે ત્રાસની ફરિયાદ કરો તો સરકાર તમારા બાળકોને તમારી પાસેથી છીનવી લેશે. પણ તમે તમારા તથા તમારા બાળકો માટે જવાબદારીથી કામ લો ત્યારે તમારા પર બીજાએ કરેલા ત્રાસનો દોષ તમારા પર કોઈ નાખી શકે નહીં. આ એક બહુ મહત્વની વાત છે કે તમે કે જેમણે કોઈને ત્રાસ નથી પહોંચાડ્યો તેમને પુરી મદદ મળવી જોઈએ જેથી તમે તમારા

બાળકોને ટેકો આપી શકો ને તેમને સલામત રાખો અને મારપીટ તથા હિંસાના પ્રશ્નોનો કોઈ રસ્તો નીકળી શકે.

તમે તમારા બાળકોને કેવી રીતે મદદ કરી શકો?

ઘણી માઓ તથા બાળકો કોઈ પણ જાતની વાત કર્યાવગર કે કંઈ થયુંજ નથી તમે માનીને ત્રાસને સહન કરે છે. પણ મોટા ભાગના બાળકોને જે તક મળે તો હિંસા ને ત્રાસ પર વાત કરવાનું પસંદ કરે છે ને તેમની લાગણી દર્શાવે છે. જ્યારે તેઓ મારપીટના વાતાવરણથી દુર થાય ત્યારે આ વાત વધારે સહેલાઈથી કરે છે. તમારા બાળકો તમારા પર ભરોસો રાખે તે સ્વાભાવિક છે એટલે તમે પણ તેમની સાથે પ્રમાણિકતાથી તેમને ગભરાવ્યા સિવાય વાત કરો. તેમને સમજાવો કે મારપીટ ને હિંસા ખોટા છે અને તેનાથી કોઈ પ્રશ્નોનો ઉકેલ થતો નથી. તેમને આ વાત પર લખવાનું કે ચિત્રકામ કરવાનું અને તેમની લાગણીઓ બતાવવાનું પ્રોત્સાહન આપો.

તમે બાળકોને એમ પણ કહો કે તેઓ બાળકો તેમજ યુવકો માટે વીમેન્સ એઈડના નીચે બતાવેલા વેબસાઈટને જુઓ. આ વેબસાઈટ પર માહિતી તથા બાળકોને ગમતી રમતગમતો તથા મારપીટ સાથે જે લોકોને રહેવું પડે તેમને લગતી વાર્તાઓ છે. (www.thehideout.org.uk)

જ્યારે તમારા બાળકોને ત્રાસ પડતો હોય તે વિશે

આ ક્ષેત્રમાં થયેલા સંશોધનોથી જાણવા મળે છે કે મોટા ભાગના બાળકો જે મારપીટ ને ત્રાસ આપનાર માણસ સાથે રહેતા હોય તેઓને પણ મારપીટ થાય છે અને તેઓ કામવાસનાના પણ ભોગ બને છે.

જે લોકો સ્ત્રીઓને ત્રાસ આપતા હોય છે તે બધા માણસો બાળકો પર અત્યાચાર નથી કરતા પણ અમુક લોકો બાળકોને પણ ત્રાસ આપતા હોય છે. તમને એવી શંકા પડે કે બાળકોને ત્રાસ પડે છે તો તમારે તેમના રક્ષણ માટે પગલા લેવા જોઈએ. આ બાબતમાં તમે વીમેન્સ એઈડ અથવા તેવી કોઈપણ સંસ્થા, અથવા સોશયલ સરવીસીઝ અથવા બીજી કોઈ વિભાગની સલાહ લેજો. આ સંસ્થાઓ બાળકોની મદદ અને રક્ષણ માટે છે. સોશયલ વર્કર તમારા બાળકો સહીસલામત હશે તો તેમને સરકારી કબજામાં નહીં લે.

- જે તમારું બાળકે તમને એમ જણાવે કે તેના ઉપર મારપીટ થઈ છે કે તેને બીજો કોઈ ત્રાસ આપવામા આવ્યો છે તો તમે આ બાબતમાં શું કરો છો તે ખુબ મહત્વનું છે. .
- તમારા બાળકની વાત ખુબ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો ને તેમને વાત કરવાનો પૂરતો સમય આપો.
- તેમને ખાત્રી આપો કે તેમાં તેમનો કોઈ દોષ નથી.
- તેમને એમપણ કહો કે તેમનામાં ઘણી હિંમત છે એટલે તમને વાત કરી શકે છે.
- તમે તેમની પૂરી દરકાર કરો છો તે ભાવ બતાવો.
- તમે બને તેટલા શાન્ત રહેજો જેથી એમને ખબર ન પડે કે તમને આઘાત લાગ્યો છે.

તમે જ્યાં સુધી તમને ત્રાસ આપનાર માણસ સાથે રહેતા હો અને તમને એમ લાગે કે તમારા બાળકને વધારે મારપીટ કે ત્રાસ થશે અને જો તમારા બાળકનો ત્રાસ આપનાર માણસ સાથે નિયમીત સંપર્ક હોય તો તમારે તરતજ તમારા બાળકનું રક્ષણ કરવું જોઈએ એટલે તેને વધારે હાનિ પહોંચે નહીં. તમે વિમેન્સ વીમેન્સ એઈડની વેબસાઈટ (<http://www.womensaid.org.uk/network/index.htm>) અથવા યુકે ગોલ્ડ બુકમાંથી નંબર મેળવી સંપર્ક કરી શકો છો અથવા ૨૪ કલાક ચાલુ રહેતી નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પ લાઈન જે વીમેન્સ એઈડ અને રેફ્યુજની ભાગીદારીમાં ચાલે છે તેમને ૦૮૦૮ ૨૦૦૦ ૨૪૭ ઉપર ટેલિફોન કરી શકો છો.

બાળકો સાથે રેફ્યુજમાં જવાની વાત અંગે

સહીસલામતીના કારણોસર તમે તમારા બાળકોને રેફ્યુજમાં જવાનું ક્યારે થશે તે વાત કરવી અશક્ય બને. જ્યારે તમને એમ લાગે કે સલામતી બરાબર છે ત્યારેજ તમે તમારા બાળકોને જણાવજો કે શું ચાલી રહ્યું છે. છોકરાઓની ગભરામણ ઓછી કરવા તમે એમ પણ કહી શકો કે આપણે બધા મા અને તેના બાળકો માટે એક ખાસ જગ્યા છે ત્યાં રહેવા જઈએ છીએ. બાળકોને સમજણ પાડીને કહેજો કે આ ખાસ જગ્યાએ જવાથી તેઓ કુટુંબના બીજા લોકોને કે તેમના ઘરે રાખેલા કુતરા બિલાડાને ક્યારેય નહીં મળી શકે. .

ઘણા રેફ્યુજમાં સપોર્ટ વર્કસ તમારા બાળકોને તેઓ સલામત છે તેવી ખાત્રી આપશે ને તમને ત્યાં ઘર જેવું લાગે તેવો પ્રયાસ કરશે. ત્યાં બીજા બાળકો પણ રહેતા હશે. ત્યાં બાળકો માટે રમવાની જગ્યા હશે બાળકોને મદદ કરવાવાળા તેમને રમતગમતમાં પરોવશે.

બાળકો રેફ્યુજના જીવનનો એક મહત્વનો ભાગ છે. અને રેફ્યુજમાં રહેવાનો અનુભવ મુલ્યવાન છે. રેફ્યુજમાં કામકરવા વાળા તમારા જીવનમાં શું બન્યું છે તેની સમજણ બાળકોને પાડશે. તમારા બાળકો ત્યાં રહેતા બાળકોને મળીને જાણશે બીજા બાળકો પણ તેમના જેવાજ સંજોગોમાં મુકાય છે.

વધારે માહિતી અને બાળકો માટે બીજી મદદ

તમે રેફ્યુજમાં હો કે નહો પણ તમે એનેસપીસીસી (NSPCC) નેશનલ ચાઈલ્ડ પ્રોટેક્શન હેલ્પલાઈન ૦૮૦૮ ૮૦૦ ૫૦૦૦ પર ટેલિફોન કરી શકો છો. એનેસપીસીસી (NSPCC) એશિયાની જુદી જુદી ભાષાઓમાં વાત કરવાની સગવડતા આપે છે.

બંગાળી ૦૮૦૦ ૦૮૬ ૭૭૧૪; ગુજરાતી ૦૮૦૦ ૦૮૬ ૭૭૧૫; હિન્દી ૦૮૦૦ ૦૮૬ ૭૭૧૬; પંજાબી ૦૮૦૦ ૦૮૬ ૭૭૧૭; ઉર્દૂ ૦૮૦૦ ૦૮૬ ૭૭૧૮.

તમે હેલ્થ વીઝીટર સાથે અથવા તેવીજ બીજી કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરી શકો છો. જે તમે સગર્ભા હો તો મીડ વાઈફ કે સુચાણી સાથે વાત કરી શકો છો.

