Avan-Sep-20 \62

प्राविधिक शिक्षा निदेशालय
उत्तर प्रदेश
विकास नगर, कानपुर–208002

Visit us: http://dte.up.nic.in

Phone No. : 2582084
Fax No. : 2580965
E-mail : directordteup@gmail.com

ई–मेल

प्रेषक,
निदेशक,
प्राविधिक शिक्षा,
उत्तर प्रदेश, कानपुर।

सेवामें
प्रधानाचार्य,
राजकीय/सहायता प्राप्त प्राविधिक शिक्षण संस्थायें,
उत्तर प्रदेश।

पत्रांकः 27457-623/ई–प्रशा0महिला सशक्तिकरण, कानपुर : दिनांक–16-10 2020

विषयः–आगामी नवरात्र में शुभ तिथियों में विभिन्न धार्मिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम में महिलाओं एवं बालिकाओं की सहभागिता एवं सुरक्षा के लिये विशेष अभियान संचालित किये जाने के संबंध में।

महोदय,

कृपया उपर्युक्त विषयक क्षेत्रीय संयुक्त निदेशक, प्राविधिक शिक्षा, पूर्वी क्षेत्र, वाराणसी के पत्रांक–कैम्प/विविध/2020–21 महिला सुरक्षा, दिनांक–15.10.2020 का संदर्भ ग्रहण करने का करें।

इस संबंध में अवगत कराना है कि शासन के पत्रांक–04/2020, दिनांक–09.10.2020 द्वारा आगामी नवरात्र की शुभ तिथियों (दिनांक–17.10.2020 से 25.10.2020) में विभिन्न धार्मिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित कराने एवं उनमें महिलाओं एवं बालिकाओं की सहभागिता एवं सुरक्षा, पास्को एक्ट एवं महिला अपराध संबंधी कानूनों को लागू किये जाने एवं उसका वृहद प्रचार–प्रसार हेतु विशेष अभियान संचालित किये जाने के संबंध में कामकाजी महिलाओं, अध्ययनरत छात्राओं को सुरक्षा संबंधी प्रशिक्षण दिये जाने तथा उनमें सुरक्षा का भाव जगाने तथा जागरूकता पैदा करने तथा महिला सुरक्षा संबंधी कानूनों की जानकारी देने तथा उ0प्र0 सरकार द्वारा इस संबंध में उठाये गये कदमों की जानकारी देने हेतु उ0प्र0 पालीटेक्निक कालेजों में अध्ययनरत 10,000 (दस हजार) छात्राओं को आन–लाइन प्रशिक्षण दिये जाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया। उक्त के अनुक्रम में छात्राओं को आत्म सुरक्षा संबंधी आन–लाइन प्रशिक्षण प्रदान किये जाने हेतु माडयूल (पाठ्चर्या/सामग्री) तैयार करने क्षेत्रीय संयुक्त निदेशक, प्राविधिक शिक्षा, पूर्वी क्षेत्र, वाराणसी की अध्यक्षता में निदेशालय आदेश दिनांक–09.10.2020 द्वारा त्रिस्तरीय समिति का गठन किया गया, के अनुपालन में क्षेत्रीय संयुक्त निदेशक के उपरोक्त पत्र दिनांक–15.10.2020 द्वारा छात्राओं को आत्म सुरक्षा संबंधी आन–लाइन प्रशिक्षण प्रदान किये जाने हेतु माडयूल (पाठ्चर्या/सामग्री) तैयार कर प्रति दिवस के अनुसार (दिनांक–17.10.2020 से दिनांक–25.10.2020) उपलब्ध कराया गया है। नारी शक्तिकरण, सम्मान तथा उनके विरूद्ध हिंसा के रोकथाम हेतु प्राविधिक शिक्षा विभाग (डिप्लोमा सेक्टर) की छात्राओं को प्रशिक्षण दिये जाने एवं सुरक्षित कैम्पस बनाये जाने हेतु प्रति दिवस के अनुसार आन–लाइन प्रशिक्षण/संबंधित विषय के संबंध में जानकारी प्रदान कराये जाने से संबंधित कार्यक्रम का विवरण निम्नलिखित हैः–

क0सं0	दिनांक	दिन	कार्यक्रम
1.	17-10-2020	शनिवार	Sec. 509 के बारे में जानकारी (Eve-teasing)
2.	18-10-2020	रविवार	Sec. 354A & 354D के बारे में जानकारी (Sexual Harassment & stalking)
3.	19-10-2020	सोमवार	Sec. 376 के बारे में जानकारी (Sexual Assault)
4.	20-10-2020	मंगवार	POCSO act के बारे में जानकारी
5.	21-10-2020	बुधवार	ऐसे कानून जिनके बारे में हर महिला को जानकारी होनी चाहिए
6.	22-10-2020	गुरूवार	सोशल मीडिया के उपयोग के समय ध्यान रखने योग्य नियम एवं आत्मनिर्भरता
7.	23-10-2020	शुक्रवार	व्यक्तिगत सुरक्षा को अधिकतम् करने के लिये सुझाव
8.	24-10-2020	शनिवार	सार्वजनिक क्षेत्र/निजी क्षेत्र/कार्यालय में कैसे सुरक्षित रहें।

Avan-Sep-20 \63

प्राविधिक शिक्षा निदेशालय
उत्तर प्रदेश
विकास नगर, कानपुर–208002

Visit us: http://dte.up.nic.in

Phone No. : 2582084
Fax No. : 2580965
E-mail : directordteup@gmail.com

9.	25-10-2020	रविवार	अपने मन, आत्मा और शरीर को संतुलन में रखें।

संबंधित समस्त संस्था प्रधानाचार्यों को निर्देशित किया जाता है कि उपरोक्त कार्यक्रम एवं कार्यक्रम से संबंधित पाठयचर्या/विषय सामग्री के अनुसार कामकाजी महिलाओं, अध्ययनरत छात्राओं को सुरक्षा संबंधी प्रशिक्षण दिये जाने तथा उनमें सुरक्षा का भाव जगाने तथा जागरूकता पैदा करने तथा महिला सुरक्षा संबंधी कानूनों की जानकारी देने तथा उ0प्र0 सरकार द्वारा इस संबंध में उठाये गये कदमों की जानकारी एवं अपर मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश शासन, प्राविधिक शिक्षा विभाग, लखनऊ के पत्रांक–460–16–3099/112/2020, दिनांक–14.10.2020 (छायाप्रति संलग्न) में उल्लिखित विषय से संबंधित बिन्दुओं को समाहित करते हुये आन–लाइन प्रशिक्षण प्रदान करायें तथा कुल कितनी महिलाओं/छात्राओं को आन–लाइन प्रशिक्षण प्रदान किया गया है, की सूचना अपने क्षेत्रीय संयुक्त निदेशक को उपलब्ध कराया जाना सुनिश्चित करें। संदर्भित कार्य के महत्वपूर्ण/समयबद्ध होने के दृष्टिगत किसी भी प्रकार की शिथिलता न बरती जाये।

