ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்குதல்

Developed by:
ஆக்கம்:

The Peel Committee Against Woman Abuse
பெண் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு எதிரான பீல் குழு

Peel Committee Against Woman Abuse
1515 Matheson Boulevard East. # 103
Mississauga, Ontario L4W 2P5
Phone: (905) 282-9792
Fax: (905) 282-9669
E-mail: pcawa@pcawa.org
Web Site: www.pcawa.org

துர்ப்பிரயோக சுழலிலிருந்து பல
பெண்கள் தப்பிப் பிழைத்துள்ளனர்
தப்பிப் பிழைத்து, தமது ஆலோசனைகளை
உங்களுக்கு வழங்கும் பெண்களால்
இந்தத் தகவல் திரட்டு
ஒன்றுதிரட்டப்பட்டது.

To order more copies of this booklet, please contact:
இந்தச் சிறு புத்தகத்தின் கூடுதலான பிரதிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்க:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
at (905) 282-9792
1515 Matheson Boulevard East, Suite 103,
Mississauga, ON. L4W 2P5, Canada

Permission to copy this booklet, in whole or in part, must be obtained From the Peel Committee Against Woman Abuse.
இந்தச் சிறு புத்தகத்தை முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ பிரதிசெய்துகொள்ள
பெண் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு எதிரான பீல் குழுவிடமிருந்து அனுமதி பெறப்பட வேண்டும்.

Creating a Safety Plan ©Peel Committee Against Woman Abuse. Latest edition: March 2004

பொருளடக்கம்

அறிமுகம் ………….………………………….2

I. ஓர் அவசரகால தப்பிக்கொள்ளல் திட்டம்… 3

11. ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குதல்

1. வீட்டில் ……………………….………. 7
2. அயலில் …………………………… 11
3. பணியிடத்தில் .... ……………… 12

III. ஒரு மனோவெழுச்சிப் பாதுகாப்புத் திட்டம் .. 14

IV. ஒரு பிள்ளையின் பாதுகாப்புத் திட்டம் …….16

V. ஒரு வன்செயல் சம்பவத்தின் போது ………19

துர்ப்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட பெண்களுக்குப் பீல் பிரதேசத்தில் மூலவளங்கள் 20

அறிமுகம்

உங்கள் முன்னாள் துணையாளியின் வன்செயல் மீதான கட்டுப்பாடு உங்கள் கையில் இல்லையாயினும், இவ்வாறான துர்ப்பிரயோகத்தின்போது உங்களதும் உங்கள் பிள்ளைகளதும் பாதுகாப்பை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும் என்பது முக்கியம். உங்கள் பாதுகாப்பை அதிகரிப்பதற்கும், மேலும் இடம்பெறக்கூடிய வன்செயல் வாய்ப்புக்களைக் கருத்தில் கொண்டு முன்கூட்டியே தயார் செய்வதற்கும் என ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்குதல் செயற்பாட்டுப் படிமுறைகளை இனங்காண்பதுடன் சம்பந்தப்படுகின்றது. உங்களுக்குப் பயன்படும் என நாம் எதிர்பார்க்கும் பல ஆலோசனைகளையும் எண்ணங்களையும் இந்த தகவல் திரட்டு வழங்குகின்றது. ஆயினும் சகலவற்றையும் உடனடியாகச் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டாம். உங்களால் மிகவும் இயலக்கூடியதிலிருந்து ஆரம்பித்து ஒவ்வொன்றாக முயற்சியுங்கள்.

பாதுகாப்புத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கும்போது பின்வருவனவற்றை நினைவில் கொள்வது முக்கியம்:

- உங்கள் முன்னாள் துணையாளியின் வன்செயலை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத போதிலும், உங்களதும் உங்கள் பிள்ளையினதும் பாதுகாப்பை அதிகரித்துக்கொள்வது சாத்தியமாகும்.

- துன்புறுத்தலுக்கான வாய்ப்பு இனங்காணப்படும் வேளைகளில் ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டம் தேவைப்படுகின்றது.

- இந்தப் பாதுகாப்புத் திட்ட தகவலானது நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்றவாறு விசேடமாக வடிவமைக்கப்பட்டது.

- இந்தப் பாதுகாப்புத் திட்டத் தகவலானது உங்கள் பிள்ளைகளது பாதுகாப்பை அதிகரிப்பதற்கு நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளையும் உள்ளடக்குகின்றது.

- உங்கள் பாதுகாப்புத் திட்டத்துடன் உங்களைப் பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளல், அதனைக் கிரமமாக மீள்நோக்குதல் மற்றும்/அல்லது சரி பார்த்துக்கொள்ளல் என்பன முக்கியம். துர்ப்பிரயோக சூழ்நிலைகளும் ஆபத்துக்கான காரணிகளும் விரைவாக மாறக்கூடியன.