તમે તમારા બાળકો ચાઈલ્ડ લાઈનને ૦૮૦૦ ૧૧૧૧ ઉપર ટેલીફોન કરવાનું સુચવજો અને તેમને વીમેન્સ એઈડનો વેબસાઈટ ધ હાઈડાઉટ જોવાનું જણાવજો અને તેઓ www.thehideout.org.uk જુઓ.

ઘરેથી જે તમારા પતિ કે સાથીદારથી છૂટા પડ્યા પછી બાળકો માટેની વ્યવસ્થા: ફેમીલી કોર્ટનું કામકાજ

બાળકોનો તેમના છૂટા પડેલા માબાપ સાથના સંપર્કો વિશે

તમારા પતિ કે સાથીદારની મારપીટથી જે તમે ઘર છોડ્યું હોય તો તમે તમારા બાળકોને પણ તમારી સાથે લઈ ગયા હશો. જે તમારા બાળકો અને તમારા પતિ કે સાથીદારને જે એકબીજાને મળવું હોય તો અને જે આ મળવાનું સહીસલામત હોય તો તેનાથી બંધાનું સાફ થશે. ઘણા કિસ્સાઓમાં સહસલામતીનો પ્રશ્ન કપરો હોય છે.

ઘણી માતાઓને તેમના બાળકો તથા છૂટા પડી ગયેલા પતિ કે સાથીદારને મળે તે વાતનો સ્વાભાવિક ભય કે ડર હોય છે. પણ ફેમીલી કોર્ટ આવા ડરને ગંભીર નપણુ ગણે અથવા તેવા ડરની વાતને નકારી દે. જ્યારે કોઈ પણ વાલી જ્યારે પોતાના બાળકો સાથે સંપર્ક રાખવા અરજી કરે ત્યારે આવા સંપર્ક માટે કોર્ટ પરવાનગી આપે છે. કાયદાનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત એ છે કે બાળકો પોતાના છૂટા પડેલા વાલીને મળે તે બાળકોના હિત માટે છે.

જ્યારે અદાલતના હુકમથી જે બાળકોને ત્રાસ પમાડે તેવા વાલીને મળવું પડે તો બાળકોને હાનિ પહોંચવાની શક્યતા હોય છે. એવા પણ કિસ્સાઓ બન્યા છે કે કુર લોકોએ તેમના બાળકોને મારી નાખ્યા છે. ત્રાસ આપનાર માણસો બાળકોને મળી તેમની માં ક્યાં રહે છે તે વાત જાણી તેના ઉપર હુમલો પણ કરી શકે છે.

જે તમને એમ કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમારાથી છૂટા પડી ગયેલા પતિ કે સાથીદાર બાળકો સાથે સંપર્ક રાખવા અરજી કરે છે તો તમારી પાસે એવો સોલીસીટર હોવો જોઈએ કે જેને મારપીટ, હિંસા તથા ત્રાસના કિસ્સાઓનો અનુભવ હોય. આ ખુબ અગત્યની વાત છે. સોલીસીટરની પેઢીએ તમને ભાષાની અડચણ ન પડે એટલે દુભાષિયા એટલે કે ઈન્ટરપ્રીટરને નીમવો જોઈએ. તમારી વીમેન્સ એઈડની સંસ્થા તમને સોલીસીટર મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમે રાઈટસ ઓફ વીમેન જે લોકો કાયદા ઉપર સલાહ આપી શકે તેનો સંપર્ક **૦૨૦૭ ૨૫૧ ૬૫૭૭** પર કરી શકો છો. તેમનો વેબસાઈટ www.rightsofwomen.org.uk છે.

તમને જ્યારે કોર્ટના ફોર્મ્સ મળે ત્યારે ત્યારે તમારા પતિ કે સાથીદારની બાળકો સાથે સંપર્ક રાખવાની અરજી પર મારપીટ, હિંસા ને ત્રાસના પશ્ચ સામે હાની ટીક કરજો. આ ફોર્મ ભરવા મદદ લેજો એટલે તમે તમારા પર થયેલી મારપીટ ને હિંસાની વિગતો જણાવી શકો અને તે વાત ભારપૂર્વક જણાવી શકો કે જે સંપર્કની અરજી મંજૂર કરવામાં આવે તો તમને તમારા બાળકો તેમજ તમારી પોતાની સલામતીની ચિન્તા છે. તમે જેટલો વધારે પુરાવો આપી શકો તેટલો આપો તો સારું. આ બનાવોના સાક્ષીઓ હોય અથવા બનાવ પોલીસે કે હેલ્થકેર વાળાએ નોંધ્યો હોય તો તમને ફાયદો છે.

જો તમે તમારા છૂટા થયેલા પતિ કે સાથીદારની સામે ગંભીર આરોપ મુકતા હો - દાખલા તરીકે જાતીય શોષણ કે સેક્સ્યુઅલ એબ્યુઝનું આળ-તો તમારે એકદમ પાક્કી સાબિતી રજૂ કરવી પડશે.

જો તમારા બાળકોને જે તેમના પિતાજીને મળવામાં ત્રાસનું જોખમ હોય તો તમારે એવો બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ જેથી આવી મુલાકાતનું સત્તાવાળા નિરક્ષણ કરી શકે. જે આવું જોખમ ઓછું હોય તો મુલાકાતની વ્યવસ્થા સંપર્કના કેન્દ્રે ગોઠવી શકાય.

આ બાબતમાં તમને જે કોર્ટનો ચુકાદો બરાબર ન લાગે તો તમે અપીલ કરી શકો છો-પણ તમને અપીલ કરવાની મનાઈ પણ કરવામાં આવે.

રહેવાની જગ્યા વિશે

ફેમેલી કોર્ટ તમારા બાળકો કોની સાથે રહી શકે તેનો પણ ઓર્ડર આપી શકે છે. તમને જે એમ લાગે કે તમાર છૂટા પડેલા પતિ કે સાથીદાર તમારા બાળકોનું મુલાકાત પછી અપહરણ કરશે તો તમારે બાળકો તમારી સાથે રહે તેવો ઓર્ડર કોર્ટ પાસેથી મેળવવો જોઈએ.

રહેવા અંગેના ઓર્ડર મેળવવાની રીત સંપર્ક અને મુલાકાતની પરવાનગી મેળવવા જેવીજ છે. ઘણી વખત આ બંને અરજીનો નિકાલ સાથે કરવામાં આવે છે.

અપહરણની ઘમકી

તમને જે એવી બીક હોય કે તમારા પહેલાના પતિ કે સાથીદાર બાળકોને તમારી પાસેથી છીનવી લેશે તો તમારે તમારા વકીલ કે સોલીસીટરની સલાહ લેવી જોઈએ. જે આવા અપહરણનું જોખમ વધારે હોય તો તમારે પોલીસને બોલાવા જોઈએ. જે તમારા પહેલાના પતિ કે સાથીદારે તમારી પરવાનગી વગર બાળકોને લઈ ગયા હોય અથવા તેમની પાસે મુલાકાત પછી રાખ્યા હોય તો તમારે બાળકો પાછા તમારી પાસે આવે તે માટ

કોર્ટને અરજી કરવી જોઈએ. કોર્ટ એવો પ્રતિબંધનો ઓર્ડર આપી શકે જેથી તમારા પહેલાના પતિ અથવા સાથીદાર બીજી વખત બાળકોને લઈ ન જઈ શકે.

તમને એમ બીક હોય કે તમારા બાળકોને યુકેની બહાર લઈ જવામાં આવશે તો તમને ખાસ સલાહની જરૂર પડશે. માં કે બાપ જો બાળકનું અપહરણ કરી તેને જો બીજા દેશમાં લઈ જાય કે જ્યાં કાનુની પ્રથા જુદી હોય તો તે હકીકતને બદલાવી ગુનો કે ક્રિમિનલ ઓફેન્સ ગણવામાં આવે છે.

રીયુનાઈટ નામની સંસ્થા આંતરરાષ્ટ્રીય અપહરણ ઉપર સલાહ આપે છે. તેમનો નંબર છે ૦૧૧૬ ૨૫૫૬ ૨૩૪ ને તેમનો વેબ સાઈટ છે www.reunite.org.

તમારા કાયદેસર હક્કો

જો તમને તમારા હાલના કે પહેલાના પતિ કે સાથીદારની બીક હોય તો તમને કાયદાનું રક્ષણ મળી શકે તેનો હક્ક છે. ક્રિમિનલ લો તથા સીવીલ લો ઘરે થની હિંસા ને મારપીટના બનાવોને હલ કરવાગી સત્તા ધરાવે છે. આ બે જુદી પ્રથાઓને જુદી જુદી કોર્ટો હલ કરે છે. .

