आप घर छोड़ने को आर्थिक रूप से सक्षम हैं:

घरेलू हिंसा का अनुभव करनेवाले
महिलाओं और बच्चों के लिए एक
वित्तीय मार्गदर्शिका

HBOS फाउन्डेशन
लिए

महिलाओं और बच्चों के

घरेलू हिंसा के खिलाफ

कहीं पर कोई विवरण नहीं है, कहीं पर कोई पत्रिका नहीं है
- एक भी नहीं।
आप मुझे बताइए कि जब आप किसी को छोड़ कर जा रहीं हों उस समय के बारे में जानकारी कहाँ है – कौनसी संपत्ति आपकी है, और आप वित्तीय सलाह प्राप्त करने के लिए कहाँ जा सकतीं हैं?

मैं आप से कह रही हूँ – इसकी बेहद जरूरत है।
यह ऐसा कुछ भी हो सकता है, जो आप पढें, कहीं से भी उठा लें, कोई छोटी सी सलाह, जो कि आप को इस स्थिति से निकलने में मदद कर सकती है। वित्तीय सलाह बहुत मूल्यवान है।

केली – घरेलू हिंसा का शिकार बनी एक महिला

रेफ्युज इस आर्थिक मार्गदर्शिका के निर्माण को संभव बनाने के लिये एचबीओएस फाउन्डेशन का धन्यवाद करना चाहता है। रेफ्युज अपने स्टॉफ सदस्यों और उपयोगकर्ताओं का भी धन्यवाद करना चाहता है, जिन्होंने इस मार्गदर्शिका के विषयवस्तु और स्वरूप के बारे में सलाह दी।

द फायनान्शियल गाइड इनके द्वारा लिखी गई:

निक होपकिन्स – निक होपकिन्स कन्सल्टिंग जो कि सार्वजनिक, स्वैच्छिक और निवास क्षेत्रों के राष्ट्रीय एवं स्थानीय संस्थानों के साथ गरीबी, आर्थिक और सामाजिक शामिलगिरी से संबंधित समस्याओं पर काम करता है, के निदेशक

निकोला शार्प – रेफ्युज में नीति और संसदीय मामलों के अध्यक्ष, जिनकी आर्थिक दुर्व्यवहार के बारे में खोज में रुचि है।

चीफ एग्ज़िक्युटिव से प्रस्तावना

यदि आपने यह मार्गदर्शिका ली है, तो आपने यह इसलिए किया हो सकता है, क्योंकि आप घरेलू हिंसा का अनुभव कर रहीं हैं, या आपने हाल ही में यह अनुभव किया है। हो सकता है कि आप अब भी अपने साथी के साथ हैं, और सोच रहीं हैं, कि यदि आप घर छोड़ने का फैसला करतीं हैं, तो आप (और आपके बच्चे) किस तरह से अपना खर्च उठायेंगे। या फिर आप पहले ही अपने साथी से अलग हो चुकीं हैं और आपको लगता है कि आपको आर्थिक रूप से स्वतंत्र होने के बारे में कुछ और जानकारी की आवश्यकता है। या फिर आप की कोई सहेली या परिवार की कोई सदस्या घरेलू हिंसा के साथ जी रही है, और आपको लगता है कि यह मार्गदर्शिका उनके लिये उपयोगी हो सकती है। आप चाहें इन में से किसी भी स्थिति में हों, यह मार्गदर्शिका आपको कुछ बहुत ही उपयोगी जानकारी प्रदान करेगी।

रेफ्युज में हम लगभग 40 वर्षों से घरेलू हिंसा का शिकार होनेवाले महिलाओं और बच्चों को सहायता करने के लिए काम कर रहे हैं। हमारा अनुभव हमें बताता है, कि घरेलू हिंसा में कई बार आर्थिक एवं शारीरिक, जातीय और भावनात्मक दुर्व्यवहार भी शामिल होता है। हम यह भी जानते हैं कि कई महिलाएं दुर्व्यवहार करने वाले पुरूषों के साथ रहतीं हैं क्योंकि उन्हें घर छोडने के आर्थिक परिणामों से डर लगता है और वे अपने पास उपलब्ध विकल्पों से बेखबर होतीं हैं।

यह मार्गदर्शिका रेफ्युज की आर्थिक दुर्व्यवहार का शिकार बन चुकीं या अपने साथी को छोड़ते समय वित्तीय चिंताओं का अनुभव करने वालीं महिलाओं के साथ काम करने की अपनी विशेषज्ञता को शामिल कर अपने अनुभव साझा करती है। रेफ्युज की सेवाओं का उपयोग करनेवाली महिलाओं के साथ हुई चर्चाओं की बदौलत आप उन असली महिलाओं की कहानियां देखेंगी, जिन्होंने उनके सामने आईं वित्तीय मुसीबतों का सामना किया है, वे महिलाएं जिन्होंने आर्थिक दुर्व्यवहार और घरेलू हिंसा का अनुभव किया है, पर जिन्होंने मदद और सहायता से अपने लिए हिंसामुक्त जीवन का निर्माण किया है।

याद रखें, हर चार में से एक महिला घरेलू हिंसा का कभी न कभी अनुभव करेगी, इसलिए आप अकेली नहीं हैं। दुर्व्यवहार आपकी ग़ल्ती नहीं है औऱ रेफ्युज जैसे संस्थान् आपको आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए हैं। सभी उल्लिखित एजेंसियों के लिये संपर्क विवरण इस
मार्गदर्शिका के पीछे पाया जा सकता है।

सैन्ड्रा होरली ओबीई, चीफ एग्ज़िक्युटिव

विषयसूची

नोट: यह मार्गदर्शिका पढने से पहले

यूके के नागरिक न हों ऐसे व्यक्तिओं के अधिकार

यदि आप यूके की नागरिक नहीं हैं, और आप के पास यूके में अमर्यादित समय तक रहने की अनुमति न हो, तो हो सकता है कि आप को पता चले कि इस मार्गदर्शिका में वर्णित सरकारी सहाय के अधिकार आप पर पूरी तरह से लागू नहीं होते। उदाहरण के तौर पर, आप बैनिफिट्स प्राप्त न कर सकें। यदि यह परिस्थिति हो, और यदि आप को अपनी आप्रवासी स्थिति (इमिग्रेशन स्टेटस) के बारे में कोई चिंता हो, आपको संभव उतना जल्दी किसी विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए। ऐसे कई संस्थान् हैं जो आपकी स्थिति में फँसे लोगों की मदद करने में विशेषज्ञता रखते हैं। कृपया इस मार्गदर्शिका के पीछे दी हुई खास कर यूके के नागरिक न हों ऐसे लोगों के साथ काम करने वालीं एजेंसियों की सूची देखें।

अन्य भाषाओं में जानकारी के लिए कृपया रेफ्युज की वेबसाइट देखें:

www.refuge.org.uk

1 घरेलू हिंसा में आर्थिक दुर्व्यवहार शामिल हो सकता है

आपका साथी जिनसे आप पर नियंत्रण करने के लिए पैसे और वित्तीय व्यवस्था का उपयोग कर सकता है, वे तरीके 5

2 अपने साथी से अलग होना

किसी साथी से अलग होने के लिए वित्तीय रूप से तैयारी करने के तरीके 9

3 अपने निवास विकल्प जाँचना

सुरक्षित निवास और वित्तीय सहायता तक पहुँचने के तरीके 13

4 चैन से रह पाने का मौका

आप सुरक्षित हो जाएँ फिर मुख्य वित्तीय चिंताओं का सामना करने के तरीके 23

5 फिर से शुरूआत करना

कालांतर में अपने पैसे संबंधित व्यवहार पर स्वयं नियंत्रण रखने के तरीके 49

6 सहायता और जानकारी के अन्य स्रोत

अधिक जानकारी और सहाय के लिए आप जिन स्थानों पर जा सकतीं हैं और जिन लोगों से संपर्क कर सकतीं हैं 63

1

घरेलू हिंसा में आर्थिक दुर्व्यवहार शामिल हो सकता है

आपका साथी जिनसे आप पर नियंत्रण करने के लिए पैसे और आर्थिक व्यवस्था का उपयोग कर सकता है, वे तरीके

घरेलू हिंसा का मुख्य मुद्दा होता है सत्ता और नियंत्रण। दुर्व्यवहार करने वाला साथी वित्तीय संसाधनों (जैसे कि पैसा) पर नियंत्रण को आप पर सत्ता चलाने के तरीकों में से एक के रूप में उपयोग कर सकता है। सामने के पृष्ठ पर दिया गया ड्युलथ सत्ता एवं नियंत्रण चक्र यह अनुभव आप के घरेलू हिंसा के अन्य अनुभवों से कैसे मेल खाता है, यह निदर्शित करता है।

जिन औरतों के साथ हम काम करते हैं, वे बतातीं हैं कि ड्युलथ सत्ता एवं नियंत्रण चक्र उन्होंने क्या सहा है, यह समझने के लिए एक बहुत ही शक्तिशाली साधन है। घरेलू हिंसा का अनुभव करने वालीं सभी औरतें इस बात को जानतीं नहीं हैं कि आर्थिक दुर्व्यवहार जैसी भी कोई चीज़ होती है, और यह भी हिंसा के अन्य स्वरूपों जितना ही दर्दनाक हो सकता है।

आर्थिक दुर्व्यवहार में क्या शामिल है?

आर्थिक दुर्व्यवहार अनेक स्वरूप ले सकता है। रेफ्युज के अनुभव अनुसार, इसमें आप से दुर्व्यवहार करने वाले का ऐसा व्यवहार शामिल है:

• आपको नौकरी पाने या उस पर बने रहने से रोकना

• आपके पास उससे पैसे मँगवाना

• आप जो खर्च करें उसकी पाई – पाई का रसीद के साथ हिसाब माँगना

•आपको अपने या अपने बच्चों पे पैसे खर्च न करने देना

• बिल चुकाने या राशन के लिए अलग रखे पैसे को खुद पर खर्च करना

•आपका बैंक खाता अपने वश में रखना

•आप से पैसे चुराना, ले लेना या माँगना

• आप को प्राप्त किन्हीं भी बैनिफिट्स पर नियंत्रण करना

• सारे युटिलिटि बिल (बिजली, पानी, आदि) या कोई भी कर्ज आपके नाम पर हो ऐसा आग्रह करना

(स्रोत: ड्युलथ इंटरवेन्शन प्रोजेक्ट - www.duluth.org.)

अमान्डा की कहानी

शुरूआत से ही केनी मुझ पर शासन करने का प्रयास कर रहा था। वह मुझे मैं कहाँ हूँ यह पता करने के लिए सारा समय फोन करता रहता
था। अगर मुझे जरा भी देर हो जाती, तो मुझ से गुस्सा हो जाता था। धीरे-धीरे उसने बदतमीजी कर-कर के मुझ में और मेरे दोस्तों और परिवार के बीच
दूरियाँ पैदा कर दीं।

शारीरिक हिंसा हमारी शादी के बाद शुरू हुई। वो मुझे हररोज पीटता और मुझसे कहता कि उसे उकसाना मेरी ग़ल्ती थी। वह बार-बार भला-बुरा कह कर मेरे आत्मविश्वास को तोड़ता रहा। वह मुझ पर और भी नियंत्रण करने लगा। वह मुझे घर के वित्तीय निर्णय भी नहीं लेने देता था और मुझे अपना बैंक खाता रखने की भी इजाज़त नहीं थी। हमारे सारे वित्तीय लेन-देन उसके नियंत्रण में थे।

आखिरकार मैंने उसे छोड़ने की हिंमत जुटा ही ली। मैंने अपने लिए एक रेफ्युज में स्थान खोज लिया। वहाँ के कर्मचारियों ने मेरी बहुत मदद की। उन्होंने बैंक में खाता खोलने में मेरी मदद की, मैं जिन बैनिफिट्स को प्राप्त करने के पात्र थी उनके बारे में पता लगाया, पर सब से महत्वपूर्ण बात है, कि उन्होंने मेरी बात सुनी और मुझे यह समझने में मदद की कि जो हुआ वो मेरी ग़ल्ती नहीं थी।

लगभग एक साल पहले मैं अपने नये घर- स्थानीय हाउसिंग असोसिएशन के एक फ्लैट में रहने चली आई। मैं एक स्थानीय ऑफिस में पार्टटाइम काम कर रही हूँ। सरकार मेरी आय में वर्किंग टैक्स क्रेडिट से इजाफा करती है, और मुझे हाउसिंग बैनिफिट और काउंसिल टैक्स बैनिफिट से अतिरिक्त वित्तीय सहायता मिलती है। इस समय मैं इस समय बहुत उत्तेजित हूँ क्योंकि मैंने अभी-अभी लीगल सैक्रेटरी बनने के लिए एक कोर्स शुरू किया है।

2

अपने साथी से अलग होना

किसी साथी से अलग होने के लिए आर्थिक रूप से तैयारी करने के तरीके

चाहे आपने आर्थिक दुर्व्यवहार का अनुभव किया हो या नहीं, आपको पैसे से संबंधित चिंताएँ हो सकतीं हैं। यदि आप अपने साथी से अलग होने के बारे में सोच रही हैं, तो आर्थिक रूप से तैयार होना अच्छा है। यदि, उदाहरण के लिए आपको आपके साथी से अधिक हिंसक व्यवहार सहना पड़े, और घर छोड़ना पड़े (भले ही कुछ ही समय के लिए हो) - ऐसा करने से आपको मुसीबत का सामना करने में मदद मिलेगी।

"एक बार उससे दूर हो जाने पर आपको जो सुरक्षा और मुक्ति की अनुभूति होती है, वह किसी भी संपत्ति से अधिक मूल्यवान है – सचमुच।"
लिज़ – घरेलू हिंसा का शिकार बनी महिला

बच निकलने के लिए फंड बनाना
यदि आप अपने साथी को छोड़ने के लिए पैसे तक पहुँच होने के बारे में चिंतित हैं, तो आप को बच निकलने का फंड बनाने के बारे में सोचना चाहिए। हालाँकि आपको आप यह अपनेआप को और यदि हों तो, आपके बच्चों को जोखिम में डाले बिना कैसे कर सकतीं हैं, इसके बारे में जतन से सोचना होगा।

नीचे आप जिनसे यह फंड बना सकतीं हैं ऐसे कुछ तरीके दिये गये हैं। इन में से कुछ विकल्प आपके लिए संभव होंगे और कुछ नहीं। केवल वही चीज़ें करें जो कि आप जानतीं हैं कि आप किसी को भी पता चले बिना सुरक्षित रूप से कर सकतीं हैं।

- यदि आपका साथी आपकी पैसे तक पहुँज पर नियंत्रण करता है, तो कालांतर में थोड़े-थोड़े कर पैसे अलग रखें, ताकि आपके साथी को इसका पता न चले। यह कुछ ही समय में बड़ी रकम बन जायेंगे।
- अपने मित्रों और परिवार को अपने पैसे संभालने को कहें।
- आपका साथी जिसके बारे में न जानता हो, ऐसा बैंक खाता खोलें –आप किसी अलग बैंक का इस्तमाल कर सकतीं हैं और यह माँग कर सकतीं हैं की आप को स्टेटमैन्ट *न* भेजे जाएँ। या फिर आप इंटरनेट पर ऑनलाइन अकाउंट खोल सकतीं हैं। यदि आप इंटरनेट इस्तमाल करतीं हैं,

तो (अगर आपको ऐसा करने की इजाज़त हो), काम पर से, किसी सार्वजनिक पुस्तकालय में या किसी दोस्त के घर से खाता खोल लें: यदि आप घर पर इंटरनेट का प्रयोग कर रहीं हैं, तो कोशिश कर अपनी सर्च हिस्ट्री छुपा लें, ताकि आप पकड़ी न जाएँ।

याद रखें:
रेफ्युज की वेबसाइट पर एक सिक्रसी बटन है, जिससे कि आप आप के साथी को पता न चले ऐसे साइट का प्रयोग कर सकते हैं।
www.computerhope.com और www.MVPS.org दोनों आप के कम्प्यूटर से सर्च हिस्ट्री किस तरह से मिटायी जाए उसके बारे में उपयोगी मार्गदर्शन देते हैं।

अगर मुझे फौरन घर छोड़ना पड़े और मेरे पास पैसे न हों तो क्या?

