सुझावों और समाधानों की पुस्तिका

दक्षिण एशियाई अप्रवासी महिलाओं के लिये निर्देशिका

CREA

विषय–वस्तु

विषय–वस्तु	पेज
उड़ान भरने का साहस	5
उन्नति और समृद्धि की भूमि – अमरीका?	6
सुरक्षित रूप से निवास आरंभ करना	14
अप्रवास के नियम	19
स्वस्थ रहना	24
नई बातें सीखना और उन्नति करना	27
आपकी संतान	29
आपके माता–पिता, सास–ससुर और बड़ी आयु के अन्य संबंधीगण	36
काम की तलाश	38
धन	41
विफल हो रहे वैवाहिक संबंध	43
घरेलू हिंसा	44
सामान्य सुरक्षा उपाय	54
इंटरनेट के प्रयोग संबंधी निर्देश	55
हार्दिक शुभकामनायें	56
आवश्यक एवं सहायक संसाधनों की सूची	57
''अपने अधिकारों को जानें'' अभियान	58
इस पुस्तिका को तैयार करने में सहायता करने वालों की सूची	60

चल मन कहीं और

चल मन कही और

यह शब्द किस प्रकार घंटी की तरह कानों में गूँजते हैं

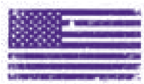
विस्लावा साइमब्रॉस्का, द रेल रोड स्टेशन

उड़ान भरने का साहस

बधाई [illegible] कि आप एक न[illegible] दुनिया और एक नये जीवन में प्रवेश कर चुकी हैं या [illegible] जा रही हैं [illegible]म अमरीका आने का निर्णय लेने के लिये आपके साहस [illegible] प्रशंसा [illegible] हैं चाहे अमरीका आने का विचार आपका स्वयं का [illegible] हो या फि[illegible] अपने पति के पास आईं हों अथवा आगे की पढ़ाई या [illegible] हेतु [illegible] पहुँची हों। अपने चिर–परिचित लोगों, रास्तों, खान–पान की [illegible], मित्रों और प[illegible] को छोड़ कर, एक नई जगह पर रहने [illegible] साहस [illegible] आवश्यकता होती है।

[illegible] कित[illegible] साहस क्यों न हो, फिर भी किसी नये देश में [illegible] के विच[illegible] से [illegible]पने जीवन को आरामदायक बनाने के लिये [illegible] जानकारियों [illegible] विचार से ही आपका चिन्तित होना या [illegible]न में डर उत[illegible]न होना स्वाभाविक ही है। अंजान एवं अनिश्चित [illegible] हमेशा ही [illegible]ता है परन्तु आप चिन्ता न करें और याद रखें [illegible] नहीं [illegible]

उन्नति और समृद्धि की भूमि–अमरीका?



वास्तव में अमरीका सिर्फ उन्नति की भूमि नहीं है जैसा कि आप हमेशा सोचती आई हैं। आपके घर पर उपलब्ध बहुत सी चीज़ें या सुविधायें आपको यहाँ नहीं मिलेंगी किन्तु साथ ही साथ यहाँ पर आप ऐसी बहुत सी अन्य वस्तुएँ पायेंगीं जिनके मिलने पर आप चकित हो जायेंगी। आपके पास अपने प्रश्नों के उत्तर पाने, सहायता प्राप्त करने, सलाह लेने के बहुत से निःशुल्क या अत्यंत सस्ते विकल्प उपलब्ध होंगे। हमने यहाँ पर केवल कुछ सुझाव एवं समाधान बताये हैं जिससे आपका जीवन आसान हो सकता है। इस पुस्तिका के अन्य भागों में आपको ऐसी ही और सेवाओं की जानकारी मिल पायेगी।

911 **आपातकालीन सहायता की सेवा :** आप जहाँ भी हों, किसी भी आपातकालिक स्थिति में आप टेलीफोन पर 911 नम्बर डायल करके सहायता के लिये निवेदन कर सकती हैं। इस नम्बर पर आप अपने घर के फोन, मोबाइल फोन या बाज़ार में किसी भी फोन से निःशुल्क फोन कर सकती हैं और फोन करते ही आपका संपर्क एक पुलिस अधिकारी से हो जाता है। 911 नम्बर की इस सेवा का उपयोग कोई भी प्रवासी या अन्य व्यक्ति कर सकता है। भले ही आपको अंग्रेजी बोलना न आता हो फिर भी फोन पर बात

कर रहे दूसरे व्यक्ति को पता चल जायेगा कि आप कहाँ हैं और वह आपके लिये आवश्यक सहायता तुरंत भेजने का प्रयास करेगा।

800 **निःशुल्क फोन सेवा :** 800 नम्बर से आरंभ होने वाले नम्बरों पर आप निःशुल्क कॉल कर सकती हैं। 800 नम्बर की सेवा अनेक प्रकार की सुविधाओं के लिये उपलब्ध है। चाहे आप उदास हों और किसी से बात करना चाहें या आपको अपनी कार का बीमा कराने संबंधी जानकारी लेनी हो। ऐसी ही अनेक प्रकार की जानकारियां प्राप्त करने के लिये आप इस सेवा का उपयोग कर सकती हैं। अपनी स्थानीय लाइब्रेरी में आपको 800 नम्बर की डायरेक्टरी की जानकारी मिल सकती है या फिर आप चाहें तो अपने फोन से 1–800–555–1212 पर कॉल करके 800 नम्बर की सेवाओं की डायरेक्टरी की जानकारी ले सकती है। निःशुल्क दी जाने वाली सेवाओं के विज्ञापन अक्सर समाचार पत्रों, विज्ञापन बोर्डों या बसों और रेल में विज्ञापन के द्वारा दिये जाते हैं। इससे हमें अमरीका में उपलब्ध अद्वितीय लाइब्रेरी प्रणाली के बारे में पता चलता है।

सार्वजनिक लाइब्रेरी अथवा पुस्तकालय : अधिकांश नगरों और शहरों में सार्वजनिक पुस्तकालय होते हैं। आप इनपुस्तकालयों के सदस्य बने बिना ही इनकी सेवाओं काउपयोग कर सकते हैं। इन पुस्तकालयों में आपके पढ़ने के लिये पुस्तकें, पत्रिकायें और समाचार पत्र उपलब्ध होते हैं। यहाँ पर कम्प्यूटर भी होते हैं जिन्हें आप बिना कोई शुल्क दिये प्रयोग कर इंटरनेट से जानकारी प्राप्त कर सकती हैं।

यदि आप कम्प्यूटर प्रयोग करना न जानती हों तो भी, इन सार्वजनिक पुस्तकालयों में कोई न कोई व्यक्ति न केवल आपके लिये आवश्यक जानकारी को ढूँढ़ने में आपकी सहायता करेगा बल्कि वह कम्प्यूटर सीखने के लिये निःशुल्क कक्षाओं की जानकारी भी आपको देगा। सार्वजनिक पुस्तकालय अत्यंत महत्वपूर्ण संसाधन है जिसकी सहायता से आप कानूनी सहायता, अपने लिये आवश्यक कक्षाओं की जानकारी, अपने बच्चों के पालन–पोषण की जानकारी ले सकती हैं या अपनी अन्य समस्याओं के समाधान खोज सकती हैं। नये लोगों से मेलजोल बढ़ाने और स्वैच्छिक रूप से अपनी सेवायें देने के लिये भी सार्वजनिक पुस्तकालय एक उपयुक्त स्थान होता है।

लाँड्रोमैट या कपड़ों की धुलाई की सार्वजनिक व्यवस्था : यदि आपके पास अपनी स्वयं की कपड़े धोने की मशीन न हो तो आपको अपने परिवार के कपड़े धोने के लिये आमतौर पर लाँड्रोमैट की सुविधा मिल जायेगी। लाँड्रोमैट एक अत्यंत सुविधाजनक सेवा है जहाँ कपड़े धोते हुये आप पढ़ सकती हैं, किसी प्रकार के नोटिस लगा सकती हैं या अपने ही क्षेत्र में रह रहे लोगों से मेलजोल बढ़ा सकती हैं।

फोन कार्ड : आप दक्षिण एशियाई दुकानों पर, दवा की दुकानों पर और अन्य बहुत से स्थानों से खरीद सकती हैं। इस तरह के कार्ड के द्वारा आप अपने ही घर से या सार्वजनिक टेलीफोन से दुनिया के किसी भी कोने में फोन कर सकती हैं। इस कार्ड के द्वारा की गई कॉल का विवरण आपके

टेलीफोन बिल में नहीं दर्शाया जायेगा। टेलीफोन कार्ड अत्यंत सुविधाजनक होते हैं और स्थानीय दुकानदार प्रायः यह जानते हैं कि किस मूल्य का कार्ड आपके लिये उपयुक्त रहेगा।

सार्वजनिक लाभ : आपके प्रवासी होने या आपकी आर्थिक स्थिति के आधार पर आप आर्थिक सहायता, भोजन के कूपन या स्वास्थ्य सेवाओं के लाभ प्राप्त करने की हकदार हो सकती हैं। इन संसाधनों की जानकारी प्राप्त करने के विषय पर आपके स्थानीय पुस्तकालय का अधिकारी आपको विस्तृत सूचनायें दे सकता है। इस जानकारी के लिये आप अपने नगर के स्थानीय प्रशासन या राज्य सरकार को भी फोन कर सकती हैं। किसी भी टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पृष्ठों में यह सभी नम्बर उपलब्ध रहते हैं।

सार्वजनिक संसाधन : बहुत से समुदाय निःशुल्क भोजन सेवा उपलब्ध कराते हैं। यदि आप आर्थिक तंगी का सामना कर रही हों तो कुछ समुदाय कम खर्च पर स्वास्थ्य देखभाल या आपके बिलों का भुगतान करने के लिये सेवायें भी उपलब्ध कराते हैं। स्थानीय समाचार पत्रों और इंटरनेट के माध्यम से इन सेवाओं की जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

211 **नम्बर की फोन सेवा :** आप अपने फोन से 211 नम्बर पर कॉल करके सभी उपलब्ध स्थानीय संसाधनों की जानकारी प्राप्त कर सकती हैं। यह सेवा सभी राज्यों में उपलब्ध नहीं है और हो सकता है कि अपने राज्य में इस सेवा के लिये आपको स्थानीय यूनाइटेड–वे के कार्यालय

की तलाश करनी पड़े या इंटरनेट पर www.unitedway.org की साइट देखनी पड़े। इस कार्यालय में नियुक्त लोग आपको आश्रय स्थलों से लेकर, स्वास्थ्य सेवाओं, स्कूलों या आपकी किसी भी आवश्यकता के बारे में जानकारी देंगे।

इस बात को विशेष रूप से ध्यान में रखें कि अनेक लाभ आपके बच्चों के लिये उपलब्ध होते हैं भले ही, आप उनके हकदार न हों।

अनुवाद सेवायें : यदि आप अंग्रेज़ी न भी बोलती हों तो भी, अस्पताल या न्यायालय जैसे अनेक स्थानों पर आपको निःशुल्क अनुवादक की सेवायें मिल सकती हैं। यदि आपको आवश्यकता हो तो अनुवादक की सेवायें प्राप्त करने का निवदेन अवश्य करें। किसी भी संस्थान में पहली बार जाते समय अपने साथ किसी ऐसे व्यक्ति को ले जाने का प्रयास करें जो अंग्रेजी बोलते व समझते हों।

परामर्श प्राप्त करना : अपने स्थानीय पुस्तकालय या दुकान पर उपलब्ध 800 नम्बर की टेलीफोन सेवाओं और निःशुल्क समाचार पत्रों द्वारा प्रायः हर प्रकार की परामर्श सेवायें मिल सकती हैं। आप किसी व्यक्ति से फोन पर या व्यक्तिगत रूप से उस विषय पर बात कर सकती हैं जो आपकी परेशानी का कारण बन रहा हो जैसे कि अपने बच्चों के पालन पोषण या अपने विवाह से समस्याओं के विषय में अथवा ऐसी कोई