1. ஓர் அசரகால தப்பிக்கொள்ளல் திட்டம;

ஒரு துர்ப்பிரயோக சூழ்நிலையை விட்டு நீங்கள் விரைவாக வெளியேறவேண்டியவிடத்து, அதற்கென முன்கூட்டியே தயாராக இருப்பதற்குத் தேவையான விடயங்களில் **அவசரகால தப்பிக்கொள்ளல் திட்டம்** கவனம் செலுத்துகின்றது

பின்வரும் பட்டியலில் உள்ளவற்றை தயாராக ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் நீங்கள் மறைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். (உ-ம்: ஒரு நண்பரது அல்லது குடும்ப உறுப்பினரது வீட்டில், உங்கள் வழக்குரைஞரிடம், பாதுகாப்பு வைப்புப் பெட்டியில்)

a) பின்வருவனவற்றை ஒளிப்படப் பிரதி எடுத்து, மூலப் பிரதியிலிருந்து பிரித்து ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் சேகரித்து வையுங்கள். முடியுமாயின், மூலப்பிரதிகளை வேறு எங்காவது மறைத்து வையுங்கள்.
   - சகல குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குமான கடவுச்சீட்டுப் பத்திரங்கள், பிறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திரங்கள், குடிவரவுப் பத்திரங்கள்
   - பாடசாலை, தடுப்பு மருந்துப் பதிவேடுகள்
   - சாரதி அனுமதிப் பத்திரம், பதிவு

- சகல குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குமான மருந்துகள், மருந்துச் சிட்டைகள், மருத்துவப் பதிவேடுகள்
- சமூகநலன் அடையாளங்கள்
- வேலை அனுமதிப் பத்திரங்கள்
- விவாகரத்துப் பத்திரங்கள், கட்டுக்காப்பு ஆவணங்கள், நீதிமன்ற உத்தரவுகள், தடைக் கட்டளைகள், திருமண அத்தாட்சிப் பத்திரம்
- குத்தகை/வாடகை உன்படிக்கைகள், வீட்டு உறுதிகள், ஈட்டுப்பணம் செலுத்திப் புத்தகம்
- வங்கிப் புத்தகம்
- காப்புறுதிப் பத்திரங்கள்
- முகவரி/தொலைபேசிப் புத்தகம்
- கணவன் அல்லது மனைவியின்/துணையாளியின் படம்
- உங்களுக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குமான ஆரோக்கிய அட்டை
- நீங்கள் வழக்கமாகப் பாவிக்கும் சகல அட்டைகளும் உ-ம்: கடன் அட்டைகள், வங்கி அட்டைகள், தொலைபேசி மற்றும் சமூகக் காப்புறுதி அட்டை

b) வழக்கமாக உங்கள் வொலற்றுக்குள் நீங்கள் பாவிக்கும் சகல அட்டைகளையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

- சமூகக் காப்புறுதி அட்டை
- கட்டண அட்டை
- தொலைபேசி அட்டை
- வங்கி அட்டைகள்
- ஆரோக்கிய அட்டைகள

.

c) வொலற்றையும் பேர்சையும் பின்வருவனவற்றுடன் உங்கள் கைவசம் வைத்திருங்கள்.

- கார்/வீட்டு/அலுவலக திறப்புகள்
- காசோலைப் புத்தகம், வங்கிப் புத்தகங்கள்/அறிக்கைகள்
- சாரதி அனுமதி, பதிவு, காப்புறுதிப் பத்திரங்கள்
- முகவரி/தொலைபேசிப் புத்தகம்
- கணவன் அல்லது மனைவியின்/துணையாளியின் படம்
- மறைவாக அவசர தேவைக்கான பணம் (காசாக)

d) உடனடியாக எடுக்கக்கூடியவகையில் பின்வருவனவற்றைக் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- உடனடித் தேவைகளுடன் அவசரகாலப் பயணப் பெட்டி
- குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு மற்றும் சௌகரியப் பொருட்கள்
- நகை
- விற்கக்கூடிய சிறு பொருட்கள்
- மனோவுணர்வுப் பெறுமதிமிக்க பொருட்கள்
- பின்னர் வீட்டுக்கு நீங்கள் திரும்பிவர ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கலாம் எனக் கருதி, எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய ஏனைய பொருட்களின் பட்டியல்
- உங்கள் பெயரில் ஒரு வங்கிக் கணக்கை ஆரம்பியுங்கள். உங்களுக்கு வங்கி அறிக்கைகளோ அல்லது தொலைபேசி அழைப்புக்களோ வராதிருக்குமாறு ஏற்பாடு செய்யுங்கள். அல்லது அக்கடிதம் உங்கள் நண்பர் ஒருவருக்கோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கோ அனுப்பி வைக்கப்பட ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- தேவையாயின், பலசரக்குச் சாமான்களுக்கு மேலாக, உங்களால் இயன்ற போதுமான பணத்தைச் சேமித்து ஒதுக்கி வையுங்கள்.

- டாக்ஸிக்கென்று 10, முதல் 15 டொலர் மற்றும் தொலைபேசிக்கென்று 25 சத நாணயங்களையும் உடனடியாக எடுக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தில் ஒதுக்கி வையுங்கள்.
- அவசர நிலைமை வெளியேற்றத்துக்குத் திட்டமிடுங்கள்
- உடனடியாக நீங்கள் வெளியேறவேண்டி ஏற்பட்டால் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டு ஒத்திகை பார்த்து வையுங்கள். அவற்றை நன்கு கற்றறிந்து வையுங்கள்
- ஒரு நண்பரின் வீட்டில் மேலதிக உடுப்புகள், வீட்டுத் திறப்புகள், பராமரிப்புத் திறப்புகள், பணம் போன்றவற்றை மறைத்து வையுங்கள்
- அவசரகாலப் பயணப் பெட்டியை நிரப்பி அல்லது நிரப்புவதற்கென கைவசம்/தயாராக வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் பங்காளி போகாத ஒரு வங்கியில் பாதுகாப்புப் பெட்டி ஒன்றைப் பெறுவதையிட்டு ஆலோசியுங்கள்.