यदि आप तत्काल जोखिम में हों और आपको फौरन अपने साथी को छोड़ने की ज़रूरत पड़े, पर आपके पास पैसे न हों, तो आप आपात् काल में पैसे पा सकें ऐसे तरीके हैं:

• किसी **दोस्त या परिवार के सदस्य** को पहचान लें: ऐसा कोई हो सकता है, जो यदि आपको आपात् स्थिति में ज़रूरत हो, तो आपको पैसे उधार दे सके।

•आपके स्थानीय बैनिफिट्स कार्यालय में से **क्राइसिस लॉन**: जैसे कि इसके नाम से ही पता चलता है, ये ऐसी आपात् स्थितियों के लिए लोन हैं, जब कोई और सहायता उपलब्ध न हो। कोई भी व्यक्ति जिसके पास फौरन आवश्यक खर्चों के लिए पैसे न हो इसके लिए आवेदन कर सकता है। इसके पात्र बनने के लिए आपको बैनिफिट्स प्राप्त करते होने की या पहले बैनिफिट्स प्राप्त किये होने की आवश्यकता नहीं है (आपके स्थानीय बैनिफिट्स कार्यालय के बारे में अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है यह जानने के लिए इस मार्गदर्शिका के पीछे देखें)।

• **ट्रावेल वॉरन्ट** (चेक जैसा एक दस्तावेज): यह सोश्यल सर्विसेज़ या आपके स्थानीय बैनिफिट्स कार्यालय से प्राप्त किये जा सकते हैं और ये सार्वजनिक परिवहन से आपके आने-जाने का खर्च उठायेंगे। कुछ सोश्यल वर्क डिपार्टमैन्ट यदि सार्वजनिक परिवहन उपलब्ध या अनुकूल न हो, तो आपके लिए अपने नाम पर टैक्सी की व्यवस्था कर उसका खर्च भी चुका सकते हैं।

याद रखें:
यदि आप और आप के बच्चे तत्काल किसी जोखिम में हों, तो आपको 999 पर फोन करना चाहिए।
घरेलू हिंसा जुर्म है और आप को सहारा देने और आपकी सुरक्षा करने में मदद करने के लिए पुलिस है।

वित्तीय दस्तावेज इकट्ठा करना

यह देखिए कि क्या आप वित्तीय दस्तावेज और निजी पहचान का प्रमाण दे सके ऐसे कागज़ात इकट्ठा कर सकतीं हैं जिन्हे अगर आप को तत्काल घर छोड़ना पड़े तो किसी इमरजैंसी बैग में डाला जा सके या फिर किसी
दोस्त के पास छोड़ा जा सके। इनमें ये शामिल हो सकते हैं:

• पे स्लिप्स, P45 या P60

• आपका (और आपके बच्चों का) पासपोर्ट

• आप को प्राप्त होने वाले किन्हीं भी बैनिफिट्स का विवरण,
उदाहरण के लिए, चाइल्ड सपोर्ट या इन्कम सपोर्ट

• आपका नेशनल इंश्योरेन्स नंबर

• बैंक स्टेटमैन्ट

• चेक बुक

• आप के घर के स्वामित्व, मोर्टगेज या किरायेदारी से संबंधित कोई
भी दस्तावेज

• आप को जो घर पर छोड़ कर निकलना पड़े ऐसे फर्निचर या फिर किसी
भी सामान के स्वामीत्व से संबंधित दस्तावेज

• आपके नाम पर हों ऐसे किन्हीं भी युटिलिटि बिल्स का विवरण

• आप दोनों के संयुक्त नाम पर हों ऐसे किन्हीं भी क्रेडिट कार्ड्स का विवरण

• आपके बच्चों के सेविंग्स बुक या उनके खातों का विवरण

• आपका (और आपके बच्चों का) जन्म प्रमाणपत्र और आप की शादी का प्रमाणपत्र

यदि मूल दस्तावेज लेना संभव न हो, क्योंकि शायद यह खतरनाक हो सकता है, आप मूल दस्तावेज की फोटोकॉपी बनवा सकतीं हैं, या फिर यह भी न कर पाएं, तो सोर्ट कोड, खाता नंबर, रेफरन्स नंबर और प्रमुख टेलिफोन नंबरों को नोट कर सकतीं हैं।

3

अपने निवास विकल्पों को जाँचना

सुरक्षित निवास और वित्तीय सहायता तक पहुँचने के तरीके

दो तरीकों से आप और दुर्व्यवहार से बच सकतीं हैं; घर छोड़ना या आपके साथी को घर से निकालना।

घर छोड़ना

यदि आपको घर छोड़ने की ज़रूरत पड़े, तो आपको आप कोई नया घर खोजें, या आपके लिए अपने पुराने घर पर लौटना सुरक्षित हो, तब तक ठहर सकें ऐसी कोई जगह खोजनी होगी।

ऐसा करने के तीन मुख्य तरीके हैं:

1. दोस्तों या परिवार के साथ ठहरें
2.किसी लोकल काउंसिल के पास अस्थायी निवास की माँग करें
3.आपात् कालीन रेफ्युज निवास में रहें

1. दोस्तों या परिवार के साथ ठहरना

आप थोड़े समय के लिए अपने दोस्तो या परिवार के साथ रह सकतीं हैं। अगर आप ऐसा करने की सोच रहीं हैं, इन चीजों के बारे में सोचिए:

• क्या मैं वहाँ रहूँ तो सुरक्षित रहूँगी? क्या मेरा साथी जानेगा कि मैं कहाँ हूँ, और अगर ऐसा हो, तो क्या यह मुझे (और उन्हें) खतरे में डालेगा?
•क्या में यहाँ किसी अनिश्चित अवधि तक रह सकती हूँ?
•यदि मैं जिसके साथ ठहरी हूँ वह व्यक्ति किराये के मकान में रहता है, तो क्या इससे उसके किरायेदारी के अनुबंध की शर्तों पर असर होगा?
•क्या मुझे आर्थिक योगदान देना होगा?

यदि आप इन में से किसी भी मुद्दे के बारे में चिंतित हैं, तो आपको किसी और विकल्प के बारे में सोचना पड़ सकता है।

2. स्थानीय काउंसिल से सहायता

आप अपने इलाके की स्थानीय काउंसिल या किसी अन्य स्थानीय काउंसिल से आपात् कालीन निवास प्राप्त करना चाह सकतीं हैं।
यदि आप घरेलू हिंसा की वजह से अपने घर में नहीं रह सकतीं हैं,

तो आपको निवास संबंधी जानकारी देना और आपको अस्थायी निवास सुविधा प्रदान करना आपकी स्थानीय काउंसिल का कर्तव्य है।

काउंसिल के द्वारा प्रदान किया गया अस्थायी निवास सामान्यतया किसी होस्टल में या बेड एंड ब्रेकफास्ट में रखा जाना होगा (हालाँकि यदि आप के बच्चे हों, तो बी एंड बी में ठहरने की कानूनी सीमा छः सप्ताह है)। अपने निवास विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप शेल्टर हेल्पलाइन से संपर्क कर सकतीं हैं।

यदि आप अपने घर के इलाके में रहने से अपनी सुरक्षा के बारे में चिंतित हैं, तो आप किसी अन्य स्थानीय काउंसिल से सहायता माँग सकतीं हैं। यदि आप ऐसा करतीं हैं, तो वे आप से ये साबित करने को कह सकते हैं कि अगर आप अपने घर के इलाके में लौटतीं हैं, तो आप हिंसा के जोखिम में हैं। आप जिस नई काउंसिल में आवेदन कर रहीं हैं उससे यदि आपका कोई स्थानीय संबंध हो, जैसे कि आप के परिवार का कोई सदस्य वहाँ रहता हो, या वहाँ काम किया हो, या वहां हाल में रहीं हों, तो आपको फायदा हो सकता है।

3. रेफ्युज निवास में रहना

यदि आपको किसी अन्य इलाके में जाने में मुश्किल हो रही है, और /या तत्काल किसी खतरे में हैं, तो आप अपनी स्थानीय काउंसिल या रेफ्युज और विमेन्स एइड के बीच साझेदारी में चलायी जानेवाली नेशनल डोमेस्टिक वायलन्स हेल्पलाइन के माध्यम से आपातकालीन शरण निवास भी प्राप्त कर सकतीं हैं। यह हेल्पलाइन एक मुफ्त* और गोपनीय सेवा है, जो साल के 365 दिन 24 घण्टे चलती है। *मोबाइल पर से शुल्क लग सकता है।

रेफ्युज क्या है?

रेफ्युज एक सुरक्षित जगह है, जहाँ, जब तक वे लंबे समय तक रहने के लिए कोई स्थान खोज लें, महिलाएं और बच्चे नुकसान से मुक्त रह सकते हैं। देश भर में ऐसे रेफ्युज हैं, जिनका आप, यदि आप अपने स्थानीय इलाके में अपनी सुरक्षा के बारे में चिंतित हों, तो उपयोग कर सकतीं हैं।

रेफ्युज कैसे होते हैं?

अलग- अलग रेफ्युज अलग-अलग तरह की निवास सुविधा प्रदान करते हैं। कुछ में अलग फ्लैट होते हैं, और

अन्य में आप अपने बच्चों के साथ एक फैमिली रूम साझा करेंगी। यदि आप के पास फैमिली रूम होगा, तो आप रेफ्युज के अन्य निवासिओं के साथ रहने का क्षेत्र भी साझा करेंगी। कुछ रेफ्युजों का निर्माण किन्हीं खास सांस्कृतिक या जातिमूलवंशीय गुटों की महिलाओं की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये
बनाया गया है।

रेफ्युज में मुझे क्या सहायता मिल सकती है?

रेफ्युज में आप वहां पर स्थित व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त कर्मियों से भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता प्राप्त कर पायेंगी। एक कर्मी आपके की वर्कर होंगे। वे आप से हर सप्ताह मिलेंगे और सुनिश्चित करेंगे कि आपको आपके लिए आवश्यक सभी सहायता प्राप्त हो रही है। आप आप ही के जैसे अनुभवों से गुजरीं अन्य औरतों के साथ रहेंगी, जो ये समझ पायेंगी कि आप पर क्या गुज़र रही है। किसी भी समय, रेफ्युज में रहने या काम करने वाला कोई भी आप का मूल्यांकन नहीं करेगा।

मैं वहाँ पर रहने का खर्च कैसे चुकाउँगी?

यदि आप काम नहीं कर रहीं है, या आप की आय कम है, तो आप किराये की लागत के लिए हाउसिंग बैनिफिट की माँग कर सकेंगी। एक बार आप वहाँ पहुँच जाएँ, तो रेफ्युज में स्थित टीम ऐसा करने में आपकी मदद करेगी। रेफ्युज में रहनेवालीं औरतों को हीटिंग, लाइटिंग वगैराह का खर्च उठाने के लिए
एक निजी साप्ताहिक शुल्क भी चुकाना होता है। यह हाउसिंग बैनिफिट के अंतर्गत नहीं आता, पर इसे जोब सीकर्स अलावन्स या इन्कम सपोर्ट जैसी अन्य आय में से चुकाया जा सकता है। आपकी आय के आधार पर आप **ड्युअल हाउसिंग बैनिफिट** की माँग भी कर सकतीं हैं, जो कि आपकी रेफ्युज में शरण का किराया और आप के घर का किराया दोनों के खर्च शामिल करता है। यदि आपको इस बारे में मदद/अधिक जानकारी की आवश्यकता हो, तो कृपया मार्गदर्शिका के अंत में सलाह एजेंसियों से संबंधित जानकारी देखें।

मैं रेफ्युज में कब तक रह सकती हूँ?

यदि आप किसी रेफ्युज में जातीं हैं, तो आप योग्य निवास खोज पाने तक वहाँ रह सकतीं हैं। जब तक ऐसा नहीं होता, आप वहाँ से जायेंगी नहीं। कुछ औरतें कुछ दिनों तक रहतीं हैं, अन्य कुछ महिनों तक। रेफ्युज में मौजूद टीम आपको अपने भावि विकल्पों के संबंध में मदद और सहायता प्रदान करेगी।

सायरा की कहानी

मेरा जन्म मलेशिया में हुआ था, पर मैं एक माता-पिता द्वारा तय की शादी के परिणामस्वरूप छः साल पहले यूके में आयी। जब मैं पहले यहाँ आयी, तो मुझे एक कॉल सेन्टर में सेक्शन लीडर की हैसियत से एक अच्छी नौकरी मिल गई। हम मेरे ससुरालवालों के साथ रहते थे और मेरे सास-ससुर और मेरे पति दोनों ही मुझ पर काम छोड़ देने के लिए जोर डालने लगे। उन्हें लगता था कि मुझे फौरन ही माँ बन जाना चाहिए।

आखिरकार मैंने उनकी बात मान ली और कम समय वाली एक काफी कम तनख्वाह वाली नौकरी ले ली। मैं हर सप्ताह लगभग £60 कमाती थी। उसमें से मुझे अपने ड्रायविंग क्लासिस का शुल्क देना पड़ता था और बाकी के पैसे अपने ससुरालवालों को सुपुर्द कर देने पड़ते थे। मेरे पास मलेशिया में अपने परिवार को फोन करने के पैसे भी नहीं होते थे और मेरे ससुरालवाले मुझे घर का फोन इस्तमालनहीं करने देते थे। मैं सचमुच बहुत अकेलापन महेसूस करती थी।

मैं नहीं जानती कि वह तनाव था या नहीं, पर मैं गर्भ धारण नहीं कर पा रही थी। मेरे पति इसके लिये मुझे ही दोषी ठहराते थे। वो हमेशा से ही मेरी ग़ल्तियाँ निकाला करते थे, पर इस समय वह और भी बढ़ गया। उन्होंने एक-दो बार मुझ पर हाथ भी उठाया, हालाँकि उसके बाद का समय वह एक मात्र समय था जब वे मुझ से अच्छी तरह से पेश आये। मैं नहीं जानती कि यह अपराधभाव था या उन्हें सिर्फ डर था कि मैं घर छोड़ कर चली जाऊँगी।

मैं सचमुच घर छोड़ देना चाहती थी, पर इस बात के लिए चिंतित थी कि मुझे इस देश में रहने दिया जाएगा या नहीं, क्योंकि इन सभी बातों के बावजूद मुझे लगता था कि मैं स्थायी हो गयी हूँ। एक दिन एक सहेली ने बताया कि एक लाइन थी जिस पर मैं फोन कर सकती हूँ और जो मेरी सहायता करेगी।

हेल्पलाइन कर्मचारी ने मुझे मेरे अधिकार समझाये। इस बात ने मुझे कदम उठाने का हौंसला दिया और मैंने घर छोड़ दिया। मुझे एशियाई औरतों के लिए एक रेफ्युज में भेजा गया।

मैं हमेशा से पैसों का प्रबंध अच्छी तरह से कर सकती थी, पर मुझे यूके की प्रणालियाँ पूरी तरह से समझ में नहीं आतीं थीं। पर मुझे मेरे कीवर्कर से सहायता मिली और मैं अधिक जानकारी के लिए स्थानीय पुस्तकालय से इंटरनेट का उपयोग कर सकती थी और अपने भविष्य का आयोजन करने लगी।

छः महिने बाद मैंने कम्प्यूटर कोर्स के दौरान बनी मेरी नयी दोस्त के साथ किराये के फ्लैट में रहने जाने के लिए रेफ्युज छोड़ा। धीरे – धीरे अपनी महेनत के दम पर मैं एक स्थानीय कार्ड शॉप की मैनेजर हूँ।

काम का क्या?