बात जिसके कारण आप परेशानी अनुभव करती हों। यदि आप चाहें तो नौकरी या शिक्षा के बारे में भी परामर्श लेने के लिये इन सेवाओं का उपयोग कर सकती हैं।

भारत, पाकिस्तान तथा इस उपमहाद्वीप के अन्य देशों में ''परामर्श प्राप्त करने'' या ''काउंसेलिंग' को सामाजिक रूप से हेय दृष्टि से देखा जाता है। हममें से बहुत से लोग इस विचार को लेकर बड़े हुए हैं कि किसी अन्जान व्यक्ति के साथ अपनी समस्याओं पर चर्चा करना स्वीकार्य बात नहीं है और केवल मानसिक रूप से बीमार या अत्यंत व्याकुल लोग ही किसी परामर्शदाता या काउंसलर के पास सलाह लेने के लिये जाते हैं। वास्तव में इस विचार में कोई सच्चाई नहीं है। इस देश में हर प्रकार के लोग कई कारणों से परामर्शदाताओं के पास जाते हैं। परामर्शदाता पूर्णतः प्रशिक्षित व्यक्ति होते हैं जिनका मुख्य उद्देश्य आपको अपने जीवन में उत्पन्न समस्याओं का सामना करने और उनके हल खोजने में सहायता करना होता है।

संभव है कि अपने देश में सहायता लेने या परामर्श प्राप्त करने के लिये आपके पास आपका परिवार, मित्र, पड़ोसी आदि अनेक लोग रहे हों। यहाँ, विशेषकर आरंभ के दिनों में हममें से अधिकांश के पास ऐसी सहायक प्रणाली उपलब्ध नहीं होती। किसी परामर्शदाता को आप ऐसे व्यक्ति के रूप में मानें जो इस प्रकार की सहायक प्रणाली का स्थान ले सकता है और जो आपको अपने जीवन और परिवार के बारे में समझ–बूझ कर निर्णय लेने में सहायता कर सकता है।

बहुत सी महिलाओं द्वारा यहाँ आने पर दुखी एवं तनावग्रस्त, एकाकी और कभी–कभी तो आत्महत्या कर लेने की इच्छा का अनुभव करना एक सामान्य घटना है। उन परिस्थितियों में विशेषकर ऐसा होता है जब महिलायें यहाँ नई–नई आती हैं और यहाँ की जीवनशैली उन्हें बहुत अधिक सुखद नहीं लगती। किसी अन्य व्यक्ति से इस प्रकार के सभी अनुभवों पर चर्चा करने से प्रायः बहुत सहायता मिलती है। हॉट–लाइन सेवा एक ऐसा टेलीफोन नम्बर होता है जहाँ आप निःशुल्क फोन कर सकती हैं और किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकती है जो आपकी समस्या को सुन कर और उस विषय पर सलाह देने के लिये पूर्णतः प्रशिक्षित होता है। यहाँ पर आपके द्वारा दी गई प्रत्येक जानकारी को गुप्त रखा जाता है। कुछ लाभकारी राष्ट्रीय हॉट–लाइन सेवाओं का विवरण इस प्रकार हैः

आत्महत्या, तनाव, अभिभावकों से संबंधित विषयों और सामान्य जानकारी के लिये **द गर्ल्स एंड ब्वायज़ टाउन नेशनल हॉटलाइन : 1–800–448–3000**

आत्महत्या संबंधी **नेशनल सुसाइड हॉटलाइन:1–800–784–2433**

घरेलू हिंसा संबंधी **नेशनल डोमेस्टिक वॉयलेंस हॉटलाइन : 1–800–799–7233**

बच्चों एवं परिवार के शोषण संबंधी **नेशनल काउंसिल फार चाइल्ड एंड फैमिली अब्यूज़ : 1–800–422–4453**

यदि आपको अंग्रेजी न आती हो और आप किसी समस्या का सामना कर रहे हों तो आप इन हॉट–लाइन सेवाओं में अनुवादक की सेवाओं का प्रयोग करने का प्रयास भी कर सकती हैं। आपको चाहिये कि आप स्थानीय दक्षिण एशियाई संगठनों के बारे में भी जानकारी रखें।

अधिकांश मामलों में परामर्शदाता को दी गई सभी जानकारियाँ गुप्त रखी जाती हैं। कोई भी परामर्शदाता आपके द्वारा बताई गई बातों को स्वयं ही दूसरों को नहीं बताता और कानून के अंतर्गत भी उसे इन बातों को गुप्त रखने का निर्देश दिया जाता है। यह नियम डॉक्टरों और वकीलों पर भी लागू होते हैं यद्यपि कभी–कभी दक्षिण एशियाई डॉक्टर इन नियमों का कड़ाई से पालन नहीं करते।

कभी–कभी ऐसी स्थितियाँ भी देखी गई हैं जहाँ कानून द्वारा यह निर्धारित किया गया है कि परामर्शदाता, डॉक्टर और अध्यापक अपनी बातचीत के बारे में किसी अन्य व्यक्ति को बतायें अथवा इसको दर्ज करें। ऐसा उन परिस्थितियों में होता है जब इन्हें किसी बच्चे के मुसीबत में होने या किसी अत्यधिक हिंसक परिस्थिति का पता चलता है। किसी परामर्शदाता को कोई भी जानकारी देने से पहले आप इस बारे में स्पष्टीकरण माँग सकती हैं। यह बहुत ही आसान होता है। आपको केवल इतना ही कहना होगा कि, ''क्या मैं इस बात से निश्चिंत हो जाऊँ कि हमारी बातचीत केवल हम दोनों के बीच ही रहेगी''?

सुरक्षित रूप से निवास आरंभ करना

अपने नये घर में पहुँचने के बाद कुछ मूलभूत बातों एवं तथ्यों को जानने में कुछ समय अवश्य लगायें। इनमें सबसे महत्वपूर्ण है दस्तावेज व संबंधित कागज़ी कार्यवाही, बीमा और अपने नये समुदाय में लोगों से मेलजोल बढ़ाना।

दस्तावेज़ : सबसे पहले आप अपना पता, फोन नम्बर, पति के कार्यालय का पता व फोन नम्बर तथा रोज़मर्रा काम में आने

निम्नलिखित दस्तावेज़ों की फोटोकॉपी करवा कर अपने पास रखें:

- आपका और आपके परिवार के प्रत्येक सदस्य के पासपोर्ट की कॉपी। यह ध्यान रहे कि किसी व्यक्ति द्वारा आपकी इच्छा के विरुद्ध जबरन आपका पासपोर्ट ले लेना कानूनी अपराध है।
- वीज़ा से संबंधित सभी कागज़ात जैसे ग्रीन कार्ड, काम करने की अनुमति के पत्र या आप्रवास से संबंधित अन्य काग़जों व पत्रों की फोटो कॉपी।

- यदि आपको व आपके पति को सामाजिक सुरक्षा नम्बर (सोश्यल सिक्योरिटी नम्बर) मिले हों तो उस कार्ड की कॉपी। यदि आपके पास सामाजिक सुरक्षा नम्बर न हो तो आप www.socialsecurity.gov की वेब–साइट या 1–800–772–1213 पर फोन करके अपना सामाजिक सुरक्षा नम्बर लेने के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

वाले टेलीफोन नम्बरों को कहीं लिख लें और याद भी कर लें। ''महत्वपूर्ण टेलीफोन नम्बरों'' की एक सूची तैयार करें और इसमें स्थानीय आपातकालीन चिकित्सा सुविधा के नम्बर व अपने बच्चों व स्थानीय देशी समूहों के लोगों के नम्बर लिखें।

- यदि आपके पास वाहन चलाने का लाइसेंस हो तो उसकी एक प्रति सुरक्षित रखें। यदि आप वाहन चलाना सीखना चाहती हों तो स्थानीय लाइब्रेरी, टेलीफोन डायरेक्टरी या आसपास के लोगों से आपको वाहन चलाना सिखाने की कक्षाओं की जानकारी मिल सकती है। यदि आपके पास लाइसेंस न हो तो, आप मोटर वाहन विभाग में जाकर अपनी पहचान दर्ज करा सकती है जिसका आपके आप्रवासी होने की स्थिति से कोई संबंध नहीं होता। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।

- जन्म और मृत्यु के प्रमाण पत्रों की कॉपियाँ भी संभाल कर रखें।

- अपने बीमे और धन संबधी लेन देन के सभी कागज़ात संभाल कर रखें।

- अपने विवाह के दस्तावेज़ तथा फोटो व वीडियो जैसे अन्य साक्ष्य भी संभाल कर रखें।

आपके और आपके परिवार से संबंधित आवश्यक कागज़ों की एक से अधिक कॉपियाँ बनवाकर अलग–अलग स्थान पर रख देना, बहुत लाभप्रद रहता है।

यदि संभव हो तो अमरीका में अपने विवाह का पंजीकरण जल्द से जल्द करवा लें। इससे भविष्य में की जाने वाली सभी औपचारिकताओं में आसानी रहती है।

आपको मिलने वाले सभी कागज़ों पर ध्यान दें। यदि आप प्राप्त हुये किसी कागज़ या पत्र को न पढ़ सकें तो ऐसे किसी विश्वस्त व्यक्ति की सहायता लें जो आपके लिये यह कागज़ पढ़ दे। प्राप्त किये गये किसी भी पत्र या कागज़ात को यों ही बिना देखे नहीं छोड़ें। तलाक का नोटिस, न्यायालय के नोटिस, घर खाली करने का नोटिस और ऐसे ही अन्य बहुत से महत्वपूर्ण दस्तावेज़ आपको डाक द्वारा भेजे जाते हैं और उन पर आगे की कार्यवाही करना आपका उत्तरदायित्व होता है।

बीमा : अमरीका एक ऐसा देश है जहाँ प्रत्येक प्रकार का बीमा उपलब्ध होता है और आपके द्वारा लिये जाने वाले प्रत्येक प्रकार के बीमें की जानकारी रखना हमेशा लाभप्रद होता है। यहाँ जीवन बीमा, विकलांगता बीमा, घर का बीमा, कार का बीमा और सबसे महत्वपूर्ण, स्वास्थ्य बीमा सुविधा मिलती है। संभव है कि आपको या आपके पति को इनमें से कुछ प्रकार की बीमा सुविधायें अपने कार्यालय की ओर से उपलब्ध कराई गई हों। इस बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिये आप टेलीफोन डायरेक्टरी या यैलो पेजेस में बीमा एजेन्ट

की जानकारी प्राप्त कर सकती हैं। बीमा के बारे में और अधिक जानकारी आपको वेब–साइट पर, लाइब्रेरी में, स्थानीय दुकानों में उपलब्ध निःशुल्क दक्षिण एशियाई समाचार पत्रों या अपने मिलने–जुलने वाले लोगों के माध्यम से भी मिल सकती है। किसी भी कागज़ पर तब तक हस्ताक्षर न करें जब तक कि आपने उस काम को करने का मन न बना लिया हो और आपके किसी विश्वस्त व्यक्ति ने भी उस कागज़ में लिखी गई बातों को पढ़ न लिया हो।

आपसी मेलजोल बढ़ाना : हम सभी सामाजिक प्राणी है और दक्षिण एशियाई महिलायें तो विशेष रूप से मिलनसार होती हैं। हमें ऐसे लोगों की आवश्यकता होती है जिनके साथ हम बात करते समय सुरक्षित महसूस करें, हमें लगे कि हम भी उस समुदाय का ही एक भाग हैं और हमारा जीवन आनन्दायी हो सके। किसी भी नई जगह पर नये लोगों से मेलजोल बढ़ाना बहुत महत्वपूर्ण होता है।

अपने आस–पड़ोस के बारे में जानकारी एकत्रित करें और देखें की आमतौर पर आपस में लोग कहाँ पर मिलते हैं। क्या वहाँ कोई खेल का मैदान या पार्क इत्यादि है? यह जानकारी भी प्राप्त करें कि निकटतम चाय की दुकान या लाइब्रेरी कहाँ है और दक्षिण एशियाई लोगों द्वारा चलाई जा रही दुकानें कहाँ स्थित हैं?