- તમારા રક્ષણનો હક્ક ક્રિમિનલ લો ની નીચે છે. તમારા ઉપર કોઈ જાણીતો માણત કે જેની સાથે તમે રહેતા હો તે હુમલો કરે તે કોઈ અજાણ્યાએ કરેલા હુમલાથી પણ વિશેષ હાનિકારક હોઈ શકે. પોલીસ તથા ક્રાઉન પ્રોસીક્યુશન સરવીસ જે સીપીએસ તરફ પણ ઓળખાય છે તે ગુનેગારની સામે કેસ માટે છે,
- ક્રિમિનલ કેસીઝ કેટલા ગંભીર છે તે હકીકત પર તે મેજીસ્ટ્રેટ કે ક્રાઉન કોર્ટમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. ક્રિમિનલ લો ગુનો કરનારને સજા મળે તે માટે હોય છે. વધારે વિગતો માટે જુઓ: **પોલિસ અને**

ક્રિમિનલ પ્રોસીક્યુશનની પ્રોસેસ અથવા પ્રક્રિયા.

- **સીવીલ લો** રક્ષણ તથા વળતર માટે હોય છે. આ બાબતના કેસીઝ ફેમેલી પ્રેસીડીંગ કોર્ટ અથવા ક્રાઉન્ટી કોર્ટમાં દાખલ કરવામાં આવે છે, તમે સીવીલ કોર્ટમાંથી **કોર્ટ ઓર્ડર** લઈ તમારા પહેલાના પતિ કે સાથીદારને કહી શકો છો કે તમને હેરાન કરવાનું બંધ કરે અને તમારા ઘરથી દુર રહે. આ વાત પર માહિતી માટે **ગેટીંગ એન ઈજંક્શન** એટલે કે ઈજંક્શન કેવી રીતે મેળવવું તે વિભાગ જુઓ.
- **કાયદો બાળકોનુંપણ રક્ષણ કરી શકે છે. જુદા થયા પછી બાળકો માટેની વ્યવસ્થાનો વિભાગ જુઓ.**
- કટોકટી કે સંકટના સમયે તમે ટુંકા સમય માટે **રહેવાની જગ્યા** મેળવી શકો છો. **હું ક્યાં જઈ શકું** તે વિભાગ જુઓ. .

પોલીસ અને ક્રિમીનલ પ્રોસીક્યુશન પ્રોસેસ

મોટા ભાગની ઘરે થતી હિંસા ને મારપીટ એ ગુનો છે અને તમે (અથવા તમારા વતી બીજી કોઈ પણ વ્યક્તિ) મદદ માટે પોલીસનો સંપર્ક કરી શકે છે. તમે જે માણસની સાથે રહેતા હો તે તમારા ઉપર હુમલો કરે કે બળાત્કાર કરવાની કોશિષ કરે કે તમને ધમકી આપી હેરાન કરે તે કોઈ બહારનો માણસ તમને મારે તેના કરતાં પણ વધારે ભયજનક અનુભવ છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ પોલીસને બોલાવવામાં અચકાતી હોય છે અને બીજો કોઈ રસ્તો ન નીકળે તોજ પોલીસનો સહારો લેવો તમે માને છે કારણકે સ્ત્રીઓ એમ ઘારણા કરે કે પોલીસ તેમને કદાચ નહિં માને ને અથવા તેમને એવો ભાસ થાયકે તેમણે પોતાના લોકોને દગો દીધો છે. કાળી સ્ત્રીઓને એમ લાગે કે તેમની કે તેમના સાથીદાર તરફ રંગભેદ કરવામાં આવશે અને જે સ્ત્રીઓને ઈમીગ્રેશનને લગતી વાતની બીક હોય તેમને પોલીસની બીક પણ લાગે. જે સ્ત્રીઓની સાથીદાર કોઈ સ્ત્રી હોય ને જે સ્ત્રીઓ ટ્રિબીનલ એટલે કે બાઈસેક્સ્યુઅલ હોય તેમને તેમના તરફ તિરસ્કાર બતાવવામાં આવશે તેમ પણ લાગે, ને જે સ્ત્રીઓ કેફી ચીજોનો ઉપયોગ કરતી હોય અને વૈશ્યા તરીકે કામ કરતી હોય તેમને પોલીસ તરફ અવિશ્વાસ હોય શકે, આમ હોવા છતાં તમારે સંકટ સમયે પોલીસની મદદ લેવીજ જોઈએ.

તમારી સ્થાનિક પોલીસનો નંબર ફોનબુકમાં હોવો જોઈએ પણ સંકટ સમયે તમે હંમેશા ૯૯૯ ડાયલ કરો.

પોલીસ શું કરી શકે?

પોલીસની સૌથી પહેલી ફરજ તમારી તથા તમારા બાળકોની સલામતી રાખવાનો છે અને કોઈને ઈજા કે જખમ ન થાય તે જોવાનો છે ને મુકેલા આરોપોની તપાસ કરવાનો છે. તેમણે ઝઘડામાં નહીં પડવું જોઈએ કે કોઈને દોષ દેવો જોઈએ નહીં તેમજ અજાણતા પ્રશ્નો પુછવા જોઈએ નહીં.

ઘરમાં થયેલી મારપીટ અંગે જે તમારે પોલીસને બોલાવવા પડે તો તેમણે તમને ત્રાસ આપનાર માણસથી અલગ જોવા જોઈએ. જે તમારે જરૂર હોય તો તેમણે તમને દુભાષિયાનો કે ઈન્ટરપ્રીટરનો બંદોબસ્ત કરી આપવો જોઈએ. તેમણે તમારા કુટુંબીઓને કે બાળકોને કોઈ દિવસ ઘરે થયેલી હિંસા કે મારકૂટ અંગે ભાષાન્તર કરવાનું કહેવું જોઈએ નહીં^૧

પોલીસે તમને મદદ કરીને ટેકો આપવો જોઈએ.

- તમને તથા તમારા બાળકોનું રક્ષણ કરીને;

^૧ જે સંજોગો એકદમ કપરા હોય તોજ પોલીસ ઘરના સભ્યને માત્ર વાસ્તવિક માહિતી માટે પ્રશ્ન પુછે તેવું બને પણ ખરૂં.

- મારપીટ તથા હિંસાનું જોખમ દુર કરવા મારપીટ કરનારની ધરપકડ કરીને
- જો તમારે કોઈ પણ જાતની દાકતરી સારવાર જોઈતી હોય તો તેની વ્યવસ્થા કરીને.
- શું બન્યું છે તેની તપાસ કરીને
- તમને બધી રીતે ટેકો આપીને
- તમને વીમેન્સ એઈડ જેવી સંસ્થાનો સંપર્ક કરવાની મદદ કરીને.
- જો જરૂર હોય તો તમારે માટે તમને સલામત જગ્યાએ પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા કરીને.

તમારા પહેલાના પતિ કે સાથીદારે તેની ધરપકડ કરવી પડે તેવો ગુનો કર્યો હોય તો પોલીસે તમારી પરવાનગી લીધા વગર કે તમારા બચાવ વગર તેની ધરપકડ કરવી જોઈએ ને તમારૂં બચાવ તે પછી લઈ શકે છે. આવી ધરપકડથી તમને મારપીટ કરનાર પહેલાના પતિ કે સાથીદાર તેવું વર્તન બીજી વખત નહીં કરે ને ધરપકડથી પોલીસ આવા મામલામાં ગંભીરતાથી કામ કરે છે તેવી છાપ સમાજમાં પડશે. જેની ધરપકડ થાય તેને પોલીસ ૨૪ કલાક સુધી (જે શનિ-રવિ એટલે કે વીકેન્ડ હોય તો ૩૬ કલાક) આરોપ મુક્યા પહેલા પોલીસ થાણામાં રાખી શકે છે. જો તમારા પહેલાના પતિ કે સાથીદાર પોલીસ આવે તે પહેલા જતા રહે તો પોલીસે તેમને ગોતીને અટકાવવાની પૂરી કોશિષ કરવી જોઈએ.

જો પોલીસ તમને મારપીટ કરનાર માણસની સામે પગલા લે તો તમારે તેમની પાસેથી ગુનાનો નંબર કે ક્રાઈમ રેકૉર્ડ નંબર મેળવી લેવો જોઈએ. જો તમારો ઈમીગ્રેશનનો પ્રશ્ન હોય ને તમારી અહીં રહેવાની સલામતી જોખમમાં હોય તો પોલીસે તમારા પર જે મારપીટ ને હિંસા થઈ છે તેવો આહેવાલ તમને યુકેમા કાયમી રહેવાની પરવાનગી મળવી જોઈએ તે કેસમાં ઉપયોગી થઈ પડે. વધુ માહિતી માટે જુઓ **ઈમીગ્રેશનની વિગતો**

પછી શું થશે ?

જો પોલીસ તમારા પહેલાના પતિ કે સાથીદારને પોલીસ ચોકીમાં રાખે કે જામીન પર એ શરતે છોડે કે તે તમને કે બીજા કોઈને પણ હેરાન ન કરે કે મારપીટ કરવાની યોજના ન કરે

માત્ર ધરપકડથીજ સંજોગો બદલાતા નથી. પોલીસ આગળ પગલા ભરે તે પહેલા તેઓ ક્રાઉન પ્રોસીક્યુશન પ્રોસેસનો (સીપીએસ) (નીચે જુઓ) અભિપ્રાય લઈ જશે. તમને ત્રાસ આપનાર વ્યક્તિ ઉપર ખટલો ચલાવવાથી તમારી સલામતી વધે તેવી કોઈ ખાત્રી નથી. તમને હેરાન કરનાર માણસ તમારી સામે બદલો લેવાની કોશિષ કરે તે પણ શક્ય છે.