यदि आप काम कर रहीं हैं, तो आपको यदि आप अपने साथी को छोड़ रहीं हो, तो अपने काम के बारे में आप क्या करना चाहतीं हैं, यह सोचने की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिये, रेफ्युज निवास में रहने जाने का अर्थ हो सकता है किसी और इलाके में रहना और काम पर पहुँचना मुश्किल हो सकता है। उसी तरह, यदि आपका साथी जानता हो कि आप कहाँ काम करतीं हैं, तो वह आप के पीछे – पीछे आप जहाँ रहतीं हैं वहाँ तक आ सकता है।

यदि आपको घरेलू हिंसा की वजह से काम छोड़ना पड़ रहा है, और आपको बैनिफिट्स के लिए आवेदन करना हो, तो आपको जोब सेन्टर प्लस को अपनी स्थिति के बारे में बताना चाहिए। इससे यह सुनिश्चित होगा कि आपके साथ ऐसा व्यवहार न किया जाए जो कि आप के स्वेच्छा से काम छोड़ने पर किया जाता। आपके नियोक्ता से आपको यदि संभव हो तो किसी अन्य दफ्तर में ट्रांसफर करने की सहायता माँगना या फिर आपको भविष्य में कोई अन्य नौकरी प्राप्त करने में उपयोगी हो ऐसा अनुशंसा पत्र लिख कर देने को कहना एक अच्छा विचार हो सकता है।

यदि आप काम जारी रखने का फैसला करतीं हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप HMRC (हर मेजेस्टीज़ रेवन्यु एंड कस्टम्स), जो कि टैक्स क्रेडिट्स का भुगतान करते हैं, का यह बताने के लिए, कि आपने अपने साथी को छोड़ दिया है, संपर्क करें। क्योंकि आप और आपका साथी अब एक ही घर का हिस्सा नहीं हैं, इसलिए संभव है कि आप टैक्स क्रेडिट्स प्राप्त करने के पात्र हो जाएँ।

याद रखें:

व्यवहारिक सहायता प्राप्त करने के लिए आपका रेफ्युज में होना जरूरी नहीं है। अन्य संस्थानों के साथ रेफ्युज एक घरेलू हिंसा सेवा (जिसे फ्लोटिंग सपोर्ट भी कहा जाता है,) प्रदान करता है, जो कि आपको सुरक्षा आयोजन, आपके साथ अदालत जाना, कर्ज चुकाने में सहायता, सही बैनिफिट्स की माँग करना, और काम खोजना जैसा व्यवहारिक और भावनात्मक सहारा देता है।

आप अपने साथी से अलग हुईं हो या नहीं, यह सहायता उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए रेफ्युज और विमेन्स एइड के द्वारा साझेदारी में चलायी
जानेवाली फ्रीफोन 24 घण्टे की नेशनल डोमेस्टिक वायलन्स हेल्पलाइन (0808 2000 247) या अपने स्थानीय प्राधिकरण से संपर्क करें।

घर पर रहना

अगर आप घर में रहना चाहतीं हैं, तो आप अपने साथी को घर से निकालने के बारे में सोच सकतीं हैं। आपको इस बारे में ठीक से सोचना चाहिए, कि क्या यह एक सुरक्षित विकल्प है।

आपके साथी को आपके घर में से निकालने के लिए कानूनी कार्रवाई

आप की घर में स्थिति जो भी हो, आप अकेली /संयुक्त मालिक हों, किरायेदार हों या मोर्टगेज धारक या फिर किरायेदारी, मोर्टगेज या घर केवाल आपके साथी के नाम में हो, आपको अपने घरेलू हिंसा के अनुभव के आधार पर किसी अदालत को ऑक्युपन्सी ऑर्डर निकालने को कह सकतीं हैं। आप इसके साथ एक नॉन-मोलेस्टेशन ऑर्डर के लिए भी आवेदन कर सकतीं हैं।

ऑक्युपेशन ऑर्डर क्या है?

ऑक्युपेशन ऑर्डर अदालत द्वार जारी किया एक हुक्मनामा है, जो कि यह कहता है,कि आप अपने घर में रह सकतीं हैं, और आपका साथी घर और उसके आस-पास के इलाके से बहिष्कृत है।

नॉन-मोलेस्टेशन ऑर्डर क्या है?

नॉन-मोलेस्टेशन ऑर्डर आपके साथी को हिंसा का प्रयोग करने से, हिंसा की धमकी देने से और आपको डराने, सताने या तंग करने से रोकता है।

पहले कानूनी सलाह प्राप्त करना

यदि आप ऑक्युपेशन या नॉन-मोलेस्टेशन ऑर्डर निकलवाने की सोच रहीं है, तो आपको संभव उतना जल्दी कानूनी सलाह प्राप्त करनी चाहिए। आप कम्युनिटि लीगल सर्विसज़ डिरेक्ट या लॉ सोसायटी को फोन कर स्थानीय वकीलों की सूची प्राप्त कर सकतीं हैं। आपका वकील आपको अपने साथी को घर से निकालने के लिए योग्य कानूनी कदम उठाने में सहायता करेगा।

यदि आप के पास नौकरी न हो या आपकी आय कम हो, आप अपने केस के लिए सरकार से वित्तीय सहाय प्राप्त कर पायें ऐसा हो सकता है। कम्युनिटि लीगल सर्विसिज़ की वेबसाइट देखें, जिस पर एक कैल्क्युलेटर है जो आपको आप पात्र होंगी या नहीं इसकी गणना करने में मदद करेगा।

यदि आप सरकारी सहाय के पात्र नहीं हैं और वकील की फी नहीं चुका सकतीं, तो आप खुद ही निषेधाज्ञा के लिए आवेदन कर सकतीं हैं। आप का स्थानीय काउन्टी न्यायालय आपको फॉर्म्स और 'पार्ट फोर ऑफ फैमिली लॉ एक्ट: हाउ केन इट हेल्प मी?' (फैमिली लॉ का भाग चार – यह मेरी मदद कैसे कर सकता है) पत्रिका की एक प्रति देगा। आवेदन शुल्क है, पर आप उसकी माफी के लिए आवेदन कर सकतीं हैं।

अधिक जानकारी के लिए राइट्स फॉर विमेन या स्थानीय सिटिज़न्स एडवाइस ब्युरो से संपर्क करें।

सुरक्षित-स्थान योजनाएँ

सुरक्षित-स्थान योजनाएँ उन औरतों के लिए तैयार की गयीं हैं, जिन्होंने अपने साथी को घ से निकाल दिया है, पह जो अपनी हाली सुरक्षा के बारे में चिंतित हैं। अपने भूतपूर्व साथी वे विरूद्ध नॉन-मोलेस्टेशन ऑर्डर निकालने के अलावा, स्थानीय प्राधिकरण आपको आपके घ में सुरक्षा के साधन इंस्टॉल करने जितनी जोखिमभरी स्थिति में हों ऐसा मान सकता है।

इन साधनों में निःशुल्क अलार्म, मोर्टिस लॉक्स, सिक्योरिटि लाइट्स लगाना, दरवाजे के फ्रेम को दोहरा करना, इमरजैंसी लाइट लगाना और सीसीटीवी लगाना शामिल हो सकते हैं। यदि आप सुरक्षित-स्थान योजना में हों, तो आपका पता एक पुलिस कम्प्यूटर पर फ्लैग किया गया होगा और यदि कोई अवांछनीय घटना होती है, तो पुलिस जल्दी ही प्रतिक्रिया देगी।

आपके स्थानीय क्षेत्र में योजनओं के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने स्थानीय हाउसिंग डिपार्टमैन्ट या स्थानीय समुदाय सुरक्षा ऑफिसर से संपर्क करें।

क्या मैं अपने घर पर रहने के लिए आर्थिक रूप से सक्षम हूँ?

यदि आप घर की मालकिन हैं

आपकी आय कितनी है उसके आधार पर आप अपने मोर्टगेज के ब्याज की लागत पर डिपार्टमैन्ट ऑफ वर्क एंड पेन्शन्स (DWP) से संभवतः मदद पा सकतीं हैं।

आपको मोर्टगेज देनेवाले से संपर्क कर उससे केवल ब्याज चुकाने की स्थिति में आने की या पेमेन्ट होलिडे लेने की संभावना की चर्चा करने की संभावना के बारे में सोचें।

यदि आपने घर किराये पर लिया है

परिस्थिति समझाने के लिए गुप्त रूप से अपने मकान-मालिक से संपर्क करें

यदि आप घर छोड़ चुकीं हों, पर समयांतर के बाद लौटना चाहतीं हों

हो सकता है कि आपको अचानक ही घर छोड़ना पड़ा, पर हो सकता है कि आप कुछ अर्से के बाद वापिस आना चाहतीं हैं। ऐसा हो तो पहले आपको अपने साथी को घर से निकालने के लिए कार्रवाई करनी होगी। आप का साथी स्वेच्छा से जाने को सहमत हो इसकी संभावना बहुत कम हो सकती है।

याद रखें, यदि आप थोड़े समय के लिए घर छोड़ती हैं, तो इससे आपके लौटने के अधिकार, आपके किरायेदार के रूप में अधिकार, या आपके इस संपत्ति के स्वामीत्व पर इस बात पर कोई असर नहीं पड़ता। यह प्रक्रिया शुरू करने के लिए आपको संभव इतना जल्दी कानूनी सलाह प्राप्त करनी चाहिए।

याद रखें:
आप किसी भी समय रेफ्युज और विमेन्स एइड द्वारा साझेदारी में चलायी जानेवाली फ्रीफोन 24 घण्टे की नेशनल डोमेस्टिक वायलन्स हेल्पलाइन को 0808 2000 247 पर फोन कर अपने कानूनी अधिकार, निवास के विकल्प और वित्तीय स्थिति की बेनाम और गोपनीय रूप से चर्चा कर सकतीं हैं।

4

चैन से रह पाने का मौका

आप सुरक्षित हो जाएँ फिर मुख्य वित्तीय चिंताओं का सामना करने के तरीके

यदि आप अपने साथी से अलग होने का फैसला करतीं हैं, तो आपको जिनका सामना करना पड़ सकता हैं, ऐसे कुछ वित्तीय मामलों का सामना करने के बारे में चैन से सोचने का मौका मिलेगा। यह प्रक्रिया आप की व्यावहारिक सहायता करेगी और आपकी भावनात्मक सहायता भी कर सकती है।

> *"सुबह उठना और सिर्फ साँस लेना और यह न सोचना: 'हे भगवान, आज वह मेरे साथ क्या करने वाला है? यह इतना अच्छा एहसास है, सचमुच। ऐसा लगता है कि मुक्ति मिल गई है"*
> शेरन – घरेलू हिंसा की शिकार महिला

जिन पाँच प्रमुख चीजों के बारे में आपको सोचना पड़ सकता है, वे हैं:

1. **बजट बनाना** – आपके अपने मन में स्पष्ट रूप से समझ लेना की कौनसा पैसा आपके पास आ रहे है, और कौनसा जा रहा है।

2. **बैनिफिट्स** – आप जिसके भी पात्र हैं, सरकार से उस सारी सहायता की माँग करना सुनिश्चित कर आपकी आय को महत्तम रूप से बढ़ाना

3. **बैंक खाता** – यदि आपका पहले ही कोई खाता नहीं हो, या आपको उसे बंद कराने को मजबूर किया गया हो, आपको चुकाये जाने वाले कोई भी बैनिफिट्स प्राप्त करने के लिए आपको बैंक में खाता खोलना पड़ सकता है।

4. **अपने को अपने साथी अलग करना** – यह निश्चित करना कि आपका साथी आपको और कर्ज़े में तो नहीं घसीट रहा, या किसी ज्वाइंट बैंक खाते या किसी ज्वाइंट कार्ड पर से आपके पैसे तो खर्च नहीं कर रहा

5. **कर्ज़ चुकाना** – निश्चित करना कि आप पर स्वयं या आपके साथी के साथ संयुक्त रूप से जो कर्ज़ है, उसे चुका रहीं हैं, और आपके नाम पर और कोई कर्ज़ नहीं लिये जा रहे हैं।

बजट बनाना

आपके वित्तीय संसाधनों के बारे में सही समझ पाने के लिए बजट बनाना पहला कदम है। इससे आपको इन में मदद मिलेगी:

- अपने हालात के बारे में सोचना, और स्पष्ट रूप से जान पाना कि पैसा कहाँ से आ रहा है और कहाँ जा रहा है, और किसी भी खास समस्या का सामना करना
- यह जान लेना की कौनसी आय नियमित रूप से होगी और कौनसी आय नियमित है और कौनसी कम नियमित है
- यह गिन लेना कि कौनसा खर्च आवश्यक है, और कौनसा नहीं
- यह जान लेना कि कौन से खर्च नियमित रूप से होने हैं, और आपको उन्हें कितनी बार करना पड़ सकता है
- समझना कि आपका पैसा कहाँ जा रहा है, और आप कहाँ पैसे बचा सकतीं हैं

आपको अपना बजट लिखने से मदद मिल सकती है (अगले पृष्ठ पर दी हुई तालिका का प्रयोग करने का प्रयास करें)। आप जिस पर भरोसा करते हों ऐसा कोई व्यक्ति आपके साथ उस पर नज़र डाल कर जाँच सकता है कि आपने सभी चीज़ों को शामिल किया है या नहीं

बजट बनाते समय याद रखने की बातें:

• आपको पाई- पाई का हिसाब रखने की जरूरत नहीं है, पर सुनिश्चित करें कि आप कोई भी नियमित रूप से होने वाले छोटे-मोटे खर्च भूल नहीं रहे हैं, क्योंकि ये एक-एक कर जुड़ते हुए बड़ी रकम बन सकते हैं।

• जब आप पहले बजट बनाएँ, तो हो सकता है कि आप जो प्राप्त करने योग्य हैं उन सभी बैनिफिट्स या आप किस तरह से कोई कर्ज़ चुकायेंगी इसके बारे में न जानतीं हों। एक बार स्थिति साफ हो जाए उसके बाद आपकी शुरुआती बजट बनाने की कार्यविधि दोबारा करने से चीजें साफ हो सकतीं हैं। हर एक-दो महिने में ये करते रहने से आप जाँच सकतीं हैं कि आप अब भी ठीक रास्ते पर हैं या नहीं।

आय: विभाग A	रकम
टैक्स कटने के बाद आपकी तनख्वाह	
पैन्शन की आय	
सरकारी बैनिफिट्स	
चाइल्ड मेइन्टेनन्स	
टैक्स क्रेडिट्स	
अन्य	
कुल आय	
खर्च: विभाग B	**रकम**
घरेलू	
खाना-पीना	
मोर्टगेज/ किराया सेवा शुल्क	
काउंसिल टैक्स	
बिजली	
गैस	
फोन/ इंटरनेट/ सैटलाइट	
मोबाइल फोन	
टीवी का लाइसैंस	
पानी के दर	
अन्य	
कुल	
मनोरंजन	
बाहर जाना / बाहर से खाना लाना	
शराब/ सिगरेट	
छुट्टियाँ	

जिम में सदस्यता / खेल-कूद	
किताबें/ मैगज़िन	
अन्य	
कुल	
वित्तीय	
लोन/ कार्ड/ हायर-परचेज की रकम	
पैन्शन में योगदान	
बचत/निवेश	
बीमा (जीवन/ गाड़ी / सामान/ मकान/ आदि)	
अन्य	
कुल	
बच्चे	
चाइल्डकेयर	
अन्य	
कुल	
अन्य खर्च	
कपड़े और जूते	
प्रसाधन	
दवाइयाँ/ प्रिस्क्रिप्शन	
यात्रा	
अन्य	
कुल	
कुल आय (विभाग A में से)	
कुल खर्च (विभाग B में से)	
कुल आय में से कुल खर्च घटाने पर	

यदि आप को पता चले कि आपका खर्च आय से अधिक है:

इस मार्गदर्शिका के अगले दो विभागों का ध्यान से पढ़ें: निश्चित करें कि आप अपनी बैनिफिट आय को संभव उतना बढ़ाने की सलाह पर अमल करें और आपको आप जिसका खर्च उठा पायें उससे अधिक लागत वाले किसी भी कर्ज़ को पहले निबटाएं।

2. बैनिफिट्स प्रणालि – आप जिसके पात्र हों वह सहायता प्राप्त करना

यदि आप अपने साथी को छोड़ने का निर्णय करतीं हैं और आप ऐसा पहले ही न करतीं हों, तो आपको थोड़े ही समय में सोश्यल सिक्योरिटि बैनिफिट्स पर आधार रखने की आवश्यकता हो सकती है। बैनिफिट्स प्रणालि जटिल हो सकती है और कई बार बौखला देनेवाली लग सकती है। यदि आप इस बात को निश्चित रूप से न जानतीं हों कि आपको कौनसे बैनिफिट्स के लिए आवेदन करना चाहिए, सलाह माँगें (स्थानीय सलाह एजेंसियाँ ढूँढने के लिए विस्तृत जानकारी के लिए मार्गदर्शिका के पीछे देखें)।

नीचे दी हुई तालिका आपको आप जिन बैनिफिट्स के लिए आवेदन कर सकतीं हैं उनका साधारण खयाल दे सकता है और आपको आपको सलाह देनेवालों को सही सवाल पूछने/सही जानकारी देने में मदद कर सकती है।

आप उसका उपयोग आप यह पता करने में कि आप क्या पाने को पात्र हैं, और यदि आप की परिस्थिति में परिवर्तन हो, तो इन में क्या फर्क आ सकता है, यह गिनने के लिए कर सकतीं है। यदि आप खास कर बैनिफिट्स के दरों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहतीं हैं, जोब सेन्टर प्लस, पैन्शन सर्विस और डिसेबिलिटि एंड केरर्स सर्विस सामान्य अंग्रेजी और अन्य भाषाओं में खास बैनिफिट्सके बारे में विस्तृत पुस्तिकाएं तैयार करते हैं, जो आपके लिए उपयोगी हो सकतीं हैं। आप बैनिफिट्स के दरों के बारे में नवीनतम जानकारी डिपार्टमैन्ट ऑफ वर्क एंड पेन्शन्स की वेबसाइट पर भी प्राप्त कर सकतीं हैं:
www.dwp.gov.uk/lifeevent/benefits

यह याद रखने लायक बात है कि एक बैनिफिट प्राप्त कर पाने का अर्थ है कि आप अन्य के पात्र हैं, और इसका अर्थ यह हो सकता है, कि आप पहले नज़र आये उससे कहीं ज्यादा प्राप्त करने को पात्र हो सकतीं हैं। उदाहरण के लिये, यदि 2008/09 में आप पाँच साल से कम आयु के बच्चे कीसिंगल पैरेन्ट के रूप में इन्कम सपोर्ट प्राप्त करतीं हैं, आपको अपने लिए प्रति सप्ताह £60.50 मिलेंगे। मगर, इसके अलावा आप प्रति सप्ताह चाइल्ड टैक्स के रूप में £30.82, और अतिरिक्त लाभों में चाइल्ड बैनिफिट, आपके निवास और काउंसिल टैक्स की लागत में मदद, एनएचएस में निःशुल्क प्रिस्क्रिप्शन्स, आँखों की जाँच और दाँतों की देखभाल भी प्राप्त करतीं हैं।

रोज़मर्रा के जीवन के खर्च के लिए मदद		
बैनिफिट फैमिलि	**बैनिफिट का नाम**	**अन्य मुद्दे:**
यदि आपकी आयु 60 साल से कम है और आप काम नहीं कर रहीं हैं या सप्ताह में केवल 16 घण्टे तक ही काम करती हैं	इन्कम सपोर्ट या जोबसीकर्स अलावन्स जोबसेन्टर प्लस से संपर्क करें: 0800 055 6688 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक)	***इन्कम सपोर्ट*** उन लोगों को प्राप्त होने वाला बैनिफिट है, जिनको काम करना आवश्यक नहीं है, जैसे कि अकेले माता या पिता जिनके छोटे बच्चे हों, केरर्स या बीमार /शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति ***जोबसीकर्स अलावन्स*** उन औरतों को प्राप्त होने वाला बैनिफिट है, जिनके लिए फुल-टाइम काम ढूँढना आवश्यक है। इन दोनों ही बैनिफिट्स के लिए चुकायी जाने वाली रकम का आधार आपकी आयु, आप किसी अक्षमता से पीड़ित हैं या नहीं, आपके कितने बच्चे हैं और उनकी आयु और आपके पास किसी और तरह से पैसे आते हैं या नहीं पर होगा। यदि आपको घरेलू हिंसा की वजह से अपनी नौकरी छोड़नी पड़ी थी, तो आप यह मुद्दा जोबसेन्टर के सामने रखें ये आवश्यक है, ताकि यह निश्चित किया जा सके कि आप के साथ ‘स्वैच्छिक रूप से बेरोजगार’ जैसा व्यवहार न किया जाए।

बैनिफिट फैमिलि	बैनिफिट का नाम	अन्य मुद्दे:
यदि आप 16 घण्टों से अधिक काम कर रहीं हैं	वर्किंग एंड चाइल्ड टैक्स क्रेडिट्स HMRC से संपर्क करें: 0845 300 3900 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 8 बजे तक)	चुकायी जानेवाली रकम का आधार आपके बच्चों की संख्या और आयु, आप जितने घण्टे काम करतीं हैं, और आपकी आय पर होगा। यह बैनिफिट आपको चाइल्ड केयर की पंजीकृत लागत के 80% तक मदद कर सकता है
यदि आप की आयु 60 साल से अधिक है	पैन्शन क्रेडिट पैन्शन्स सर्विस से संपर्क करें: 0845 60 60 265 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 8 बजे तक)	यदि आपकी आयु 60 वर्ष से अधिक हो तो आपको पहले ही आपका पूरा स्टेट पैन्शन चुकाया जा रहा हो ऐसा हो सकता है। यदि आपको किसी जोड़े के हिस्से के रूप में भुगतान किया जा रहा है, और आप घटी हुई रकम प्राप्त कर रहीं हैं, या अगर आप ठीक से नहीं जानतीं कि आपको कितनी रकम मिलती है, पैन्शन्स सर्विस से संपर्क करें। वे आपको यह जानकारी दे पायेंगे। अतिरिक्त मदद पैन्शन क्रेडिट की माँग कर भी प्राप्त की जा सकती है। यह लोगों की आय में इजाफा करने के लिए स्टेट पैन्शन के अतिरिक्त चुकाई जाती है।

यदि आप बीमार या अक्षम हों, या किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों तो मदद

बैनिफिट फैमिलि	**बैनिफिट का नाम**	**अन्य मुद्दे:**
यदि आप बीमार हैं और काम नहीं कर सकतीं हैं, या नौकरी नहीं कर सकतीं हैं	इनकैपेसिटि बैनिफिट	यदि आप के पास नौकरी है, पर आप काम नहीं कर पा रहीं हैं, आप काम संबंधी बीमारी की तनख्वाह या नियमानुसार बीमारी की तनख्वाह पाने योग्य हो सकतीं हैं – अपने नियोक्ता से संपर्क करें जो आपको मिलने के पात्र रकम की पुष्टी करेगा। यदि आप नौकरी नहीं कर रहीं हैं, या आपकी काम संबंधी बीमारी की तनख्वाह खतम हो चुकी है, आप इनकैपेसिटि बैनिफिट की माँग कर सकतीं हैं। आपको अपने डॉक्टर से मैडिकल सर्टिफिकेट प्राप्त करना होगा, जिसमें लिखा हो कि आप काम करने को अक्षम हैं। यह शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी कारणों से हो सकता है। यह भी हो सकता है कि आप तनाव, चिंता या डिप्रेशन से पीड़ित हैं।
	डिसेबिलिटि लिविंग अलावन्स /अटेन्डन्स अलावन्स और केरर्स अलावन्स	डिसेबिलिटि लिविंग अलावन्स (DLA) (65 वर्ष से कम आयु वाले लोगों के लिए) और अटेन्डन्स अलावन्स (AA) (65 वर्ष से अधिक आयु वाले लोगों के लिए) स्वास्थ्य संबंधी अतिरिक्त समस्याओं से पीड़ित लोगों को चुकाये जानेवाले अतिरिक्त बैनिफिट्स हैं।

	डिसेबिलिटि एंड केरर्स सर्विस से संपर्क करें: 0800 88 22 00 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8.30 बजे से शाम 6.30 बजे तक और शनिवार: सुबह 9.00 बजे से दोपहर 1.00 बजे तक)	इसका मतलब है कि आप को लंबी दूरी तक चलने में मुश्किल होती है, या फिर आपको अपने पास किसी ऐसे व्यक्ति की जरूरत होती है, जो जब आप बाहर जाएं तो आपके साथ जाए क्योंकि आपको चिंता होती है। इसका मतलब यह भी है, कि आप अपने लिए मुश्किल से खाना बना पातीं हैं, या फिर उठना, हाथ-मुँह धोना और तैयार होना शारीरिक समस्याओं या उत्साह के अभाव के कारण आप के लिए मुश्किल हैं। केयरर्स अलावन्स उन लोगों को चुकाया जाता है, चो किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करते हैं, जो सप्ताह में 35 घण्टे या अधिक समय कुछ दरों पर DLA या AA प्राप्त करते हैं। यह देखभाल नर्सिंग सेवाएं होना जरूरी नहीं है, पर इस में प्रोत्साहन और फॉर्म भरना, बिल चुकाना, वगैरह शामिल हो सकते हैं।

निवास के खर्च के लिए मदद		
यदि आपको अपना किराया और काउंसिल टैक्स चुकाने में मदद की आवश्यकता हो	हाउसिंग बैनिफिट/काउंसिल टैक्स बैनिफिट अपने स्थानीय प्राधिकरण से संपर्क करें	चुकायी जानेवाली रकम आपके पारिवारिक हालात और आय के मुकाबले किराये और /या काउंसिल टैक्स शुल्क पर आधार रखती है। यदि आप को अपने रेफ्युज, निजी या काउंसिल द्वारा उपलब्ध कराये गये निवास के किराये के लिए मदद की आवश्यकता हो, तो आप हाउसिंग बैनिफिट की माँग कर सकतीं हैं। काउंसिल टैक्स बैनिफिट उन लोगों को चुकाया जाता है, जिनका अपना या किराये का घर हो। यदि आप अपने घर के एक मात्र वयस्क हों, तो आपको सिंगल पर्सन डिस्काउंट की माँग करनी होगी, जिससे की आपके काउंसिल टैक्स बिल में 25% की कटौती होगी।
यदि आपको एडवांस किराया चुकाने के / किराये की डिपोज़िट भरने में मदद की आवश्यकता हो	बजेटिंग लोन जोबसेन्टर प्लस से संपर्क करें: 0800 055 6688 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक)	यदि आप 6 महिने से इन्कम सपोर्ट, जोबसीकर्स अलावन्स या पैन्शन क्रेडिट प्राप्त कर रहीं हैं, तो यह करमुक्त लोन आपके लिए उपलब्ध है।

निवास के खर्च के लिए मदद		
यदि आपको अपने मोर्टगेज के खर्च के लिए मदद की जरूरत हो	इन्कम सपोर्ट या जोबसीकर्स अलावन्स (आय आधारित) जोबसेन्टर प्लस: 0800 055 6688 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक)	यदि आप इन बैनिफिट्स की माँग करतीं हैं, तो आप अपने मोर्टगेज के ब्याज भुगतान के लिए मदद प्राप्त कर पाएं। क्योंकि उसके नियम बहुत जटिल होते हैं, यदि आप का मोर्टगेज हो, तो आप सलाह प्राप्त करें यह आवश्यक है।
यदि आप बच्चे की देखभाल कर रहीं हों तो उसके लिए मदद		
स्कूल के खर्च में मदद– क्लोदिंग ग्रांट्स (कपड़ों के लिए अनुदान)	बजेटिंग लोन जोबसेन्टर प्लस से संपर्क करें: 0800 055 6688 ((सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक)	यदि आप कम आय प्राप्त कर रहीं हो, तो आपका स्थानीय प्राधिकरण आपको स्कूल युनिफोर्म का खर्च उठाने में मदद कर सकता है। हर स्थानीय प्राधिकरण की अपनी नीति होती है। कुछ कोई मदद नहीं करते, कुछ आपको आपके बच्चे के स्कूल भेजेंगे, जिसके पास कुछ ग्रांट्स उपलब्ध हो सकतीं हैं, जब कि अन्य £80 की ग्रांट देंगे। आपका स्थानीय प्राधिकरण आपको उसकी योजना का विवरण उपलब्ध करायेगा।

यदि आप बच्चे की देखभाल कर रहीं हों तो उसके लिए मदद		
स्कूल के खर्चों के लिए मदद – स्कूल में निःशुल्क भोजन	अपने स्थानीय प्राधिकरण से संपर्क करें	यदि आप इन्कम सपोर्ट, इन्कम बेज़्ड जेएसए, गैरन्टीड पैन्शन क्रेडिट या कुछ शर्तों वाली चाइल्ड टैक्स क्रेडिट (आय की एक लघुत्तम सीमा है, जो प्रतिवर्ष बदलती रहती है) प्राप्त कर रहीं हो, तो आपके स्थानीय प्राधिकरण को स्कूल में निःशुल्क भोजन से मदद करनी चाहिए। हर स्थानीय प्राधिकरण अपनी योजना चलाता है, और आपको एक आवेदन फॉर्म उपलब्ध करायेगा।
परिवहन खर्च के लिए मदद	अपने स्थानीय प्राधिकरण से संपर्क करें	कुछ स्थानीय प्राधिकरणों के पास उन बच्चों के लिए, जिन्होंने घरेलू हिंसा से बचने के लिए घर छोड़ दिया हो, पर फिर भी अपने पुराने स्कूल में अध्ययन जारी रखना चाहते हों, परिवहन का खर्च उठाने में मदद करने के लिए खास राशि होती है।

यदि आप बच्चे की देखभाल कर रहीं हों तो उसके लिए मदद		
यदि आपको अपने बच्चों की देखभाल के लिए वित्तीय सहायता की आवश्यकता हो	चाइल्ड मेइन्टेनन्स 08457 133 133 (सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8 बजे से शाम 8 बजे तक और शनिवार: सुबह 9.00 बजे से शाम 5 बजे तक)	नया चाइल्ड मेइन्टेनन्स एनफोर्समेन्ट कमिशन (C-MEC) चाइल्ड मेइन्टेनन्स प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकता है। वे आपकी गोपनीयता की रक्षा करेंगे, हालाँकि हो सकता है कि आप पहले कानूनी सलाह प्राप्त करना चाहें। यदि आपके बच्चे हों, तो सामान्यतः इन्कम सपोर्ट या जोबसीकर्स अलावन्स की माँग करते समय आपसे अपने भूतपूर्व साथी के बारे में जानकारी देने की अपेक्षा की जाएगी। यदि आपको लगता है कि मैन्टेन्स प्राप्त करने का प्रयास करने पर आप या आपके साथ रह रहे आपके कोई भी बच्चे का बेवजह नुकसान होगा, या आपको दुःख पहुँचेगा, तो आपको इस आवश्यकता से छूट दी जा सकती है।

सत्ताओं को जानकारी देते रहना

यदि आप पहले ही बैनिफिट्स प्राप्त कर रहीं हैं, तो यह आवश्यक है कि आप संबद्ध बैनिफिट प्राधिकरण से संपर्क करें और उन्हें बताएँ कि आपकी परिस्थिति बदल गई है। आपको हर मैजेस्टीज़ रेवन्यु एंड कस्टम (HMRC) से भी संपर्क करना होगा, ताकि यदि आपके बच्चे आपके साथ हों, तो यह सुनिश्चित किया जा सके कि चाइल्ड बैनिफिट का भुगतान आपके नाम पर (और आपके बैंक में) किया जाए।