यदि आप कानूनी रूप से अभी काम नहीं कर सकती तो भी आप लाइब्रेरी, सामुदायिक रसोई या ऐसी अन्य बहुत सी जगहों पर अपनी सेवायें दे सकती हैं। दूसरे लोगों से मिलने और स्वयं को उपयोगी महसूस करने का यह एक अच्छा तरीका होता है। आप निःशुल्क चलाई जा रही कक्षाओं की जानकारी प्राप्त करके नये कौशल सीखने के साथ–साथ अपने सामाजिक दायरे को भी बढ़ा सकती हैं। अपने देश से चलते समय आपको किसी ने अमरीका में किसी परिचित का टेलीफोन नम्बर अवश्य दिया होगा। आप चाहें तो इस परिचित व्यक्ति को फोन कर सकती हैं, संभव है कि आपको एक नया मित्र मिल जाये। समाचार पत्रों में आयोजित किये जाने वाले कार्यक्रमों की जानकारी लें और देखें कि आप इनमें से किस कार्यक्रम में हिस्सा ले सकती हैं। स्थानीय दुकानों पर काम करने वाले लोगों से पहचान बढ़ायें। संभव है कि आपसे भी अधिक किसी अन्य व्यक्ति को एक मित्र की आवश्यकता हो।

अप्रवास के नियम

अपने देश से अमरीका में रहने आने पर अप्रवास या इमिग्रेशन, आईएनएस, होमलैण्ड सिक्योरिटी, ग्रीन कार्ड, परमिट, यू–वीज़ा, टी–वीज़ा जैसे अनेक शब्दों से आरंभ में आप बहुत परेशान हो सकती हैं। आपको यह सब पहेली से प्रतीत होंगे। सौभाग्यवश, नियमों के बारे में नवीनतम जानकारी रखने के बहुत से माध्यम उपलब्ध हैं। यहाँ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिये एजेंसियां स्थापित की गई हैं। कुछ मूलभूत तथ्य नीचे दिये गये हैं और उसके बाद अपने प्रश्नों का उत्तर पाने के लिये उपलब्ध विभिन्न स्रोतों की जानकारी दी गई है।

वीज़ा व उसके प्रकार : यदि आपके या आपके पति के पास अमरीका द्वारा जारी पासपोर्ट हो तो ऐसा व्यक्ति उस देश का नागरिक होता है और उसे नागरिकों के सभी अधिकार प्राप्त होते हैं जिनमें वोट देने का अधिकार, यहाँ–वहाँ यात्रा करने की स्वतंत्रता और काम करने व लाभ प्राप्त करने की योग्यता सम्मिलित है। यदि आपके या आपके पति के पास ग्रीन कार्ड हो तो आप अमरीका में कानूनन रूप से रहने के अधिकारी हैं। आपको वोट देने का अधिकार नहीं होता परन्तु अन्य बहुत से अधिकार और सुविधायें आपको मिलती हैं जिनमें किसी अन्य व्यक्ति को वीज़ा दिलवाने के लिये प्रायोजित करना सम्मिलित है।

अमरीका द्वारा दिये जाने वाले मुख्य वीज़ा इस प्रकार के होते हैं

एच–1बी यह कार्मिकों को दिये जाने वाला अस्थायी वीज़ा ...
लिये जारी किया जाता है और बाद में इसे फिर तीन ...
जा सकता है।

एच–4 यह वीज़ा धारक एच वीज़ा धारक पर आश्रित ...
सी महिलायें अपने एच–1बी वीज़ाधारक पति द्वारा प्राय ...
इसी वीज़ा के अन्तर्गत यहाँ आती हैं।

एच–2बी यह कुशल या अकुशल कार्मिकों को दिया जा ...
किसी विशिष्ट कार्य और विशिष्ट अवधि के लिये जारी ...

जे–1 जे–1 वीज़ा आदान–प्रदान कार्यक्रम के अन्त ...
विद्यार्थियों को दिया जाता है जो विशेष रूप से यहाँ ...
हैं और जिन्हें संयुक्त राज्य अमरीका की इन्फोरमेशन ...
प्राप्त होता है।

जे–2 यह वीज़ाधारक जे–1 वीज़ाधारक पर आश्रित ...
जे–1 वीज़ाधारक विद्यार्थी की 21 वर्ष से कम आयु ...
होती है।

यहाँ अपराध पीड़ितों, विस्थापितों तथा अन्य कई प्रकार
अन्य तरह के वीज़ा भी दिये जाते हैं। इस पुस्तिका
आपको इनके बारे में और अधिक जानकारी मिल सकती
तो निम्नलिखित वेब–साइट पर भी और अधिक
सकते हैं।

उपलब्ध सभी प्रकार के वीज़ा की नवीनतम जानकारी

http://uscis.gov से या फिर किसी वकील से मिल
में अप्रवासियों के लिये सरकारी टेलीफोन सेवा का नम्बर
है।

आपको या आपके पति को दिये गये वीज़ा के आधार पर ही आपको काम करने या रहने संबंधी अलग–अलग अधिकार दिये जाते हैं। इस बारे में विशिष्ट प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपनी स्थानीय कानूनी सहायता सोसायटी से परामर्श करें या 211 नम्बर पर कॉल करके कानूनी सहायता सुविधा के लिये आग्रह करें।

इस बात को हमेशा ध्यान में रखें कि अप्रवास विषयों से संबंधित होमलैण्ड सिक्योरिटी विभाग सरकार द्वारा स्थापित एक स्वतंत्र विभाग है। इस विभाग का अस्पतालों, वकीलों, स्कूलों या अन्य संस्थाओं से कोई संबंध नहीं होता। यदि आप किसी परामर्शदाता के पास सलाह लेने या पुलिस के पास जायें तो उन्हें भी आपके अप्रवास की वास्तविक जानकारी किसी को नहीं देनी चाहिए।

अप्रवास अधिकारियों के साथ किये गये प्रत्येक पत्र व्यवहार और संबंधित अन्य कागज़ों की कॉपियाँ रखना आवश्यक होता है। अप्रवास विभाग में कार्यरत उन सभी लोगों के नाम व उनसे बातचीत करने की तारीख और समय को कहीं लिख लें जिनसे आपने मुलाकात की हो। आपके द्वारा भेजे जाने वाले और आपको प्राप्त प्रत्येक पत्र की कॉपियाँ संभाल कर रखें।

यह संभव है कि आपको, आपके पति और आपके बच्चों को प्रदान किये गये वीज़ा अलग–अलग प्रकार के हों। किसी भी वकील से सलाह लेने से पहले

अधिक से अधिक जानकारी एकत्रित कर लें ताकि वकील के साथ की गई मुलाकात का प्रत्येक क्षण लाभप्रद हो सके।

यदि आपके पास अमरीका के अतिरिक्त किसी अन्य देश द्वारा जारी पासपोर्ट हो तो यह सुनिश्चित करें कि उसकी समयावधि खत्म न हुई हो। समयावधि खत्म होने के 6 महीने रह जाने पर आप अमरीका में अपने देश के दूतावास कार्यालय (काउंसलेट) से इसका नवीनीकरण करा सकते हैं। आप व्यक्तिगत रूप से वहाँ जाकर या डाक द्वारा अपना पासपोर्ट भेज इसका नवीनीकरण करा सकती हैं।

अप्रवास से संबंधित अपने किसी भी प्रश्न का उत्तर पाने के लिये आप किसी अप्रवास मामलों के विशेषज्ञ वकील से संपर्क कर सकती हैं।

स्वस्थ रहना

आपका व आपके परिवार का स्वास्थ्य ही आपकी सबसे बड़ी पूँजी है। ध्यान रहे कि आप इसकी भली प्रकार देखभाल करें। आपके जानने के लिये आवश्यक सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि भले ही आपके पास पैसों की कितनी ही तंगी हो या आपके अप्रवास की स्थिति कुछ भी क्यों न हो या कहीं भी रहती हों, आपको आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा हमेशा मिल सकती है।

911 जीवन पर संकट आने की किसी भी स्थिति में 911 पर फोन करें और सहायता के लिये कहें। जल्दी ही कोई न कोई आपकी सहायता के लिये अवश्य आयेगा।

इस देश में सरकारी स्वास्थ्य सेवा जैसी कोई व्यवस्था नहीं है और आरंभ में आपको अपने विकल्प चुनने में काफी परेशानी हो सकती है। किसी डॉक्टर के बारे में जानकारी लेने का सबसे अच्छा तरीका अपने जान पहचान के लोगों से पूछना होता है। उनके द्वारा बताये गये डॉक्टर की सेवायें लें और यदि आप उससे आश्वस्त न हों तो किसी दूसरे डॉक्टर के पास जायें। किसी रोग विशेष के विशेषज्ञ के पास जाने से पहले आपको सामान्य डॉक्टर से रैफरल लेनी होगी।

डॉक्टरों के बारे में जानकारी के लिये आप यैलो पेजेस में देख सकती हैं। यदि आपको इंटरनेट प्रयोग करना आता हो तो उसके बारे में जानकारी

एकत्रित करना हमेशा अच्छा रहता है। आप अपने स्थानीय अस्पतालों या स्वास्थ्य सुविधाओं अथवा 211 पर यूनाइटेड–वे को फोन करके भी रैफरल प्राप्त कर सकती हैं।

किसी आपातकालीन स्थिति में आप अपने स्थानीय अस्पताल जा सकती हैं और वहाँ आपका इलाज किया जायेगा फिर चाहे आपके पास स्वास्थ्य बीमा हो या नहीं, आप चिकित्सा के लिये भुगतान कर सकती हों या नहीं, आप कानूनी रूप से वहाँ रह रही हों अथवा नहीं। यह यहाँ का कानून है। यहाँ पर अड़ोस–पड़ोस में कई क्लीनिक जो कम शुल्क लेते हैं।

यदि आपके पति के कार्यालय या आपके कार्यालय से आपको बीमा सुविधा उपलब्ध न कराई गई हो या पूरे परिवार के लिये पहले से बीमा सुविधा उपलब्ध न हो तो आप इस बारे में और जानकारी एकत्रित करें। कुछ शहरों व राज्यों में गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिये बहुत कम मूल्य पर बीमा उपलब्ध कराया जाता है। इस बारे में आप लाइब्रेरी, इंटरनेट, अपने पड़ोसियों से अथवा स्थानीय सरकारी कार्यालय से जानकारी प्राप्त कर सकती हैं। सरकारी टेलीफोन नम्बर प्रायः टेलीफोन डायरेक्टरी के नीले पन्नों में दिये होते हैं।

आपको स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने का पूरा अधिकार है भले ही आपके अप्रवास की स्थिति कुछ भी क्यों न हो। अधिकांश अस्पतालों में आपको दुभाषिए की सुविधा मिल जायेगी।