ઘ ક્રીમીનલ પ્રોસીક્યુશન પ્રોસેસ (ગુનેગાર માણસને સજા મળે તે પ્રક્રિયા)

ગુનેગાર માણસની ધરપકડ કર્યા પછી પોલીસ સીપીએસની મદદ અને સહકારથી કેવો પુરાવો કોર્ટમાં રજૂ કરવો તે નક્કી કરશે. કેસની તૈયારી કરવામાં તમારી તથા બીજાની સલામતી નો તેમજ તમારો શુ અભિપ્રાય છે તે વાતનો પોલીસ પૂરો ખ્યાલ રાખશે. જો તમે તમારો આરોપ પાછો ખેંચી લેવાનું નક્કી કરો તો તમને ત્રાસ આપનાર માણસે તમારા ઉપર કોઈ જાતનું દબાણ કર્યું છે કે નહીં તે જાણવા પોલીસને ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ ઓફિસર તમારી સાથે વાતચીત કરશે.

જો તમે તમારૂં બયાન પાછું ખેંચી લ્યો તો સીપીએસ અને પોલીસ 'લોક હિત' ધ્યાનમાં રાખી ખટલો આગળ ચલાવવાનું નક્કી કરે. અમુક સંજોગોમાં, દાખલા તરીકે જો તમને ધમકી આપવામાં આવી હોય તો તમારૂં બયાન તમારી ગેરહાજરીમાં પણ કોર્ટમાં રજૂ કરવામાં આવે તેમ બનવા યોગ્ય છે.

જો સીપીએસ જો ખટલો માંડે તો તમને ત્રાસ આપનાર માણસને પહેલા મેજિસ્ટ્રેટ કોર્ટમાં લઈ જવામાં આવશે. આરોપની ગંભીરતા પર તેને થાણે રાખવામાં આવશે અથવા જામીન પર છોડવામાં આવશે ને કોર્ટ જામીન ઉપર છોડવા અમુક શરતો પણ રાખે.

કોર્ટમાં કેસ આવે તે પહેલા થોડા મહિનાઓ પસાર થઈ જાય. આ વખત દરમિયાન પોલીસ તમારો પાછો સંપર્ક કરે ત્યારે તમને મારપીટ ને હિંસાની તથા બીકની તમારા જીવન પર શું અસર થઈ છે તે હકીકત જણાવવાની તક તમને મળશે અને આ પીડા ભોગવવા બદલ તમને વળતર જોઈએ છે કે નહીં તે વાત પણ થશે. તમે જો પોલીસને વધારે પૂરાવો આપી શકો તો પોલીસને મદદરૂપ નીવડશે. તેમાં નીચે જણાવેલી ચીજોનો સમાવેશ થઈ શકે:

- તમને ઈજા થઈ હોય તેનો ને બીજા ત્રાસનો આહેવાલ.
- તમારા પાડોશીઓનો આહેવાલ.
- એજન્સીઓના નામ કે જ્યાં તમે મારપીટ ઉપર નિવેદન કર્યું હોય તો તેની નકલ.
- બાળકોની સ્કુલના આહેવાલો કે જેમાં મારપીટ અને હિંસાની અસર બાળકો પર શું થઈ છે તેનું નિવેદન હોય.
- ઈજંકક્ષન કે કોર્ટ ઓર્ડરોની નકલો
- બીક અને ધમકીના વિશે વિગતો.

આરોપ કેવો છે તે પ્રમાણે કેસ મેજિસ્ટ્રેટ કોર્ટ કે ક્રાઉન કોર્ટમાં દાખલ કરવામાં આવશે. જો તમને ત્રાસ આપનાર માણસ જો ગુનો કબુલ ન કરે તોજ તમારે કોર્ટમાં તમારો પૂરાવો આપવો પડશે. પૂરાવો સાંભળ્યા પછી તે ગુનો કબુલે અથવા તેના ઉપર કોર્ટ ગુનાની જવાબદારી લાદે ત્યાર પછી કોર્ટ થોડા સમય માટે બંધ રહી પ્રોબેશન સર્વીસનો રીપોર્ટ મળ્યા પછી સજા જાહેર કરશે.

સજનો આધાર ગુનો કેટલો ગંભીર છે તેના પર અને પહેલાના ગુનાઓ છે કે નહીં તે વાત પર આધાર રાખે છે. ગુનેગારને અમુક શરત પર છોડવામાં આવે કે કેદ પણ થાય. નવા કાયદા પ્રમાણે જ્યારે તમને ત્રાસ આપનાર સામે ગુનાગીરીનો ખટલો કે કેસ કરવામાં આવ્યો હોય ને જો કોર્ટને એમ લાગે કે તમે જોખમમાં છો તો તમને ત્રાસ આપનાર સામે તેના ઉપર અમુક બંધનો કોર્ટ મુકી શકે છે પછી ભલે ગુનો પૂરો સાબીત ન થયો હોય. તમે પણ સીવીલ લોની પ્રક્રિયા પ્રમાણે તેની સામે ઈજંકશન લઈ શકો છો. **ઈજંકશન કેવી રીતે લેવું** તે ભાગ જુઓ.

વધારે માહિતી

તમારા વિસ્તારમાં વીમેન્સ એઈડની ખાસ સગવડતા હોય કે બીજી કોઈ ડોમસ્ટીક વાયોલન્સમાં મદદ કરે તેવી સરવીસ હોય તો તે લોકો તમને કાયદાને લગતી બાબતોમાં મદદ કરશે.

સંસ્થાઓના જાહેર નંબરો તમને તમારી સ્થાનિક ફોન બુકમાંથી મળી જશે અને એ ટુ ઝેડ સુધીની રેફ્યુજ સર્વિસીઝની વિગતો વીમેન્સ એઈડના વેબસાઈટ પરથી મળી જશે તો તે વેબસાઈટ ચોકસાઈથી જુઓ

<http://www.womensaid.org.uk/network/index.htm>

ઈજંકશન મેળવવાની પ્રથા

ઈજંકશનન એટલે કે કોર્ટના ઓર્ડરથી તમને ત્રાસ આપનાર માણસથી રાહત રહેશે. ૧૯૯૬ના ફેમેલી લો એક્ટ ૧૯૯૬ના ચોથા ભાગના કાયદા પ્રમાણે બે જાતના ઈજંકશન મળી શકે છે.

- હેરાનગતી કે સતામણી ન કરી શકે તે ઓર્ડર
- રહેવાની જગ્યાને લગતો ઓર્ડર.

હેરાનગતી અને સતામણીની સામેના ઓર્ડરથી કોઈપણ માણસ તમને કે તમારા બાળકને મારપીટ નહીં કરી શકે કે તમને ધમકી નહીં આપી શકે ને તમને હેરાનગતી નહીં પહોંચાડે જેથી તમારી તબિયત, સલામતી અને શાન્તિમાં ભંગાણ પડે નહીં. તાજેતરના કાયદા પ્રમાણે આ હેરાનગતી ને સતામણીના આદેશને તોડવો તે ગુનો છે.

રહેવાની જગ્યાના ઓર્ડરથી તમારા ઘરે કોણ રહી શકે કે ન રહી શકે તે નક્કી થાય છે અને તમને ત્રાસ આપનાર માણસ ને તમે રહેતા વિસ્તારમાં આવવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે. જો તમને ત્રાસ આપતા પતિ સાથે રહેવાનું અસલામત લાગતું હોય અથવા તમે મારપીટને હિસાબે પહેલા ઘર છોડી દઈ પછી પાછા ત્યાંજ રહેવું હોય તો તમે રહેઠાણ અંગે કોર્ટ ઓર્ડર મેળવી શકો છો. અંગ્રેજીમા તેને ઓક્યુપેશન ઓર્ડર કહેવામાં આવે છે.

જો કોર્ટને જરૂર લાગે તો રહેઠાણ કે ઓક્યુપેશન ઓર્ડર સાથે ધરપકડની પણ વ્યવસ્થા કરે. આ કલમના આધારે પોલીસ તમને ત્રાસ આપનાર માણસ જો આ ઓર્ડરનો ભંગ કરે તો તેની તરતજ ધરપકડ કરી શકે છે. જો માણસે ગુનો કર્યા વગર ઓર્ડરનો સ્વીકાર ન કર્યો હોય તો તેની ધરપકડ થઈ શકે છે.

ઈજંકશન કોને મળી શકે

તમારે જો આવા ઈજંકશન કે ઓર્ડર માટે અરજી કરવી હોય તો તમને ત્રાસ આપનાર માણસ સાથે કંઈક સબંધ હોવો જોઈએ. એટલે કે નીચે જણાવેલી વાત પ્રમાણે તમારો મારપીટ ને હિંસા કરનાર માણસ સાથે સબંધ હોવો જોઈએ.