संलग्नकः–उपरोक्तानुसार।

भवदीय,

(मनोज कुमार)
निदेशक,
प्राविधिक शिक्षा, उ0प्र0।

पृ0सं0– 27624-35 / ई–प्रशा0महिला सशक्तिकरण, तद् : दिनांक– 16-10-2020

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषितः–

1. निजी सचिव, अपर मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश शासन, प्राविधिक शिक्षा विभाग, लखनऊ को कृपया सूचनार्थ प्रेषित।
2. विशेष सचिव, उत्तर प्रदेश शासन, प्राविधिक शिक्षा विभाग, लखनऊ।
3. निदेशक, शोध विकास एवं प्रशिक्षण संस्थान, उ0प्र0, कानपुर।
4. समस्त संयुक्त निदेशक, प्राविधिक शिक्षा, पूर्वी क्षेत्र, वाराणसी/बुन्देलखण्ड क्षेत्र, झांसी/मध्य क्षेत्र, लखनऊ/पश्चिमी क्षेत्र, दौराला (मेरठ) को इस निर्देश के साथ प्रेषित कि अपने क्षेत्रान्तर्गत संचालित पालीटेक्निक संस्थाओं से शासन द्वारा निर्धारित लक्ष्य के सापेक्ष कुल कितनी कामकाजी महिलाओं/छात्राओं को आन–लाइन प्रशिक्षण प्रदान से संबंधित संस्थावार सूचना दिनांक–27.10.2020 की सायं 05:00 बजे तक निदेशालय को उपलब्ध कराया जाना सुनिश्चित करें।
5. सहायक निदेशक, स्थापना(मुख्यालय), प्राविधिक शिक्षा निदेशालय, उ0प्र0, कानपुर।
6. सहायक निदेशक, ए0आई0सी0टी0ई0 (मुख्यालय), प्राविधिक शिक्षा निदेशालय, उ0प्र0, कानपुर को इस निर्देश के साथ प्रेषित कि उपरोक्त पत्र के साथ संलग्न समस्त विवरण/सामग्री को यू–राइज पोर्टल पर आज ही अपलोड कराया जाना सुनिश्चित करें।
7. सचिव, संयुक्त प्रवेश परीक्षा परिषद, उ0प्र0, लखनऊ।
8. सचिव, प्राविधिक शिक्षा परिषद, उ0प्र0, लखनऊ को इस निर्देश के साथ प्रेषित कि निजी क्षेत्र की पालीटेक्निक संस्थाओं से शासन द्वारा निर्धारित लक्ष्य के सापेक्ष कुल कितनी कामकाजी महिलाओं/छात्राओं को आन–लाइन प्रशिक्षण प्रदान से संबंधित संस्थावार सूचना दिनांक–27.10.2020 की सायं 05:00 बजे तक निदेशालय को उपलब्ध कराया जाना सुनिश्चित करें।

(मनोज कुमार)
निदेशक,
प्राविधिक शिक्षा, उ0प्र0।

प्रेषक,

संख्या-460-16-3099/112/2020

एस0 राधा चौहान,
अपर मुख्य सचिव,
उत्तर प्रदेश शासन।

सेवा में,

अपर मुख्य सचिव,
गृह विभाग
उ0प्र0 शासन

प्राविधिक शिक्षा अनुभाग–3 लखनऊ दिनांक 14 अक्टूबर 2020

विषयः महिलाओं एवं बालिकाओं की सहभागिता एवं सुरक्षा के लिए यू–राईज पोर्टल पर तथा प्राविधिक शिक्षण संस्थानों में अभियान संचालित किये जाने के संबंध में।

महोदय,

उपर्युक्त विषय के संबंध में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि अपर मुख्य सचिव, गृह विभाग की अध्यक्षता में दिनांक 08 अक्टूबर, 2020 को आयोजित बैठक में दिनांक 17 से 25 अक्टूबर, 2020 के मध्य सम्पूर्ण प्रदेश में विशेष अभियान तथा सतत् रूप से 30, अप्रैल, 2021 तक संचालित किये जाने पर चर्चा हुई, जिसके द्वारा महिलाओं तथा बालिकाओं की सहभागिता एवं सुरक्षा, पाक्सो एक्ट एवं महिला अपराध संबंधी कानूनों को लागू किये जाने तथा उनका वृहद प्रचार–प्रसार किये जाने के सन्दर्भ में सहमति हुई। उपरोक्त बैठक में लिये गये निर्णय के आधार पर तकनीकी तथा व्यावसायिक शिक्षा विभाग सम्मिलित रूप से इस अभियान में यू–राईज पोर्टल के माध्यम से भागीदारी की जायेगी। यू–राईज पोर्टल पर तथा तकनीकी शिक्षा विभाग के अन्तर्गत आने वाले इंजीनियरिंग कालेज, पालीटेक्निक और फार्मेसी संस्थानों में उक्त अभियान के संचालन हेतु कार्ययोजना निम्नवत् होगी :–

<u>नारी सशक्तिकरण, सम्मान तथा उनके विरूद्ध हिंसा से रोकथाम हेतु छात्र/छात्राओं को प्रशिक्षण दिये जाने एवं सुरक्षित कैम्पस बनाये जाने हेतु प्राविधिक शिक्षा विभाग की कार्ययोजना।</u>

2432
उ.नि. (प्रशा.)
स.नि. (AICTE)

1. यू–राईज पोर्टल पर छात्र/छात्राओं को नारी सम्मान, महिला सशक्तिकरण, बालिकाओं के प्रति स्वस्थ सामाजिक दृष्टिकोण तथा उनके प्रति हिंसा के विरूद्ध विषयों पर ब्लाग लेखन, तथा परिचर्चा हेतु एक पृथक लिंक का प्राविधान ।
2. छात्राओं को आत्म सुरक्षा संबंधी आन–लाइन प्रशिक्षण माड्यूल विकसित कर यू–राईज पोर्टल के माध्यम से उपलब्ध कराना। इस माड्यूल के अन्तर्गत पोर्टल के मुख्य पृष्ठ पर स्लोगन के माध्यम से संदेश, टिकर के माध्यम से संदेश तथा कन्टेंट के वीडियोज़ पर संदेश इम्बिड किया जाना। पोर्टल के यू–ट्यूब, फेसबुक तथा ट्वीटर के माध्यम से संदेश प्रसारित किया जाना।

DTEUP 15/10/2020

3. महिला सुरक्षा कानूनों, उनके अधिकारों तथा इस दिशा में कार्यरत शासकीय एवं गैर–शासकीय संगठनों की सम्पूर्ण जानकारी प्रदान किये जाने के आशय से यू–राईज पोर्टल पर एक डेडीकेटेड पेज का निर्माण। इस पोर्टल के माध्यम से इस विषय पर आन लाईन वेबिनार इत्यादि का आयोजन।

श्री अवनीन्द्र 15/10/2020

4. छात्राएं इस पेज के माध्यम से अपने हास्टल वार्डन अथवा संस्था के प्राचार्य/निदेशक से अपनी सुरक्षा, खतरों व अन्य समस्याओं को गोपनीय तरीके से साझा कर सके, इस आशय की व्यवस्था करना और इसे महिला सुरक्षा हेल्पलाइन 1090 से भी इन्टीग्रेट किया जाना।

