

माहिलांचे अधिकार

- तुमच्या किंवा तुमच्या मुलांवर होणारे कौटुंबिक अत्याचार तुम्ही थांबवू शकता.
- प्रतिवादीकडून तुमचे स्त्रीधन, दानदागिने, कपडे इत्यादींचा ताबा तुम्ही मिळवू शकता.
- न्यायालयाच्या संमती ने बँकेचे एकत्र खाते किंवा लॉकर प्रतिवादीने वापरण्यास प्रतिबंध करू शकता.
- तुम्ही प्रतिवादी बरोबर ज्या घरात राहत होता त्या घरात राहू शकता.
- प्रतिवादी घरामध्ये अशांतता, ढवळाढवळ किंवा घराचे स्वास्थ्य बिघडवत असेल तर त्यास प्रतिबंध करू शकता.
- प्रतिवादी तुम्ही राहत असलेले घर विकत असेल तर त्यास प्रतिबंध करू शकता.
- प्रतिवाद्याकडून राहतल्या घराचे भाडे मिळवू शकता किंवा त्यांच्याकडून इतर कोणतीही पर्यायी व्यवस्था आवश्यक सुविधांसह मिळवू शकता.
- प्रतिवाद्याला न्यायालयाच्या परवानगीशिवाय तुम्ही राहत असलेल्या घरावरील हक्क हिरावून घेता येऊ शकणार नाही, त्यासाठी तुम्ही प्रतिबंध करू शकता.
- प्रतिवाद्याला घर/मालमत्ता ज्यामध्ये तुम्ही राहता त्यावर कर्ज काढता येऊ शकत नाही किंवा गहाण टाकता येऊ शकत नाही. प्रतिवादी या मालमत्तेवर इतर कोणताही बोजा निर्माण करू शकत नाही. त्यासाठी तुम्ही प्रतिबंध करू शकता.
- प्रतिवादीला हिंसाचार करण्यापासून, आपल्या नोकरीच्या जागी जाण्यापासून तसेच त्याला कोणत्या प्रकारचा संपर्क करण्यापासून आणि आपल्या मुलांना अथवा आपल्या इतर नातेवाईकांना देखील त्रास



देण्यापासून प्रतिबंध करू शकता.

- प्रतिवादाने तुम्हाला भेटणाऱ्या प्रयत्नांना थांबवू शकता.
- प्रतिवादी तुमच्या मनाविरुद्ध फोनवर बोलत असेल किंवा पत्राद्वारे, ई-मेलद्वारे कोणत्याही प्रकारे संबंध ठेवत असेल तर तुम्ही त्यास मज्जाव करू शकता.
- प्रतिवादी विवाहाबद्दल तुम्हालाही बोलत असेल किंवा त्यांचा/त्याचा पसंतीच्या व्यक्तीला भेटण्यासाठी जबरदस्ती करत असेल तर त्यास मज्जाव करू शकता.
- प्रतिवादीस तुमच्या मुलांच्या शाळेपासून लांब राहणे किंवा तुमची मुले भेटत असतील, अशा जागी जाण्यास मज्जाव करू शकता.
- प्रतिवादीस पिस्तूल, इतर कोणतेही शस्त्र किंवा धोकादायक वस्तू बाळगण्यास मज्जाव करू शकता.
- प्रतिवादी मद्य किंवा अपायकारक द्रव्य घेत असेल की ज्यामुळे कौटुंबिक हिंसाचार घडण्याची शक्यता असेल तर त्याला मज्जाव करू शकता.
- प्रतिवाद्याकडून तुमच्यासाठी आणि तुमच्या मुलांच्या उपजीविकेसाठी खर्च मागू शकता.
- प्रतिवाद्याकडून होणाऱ्या शारीरिक दुखापतीच्या वैद्यकीय उपचारांसाठी, खर्चासाठी नुकसान भरपाई मागू शकता.
- प्रतिवाद्याकडून होणाऱ्या मानसिक यातना व भावनिक कष्ट यासाठी नुकसान भरपाई मागू शकता.
- चरितार्थ गमवावा लागल्याबद्दल नुकसान भरपाई मागू शकता.
- प्रतिवादीने तुमच्या ताब्यातील किंवा अधिकारातील मालमत्ता काढून घेणे,



नुकसान करणे, हानी करणे याबाबत मज्जाव करू शकता.