- તમે આ માણસ સાથે પરણેલા છો કે હતા.
- તમે આ માણસના નિયમીત સાથીદાર કે સીવીલ પાર્ટનર હતા.
- તમે સાથે રહો છો કે સાથે રહેતા હતા (સજાતીય યુગલોનો પણ સમાવેશ થાય છે)
- તમે એકજ ઘરમાં રહો છો કે રહેતા હતા.
- તમે સબંધી છો.
- તમે એકબીજા સાથે લગ્ન કરવાનું નક્કી કર્યું છે.
- તમારે ને તે માણસને છોકરું કે છોકરા છે.
- તમે સાથે રહેતા નથી પણ તમારે એકબીજા સાથે અંગત સબંધ છે.
- તમે બંને કુટુંબ અંગેના કેસમાં સાથે સંકળાયેલા છો.
- તમે સાથે ન રહેતા હો છતાંય લાંબા સમયથી આત્મીય સબંધ રાખતા હો

જો તમે ફેમીલી લો એક્ટથી આવો ઓર્ડર ન મેળવી શકો અને જો તમારો તમારા પતિ કે સાથીદાર સાથેના સબંધનો અંત આવે ને જો તે તમને હેરાન કરે કે ધમકી આપે કે તમારો પીછો કરે તો તમે પ્રોટેક્શન ફોમ હેરેસમેન્ટ એક્ટ ૧૯૯૭ના કાયદાના સહાયક સીવીલ ઈજંકશન મેળવી શકો છો. નવા કાયદા પ્રમાણે કેસ ચાલતો હોય ને ગુનો સાબીત ન થયો હોય તો પણ જો કોર્ટને એમ લાગે કે તમે જોખમમાં છો તો તમે તમને હેરાનગતી ને કનડગત ન થાય તેવા બંધનનો ઓર્ડર તમારા પતિ કે સાથીદારની સામે લઈ શકો છો.

ઈજંકશન કોર્ટ નક્કી કરેલા સમય માટેજ આપવામાં આવે છે પણ તે ઈજંકશન પાછું તાજુ કરાવી શકાય છે ને કોર્ટ તેની મુદતને લંબાવી શકે છે.

કાયદા અંગે સલાહ મેળવવાની પ્રથા

તમારી સ્થાનિક વીમેન્સ એઈડની સંસ્થા જેને ઘરમાં થતી મારપીટ અને હિંસાના કામનો અનુભવ હોય તેવા સોલિસીટર તરફ તમને દોરશે. લો સોસાયટી કે સ્થાનિક સીટીઝન્સ એડવાઈઝ બ્યુરો પણ તમને કુટુંબના પ્રશ્નો હલ કરી શકે તેવા સોલિસીટરનું લીસ્ટ આપશે.

તમારા કેસ માટે તમને સરકારની નાણાકીય મદદ (કોમ્યુનીટી લીગલ સર્વીસીઝ ફંડીન્ગ કે લીગલ એઇડ) તમારા કોર્ટ અને સોલીસિટરના ખર્ચા માટે મળે જે તમને વેલફેર બેનીફીટસ મળતા હોય અથવા તમારી આવક ઓછી હોય ને તમારી પાસે કોઈ જાતની બચત નહોય તો. તમે મદદ માટે લાયકાત ધરાવો છો.

જો તમને સરકારી મદદ ન મળે તો ને જો તમે સોલીસિટરનો ખર્ચો ન ઉપાડી શકો તો તમને લો સેન્ટર કે સીટીઝન્સ એડવાઇઝ બ્યુરો વિના મુલ્યે સલાહ આપશે. રાઇટ્સ ઓફ વીમેનની ઈજક્શન હેન્ડબુક ઉદ્દે, ગુજરાતી, બંગાળી, હિન્દી તથા અંગ્રેજીમાં મળે છે. તે માટે ૦૨૦૭ ૨૫૧ ૬૫૭૭ પર ફોન કરો કે www.rightsofwomen.org.uk વેબસાઇટ પર તપાસ કરો.

કોર્ટમાં જવા વિશે.

ફેમીલી લો એક્ટ નીચે કોર્ટ ઈજક્શન માટે અરજીઓ મેજિસ્ટ્રેટ ફેમીલી અથવા કાઉન્ટી કોર્ટમાં ને ક્યારેક હાઇકોર્ટમાં રજુ કરવામાં આવે છે. આ અરજીની પ્રક્રિયામાં જે લોકોને કેસ સાથે લાગતું વળગતું હોય તે લોકોજ હાજર રહી શકે છે. તમે તમારા સોલીસિટર કે વકીલને તથા ભાષાંતર માટે દુભાષિયાને લઈ જઈ શકશો.

જો તમને એમ ફીકર હોય કે તમને ત્રાસ આપનાર માણસ તમે રાહ જોતા હો ત્યારે તમને હેરાન કરશે તો તમારે આ વાત તમારા સોલીસિટરને જણાવવી જોઈએ અને તે કોર્ટના કર્મચારીઓને કહી શકે કે તે માણસ તમારાથી દુર રહે. રાહ જોવા માટે તેઓ તમારા માટે જુદી જગ્યા રાખી શકશે.

તમે એમ પણ જણાવી શકો કે તમે ક્યાં રહો છો તેની ખબર તમને ત્રાસ આપનાર માણસને પડે નહીં.

ઈજક્શન મળતા કેટલો સમય લાગે છે.

જો તમને એમ લાગે કે તમને ત્રાસ આપનાર તમને હાનિ પહોંચાડશે તો તેજ દિવસે ત્રાસ આપનાર માણસની ગેરહાજરીમાં જ તમે ઈજક્શન માટે અરજી કરી શકો છો. આ રીતને નોટીસ આપ્યા વગરની અરજી તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે. આ અરજીની ચકાસણી કરવામાં કોર્ટ તમે કેવા જેખમમાં છો અને તમને ત્રાસ આપનાર માણસ તેને કોર્ટમાં આવવું નપડે એટલે પોતાને નોટીસ ન મળે તેની કોશિષ કરી રહ્યો છે તે વાત ધ્યાનમાં લેશે. જો કોર્ટ નોટીસ આપ્યા વગરની અરજીને મંજૂર રાખે તો આગળ જતા કેસમા તમારે હાજર રહેવું પડશે.

જે આ વિગત સિવાય કુટુંબને લગતી બીજી વાત કોર્ટમાં ચાલતી હોય (દાખલા તરીકે બાળકોના સંપર્કનો મામલો) તો કોર્ટ આખા કેસની ચકાસણી કરવાનો આગ્રહ રાખે - પણ છતાંય તમને સંકટમાં તમારૂં રક્ષણ થાય તેવો ઓર્ડર આપી શકે છે.

કેવી જાતના પુરાવાની જરૂર પડશે

તમારે સોગંદનામા પર એવું નિવેદન કરવું પડશે કે જેમાં તમે જે માનસિક ને શારીરિક ત્રાસ અનુભવ્યો છે તે જાણી શકાય. તમારા પર પડેલા ત્રાસની મહિતી તદ્દન સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ. તમને મારપીટ થઈ હોય કે બીજી જે હેરાનગતી થઈ હોય તેનો આહેવાલ એટલે કે ત્રાસ ક્યારે થયો અને તેની તમારા તથા તમારા બાળકો પર શું અસર થઈ તેની જાણકારી આપવી જોઈએ. તે સિવાય બીજા કોઈ સ્વતંત્ર પૂરાવો, દાખલા તરીકે પોલીસનો રીપોર્ટ અને દાકતરી રીપોર્ટ પણ મદદરૂપ થઈ પડશે.

એક વખત કોર્ટ ઓર્ડર કરે ત્યાર પછી તમારી પાસે તેની એક નકલ હોવી જોઈએ અને તમારા સોલીસિટરે તમને ત્રાસ આપનાર ને મારપીટ કરનાર માણસને હાથોહાથ પહોંચાડવી જોઈએ. તમને ત્રાસ આપનાર માણસને આ ઓર્ડર મળ્યો છે તે સાબિતી વગર ઓર્ડરની અસર નહીં થાય.

જો ત્રાસ આપનાર માણસ ઓર્ડરનો અનાદાર કરે તો શું થાય

જો તમને ત્રાસ આપનાર માણસ જે ઓર્ડરને માન્ય ન રાખે તો તમારે પોલીસને બોલાવવા જોઈએ.. ડોમસ્ટીક વાયોલન્સ, ક્રાઈમ એન્ડ વીક્ટીમ્સ એક્ટ ૨૦૦૪ પ્રમાણે હેરાનગતિ બંધ કરવાના આદેશ કે ઈનજંક્શનનો અનાદાર કરવો તે ગુનો છે. એટલેકે આવા અનાદારને પોલીસે બીજા ગુનાની જેમ જ તેની ગણતરી કરી, તમને ત્રાસ આપનાર માણસને મેજસ્ટ્રેટ કોર્ટમાંજ લાવવો જોઈએ પણ કાઉન્ટી કોર્ટ કે ફેમેલી પ્રોસીડીંગ કોર્ટમાં લઈ જવો જોઈએ નહીં. આ પગલાથી કોર્ટની સત્તા મજબૂત થશે.