यह आवश्यक है कि पूरा परिवार नियमित रूप से स्वास्थ्य जाँच करवाये। महिलाओं को हर वर्ष में एक बार स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास जाकर अपने प्रजनन स्वास्थ्य की जाँच करानी चाहिए। हो सकता है कि आप पहले स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास न गई हों और आपके मन में इस बारे में कुछ संकोच हो परन्तु यह बहुत महत्वपूर्ण है और आपके जीवन की रक्षा कर सकता है। यदि आप महिला चिकित्सक के पास जाने में अधिक सहज महसूस करती हों तो ऐसे चिकित्सक को ढूँढ़ना बहुत आसान होता है और यदि आप चाहें तो साथ में किसी को ले जा भी सकती हैं। संक्रमण, जन्म पर नियंत्रण आदि विषयों पर स्त्री रोग विशेषज्ञ आपके सवालों का उत्तर दे सकती है और साथ ही साथ आपका डॉक्टरी मुआयना भी कर लेंगी तथा यदि आवश्यक हुआ तो अन्य जाँच भी करवायेंगी। यदि आप गर्भवती हों तो वे आपके गर्भ की प्रगति जाँच कर सकती हैं और आपको शिशु जन्म के लिये तैयार कर सकती हैं। यदि आप किसी संक्रमण से पीड़ित हों तो वह इसका उपचार कर आपको और सलाह भी दे सकते हैं।

इस देश में आपके प्रजनन अधिकारों को कानून के अंतर्गत पूरी सुरक्षा प्रदान की जाती है। आपको जबरन गर्भपात करवाने या न करवाने के लिये कोई भी विवश नहीं कर सकता। आपके पति या किसी भी व्यक्ति द्वारा आपके साथ जबरन शारीरिक संबंध बनाना कानून के विरुद्ध है। यदि आप किसी अच्छे डॉक्टर या स्त्री रोग विशेषज्ञ के संपर्क में हों तो आप इस विषय पर उनसे खुलकर बात कर सकती है।

211 यदि आप स्वयं शराब या मादक पदार्थों के सेवन संबंधी समस्या से ग्रस्त हो अथवा ऐसे व्यक्ति को जानती हो जिसे यह समस्या हो तो आप 211 नम्बर पर कॉल करके उपलब्ध स्थानीय सुविधाओं, सहायता समूहों, पुनर्वास कार्यक्रमों के बारे में जानकारी ले सकती हैं या इस विषय पर किसी व्यक्ति से बातचीत कर सकती हैं। आपके डॉक्टर भी इस संबंध में आपकी सहायता कर सकते हैं। शराब और मादक पदार्थों का अधिक सेवन एक सामान्य घटना है और इससे निपटने के लिये आपको कुछ सक्रिय कदम उठाने होंगे।

शहरी एजेंसियाँ आपको अन्य प्रकार की जानकारियाँ भी दे सकती हैं जिसमें टीकाकरण तथा डब्ल्यूआईसी (महिला, शिशु एवं बच्चे) कार्यक्रम की जानकारी सम्मिलित है। डब्ल्यूआईसी एक ऐसा कार्यक्रम है जो गर्भवती और स्तनपान करा रही महिलाओं तथा छोटे बच्चों को पोषण उपलब्ध कराता है।

नई बातें सीखना और उन्नति करना

भले ही आप यहाँ पढ़ने के लिये विद्यार्थी वीज़ा लेकर न आई हों फिर भी आप नई भाषा, कौशल और अन्य कार्य सीखने के लिये आयोजित कक्षाओं में भाग ले सकती हैं।

अपने आसपास के क्षेत्र में उपलब्ध कक्षाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने का सबसे अच्छा माध्यम आपकी स्थानीय लाइब्रेरी या समाचार पत्र होते हैं। चाहे आप अंग्रेज़ी बोलना, वाहन चलाना, कला या संगीत या अन्य कुछ भी सीखना चाहती हों तो इस बारे में लाइब्रेरी और स्थानीय समाचार पत्रों में जानकारी मिल जाती है। स्कूल और कॉलेज प्रायः वयस्कों की शिक्षा के लिये कक्षायें आयोजित करते हैं और आप इनमें भाग ले सकती हैं। कुछ कक्षायें निःशुल्क होती हैं और कुछ के लिये शुल्क देना पड़ता है। कुछ अन्य कक्षाओं में बहुत कम शुल्क लिया जाता है या वित्तीय सहायता भी प्रदान की जाती है। अस्पतालों में स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर कक्षायें आयोजित की जाती है।

यदि आप कम्प्यूटर के प्रयोग के अपने कौशल को बढ़ाना चाहें तो आपको इस विषय से संबंधित कक्षायें भी मिल जायेंगी। कुछ मामलों में तो आपके पति या आपका स्वयं का कार्यालय इसके लिये आवश्यक सहायता भी उपलब्ध करायेगा।

यदि आप किसी पूर्णकालिक शिक्षा कार्यक्रम में भाग लेना चाहें या यह जानना चाहें कि आप अपनी शैक्षिणिक डिग्री को किस प्रकार अपने देश से इस देश में स्थानांतरित कर सकती हैं तो आप स्थानीय दक्षिण एशियाई समाचार पत्रों या पत्रिकाओं मे ऐसे व्यक्तियों के नम्बर खोजें जो इस संबंध में आपकी सहायता कर सकते हों। आपकी यह डिग्री हाई स्कूल का डिप्लोमा या डॉक्टरी डिग्री भी हो सकती है।

ऐसी बहुत सी कक्षायें उपलब्ध है ंजिनमें आप भाग ले सकते हैं भले ही आपके अप्रवास की वास्तविक स्थिति कुछ भी क्यों न हो। चाहे यह कक्षायें धन कमाने के प्रयोजन से की जायें या फिर कुछ नया जानने की इच्छा से। इनसे हमेशा ही कुछ न कुछ नया हासिल होता है, आप नये लोगों से मिल पाते हैं और आप में एक नया विश्वास उत्पन्न होता है।

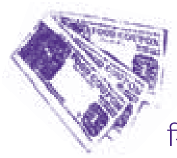
आपकी संतान

किसी नये देश के नये परिवेश में स्वयं को ढाल पाना एक चुनौती भरा कार्य होता है। यह चुनौती तब और भी अधिक जटिल हो जाती है जब आपके साथ आपके बच्चों को भी स्वयं को नये माहौल, नये स्कूल के अनुरूप स्वयं को ढालना पड़े। यदि आपके साथ आपके बच्चे भी हों तो सबसे अच्छा तरीका यही होता है कि आप उनसे लगातार बातचीत कर, अपने अनुभव बाँटते रहें ताकि आपके बच्चे और आप भी स्वयं को अकेला महसूस न करें।

यदि आप गर्भवती हों तो सेवायें और सहयोग पाने के बहुत से तरीके हैं। इस पुस्तिका के स्वास्थ्य संबंधी भाग में शिशु जन्म से पूर्व की देखभाल के विषय पर चर्चा की गई है। आपके पड़ोसी और मित्र आपके लिये बहुत सहायक हो सकते हैं परन्तु अपने और अपने शिशु के स्वास्थ्य और पोषण

को देखते हुये यह आवश्यक है कि आप किसी व्यावसायिक स्वास्थ्यकर्मी की देखरेख में रहें। गर्भावस्था के समय बाहर जाना, हल्का–फुल्का व्यायाम करना और ठीक प्रकार से भोजन करना बहुत आवश्यक होता है। आप यह सब न केवल अपने बल्कि अपने होने वाले शिशु के स्वास्थ्य के लिये करती हैं और आपको इससे भीतरी खुशी मिलती है। अपने शिशु के जन्म के बाद यह सुनिश्चित करें कि आप किसी बाल रोग विशेषज्ञ को दिखाती रहें ताकि आपके शिशु की नियमित स्वास्थ्य जाँच होती रहे और इस संबंध में आपके प्रश्नों के उत्तर मिलते रहें। अपने बच्चे के टीकाकरण का पूरा ध्यान रखें।

यदि आपके बच्चों को आपके या आपके पति के कार्यालय द्वारा उपलब्ध कराये गये बीमा के अन्तर्गत सुरक्षा प्रदान नहीं है तो सरकार द्वारा चलाई जा रही सस्ती बीमा सुविधाओं का लाभ उठाया जा सकता है। इस पुस्तिका के स्वास्थ्य संबंधी भाग में इस विषय पर अधिक जानकारी देखी जा सकती है।



बच्चों के लिये बहुत सी सार्वजनिक सेवायें उपलब्ध कराई जाती हैं। इसमें निःशुल्क कक्षायें, भोजन कार्यक्रम और सार्वजनिक स्कूली शिक्षा कार्यक्रम सम्मिलित हैं। यहाँ सार्वजनिक स्कूली शिक्षा पूरी तरह निःशुल्क है। यदि आप चाहती हैं कि आप के बच्चे अपनी कला एवं संस्कृति से जुड़े रहें तो इसके लिये आपको स्थानीय दक्षिण एशियाई सांस्कृतिक एवं धार्मिक संस्थाओं के माध्यम से आयोजित कक्षाओं की जानकारी मिल सकती है।

यह सुनिश्चित करें कि आप स्कूल में दाखिले के लिये आयु संबंधी योग्यताओं की जानकारी प्राप्त कर लें। टेलीफोन डायरेक्टरी में स्थानीय शिक्षा बोर्ड का टेलीफोन नम्बर अवश्य होगा और हो सकता है कि उनकी वेब–साइट भी हो, जहाँ आपके हर प्रश्न का उत्तर मिल जायेगा।

बच्चों का पालन–पोषण कर उन्हें बड़ा करना हमेशा ही जटिल कार्य होता है और विदेशी संस्कृति के परिवेश में रहते हुये आपके समक्ष बच्चों से संबंधित कई मामले उत्पन्न होंगे। कभी–कभी हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे उस देश के हर बच्चे की भाँति ही व्यवहार करें परन्तु कभी–कभी हमें ऐसा भी लगता है कि हमारे बच्चों का व्यवहार ऐसा हो मानों उन्होंने कभी वास्तव में अपना देश छोड़ा ही न हो। हमारे बच्चों और साथ ही साथ हम पर भी बहुत अधिक दबाव रहता है। यह बात तो समझ में आती है कि आप अपने बच्चों को अपने सांस्कृतिक मूल्य व विरासत देना चाहती हैं जो कि उनका जन्मसिद्ध अधिकार भी है परन्तु साथ ही साथ उन्हें एक नये परिवेश मे ले आना और उनसे यह आशा रखना कि वे बिल्कुल भी न बदलें तो वास्तव में अनुचित अपेक्षा करना ही होगा। ऐसे में दूसरे बच्चों के माता–पिता और इस क्षेत्र के विशेषज्ञों (स्कूल में नियुक्त परामर्शदाता या काउंसलर, माता–पिता की सहायता के लिये पहले और आगे के पृष्ठों में बताई गई हॉट लाइन टेलीफोन सेवायें आदि) से विचार–विमर्श करना बहुत लाभप्रद हो सकता है।

यदि आपके बच्चों में शारीरिक अथवा मानसिक विकलांगता के कारण उनकी विशेष आवश्यकतायें हों तो इसके लिये भी कई स्रोत विद्यमान हैं। अपने

स्थानीय यूनाइटेड–वे के कार्यालय या इंटरनेट पर निजी अथवा सार्वजनिक कार्यक्रमों की जानकारी ली जा सकती है। माता–पिता के लिये चलाई जा रही हॉट लाइन सेवाओं द्वारा भी विशिष्ट विकलांगताओं के लिये कार्यरत संगठनों की जानकारी दी जाती है। यदि आप उन्हें फोन करें तो वे आपको इस बात की जानकारी देंगे कि आप कहाँ जायें या किससे फोन पर संपर्क करें।

एक ऐसे माहौल में, जिसके प्रति आप स्वयं भी पूरी तरह आश्वस्त न अनुभव करती हों, अपने बच्चों को सुरक्षित रखने का कार्य बहुत चुनौती भरा प्रतीत होता है। यदि आपको कोई शंका या समस्या हो तो आप स्कूल के काउंसलर से बात करें। यदि आपको इससे संतुष्टि न हो तो आप अन्य अभिभावकों या दक्षिण एशियाई लोगों से विचार–विमर्श करें।