■ मोफत कायदेविषयक सल्ला केंद्र, सेवा पुरविणाऱ्या संस्था, वैद्यकीय सुविधा, निवासगृह इत्यादीमधून आवश्यक त्या सेवा सुविधा प्राप्त करून घेऊ शकता.

■ भारतीय दंड संविधान ४९८ (अ) कलमाखाली पोलिसांत तक्रार दाखल करू शकता.

■ पीडित महिला प्रतिवाद्याकडून भारतीय दंडसंहितेच्या कलम १२५ अंतर्गत मिळणाऱ्या पोटगीव्यतिरिक्त १ अतिरिक्त पोटगी स्वतःसाठी तसेच मुलांसाठी मागू शकता.

■ तक्रार केल्याची प्रत, अर्ज केल्याची प्रत, वैद्यकीय अहवाल किंवा इतर वैद्यकीय तपासण्या तुम्ही किंवा तुमच्या मुलांनी केलेल्या असतील तर त्याच्या प्रति तुम्ही प्राप्त करू शकता.



शाळा-महाविद्यालयांतील मुलींनी घ्यायची काळजी

शाळा-महाविद्यालयांत शिकणाऱ्या विद्यार्थिनींनी घराबाहेर दावरताना विशिष्ट नियम पाळावेत. जेणे करून गुन्हेगारी मनोवृत्तीच्या विकृत मानसिकतेला खतपाणी मिळणार नाही. मुलींनी तसेच त्यांच्या पालकांनीही काही नियम जाणीवपूर्वक पाळले तर महिलाविषयक गुन्हांमध्ये निश्चितपणे फरक पडेल.



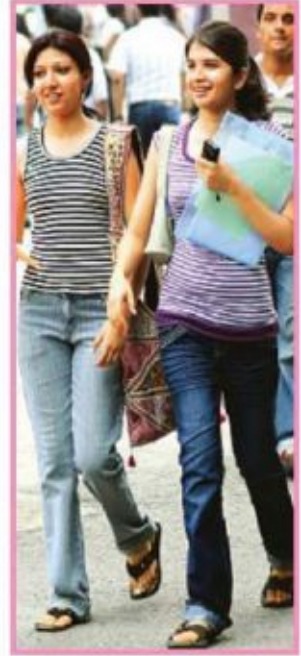
- मुलींनी घराबाहेर फिरताना सजग राहावे. रात्रीच्या वेळी गर्दी नसलेल्या ठिकाणी निर्जन स्थानी जाऊ नये.
- उन्हापासून संरक्षण मिळविण्यासाठी तसेच फॅशन म्हणून चेहऱ्यावर स्कार्फ बांधण्याची फॅशन रुढ आहे. पण बऱ्याच मुली संध्याकाळी व रात्रीच्या वेळीही चेहऱ्यावर स्कार्फ बांधून फिरताना दिसतात. तसे करणे कटाक्षाने टाळावे.
- पालकांनी आपल्या पाल्यांचे मोबाईल फोन कॉल्स, मेसेज सतत तपासावेत. तसेच इंटरनेटचा वापर आपल्या पाल्यांकडून चुकीच्या पद्धतीने तर होत नाही ना याची खात्री करून घ्यावी.
- आपल्या पाल्यांचे मित्र/ मैत्रिणी कोण आहेत, त्यांचे नावे, मोबाईल नंबर इत्यादी माहिती स्वतःजवळ ठेवावी.
- शाळा-महाविद्यालयातील मुलींनी गैरवर्तनापासून दूर राहावे. आपली खासगी माहिती मुलांना देणे, एकांतात भेटणे टाळावे.
- एखादा मुलगा फोनवरून किंवा प्रत्यक्ष त्रास देत असेल तर लगेच आपल्या पालकांना, शिक्षकांना आणि पोलिसांना कळवावे. त्यामुळे त्यांना होणारा भविष्यातील त्रास, घातपात याविषयी प्रतिबंधात्मक कारवाई करता येईल.