જો તમને ત્રાસ આપનારે જે રહેઠાણ કે ત્રાસ ન આપવાના આદેશનો અનાદાર ૧લી જુલાઈ ૨૦૦૭ પહેલાં કર્યો હોય તો તેને પોલીસ ગીરફતાર નથી કેરી શકતી. આ સંજોગમાં તમારે કોર્ટમાં જઈ વોરન્ટ માટે અરજી કરવી પડશે. કોર્ટના આદેશને ના પાળવા બદલ તમને ત્રાસ આપનાર માણસ કોર્ટનું અપમાન કર્યોની જવાબદારી ભોગવે છે.

જે સ્ત્રીઓ કાળી કે બ્લેક હોય અને લઘુમતી કોમની હોય તેમના વિશે

ઘરે થતી મારપીટ ને ત્રાસની અસર બધી લઘુમતી કોમની સ્ત્રીઓ પર થાય છે અને એવો કોઈ પુરાવો નથી કે તેમનું સંકટ અને ઉપાધી બીજી સ્ત્રીઓ કરતા વધારે હોય. છતાંય તેમના પર પડતા માર ને ત્રાસમાં અમુક ભેદભાવ હોય છે. દાખલા તરીકે ઘરે થતી મારપીટમાં સંયુક્ત કુટુંબના લોકો પણ સ્ત્રીઓ પર થતા જુલમમાં

ભાગ બજવે, કે કોઈ છોકરી ઉપર બળજબરીથી લગ્ન કરવાનું દબાણ કરવામાં આવે કે તેમની યોની પર કાપાકાપી કે જેને અંગ્રેજીમાં ફીમેલ જેનીટલ મ્યુટીલેશન કહેવાય છે તે કરવામાં આવે. કાળી કે બ્લેક કે લઘુમતી કોમોની સ્ત્રીઓ કદાચ વધારે એકલતા અનુભવે ને તેમના પર ધર્મ ને પ્રણાલિકાના નામે દબાણ લાવવામાં આવે અને તેમની કોમ ને કુટુંબની આબરૂ ને ઈજ્જત પર બટ્ટો લાગશે તેવી બીક પણ તેમને લાગે.

જો તમે એક કાળી કે બ્લેક સ્ત્રી અથવા લઘુમતી કોમની સ્ત્રી તરીકે મારપીટથી દુર થવાની કોશિષ કરતા હો તો રંગભેદ કે રેઈસીઝમની પણ તમારા ઉપર અસર થવાની. તમને પોલીસ, સોશયલ સર્વિસીઝ કે હાઉસીંગ જેવી સંસ્થાઓ પાસેથી મદદ માંગતા તેઓ તમારી સામે રંગભેદ કરશે તેની બીકથી મદદ માંગવામાં અચકાટ લાગશે. જે સંસ્થાઓ તથા તેના કર્મચારીઓ તમારા તરફ તેમના પાયાવગરના કોમી કે ધાર્મિક વિચારોથી વર્તન કરે કે બીજા તેમને રંગભેદી ગણશે તેવી બીકથી તમને મદદરૂપ થાય તેવા પગલા લેતા અચકાય પણ ખરા.

કદાચ તમને એવી પણ બીક લાગે કે જો તમે મદદ માંગો તો તમારી કોમ અને કુટુંબના લોકો તમારો બહિષ્કાર કરશે કે તમારી સાથે સંબંધ તોડી નાખશે. તમારા કુટુંબના લોકો તમે તમારા પતિ કે સાથીદાર કે જેની સાથે તમારે તમારી મરજીની વિરૂધ્ધ લગ્ન કરવા પડ્યા હોય તેની સાથે તમે રહેવાનું ચાલુ રાખો તેવું દબાણ પણ લાવે. જો તમારું લગ્ન નિષ્ફળ નીવડે તો તેમાં તમારોજ વાંક હશે તેમ માનવામાં આવે અને તમે કુટુંબની આબરૂને હલકી પાડો છો તેમ મનાય અને તમે કુટુંબ કે કોમના સભ્ય નથી તેવું વર્તન તમારા તરફ કરવામાં પણ આવે.

મદદ મેળવવા વિશે

તમે જો આ દેશમાં હમણાજ આવ્યા હો અને અંગ્રેજી તમારી ભાષા ન હોય તો તમને જરૂરી મદદ મેળવવામાં ઘણી તકલીફ પણ પડે. પહેલા તો તમને ટેકો મળે તેવી વ્યવસ્થા છે તેની ખબર પણ ન હોય અને તમારે ક્યાં જવું તેની ખબર પણ ન હોય તે બનવા જોગ છે. આવા સજોગોમાં તે **નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન** (જે વીમેન્સ એઈડ અને રેફ્યુજ ભાગીદારીમાં ચલાવે છે) શુલ્ક આપ્યા વગર એટલે કે મફત ચોવીસે કલાક ચાલતી લાઇન પર ફોન કરી શકો છો. તેનો **ફ્રીફોન નંબર ૦૮૦૮ ૨૦૦૦ ૨૪૭ છે.** આ હેલ્પલાઇન લેંગવેજ લાઇનના મેમ્બર તરીકે તમને દુભાષિયાની કે ઈન્ટરપ્રીટરની સગવડ કરી આપશે ને તમારે તમારા વિસ્તારમાં કઈ સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરવો તેનું માર્ગદર્શન આપશે.

જો તમે મદદ માટે કોઈ સંસ્થાનો સંપર્ક કર્યો હોય ને જો તમે અંગ્રેજી ભાષા સરળતાથી ન બોલી શકતા હો તો તેમણે તમને એક સ્વતંત્ર દુભાષિયાની કે ઈન્ટરપ્રીટરની મદદ આપવી જોઈએ. જો તે લોકો આ મદદ ન આપે તો તમે તેની માગણી કરો. જો તમને દુભાષિયા કે ઈન્ટરપ્રીટર ન ગમે ને તમને એમ લાગે કે તમે તેના પર વિશ્વાસ નહીં કરી શકો કે તે તમારા ઉપર દબાણ લાવશે તો તમે બેધડક બીજા દુભાષિયાકે ઈન્ટરપ્રીટરની માંગણી કરો.

જો તમારો ઈમીગ્રેશનને લગતો મોબો સલામત ન હોય ને તમારો આ મોબો તમે તમારા પતિ સાથે રહો તે હકીકત પર આધાર રાખતો હોય તો તમને એમ પણ લાગે કે તમે બરાબર ફસાઈ ગયા છો (જો આ વાત તમને લાગુ પડતી હોય તો **ઈમીગ્રેશનનો** વિભાગ વધુ માહિતી માટે જુઓ).

તમારો ઈમીગ્રેશનનો મોબો ગમે તે હોય પણ તમને તબીબી સારવાર તેમજ પોલીસના રક્ષણનો પૂરો આધિકાર છે. તમને ત્રાસ આપનાર માણસની સામે તમારી સલામતી ને રક્ષણ માટે કોર્ટ ઓર્ડર માટે અરજી કરવાનો પણ અધિકાર છે.

ખાસ મદદો વિશે

તમે તમારા પોતાની કોમ કે નાતમાંથી કે તમારા ધર્મ કે સંપ્રદાય સાથે સંકળાયેલા ભાઈ કે બહેનોનો ટેકો મળે તે તમને પંસદ પડે. તમે તમારી ખાસ જરૂરિયાતો માટે નેશનલ ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇનની (ઉપર જુઓ) સલાહથી જે સંસ્થાઓ કાળી સ્ત્રીઓ અને જુદી જુદી કોમોની સ્ત્રીઓને મદદ કરે છે તેનો સંપર્ક કરી ખાસ મદદ મેળવી શકો છો.

બીજી રીતે તમને એમ પણ લાગે કે જો સંસ્થાના કર્મચારીઓ તમારી કોમનાજ હોય તો તેઓ તમારા કુટુંબને જાણતા હોય તો તે તમારા પતિને કે સાથીદારને તમે ક્યાં રહો છો તે માહિતી આપે તો તમારા પતિ તમને સહેલાઈથી ગોતી શકે. તમે તમારી મેળે તમારે તમારા કોમના લોકોની મદદ લેવી જોઈએ કે પછી જાહેર જનતા માટેની સરકારી કે બિનસરકારી વિભાગોની મદદ લેવી તે નક્કી કરી શકો છો.

અમુક રેફ્યુજની સંસ્થાઓ તમને તમારા ઈમીગ્રેશનના મોબાને લીધે યુકેમાં કાયમી રહેવાનો અધિકાર નહોય ને તમને સરકાર તરફથી વેલફેર બેનીફીટ્સ ન મળતાહોય તો પણ તમને રહેવાનો બંદોબસ્ત કરી આપશે. વધારે માહિતી માટે **ઈમીગ્રેશન** ને લગતી વિગતો જુઓ.

