Hindi / हिन्दी

उन कैदियों के लिए जानकारी की पुस्तक जिनकी कोई अक्षमता है

यह पुस्तक आपको कारागार में जीवन के विषय पर जानकारी प्रदान करेगा और आपको बताएगा कि कार्य करने के लिए आपको कहाँ से सहायता मिल सकती है

2009

Copyright information

© Offender Health and Prison Reform Trust 2009

This publication can be shared copied distributed and transmitted but not sold. It can not be altered in any way without the permission of the copyright owners.

First published in 2004 by the Prison Reform Trust kindly supported by Lloyd's Charities Trust
This edition published in 2009 by the Prison Reform Trust kindly supported by the Hadley Trust and Offender Health.

Many thanks to the following for their help with this booklet:

• Mencap, Her Majesty's Inspectorate of Prisons, Cloisters, Race Equality Action Group and all the disability liaison officers and other prison staff who commented on the draft

• staff and prisoners at HMP Birmingham, HMP Downview, HMP Feltham and HMP Leyhill for their help with focus groups

• Offender Health and PRT staff for content, photos and design

इस पुस्तक में क्या है?

	पन्ना
कारागार में आपको जो सहायता चाहिए उसे कैसे प्राप्त करें	4
किससे सहायता मांगें	5
तब क्या करें यदि • आप उदास या चिंतित महसूस करें| अथवा कोई आपके साथ बुरी तरह से व्यवहार कर रहा है • जानकारी समझने में आपको कठिनाई होती है • कारागार में कार्य करना आपको कठिन लगता है • आप कारागार में किसी चीज से खुश नहीं हैं • आप बीमार महसूस करें या आपको औषधि लेने की आवश्यकता है	 7 8 8 9 10
अन्य चीज जिनके लिए आपको सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है	11
कारागार के बाद जीवन	14

इस पुस्तक को कहाँ से प्राप्त करें

- यदि आपके पास इस पुस्तक की निजी कापी (प्रति) नहीं है तो, आप अपने निजी अफसर (परसनल अफसर)(Personal Officer) या अक्षमता संपर्क अफसर (डसबिलिटी लायजन अफसर) (Disability Liaison Officer) से अनुरोध कर सकते हैं कि वे आपको इसकी एक प्रति प्रदान करें|
- आप सीडी पर भी कुछ जानकारी प्राप्त करने के लिए अनुरोध कर सकते हैं|
- Prison Reform Trust, FREEPOST ND6125, London ECIB 1PN को लिखें|

यह पुस्तक किस विषय पर आधारित है ?

- कारागार में बहुत सारे लोगों को स्वलीनता, दमा या अवसाद जैसी अक्षमताएं होती हैं|
- यह पुस्तक उन कैदियों के लिए है जिनको कोई अक्षमता है|
- यह आपको कारागार में जीवन के बारे में आवश्यक जानकारी प्रदान करता है और आपको बताता है कि आप वहाँ किस प्रकार की सहायता प्राप्त कर सकते हैं|
- 'Information Book for Prisoners with a disability' (केवल मात्र अंग्रेजी में) नामक एक दूसरी पुस्तक भी उपलब्ध है, जिसे आप देख सकते हैं| वह आपको इस पुस्तक में बताए गए चीजों के बारे में अधिक जानकारी प्रदान करता है|

कारागार में आपको जो सहायता चाहिए उसे किस प्रकार प्राप्त करें

- यदि आपको किसी प्रकार की कोई अक्षमता है या कार्यों को करने के लिए आपको सहायता चाहिए तो सबसे अच्छा यह होगा कि जितनी जल्दी हो सके आप कारागार के कर्मचारी वर्ग को सूचित करें|

- आपके लिए आवश्यक सहायता प्रदान करने के लिए कारागार के कर्मचारी वर्ग को **अवश्य ही** वह सब करना चाहिए जो वे कर सकते हैं| कानून कहता है कि उन्हें ऐसा करना चाहिए|

- आप जो भी कहेंगे उसे कारागार का कर्मचारी वर्ग गोपनीय रखेगा|

कारागार के कर्मचारी वर्ग को आपको कौनसी सहायता देनी चाहिए?