- दिल्लीच्या निर्भयावरील बलात्कार आणि त्यानंतर तिचा झालेला मृत्यू यामुळे सर्व देश ढवळून निघाला. देशव्यापी निदर्शने झाली. ही घटना अत्यंत संवेदनशील बनली.
- सरकारनेही या घटनेची तातडीने दखल घेतली. बलात्कारविषयी कठोर पावले उचलली गेली. जानेवारी २०१३ मध्ये कायदा तयार झाला. आता यापुढे बलात्काऱ्याला जन्मठेप/फाशी होऊ शकते.
- कौटुंबिक हिंसाचार पीडित महिलांना कायद्याचे संरक्षण मिळू शकते. त्यांना वैद्यकीय मदत, निवारा, मोफत कायदेशीर सल्ला उपलब्ध आहेत. नव्हे या सवलती उपलब्ध करून देणे हे केंद्र प्रशासन, राज्य शासनाचे कर्तव्य आहे. याप्रमाणे सेवादायी संस्था कार्यरत आहेत.
- शेवटी महिलांनी स्वतःची स्वरक्षा स्वतःच केली पाहिजे. त्यांनी स्वयंसिद्धा बनले पाहिजे !!

महिलांसाठी स्वरक्षा म्हणजेच सुरक्षा....

- महिलांना अधिक दक्ष व सज्ज राहण्यासाठी काही सूचना :- घरी किंवा बाहेर कामासाठी माणसे, कारभार यांची निवड दक्षपणे करा. ओळखीच्या व्यक्तींनी शिफारस केल्याशिवाय इलेक्ट्रिशियन, एसी/टी.व्ही दुरुस्त करणारे कारागीर, रंगारी, प्लंबर अशा व्यक्तींना ते अनोळखी असतील तर त्यांना काम देऊ नका. त्यांच्याबद्दल आधी खात्री करून घेऊन मगच त्यांना काम द्या.
- घरी दीर्घकाळ एकट्याच राहणार असाल किंवा दार बंद करून बाहेरगावी जाणार असाल तर स्थानिक पोलीस ठाण्यात तसे कळवून ठेवा.



- घर, सोसायटी, वस्ती येथे कोणी संशयास्पद व्यक्ती रेंगाळतांना, घुसखोरी करतांना दिसली तर त्यांची खबर पोलिसांना द्या.
- घरात दरोडेखोर घुसला तर आधी स्वतःचे रक्षण करण्याच मार्ग शोधा. अन्य एखाद्या खोलीत जाऊन आतून कडी लावा. मग पोलिसांना कळवा. आपला पत्ता नीट सांगा.
- शेजाऱ्यांशी संबंध चांगले ठेवा. त्यांना नेहमी मदत करा. मग तेही तुमच्या मदतीला धावून येतील. अडचणीत मदत करतील.
- स्थानिक पोलीस, पोलीस हेल्पलाईन, आणीबाणीच्या सेवा, शेजाऱ्यांचे दूरध्वनी क्रमांक, मोबाईल क्रमांक हाताशी ठेवा. म्हणजे दुर्घटना घडल्यास तात्काळ संपर्क साधता येईल.
- झोपण्यापूर्वी सर्व दारे नीट बंद करा.
- धोक्याचा इशारा देणारा अलार्म लावून घ्या.
- आपले कार्यालय, घर या परिसरात काहीबाब संशयास्पद वाटल्यास उदा-कोणी अनोळखी व्यक्ती रेंगाळतांना दिसली तर पोलिसांना त्वरीत माहिती द्या.
- तुमच्या नेहमीच्या रस्त्यावर एखादी संशयास्पद ति-हाईत व्यक्ती नेहमी दिसू लागली तर तुमचा मार्ग बदला. मार्गावर सुरक्षित ठिकाणी म्हणजे मैत्रिणी घर, सार्वजनिक जागा मनात नोंदवून ठेवा.
- ज्याची पुरती ओळख नाही अशा व्यक्तीस आपला निवासी पत्ता, व्यक्तिगत दूरध्वनी/मोबाईल क्रमांक, ई-मेल याची माहिती देऊ नका.