5. महिला सशक्तिकरण नारी सम्मान तथा उनके प्रति हिंसा के विरूद्ध संवेदीकरण विषय पर उपयुक्त पाठ्यक्रम का निर्माण कर पाठ्यचर्या में शामिल करना एवं उन्हें कक्षा में पढ़ाया जाना तथा परीक्षा में एक विषय के रूप में शामिल करना।
6. प्रत्येक माह की 5वीं तारीख को संस्थान में सामूहिक रूप से महिलाओं, बालिकाओं तथा बच्चों की सुरक्षा तथा संरक्षण हेतु शपथ ग्रहण कराया जाना।
7. प्रत्येक संस्थान में विशिष्ठ स्थानों पर नारी सम्मान के स्लोगन सम्बन्धी पोस्टर, आडियो– वीडियो डिस्प्ले इत्यादि किया जाना।
8. सभी प्राविधिक शिक्षण संस्थाओं में पाठ्यचर्या से इतर कार्यक्रमों (Extra-curriculars) में नारी के प्रति सम्मान तथा उनके विरूद्ध हिंसा से बचाव के संबंध में व्याख्यान, नाटक, निबंध लेखन जैसी प्रतियोगिताओं का आयोजन। इसमें संबंधित जनपद के महिला थानाध्यक्ष के प्रभारी के साथ छात्र/छात्राओं के मध्य एक इन्टर–एक्टिव सत्र को भी सम्मिलित किया जाना। महिला फैकल्टी सदस्यों के साथ संवाद, व्याख्यान इत्यादि आयोजित किया जाना। महिला कल्याण विभाग द्वारा जारी किये गये दिशा–निर्देशों के कम में कार्यकम आदि आयोजित कराना।
9. **सेल्फ डिफेन्स** के गुण तथा तरीकों के संबंध में छात्राओं के प्रशिक्षण की व्यवस्था। इसे संस्थाओं के पूर्ण रूप से खुल जाने पर जनपद स्तरीय महिला एवं बाल सुरक्षा संगठन से समन्वय स्थापित कर लागू किया जाना।
10. संस्थाओं के संकाय सदस्यों तथा गैर शैक्षणिक/सपोर्ट स्टाफ के संवेदीकरण हेतु आई. आर.डी.टी., कानपुर को इस संबंध में निर्देशित किया जाना कि प्रत्येक शैक्षणिक वर्ष में महिला सशक्तिकरण एवं महिला उन्मुखीकरण कार्यकम संबंधी कार्यों के लिए कम से कम दो बार प्रशिक्षण कार्यकम हेतु **प्रशिक्षण माड्यूल** तैयार किया जाए जिसमें प्रशिक्षण के दौरान मुख्य रूप से विभाग में कार्यरत महिला अधिकारियों/कर्मचारियों को विभाग में महिलाओं के उत्थान तथा उनके कार्य निष्पादन संबंधी समस्याओं का निवारण विभाग के उच्च अधिकारियों की उपस्थिति में किया जा सके तथा नारी सम्मान, सुरक्षा एवं उनके प्रति भेद–भाव रहित आचरण के लिये उनके प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भी इनसे संबंधित बिन्दुओं का समावेश करने के लिये पाठ्यकम तैयार किया जाना।
11. पूर्व से कार्यान्वित की जा रही प्रत्येक मण्डल में एक महिला राजकीय पालीटेक्निक तथा प्रत्येक राजकीय पालीटेक्निक/इंजीनियरिंग कालेज में महिला छात्रावासों की सुविधा संबंधी योजना को शीघ्रता से पूर्ण कराना।
12. प्रत्येक संस्थान में नारी सम्मान एवं सामानता के आदर्शों तथा नारी सुरक्षा,कन्या भ्रूण हत्या रोकने एवं बच्चों के विरूद्धहिंसा से रोकथाम से सम्बन्धित संवैधानिक प्राविधानों (Constitutional Provisions) एवं नारी सुरक्षा एवं उनके अधिकारों से जुड़े अन्य कानूनों तथा मानवाधिकार सम्बन्धी प्राविधानों को, विभिन्न माध्यमों (नाटक, नुक्कड़ नाटक, वाद–विवाद, व्याख्यान, प्रतियोगिताएं इत्यादि) के द्वारा उन आदर्शों, संवैधानिक प्राविधानों व कानूनों को प्रसारित, प्रोत्साहित एवं जीवन में आत्मसात किये जाने के लिए,संस्थान के पांच वरिष्ठ छात्रों को **"एम्बैसडर छात्र"** के रूप में नामित किया जाना। वार्षिक खेल–कूद प्रतियोगिता के आयोजन पर ऐसे छात्रों को पुरस्कृत किया जाना जिन्होंने इस क्षेत्र में उल्लेखनीय एवं अच्छा कार्य किया हो।

13. इंजीनियरिंग कालेजों, पालीटेक्निकों एवं फार्मेसी संस्थानों में प्रत्येक वर्ष ऐसे किसी 10 संस्थान को "Gender Sensitive, Secure and Equality Campus" (GSSEC) घोषित किया जाना। ऐसे कैम्पस/संस्थान जो महिलाओं के अधिकारों के प्रति **जागरूकता, संवेदनशीलता, सम्मान, सुरक्षा व आत्मरक्षा एवं इससे सम्बन्धित विषयों** पर शिक्षण–प्रशिक्षण एवं अन्य कार्यक्रमों हेतु तय किये गये पैमानों (indicators) पर खरा उतरता है, उस संस्थान को उक्त "Gender Sensitive, Secure and Equality Campus" की उपाधि दिया जाना।

यू–राईज पोर्टल पर तथा प्राविधिक विश्वविद्यालयों/संस्थानों में इसे लागू कराये जाने हेतु कुलपति, ए0के0टी0यू0, लखनऊ तथा पालीटेक्निक संस्थानों हेतु, निदेशक, प्राविधिक शिक्षा, उ0प्र0, कानपुर को नोडल अधिकारी नामित किया गया है।

भवदीया

(एस राधा चौहान)

प्रतिलिपि :–

1. कुलपति, ए0के0टी0यू0, लखनऊ।
2. कुलपति, एम0एम0एम0टी0यू0, गोरखपुर।
3. कुलपति, एच0बी0टी0यू0, कानपुर।
4. निदेशक, प्राविधिक शिक्षा, उ0प्र0, कानपुर।
5. निदेशक, प्रशिक्षण एवं कौशल विकास, उ0प्र0, लखनऊ।

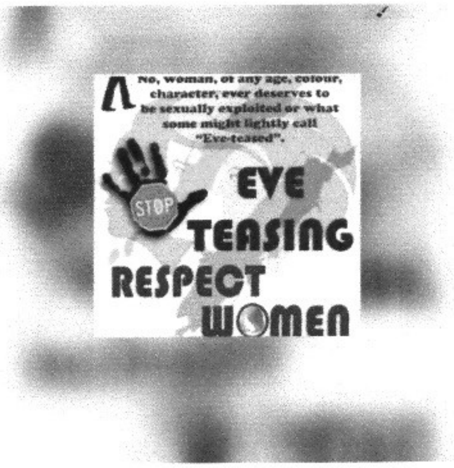
(सुनील कुमार चौधरी)
विशेष सचिव

Eve Teasing
(Section 509)

जागरूकता और रोकथाम के लिए

October 17,2020

"ईव टीजिंग आज खतरनाक, भयानक और घृणित अभ्यास बन गया है। अधिक से अधिक छात्राएं, महिलाएं आदि शैक्षणिक संस्थानों, कार्य स्थलों आदि में जाती हैं और उनका संरक्षण एक सभ्य और सुसंस्कृत समाज के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। "



IPC की धारा 509 के अनुसार, "जो कोई किसी स्त्री की लज्जा का अनादर करने के आशय से कोई शब्द कहेगा, कोई ध्वनि या अंग विक्षेप करेगा, या कोई वस्तु प्रदर्शित करेगा, इस आशय से कि उस स्त्री द्वारा ऐसा शब्द या ध्वनि सुनी जाए, या ऐसा अंगविक्षेप या वस्तु देखी जाए, अथवा उस स्त्री की एकान्तता का अतिक्रमण करेगा, तो उसे किसी एक अवधि के लिए साधारण कारावास की सजा जिसे तीन वर्ष तक बढ़ाया जा सकता है, या आर्थिक दंड, या दोनों से, दण्डित किया जाएगा ।"