माताओं के मन में हर समय बच्चों के प्रति यौन हिंसा से लेकर सड़क सुरक्षा तक की बहुत सी चिन्तायें रहती हैं। इस देश में भी माताओं को यह चिन्तायें होती हैं परन्तु यहाँ इनसे निपटने के तरीके थोड़े भिन्न होते हैं। पूरी जानकारी ही आपकी सबसे अच्छी दोस्त है – यदि आप किसी विषय को जानते है ंतो उस बारे में अपने बच्चों को जानकारी दे सकते हैं : किस तरह किसी को छूने के उपयुक्त या अनुपयुक्त तरीके होते हैं अथवा किस प्रकार सड़क पार करने से पहले उन्हें दोनों तरफ देखना चाहिये।

इस संबंध में कुछ उपयोगी टेलीफोन नम्बर इस प्रकार हैं :

द गर्ल्स एण्ड ब्वायज़ टाउन नेशनल हॉट–लाइन : 1–800–448–3000

द नेशनल काउंसिल ऑन चाइल्ड एण्ड फैमिली एब्यूज़ : 1–800–422–4453

द रेप, एब्यूज़ इनसैस्ट नेशनल नेटवर्क (आरएआईएनएन) : 1–800–656–4673

अपने देश में और यहाँ भी बहुत से लोग यह समझते हैं कि बच्चों को सुधारने के लिये उनकी पिटाई कर देना सर्वथा उचित होता है। बच्चों को मारना–पीटना इस देश में कानून के विरुद्ध है और यदि आप ऐसा करें तो आप जटिल कानूनी समस्याओं में घिर सकती हैं। इस बात को हमेशा ध्यान में रखें और यदि आपको अपने बच्चों को अनुशासित करने के बारे में कुछ सवाल या चिन्तायें हों तो आप पालन–पोषण की हॉट लाइन सेवाओं या परामर्शदाताओं से सलाह ले सकती हैं। इनसे बात करने से आपको सलाह भी मिल जायेगी और साथ ही साथ आप अपनी समस्याओं और कुंठाओं का गुबार भी कुछ हद तक कम कर पायेंगी।

बच्चों में अनुशासन सिर्फ एक ऐसा विषय है जिससे आपको संभवतः बहुत चिन्ता होती हो। आप बच्चों के पोषण, घर पर बच्चों को अकेला छोड़ने, स्कूलों, स्कूल के बाद चलाये जा रहे कार्यक्रमों और अन्य विषय पर भी जानकारी प्राप्त कर सकती हैं।

घर में एक नये शिशु का आगमन एक अत्यंत रोमांचक अनुभव हो सकता है और इसके बाद प्रायः महिलायें अपने आपको तनावग्रस्त एवं अकेला अनुभव करने लगती हैं। यदि आप बार–बार क्रोधित या उदास होने लगें तो किसी टेलीफोन हॉट लाइन सेवा, मित्र या क्लीनिक में जाकर सहायता अवश्य लें।

बच्चे सामाजिक जुड़ाव में भी सहायक हो सकते हैं। आप अपने शिशु या छोटे बच्चे को पास के पार्क या खेल के मैदान में ले जायें जहाँ आप दूसरे माता–पिता से मिल–जुल सकती हैं।

यदि आपका विवाहित जीवन सफल नहीं रहा हो और आप इस समस्या से ग्रस्त हों कि माता–पिता में से बच्चा किस के पास रहे तो यह ध्यान रखें कि आप अपने बच्चे के सभी प्रमाण पत्रों (जन्म प्रमाण पत्र, पासपोर्ट, स्कूल का रिकॉर्ड, डॉक्टरी रिकार्ड आदि) की मूल प्रतियाँ अथवा फोटो कॉपी अपने पास अवश्य रखें। यदि आप अपना घर छोड़ते समय बच्चे को साथ ले जायें तो इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कहीं आप पर अपने ही बच्चे का अपहरण करने का आरोप न लगा दिया जाये। इस बारे में आपको इस पुस्तिका के 'विफल होते विवाह' और 'घरेलू हिंसा' संबंधी भाग में और अधिक

जानकारी मिल जायेगी। बच्चों के शोषण तथा सरकार द्वारा बच्चों की सुरक्षा की सेवाओं की जानकारी के लिये आप ऊपर बताई गई हॉटलाइन सेवाओं पर भी फोन कर सकती हैं।

आपके माता–पिता, सास–ससुर और बड़ी आयु के अन्य संबंधीगण

प्रायः हमारे माता–पिता घर में बच्चों की देखभाल में सहायता करने या अन्य किसी कारण से अपना घर छोड़कर हमारे साथ रहने के लिये आते हैं। पूरे परिवार के लिये उनका आना अत्यंत सुखद हो सकता है परन्तु कभी–कभी उम्र बढ़ने और उनके पूरी तरह हम पर आश्रित हो जाने पर उनकी देखभाल करना कठिन भी हो जाता है।

आपके माता–पिता अपनी स्थिति के आधार पर चिकित्सकीय सहायता और चिकित्सकीय लाभ योजनाओं के योग्य होते हैं। यदि उनके पास यहाँ रहने का कोई वैधानिक दर्जा न हो तो भी उन्हें अनेक स्थानों पर स्वास्थ्य सेवायें मिल सकती हैं। बहुत से स्थानों पर नगर/राज्य प्रशासन द्वारा स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाये जाते हैं। आपके माता–पिता खरीदारी करने पर दी जाने वाली विशेष छूट या वित्तीय सहायता प्राप्त आवास की सुविधाओं के अधिकारी हो सकते हैं।

यदि आपके घर पर जगह की कमी हो और आप इस कारण बहुत परेशान हो तो हो सकता है कि आप अपने साथ रह रहे बूढ़े लोगों और छोटे बच्चों के साथ अपमानजनक व्यवहार करें या उनसे गाली–गलौज करें। आपकी परेशानी समझी जा सकती है और यह बहुत सामान्य घटना है परन्तु गाली–गलौज करना या शारीरिक रूप से प्रताड़ित करना, दोनों ही, गलत और कानून के विरुद्ध हैं। ऐसे में भी सहयोगी मित्रों के माध्यम से समस्याओं को कम करने के तरीके खोजे जा सकते हैं। इसके लिये संगठनों या हॉट लाइन सेवाओं के माध्यम से सहायता लेना भी लाभकारी रहता है।

वृद्धों के शोषण की सूचना देने, प्रश्न पूछने और अधिक जानकारी के लिये एल्डर केयर लोकेटर का नम्बर है 1–800–677–1116

काम की तलाश

आपके द्वारा काम तलाशने की योग्यता आपके वीज़ा की स्थिति पर निर्भर करती है। उदाहरण के लिये इस देश के नागरिक और ग्रीन कार्ड धारक कहीं भी काम कर सकते हैं। एच–1 वीज़ाधारक किन्हीं विशिष्ट नौकरियों में काम कर सकते हैं। एच–4 वीज़ाधारक कानूनी रूप से पूर्ण कालिक नौकरी नहीं कर सकते। कुछ प्रकार के वीज़ा के अन्तर्गत आपको काम करने की अनुमति मिल सकती है। अपने काम करने के अधिकार के बारे में जानकारी के लिये आप किसी भी आप्रवास सूचना केन्द्र से संपर्क कर सकते हैं।

यदि आपके पास ग्रीन कार्ड हो या अमरीका द्वारा जारी किया गया पासपोर्ट हो तो काम करने के लिये आवश्यक है कि आप एक सामाजिक सुरक्षा नम्बर या सोशल सिक्योरिटी नम्बर अवश्य प्राप्त कर लें। वैसे भी यह नम्बर प्राप्त कर लेना सहायक होता है। इस प्रक्रिया को आरंभ करने के लिये अपने स्थानीय सामाजिक सुरक्षा कार्यालय से संपर्क करें।

बिना परमिट के अनाधिकृत रूप से काम करना : भले ही आप औपचारिक रूप से काम करने के योग्य न हो फिर भी आपके लिये रोज़गार के कुछ विकल्प उपलब्ध हैं। सबसे पहले तो आपको बिना घोषणा किये ही एक निश्चित सीमा तक धन अर्जन की अनुमति होती है। दूसरे, बच्चों की

देखभाल, कपड़े सिलना, घर में रहते हुए दूसरों के लिये खाना बनाना और मानदेय के भुगतान पर स्वयं सेवी के रूप में काम करने जैसे कार्य आप कर सकती हैं। इसके लिये अपने स्थानीय समुदाय में उपयुक्त अवसर तलाशती रहें। एक व्यवसायी के रूप में अपने कौशल को परखने का भी यह एक अच्छा समय हो सकता है।

ट्रैफिकिंग : यदि आप न चाहें तो कोई भी आपको काम करने के लिये बाध्य नहीं कर सकता। आपकी इच्छा के विरुद्ध आपको काम करने के लिये बाध्य करना, पैसे के लिये आपको धमकाना, जबरन यौनकार्य में लगाना या आपके पहचान पत्र आदि ले लेना, कानूनी रूप से अपराध है। यदि इनमें से कोई भी घटना आपके साथ हो रही हो तो आप ट्रैफिकिंग की शिकार हैं।

आप सहायता के लिये पुकार सकती हैं और आपकी स्थिति कुछ भी क्यों न हो, यदि आप चाहें तो आपके मामले की जाँच के समय आप अमरीका में रह सकती हैं। ट्रैफिकिंग से पीड़ित व्यक्तियों के लिये यहाँ 'टी–वीज़ा', किसी अपराध का शिकार हुये लोगों के लिये 'यू–वीज़ा', मामले की जाँच में सहायता कर रहे लोगों के लिये 'एस–वीज़ा' और अपने देश में सरकार द्वारा प्रताड़ित किये जाने वाले लोगों को 'शरणार्थी वीज़ा' दिये जाने की व्यवस्था है।

जबरन काम कराये जाने या ट्रैफिकिंग के बारे में सहायता या प्रश्नों के उत्तर के लिये आप स्थानीय एजेंसी या वकील से संपर्क करें अथवा अमरीका के न्याय विभाग में किसी से बात करने के लिये **1–888–428–7581** पर कॉल करें।

कॉल करने पर यह आवश्यक नहीं कि आप अपना नाम बतायें।

रोज़गार सुरक्षा और कार्मिकों के अधिकार : आप किसी भी पद पर कोई भी कार्य करें, हमेशा ही आपको कुछ मौलिक सुरक्षा उपलब्ध रहती है। यदि आपको लगे कि अपने काम करने के स्थान पर आपका शोषण हो रहा है, आप प्रदूषण का शिकार हो रहे हैं या आपको किसी प्रकार का शारीरिक खतरा है तो आप ऐसे किसी व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा कर सकते हों। काम करने के स्थान पर सुरक्षा संबंधी विषयों के लिये आप अपनी टेलीफोन डायरेक्टरी में देखकर उपयुक्त सरकारी एजेंसी की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

औपचारिक व अनौपचारिक रूप से नियुक्त, दोनों ही तरह के कार्मिकों को इस बात की पूरी कानूनी सुरक्षा मिलती है कि वे अपनी सुरक्षा, उचित वेतन और सम्मान को सुनिश्चित कर सकें।

काम की तलाश : जैसा कि हमारे अपने देश में होता है कि काम तलाशने के लिये लोगों से संपर्क बनाये रखना ही सबसे अच्छा तरीका है। अपने परिचित प्रत्येक व्यक्ति को इस बात की जानकारी दें कि आप काम की तलाश में हैं। सभी समाचार पत्रों, पत्रिकाओं के वर्गीकृत विज्ञापन भी अवश्य देखें। इंटरनेट में उपलब्ध नौकरियों की लंबी सूची होती है। लाइब्रेरी, सुपर मार्किट, सामुदायिक केन्द्रों आदि जगहों पर बुलेटिन बोर्ड लगे रहते हैं। यदि आपकी पसन्द की कोई जगह हो जहाँ आप काम करना चाहें तो आप वहाँ जाकर