உள்ளூர் காவல் பிரிவில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருப்பின், மேலதிக உடமைகளை அகற்றுவதற்கென காவல் துறையினர் உங்களைப் பின்னர் வீட்டுக்கு அழைத்து வருவர். உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் பிள்ளைகளுக்கோ முக்கியமான, பட்டியலிடப்பட்ட பொருட்களையும் ஏனையவற்றையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

வெளியேறும்போது, உங்களால் முடியுமாயின் பிள்ளைகளையும் கூட்டிச் செல்லுங்கள். அவர்களைப் பின்னர் கூட்டிச்செல்ல நீங்கள் முயற்சித்தால், அவர்களை மற்றய பெற்றாரிடமிருந்து அகற்ற, உங்களிடம் பெறுமதிமிக்க நீதிமன்றக் கட்டளை ஒன்று இருந்தாலன்றி, காவல் துறையினரால் உங்களுக்கு உதவ முடியாது.

II. ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்குதல்

ஒரு பெண் தனது பாதுகாப்பை அதிரிப்பதற்கென செய்யக்கூடிய பல விடயங்கள் உண்டு. அவை அனைத்தையும் ஒரே முறையில் செய்யமுடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் படிப்படியாகச் சேர்த்துக்கொள்ள முடியும். இதோ சில ஆலோசனைகள்:

1. வீட்டில்

துன்புறுத்தும் துணையாளியுடன்/கணவன் அல்லது மனைவியுடன் நீங்கள் வாழ்ந்து வருகின்றீர்களாயின்:

- உங்கள் அவசரகால தப்பிக்கொள்ளல் திட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தி எடுத்து, அதனை அடிக்கடி மறுபார்வை செய்யுங்கள்.
- உள்ளூர் காவல்துறை, மிக அருகிலுள்ள பெண்கள் உறையுள், தாக்குதலுக்குள்ளான பெண்களுக்குதவி, நெருக்கடியுதவி, குடும்ப உறுப்பினர், ஆலோசகர்கள், பிள்ளைகளின் நண்பர்கள் அடங்கிய தொலைபேசி இலக்கப் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.
- தேவையேற்படின் தங்கக்கூடியதாக நண்பர்களுடன் அல்லது குடும்பத்தவர்களுடன் ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- அடுத்த வன்செயல் சம்பவத்தை முன்னதாக அனுமானிக்க முயற்சி செய்து, பிள்ளைகளை நண்பர்கள், குடும்பத்தவர்களிடம் அனுப்பிவைக்கத் திட்டமிடுங்கள். (துணையாளியின் வன்செயல் சுற்று வட்டத்தை எதிர்பாருங்கள். உ-ம்: எப்போது பூரணை வரும் என்பது போல)
- வீட்டு வாசலிலிருந்து யாராவது அழைப்பு விடுக்கும்போது, பதிலளிக்க முன்னர், உங்களுக்கு அதனைத் தெரிவிக்கப் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

- காவல் மற்றும் தீயணை படைத்துறையினருடன் தொடர்பு கொள்ளத் தொலைபேசியை (உங்களிடம் இருந்தால், கைத்தொலைபேசியை) எவ்வாறு உபயோகிக்க வேண்டும் என்று உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்,
- உதவிகோரி அவர்கள் அழைக்கத் தெரிந்திருக்கும் வகையில், உங்கள் பிள்ளைகளுடன், மற்றும் அல்லது நண்பர்களுடன் ஒரு குறியீட்டுச் சொல்லை உருவாக்குங்கள்.
- உங்கள் துணையாளி, பிள்ளையை எடுத்துச் சென்றால், உங்களுக்கு அல்லது ஒரு விசேட நண்பருக்கு எவ்வாறு கலக்ற் கோல் எனும் அழைக்கப்படும் இலக்கத்தில் கட்டணம் அறவிடும் தொலைபேசி அழைப்பு விடுக்கலாம் என்பதை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- அவசர நிலைமை வெளியேற்றப் பாதைகளைத் திட்டமிட்டு, நன்கு தெரிந்து வைத்துக்கொள்வதுடன் பிள்ளைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுங்கள்.
- அவர்களுக்கான பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் கற்றுக் கொடுங்கள். (12ஆம் பக்கம் பார்க்க).

துன்புறுத்தும் துணையாளி/கணவன் அல்லது மனைவியுடன் நீங்கள் வசிப்பதில்லையாயின்:

- கதவுகளிலும் யன்னல்களிலும் பூட்டுக்களை மாற்றுங்கள். கதவினூடாக ஒட்டுப் பார்க்கும் துவாரத்தை இட்டுக்கொள்ளுங்கள். காராஜ் மற்றும் தபாற் பெட்டி பூட்டுகளை மாற்றுங்கள்.
- வீட்டு வாசலிலிருந்து யாராவது அழைப்பு விடுக்கும்போது, பிள்ளைகள் தாங்களாகவே பதிலளித்தலாகாதென்று அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் தடைக் கட்டளையை உங்களுக்கருகே எப்போதும் வைத்திருங்கள்.