आपको आपको बैनिफिट्स प्रदान करने वाले सभी को यह जानकारी देनी होगी कि आपकी परिस्थिति बदल गयी है, क्योंकि संबद्ध एजेंसियाँ यह जानकारी एक – दूसरे को नहीं देतीं हैं।

प्रणालि के विरूद्ध अपील करना

बैनिफिट्स सिस्टम चलानेवालों से भी ग़ल्तियाँ होतीं हैं। अनेक बैनिफिट्स और अलग – अलग तरह की सहायता संबंधीनिर्णय कई बार निजी निर्णय पर आधारित होते हैं, जो प्रति व्यक्ति अलग होते हैं।

यदि आप इससे खुश नहीं हैं, या आप अपने को मिले बैनिफिट्स संबंधी निर्णय का कारण समझ नहीं पा रहीं हैं, तो अपील करनी चाहिए। यह कुछ ऐसा नहीं है जिसकी जिम्मेदारी आपको अपने सिर पर लेनी पड़ेगी।
विशेषज्ञ एजेंसियाँ ग़ल्तियों को सुधारने में माहिर होतीं हैं – विस्तृत जानकारी के लिए गाइड के पीछे देखें।

> ***याद रखें:***
> आप किसी बैनिफिट एजेंसी को जो भी जानकारी देतीं या भेजतीं हैं, उसकी एक प्रति अपने पास रखना और रसीद या स्वीकृति पत्र की माँग करनी चाहिए। आप जब किसी बैनिफिट एजेंसी से संपर्क करतीं हैं, आपने किस समय, किस दिन और किससे बात की यह नोट करके रखना उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इससे आप जब अपील करतीं हैं, तो उसमें मदद मिलेगी।

अपनी पहचान सुरक्षित रखना

यदि आप बैनिफिट्स की माँग कर रहीं हैं, और आपको आपका साथी आप तक पहुँच न सके इसलिए अपनी पहचान छुपानी हैं, तो आप जोबसेन्टर प्लससे उसकी वजह समझा कर, आपको एक 'सेन्सिटिव एक्सेस' स्टेटस वाली केस फाइल देने को कह सकतीं हैं।

वित्तीय सहायता के अन्य स्रोत

आप के लिए वित्तीय और व्यवहारिक सहायता के अन्य स्रोतों तक पहुँचना संभव हो सकता है। कई संस्थान कर्ज़ चुकाने के लिए या कोई खास चीज़ खरीदने के लिए एक बार के अनुदान से मदद कर सकते हैं। कुछ आपको समयांतर पर नियमित साप्ताहिक भुगतान भी प्रदान कर सकते हैं।

• ऐसे संस्थानों के बारे में आप किसी रेफ्युज, डोमेस्टिक वायलन्स आउटरीच सर्विस या **असोसिएशन ऑफ चैरिटी ऑफिसर्स** जैसी किसी स्थानीय स्वतंत्र सलाह एजेंसी से जानकारी प्राप्त कर सकतीं हैं।

•यदि आप किसी बहुत ही बुरी तरह से अक्षम बच्चे की देखभाल कर रहीं हैं, तो आप **फैमिली फंड** में से सहायता माँग सकतीं हैं।

• व्यावसायिक तौर पर आपको जानने वाला कोई व्यक्ति, जैसे कि कोई सोश्यल वर्कर या हैल्थ ऍडवाइज़र या कोई स्वैच्छिक एजेंसी आपकी तरफ से **फैमिली एक्शन** को वेल्फेर ग्रांट के लिए आवेदन कर सकता है। हालाँकि अनेक विविध आवश्यकताओं के लिए मदद प्रदान की जाती है, सब से
सामान्य माँगे कपड़े, ईंधन के बिल और घर के सामान जैसे पलंग और कूकर खरीदने में मदद के लिए होतीं हैं। यह मदद खास कर उन लोगों के लिए है जिनकी आय कम हो, और घरेलू हिंसा का शिकार बने लोगों को सहायता में अग्रता दी जाती है।

3. बैंक में खाता खोलना

यदि आपका अपना बैंक खाता पहले ही न हो, तो एक खोल लेना बहुत ज़रूरी है। बैनिफिट्स अब सीधे खाते में जमा किये जाते हैं, और ज्यादातर नियोक्ता भी इस बात का आग्रह रखते हैं, कि आपकी तनख्वाह पाने के लिए आपका बैंक खाता हो।

बैंक खाते से आप स्विच या विज़ा जैसे डेबिट काड्र्स की मदद से सरलता से विभिन्न चीज़ों के लिए भुगतान कर सकतीं है, और ये पैसे अपने साथ रखने या छुपाने से बहुत ज्यादा सुरक्षित हैं। यदि आप अपने खाते से डायरेक्ट डेबिट से भुगतान करतीं हैं, तो आपको कई चीज़ों और सेवाओं को खरीदने में फायदा हो सकता है।

यदि आप नया खाता खोल रहीं हैं, चाहे वह पहली बार हो, या एक नया, अलग खाता हो, आपके बैंक को यह साबित करना होगा कि आप वही हैं, जो आप कह रहीं हैं कि आप हैं, और वहीं रहतीं हैं, जहाँ आप कहतीं हैं, कि आप रहतीं हैं। इससे बैंक आपके लिए समस्या खड़ी नहीं कर रहे हैं – उन्हें पहचान संबंधी धोखा-धड़ी और हवाला रोकने के लिए बनाये गये कानूनों की वजह से आपकी पहचान निश्चित करना आवष्यक होता है।

अपनी पहचान साबित करना

अपनी पहचान साबित करने के लिए आप इनका प्रयोग कर सकतीं हैं:

- हाल का दस्तखत किया हुआ पासपोर्ट
- निवास अनुमति (रेसिडेंस परमिट) के साथ इमिग्रेशन स्टेटस दस्तावेज
- नेशनल आयडेन्टिटि कार्ड (यदि आप योरपीय संघ (ईयु) /स्विस नागरिक हैं)
- हाल का यूके फोटो कार्ड ड्राइविंग लाइसैंस, या उसका पूर्ण कागज स्वरूप
- डिपार्टमैन्ट ऑफ वर्क एंड पैन्शन्स(DWP), हर मेजेस्टीज़ रेवन्यु एंड कस्टम्स (HMRC), या अपने स्थानीय प्राधिकरण कि ओर से हाल में आया बैनिफिट्स पात्रता पत्र की मूल प्रति

यह एक दूसरा कारण है कि अचानक ही घर छोड़ने पर आपका सभी महत्वपूर्ण दस्तावेज साथ लाना आवश्यक है।

अपना पता साबित करना

यदि आप किसी अस्थायी निवास में रहतीं हैं, तो आप के लिए आप कहाँ रहतीं हैं, यह साबित करना अधिक मुश्किल हो सकता है, उदाहरण के लिए, बैंक कई बार आप के हाली पते के सबूत के रूप में आपसे हाल का कोई युटिलिटि बिल माँगते हैं। हालाँकि किसी रेफ्युज वर्कर के द्वारा लिखा पत्र, किसी0020रेफ्युज में आप का किरायेदारी का अनुबंध, या डिपार्टमैन्ट ऑफ वर्क एंड पैन्शन्स(DWP), हर मेजेस्टीज़ रेवन्यु एंड कस्टम्स (HMRC), या आपके स्थानीय प्राधिकरण कि ओर से हाल में आया बैनिफिट्स पात्रता पत्र की मूल प्रति आप कहाँ रहतीं हैं यह साबित करने के लिए काफी हो सकता है।

यदि आप रेफ्युज निवास में रहतीं हैं, और आपको बैंक का खाता खोलने में मुश्किल हो रही है, आप अपने केसवर्कर से कुछ सहायता प्राप्त कर सकतीं हैं। वे आपके आवेदन को आधार देने के लिए पत्र लिख कर दे सकते हैं। प्रक्रिया सरलता से चल सके, इसके लिए रेफ्युजों का बैंक की स्थानीय शाखाओं से अनुबंध हो सकता है।
यदि आप ऐसा पसंद करतीं हैं, तो आप किसी भी समय बैंक की किसी महिला कर्मचारी से मिलने की माँग कर सकतीं हैं।

यूके में बैंकिंग के लाभ और अन्य सेवाओं के लिए पहचान बारे में डाउनलोड की जा सके ऐसी मार्गदर्शिका प्राप्त करने के लिए यहाँ जाएँ

www.toynbeehall.org.uk/core/core_picker/download.asp?id=1405

या हार्ड कॉपी प्राप्त करने के लिए idguide@toynbeehall.org.uk पर ई-मेल करें

बैंक खातों में चुनाव करना

कौनसा बैंक खाता आपकी ज़रूरतों के लिए सब से ज्यादा अनुकूल है इसके बारे में जतनपूर्वक सोचना आवश्यक है। यदि आप ज्यादा पैसे निकालतीं हैं, या अपनी ओवरड्राफ्ट की सीमा को पार कर जातीं हैं, तो विविध खातों में विविध प्रकार के शुल्क लगते हैं। कुछ की ऐसी शाखाएँ होतीं हैं, जिन तक पहुँचना आपके लिए सरल हो,
या आपने पहले किसी बैंक में से अच्छी सेवा प्राप्त की हो।

जब आप खाते के लिए आवेदन करतीं हैं, तो आपको या तो बेज़िक बैंक खाता रखने को कहा जाएगा या करंट खाता। बेज़िक बैंक खातों में आप उनका जिस तरह से प्रयोग कर सकतीं हैं, उसमें करंट खातों से कम अनुकूलता होती है। पर आप उनका उपयोग पोस्ट ऑफिस से पैसे निकालने के लिए कर सकतीं है, जो कि सारे करंट खातों में नहीं हो सकता। बेज़िक बैंक खाते में क्रैडिट नहीं मिलती, जिसका मतलब है कि आप इसे खोल सकतीं हैं या नहीं इस बात पर आपके क्रैडिट रेटिंग का असर नहीं पड़ता। आपके लिए उपलब्ध विकल्पों पर ठीक से विचार करना आवश्यक है।

बैंक खाते का प्रबंध करना

बैंक खाते का अच्छी तरह प्रबंध करने के लिए आपको ये करना होगा:

• आप के खाते में कितना पैसा है, उस पर नज़र रखना। आप यह बैंक आपको नियमित रूप से जो स्टेटमैन्ट भेजेगा उसका उपयोग कर या कैश मशीन में उपलब्ध बैलेन्स/स्टेटमैन्ट की जानकारी का उपयोग कर कर सकतीं हैं।

• निश्चित करें कि आपके पास उन्हें चुकाने की तिथि से पहले ही डायरेक्ट डेबिट या अन्य नियमित भुगतानों को चुकाने के लिए पर्याप्त पैसा हो (यह आपको अत्यधिक पैसा उठाने से और बैंक को अधिक शुल्क चुकाने से बचायेगा)।

• जो कैश मशीन पैसा निकालने के लिए शुल्क लगाते हैं, उनसे बचकर रहें। पैसा किसी शुल्क न लगाने वाली मशीन से या पोस्ट ऑफिस से निकालिए।

•कृपया अपना पिन नंबर गोपनीय रखें। अपने स्टेटमैन्ट्स संभाल कर रखें और उन्हें कोई और आपके खाते से पैसे तो नहीं निकाल रहा यह देखने के लिए जाँचें।

•ऐसा मत सोचिए कि आपको अन्य प्रोडक्ट्स जैसे घर का बीमा, क्रैडिट कार्ड के ऑफर स्वीकार करने होंगे, या ये प्रोडक्ट अपने बैंक से ही लेने होंगे – अन्य स्रोतों के बारे में पता लगाएँ!

4. आपके पैसे आपके साथी के पैसे से अलग करना

आपका अपने साथी के साथ संयुक्त बैंक खाता या क्रैडिट कार्ड हो सकता है, या आपका साथी आपके बैंक खाते में सेकैन्डरी कार्ड धारक हो सकता है। इन में से कोई भी स्थिति होने पर आपको यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपका साथी खाते का दुरूपयोग नहीं कर रहा है, आप को कदम उठाने पड़ सकते हैं। अपने बैंक से सलाह लें।

यदि अब भी आपके संयुक्त बैंक खाते /क्रैडिट काड्र्स हों

जब तक आपका अपने साथी के साथ संयुक्त बैंक खाता /क्रैडिट कार्ड हो, आप दोनों को ही उस खाते में से पैसे निकालने का अधिकार है। इस बात को जान लें कि आपका साथी अगर चाहे, तो खाते में से सारे पैसे निकाल ले सकता है। वह संयुक्त खाता बंद भी करा सकता है।

> ***याद रखें:***
>
> इस बात को ध्यान में रखें कि बैंक स्टेटमैन्ट्स में आप के द्वारा उपयोग किये गये कैश मशीनों के स्थान और डेबिट सुविधाओं के बारे में जानकारी होगी। यदि आप घर छोड़ चुकीं हैं, पर फिर भी अगर स्टेटमैन्ट आपके पुराने पते पर भेजे जा रहे हैं, यह आपके साथी को आप कहाँ रह रहीं हैं उसके बारे में सुराग दे सकते हैं।

आपके बैंक खातों /क्रैडिट काड्र्स पर नियंत्रण रखना

किसी भी बैंक खाता/क्रैडिट कार्ड, जिस में आप इकलौती, मुख्य या संयुक्त खाता धारक हों उसके किसी भी कर्ज़ /ओवरड्राफ्ट की जिम्मेदारी आपकी है। दूसरी स्थिति हो, तो आप की स्थिति के लिए कानूनी भाषा में कहा जायेगा कि आप अपने साथी के साथ 'संयुक्त रूप से और अन्य तरह से उत्तरदायी' होंगी। *चाहे जिसने भी पैसा खर्च किया हो*, उस खाते/कार्ड के सभी कर्ज़ों/पूर्ण ओवरड्राफ्ट में यही स्थिति होगी।

यदि आपका कोई संयुक्त खाता/क्रैडिट कार्ड हो:

• आप बैंक खाता/क्रैडिट कार्ड फ्रीज़ करा सकतीं हैं (जो आप केवल अपने निर्देश पर कराने की सत्ता रखतीं हैं)। यदि आप ऐसा करतीं हैं, तो इसके फौरन बाद संभव उतना जल्दी कानूनी सलाह प्राप्त करें। खाते आपके साथी के द्वारा कानूनी कार्रवाई के बिना फिर से शुरू नहीं करवाये जा सकते।

• आप खाता पूर्ण रूप से बंद करा सकतीं हैं (यदि खाते में जमा राशि हो तो यह सर्वोत्तम विकल्प हो सकता है। अलग-अलग बैंकों में अलग अलग प्रक्रिया होती है, पर हो सकता है कि आप यह अपने साथी की अनुमति के बगैर भी कर पाएँ।

याद रखें:

आप किसी भी संयुक्त बैंक खाते/क्रैडिट कार्ड या निजी बैंक खाते/क्रैडिट कार्ड में जिन पिन नंबरों या पासवर्डों का प्रयोग करतीं हैं, उन्हें बदल दें। आपका साथी संबद्ध निजी जानकारी, जैसे कि आपकी माँ का शादी से पहले का नाम या आपकी जन्मतिथि जानता ही होगा। हो सकता है कि वह किसी दूसरी औरत को आपका भेष बनवा कर आपके बैंक से संपर्क कर आपके खाते का उपयोग करने का प्रयास कर सकता है।

गौण कार्ड धारक

यदि आप किसी क्रैडिटकार्ड/बेक खाते में गौण कार्ड धारक हों, तो आप उसके किसी भी कर्ज़/ओवरड्राफ्ट के लिए उत्तरदायी नहीं होंगी।