कारागार के जीवन का एक अंश बनने के लिए, आपको जिस भी सहायता की आवश्यकता हो, कारागार के कर्मचारी वर्ग को आपको वह सहायता प्रदान करनी चाहिए|

कारागार के कर्मचारी वर्ग को आपको वह सहायता देनी चाहिए जिससे कि आप

- जानकारी को समझ पाएं या समझ पाएं कि लोग आपसे क्या कह रहे हैं
- काम कर सकें या शिक्षा प्राप्त कर सकें (शिक्षा उसे कहते हैं जहाँ आप नयी चीजें सीखते हैं)
- अपने परिवार एवं दोस्तों के संपर्क में रह सकें
- स्वस्थ रह सकें|

कारागार में किससे सहायता मांगें

कारागार में आप जिन मुख्य लोगों से सहायता मांग सकते हैं, वे हैं

1 कारागार के अफसर या आपका निजी अफसर (personal officer)

यदि आपके पास **किसी भी चीज** से संबंधित प्रश्न हैं या आपको उन चीजों में सहायता चाहिए तो उसके बारे में कारागर के अफसरों से बात करें|

2 अक्षमता संपर्क अफसर (डिसबिलिटी लायजन ऑफिसर) (disability liaison officer) (कभी कभी संक्षिप्त रूप से इन्हें केवल डीएलओ (DLO) के नाम से संबोधित किया जाता है)

- यह व्यक्ति कारागार में काम करता है| वे इसलिए वहाँ उपस्थित रहते हैं जिससे कि उन कैदियों की सहायता की जा सके जिन्हें किसी प्रकार की कोई अक्षमता है|

- आप किसी भी समय उन्हें मिलने के लिए अनुरोध कर सकते हैं| यदि आपको आवश्यकता हो तो कर्मचारी वर्ग से कहें कि यह करने में वे आपकी सहायता करें|
- आपको अपनी अक्षमता से संबंधित जो सहायता चाहिए या जिन चीजों को करने में आपको कठिनाई हो रही है, उन चीजों के बारे में आप अक्षमता संपर्क अफसर (डिसबिलिटी लायजन अफसर) से बात कर सकते हैं|

3 डॉक्टर या नर्स (स्वास्थ्यसेवा के लोग)

- अपनी किसी भी स्वास्थ्य समस्या के बारे में आप इनसे बात कर सकते हैं| अथवा यदि आप चिंतित या परेशान महसूस करें तब भी आप इनसे बात कर सकते हैं|

✓ आपको जब भी आवश्यकता हो, आप कारागार के कर्मचारी वर्ग से अनुरोध कर सकते हैं कि वे आपकी मदद करें|

✓ यदि आपको चीजों को करने में कठिनाई हो रही है तो कारागार के कर्मचारी वर्ग को यह बात बताएं| वे आपको वह सहायता प्रदान करेंगे जिसकी आपको आवश्यकता है|

तब क्या करें यदि

1 आप चीजों के बारे में परेशान या चिंतित महसूस करें| या कोई आपसे बुरा व्यवाहार कर रहा है

यह **बहुत ही आवश्यक** है कि आप किसी को इसके बारे में बताएं|

आप इन से बात कर सकते हैं

- कारागार के कर्मचारी वर्ग के किसी सदस्य से
- एक डॉक्टर या नर्स
- एक श्नोता या मित्र| यह लोग,अन्य कैदी हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं यदि आप परेशान या चिंतित हों| कभी कभी वे एक विशिष्ट टी-शर्ट पहनते हैं
- अक्षमता संपर्क अफसर
- पुजारी (यह धर्म से संबंधित व्यक्ति है| परंतु पुजारी से बात करने के लिए आपको धार्मिक होने की आवश्यकता नहीं है)
- कारागार के बाहर उपस्थित व्यक्ति, जिन्हें **समैरिटंज (Samaritans)** कहते हैं| परेशान या चिंतित व्यक्तियों की सहायता करने के लिए वे किसी भी समय उपलब्ध हैं| आप 08457 90 90 90 पर उनसे संपर्क कर सकते हैं|