- தடைக் கட்டளைகள், கட்டுக்காப்பு - சந்திப்புக் கட்டளைகள் என்பவற்றுடன் துன்புறுத்தும் துணையாளியின் படம் ஆகியன உட்பட சகல நீதிமன்றக் கட்டளைகளினதும் பிரதிகளும் பாடசாலை, பிள்ளைப் பராமரிப்பு நிலையம், காவல் துறை நிலையம் என்பனவற்றில் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.
- இயலுமாயின் அடுத்த வன்செயல் சம்பவத்தை முன்னதாக அனுமானிக்க முயற்சி செய்து, அதற்குத் தயாராக இருங்கள்.
- அழைப்பு இலக்கம் காண்பிக்கும் தொலைபேசி உங்களிடம் இருக்குமாயின், சேகரிக்கப்பட்ட இலக்கங்களை யாரால் பார்வையிட முடியும் என்பது குறித்துக் கவனமாக இருங்கள். (உ-ம்: அழைக்கப்பட்ட கடைசி இலக்கம் போன்றவை)
- பட்டியலிடப்படாத இலங்கங்களைத் தேடிக் கண்டுபிடித்தல் கடினம் என்பதால், உங்கள் இலக்கத்தை வெளியிடாமல் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அழைப்பு விடுக்கும்போது உங்கள் இலக்கத்தைத் தடைசெய்துகொள்ளுங்கள்.
- கைத்தொலைபேசி ஒன்றைப் பெற்று, அழைக்கவேண்டியவர்களது இலக்கங்களை முன்கூட்டியே செயல்திட்டமிட்டு வைப்பது பற்றி யோசியுங்கள்.
- Supportlink/D.V.E.R.S. போன்ற அவசர நிலைமை பதிலிறுப்புத் தொகுதிச் செயல் திட்டங்களுக்கு நீங்கள் தகுதி பெறுவீர்களா என்பதை விசாரிக்க, உங்கள் உள்ளூர் பாதிக்கப்பட்டோர் சேவைகளை (Victim Services) அழையுங்கள்.
- உங்கள் தளபாடங்களை மாறுபட்ட விதத்தில் நகர்த்திவைப்பது குறித்து ஆலோசியுங்கள். அவற்றுடன் அவர் மோதிக் கொள்வது, உங்கள் துணையாளி எதிர்பார்த்திருக்க முடியாத ஒரு மாற்றம் என்பதனால், அது அவர் வீட்டில் இருக்கின்றார் என்ற எச்சரிக்கையை உங்களுக்கு விடுக்கும். அத்துடன் இலகுவாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாதபடி, சமயலறைப் பாவனைப் பொருட்களையும் கத்திகளையும் அலுமாரியுள் வையுங்கள்.

- அடுக்ககம் ஒன்றில் நீங்கள் வசிப்பவராயின், உயர்த்தியிலிருந்து (elevator) வெளியேறும்போது மாடித்தளத்தை சோதனை செய்யுங்கள். கண்ணாடிகளில் பாருங்கள். வாசல்கள், விறாந்தைகள் பற்றி அறிந்து வைத்திருங்கள். பாதுகாப்பு அலுவலரோடு பேசுங்கள். அல்லது உங்கள் கட்டடத்தில் பாதுகாப்பு தேவை என்று பெயர் குறிப்பிடாது அழைப்பு விடுங்கள்.
- மேல் மாடிகளில் இருந்து தப்பிக்கொள்ளப் பாவிப்பதற்கென கயிற்று ஏணிகளை வாங்குங்கள்.
- பல்கனி ஒன்று இருக்குமாயின் அதனைச் சுற்றிக் கம்பி இடுவதுபற்றி ஆலோசியுங்கள்.
- முடியுமாயின் பலகைக் கதவுகளுக்குப் பதிலாக உருக்கு/உலோகக் கதவுகளை மாற்றீடு செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மாடியிலும் புகையறி மற்றும் தீயணை கருவிகளைப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- காவல் நாயொன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதில் உள்ள நன்மைகள் குறித்து ஆலோசியுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டை ஒருவர் நெருங்குகின்றபோது ஒளியூட்டப்படக்கூடிய ஒளியூட்டல் தொகுதி ஒன்றை வீட்டுக்கு வெளியே பொருத்துங்கள்.
- மேலதிக பூட்டுக்கள், யன்னல் சட்டங்கள், கதவுகளுக்கெதிரான தடை ஆப்புக்கள், ஒரு மின்னிலத்திரன் தொகுதி என்பன உட்பட, கூடுதலான பாதுகாப்பை வழங்கவல்ல எதனையும் கொண்ட ஒரு பாதுகாப்புத் தொகுதியைப் பொருத்திக் கொள்ளவென உங்களால் ஆனவற்றைச் செய்யுங்கள்.

2. அயலில்

- உங்கள் இல்லத்தில் ஒரு சண்டை அல்லது கதறல் ஓசையை அயலவர் கேட்டால், காவல் துறையினரை அவர்கள் அழைப்பதை நீங்கள் விரும்புவீர்கள் என்று சொல்லி வையுங்கள்
- உங்கள் பிள்ளைகளை அழைத்துச் செல்ல யாருக்கு அனுமதி உண்டு என்று உங்கள் பிள்ளைகளைப் பராமரிப்போரிடம் சொல்லி வையுங்கள்.
- உங்கள் துணையாளி உங்களோடு இனிமேலும் வசிப்பதில்லை என்றும் அவர் உங்கள் வீட்டுக்கு அருகே காணப்படுமிடத்து காவல் துறையினரை அழைக்க வேண்டும் என்றும் அயலில் உள்ளவர்களிடம் சொல்லி வையுங்கள். அவரதும் அவரது காரினதும் படத்தை உங்கள் அயலவரிடம் கொடுத்து வைக்கலாம்.
- ஓர் அவசர நிலைமையின்போது, உங்கள் பிள்ளைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுமாறு அயலவர்களிடம் கேட்கலாம்.
- உடுப்புக்களையும் உங்கள் அவசரகாலத் தப்பிக்கொள்ளல் திட்டத்துக்கான பொருட்களையும் ஒரு அயலவரது வீட்டில் மறைத்து வைக்கலாம்.
- வெவ்வேறு பலசரக்குக் கடைகளையும் கொள்வனவு அங்காடிகளையும் உபயோகியுங்கள். துன்புறுத்தும் துணையாளியுடன் வசித்த காலங்களிலிருந்து மாறுபட்ட நேரங்களில் பொருட் கொள்வனவுகளைச் செய்யுங்கள்.
- வேறுபட்ட ஒரு வங்கியை அல்லது கிளையை பயன்படுத்துங்கள். துன்புறுத்தும் துணையாளியுடன் வசித்த காலங்களிலிருந்து மாறுபட்ட நேரங்களில் வங்கிக் கருமங்களைச் செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் வைத்திய, பல்வைத்திய மற்றும் ஏனைய துறையாளர் சேவைகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் அடுக்கக கட்டட விபரக் கொத்தில் உங்கள் பெயரை இடவேண்டாம்.