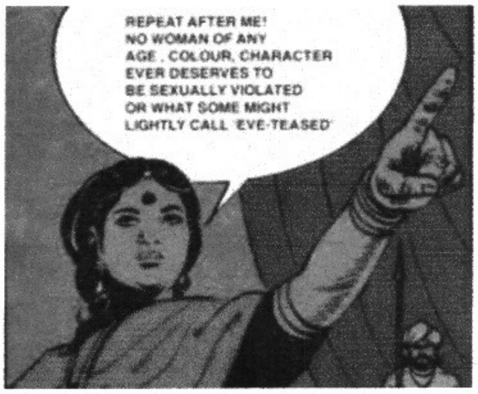
लागू अपराध

किसी स्त्री की लज्जा का अनादर करने के आशय से कोई शब्द कहना या अंगविक्षेप करना।

सजा - तीन वर्ष साधारण कारावास या आर्थिक दंड या दोनों।

यह एक जमानती, संज्ञेय अपराध है और किसी भी मजिस्ट्रेट द्वारा विचारणीय है।

यह अपराध न्यायालय की अनुमति से पीड़ित महिला (जिसकी लज्जा का अनादर या एकान्तता का अतिक्रमण हुआ है) द्वारा समझौता करने योग्य है।



ईव टीजिंग से कैसे निपटें

आत्म-रक्षा आपकी बुद्धि के उपयोग पर निर्भर करती है;

1. **सतर्कता रखें**

   जब आप अकेले यात्रा कर रहे हों, तो दिन हो या रात, अपने परिवेश से हमेशा अवगत रहना अनिवार्य है।

   यदि आप फोन पर हैं, तो हमेशा संदिग्ध पात्रों के लिए सड़क पर नज़र रखें।

   ऐसी स्थितियों में मदद के लिए कॉल करने के लिए पुलिस या करीबी परिवार और दोस्तों को स्पीड डायल पर रखें।

2. सचेत करो

ज्यादातर बार असभ्य पुरुषों की जो आप पर सीटी मारते हैं और टिप्पणी करते हैं, उनकी अनदेखी करना ही सही रास्ता है लेकिन, अगर उत्पीड़न जारी रहता है, तो आप चुप नहीं रह सकते हैं।

उत्पीड़न करने वाले व्यक्ति को सबके सामने लाए ; राहगीरों को अपने बचाव में आने दो।

पुलिस को कॉल करने की धमकी दें और दूसरी मदद आने तक अपना ध्यान रखें।

3. शारीरिक हाव - भाव

कभी भी उत्तेजित न हों क्योंकि यह आपकी घबराहट और भय को दर्शाते है।

आत्मविश्वास के साथ आप किसी भी परिस्थिति का सामना करने में सफल रहते हैं ।

उद्देश्यपूर्ण ढंग से चलें और अपने अवलोकन कौशल को कभी कम न होने दें। आपको अपने दिमाग को शांत करने के लिए प्रशिक्षित करना होगा, भले ही आप जानते हों कि आपको एक लड़ाई लड़नी है।

ईव टीज़र की आँखों में आँखे दाल के देखिये, इससे वह अस्थिर हो जाता है और आपका मार्ग छोड़ सकता है।

4. सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करें

खराब रोशनी वाली सड़कों और एकांत गलियों से बचे,

सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करे

घर से काम या कॉलेज के लिए एक कार पूल करे,

रिक्शावाले और कैब ड्राइवर की किसी भी बात को अनदेखा न करे, हमेशा कैब व रिक्शा का नंबर नोट करे, और परिवार के किसी सदस्य को भेजे , इससे आपको आसानी से मदद मिल सकती है|

5. **आत्मविश्वास रखो**

किसी भी परिस्थिति में अपने आत्मविश्वास को न टूटने दे,

खुद पर भरोसा रखते हुए समस्या का समाधान ढूंढिए।

एक महिला को सड़क पर किसी भी तरह की लड़ाई लड़ने का आत्मविश्वास होना चाहिए, और हमेशा यह सोचना चाहिए कि वे शक्तिशाली हैं।

BE ALERT BE SAFE

Sexual Harassment & Stalking

(Sec. 354A & Sec. 354D)

For awareness & prevention

October 18, 2020

Sexual Harassment

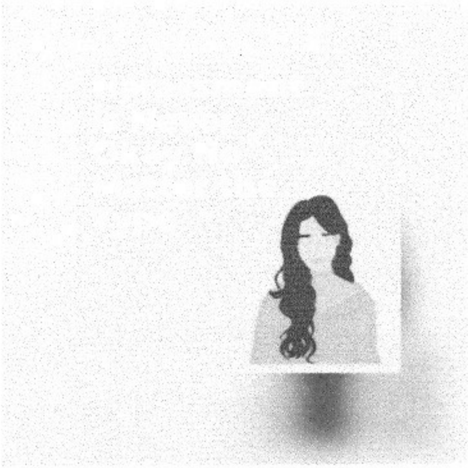
यौन प्रकृति का कोई अवांछित मौखिक या शारीरिक आचरण। यह आपको शर्मिंदा, आहत, भयभीत या असुरक्षित महसूस करवा सकता है और इसे अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

Sexual harassment स्कूल में, काम पर या सार्वजनिक रूप से कहीं भी हो सकता है, इसलिए विभिन्न प्रकार के यौन उत्पीड़न को पहचानना महत्वपूर्ण है।

Sexual harassment can include:

1. inappropriate staring
2. telling sexual jokes
3. showing or sending unwanted sexual pictures, cartoons or other sexual images (including online)
4. demanding hugs, dates or sexual favours.
5. asking questions or talking about someone's sexuality, sex life or body.
6. making unnecessary physical contact, including unwanted touching.
7. using language that puts someone down on the basis of their gender.
8. spreading sexual rumours (including online).

9. threatening to fire or punish someone if they don't accept sexual advances (this is known as reprisal)
10. **stalking (behaviour that makes someone feel unsafe including unwanted visits, phone calls, texts, emails or letters, leaving gifts or watching someone's home/school)**



Stalking

" वस्तुतः दो लोगों के बीच कोई अवांछित संपर्क जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से एक खतरा या पीड़िता के मन में भय का संचार करता है, इसको पीछा करना मान सकते हैं."

स्टाकिंग को ऐसे परिभाषित किया गया है, महिला द्वारा असंतोष के स्पष्ट संकेत के बावजूद कोई पुरुष उसका पीछा करता है उससे संपर्क करता, या इंटरनेट या इलेक्ट्रॉनिक संचार के उसके उपयोग की निगरानी करता है।

Punishment for Sexual Harassment

आपराधिक कानून (संशोधन) अधिनियम, 2013 के माध्यम से, भारतीय दंड संहिता में धारा 354 ए जोड़ा गया था जो यह बताता है कि यौन उत्पीड़न अपराध क्या है और इस तरह

का अपराध करने वाले व्यक्ति के लिए दंड क्या होगा। जुर्माना एक से तीन साल तक कारावास और / या जुर्माना है। इसके अतिरिक्त, यौन उत्पीड़न एक अपराध होने के साथ, नियोक्ताओं को अपराधों की रिपोर्ट करने के लिए बाध्य किया जाता है।

Punishment for Stalking

2013 में, भारतीय संसद ने भारतीय दंड संहिता में संशोधन किया, घूरने का अपराध करने वाला व्यक्ति पहले अपराध के लिए तीन साल तक की कैद के लिए उत्तरदायी होगा, और जुर्माने के लिए भी उत्तरदायी होगा और किसी भी बाद की सजा के लिए पांच साल तक के कारावास और जुर्माने के साथ उत्तरदायी होगा।

How to deal with Sexual Harassment & Stalking

You need to know your rights and options for action if you're experiencing sexual harassment or stalking:

1. **सूचित करें:**
    - **स्कूल में:** आपके स्कूल में यौन उत्पीड़न या धमकाने से बचाव की नीति हो सकती है, इसलिए इस बारे में मुख्य कार्यालय में किसी से पूछें।
    - **काम पर:** अपनी कार्यस्थल की नीतियों और प्रक्रियाओं की मैन्युअल जाँच करें। यह आपको श्रम कानूनों के तहत आपके विकल्प बता सकता है और इसमें शामिल होना चाहिए कि किसे संपर्क करना है।
2. **एक रिकॉर्ड रखना**
   घटना का विस्तृत विवरण (विवरणों) सहित लिखें कि क्या हुआ, कहाँ हुआ, कब हुआ और अगर कोई गवाह थे। यदि आपके पास घटना के कुछ पाठ संदेश या स्क्रीनशॉट हैं, तो उन्हें सहेज कर रखें।