तब क्या करें यदि

2 जानकारी समझने में या लोग आपको जो कह रहे हैं उसे समझने में आपको कठिनाई हो रही है

कारागार के कर्मचारी वर्ग को

- जानकारी समझने में आपकी मदद करनी चाहिए
- आपको सरल तरीके से जानकारी प्रदान करनी चाहिए

आप कारागार के कर्मचारी वर्ग से अनुरोध कर सकते हैं कि वे

- आपको चीजें सरल तरह से समझाएं
- आपको किसी अन्य तरह से जानकारी प्रदान करें, जैसे कि, तस्वीरों सहित सरल शब्दों में या सीडी पर
- आपको चीजें पढ़ कर सुनाए| या आपको प्रपत्र अथवा चिट्ठियों को समझने में सहायता करें
- पुस्तकालय का कर्मचारी वर्ग भी आपको ऐसी जानकारी ढूँढने में मदद कर सकता है जिसे समझना आपके लिए आसान हो|

3 अपनी स्वास्थ्य समस्या या अक्षमता के कारण, कारागार में कुछ चीजों को करना आपको कठिन लग रहा है

आप इन से बात कर सकते हैं

- कारागार का अफसर
- अक्षमता संपर्क अफसर
- कुछ कारागारों में, अन्य कैदी होते हैं जो उन कौदियों की सहायता करते हैं जिनको कोई अक्षमता है| कभी कभी वे एक विशिष्ट टी-शर्ट पहनते हैं

कारागार के कर्मचारी वर्ग को हर वह चीज करनी चाहिए जिससे कि आपके लिए चीजें आसान हो जाएं|

4 आप किसी चीज से खुश नहीं हैं या आपको लगता है कि कारागार ने कुछ गलत किया है

- यदि आप कारागार में किसी चीज से खुश नहीं हैं तो कारागार के कर्मचारी वर्ग से पूछिए कि आप क्या कर सकते हैं| या अन्य कैदी शायद आपकी मदद कर सकते हैं
- आप किस चीज से खुश नहीं हैं यह बताने के लिए शायद आपको एक प्रपत्र भरना पड़े| प्रपत्र को भरने के लिए आप मदद मांग सकते हैं|
- यदि आप कुछ बहुत ही व्यक्तिगत चीज बताना चाहते हैं तो आप **गोपनीय पहुँच (confidential access)** प्रपत्र नामक एक विशेष प्रपत्र भर सकते हैं
- कारागार के बाहर ऐसे लोग हैं जिन्हें **इंडीपेंडंट मॉनिटरिंग बोर्ड (Independent Monitoring Board) (IMB)** कहते हैं| यदि कारागार में आपकी कोई समस्या हो तो आप इनसे बात करने का अनुरोध कर सकते हैं
- यदि वे समस्या को न सुलझा पाएं तो, आप निम्नलिखित पते पर **प्रिजंज एण्ड प्रोबेशन ओमबुड्समैन (Prisons and Probation Ombudsman)** नामक किसी को पत्र लिख सकते हैं

Prisons and Probation Ombudsman
Ashley House
2 Monck Street
London SW1P 2BQ

यदि आप अपने द्वारा प्राप्त की गयी स्वास्थ्यसेवा से खुश नहीं हैं

- पहले स्वास्थ्यसेवा में किसी से बात करें यह देखने के लिए कि आप समस्या को सुलझा सकते हैं या नहीं
- यदि स्वास्थ्यसेवा का कर्मचारी वर्ग समस्या को न सुलझा सके तो, आप कारागार के बाहर **आईसीएएस (इंडीपेंडंट कम्प्लेंट्स अडवाईजरी सर्विस)** (एक ऐसी सेवा जो स्वाधीन रूप से शिकायतों के बारे में वकालत सेवा प्रदान करती है) (ICAS) नामक एक समूह से सहायता प्राप्त कर सकते हैं
- आपको आईसीएएस (ICAS) का नंबर कारागार के कर्मचारीवर्ग से, पुस्तकालय से या 0845 4647 पर एनएचएस डिरेक्ट पर लोगों को फोन कर के मिल सकता है