3. வேலையிடத்தில்

தனது துணையாளி துன்புறுத்துகிறார் என்பதையும் தான் ஆபத்தான நிலையில் இருக்கக்கூடும் என்பதையும் மற்றவர்களிடம் சொல்வதா அல்லது எப்போது சொல்வது என்பது குறித்து ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்குள் தானே தீர்மானிக்க வேண்டும். நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், சகபணியாட்கள் ஆகியோர் பெண்களைப் பாதுகாக்க உதவக்கூடும். ஆயினும் எவரிடம் உதவி கேட்க வேண்டும் என்பது குறித்து ஒவ்வொரு பெண்ணும் கவனமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். உங்களுக்குச் சௌகரியமாயின் பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை அல்லது அனைத்தையும் செய்ய நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்:

- உங்கள் தொழிலதிபதி, பாதுகாப்பு மேற்பார்வையாளர், ஏனைய முக்கிய நபர்கள் அல்லது வேலையிட நண்பர்களிடம் உங்கள் நிலைமையைச் சொல்லுங்கள்.
- வேலையிடத்துக்கு வரும் தொலைபேசி அழைப்புகளை ஆராய்ந்து தடைசெய்யுமாறு கேளுங்கள். இந்த அழைப்புக்களை ஆவணப்படுத்தவும் இது உதவும்.
- உங்கள் முன்னாள் பங்காளியினால் ஆபத்தான நிலையில் நீங்கள் இருந்தால் காவல் துறையினரை அழைப்பதற்கான வாய்ப்புக் குறித்து உங்கள் வேலைதருனருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

வேலைக்கு வந்துசேரும்போது அல்லது வேலையை விட்டு வெளியேறும்போது:

- நீங்கள் எப்போது வீட்டிலிருப்பீர்கள் என்று யாருக்காவது தெரியப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் திறப்புகளைக் கையில் கொண்டு திரியுங்கள்.
- தொலை இயக்கி அல்லது திறப்பற்ற கார்க் கதவுத் திறப்பியை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- இன்னொருவருடன் காரை நோக்கிச் செல்லுங்கள்.
- கார் நிறுத்துமிடத்தைக் கவனமாகப் பாருங்கள்.
- காரைச் சுற்றிப் பார்த்தும் காரின் கூரைக்குக் கீழாக உற்று நோக்கியும் ஏதாவது மாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளதா என்று

அவதானியுங்கள். தடுப்புக் கருவியை (brakes) சோதனையிடுங்கள். காரினுள் யாராவது மறைந்திருப்பதை நீங்கள் கண்டறிந்துகொள்ளும் வகையில் கார் இருக்கையை முன்னே தள்ளிவைக்க மறக்க வேண்டாம்.

- உங்கள் துணையாளி உங்களைப் பின்தொடர்ந்துகொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடியவர்கள் உள்ள இடங்களுக்குக் காரைச் செலுத்துங்கள். உ-ம்: ஒரு நண்பரின் வீடு, காவல்துறை நிலையம்
- உங்களிடம் நிலக்கீழ் கார் நிறுத்துமிடம் இருப்பின், வீதிக்கு எதிர்ப் புறமாக நிறுத்தி வைப்பது குறித்து ஆலோசியுங்கள்.
- “call police” / “காவல் துறையினரை அழையுங்கள்” என்ற குறியீடு ஒன்றை காரில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நடப்பதாயின், சனநடமாட்டம் உள்ள பாதைகளில் நடந்து செல்லுங்கள்
- வேலைக்கு நீங்கள் வந்துசேரும் மற்றும் விட்டுச் செல்லும் நேர அமைப்பினையும் வீடு திரும்பும் பாதைகளையும் மாற்றுங்கள்.
- உங்கள் ணையாளியை வீதியில் நீங்கள் கண்டால், ஒரு பொது இடத்துக்குச் செல்ல முயற்சியுங்கள். உ-ம்: ஒரு கடை
- உங்கள் தணையாளியை நீங்கள் வீதியில் கண்டால், உங்களுக்குள் கவனத்தை வரவழைத்து, உதவி கோருங்கள்.