K.lee

3. **उन्हें रुकने के लिए कहें**

यह डरावना हो सकता है, लेकिन अपनी बात स्पष्टता से कहना कभी कभी आवश्यक हो जाता है। यदि आपको ऐसा करना सुरक्षित लगता है, तो उस व्यक्ति को शांत लेकिन दृढ़ तरीके से रुकने के लिए कहें।

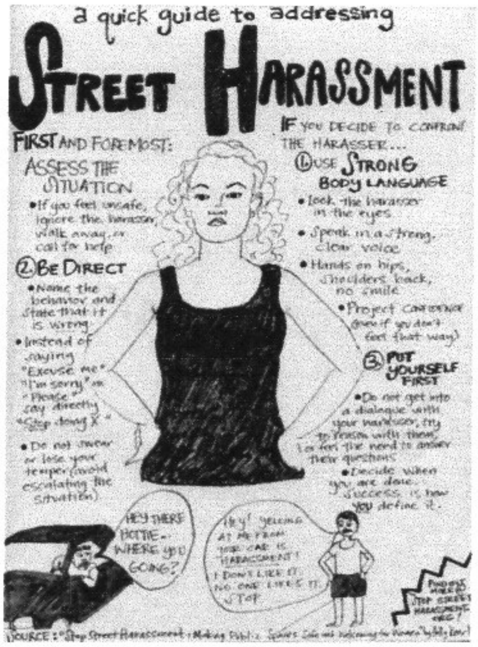
यदि आपने उस व्यक्ति से बात करने की कोशिश की है और वे नहीं रुके हैं, या यदि आप व्यक्ति को सुरक्षित या आरामदायक महसूस नहीं कर रहे हैं, तो यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप उत्पीड़न की रिपोर्ट कर सकते हैं:

- **स्कूल में:** आप शिक्षक, प्रिंसिपल, वाइस-प्रिंसिपल या गाइड काउंसलर को उत्पीड़न की रिपोर्ट कर सकते हैं।
- **काम पर:** आप अपने पर्यवेक्षक, मानव संसाधन / कार्मिक प्रबंधक (यदि आपका कार्यस्थल एक है) या आपके संघ (यदि आप एक से संबंधित हैं) के उत्पीड़न की रिपोर्ट कर सकते हैं। आपके विकल्प अनौपचारिक हो सकते हैं (वे आपके लिए व्यक्ति से बात कर सकते हैं या आपको पत्र लिखने में मदद कर सकते हैं) या औपचारिक (औपचारिक शिकायत और जांच)। यदि आपका नियोक्ता कार्रवाई नहीं करता है, तो आप स्थानीय मानवाधिकार आयोग के पास शिकायत दर्ज कर सकते हैं।

4. **पुलिस को सूचित करे**

सभी प्रकार के यौन उत्पीड़न कानून के खिलाफ हैं और पुलिस को सूचित किया जाना चाहिए। इन स्थितियों के उदाहरणों में शामिल हैं:

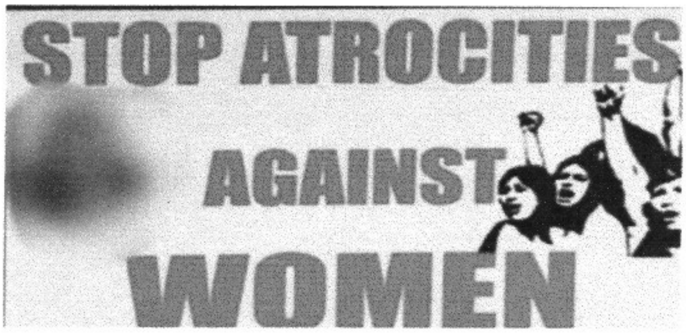
- शारीरिक नुकसान की धमकी
- वास्तविक शारीरिक हानि
- पीछा करना
- नाबालिग के प्रति यौन व्यवहार



BE VOCAL BE SAFE

Information about SEC. 376 (Sexual Assault)

October 19, 2020



किसी भी महिला से बलात्कार किया जाना भारतीय कानून के तहत गंभीर श्रेणी में आता है। इस अपराध को अंजाम देने वाले दोषी को कड़ी सजा का प्रावधान है। इस अपराध के लिये भारत दंड संहिता में धारा 376 व 375 के तहत सजा का प्रावधान है।

क्या है धारा 376

किसी भी महिला के साथ बलात्कार करने के आरोपी पर धारा 376 के तहत मुकदमा चलाया जाता है। जिसमें अपराध सिद्ध होने की दशा में दोषी को कम से कम पांच साल व अधिकतम 10 साल तक कड़ी सजा दिए जाने का प्रावधान है।

क्या है धारा 375

यदि कोई व्यक्ति किसी महिला की इच्छा के विरूद्ध, उसकी सहमति के बिना, उसे डरा धमका कर, दिमागी रूप से कमजोर या पागल महिला को धोखा देकर और उसके शराब या पदार्थ के कारण होश में नहीं होने पर उसके साथ संभोग करता है तो वो बलात्कार की श्रेणी में ही आएगा। यदि महिला की उम्र 16 वर्ष से कम है तो उसकी सहमति या बिना सहमति से होने वाला संभोग भी बलात्कार की श्रेणी में आता है। इस धारा के अंतर्गत यदि कोई पुरुष अपनी 15 वर्ष से कम उम्र की पत्नी के साथ संभोग करता है तो वो भी बलात्कार की श्रेणी में आता है। इस स्थिति में आरोपी को सजा हो सकती है।

लागू अपराध

1. बलात्कार

- **सजा** - 7 वर्ष से कठोर आजीवन कारावास + आर्थिक दण्ड
- यह एक गैर-जमानती, संज्ञेय अपराध और सत्र न्यायालय के द्वारा विचारणीय है।

2. एक पुलिस अधिकारी या एक सरकारी कर्मचारी या सशस्त्र बलों के सदस्य या जेल के प्रबंधन / कर्मचारी, रिमांड घर या अन्य अभिरक्षा की जगह या महिला / बच्चों की संस्था या प्रबंधन पर किसी व्यक्ति द्वारा बलात्कार द्वारा बलात्कार या किसी अस्पताल के प्रबंधन / कर्मचारी द्वारा बलात्कार और बलात्कार पीड़ित के किसी भरोसेमंद या प्राधिकारिक के व्यक्ति द्वारा जैसे किसी नज़दीकी संबंधी द्वारा बलात्कार|

- **दंड** - 10 साल से कठोर आजीवन कारावास (शेष प्राकृतिक जीवन तक के लिए) + आर्थिक दण्ड
- यह एक गैर-जमानती, संज्ञेय अपराध और सत्र न्यायालय के द्वारा विचारणीय है।

क्या केवल धारा 376 में ही बलात्कार की सजा दी गयी है

भारतीय दंड संहिता,1860 में बलात्कार के दोषी के लिए धारा 376 में कड़ी सजा का प्रावधान दिया गया है, किन्तु कई परिस्तिथियां ऐसी भी होती हैं जहाँ धारा 376 की सभी शर्तें पूर्ण नहीं होती हैं, तब ऐसी अवस्था में भारतीय दंड संहिता में आपराधिक कानून संशोधन अधिनियम, 2013 के तहत कुछ अन्य धाराओं का प्रावधान दिया गया है, जिससे यदि किसी व्यक्ति ने किसी भी प्रकार से बलात्कार जैसे संगीन अपराध को अंजाम दिया है तो वह अपराधी किसी भी तरह से बच न सके और न्यायलय द्वारा उसे