प्रभारी अधिकारी से सीधे मिल लें। यदि आपकी व्यावसायिक पृष्ठभूमि है और आपको अपनी सामग्री तैयार करने के लिये सहायता चाहिये तो संभवतः वह आपको लाइब्रेरी या स्थानीय कॉलेज में मिल जायेगी।

धन

भले ही आप स्वयं पैसा न कमा रही हों फिर भी यह जानना बहुत आवश्यक है कि धन की व्यवस्था किस प्रकार की जाती है। सबसे पहले तो आप इस नई मुद्रा से परिचित हो जायें ताकि आप डॉलर, क्वाटर, डाइम, निक्कल और पैनी आदि को जान सकें।

संयुक्त राज्य अमरीका में बहुत सी व्यवस्थायें उधार पर चलती हैं। यदि आपके पास क्रेडिट कार्ड हो तो आप यह जान लें कि ये किस प्रकार काम करता है और साथ ही साथ यह भी समझ लें कि इससे खरीदी गई कोई भी वस्तु आपको मुफ्त में नहीं मिल रही बल्कि आपने तो केवल उस वस्तु की कीमत के भुगतान को कुछ दिनों के लिये टाल भर दिया है। अपनी स्वयं की साख अच्छी बनाये रखें। इससे आपको भविष्य में कार लेने, घर खरीदने और ऐसे ही अनेक कार्यों में सहायता मिलेगी।

अपने घर की वित्त व्यवस्था और बैंक कार्यों के बारे में जानें। यदि आपके पति स्वयं ही घर की वित्त व्यवस्था संभालते हों तो आप उन्हें कह सकती हैं कि आपका भी प्रत्येक लेन–देन को समझना आवश्यक है ताकि किसी आपातकालीन स्थिति या पति के बीमार पड़ने पर आप घर की व्यवस्था चला सकें। अपने सभी बैंक खातों के नम्बर जान लें और प्रत्येक खाते में दर्ज सभी लोगों के नाम भी जानें।

कोई भी व्यक्ति, जो यहाँ कानूनी रूप से कार्य करता है उसे टैक्स देना पड़ता है। आप अपने टैक्स रिकॉर्ड को संभाल कर रखें ताकि आवश्यकता पड़ने पर उन्हें प्रस्तुत किया जा सके।

अपनी व्यक्तिगत वित्तीय जानकारी कभी भी किसी को न दें और कभी ऐसे किसी कागज़ पर हस्ताक्षर न करें जिस पर लिखी हुई बात आपकी समझ में न आती हो। ऐसे किसी व्यक्ति पर कभी भरोसा न करें जिसका संबंध किसी सुविख्यात कंपनी से न हो।

बैंक तथा अन्य वित्तीय संगठन, लाइब्रेरी, स्कूल व कॉलेज प्रायः वित्त प्रबंधन और व्यवस्था के विषय पर विशेष कक्षायें आयोजित करते हैं।

विफल हो रहे वैवाहिक संबंध

कभी–कभी हमारी पूरी कोशिशों और आशाओं के बाद भी विवाह सफल नहीं हो पाते। यदि आपका वैवाहिक जीवन खतरे में हो और आप व आपके पति, दोनों ही, इस बात के लिये राज़ी हों कि सब कामों को मिलकर निपटा जाये तो अपने विश्वस्त मित्रों से बात करें या इस कठिन दौर से निकलने के लिये व्यावसायिक परामर्श लें। यदि आप दोनों ही सहायता प्राप्त करने की इच्छा रखते हों तो यह एक अच्छा लक्षण है क्योंकि आप दोनों ही विवाह को सफल बनाने के लिये प्रयासरत होते हैं।

यदि आपको लगे कि अब इस विवाह में सुधार की कोई गुंजाइश नहीं है और यदि आप अपने साथी से अलग होना चाहें तो आपको यह जानकारी भी मिल सकती है कि किस तरह कम से कम कष्ट के साथ यह प्रक्रिया पूरी कर ली जाये। यदि आप की कोई संतान न हो और आप दोनों ही तलाक के लिये राज़ी हों तो बहुत से राज्यों में न्यायालय आपको बिना किसी वकील के ही तलाक लेने की अनुमति देते हैं। इस बारे में कानूनी जानकारी और विवाह से संबंधित अन्य विषयों के लिये आप अपनी स्थानीय कानूनी सहायता सोसायटी या महिला केन्द्र में फोन कर सकते हैं अथवा टेलीफोन डायरेक्टरी के यैलो पेजेस में वकील की तलाश कर सकते हैं। यदि आप चाहें तो इंटरनेट पर **www.Nolo.com** जैसी वेब–साइट भी देख सकते हैं। इस साइट पर सभी प्रकार की कानूनी जानकारी, सॉफ्टवेयर और फार्म इत्यादि निःशुल्क मिलते हैं।

घरेलू हिंसा

यह बात हमेशा याद रखें कि घरेलू हिंसा से पीड़ित व्यक्ति का इस हिंसा में कोई योगदान नहीं होता। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि आपने क्या कर दिया हो क्योंकि किसी भी सूरत में किसी भी अन्य व्यक्ति को शोषण का अधिकार नहीं है। ऐसे में यदि हिंसा हो तो हिंसा करने वाला व्यक्ति हमेशा ही इसके लिये उत्तरदायी होता है।

यदि आपके बच्चे हैं, बहुत जटिल मामले परिवार के समक्ष उत्पन्न हैं या फिर यदि उत्पीड़न हो रहा हो तो आपको अनेक प्रकार से सहायता मिल सकती है। सबसे पहले तो अपने या किसी अन्य के जीवन में घरेलू हिंसा या उत्पीड़न को पहचानना होगा। इस संबंध में कुछ मुख्य प्रश्न इस तरह हो सकते हैं।

क्या यह ऐसी एक स्थिति है जिसमें :

- धमकियाँ दी जाती हैं जैसे वापस देश भेज देने की धमकी, बच्चों से दूर कर देने की धमकी या अपने देश में आपके परिवार को तंग करने की धमकी?
- डराना धमकाना (''तुम क्या चीज़ हो, मैं तुमसे कहीं अधिक ताकतवर हूँ'')?
- प्रताड़ना (आपके खाना बनाने, रूप –रंग व गतिविधियों की आलोचना करना)?
- धक्का–मुक्की करना, लात मारना, गला दबाना या चाँटा मारना?
- आपको काम करने से रोकना?
- आपके या आपके बच्चों को डराना धमकाना?
- आपकी इच्छा न होने पर भी जबरन सैक्स करना?
- अलग–थलग कर देना (आपके आने जाने पर नजर रखना, आपके मित्रों, टेलीफोन तथा कम्प्यूटर के इस्तेमाल पर रोक–टोक)?
- आपकी देखभाल न करना और सहयोग न करना?
- पैसा न देना अथवा पैसे पर नियंत्रण रखना?
- अपमान करना (सबके सामने नीचा दिखाना और भला–बुरा कहना)?
- घर पर चीज़ों को तोड़ना फोड़ना?
- ईर्ष्या करना?
- दूसरे लोगों को आपको नुकसान पहुँचाने या आपसे बुरा व्यवहार कराने के लिये उकसाना?
- इस उत्पीड़न के लिये आपको या दूसरे लोगों को उत्तरदायी ठहराना और स्वयं उत्तरदायित्व से बचना?

आपका उत्पीड़न करने वाले लोगों में आपका पति, पुरुष अथवा महिला मित्र, यदि आप समलैंगिक हैं तो आपका साथी, सास–ससुर, सहकर्मी, परिचित व्यक्ति और मित्र भी हो सकते हैं।

किसी भी प्रकार के उत्पीड़न को सहना नहीं चाहिये और आप इसे रोकने के लिये आवश्यक कदम उठा सकती हैं। हर व्यक्ति को उत्पीड़न का विरोध करना चाहिये और अपना विरोध दर्शाने का यह अर्थ कदापि नहीं है कि आप एक बुरी माँ, पत्नी, बेटी या मित्र हैं। इस प्रक्रिया में आप अकेली भी नहीं हैं। वर्ष 2000 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा महिलाओं की स्थिति में किये गये एक अध्ययन से पता चला है कि अमरीका में हर 15 सैकेन्ड में एक महिला को हिंसा या मार–पीट का सामना करना पड़ता है। दुर्भाग्यवश एक तिहाई से अधिक महिलायें अपने पूरे जीवनकाल में कभी न कभी किसी न किसी प्रकार की हिंसा का सामना अवश्य करती हैं।

बहुत सी महिलायें इस उत्पीड़न को केवल इसलिये सहती हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी ज़िम्मेदारी उनके बच्चों के प्रति अधिक है – "मेरे बच्चे अपने पिता को प्यार करते हैं तो मैं किस तरह उन्हें एक स्थायी घरेलू जीवन से दूर कर दूँ"? यह याद रखें कि ऐसा कोई भी घर, जहाँ बच्चों या उनकी माँ को पीड़ित किया जाता हो, कभी भी स्थायित्व वाला घरेलू जीवन नहीं दे सकता भले ही बाहरी तौर पर यह जीवन कितना ही अच्छा प्रतीत क्यों न होता हो। जब बच्चे देखते हैं कि उनकी माँ शक्तिहीन और नाखुश है तो उनके मन पर इसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। इसके अतिरिक्त, कुछ

अध्ययनों से यह पता चला है कि वे लड़के जो उत्पीड़न और गाली–गलौज के माहौल में बड़े होते हैं, वे स्वयं भी बड़े होकर गाली–गलौज करते हैं। इसी तरह ऐसे माहौल में पली लड़कियों के भी भविष्य में उत्पीड़न और गाली–गलौज सहने की आशंका बढ़ जाती है।

जो परिस्थिति आपके लिये बेहतर हो वह निश्चित तौर पर आपके बच्चों के लिये अच्छी ही होगी।

आप जो भी निर्णय लें, जहाँ तक संभव हो घर छोड़ते समय अपने बच्चों को अपने साथ ही रखें।

आप क्या कर सकती हैं?