III. ஒரு மனோவெழுச்சி சார் பாதுகாப்புத் திட்டம்

துணையாளிகளால் துன்புறுத்தப்படுதல் மற்றும் வார்த்தைகளால் தரக்குறைவாக்கப்படுதல் வழக்கமாக, களைப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் உணர்வுகளை உறையச் செய்யும் அனுபவமாகும். உயிர் தப்பி, புதிய வாழ்க்கையைக் கட்டி எழுப்புவதற்கு அதிக மனத் தைரியமும் அளப்பரிய சக்தியும் தேவை. மன உணர்வு கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும் வேளைகளில் உங்கள் மனோவெழுச்சிசார் சக்தியைத் திரட்டி, உங்களுக்கு நீங்கள் ஆதரவு வழங்கவென, உங்களால் செய்யப்படக்கூடிய பல விடயங்கள் உண்டு:

- உங்களால் இயன்றளவு கூடுதலான நெருக்கடி ஆலோசனைக் குழு அமர்வுகளில் கலந்துகொள்ளுங்கள்.
- தனிமையாக்கப்பட்ட உணர்வைக் குறைக்கும் பொருட்டு சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- தனிமையாக்கப்பட்ட உணர்வைக் குறைப்பதற்கும், உங்கள் நிதிநிலைமையை முன்னேற்றுவதற்குமென்று பகுதிநேர வேலையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் திறன்களை அதிகரித்துக்கொள்ளவெனப் பாடசாலை ஒன்றில் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஆதரவு பெறுவதற்கென்றும், ஏனையோருடனான உங்கள் உறவுகளை வலுப்படுத்திக் கொள்வதற்கென்றும் ஏனைய பெண்களது ஆதாரக் குழுக்களுடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள்.
- வாசிப்பு, தியானம், இசை என்பவற்றிற்கென உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நன்றாக நினைப்பதற்கு உதவும், உங்களுக்கு ஆதரவு வழங்கும் நபர்களோடு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
- சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்குபற்றுங்கள். உ-ம்: திரைப்படம், இராப்போசன விருந்து, தேகப்பியாசம்.

- உங்கள் நித்திரை, சத்துணவுத் தேவைகள் பற்றிக் கவனமெடுங்கள்.
- எதிர்வரும் நிகழ்வுகளுக்கு நீங்கள் தயாரென்ற உணர்வை உங்களுக்கு எற்படுத்தும் வகையில், உங்கள் சேவை பெறுநர் விபரத்தை இற்றைவரையாக்கி வைத்திருங்கள்.
- விசேடமாக நீங்கள் மனமுடைந்தும் இலகுவில் பாதிக்கப்படக்கூடியதாகவும் இருக்கும்போது, உங்கள் மன உணர்வுகளை எழுதுவதற்கெனத் தனிப்பட்ட பதிவேடு ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வையுங்கள் அல்லது எரித்துவிடுங்கள்.
- உங்கள் துணையாளியுடன் பேசுதல், வழக்குரைஞர்களைச் சந்தித்தல், நீதிமன்றத்துக்குச் செல்லுதல் போன்ற மன உழைச்சல் மிக்க சூழ்நிலைகளுக்குள் செல்ல முன்னர், உங்களை உணர்வுரீதியாகத் தயார்செய்ய நேரம் எடுங்கள்.
- அளவுக்கதிகமான முன்னேற்பாடுகளைச் செய்யாதீர்கள் - உழைச்சலைக் குறைக்கும் பொருட்டு, ஒரு நாளுக்கு ஒரு சந்திப்புக்கான சம்மதம் என்றவாறு மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆக்கபூர்வமாக இருந்து, உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நல்லதாக நினைக்கச் செய்யக்கூடியவற்றைச் செய்யுங்கள்.
- உங்களைப் பற்றிய நேர்மறையான விடயங்களையும் உங்கள் தனிப்பட்ட உறுதி மொழிகளையும் தினமும் எழுதுங்கள்.
- அளவுக்கதிகமான மதுவை அல்லது உணவைப் பயன்படுத்துவதில் சௌகரியம் காணாதீர்கள். இது உங்கள் மனச்சோர்வை அதிகரிக்கவே உதவும்.

அளவுக்கதிகமாகவும் திடீரென உணர்வைத் தூண்டக்கூடியதாகவும் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ஒரு சுகாதாரக் கழகத்துடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது தேகப்பியாசச் செயல் திட்டம் ஒன்றை ஆரம்பியுங்கள். அது உங்கள் சக்தி மட்டத்தையும் நல்வாழ்வு குறித்த உணர்வையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- கோவப்படுவதில் தவறில்லை. ஆனால் நேர்மறையான, ஆக்க பூர்வமான வழிகளில் உங்கள் கோவத்தை வெளிப்படுத்தும் வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்.
- தற்போது உங்களைப் பராமரிப்பதில் நீங்களே மிக முக்கியமான நபர் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

IV. ஒரு பிள்ளைக்கான பாதுகாப்புத் திட்டம்

அன்னையர் தமது பிள்ளைகளுக்குச் சில அடிப்படைப் பாதுகாப்புத் திட்டங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதற்கு உதவும் பொருட்டு இத்திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டது. வன்செயல் பிரதேசத்தை விட்டு வெளியேறுவதே பிள்ளைகள் தமது அன்னையர்க்கும் தமது குடும்பத்தவர்க்கும் செய்யக்கூடிய முக்கிய விடயம் என்ற நம்பிக்கையை இது அடிப்படையாகக் கொண்டது! துன்புறுத்துபவரின் கவனத்தை திசை திருப்புதல் மற்றும் துன்புறுத்தல் சம்பவத்தில் நேரடியாக தலையிடுதல் என்பன மூலம் பிள்ளைகள் வழக்கமாக முயற்சித்தாலும்கூட, அவர்களால் துர்ப்பிரயோகத்தை நிறுத்த முடியாது. அவர்கள் தம்மைத் தாமே பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளல் தான் பிள்ளைகளுக்கான மிகச் சிறந்ததும் முக்கியமானதுமான விடயம், என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லி வைத்தல் முக்கியமாகும்.