कड़ी से कड़ी सजा प्रदान की जाये। तो आइये जानते हैं कि धारा 376 के अतिरिक्त वह और कौन सी धाराएँ हैं-

376 (क)-

यदि कोई व्यक्ति किसी भी प्रकार के विभाजन के तहत अलग रहने के दौरान अपनी पत्नी के साथ उसकी मर्जी के विरुद्ध संभोग करता है तो वो भी बलात्कार की श्रेणी में ही आता है। जिसके लिए कानून में दो वर्ष तक की सजा और आर्थिक दंड का प्रावधान दिया गया है।

376 (ख)

यदि किसी सरकारी कर्मचारी द्वारा उसकी हिरासत में किसी भी स्त्री के साथ संभोग किया जाता है, तो इस दुष्कर्म को बलात्कार के अपराध की श्रेणी में गिना जाएगा। जिसके लिए भारतीय दंड संहिता, 1860 के अनुसार पांच वर्ष तक की जेल की सजा के साथ आर्थिक दंड भी देना पड़ेगा।

376 (ग)

जब कोई अधिकारी, सरकारी कर्मचारी, जेल, रिमांड होम, हिरासत के किसी अन्य स्थान, स्त्रियों या बालको की संस्था का अधीक्षक या प्रबंधक या अस्पताल का कर्मचारी होते हुए, ऐसी किसी स्त्री, जो की उसकी हिरासत में है या उसके अधीन है या परिसर में उपस्थित है उस स्त्री को अपने साथ शारीरक सम्बन्ध बनाने के लिए उत्प्रेरित करने लिए अपनी शक्ति का दुरूपयोग करता है, तो उस व्यक्ति को पांच साल या दस साल की कारावास की सजा से दण्डित किया जाता है और जुर्माने से भी दण्डित किया जा सकता है।

376 (घ)

जहाँ किसी स्त्री के साथ एक या एक से अधिक वयक्तियों द्वारा मिलकर या समूह बना कर सामूहिक बलात्कार किया जाता है, तो उन सभी व्यक्तियों में से प्रत्येक व्यक्ति के बारे में यह समझा जायेगा की उसने बलात्कार का अपराध किया है। ऐसे में दोषी अपराधियों को न्यायलय द्वारा दण्डित किया जायेगा, जो की बीस साल की कारावास की सजा या आजीवन कारावास की सजा और जुर्माने के साथ भी दण्डित किया जाएगा। लेकिन ऐसा जुर्माना पीड़िता के चिकित्सीय खर्चों को पूरा करने और पुनर्वास के लिए न्यायोचित होगा।

V.Lu

Puri

Information about POCSO Act

October 20, 2020

"जब किलकारियाँ सहम जायें जब तोतली बोलियाँ ख़ामोश हो जाएँ
समझो कुछ ग़लत है."

<u>पोक्सो क़ानून क्या है?</u>

- **POCSO एक्ट** का पूरा नाम **"The Protection Of Children From Sexual Offences Act"** या प्रोटेक्शन आफ चिल्ड्रेन फ्राम सेक्सुअल अफेंसेस एक्ट है. **पोक्सो एक्ट-2012; को बच्चों के प्रति यौन उत्पीड़न और यौन शोषण और पोर्नोग्राफी जैसे जघन्य अपराधों को रोकने के लिए, महिला और बाल विकास मंत्रालय ने बनाया था.** वर्ष 2012 में बनाए गए इस कानून के तहत अलग-अलग अपराध के लिए अलग-अलग सजा तय की गई है.
- यह अधिनियम पूरे भारत पर लागू होता है और **18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को यौन अपराधों के खिलाफ संरक्षण प्रदान करता है.**

- खास बात यह कि वर्ष 2018 में इस कानून में संशोधन किया गया, जिसके बाद 12 साल तक की बच्ची से दुष्कर्म के दोषियों को मौत की सजा देने का प्रावधान किया गया है। इससे 'प्रोटेक्शन ऑफ चिल्ड्रेन फ्रॉम सेक्सुअल ऑफेंस' यानी पॉक्सो (पीओसीएसओ) एक्ट को काफी मजबूती मिली है और जनसामान्य में भय पैदा हुआ है कि यदि गलत आचरण करेंगे तो कड़ा दंड भी मिल सकता है।

- 18 साल से कम उम्र के बच्चों से किसी भी तरह का यौन व्यवहार इस कानून के दायरे में अपने आप आ जाता है। जिससे यह कानून लड़के और लड़की को समान रूप से सुरक्षा प्रदान करता है। इस कानून के तहत पंजीकृत होने वाले मामलों की सुनवाई विशेष अदालत में होती है।
- इस अधिनियम में बच्चे की मेडिकल जांच के लिए प्रावधान भी किए गए हैं, जो कि इस तरह की हो ताकि बच्चे के लिए कम से कम पीड़ादायक हो. मेडिकल जांच बच्चे के माता-पिता या किसी अन्य व्यक्ति की उपस्थिति में किया जाना चाहिए, जिस पर बच्चे का विश्वास हो, और **बच्ची की मेडिकल जांच महिला चिकित्सक द्वारा ही की जानी चाहिए.**

बच्चों को गुड टच और बैड टच के बारे में बताना आवश्यक है. बच्चों को यह जानकारी माता-पिता, टीचरों की ओर से दिया जाना चाहिए. आइए जानते हैं बच्चों को क्या क्या बातें बतानी चाहिए...

बैड टच- जब कोई आपको इस तरह से टच करे कि आपको उससे बुरा लगे या आप असहज महसूस कर रहे हैं तो ये बैड टच हो सकता है. साथ ही अगर कोई अनजान व्यक्ति आपके प्राइवेट पार्ट्स या कई अन्य जगह आपको गलत तरीके से छूने की कोशिश करे तो यह बैड टच होता है. वहीं अगर कोई आपके साथ गलत हरकत करे और बोले कि किसी को बताना मत, तो ये बैड टच होता है.

गुड टच- अगर कोई आपको टच करे और उससे आपको अच्छा लगे तो ये गुड टच होता है. कोई आपको प्यार करने के लिए मदद करने के लिए आपको टच करता है तो आप इसे गुड टच कहेंगे.

कपड़ों से छेड़छाड़ करना गलत

बच्चों को बताएं कि अगर घर के अलावा कहीं भी आपके कोई कपड़े से छेड़छाड़ करता है तो यह गलत होता है.

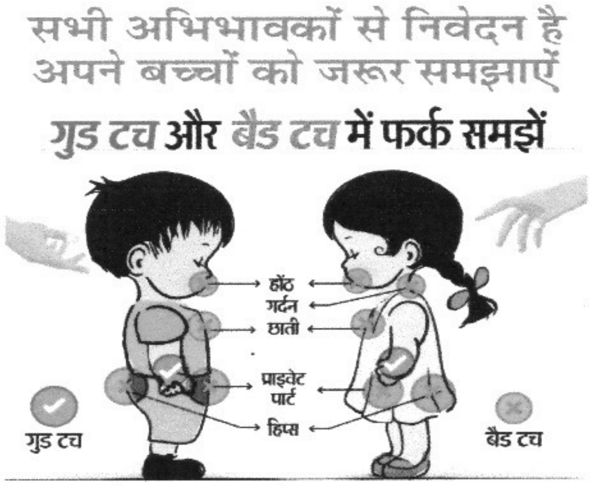
जानवरों का दें उदाहरण

बच्चों को बताएं जिस तरह आप किसी जानवर को टच करते हैं और उसे बुरा लगता है तो वो आपको काटता है या चिल्लाता है तो आपको भी वैसे ही उसके विरोध करना चाहिए.