- यदि आपको या आपके बच्चों को खतरा महसूस हो तो तुरंत पुलिस को बुलायें। आप किसी भी टेलीफोन से 911 पर फोन कर सकती हैं और पुलिस तुरंत कार्रवाई करेगी। पुलिसकर्मी आपसे और आपको परेशान करने वाले व्यक्ति से बात कर सकती है और यदि आपको आवश्यकता हो तो आपके लिये एक सुरक्षित रहने की जगह की व्यवस्था भी कर सकती है। वह आपको न्यायालय से प्रतिबंधक आदेश दिलाने में भी सहायता कर सकती है। प्रतिबंधक आदेश न्यायालय द्वारा आपका उत्पीड़न कर रहे व्यक्ति के विरुद्ध जारी किया जाता है और इसमें उसे आपसे, आपके घर तथा/या आपके बच्चों से दूर रहने का निर्देश दिया जाता है। आप एक सुरक्षित जगह की तलाश करें। यह सुरक्षित स्थान किसी पड़ोसी, मित्र, संबंधी का घर या कोई आश्रय स्थल भी हो सकता है। आश्रय स्थल ढूँढ़ने के लिये आप नेशनल डोमेस्टिक वॉयलैंस हॉट लाइन नम्बर 1–800–799–SAFE (7233) पर फोन कर सकती हैं।
- जितनी जल्दी हो सके, किसी डाक्टर या अस्पताल जाकर अपनी चोट दिखायें। यह आवश्यक है कि आप अपना ध्यान रखें और कागज़ी कार्यवाही भी पूरी करें। संभव है कि भविष्य में आपको इनकी जरूरत पड़े।
- कानूनी जानकारी एकत्रित करें। इस जानकारी को एकत्रित करने और आपके लिये आश्रय स्थल ढूँढ़ने में घरेलू हिंसा की हॉट लाइन सेवा आपकी सहायता कर सकती है।

यदि आपको यह डर लगे कि किसी को अपनी स्थिति के बारे में बताने से आपके लिये खतरा उत्पन्न हो जायेगा तो भी किसी अन्य व्यक्ति को अवश्य बतायें – वैसे भी आप सुरक्षित नहीं होंगी जब आपको डराने–धमकाने वाला व्यक्ति ही आपका उत्तरदायित्व संभाल रहा हो। सही समय पर किसी ऐसे व्यक्ति को अपनी समस्या बतायें जिसके साथ आप सुरक्षित महसूस करती हों। आश्रय स्थल और पुलिस मिलकर आपको सुरक्षित रखने में आपकी सहायता कर सकती हैं।

जब आपके पास विचार करने के लिये कुछ समय हो तो अपने और अपने बच्चों के समक्ष उपलब्ध सभी विकल्पों पर विचार करें। इनमें निम्नलिखित विकल्प हो सकते हैं :

- पारविारिक परामर्श सेवाओं से सलाह लेना।
- न्यायालय से प्रतिबंधक आदेश जारी करवाना जिससे आपका उत्पीड़न कर रहे व्यक्ति को आपसे दूर रहने के निर्देश दिये जायें और उसे इनका पालन करना होगा।
- कानूनी तौर पर अलग होना।
- तलाक लेना। याद रखें कि अमरीका में तलाक ले लेना अधिक बेहतर रहता है क्योंकि इससे अन्य बातों के अलावा बच्चों की देखभाल की स्थाई व्यवस्था हो जाती है। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि धार्मिक नियमों के अनुसार लिये गये तलाक और कानून के अंतर्गत लिये गये तलाक में बहुत अंतर होता है।
- बच्चों से मुलाकात। आप ऐसी व्यवस्था कर सकती हैं कि जब बच्चे आपके उत्तरदायित्व में हो तो उनके पिता उनसे कभी–कभी मिल सकें। आश्रय स्थल और वकील इस काम में आपकी सहायता कर सकते हैं।
- यदि आप चाहें तो देश छोड़ कर भी जा सकती हैं। ऐसा करने से पहले आप यह सुनिश्चित कर लें कि अपने बच्चों को साथ ले जाना हर तरह से सही होगा। आप और आपके पति, दोनों पर, बच्चों का अपहरण करने का दोष लग सकता है यदि उन्हें कानूनी आदेश के बिना किसी अन्य स्थान पर ले जाया जाये।

यदि हो सके तो एक कार्ययोजना तैयार रखें। यदि आप का उत्पीड़न हुआ है परन्तु आपको लगता है कि ऐसा दोबारा नहीं होगा तो भी एक निश्चित कार्ययोजना तैयार कर रखना लाभदायक होता है। ध्यान रखें कि आप अपने सभी महत्वपूर्ण कागज़ात, टेलीफोन नम्बर, गहने आदि अपने पास रखें ताकि समय आने पर जल्दी से इन्हें एकत्रित कर सकें। यह आशा करना गलत होगा कि एक बार घर छोड़ देने पर आप दोबारा वापस जाकर अपनी चीज़ें ला पायेंगी। इस बात का निर्णय पहले से ही कर लें कि आप अपने देश में रह रहे अपने परिवार से, अपने पति से पहले किस प्रकार बात कर पायेंगी। यदि संभव हो तो किसी विश्वस्त व्यक्ति को अभी तक के पूरे घटनाक्रम से अवगत करा दें और ऐसी व्यवस्था करें कि संकट उत्पन्न होने पर आप उसे तुरंत सूचित कर सकें। इस बात की जानकारी रखें कि आवश्यकता पड़ने पर आप अपने बच्चों के साथ किस आश्रय स्थल पर जायेंगी जहाँ वैकल्पिक व्यवस्था होने तक वे रह सकें। इस बात की भी जानकारी रखें कि क्या ऐसी किसी स्थिति में बच्चों के स्कूल से आपको किसी प्रकार का सहयोग मिल सकता है।

www.sakhi.org की वेब–साइट से ली गई अमरीका में कार्यरत दक्षिण एशियाई घरेलू हिंसा विरोधी संगठनों की सूची।

कैलीफोर्निया
मैत्री
सैन होसे
1.888.8 मैत्री
408.436.8393
www.maitri.org
maitri@maitri.org

नारिका
नॉर्थ कैलीफोर्निया
1.800.215.7308
510.540.0754
www.narika.org
narika@narika.org

साउथ एषियन नेटवर्क
लॉस एंजिलिस
562.403.0488
www.southasiannetwork.org
kripa@southasiannetwork.org

कनैक्टिकट
स्नेहा
1.800.58.Sneha
860.658.4615
www.sneha.org
sneha@sneha.org

जॉर्जिया
रक्षा
अटलांटा
1.866.725.7423
404.842.0725
www.raksha.org
raksha@mindspring.com

इलीनॉय
अपना घर
षिकागो
1.800.717.0757
773.334.4663
www.apnaghar.org
info@apnaghar.org

मिशिगन
न्यू विज़न्स : एलायंस टू एण्ड वॉयलैंस इन एषियन/एषियन अमेरीकन कम्यूनिटीज़
734.615.2106
www.ssw.umich.edu/newVIsions/
newvisions@umich.edu

न्यू जर्सी
मानवी
732.435.1414
www.manavi.org
manavi@worldnet.att.net

न्यूयॉर्क
सखी फॉर साउथ एषियन वूमेन
न्यूयॉर्क सिटी
212.868.6741
212.714.9153
www.sakhi.org
contactus@sakhi.org

नॉर्थ कैरोलीना
किरण
1.866.KIRAN.INC
(1.866.547.2646)
www.kiraninc.org
kiraninc@hotmail.com

औरेगन
सवेरा
पोर्टलैण्ड
503.778.7386
503.641.2425
www.sawera.org
sawera@sawera.org

टैक्सस
दया
हयूस्टन, डलास और सैन एंटोनियो
713.914.1333
www.dayahouston.org
info@dayahouston.org

सहेली
ऑस्टिन
512.703.8745
www.saheli-austin.org
saheli@saheli-austin.org

वाशिंगटन डीसी एरिया
आषा–एषियन वूमैन्स सैल्फ हैल्प एसोसिएषन
वाषिंगटन डीसी, विर्जिनिया एंड बाल्टीमोर, मेरीलैण्ड
1.888.417.2742
202.207.1248
www.ashaforwomen.org
coordinator@ashaforwomen.org

वाशिंगटन (राज्य)
छाया
सीएटॅल
1.877.92.छाया (24292)
206.325.0325
www.chayaseattle.org
chaya@chayaseattle.org

सामान्य सुरक्षा उपाय

हमेशा पुलिस, फायर बिग्रेड, ज़हर से बचाव आदि आपातकालिक टेलीफोन नम्बर ऐसे स्थान पर रखें जहाँ यह आसानी से मिल जायें। आग लगने पर अपने घर के आपातकालीन निकास की जानकारी रखें और सुनिश्चित करें कि सब खिड़की और दरवाज़ों पर मज़बूत ताले लगे हों। इस बात की जानकारी लें कि आपके अड़ोस–पड़ोस के स्थानों पर जाने के लिये कौन सा समय सबसे सुरक्षित होता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप लोगों से मेलजोल बनाये रखें और स्वयं को अलग–थलग न करें ताकि आवश्यकता पड़ने पर किसी को यह आभास हो जाये कि आप संकट में हैं। आप स्थानीय रेड क्रास इकाई में जाकर कार्डियो–पलमनरी रीससिटेशन* (सीपीआर) का प्रशिक्षण भी ले सकती हैं।

यदि आप लूटपाट या बलात्कार जैसी किसी हिंसक अपराध की शिकार हुई हों तो जल्दी से जल्दी इसकी सूचना दें। कभी–कभी ऐसे मामलों में सरकार की तरफ से मुआवज़ा दिया जाता है। इस बारे में और अधिक जानकारी के लिये **द नेशनल ऑर्गनाइज़ेशन फॉर विक्टिम असिस्टैन्स** को **1–800–879–6682** पर फोन किया जा सकता है।

---

*दिल का दौरा पड़ने की स्थिति में दिया जाने वाला प्राथमिक उपचार

इंटरनेट के प्रयोग संबंधी निर्देश

कम्प्यूटर और इंटरनेट ने हमारे जीवन में नई क्रान्ति ला दी है। अब हमारे पास इतनी जानकारी, ई–मेल और लोगों के पते इतनी सुगमता से उपलब्ध है जिसकी कल्पना भी हमारे माता–पिता ने कभी नहीं की होगी। अपने प्रश्नों का उत्तर पाने और संसाधनों की जानकारी लेने और अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिये इंटरनेट का प्रयोग करें। परन्तु इसके साथ ही साथ इस बात का भी ध्यान रखें कि आज कोई भी व्यक्ति बड़ी ही आसानी से अपनी वेब–साइट तैयार कर सकता है इसलिये हर वेब–साइट पर दी जाने वाली प्रत्येक जानकारी पर आँख मूँद कर विश्वास न करें। बहुत से लोग अपने स्वयं के विचारों को वेब–साइट पर डाल देते हैं। उदाहरण के लिये **www.whitehistory.org** नामक एक वेब–साइट पर यह कहा गया था कि ब्रिटिश राज से पहले दक्षिण एशिया में स्कूल होते ही नहीं थे। यह सर्वथा गलत प्रचार है परन्तु उस वेब–साइट में तो ऐसा ही कहा गया है। इसलिये यदि आप अपने बच्चे के लिये किसी विशेष दवा की खुराक की जानकारी चाहती हैं तो केवल किसी विख्यात अस्पताल या दवा निर्माता की वेब–साइट की जानकारी पर ही विश्वास करें और इसके लिये अकुशल लोगों द्वारा बनाये गये चैट समूहों की बातों पर विश्वास न करें। उदाहरण के लिये यदि आपको अप्रवास से संबंधित कोई जानकारी चाहिये तो आप सरकारी वेब–साइट ही देखें।

हार्दिक शुभकामनायें

आपने यहाँ पहुँचने के लिये सात समुन्दर और महाद्वीप पार किये हैं। आपके सामने अभी बहुत लंबी और सुखद यात्रा है। हम आपकी हिम्मत और विचारों की प्रशंसा करते हैं और आगे भी आपके लिये अच्छे जीवन की शुभकामना देते हैं।

आवश्यक एवं सहायक संसाधनों की सूची

आपातकालीन नम्बर	911
फोन नम्बर और अधिक जानकारी के लिये रैफरल	टेलीफोन डायरेक्टरी। इसमें घरों के नम्बर सफेद पृष्ठों पर, वाणिज्यिक नम्बर पीले पृष्ठों पर और सरकारी नम्बर नीले पृष्ठों पर होते हैं।
निःशुल्क 800 नम्बर की टेलीफोन डायरेक्टरी	1–800–555–1212
कानूनी जानकारी और फार्म	www.nolo.com
यूनाइटेड–वे	211 या www.unitedway.org
सामाजिक सुरक्षा (सोशल सिक्योरिटी)	1–800–772–1213
साउथ एशियन वूमेन्स नेट्वर्क (SAWNET): यह दक्षिण एशियाई महिलाओं के लिये एक बड़ा नेटवर्क और संसाधन स्रोत है।	www.sawnet.org
अमरीका की अप्रवास सेवा	1–800–375–5283 या http://uscis.gov
द गर्ल्स एण्ड ब्वायज़ टाउन नेशनल हॉट लाइन	1–800–448–3000
द नेशनल काउंसिल ऑन चाइल्ड एण्ड फैमिली अब्यूज़	1–800–422–4453
द रेप, अब्यूज़, इनसैस्ट नेशनल नेटवर्क (आरएआईएनएन)	1–800–656–4673
एल्डर केयर लोकेटर का नम्बर	1–800–677–1116
ट्रैफिकिंग से संबंधित विषयों के लिये	1–888–728–7581
नेशनल डोमेस्टिक वॉयलैन्स हॉट लाइन	1–800–799–SAFE (7233)
नेशनल ऑर्गनाइजेशन फॉर विक्टिम्स असिस्टैन्स	1–800–879–6682