પરાણે કરાવેલા લગ્ન વિશે

જો તમને એવી બીક હોય કે તમે કોઈ સ્ત્રી ને જાણો છો ને તેના બળજબરીથી પરદેશ લગ્ન થાય તેવી શક્યતા છે તો ફોર્સડ મેરેજ યુનીટ તમને મદદ કરી શકશે. તેને માટે આ ફોન નંબરો વાપરો. **૦૨૦ ૭૦૦૮**

૦૨૩૦, ૦૨૦ ૭૦૦૮ ૦૧૩૫ અથવા ૦૨૦ ૭૦૦૮ ૮૭૦૬ અથવા fmufco.gov.uk ઈમેઈલ મોકલો. બધા કોલ ખાનગી રાખવામાં આવે છે ને કોલનો જવાબ આપવાવાળા કર્મચારીઓને ત્રાસ સાથે જે સામાજિક પ્રણાલિકાઓ જોડાયેલી છે તેની સારી સમજણ ધરાવે છે. વધારે માહિતી માટે જુઓ <http://www.homeoffice.gov.uk/comrace/race/forcedmarriage/>

ઇમીગ્રેશનને લગતી વિગતો

જો તમને ઘરે મારપીટ થઈ હોય ને તમારો ઇમીગ્રેશનનો મોભો જો સલામત ન હોય તો આ વિભાગની માહિતી તમને મદદરૂપ થઈ પડશે.

જો તમારો ઇમીગ્રેશનનો મોભો સલામત ન હોય તો પણ તમને ઘરની મારપીટ અને ત્રાસમાંથી છુટવાનો ને રક્ષણ મેળવવાનો અધિકાર બધા નાગરિકો જેટલોજ છે. તમને ત્રાસ આપનાર માણસનો ઇમીગ્રેશનનો મોભો ગમે તે હોય પણ કાયદો તથા કાયદેસર અપાતી સજા તેને પણ પૂરેપૂરી લાગુ પડે છે.

તમે યુકે પરણવા કે તમારા સાથીદાર સાથે જોડાવા આવેલા?

જો તમે યુકે લગ્ન કરવાકે યુકેમાં રહેતા તમારા સાથીદાર સાથે જોડાવા અહીં આવ્યા હો તો હાલના ઇમીગ્રેશનના કાયદા પ્રમાણે તમારે બે વર્ષની તમારા સબંધની કસોટીને હિસાબે આ સમય દરમિયાન તમારા પતિ સાથેજ રહેવું જોઈએ. ત્યાર પછીજ તમે આ દેશમાં કાયમી વસવાટ માટે અરજી કરી શકો છો.

જો તમે મારપીટને ત્રાસનો અનુભવ કરતા હો તો તમને ત્રાસ આપનાર માણસ તમારો ઇમીગ્રેશનનો મોભો નબળો અને અસલામત છે તે વાતને લક્ષમાં લઈ તમને વધારે ત્રાસ પણ આપે. તેણે તમારી પાસેથી તમારો પાસપોર્ટ અને બીજા કામના કાગળિયા લઈ લીધા હોય, તમને તમારા શું અધિકારો છે તેની માહિતી ન આપી હોય ને તમને બીજા બહારના સંપર્કોથી દુર રાખ્યા હોય તે બનવા જોગ છે. તમે તમારી કસોટીના બે વર્ષો પૂરા કર્યા હોય તો પણ તમારો ઇમીગ્રેશનનો મોભો બદલાઈ ગયો છે તેની તમને ખબર પડવા દીધી ન હોય. કારણકે આ બધી વિધીઓ અને પ્રક્રિયાઓથી તમે પરિચિત નથી. ઉપરાન્ત તમારી મારપીટ ને ત્રાસની વાત તમે બીજાને કરતા કે ઘર છોડતા તમને ગભરામણ થાય કારણકે તમને એમ લાગે કે સરકાર તમને પાછા તમારા વતનમાં મોકલી દેશે.

જો તમને જો ઇમીગ્રેશન કંટ્રોલના નિયમો લાગુ પડતા હોય તો તો તમને સરકાર તરફથી આર્થિક મદદ મળશે નહીં દાખલા તરીકે ઈનકમ સપોર્ટ, જોબસીકર એલાઉન્સ, હાઉઝીંગ બેનીફીટ, ઘરબાર વગરનાને મળતી મદદ, ચાઈલ્ડ બેનીફીટ, ડિસેબીલીટી બેનીફીટ, વર્કિંગ ફેમીલીજ ટેક્સ ક્રેડીટ વગેરેનો લાભ નહીં મળે. એટલે તમારે તમારા પતિ કે સાથીદાર કે કુટુંબીજનો પર તમારે ખર્ચાનો આધાર રાખવો પડશે. નીચેનો વિભાગ **જો તમને સરકારની આર્થિક સહાયતા ન મળે તો તે જુઓ.**

ઘરની મારપીટ ને ત્રાસ અને ઈમીગ્રેશનનો કાયદો

જો તમે ઘરની મારપીટ તથા ત્રાસમાંથી છુટકારો માંગવાવાળા હો ને તમારા વસવાટને બે વર્ષની કસોટીનો કાયદો લાગુ પડતો હોય (કે તમારે તમારા પતિ કે સાથીદાર સાથે બે વર્ષો ગાળવા જોઈએ) તો તમે આ દેશમાં કાયમી વસવાટની અરજી ઈમીગ્રેશન રૂલ્સ ૨૦૦૨ની કલમ પ્રમાણે કરી શકો છો. આ કાયદો તમને લાગુ પડે તે માટે તમારે નીચેની વાતો ઈમીગ્રેશન ઓફિસરને બતાવવી જોઈએ.

- તમને આ દેશમાં અહીં રહેતા માણસની વહુ કે વર તરીકે રહેવાની ટુંકા સમયની પરવાનગી આપવામાં આવી છે.
- તમને હજી બે વર્ષની કસોટીનો કાયદો લાગુ પડે છે.
- ઘરની મારપીટ અને ત્રાસ આ કસોટીના બે વર્ષના ગાળા દરમિયાન થઈ છે.
- તમે હવે તમારા પતિ કે સાથીદાર સાથે રહેતા નથી અને
- આ ઘરમાં થયેલી મારપીટ ને ત્રાસનું પરિણામ છે.

તમારી પાસે ઘરે થયેલી મારપીટ ને ત્રાસનો પુરેપૂરો પાકો પૂરાવો હોવો જોઈએ.

- કોર્ટ પાસેથી તમને તમારા પતિ કે સાથીદાર હેરાન ન કરે અને તમારા રક્ષણ માટે લીધેલા ઓર્ડરો
- તમારા પતિ કે સાથીદાર પર કોર્ટે ઠરાવેલા ગુનાનો પૂરાવો.
- પોલીસે આપેલી ચેતવણીની પૂરેપૂરી વિગતો.

જો ઉપર જણાવેલી હકીકત તમે રજૂ ન કરી શકો તો નીચે જણાવેલી કોઈ પણ બે કે બેથી વધારે હકીકતો તમારે રજૂ કરવી પડશે.

- ઓમેસ્ટ્રીક વાયોલન્સને લગતી સંસ્થાનો કાગળ કે જેમા તમને ઘરે થયેલી મારપીટના અનુભવની વિગતો જણાવેલી હોય.
- હોસ્પિટાલના ડોક્ટરનો રીપોર્ટ કે તમને જે ઈજા થઈ હતી તે ઘરે થયેલી મારપીટને પરિણામે હતી.
- તમને જે ડોક્ટરે એટલે કે તમારા જીપીએ તમને તપાસ્યા હોય ને તેનો આહેવાલ કે તમારી ઈજા તમને ઘરે જે મારપીટ થઈ હતી તેના પરિણામે છે.
- કોર્ટને આપેલી બાહેધારી કે તમને ત્રાસ આપનાર ને મારનાર તમારી પાસે નહીં આવે તે આહેવાલ.
- પોલીસનો રીપોર્ટ કે તેઓ તમારે ઘરે તમને મારપીટ થઈ એટલે માટે ત્યાં આવ્યા હતા.
- તમને થયેલી મારપીટમાં સોશ્યલ સરવીસીઝે જે ભાગ ભજવ્યો હોય તેની માહિતી આપતો તેમનો પત્ર.

આ બધો પૂરાવો તમે કે તમારા વકીલ કે સોલીસીટર કે સલાહકાર તમારી અરજીમાં ઉમેરે તે જવાબદારી તમારી છે. જો તમારે યુકેમાં ચાલુ ઈમીગ્રેશનના નિયમો પ્રમાણે રહેવું હોય તો નીચેના વેબ સાઈટ પરથી તમે

અરજી પત્રક મેળવી શકશો. www.ind.homeoffice.gov.uk. તમારી અરજી જે હોમ ઓફિસ ન સ્વીકારે તો તમને તે નિર્ણયની સામે તમે અપીલ કરી શકશો.

ઈમીગ્રેશનની વિગતોની જેમને સારી સમજણ હોય તેવા નિષ્ણાત વકીલ મળતા કદાચ થોડી વાર લાગે. આ સલાહકારને તમારી અરજી માટે સૌથી પહેલા તો પૂરાવો એકઠો કરવાઓ પડશે અને ત્યાર પછી બોર્ડસ એન્ડ ઈમીગ્રેશન એજન્સી (અગાઉ ઈમીગ્રેશન અને નેશનાલીટીનું ડીપાર્ટમેન્ટ) તમારી અરજીની ચકાસણી કરી તેના ઉપર નિર્ણય લેશે. જ્યાં સુધી તમારી કાયમી રહેવાની અરજીનો સ્વીકાર ન થાય ત્યાં સુધી તમને સરકાર તરફથી કોઈ પણ જાતની આર્થિક મદદ મળશે નહીં (ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ સપોર્ટ સરવીસીઝ વધારે માહિતી માટે નીચેનો વિભાગ જુઓ.)