பெண்கள் துன்புறுத்தலை உணரும் பிள்ளைகள் மிகப் பாரதூரமாப் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாவர். தம்மீது அல்லது தாம் மிகவும் நேசிப்பவர்கள் மீது வன்செயல் திருப்பப்படுதலைக் காண்பது அவர்களுக்கு மிகவும் அதிர்ச்சியூட்டவல்லது. வன்செயல்களை அனுபவிக்கும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு தனிப்பட்ட பாதுகாப்பும் பாதுகாப்புத் திட்டமிடலும் மிக முக்கியமும் அவசியமுமாகும். தம்மைப் பாதுகாக்கும் வழிகளைப் பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கான பாதுகாப்புத் திட்டத்தை நீங்கள் தயார் செய்துகொள்ள உதவுவதற்கெனப் பல வழிகள் உண்டு.

- வீட்டில் உங்கள் பிள்ளை ஒரு பாதுகாப்பான, விசேடமாகக் கதவில் ஒரு பூட்டும் ஒரு தொலைபேசியும் கொண்ட அறையை/இடத்தை தேர்ந்தெடுக்க வழி செய்யுங்கள். துர்ப்பிரயோகம் இடம்பெறும் அறையைவிட்டு வெளியேறுவதே பிள்ளைகளுக்கான எந்தத் திட்டத்தினதும் முதற்படியாகும்.
- பாதுகாப்பாக இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் தமது தாயார் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்தல் பிள்ளையின் பொறுப்பு அல்ல என்பதையும் வலியுறுத்துங்கள்.
- எவ்வாறு உதவிக்கு அழைக்க வேண்டும் என்பதை உங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். துன்புறுத்துபவரின் கண்ணில் படும் தொலைபேசியை பாவிக்கக்கூடாது என்பதை பிள்ளைகள் அறிந்திருத்தல் முக்கியம். அது அவர்களை ஆபத்தில் மாட்டிவிடும். வீட்டிலுள்ள தொலைபேசியைப் பாவிக்க முடியாதவிடத்து அயலவரது அல்லது கட்டணம் செலுத்தும் தொலைபேசியைப் பாவித்தல் குறித்து உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள். உங்களிடம் கைத்தொலைபேசி இருப்பின் அதனை உபயோகிக்கும் விதத்தை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக்கொடுங்கள்.
- அவசர நிலைமை இலக்கத்தில் எவ்வாறு காவல் துறையினருடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- பிள்ளைகள் தமது முழுப்பெயரையும் முகவரியையும் தெரிந்து வைத்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். (கிராமப்புற சிறுவர்கள் தமது சலுகை மற்றும் பாகத்தின் இலக்கத்தையும் - Concession and Lot # - தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.)
- உதவி கோரும்போது உங்கள் பிள்ளைகள் என்ன சொல்லுவார்கள் என்பதை ஒத்திகை செய்யுங்கள்.

உதாரணமாக:

Dial 911.

911ஐ அழுத்துங்கள்.

An operator will answer:

ஒரு நடத்துனர் பதிலளிப்பார்:

"Police, Fire, Ambulance."

"பொலீஸ், தீயணை படை, அம்பியுலன்ஸ்"

Your child says:

உங்கள் பிள்ளை சொல்கிறது:

Police.

பொலீஸ்

Then your child says:

பின்னர் உங்கள் பிள்ளை சொல்கிறது:

My name is ___________.

எனது பெயர் -----------------.

I am _____ years old.

எனக்கு ------- வயது.

I need help. Send the police.

எனக்கு உதவி தேவை. பொலீஸை அனுப்புங்கள்.

Someone is hurting my mom.

யாரோ ஒருவர் எனது தாயைத் துன்புறுத்துகிறார்.

The address here is _________________.

--------------------------------------- இது முகவரி.

The phone number here is ________________.

------------------------- இது தொலைபேசி இலக்கம்.

- பேசிமுடித்த பின்னர் தொலைபேசித் தொடர்பைத் துண்டிக்காமல் வைத்திருப்பது பிள்ளைகளுக்கு முக்கியம். துண்டித்தால் திரும்பவும் காவல் துறையினர் அழைக்கக்கூடும். அது உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும்/பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு ஆபத்தான சூழ்நிலையை உருவாக்கக்கூடும்.
- உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் நிலைமை பாதுகாப்பானதன் பின்னர், வீட்டுக்கு வெளியே அவர்களைச் சந்திப்பதற்கென பாதுகாப்பான, ஒருவரையொருவர் சுலபமாகக் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தைத் (உ-ம்: தெரிந்த அயலவர், காவல்துறை, தீயணைதுறையினர் நிலையம்) தேர்ந்தெடுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைகளது பாதுகாப்புக்கெனத் திட்டமிடப்பட்ட இடத்துக்கான, மிகப் பாதுகாப்பான பாதையை அவர்களுக்குச் சொல்லிக்கொடுங்கள்.