"अपने अधिकारों को जानें" अभियान

क्रिया द्वारा दक्षिण एशिया से आने वाली अप्रवासी महिलाओं को उनके अधिकारों और अमरीका में उपलब्ध संसाधनों की जानकारी देने के लिये वर्ष 2004 में "अपने अधिकारों को जानें" का अभियान आरंभ किया गया था। क्रिया ने पहले नारिका, एशियन पैसिफिक आइलैंडर लीगल आउटरीच के साथ सहभाग करते हुये और पारिवारिक हिंसा निरोधक निधि के सहयोग से अपने अधिकारों को जानें नामक पुस्तिका का विकास किया जिसमें घरेलू हिंसा का सामना कर रही अप्रवासी महिलाओं के लिये जानकारी संग्रहित की गई थी। यह पुस्तिका 6 भाषाओं– अंग्रेजी, हिन्दी, गुजराती, बंगाली, पंजाबी और उर्दू में प्रकाशित की गई थी। इस पुस्तिका में घरेलू हिंसा को सरल शब्दों में समझाया गया है और यह पाठकों को यह बताती है कि उत्पीड़न की पहचान कैसे की जाये, उत्पीड़न होने पर क्या कार्यवाही की जाये, कौनसी कानूनी सहायता उपलब्ध है और अमरीका में आश्रय स्थलों और परामर्श की कौन–कौनसी सेवायें उपलब्ध हैं। अपने अधिकार जानें नामक इस पुस्तिका में विशेष रूप से 1994 के महिलाओं के प्रति हिंसा के उस नियम के बारे में बात की गई थी जिसके अंतर्गत प्रताड़ित अप्रवासी महिलाओं को अपने पति के सहयोग के बिना ही स्वयं के लिये वैधानिक अप्रवासी दर्जे के लिये आवेदन करने का अधिकार दिया गया था। यह पुस्तिकायें क्रिया के माध्यम से प्राप्त की जा सकती हैं और इन्हें दक्षिणी एशिया में कार्यरत संगठनों और अमरीका में दक्षिण एशियाई जनसंख्या समूहों के मध्य कार्यरत संगठनों में भी वितरित किया गया है।

सुझावों और समाधानों की पुस्तिका भी इसी अभियान का एक भाग है और इसमें अमरीका में महिलाओं के अधिकार और उन्हें उपलब्ध संसाधनों की सामान्य जानकारी दी गई है। अप्रवासी महिलायें इस पुस्तिका का उपयोग कर, महिलाओं के रूप में अपने अधिकारों की जानकारी ले सकती हैं और एक अप्रवासी के रूप में उन्हें उपलब्ध संसाधनों और सेवाओं के बारे में जान सकती है। इस पुस्तिका में उन्हें अपने स्थानीय क्षेत्र में कार्यरत दक्षिण एशियाई महिलाओं के समूहों और घरेलू हिंसा के क्षेत्र में कार्यरत संगठनों की जानकारी मिल सकती है। यह पुस्तिका अमरीका में रह रही महिलाओं और दक्षिणी एशिया से अमरीका के लिये प्रस्थान कर रही महिलाओं में वितरित की जायेगी और इसका अनुवाद कई दक्षिण एशियाई भाषाओं में किया जायेगा।

हमारा विचार है कि इस अभियान और विकसित किये गये संसाधन स्रोतों को अन्य अप्रवासी समूहों के लाभ के लिये भी प्रयोग में लाया जायेगा। अपने अधिकारों और संसाधनों को जानें अभियान तो अभी केवल आरंभ ही हुआ है। सुझावों और समाधानों की पुस्तिका के बाद हम क्षेत्रीय भाषाओं में ऐसी पुस्तकें विकसित करने का विचार कर रहे हैं जिनमें उस क्षेत्र विशेष में उपलब्ध संसाधनों और नियमों की जानकारी दी गई हो। इस उद्देश्य से हम एक इंटर–एक्टिव वेब–साइट के निर्माण पर भी विचार कर रहे हैं जो दक्षिण एशियाई अप्रवासी महिलाओं को नवीनतम जानकारी उपलब्ध करायेगी।

इस पुस्तिका को तैयार करने में सहायता करने वालों की सूची

क्रिया का उद्देश्य महिलाओं को उनके हक के बारे में जानकारी देकर उनको प्रोत्साहित करना तथा सामाजिक क्षेत्र में काम करने वाली महिलाओं में नेतृत्व की क्षमता को बढ़ाना है। क्रिया मुख्यतः यौनिकता, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा, लिंग समानता, सामाजिक न्याय तथा महिला अधिकारों के मुद्दों पर कार्य करती है।

क्रिया, 116 ईस्ट 16 स्ट्रीट, सातवां तल, न्यूयॉर्क, एनवाई–10003
फोन : 212–599–1071, फैक्स : 212–599–1075
ई–मेल : mailcrea@verizon.net,
वेब–साइट : www.creaworld.org

सहयोगी संगठन :

शिकागो स्थिति अपना घर संगठन अनेक भाषाओं और संस्कृतियों की महिलाओं के लिये सामाजिक सेवायें उपलब्ध कराता है। इनमें घरेलू हिंसा की शिकार दक्षिण एशियाई महिलाओं और उनके बच्चों को आपातकालीन

आश्रय स्थल तथा कानूनी सलाह और पक्ष समर्थन सम्मिलित है। अपना घर द्वारा दी जाने वाली सभी सेवायें निःशुल्क व गोपनीय होती है।

अपना घर इंक, 4753 एन ब्रॉड–वे स्ट्रीट 632 शिकागो, आईएल 60640
फोन : 773–334–0173, फैक्स 773–334–0963
24 घण्टे की आपातकालीन हॉट लाइन : 773–334–HOME (773–334–4663)
इलिनॉय राज्य में 24 घण्टे की निःशुल्क हॉट लाइन : 800–717–0757
ई–मेल : info@apnaghar.org   वेब–साइट : www.apnaghar.org

दया इंक ह्यूस्टन में कार्यरत एक स्वयंसेवी संस्था जो लाभ के उद्देश्य से काम नहीं करती। इसके द्वारा घरेलू हिंसा और यौन उत्पीड़न की शिकार दक्षिण एशियाई महिलाओं को सहायता दी जाती है। दया द्वारा संचालित निःशुल्क एवं गोपनीय सेवाओं में, पीड़ित की अपनी भाषा में सलाह देना, अनुवाद एवं दुभाषिया सेवायें, कानूनी सलाह के बारे में जानकारी एवं रैफरल आदि सम्मिलित हैं। दया संगठन घर के किराये, भोजन, दैनिक आवश्यकताओं, बच्चों की देखभाल, कानूनी खर्चों तथा शिक्षा के लिये सीमित आर्थिक सहायता देता है। साथ ही साथ यह पीड़ितों को प्रताड़ना से बाहर निकलने हेतु कामकाज का प्रशिक्षण भी देता है।

दया इंक, पीओ बाक्स 571774, ह्यूस्टन, टीएक्स 77257
हैल्प लाइन : 713–914–1333   कार्यालय फोन : 713–981–7645
ई–मेल : info@dayahouston.org   वेब–साइट : www.dayahouston.org

बर्कली में कार्यरत नारिका संगठन दक्षिण एशियाई महिलाओं को घरेलू हिंसा के मामलों में हैल्पलाइन सेवा उपलब्ध कराती है। हम महिलाओं और युवाओं को गोपनीय एवं निःशुल्क सेवायें देते हैं। इन सेवाओं में हैल्प लाइन, रैफरल, अनुवाद एवं दुभाषियों की सेवा सम्मिलित है। हमारा स्पीकर्स ब्यूरो सामुदायिक शिक्षा देता है और हमारी यूथ आउटरीच परियोजना माता–पिता द्वारा डाले गये दबाव और परिवार द्वारा आयोजित विवाह विषयों पर सलाह एवं कार्यशालायें आयोजित करता है।

नारिका, पीओ बाक्स 14014, बर्कली, सीए 94712

हैल्प लाइन : 800–215–7308

ई–मेल : narika@narika.org वेब–साइट : www.narika.org

न्यूयॉर्क के शहरी क्षेत्र में दक्षिण एशियाई महिलाओं के लिये संचालित सखी संगठन घरेलू हिंसा विरोधी सामुदायिक संगठन है जो लाभ के उद्देश्य से काम नहीं करता। सखी घरेलू हिंसा से पीड़ित महिलाओं को भावनात्मक, भाषाई, कानूनी तथा स्वास्थ्य संबंधी सहयोग देता है और अपने समुदाय में महिलाओं के प्रति हिंसा को समाप्त करने की दिशा में कार्य करता है। सखी कम्प्यूटर ज्ञान, नौकरी के लिये तैयारी और तनाव मुक्ति की कक्षायें आयोजित करता है और नीतियों में बदलाव के लिये कार्यरत है।

हैल्प लाइन : 212–868–6741
ई–मेल : contactus@sakhi.org

कार्यालय : 212–714–9153
वेब–साइट : www.sakhi.org

raksha

अटलांटा में कार्यरत रक्षा इंक संगठन लाभ के उद्देश्य से काम न करने वाला संगठन है जो दक्षिण एशियाई समुदायों में गोपनीय सहयोग, शिक्षा तथा पक्ष समर्थन के माध्यम से स्वास्थ्य वृद्धि एवं संगठन का विकास करने की ओर कार्यरत है। हम सर्वसम्मति, विभिन्नता तथा प्रत्येक व्यक्ति की महता जैसे मूल्यों से प्रेरित हैं।

रक्षा इंक, पीओ बाक्स 12337, अटलांटा, जीए 30355
फोन : 866–725–7423 (निःशुल्क), 404–876–0670
फैक्स : 404–876–4525
ई–मेल : raksha@mindspring.comवेब–साइट : www.raksha.org

नोट्स

CREA

क्रिया का उद्देश्य महिलाओं को उनके हक के बारे में जानकारी देकर उनको प्रोत्साहित करना तथा सामाजिक क्षेत्र में काम करने वाली महिलाओं में नेतृत्व की क्षमता को बढ़ाना है। क्रिया मुख्यतः यौनिकता, महिलाओं के विरुद्ध हिंसा, लिंग समानता, सामाजिक न्याय तथा महिला अधिकारों के मुद्दों पर कार्य करती है।

क्रिया
116 ईस्ट 16 स्ट्रीट, सातवां तल,
न्यूयॉर्क, एनवाई–10003, संयुक्त राज्य अमरीका
टेलीफोन : 1–212–599–1071
फैक्स : 1–212–599–1075
ई–मेल : mailcrea@verizon.net

क्रिया
7, मथुरा रोड, दूसरी मंजिल, जंगपुरा बी, नई दिल्ली – 110 014
फोन 91 11 24377707
फैक्स 91 11 24377708
नई दिल्ली 110021
ई–मेलः crea@vsnl.net

www.creaworld.org

© क्रिया 2006
इस पुस्तिका में दी गई जानकारी को खुले रूप से प्रयोग किया जा सकता है।

CREA

aG dAyA Narika SAKHI raksha

सुझावों और समाधानों की पुस्तिका

दक्षिण एशियाई अप्रवासी महिलाओं के लिये निर्देशिका

CREA