5 आप बीमार महसूस करें या आपको औषधि लेने की आवश्यकता है

यदि आप बीमार हैं या आपकी आंखों या दांत में कोई समस्या है तो

- किसी डॉक्टर, नर्स, दंत चिकित्सक या आंखों के चिकित्सक से मिलने का अनुरोध करें
- यदि आपको अपने कारागार में आवश्यक सहायता नहीं मिल सकती तो, कर्मचारी वर्ग यह निर्णय लेगा कि सबसे अच्छा क्या किया जा सकता है

- **यदि आपको औषधि लेने की जरूरत है**
  - o कारागार के कर्मचारी वर्ग से कहें कि आपको औषधि लेनी है
  - o कारागार का एक डॉक्टर आपको आपकी आवश्यक औषधि देगा
  - o आप शायद उस औषधि को अपनी कोठरी में रख सकें|

  कारागार का कर्मचारी वर्ग आपको बताएगा|

अन्य चीजें जिनके लिए आपको सहायता की आवश्यकता हो सकती है

बड़ी किताब में इन विषयों पर अधिक जानकारी दी गयी है| यदि आपको एक प्रति चाहिए तो कारागार के कर्मचारी वर्ग से मांगें|

अधिनिर्णय

(यदि आप कारागार के नियम तोड़ते हैं तो आपको शायद एक अधिनिर्णय के लिए जाना पड़े| यह वह स्थान है, जहाँ आप इसलिए जाते हैं, जिससे कि आप आलोचना कर सकें कि क्या हुआ था|)

- गवर्नर या कारागार के कर्मचारी वर्ग, आपको समझाएगा कि वहाँ क्या हो रहा है|
- यदि आप न समझ पाएं तो आपको शायद किसी को अपने साथ वहाँ उपस्थित रखने की अनुमति दी जाय|
- गवर्नर को बताएं, यदि आपने किसी नियम को इसलिए तोड़ा है क्योंकि आप उसे समझ नहीं पाए थे|
- आपका सॉलिसिटर मदद कर सकता है|

कोठरी

आपकी कोठरी या वह व्यक्ति जिसके साथ आप अपनी कोठरी बांटते हैं|

- यदि आपकी कोठरी से संबंधित या आप जिस व्यक्ति के साथ अपनी कोठरी बांट रहे हैं उससे संबंधित कोई समस्या हो तो कारागार के कर्मचारी वर्ग से बात करें|

खाना

- यदि आप कोई विशिष्ट प्रकार का खाना नहीं खा सकते तो किसी डॉक्टर या नर्स को बताएं|

- यदि डॉक्टर या नर्स अनुमति दे तो कारागार आपके लिए विशेष प्रकार का खाना बनाएगा|
- खाना चुनने के लिए यदि आपको मदद की आवश्यकता हो तो कारागार के कर्मचारी वर्ग से अनुरोध करें|

प्रपत्र

- प्रपत्रों को भरने के लिए आपको जो सहायता चाहिए, वह सहायात कारागार के कर्मचारी वर्ग को आपको प्रदान करनी चाहिए|
- अन्य कैदी भी शायद आपकी मदद कर सकें|

पैसे एवं प्रसुविधाएं

- कारागार के कर्मचारी वर्ग से कहें यदि आपको पैसों या प्रसुविधाओं में सहायता चाहिए| वे आपको बताएंगे कि कौन आपकी मदद कर सकता है|
- आपको जिन जगहों से प्रसुविधा मिलती है आपको उन्हें **अवश्य** ही बताना चाहिए कि आप अभी कारागार में हैं|

नियम

- कारागार के कर्मचारी वर्ग को आपको नियमों के बारे में जानकारी प्रदान करनी चाहिए| उनसे कहें कि वे आपको वह नियम समझा दें जो आपको समझ नहीं आ रहे हैं|

तलाशियाँ

(जब कर्मचारी वर्ग आपकी शरीर की तलाशी लेता है)