तुरंत करें शिकायत

बच्चों को बताएं कि अगर कोई बैड टच करता है या कोई गलत हरकत करता है तो तुरंत आप अपने मम्मी-पापा को जरूर बताएं. साथ ही उस वक्त वहां चिल्लाना शुरू कर दें.

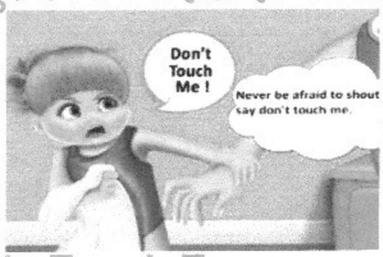
अच्छा स्पर्श और बुरा स्पर्श



अच्छा स्पर्श क्या होता है? What is Good Touch?

- एक स्पर्श जिससे आपको ख़ुशी और प्यार मिलता है, सुरक्षित महसूस करतें है|
- प्रियजनों से गले मिलना ।
- खेलते समय दोस्तों का हाथ पकड़ना ।

बुरा स्पर्श क्या होता है? What is Bad Touch?

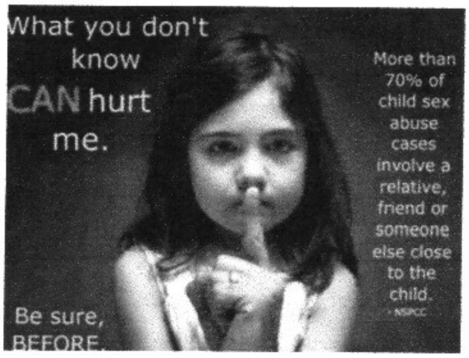


- है, असुविधाजनक होता है ।
-

No Touch Zones

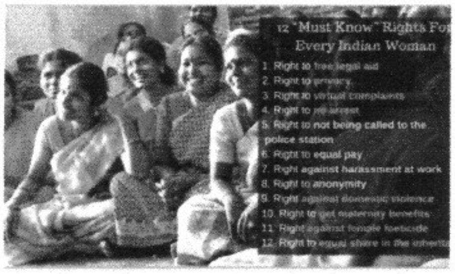
आपके माता-पिता या डॉक्टर के अलावा शरीर के निजी भाग को किसी को भी स्पर्श नहीं करना चाहिए, और न हीं दिखाना चाहिए।

बच्चो को इन बातों की जानकारी दे कर हम काफी हद तक उन्हें सचेत रख सकते है


What you don't know CAN hurt me.
More than 70% of child sex abuse cases involve a relative, friend or someone else close to the child.
- NSPCC
Be sure, BEFORE.

महिलाओं के अधिकार: वह कानून जो हर भारतीय महिला को पता होने चाहिए

October 21, 2020



कई अपराध पता नही लग पाते है या फिर रिपोर्ट नही हो पातें हैं सिर्फ इसलिये कि महिलायें अपने अधिकारों से अवगत नहीं होती है. अपराधों की बढ़ती संख्या के खिलाफ लड़ने के लिए यह जरुरी है कि महिलायें अपने कानूनी अधिकारों के बारे में जानती हो. भारतीय संविधान महिलाओं को कई अधिकार प्रदान करता है. अधिकारों की एक सूची हम यहां दे रहे है जिससे हर लड़की और महिला को अवगत होना चाहिए.

- न्यायालयीन आदेशों के अनुसार, प्रत्येक पुलिस स्टेशन में एक महिला पुलिस अधिकारी (एक हेड कांस्टेबल से नीचे नही होना चाहिए) पूरे समय होना अनिवार्य है.
- एक महिला कॉन्स्टेबल की अनुपस्थिति में, पुरुष पुलिस अधिकारी द्वारा महिला को गिरफ्तार नहीं किया जा सकता है.
- सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद एक महिला को गिरफ्तार नहीं किया जा सकता है.
- पुलिस केवल महिला के निवास पर ही उसकी जांच कर सकती है.
- एक बलात्कार पीड़िता अपनी पसंद के स्थान पर ही अपना बयान रिकॉर्ड कर सकती है और पीड़िता की चिकित्सा प्रक्रिया केवल सरकारी अस्पताल में ही हो सकती है.
- सभी महिलाएं मुफ्त कानूनी सहायता का लाभ लेने की हकदार हैं.
- **गोपनीयता का अधिकार**

महिलाओं को किसी भी मामले में अपनी गोपनीयता बनाए रखने का पूरा अधिकार है। मीडिया को किसी भी स्थिति में महिलाओं की पहचान प्रकट करने का अधिकार नहीं है। महिलाओं को जिला मजिस्ट्रेट के सामने

निजी तौर पर अपना बयान देने का अधिकार है। अदालती कार्यवाही के दौरान, एक वकील महिला को पीड़िता के रूप में उसके नाम से पुकार सकता है।

- **विलंब से पंजीकरण का अधिकार**

यदि कोई महिला, जिसने यौन उत्पीड़न का सामना किया है, घटना के तुरंत बाद कानूनी कार्रवाई करने में सक्षम नहीं है, तो उसे बाद में अपनी शिकायत दर्ज करने का अधिकार है। पुलिस अधिकारी अपनी शिकायत दर्ज करने से इनकार नहीं कर सकता, लेकिन महिला को देरी का कारण बताने की जरूरत होगी।

- **जीरो एफआईआर का अधिकार**

महिलाएं किसी भी पुलिस स्टेशन में अपनी सुविधा के अनुसार अपनी शिकायत दर्ज करा सकती हैं। इसे ZERO FIR के नाम से जाना जाता है। इस कानून के तहत कोई भी पुलिस अधिकारी महिलाओं की शिकायत दर्ज करने से इनकार नहीं कर सकता है कि यह उनका क्षेत्र नहीं है। एक SHO को महिला की FIR लिखनी चाहिए। ज़ीरो एफआईआर दर्ज होने के बाद, इसे संबंधित क्षेत्र के पुलिस स्टेशन में स्थानांतरित किया जा सकता है।

याद रखें, अन्याय के खिलाफ आवाज ना उठाना भी एक अन्याय है. अपराध करना गलत है, लेकिन इसके बारे में चुप रहना ज्यादा ग़लत है.

महिलाओं के लिए सरकार की योजनाएं

- **बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ**

- यह एक सामाजिक अभियान है जिसका लक्ष्य है कि महिला भेदभाव के उन्मूलन और युवा भारतीय लड़कियों के लिए कल्याण सेवाओं पर जागरूकता बढ़ाना। 22 जनवरी 2015 को शुरू, यह महिला और बाल विकास मंत्रालय, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय और मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा संयुक्त उपक्रम है।

- ## One Stop Centre Scheme वन स्टॉप सेंटर स्कीम

- यह योजना 1 अप्रैल 2015 को 'निर्भया' फंड के साथ लागू की गई थी। यह योजना भारत के विभिन्न शहरों के अलग-अलग क्षेत्रों में चलाई जा रही है। जिसके अंतर्गत यह योजना उन महिलाओं को शरण देती हैं जो किसी प्रकार की हिंसा का शिकार होती है। इसके तहत पुलिस डेस्क, कानूनी, चिकित्सा और परामर्श सेवाएं देने का काम किया जाता है। इस योजना के लिए **टोल फ्री हेल्पलाइन**
  नंबर 181 ।

- ## Working Women Hostel वर्किंग वुमन हॉस्टल

- इस योजना का उद्देश्य है काम करने करने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित आवास असानी से उपलब्ध कराना। जहां पर उनके बच्चों के देखभाल की सुविधा और जरुरत की हर चीज आसपास उपलब्ध हो। यह योजना शहरी, सेमी अरबन और ग्रामीण सभी जगह पर उपलब्ध है जहां पर महिलाओं के लिए रोजगार के अवसर मौजूद हैं।