यदि आपका साथी गौण कार्ड धारक हो, तो आप ये कर सकतीं हैं:

• खाते में से उसका नाम हटा देना

• ऐसे खास कदम उठाना जिनसे कि केवल आप खाते का उपयोग कर सकें, या फिर अगर कोई और खाते का उपयोग करने का प्रयास करे, तो आपकोजानकारी दी जाएगी।

5. कर्ज़ का सामना करना

अपने पैसों पर नियंत्रण करने का एक मुख्य भाग आपके जो भी कर्ज़ हों उनका सामना करना है। आप जानेंगी कि आपके कई कर्ज़ हैं, क्योंकि आपके साथी ने आप पर लोन लेने को जबरदस्ती की, या, यदि आपके साथी ने आपको उसके लिये पैसे देने को इन्कार कर दिया, तो आपको घर की आवश्यक चीज़ें खरीदने के लिए कर्ज़ लेना पड़ा।

कर्ज़ का सामना करने के लिए सहायता प्राप्त करें

आपको कर्ज़ का सामना करना एक मुश्किल और दुःखकर कार्य लग सकता है। लेकिन सब से अधिक मुश्किल स्थिति को भी सहायता हो तो हल किया जा सकता है। यह आवश्यक है कि आप आप पर के किसी भी कर्ज़ के बारे में संभव इतना जल्दी कानूनी सलाह प्राप्त करें।

कर्ज़ सलाह एजेंसियाँ आपको गोपनीय सलाह देंगी और आप पर क्यों कर्ज़ चढा हुआ है, इस बारे में कोई भी नकारात्मक टिप्पणी नहीं करेंगे। ये लोग कर्ज़ में घिरे लोगों की सहायता करने में माहिर होते हैं, और अगर आप चाहें, तो आप की ओर से आपके लेनदारों से बातचीत करेंगे। कहाँ से मदद मिल सकती है यह जानने के लिए मार्गदर्शिका के पीछे सलाह एजेंसियों के बारे में दी हुई जानकारी देखें ।

कर्ज़ के बारे में आपकी जिम्मेदारी

आपका सलाहकार आपको आप पर जो कर्ज़ हैं उनको ठीक से समझने में आपकी मदद करेगा। खास कर आपके लिए यह समझना ज़रूरी है कि आप आपके नाम पर या आपके और आपके साथी के संयुक्त नाम पर लिये गये किसी भी कर्ज़ के लिए उत्तरदायी हैं (संयुक्त रूप से और अन्य तरीकों से)। इसका मतलब है कि आपके लेनदार कर्ज़ चुकाने के लिए आपको या आपके पति के दोनों के पास आ सकता है। यदि आपका साथी गायब हो गया हो, तो आप पायेंगी कि आप अकेली ही कर्ज़ चुकाने को उत्तरदायी हैं। यह आपको गैरवाजिब लग सकता है, पर बदकिस्मती से यही कानून है।

याद रखें:
आप क्रैडिट चैक करा कर यह पता कर सकतीं हैं कि क्या आपकी जानकारी के बाहर ऐसा कोई कर्ज़ है, जिसको चुकाना आपकी जिम्मेदारी है – अधिक जानकारी के लिए इस मार्गदर्शिका के पीछे देखें।
आप CIFAS सुरक्षा पंजीकरण योजना में पंजीकरण कराने के बारे में भी विचार कर सकतीं हैं। इस योजना में पंजीकरण आपके खाते पर एक अतिरिक्त सुरक्षा कवच प्रदान करता है – उदाहरण के लिए, यदि कोई आपके नाम से लोन प्राप्त करने की कोशिश करता हैं, तो CIFAS आपसे संपर्क करेगा और आपको इस आवेदन की सत्यता जाँचने को कहेगा। CIFAS एक व्यापारिक
संस्थान् है और इस सेवा के लिए एक छोटा-सा शुल्क लगाता है।

महत्वपूर्ण कर्ज़

आपका सलाहकार आपको यह पहचानने में मदद करेगा कि कौन से ऋण पहले चुकाये जानें चाहिए। वे इस बात पर जोर देंगे कि आप उन्हें अपने कर्ज़ के बारे में सारी बात बताएँ यह महत्वपूर्ण है। यदि आप का पहले का **किराया बकाया** है, तो यह आवश्यक होगा कि आप अपने मकानमालिक से बात करें, क्योंकि किराये की उधारी चुकाने का प्रयास न करने पर आप को बाद में किसी और स्थान पर किराये पर जगह मिलने में मुश्किल होगी।

अपने लेनदारों का सामना करना

आपका अपने लेनदारों से संपर्क में रहना बहुत महत्वपूर्ण है और यह एक ऐसी चीज है, जिसमें आपका कर्ज़ सलाहकार आपकी मदद कर सकता है। आपके लेनदार अपना पूरा पैसा गँवाने, या आपके खिलाफ महंगी कानूनी कार्रवाई करने कि बजाए आपके साथ समयांतर पर आप के द्वारा वाजिब रकम चुकाई जाने के बारे में बातचीत करना ज्यादा पसंद करेंगे। यदि वे आपको अदालत में घसीटते हैं, तो आपने भुगतान करने का यथोचति प्रयास किया है, यह बात आपके पक्ष में जायेगी।

टोनी की कहानी

हम हमेशा ही छोटी-छोटी बातों पर बहस करते रहते और वो बिना वजह झगड़ पड़ता – हालाँकि हम बाद में हमेशा सुलेह कर लेते थे। मैं यही सोचती कि सभी इसी तरह से करते होंगे। पर वक्त गुज़रने के साथ मामला और भी बिगड़ता गया, और उसके ताने सुन कर मुझे लगता जैसे मैं तो कुछ हूँ ही नहीं।

वह पैसे कभी भी ठीक से संभाल नहीं सकता था और उसका धंधा सफल नहीं हो रहा था। वह छोटे-मोटे मरम्मत जैसे काम करता था और कभी कभी काम नहीं भी मिलता था। धीरे धीरे वह चाहता था कि मैं अपनी सफाई की नौकरी में अधिक समय काम करूँ, और घर और बच्चों की देखभाल जैसे बाकी काम भी करूँ।

वह और ज्यादा शराब पीने लगा और इससे उसका धंधा और भी कम होने लगा। हालाँकि इससे उसका बाहर जाना कम नहीं हुआ। वह हर रात पब में जाने के लिए मुझ से पैसे लेता था। हमारी इस बारे में बहुत बहस होती और कभी – कभी मुझे लगता कि वह मुझे धमकी दे रहा है। अपने घर का खर्च निकालने के लिए जहाँ से मिल सके पैसे उधार ले रही थी।

करीब दो साल पहले वह कुछ महिनों के लिये चला गया। मैं कभी भी ठीक से जान नहीं पायी कि वह कहाँ गया था। मुझे लगता है कि वह पास के शहर में कोई थी जिससे उसका चक्कर था। जब वह बाहर था तो मुझे पता चला कि उसने हम दोनों के नाम पर बहुत बड़ी रकम का कर्ज़ ले रखा है।

थोड़े समय के बाद वह वापिस आया और मैंने बच्चों कि खातिर उसे वापिस ले लिया, क्योंकि वे अपने पिता को बहुत याद कर रहे थे। एक रात कर्ज़ के बारे में हमारा बहुत बड़ा झगड़ा हो गया। मुझे उपर भाग कर अपने आप को बेडरूम में बंद कर लेना पड़ा। उसने दरवाजा तोड़ने का प्रयास किया। मुझे तो ऐसा ही लगा कि वह मुझे मार डालेगा।

अगले दिन मैने अपने बच्चों को लिया और हम मदद पाने के लिए स्थानीय काउंसिल में गये।
उन्होंने मेरे लिए एक अस्थायी निवास खोजा और दो महिनो के बाद हमें रहने के लिए अपनी खुद का मकान दिया गया। यह आदर्श स्थल तो नहीं था, पर मैं वहाँ सुरक्षित महेसूस करती थी।

मैं जानती थी कि मुझे अपनी पैसे संबंधी स्थिति को ठीक करना होगा और इसलिए मैं स्थानीय सिटिज़न्स एडवाइस ब्युरो में गई। वे सचमुच बहुत उपकारी थे। उन्होंने मेरे लेनदारों से बात की, उन्हें परिस्थिति समझाई और पैसा लौटाने के लिए योजनाओं की चर्चा की। उन्होंने यह भी निश्चित किया कि मुझे जो मिलने योग्य थे वे सारे बैनिफिट्स मिलते थे।

हालाँकि मैं अब भी कर्ज़ चुका रही हूँ, आनेवाला और जानेवाला पैसा मेरे नियंत्रण में है और मुझे भविष्य के बारे में काफी आशा है। मैं बच्चों के एक स्थानीय प्रोजेक्ट पर कुछ काम स्वेच्छा से कर रही हूँ और जल्दी ही चाइल्ड केयर संबंधी कोई क्वॉलिफिकेशन पाना चाहती हूँ। कालांतर में मैं अपना खुद का घर खरीदना या फिर साझा स्वामित्व (शेयर्ड ऑनरशिप) स्कीम में शामिल होना चाहूँगी।

यदि आप अपना कर्ज़ नहीं चुका सकतीं

यदि आपके लिए अपने कर्ज़ चुकाना बिल्कुल असंभव हो, और आप इस में कोई परिवर्तन होने की कोई संभावना न देखतीं हों, तो आपको अन्य विकल्पों के बारे में सोचना पड़ सकता है:

- आपके लेनदारों से आपके कर्ज़ को छोड़ देने को कहना: कुछ युटिलिटि प्रदाताओं के चैरिटेबल ट्रस्ट हो सकते हैं, जो कि आप के कर्ज़ को छोड़ देने के लिए भुगतान करेंगे। यह साइट देखें: www.charisgrants.com
- दिवाला निकालें: यह अदालत का एक आदेश है जिसके लिए आप जब चुका न सकें ऐसे कर्ज़े के भार तले हों, तो आवेदन कर सकतीं हैं। यदि अदालत यह आदेश देती है, तो आपके वित्तीय मामलों के प्रबंधन के लिए एक अधिकारी की नियुक्ति की जाती है। दिवाला निकालने के फायदे और नुकसान दोनों ही हैं। इस प्रक्रिया का शुल्क लगेगा और यदि आपका अपना घर है, तो आप उसे खो भी सकतीं हैं। इसके अलावा, आपको पास हो ऐसी कोई भी वैभवी चीज़ें भी बेचनी पड़ सकतीं हैं। हालाँकि दिवाला निकालने से आप फिर से शुरूआत कर सकतीं हैं। दिवाला निकालना आपके लिए सब से योग्य विकल्प हो भी सकता है और नहीं भी। अधिक जानकारी www.adviceguide.org.uk
या द इन्सोलवॅन्सी सर्विस से प्राप्त की जा सकती है (और जानकारी के लिए मार्गदर्शिका के पीछे देखें)।

आप चाहें इन में से किसी भी रास्ते पर चलें, आपको हर कदम पर व्यावसायिक सहायता प्राप्त करनी चाहिए।

5

फिर से शुरूआत करना

कालांतर में अपने पैसे संबंधित व्यवहार पर स्वयं नियंत्रण रखने के तरीके

जब आप लंबे समय के लिए कहीं स्थायी होने जा रहीं हैं, तो आपको इन सब चीजों से संबंधित पैसे संबंधित मामलों के बारे में सोचना होगा:

• नये घर में जाना और उसे बसाना – आपके नये मकान या फ्लैट को सचमुच का घर बनाना, उसमें फर्निचर लगाना, सजाना और आवश्यक साधन खरीदना।

• आपको जिन चीज़ों की ज़रूरत है, उनके लिए पैसे उधार लेना

• (अगर आप चाहें) आपका संबंध टूटने की प्रक्रिया के हिस्से के रूप में वित्तीय स्टेटमैन्ट प्राप्त करना

• नौकरी खोजना / काम पर लौटना

• भविष्य के लिए पैसे बचाना

इन में से कुछ चीज़ें पहले चुनौती रूप लग सकतीं हैं, पर अपने पैसे पर नियंत्रण होना, शायद पहली ही बार, एक मुक्ति का एहसास दिला सकता है।

नये घर में रहने जाते समय सोचने की बातें:
जब आप किसी नये घर में रहने जा रहीं हैं, तो आपको कई चीज़ों के बारे में सोचना होगा:

बैनिफिट्स

• यह निश्चित करें कि आपने ***सभी*** संबद्ध बैनिफिट एजेंसियों को इस बात की जानकारी दे दी है कि आप का पता बदल गया है। याद रखें वे एक – दूसरे को जानकारी नहीं देते हैं।

• यह निश्चित करना आवश्यक है कि आप अपने स्थानीय प्राधिकरण के हाउसिंग बैनिफिट और काउंसिल टैक्स विभागों को यह बताएं कि आपने घर बदल लिया है और यह भी कि आप अपने नये घर के लिए बैनिफिट की माँग करना चाहतीं हैं।

बैंक खाते और युटिलिटिज़

• आपको अपने बैंक, मोबाइल टेलिफोन प्रदाता और किन्हीं भी अन्य युटिलिटि प्रदाताओं को बताना होगा कि आपने घर बदल दिया है, ताकि वे आपका स्टेटमैन्ट जहाँ पर भेजा जाता है, वह पता बदल दें।

• जब आप वहाँ पहुँचें तो मीटर देख लें और आपके नये घर में गैस और बिजली प्रदान करने वालों से संपर्क करें। उन्हें रीडिंग्स बताएँ और यह भी बता दें कि आप अब यहाँ रहतीं हैं। इससे यह निश्चित हो जाता है कि आप
आपसे पहले रहने वाले व्यक्ति के बिल का पैसा नहीं भर रहीं हैं।

• एक बार आप वहाँ आराम से स्थित हो जाएँ, फिर आप अपनी ऊर्जा आपूर्ति और टैलिफोन सेवा पर श्रेष्ठ संभव डील पाने के बारे में सोच सकतीं हैं। कीमतों की तुलना करनेवालीं वैबसाइट्स आपको सर्वश्रेष्ठ डील पाने में मदद
कर सकती है, जो कि सामान्यतः उन लोगों के लिए उपलब्ध होती है, जो हर महिने डायरेक्ट डेबिट से भुगतान करते हैं (अधिक जानकारी के लिए अंतिम विभाग देखें)

नये घर में जाना और उसे ठीक से सजाना

यदि आपको घरेलू हिंसा से भागना पड़ा है, तो संभवतः आपको अपना सबकुछ पीछे छोड़ कर आना पड़ा है। इसका मतलब है, कि जब आप नये घर में जायें तो आपको उसमें एकदम शुरुआत से फर्निचर लगाना होगा, सजाना होगा और साधन खरीदने होंगे।

यह एक बहुत बड़ा काम लग सकता है और अन्यायपूर्ण भी। पर यह आपने अनुभव किये दुर्व्यवहार के बारे में आपको याद दिलाने वाली किसी भी पुरानी चीज के बिना फिरसे नयी शुरूआत करने का मौका है। यदि आप अपने पुराने घर में से कोई सामान प्राप्त करना चाहतीं हैं, तो आप पुलिस से इस बारे में बात कर सकतीं हैं। वे आपको एक अनुरक्षक दे सकते हैं, जिसके साथ जा कर आप सुरक्षित रूप से अपनी चीजें वापिस ला सकतीं हैं। अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन में विक्टिम लियायाज़न ऑफिसर या कम्युनिटि सेफ्टी युनिट से संपर्क करें।

यदि आप अभी रेफ्युज या अस्थायी निवास में हों, तो आप खास चीज़ों के लिए पैसे अलग रख सकतीं हैं, या अपने स्थायी निवास में जाने तक छोटी-मोटी चीज़ें खरीद कर रख सकतीं हैं। आपको घरेलू खर्चों का भुगतान करने के लिए मदद भी प्राप्त करनी हो सकती है:

घर के लिए आवश्यक सामान खरीदने के लिए मदद		
यदि आपको कुछ निकालने के खर्च और फर्निचर खरीदने में मदद की आवश्यकता है	कम्युनिटि केयर ग्रांट्स एवं बजेटिंग लोन्स *जोबसेन्टर प्लस से संपर्क करें*	यदि आप इन्कम सपोर्ट, जोबसीकर्स अलावन्स या पैन्शन क्रैडिट प्राप्त करतीं हैं, और कुछ अन्य आवश्यकताएँ पूरी करतीं हैं, तो आपको कम्युनिटि केयर ग्रांट्स (CCGs) चुकाईं जा सकतीं हैं। आप रिमुवल कोस्ट्स और घर के लिए आवश्यक सामान जैसे कूकर, पलंग, आदि के लिए पैसे में मदद प्राप्त कर सकतीं हैं। आपको CCG वापिस नहीं चुकाने होंगे, हालाँकि आप व्यवहारिक रूप से एक से अधिक बार उनकी माँग नहीं कर पायेंगी। कम आवश्यक चीजों के लिए बजेटिंग लोन्स (उपर देखें) भी उपलब्ध हैं। लोन्स को वापिस किया जाना होता है, पर उन पर ब्याज नहीं चुकाना पड़ता।
	फर्निचर रि-यूज़ नेटवर्क (FRN) http://www.frn.org.uk/	फर्निचर रि-यूज़ सद्भाव संस्थान् उन घरों से, जिन्हे अब उसकी आवश्यकता नहीं हैं, अच्छी गुणवत्ता वाला पर अनावश्यक सामान इकट्ठा कर ऐसे परिवारों को बाँटता है, जिन्हें उसकी आवश्यकता होती है।

जिन चीज़ों के बारे में आपको सोचना चाहिए उनकी चैकलिस्ट:

• सब कुछ अलग करने में आवश्यक समय लें और ध्यान से सोचें कि आपको फौरन जिनकी आवश्यकता होगी ऐसी सब से महत्वपूर्ण चीज़ें क्या हैं।

• आपको अपने घर के लिए जिनकी ज़रूरत होगी वे सारी चीज़ें आपको फौरन न मिले ऐसा हो सकता है, जैसे कि फर्निचर, टैलिविज़न, बर्तन आदि। वरीयता के अनुसार सूची बनाएँ और शुरूआत में केवल आवश्यक चीज़ें ही खरीदने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए आपको पहले अपने बच्चों को आराम से रहने में मदद करना आवश्यक लग सकता है।

• कभी-कभी रेफ्युज, सामाजिक मकानमालिक स्वयं या अन्य संस्थान् आपको अपने घर में फर्निचर और आवश्यक साधन लाने में मदद कर सकते हैं, यह निःशुल्क या बहुत कम कीमत पर हो सकता है। यदि आप वे जो प्रदान करते हैं, वो कुछ ही समय के लिए इस्तेमाल करने वालीं हों तब भी इसके बारे में सोचना चाहिए।

उधार लेना

उधार लेने से आप पर कर्ज़ चढ़ सकता है, पर इससे आप भुगतान को समयांतर पर फैलाकर महंगी चीज़ें खरीद सकतीं हैं, और अचानक आ जानेवाले खर्च भी उठा सकतीं हैं। हो सकता है कि आप को पता चले कि आप को अपने नये घर में फर्निचर और अन्य साधन खरीदने के लिए पैसे उधार लेने की आवश्यकता है।

आपकी उधारी का प्रबंध करने का श्रेष्ठ तरीका ये है, कि केवल उतना ही उधार लें, जितना आप चुका सकतीं हैं। यह बात स्पष्ट कर लें कि आप हर महिने कितना पैसा वापिस करेंगी और कब तक।

लोन की लागत इन चीज़ों पर निर्भर करती है: आपने उधार ली रकम; लोन चुकाने का समय (लोन की अवधि);

ब्याज का दर; लोन से संबद्ध और कोई भी शुल्क जैसे कि अरेन्जमैन्ट फी। लोनों को चुकाने की विविध शर्तें हो सकतीं हैं, उदाहरण के लिए, यदि आप उसे जल्दी चुका देना चाहतीं हैं, तो अतिरिक्त शुल्क लग सकता है।

किसी लोन की लागत की तुलना करने का सबसे अच्छा रास्ता है उसका APR (एन्युअल पर्सेंटेज रेट) देखना। इसमें ब्याज का दर और कोई भी अन्य शुल्क शामिल होता है। APR जितना ज्यादा हो, लोन का आपको उतना ज्यादा खर्च लगेगा।

आप किससे पैसे उधार ले रहीं हैं उसके बारे में ध्यान से सोचें

• हो सकता है कि आपको लगे कि **घर पर आनेवाले लेनदार** आपको फौरन पैसे तक पहुँच दे सकते हैं, पैसे लौटाने के बारे में अनुकूल हैं और ये भुगतान आपको कम खर्चवाले लग सकते हैं, मगर – वे आप पर ब्याज का बहुत ऊँचा दर लगायेंगे और उनसे लोन लेना आपको बहुत महँगा पड़ सकता है। यदि आपके पास कोई घर पर लोन देनेवाला आता है, और आपको लगता है कि वह आप पर लोन लेने के लिए जबरदस्ती कर रहा है, तो उससे कहें कि आपको सोचने के लिए समय चाहिए और उसे अगले सप्ताह वापिस आनेको कहें। यदि इस अंतराल में आप लोन नहीं लेने का निर्णय करतीं हैं, तो आप उसके लौटने पर उसकी ऑफर से इन्कार करने के लिए ज्यादा विश्वस्त होंगी।

• हो सकता है कि **कैटलोग, फर्निचर की दुकानें और इलैक्ट्रिकल सामान बेचने वालीं दुकानें** आपको फायदा कराने की बात कर रहे हों, मगर – वो जो ब्याज लगाते हैं, उसका दर ऊँचा हो सकता है, और आप ज्यादा पैसा चुकाएँ ऐसा हो सकता है, क्योंकि आपको भुगतान लम्बे समय तक करना होता है और वे आपको जरूरत न हो ऐसे बीमे के प्रोडक्ट्स भी बेच सकते हैं।

• **क्रैडिट युनियन्स** पैसे उधार लेने का बहुत अच्छा तरीका हो सकते हैं। वे कैटलोग और घर पर आनेवाले लोन देनेवालों से काफी कम ब्याज के दर पर पैसे उधार देते हैं। क्रैडिट युनियन सरकार के द्वारा विनियमित और स्थानीय लोगों की सहायताप्राप्त व्यावसायिक रूप में चलाये जाते संस्थान् हैं। अपने स्थानीय क्रैडिट युनियन का विवरण प्राप्त करने के लिए मार्गदर्शिका के अंत में देखिए।

• आप **सोश्यल फंड** में से भी लोन प्राप्त कर पाएँ। उसकी चुकौती आपके बैनिफिट या आपकी आय में से काटी जाती है।

• आम तौर पर **बैंक लोन** केवल बड़ी रकम के लिए ही मिलते हैं। यदि आपके पास ओवरड्राफ्ट वाला बैंक खाता हो, तो आप उसका उपयोग छोटी रकम उधार लेने के लिए कर सकतीं हैं, मगर याद रखें कि अगर आप ज्यादा पैसे निकालतीं हैं यानि कि लाल रेखा को पार कर जातीं हैं, तो आपको ब्याज चुकाना होगा।

• आप उधार लेने के लिए **क्रैडिट कार्डस** का प्रयोग भी कर सकतीं हैं, पर फिर आप की कुल कितनी उधारी होती है उस पर नज़र रखिए, ताकि यह नियंत्रण के बाहर न हो जाए। क्रैडिट कार्ड निःशुल्क नहीं होते – यदि आप हर महिने पूरी बकाया राशि नहीं चुकातीं हैं, तो आपको ब्याज चुकाना पड़ेगा। आप कितना पैसा लौटा पायेंगी उसके बारे में अतिविश्वस्त होना बहुत आसान है, खास कर जब कंपनियाँ नये ग्राहकों के लिए इतनी आकर्षक शर्तें उपलब्ध करा रहीं हों – जैसे कि बिना ब्याज की अवधि।

पैसे उधार लेना कब समस्या बन सकता है यह जान लेना
आप को इन लक्षणों के लिए चौकन्ना रहना चाहिए, जो ये बताते हैं, कि आप उतना उधार ले रहीं हैं जो चुकाने को आप सक्षम नहीं होंगी:

• आप अपने बैंक खाते में अपनी ओवरड्राफ्ट की सीमा तक पहुँच जातीं हैं, या कभी – कभी उसे पार भी कर जातीं हैं

• आप नियमित रूप से क्रैडिट कार्डस पर कैश लेती हैं, या तनख्वाह के दिन तक या बैनिफिट प्राप्त करने के दिन तक लोन लेतीं हैं

• आप अपने क्रैडिट कार्ड पर केवल न्यूनतम भुगतान कर पातीं हैं

• आप घर के बिल चुकाने या आवश्यक चीजें खरीदने के लिए पैसे उधार लेतीं हैं

• आपने समय पर किराया, मोर्टगेज या युटिलिट बिल्स समय पर नहीं चुकाये

• आपने अपने लोन की चुकौती समय पर नहीं चुकाई

यदि आपकी पैसे उधार लेने की आदत समस्यारूप बन जाती है, तो उपर 'बैनिफिट प्रणाली' और 'कर्ज़ का सामना करना' विभाग देखें और आपको सहायता करने के लिए उपलब्ध एजेंसियों से सलाह प्राप्त करें।

मार्गदर्शिका का अंतिम विभाग देखें।
ऐसी कई परिस्थितियाँ हैं जिन में आपको इन एजेंसियों से फौरन मदद माँगनी चाहिए, खास कर अगर:

- आपके घर बैलिफ आने वाले हों या पहले ही आ चुके हों
- आपको नोटिस मिला हो कि आपका मकानमालिक आप से मकान खाली करवाना चाह रहा है
- आप को अदालत में सुनवाई के कागज़ात या तारीख मिली हो
- आप आपकी युटिलिटज कट जाने कि स्थिति में आ गईं हों

बचत

बचत अनेक तरह से आपको अपने पैसे के प्रबंधन में मदद कर सकती है। उदाहरण के लिए:

- किसी अप्रत्याशित खर्च, जैसे कि गाड़ी या बॉइलर में खराबी होना, का सामना करना।
- क्रिसमस या छुट्टियाँ बीताने जाने जैसीं अधिक महँगी चीजें कर पाना, या सिर्फ अपने आपको खुश करने के लिए खर्च कर पाना
- घर बदलने जैसे जीवन में किसी बड़े परिवर्तन के लिए आयोजन करना और उसे पार भी लगाना
- अपने बच्चों को वित्त संबंधी अच्छी आदतें सिखाना

याद रखें:

- बचत करने के लिए पैसे उधार न लें या बचत करने के लिए आवश्यक चीजों के बिना काम न चलाएँ
- कोशिश करें कि आप बचत में से उसी चीज के लिए पैसे निकालें जिसके लिए आपने बचत करना शुरू किया था
- आप को कुछ रकम करमुक्त रूप से बचाने की इजाजत है, और यदि आप काम न कर रहीं हों, तो अपनी सारी बचत पर आपको कर नहीं चुकाना होगा

• किस तरह से बचत करनी है यह तय करने की कोई जल्दी नहीं है। चाहें उतना वक्त लें और गिन लें कि कौनसा तरीका आपके लिए सब से अच्छा होगा। फायनान्शियल सर्विस ऑथोरिटि की 'मनी मेईड क्लियर' पत्रिकाएँ और वेबसाइट शुरूआत करने के लिए अच्छी जगह हो सकतीं हैं।

बैंकों, बिल्डिंग सोसयटिओं और क्रैडिट युनियनों से अनेक विभिन्न प्रकार के बचत खाते उपलब्ध हैं। प्रत्येक ब्याज का अलग दर चुकायेगा (उसके लिए पारिभाषिक शब्द है एन्युअल ईक्विवेलन्ट रेट) । ब्याज का दर जितना ज्यादा होगा, आप अपनी बचत पर उतना ज्यादा कमायेंगी।

आप अपने पैसे किस तरह से निकालेंगी, आपको कितने समय का नोटिस देना होगा, आदि की अलग अलग शर्तें होंगी। सामान्य नियम है कि ब्याज का दर जितना ज्यादा हो, आपको अपने पैसे प्राप्त करने के लिए उतने ज्यादा लंबे समय का नोटिस देना होगा। कुछ उच्च दर वाले प्रोडक्ट्स से कुछ जोखिम भी जुड़ा होता है, यानि की उनका निदर्शन आप जितना सोचतीं थी उतना अच्छा न हो ऐसा भी हो सकता है।

'सेविंग्स गेटवे'

2010 से कम आय वाले लोग सरकार द्वारा स्वीकृत खातों में पैसे बचा सकेंगे, जिन में हर एक पाउंड की बचत पर सरकार स्वयं एक निश्चित अतिरिक्त रकम जोड़ेगी।

जब यह खाता शुरू किया जाएगा, तो इसके बारे में अधिक विवरण यहाँ उपलब्ध होगा www.hmtreasury.gov.uk and www.fsa.gov.uk

बच्चों के लिए बचत करना

यदि आपके बच्चे 1 सितम्बर 2002 के बाद पैदा हुए हों, तो उनके पास पहले ही चाइल्ड ट्रस्ट फंड खाता हो ऐसा हो सकता है। वे इस खाते का उपयोग अपनी 18वीं सालगिरह के बाद कर सकते हैं। इस पर आपके अपने साथी को छोड़ देने का कोई असर नहीं पड़ेगा।

आपने साथी ने आपको अपने बच्चे के लिए ट्रस्ट फंड खाते में भुगतान न करने दिया हो तब भी सरकारने उनकी तरफ से यह खाता खोला होगा, जिस में आप अब किसी भी समय स्वयं पैसे डाल सकतीं हैं, या अगर चाहें, तो बचत को नये चाइल्ड ट्रस्ट फंड खाते में स्थानांतरित करवा सकतीं हैं।

चाइल्ड ट्रस्ट फंड खाते और अन्य खाते जो कि आपको अपने बच्चे के लिए पैसे अलग रखने में मदद करते हैं, अनेक प्रदाताओं के पास उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए एफ एस ए की मनी मेइड क्लियर वेबसाइट या सरकार की अपनी चाइल्ड ट्रस्ट फंड वेबसाइट देखें।

यदि आपके पास पहले ही अपने बच्चों के लिए अन्य बचत खाते हों, और आपको लगता हो कि आपके साथी के पास अब भी उन पर पहुँच है, उनकी बचत को किसी नये खाते में स्थानांतरित कर दें।

बीमा करवाना

ज़िन्दगी का कोई भरोसा नहीं है। दुर्घटनाएँ होतीं हैं, चीज़ें टूटतीं हैं, लोग बीमार हो जाते हैं और चोरी, आग या बाढ़ के शिकार हो सकते हैं। लोग अनपेक्षित घटनाओं से खुद को बचाने के लिए बीमा खरीदते हैं। इसके लिए वे नियमित रूप से (सामान्यतया माहवार) एक छोटी-सी रकम चुकाते हैं, ताकि खराब हुई चीजों को बदला या ठीक किया जा सके।

घर के सामान का बीमा करवाना खास कर महत्वपूर्ण है, जोकि आपको चोरी, बाढ़ या आग के वित्तीय परिणामों से बचायेगा। यदि आप किसी स्थानीय प्राधिकरण, आर्म्स लेंथ मेनेजमैन्ट ऑर्गेनाइज़ेशन या हाउसिंग असोसएशन से मकान किराये पर लेतीं हैं, तो वे आपको आप जिसका खर्च उठा सकें ऐसी घर के सामान की बीमा योजना प्रस्तुत कर सकते हैं। जब आप वहाँ रहने जाएँ तो इस बारे में पूछें।