૨ એપ્રિલ ૨૦૦૭થી અમલમાં આવતા નવા કાયદા પ્રમાણે યુકેમાં કાયમી વસવાટ માટે અરજી કરનાર લોકોએ પોતે અંગ્રેજી ભાષામાં પારંગત છે અને અહીંની જીંદગીના મુલ્યાંકનો જાણે છે તેવો પૂરાવો આપવો પડશે ને બીજી માંગેલી શરતો પણ પાડવી પડશે. જે લોકો પોતાની અરજી ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સના નિયમ અનુસાર કરશે તેમને આ શરતો પાળવી નહીં પડે. ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સના અંગે અરજી કરનારા માટે નવવું અરજીપત્ર અથવા ફોર્મ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે. તે સિવાય બીજા કોઈ નિયમોમાં તફાવત નથી. .

તમને આ દેશમાં રહેવાની પરવાનગી આપી હોય તેથી વધારે સમય તમે તમારા હક્કો શું છે તે જાણ્યા વગર ગાળ્યો હોય તો પણ તમે અહીંયા રહેવાની અરજી માનવતાના સિધ્ધાંત પર કરી શકો છો પણ આ સંદર્ભમાં તમને અપીલ કરવાનો હક્ક નથી.

જે તમે જે તમે આ દેશમાં જે શરણ લેવા કે ત્રાસથી આસરો લેવા આવ્યા હો કે એસાયલમ મેળવવા આવ્યા હો તો એક અફસોસની વાત છે કે તમને આ નિયમોનો લાભ મળશે નહીં.

શરણાગતી કે આસરો કે એસાયલમ મેળવવા વાળા વિશે

જે તમે આ દેશમાં આસરો મેળવવા આવ્યા હો અથવા આસરો મેળવનાર માણસ ઉપર તમારો આધાર હોય અને જે તમને ઘરે મારપીટ કે ત્રાસનો અનુભવ થયો હોય તો આ વાતની જાણ કરવામા તમારા આસરાના દાવા પર કોઈ વિપરીત અસર પડશે નહીં. તમારા મહત્વના કાગળિયા કે દસ્તાવેજો, તમારો તથા તમારા બાળકોનો પાસપોર્ટ હંમેશા તમારી પાસે રાખો.

તમારા કિસ્સા અંગે એક મીટીંગ કે કેસ કોન્ફરન્સ રાખવામાં આવશે ને તમારી ભવિષ્યની રહેવાની વિગતનો વિચાર કરવામાં આવશે. તમને રહેવાની જગ્યા આપનાર સંસ્થાએ તમારા માટે દુભાષિયાની કે ઈન્ટરપ્રીટરની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

જે તમને ત્રાસ આપનાર માણસે પહેલા આસરાની માંગણી કરી હોય ને તમારો આધાર તેના પર હોય તો તમે તમારી જાતે તે માણસથી સ્વતંત્ર રીતે આસરા માટે અરજી કરી શકો છો. જે તમે આસરા માટે અલગ અરજી

કરી હોય તો બોર્ડર અને ઈમીગ્રેશન એજન્સી તમારી આસરાની હકીકત ઉપરાન્ત તમે એમ સ્ત્રી તરીકે જોખમમાં મુકાઈ શકો અને તમારો બહિષ્કાર થાય કે તમને કલંક લાગે અથવા તમારો મોભો નીચે પડે કે તમને આર્થિક નુકસાન પણ થાય (અમુક સમાજોમાં સ્ત્રીએ પોતાની ને કુટુંબની આબરૂ ખોઈ છે તે વાત ઉપર તેને મારી નાખવામાં પણ આવે) તે વાત ધ્યાનમાં લેશે..

મદદ, માહિતી અને સલાહ માટે તમારે રજીસ્ટર થયેલી ઈમીગ્રેશન એડવાઈજરી સરવીસનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. તેમને તમે તમારા સંજોગોની બધી વિગતો અને તમારા ઉપર થયેલી મારપીટ, ત્રાસ ને હિંસાનો આહેવાલ જો બની શકે તો સ્વતંત્ર પુરાવા સાથે આપો.

જો તમારો ઈમીગ્રેશનનો મોભો બીજા કારણોસર અસલામત હોય તે સંજોગો વિશે

જો તમે ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ ઈમીગ્રેશન રૂલની નીચે રાહત માટે અરજી ન કરી શકો તો, તમે આર્થિક ટેકા માટે તમારી લોકલ ઓથોરીટી કે સ્થાનિક સરકારને અરજી કરી શકો છો. તમે તમારા વિસ્તારની સ્થાનિક ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ સરવીસની મદદ તથા ટેકો મેળવી શકો છો.

જો તમને સરકારનો આર્થિક ટેકો ન મળે તે સંજોગો વિશે

જો તમારા પર ઈમીગ્રેશનના કાયદાનો અંકુશ હોય તો જ્યાં સુધી તમને આ દેશમાં રહેવાગની પરવાનગી ન મળે ત્યાં સુધી તમને સરકારી ખાતાઓ તરફથી કોઈ જાતની આર્થિક મદદ મળશે નહીં.

આ નિયમના અમુક સાધારણ અપવાદો હોય છે. સપોર્ટિંગ પીપલ નામની સંસ્થા દ્વારા જે સ્ત્રીઓનો ઈમીગ્રેશનનો મોભો અસલામત હોય અને જેમને ઘરે મારપીટ ને ત્રાસનો અનુભવ થતો હોય તેમને રેફ્યુજમાં કે ટૂંકા સમય માટે રહેવાની જગ્યા માટે ટેકો આપે છે. પણ આ આર્થિક મદદમાંથી ટેકો આપનાર કર્મચારીઓને વેતન મળે છે પણ તેમાંથી ભાડાના પૈસા (જે રેફ્યુજ વાળા તેમજ ટૂંકા સમયનું રહેઠાણ આપવા વાળા માંગતા હોય છે) મળતા નથી. તેમજ દરરોજની જરૂરિયાતનો ખર્ચો પણ મળતો નથી.

લોકલ ઓથોરીટી કે સ્થાનિક સરકારને ચીલડૂન એક્ટ ૧૯૮૮ના કાયદા પ્રમાણે બાળકોને હાનિ પહોંચે ને જોખમમાં મુકાય તેમ હોય તો તેમને ખવડાવવા પીવડાવવાની ને તેમને રહેઠાણ આપવાની તેમજ તેમનું ધ્યાન રાખવાની સત્તા છે. પણ જે લોકોને આસરા કે એસાયલમની કલમો નીચે રાહત મળતી હોય તો તેમને આ મદદ મળતી નથી.

નેશનલ આસીસ્ટન્સ એક્ટ ૧૯૪૮ના કાયદા પ્રમાણે લોકલ ઓથોરીટી કે સ્થાનિક સરકારને ઘરે થતી મારપીટના ભોગ થયેલાને મદદ કરવાની સત્તા છે પણ આ સત્તાનો ઉપયોગ જે લોકો પર ઈમીગ્રેશનનો અંકુશ કે કન્ટ્રોલ લાગુ પડતો હોય તે લોકોને જો સખત હાડમારી ભોગવવી પડી હોય તોજ મળી શકે છે ને તે પણ સ્થાનિક કાર્યકરોની મરજી પર આધાર રાખે છે.

કેટલીક રેફ્યુજ સંસ્થાઓ તમને સરકાર તરફથી કંઈ મદદ ન મળતી હોય તો પણ તમને રહેવાનો બંદોબસ્ત કરી આપશે ને બીજી રીતે પણ ટેકો આપશે. આવી સંસ્થાઓ પોતાના ભંડોળમાંથીજ ખર્ચો કાઢતી હોવાથી માત્ર થોડીક સ્ત્રીઓનેજ જ્યા આપી શકે છે.

આ બધી સુવિધા કે સરવીસીજનો લાભ લેવા નેશનલ ડોમેસ્ટીક વાયોલન્સ હેલ્પલાઇન જે વીમેન્સ એઇડ અને રેફ્યુજના સહકારથી ચાલે છે તેને ચોવીસે કલાક ચાલતા ફ્રીફોન ૦૮૦૮ ૨૦૦૦ ૨૪૭ પર ફોન કરો. આ હેલ્પલાઇન લેંગવેજ લાઇનની સભ્ય છે અને તમને દુભાષિયા એટલે કે ઈન્ટરપ્રીટરની સગવડતાકરી આપશે અને તમને બીજી કઈ સંસ્થાઓ તમને મદદરૂપ થઈ પડશે તેનું પણ સુચન કરશે.

Women's Aid Federation of England, Registered Charity No. 1054154