V. ஒரு வன்செயல் சம்பவத்தின் போது

பெண்களால் வன்செயல் சம்பவங்களை எப்போதும் தவிர்ப்பதென்பது இயலாது. ஆயினும் உங்கள் பாதுகாப்பை அதிகரிக்கும் பொருட்டு இதோ நீங்கள் செய்யக்கூடிய காரியங்கள் சில:

- உங்களிடம் ஒரு அவசரகாலத் தப்பிக்கொள்ளல் திட்டம் உண்டென்பதை உங்களுக்கு ஞாபகமூட்டிக்கொள்வதுடன், மனதுள் அதனை மீட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- அவசியமேற்படின், விரைவாக வெளியேறுவதற்கென அல்லது 911ஐ அழைக்கவென, இலகுவாக ஒரு தொலைபேசியருகே உங்களை நிலைநிறுத்திக்கொள்ள ஆரம்பியுங்கள்.
- ஆபத்து மிகக் குறைவாக இருக்கக்கூடிய ஓரிடத்துக்கு நகர்ந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். குளியலறை, கராஜ், சமயலறை, ஆயுதங்களுக்கருகிலான இடம், அல்லது வெளிவாசலைச் சென்றடைய வாய்பில்லாத அறைகள் போன்றவற்றில் வாக்குவாதத்தைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முயற்சியுங்கள்.

- பிள்ளைகள் உதவிக்கு அழைப்பு விடுக்கும் வகையில், உங்கள் குறியீட்டுச் சொற்களை அவர்களுடன் உபயோகியுங்கள்.
- நிலைமை மிக மோசமாக இருந்தால் உங்கள் தீர்ப்புத் திறனையும் உள்ளுணர்வையும் உபயோகியுங்கள். உங்கள் பங்காளியை அமைதியாக்கும் பொருட்டு, அவருடன் ஒத்துப் போகலாம் அல்லது அவருக்குத் தேவையானதைக் கொடுக்கலாம். ஆபத்திலிருந்து நீங்கள் வெளியேறும்வரை உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்தாக வேண்டும்.
- நீங்கள் தாக்கப்பட்டபோது அல்லது அதன் பின்னர், முடியுமாயின் 911 இலக்கத்தில் காவல் துறையினரை அழையுங்கள். ஒரு ஆணால்/பெண்ணால் நீங்கள் தாக்கபட்டிருப்பதாகச் சொல்லுங்கள். (உங்கள் கணவர்/துணையாளி என்று சொல்ல வேண்டாம்). பின்னர் அழைப்பைத் துண்டிக்காமல் தொலைபேசியை வையுங்கள்.
- அயலவர்கள் உங்களுக்காகக் காவல் துறையினரை அழைக்கும் வகையில், உங்களால் இயலுமானவரை சத்தமெழுப்புங்கள். (தீ அபாய அறிவிப்பை இயக்குங்கள், பொருட்களை உடையுங்கள், ஸ்ரீறியோவை அல்லது தொலைக் காட்சியை முடுக்கிவிடுங்கள்)

ஸ்காபரோவில் துர்ப்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட பெண்களுக்கான மூலவளங்கள்
RESOURCES FOR ABUSED WOMEN IN SCARBOROUGH

காவல் துறை
POLICE

Toronto
Emergency 911
Non- Emergency Numbers
41 Division..416-808-4100
42 Division..416-808-4200
Police Main Radio Room...............................416-808-2222

The Scarborough Hospital (Grace Campus)
Sexual Assault and Domestic Violence Care Centre ....
....416-495-2555
(Document and treat injuries from domestic violence, support)

24 மணித்தியால நெருக்கடித் தொலைபேசி எண்கள்
24 HOUR CRISIS LINES

Assaulted Women's Help Line (www.awhl.org) GTA ....
....416-863-0511
Toll free anywhere in Ontario 1-866-863-0511
TTY 1-866-863-7868
Children's Aid Society
(Ask for Scarborough Intake) 416-924-4646
Kids Help Phone 1-800-668-6868
Distress Centre 416-408-4357
Mobile Crisis (Scarborough)...............................416-289-2434
Toronto Rape Crisis Centre 416-597-8808
Victim Services..416-808-7066

உறையுள்கள்
SHELTERS

Central Intake Number 416-397-5637

நிதியுதவி
FINANCIAL ASSISTANCE

Social Assistance (Scarborough North) 416-397-1000
(Scarborough West).................416-392-2800
Scarborough Housing Help Centre 416-285-8070
Housing Connections Toronto...........................416-981-6111

பெண்களுக்கான ஆதார சேவைகள்
SUPPORT SERVICES FOR WOMEN

Catholic Family Services...................................416-222-0048
Family Services Association 416-595-9618
Chinese Family Life Services............................416-292-7510
South Asian Family Services 416-431-4847
Scarborough Women's Centre..........................416-439-7111
Tropicana Community Services 416-439-9009
YWCA Breakthrough..416-487-7151
Women's Counselling, Referral & Education Centre ....
....416-534-7501

சட்ட/நீதிமன்ற சேவைகள்
LEGAL/COURT SERVICES

Legal Aid 416-598-0200
Scarborough Community Legal Services..........416-438-7182
Chinese & South East Asian legal Clinic...........416-971-9674
Victim Witness Assistance Program 416-325-0351

உணவு வங்கிகள்
FOODBANKS

Food Bank Hotline (211 Service) 416-392-6655
North York Harvest Food Bank (and referral service)
....416-635-7771
for Scarborough)
Daily Bread Food Bank Referral Services.........416-203-0050

www.211toronto.ca இல் சமூகத் தொடர்புகள் பற்றிய கூடுதலான தகவல்களைக் காணலாம்
www.sacc.to இல் பாலியல் தாக்குதல் மூலவளங்கள் பற்றிய தகவல்களைக் காணமுடியும்
www.courtprep.ca இல் நீதிமன்ற படிமுறைகள் பற்றிய தகவல்களைக் காணமுடியும்

PERSONAL NOTES