महिलांसाठी सुरक्षेच्या ६ सूचना

आपण कोणत्याही हल्ल्यास तोंड देण्यासाठी समर्थ नाही असा महिलांचा गैरसमज असतो. हा गैरसमज आधी काढून टाका. आत्मविश्वास बाळगला आणि मानसिक तयारी केली तर खालील ६ सूचनांचे पालन करा.

१) कडक शब्दांचा वापर- कोणी व्यक्ती आक्रमकपणे तुमच्याकडे येत

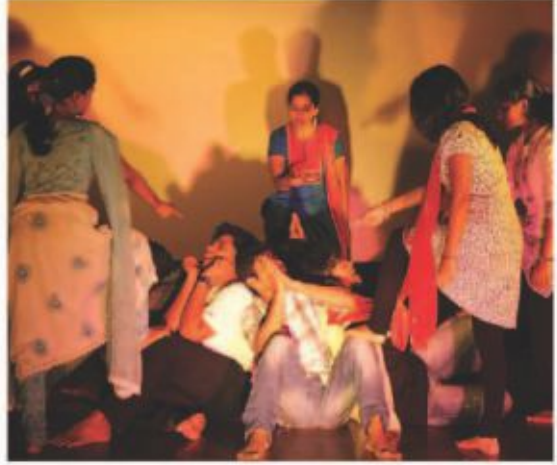


असेल तर हात उगारून, **थांबा, मागे फिरा**, असे कडक आवाजात त्याला जोराने सांगा. म्हणजे तुम्ही घाबरलेल्या नाहीत आणि प्रतिहल्ला करायला तयार आहात हे त्या हल्लेखोराला वाटेले. हल्लेखोर अशा प्रतिकाराला तयार असणाऱ्याच्या वाटेला सहसा जात नाही.

२) सुरक्षेच्या साधनांचा वापर:- एखाद्या डब्यात, पुडीत मिरपूट, तिखटाची पावडर ठेवून ती नेहमी जवळ बाळगा. कोलन वॉटर, सुगंधी द्रव्यांच्या फवार्च्यांचाही अशा वेळी उपयोग होतो. त्यांचा वापर करता येतो. घरी अग्निशामक द्रवाचा, स्प्रेचा सुद्धा उपयोग होतो.

३) कोंडीची जागा

टाळा :- तुम्हाला कोंडीत पकडलं जाऊ शकेल अशा जागी तुम्ही असाल तर तेथून पटकन बाहेर पडा. कोंडी होणाऱ्या जागेत जाऊ नका.



४) दोघी-तिघींच्या सोबतीने फिरा:- सुरक्षा ही व्यक्तींच्या संख्येवर अवलंबून असते. गर्दीच्या जागी मदत व साक्षीदार मिळू शकतात.

५) आत्मविश्वास दिसू द्या:- चेहऱ्यावर नेहमी आत्मविश्वास दिसू द्या. अगदी असुरक्षित वाटत असेल तरी ते चेहऱ्यावरून किंवा देह बोलीतून व्यक्त होता कामा नये. असा विश्वास दर्शविणाऱ्या व्यक्तींच्या वाटेला सहसा गुन्हेगार जात नाही. म्हणून परक्या वातावरणातही आपण येथे परिचित आहोत असे दाखवा, तसेच वागा.

६) कोणी व्यक्तींच्या अस्तित्वाने - किंवा तेथील वातावरणात अस्वस्थ वाटू लागेल तर अंतरात्म्याच्या आवाजावर विश्वास ठेवा व तेथून निघा.