- कारागार के कर्मचारी वर्ग को बताएं यदि किसी अक्षमता या स्वास्थ्य समस्या की वजह से आपको तलाशी करवानी कठिन लग रही है|
- कारागार का कर्मचारी वर्ग तलाशी लेने का सबसे अच्छा तरीका ढूँढेंगे|

सजा की योजना

- आपको जो भी सहायता चाहिए, उसे आपके निजी अफसर को या अपराधी प्रबंधक (offender manager) को आपको प्रदान करनी चाहिए|

आपके दोस्तों एवं परिवार का मिलने आना

- मुलाकात प्राप्त करने के लिए या लोगों के साथ संपर्क में रहने के लिए आपको जितनी सहायता चाहिए, कारागार के कर्मचारी वर्ग को आपको उतनी सहायता प्रदान करनी चाहिए|

काम या शिक्षा

- यदि काम करना या शिक्षा आपको कठिन लगे तो कारागार के कर्मचारी वर्ग को या अक्षमता संपर्क अफसर को बताएं|
- काम करने के लिए या शिक्षा (शिक्षा वह है जहाँ आप नयी चीजे सीखते हैं) प्राप्त करने के लिए उनको जितनी हो सके उतनी आपकी सहायता करनी चाहिए|

कारागार के बाद जीवन

- कारागार के बाद जीवन के लिए तैयारी करने के लिए कारागार का कर्मचारी वर्ग आपकी सहायता कर सकता है|

कारागार छोड़ने से पहले आपको जिन चीजों को आयोजित करना चाहिए|

प्रसुविधाएं

- आप जॉबसेंटर प्लस (Jobcentre Plus) से प्रसुविधाओं का अनुरोध कर सकते हैं|
- पुनर्वास दल के कर्मचारी वर्ग से सहायता का अनुरोध करें|

डॉक्टर

- स्वास्थ्यसेवा दल के कर्मचारी वर्ग से अनुरोध करें कि वह आपको कारागार से बाहर एक डॉक्टर को ढूँढने में मदद करें|

कारागार के बाद जीवन के लिए सामान्य सहायता

- आप जिस क्षेत्र में रहने वाले हैं उस क्षेत्र के समाज सेवाओं के लोगों के साथ आपको संपर्क करने की आवश्यकता है| या आपका परिवार या आपके दोस्त आपके लिए यह कर सकते हैं|
- आपको जिस सहायता की आवश्यकता है उसके बारे में बात करने के लिए समाज सेवा के लोग आपसे मिलने आएंगे |यह करने के लिए, पुनर्वास दल से या स्वास्थ्यसेवा दल से सहायता मांगें| वे आपको बता सकते हैं कि कारागार से निकलने के बाद और कौन आपकी मदद कर सकता है|

आवासन (यदि आपके पास रहने की कोई जगह ना हो)

- पुनर्वास दल से सहायता मांगें|
- या आपके कारागार में शायद विशेष लोग हों जिनके साथ आप कारागार के बाहर रहने की जगहों के बारे में बात कर सकते हैं|

लाइसेंस

(यदि आपकी सजा एक वर्ष से अधिक लंबी हो, तो कारागार से निकलने के बाद आपको कुछ नियमों का पालन करना पड़ेगा| इन नियमों को **लाइसेंस** कहते हैं|)

- **अपराधी प्रबंधक** नामक एक व्यक्ति यह सुनिश्चित करेगा कि आप इन नियमों को समझें और उनका अनुपालन करें| वे शायद आपको अन्य चीजों के साथ भी मदद कर सकते हैं|

काम, प्रशिक्षण के पाठ्यक्रम एवं शिक्षा

- कारागार से जाने के बाद, काम या प्रशिक्षण प्राप्त करने के बारे में शिक्षा के दल से या पुनर्वास दल के कर्मचारी वर्ग से सहायता मांगें|

Easy words by Mencap

Prison Reform Trust 15 Northburgh Street London EC1V OJR
Telephone: 020 7251 5070
Email: prt@prisonreformtrust.org.uk www.prisonreformtrust.org.uk
Registered Charity No: 1035525 Company Limited by Guarantee: 2906362