ध्यान में रखें:

• कई बार जब आप टीवी जैसी चीजें खरीदतीं हैं, तो आपको बीमा साथ में देने

की पेशकश की जाएगी। यह हमेशा सर्वश्रेष्ठ उपलब्ध प्रोडक्ट्स नहीं होते, इसलिए अगर आप इन चीजों का बीमा करवाना चाहतीं हैं, तो इनके बारे में जानकारी इकट्ठा करें।

• बीमा खरीदते समय छिपी हुई शर्तों को हमेशा पढें। इस बात को ठीक से समझ लें कि बीमा पॉलिसी में कौन-कौनसी चीजें शामिल हैं, कोई चीज बदलने के लिए आपको कितना भुगतान करना होगा (जिसे एक्सेस (अतिरिक्त शुल्क) कहा जाता है, और इसके साथ क्या शर्तें जुड़ीं हुईं हैं।

अपने भूतपूर्व साथी से वित्तीय हिसाब बराबर करना

आपको सीधे ऐसा करने की इच्छा न हो ऐसा हो सकता है। पर कुछ समय बीतने का बाद आप अपने भूतपूर्व साथी से वित्तीय हिसाब बराबर करना चाह सकतीं हैं। अगर आप शादी-शुदा हैं, तो स्वाभाविक रूप से यह आपके तलाक की व्यवस्था के हिस्से के रूप में होगा।

इस क्षण आप के यथार्थ अधिकार आपके संबंध की कानूनी स्थिति – यानि कि आप शादी-शुदा हैं या नहीं, के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं । आपका साथी आपके साथ हो रहे आर्थिक दुर्व्यवहार के भाग के रूप में या सिर्फ आप से बदला लेने के लिए आपको अपने अधिकारों के बारे में ग़लत जानकारी दे सकता है। खास कर वह यह कह सकता है कि आपके अपने भूतपूर्व घर पर हों उससे कम अधिकार हैं।

इसलिए, जब आप इस स्थिति पर पहुँच जातीं हैं, तो योग्य कानूनी सलाह लेना आवश्यक है। यदि आप कम आय पर हैं, तो आप इस उद्देश्य के लिए कम्युनिटि लीगल सर्विसिज फंडिंग (जिसे लीगल एड भी कहा जाता है), की माँग कर सकतीं हैं।

बच्चे के पालन-पोषण का खर्च

आप शादीशुदा हों या नहीं, आपको अपने बच्चों के लिए उनके पिता से वित्तीय सहायता माँगने का अधिकार है। चाहे आप का साथी घर में मुख्य कमाने वाला था या नहीं, आप का उसके पास की किसी भी संपत्ति के हिस्से पर

अधिकार हो सकता है। यह अधिकार आपके उस घर-परिवार के कल्याण के लिये किये गये वित्तीय, भावनात्मक और व्यावहारिक योगदान की स्वीकृति के रूप में है।

इन्फर्मेशन एंड एडवाइस सर्विस, जोकि चाइल्ड मेइन्टेनन्स एन्फोर्समेन्ट कमिशन (C-MEC) का हिस्सा है, से संपर्क करें। आप चाहें तो गुमनाम रह सकतीं हैं। या फिर चिल्ड्रन एंड फैमिली कोर्ट एडवाइज़री एंड सपोर्ट सर्विसिज़ (CAFCASS) से संपर्क करें।

फायोना की कहानी

आज जब मैं पीछे मुड़ कर देखती हूँ तो मान नहीं सकती कि मेरे साथ जो हुआ वह सचमुच हुआ था। 15 सालों में मैं एक मार्केटिंग में अच्छे करियर वाली आत्मविश्वास से भरपूर सुवाक् औरत में से एक बिना आत्मविश्वास के व्यक्ति बन गई जो कि आत्महत्या करने की कगार पर आ खड़ी थी।

सब सोचते थे कि क्रिस संपूर्ण पुरूष है और शुरू में मुझे भी ऐसा ही लगता था। चीजें तब बदलने लगीं जब मैंने काम करना बंद कर दिया और हमारे बच्चे हुए। वह कई घण्टों तक काम करता था और कभीकभार ही जल्दी घर आता था।मैं काम पर वापस जाना चाहती थी, पर उसका कहना था कि उसकी और मेरे बच्चों की देखभाल करना मेरा फर्ज़ था। जब वो घर आये तब अगर टेबल
पर खाना तैयार न हो, तो वह आगबबूला हो जाता था। कभी कभी वह मुझ पर हाथ भी उठाता था। मैं और भी हतोत्साह महेसूस करने लगी और अपनेआप को यह सहने में मदद करने के लिए नींद की गोलियाँ लेने लगी।

जब मैंने अपनी एक बच्ची को वह अपने पिता से कितनी भयभीत थी यह कहते सुना, तो पहली बार घर छोड़ा। मैंने तलाक माँगते हुए एक चिट्ठी छोड़ी और अपनी बहन के घर चली गई। वह एक महिने तक हर रात वहाँ आता रहा,गलियों में से चिल्लाता और मुझ से वापस जाने को मिन्नतें करता।

मेरी बहन के लिए यह बर्दाश्त करना संभव नहीं था और उसने कहा कि मुझे उसे एक और मौका देना चाहिए। मैं उसे छोड़ने के बारे में अपराधभाव महेसूस कर रही थी और बच्चे भी अपने पिता के अभाव को महेसूस कर रहे थे, इसलिएमैं लौटने को सहमत हो गई।

वापिस जाने के बाद, एक छोटा सा खुशियों का समय था और फिर दुर्व्यवहार फिर से शुरू हो गया। इस बार मैंने ठीक से योजना बनायी और उससे मुझे हमेशा के लिए घर छोड़ने का निर्णय लेने के शक्ति मिली।

हम सीधे एक रेफ्युज में गये। यह एक कठिन समय था और बच्चे सचमुच बहुत परेशान थे, पर वहाँ के कर्मचारियों और उसी स्थिति में वहाँ रहतीं औरतें, जिनसे मैं मिली, की मदद से हम धीरे धीरे बेहतर महेसूस करने लगे।

जब तलाक का समय आया तो मुझ पर उसके वकील ने दुर्व्यवहार के बारे में झूठ बोलने का आरोप लगाया। पर मैं अपनी बात पर अडी रही। तलाक की व्यवस्था के भाग रूप मुझे घर और पालन-पोषण के लिए बड़ी रकम दी गई। वह मेरे नजदीक नहीं आ सकता, क्योंकि अगर वह ऐसा करता है, तो वह अदालत की एक निषेधाज्ञा का भंग करेगा। वह बच्चों से संपर्क कर सकता है, पर उन्हें एक संपर्क केन्द्र पर छोड़ा जाता है, इसलिए मुझे उससे मिलना नहीं पड़ता है।

नौकरी पाना

यदि आप पहले ही काम नहीं कर रहीं हैं, तो आप नौकरी पाने के बारे में सोच रहीं हों ऐसा हो सकता है। या फिर आपको जोब सीकर्स अलावन्स प्राप्त करने के लिए ऐसा करना पड़ सकता है।

नौकरी पाना सिर्फ पैसे कमाने से बहुत ज्यादा है, इससे आपको नये दोस्त बनाने में मदद मिल सकती है और आपको आपके आत्मसम्मान को बढ़ाने में मदद करती है।

जिन लोगों के पास काम न हो उन्हें नौकरी खोजने में मदद करने के लिए बहुत सारी सहायता उपलब्ध है। जोब सेन्टर प्लस वह पहला स्थान हो सकता है जहाँ पर आप जायेंगी। पर यदि आपके बच्चे हों, तो आप के लिए सलाह पाने के लिए जिंजरब्रेड/वन पैरेन्ट फैमिलिज़ से बात करना उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इस मार्गदर्शिका के पीछे देखें।

जोब सेन्टर प्लस के कर्मचारी आपको विविध जानकारी प्रदान कर सकते हैं। इसमें बच्चों की देखभाल के बारे में सलाह, और यदि आप काम पर लौट जाएँ, तो आप कितने अधिक पैसे पाने की अपेक्षा रख सकतीं हैं, इसकी गिनती शामिल है। वे उन स्थानीय संस्थानों से आपका संपर्क करा सकते हैं, जो काम पर लौटते लोगों की सहायता करते हैं। इन में से कुछ खास कर महिलाओं के साथ या अकेले माता/पिता के साथ काम करनेवाले हो सकते हैं। ये संस्थान् आपके आत्मविश्वास को फिर से जीवित करने से लेकर नौकरियों के लिए किस तरह से आवेदन करना, प्रशिक्षण और नौकरी पर लगाने तक की विविध सेवाएँ प्रदान कर सकते हैं।

यह याद रखना आवश्यक है कि काम पर लौटते समय केवल पूर्ण समय काम करना ही आप का एक मात्र विकल्प नहीं है, और किसी खास समय पर यह आपके लिए सर्वश्रेष्ठ विकल्प ही हो ऐसा ज़रूरी नहीं है। अन्य उपलब्ध विकल्पों में पार्ट टाइम काम करना, टर्म टाइम काम करना या जोब शेरिंग हो सकते हैं। आप स्वैच्छिक काम करने में भी रूचि रख सकतीं हैं। यह आपको कुछ नये कौशल्य सीखने में और काम का अनुभव पाने में मदद कर सकता है। आगे बढ़ने का रास्ता चुनने से पहले योग्य सलाह लीजिए और निश्चित कर लीजिए कि आप चाहे जो भी करना चुनें, आप आपको मिलने योग्य सभी बैनिफिट सहायता प्राप्त कर रहीं है।

खास कर, याद रखें की आपकी आय के आधार पर आप अपने बच्चों की देखभाल की लागत में चाइल्ड टैक्स क्रैडिट के चाइल्डकेयर घटक के माध्यम से सहायता प्राप्त करने को पात्र हो सकतीं हैं। इसके बारे में जोब प्लस सेन्टर और आपके नियोक्ता से पूछना महत्वपूर्ण है।

6

सहायता और जानकारी के अन्य स्त्रोत

अधिक जानकारी और सहाय के लिए आप जिन स्थानों पर जा सकतीं हैं और जिन लोगों से संपर्क कर सकतीं हैं

यदि आप घरेलू हिंसा का अनुभव कर रहीं हैं:

• फ्रीफोन 24 घण्टे की घरेलू हिंसा हेल्पलाइन जो कि रेफ्युज और विमेन्स एइड साझेदारी में चलाते हैं। यह सेवा घरेलू हिंसा का शिकार बनने वाली औरतों के लिए गोपनीय हेल्पलाइन प्रदान करती है, और उन्हें रेफ्युज और अन्य स्थानीय सहायता की अनुशंसा भी करती है: 0808 2000 247 (लैन्डलाइन्स पर से कॉल मुफ्त हैं, मोबाइल फोन पर से होने वाली लागत अलग-अलग हो सकती है)

• घरेलू हिंसा का अनुभव करने वाली औरतों के लिए वित्तीय मामलों पर सहायता समेत ढेर सारी जानकारी वाली रेफ्युज की वेबसाइट: www.refuge.org.uk

यह हेल्पलाइन और रेफ्युज की वेबसाइट नीचे बताये गये किसी भी मुद्दे से संबंधित समस्या का सामना करने की शुरूआत करने के लिए अच्छी जगह है।

यदि आप आप्रवसन (इमिग्रेशन) संबंधी किसी मुद्दे के बारे में चिंतित हों:

• असायलम एइड: www.asylum.aid.org.uk या 0207 247 8741

• इमिग्रेशन एडवाइज़री सर्विस: www.iasuk.org या 020 7357 6917

• रेफ्युजी काउंसिल: www.refugeecouncil.org.uk या 020 7346 6777

कानूनी सलाह:

• कम्युनिटि लीगल सर्विसिज़ डिरेक्ट: www.clsdirect.org.uk या 0845 345 4345

• द लॉ सोसायटी (स्थानीय वकीलों के बारे में जानकारी): www.lawsociety.org.uk या 020 7242 1222

• नेशनल सेन्टर फॉर डोमेस्टिक वायलन्स: www.ncdv.org.uk या 0870 922 0704

• राइट्स ऑफ विमेन: www.rightsofwomen.org.uk

निवास के बारे में सलाह:

• शेल्टर: www.shelter.org.uk या 0808 800 4444

बैनिफिट्स के बारे में जानकारी:

• डिपार्टमैन्ट फॉर वर्क एंड पेन्शन्स: www.dwp.gov.uk

• जोब सेन्टर प्लस: www.jobcentreplus.gov.uk

• सिटिज़न्स एडवाइस ब्युरो: www.adviceguide.org.uk

वर्किंग टैक्स और चाइल्ड क्रेडिट्स के बारे में जानकारी:

• हर मेजेस्टीज़ रेवन्यु एंड कस्टम्स:

www.hmrc.gov.uk/TAXCREDITS/

बच्चों के भरण-पोषण के बारे में सलाह:

• चाइल्ड मेइन्टेनन्स एन्फोर्समेन्ट कमिशन की सलाह एवं जानकारी सेवा

www.dsdni.gov.uk/index/csa/cmed-iss.htm

या 0800 028 7439

• द चिल्ड्रन एंड फेमिलि कोर्ट की सलाह एवं सहायता सेवा

(CAFCASS): www.cafcass.gov.uk

अतिरिक्त वित्तीय सहायता:

• द असोसिएशन ऑफ चैरिटि ऑफिसर्स: www.aco.uk.net या

01707 651 777

• द फैमिलि फंड: www.familyfund.org.uk या 0845 130 4542 /

01904 621 115

• फैमिलि एक्शन: www.familyaction.org.uk या 0207 254 6251 /

0207 254 6251

• वन पैरेन्ट फैमिलिज़ /जिंजरब्रेड:

वेबसाइट: www.oneparentfamilies.org.uk या 0800 018 5026

• http://mymoneydiva.com/ - औरतों के लिये पैसे और वित्त संबंधी साइट
(प्रति युटिलिटि कीमतों की तुलना के बारें में जानकारी भी शामिल है)

पैसे संबंधी समस्याओं और बजट बनाने के बारे में सलाह:

• मनी मेइड क्लियर एडवाइस: www.moneymadeclear.fsa.gov.uk

कम लागत पर युटिलिटिज़:

• कई कंपनियाँ ऐसी वेबसाइट्स उपलब्ध करातीं हैं जहाँ आप लागत की तुलना कर सकें और आप कम से कम लागत वाले ईंधन खरीद सकते हैं। इन कंपनियों के विवरण के लिए यहाँ जाएँ: www.energywatch.org.uk

क्रैडिट जाँच:

• एक्सपीरियन – थोड़ा सा शुल्क देने पर या प्रयोग सदस्यता डील्स पर आपकी ऋण प्राप्ति की क्षमता की जाँच करते हैं: www.experian.co.uk

अतिरिक्त वित्तीय सुरक्षा:

• CIFAS: www.protective.registration@equifax.com या 0870 010 2091

कर्ज़ संबंधी समस्याओं के बारे में सलाह:

•नेशनल डेब्टलाइन: 0808 808 4000

दिवाले संबंधी सलाह:

• सिटिज़न्स एडवाइस ब्युरो: www.adviceguide.org.uk

• द इन्सोल्वन्सी सर्विस: www.insolvency.gov.uk या 0845 602 9848

क्रैडिट युनियन खोजने में सहायता:

• ABCUL – क्रैडिट युनियनों की प्रतिनिधि इकाई: www,abcul.org (ध्यान दें: www.abcul.org.uk नहीं)

चाइल्ड ट्रस्ट फंड के बारे में सलाह

• मनी मेड क्लियर: www.moneymadeclear.fsa.gov.uk

• सरकार की अपनी वेबसाइट: www.childtrustfund.gov.uk

पैन्शनों के बारे में सलाह:

• द पैन्शन सर्विस: www.thepensionservice.gov.uk

पंजीकृत चैरिटि क्रमांक 277424
www.refuge.org.uk