सोशल मीडिया के उपयोग के समय ध्यान रखने योग्य नियम एवं आत्मनिर्भरता

VI

October 22, 2020

महिलाओं के प्रति अपराध दिन व दिन बढते ही जा रहें हैं, वह कहीं भी सुरक्षित नहीं है, यहाॅ तक कि इन्टरनेट पर भी। इन्टरनेट पर महिलाओं को सबसे ज्यादा परेशान सोशल नेटवर्किंग साइटों के द्वारा किया जाता है, ऐसे में जरूरत है कि महिलाओं को भी कम्प्यूटर और इन्टरनेट जैसे विषयों पर जागरूक होने की, जैसे साइबर अपराध , इन्टरनेट प्राइवेसी जैसे विकल्पों को जानने की। यह जानने की ऑनलाइन रहते हुए भी खुद का कैसे सुरक्षित रखा जाये और कैसे गोपनीयता और सुरक्षा को बनाये रखा जाये|

क्या है सोशल नेटवर्किंग साइट

सोशल नेटवर्किंग साइट एक वर्चुअल वर्ड यानि एक आभासी दुनियाॅ, जहाॅ आपके सारे रिश्तेदार, पडौसी और दोस्त हमेशा आपके साथ एक नेटवर्क में जुडें रहते हैं। दुनियाॅ में कहीं भी बैठे हुए जिनके साथ आप अपने जीवन के पलों को साझा करती हैं, जिसमें आपके व्यक्तिगत फोटो और वीडियों भी शामिल होते हैं। यहाॅ खतरा उन लोगों से नहीं हैं जिन्हें आप जानती हैं, बल्कि उनसे है जिन्हें आप नहीं जानती है। जो हर समय इसी ताक में रहते हैं कि कैसे आपकी व्यक्तिगत लाइफ में झाॅका जाये और उसका दुरूपयोग किया जाये।

महिलाओं के लिये इन्टरनेट सुरक्षा टिप्स

- सबसे पहले अपना पासवर्ड मजबूत बनायें।
- किसी भी अनजान व्यक्ति की Friend Requests को स्वीकार ना करें। जब तक उसके बारे में पूरी जानकारी ना कर लें।
- अपने फोटो और वीडियो सार्वजनिक रूप से शेयर ना करें।
- अगर कोई व्यक्ति आपको गलत मैसेज भेज रहा है तो उसके तुरंत ब्लाक करें।
- सोशल नेटवर्किंग साइट पर भूल कर भी अपना मोबाइल नम्बर शेयर ना करें।

- Privacy Shortcuts का यूज करें। जिसमें आपको कौन देख सकता है या आपको कौन मैसेज कर सकता है इस प्रकार की सैटिंग दी गयी है।

इंटरनेट पर अपराध इन प्रकृति में हो सकता है:

1. साइबर स्टाकिंग
2. साइबर बुलइंग
3. साइबर उत्पीड़न
4. गोपनीयता / गोपनीयता का उल्लंघन और ताक-झांक
5. बदला लेने वाला पोर्नोग्राफी

भारत सरकार ने इन सामाजिक नेटवर्किंग वेबसाइटों के संचालन को विनियमित करने के लिए नियम बनाए हैं, जैसे –

1. सूचना प्रौद्योगिकी (प्रक्रिया और सार्वजनिक लोगों द्वारा सूचना के उपयोग के लिए अवरोधक के लिए सुरक्षा उपाय) नियम, 2009(Information Technology (Procedure and Safeguards for Blocking for Access of Information by Public) Rules, 2009 |
2. सूचना प्रौद्योगिकी (बिचौलिये दिशानिर्देश) नियम, 2011।(Information Technology (Intermediaries guidelines) Rules, 2011.)
3. सरकारी संगठनों के लिए सोशल मीडिया के उपयोग के लिए रूपरेखा और दिशानिर्देश (Framework & Guidelines for use of Social Media for Government Organisations)|
4. सूचना प्रौद्योगिकी (उचित सुरक्षा प्रथाओं और प्रक्रियाओं और संवेदनशील व्यक्तिगत डेटा या जानकारी) नियम, 2011 (Information Technology (Reasonable security practices and procedures and sensitive personal data or information) Rules, 2011.)

देश बदल रहा है महिलाओं की दशा में सुधार आ रहा है, समय के साथ साथ नारी शक्ति और सशक्त होती जा रही है। परिवर्तन प्रकृति का नियम है ये बात तो सत्य है, किन्तु परिवर्तन का क्या परिणाम हुआ है और क्या होगा और उस परिवर्तन को आने वाली पीढ़ी को किस प्रकार स्वीकार करती है और इससे क्या सीख लेती है ये बात अधिक महत्त्व रखती है। देखा जाए तो हर युग में प्रतिभाशाली महिलाएँ रही हैं और हर युग में उन्होंने अपनी प्रतिभा से समाज में उदाहरण प्रस्तुत किया है जैसे- सीता, सावित्री, द्रौपदी, गार्गी आदि पौराणिक देवियों से लेकर रानी दुर्गावती, रानी लक्ष्मीबाई, अहिल्या बाई होल्कर, रानी चेनम्मा, रानी पद्मिनी, हाड़ी रानी आदि महान रानियों से लेकर इंदिरा गाँधी और किरण बेदी से लेकर सानिया मिर्ज़ा आदि आधुनिक भारत की महिलाओं ने भारत को विश्व भर में गौरवान्वित किया और महिलाओं ने धरती पर ही नहीं अपितु अन्तरिक्ष में भी अपना परचम लहराया है इनमें सुनीता विलियम्स और कल्पना चावला प्रमुख हैं।

केंद्र सरकार के बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान का व्यापक असर हुआ है, इससे समाज में लड़कियों के जन्म और उनकी शिक्षा को लेकर सोच में बदलाव आया है। एक नजर डालते हैं लड़कियों की शिक्षा को लेकर उठाए गए कदमों के बारे में-

- **लड़कियों के लिए छात्रवृत्तियां**
- **लड़कियों के लिए 'प्रगति' स्कॉलरशिप**
- **स्वामी विवेकानंद स्कॉलरशिप**
- **उड़ान योजना**
- **कस्तूरबा गांधी बाल विद्यालय**
- **सर्व शिक्षा अभियान**
- **बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान**
- **सुकन्या समृद्धि योजना**

बिज़नेस के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने व उनकी आर्थिक स्थिति को मज़बूत बनाने के लिए :

Mahila Loan की 8 बड़ी योजनायें

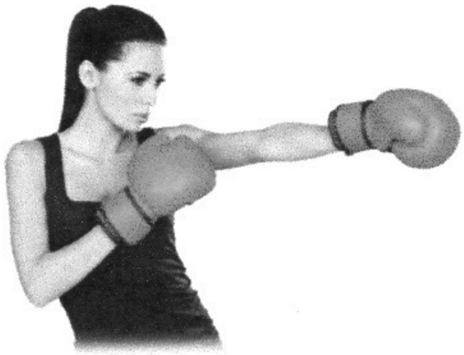
1. अन्नपूर्णा स्कीम
2. महिला उद्यमियों के लिए स्त्री शक्ति पैकेज
3. सेंट कल्याणी स्कीम
4. मुद्रा योजना स्कीम
5. महिला उद्यम निधि स्कीम
6. देना शक्ति स्कीम
7. ओरएंट महिला विकास योजना स्कीम
8. भारतीय महिला बैंक बिज़नेस लोन

व्यक्तिगत सुरक्षा को अधिकतम करने के लिए सुझाव

October 23,2020

VII

विमेन सेफ्टीः ख़ुद करें अपनी सुरक्षा



आए दिन महिलाओं के साथ हो रहे अपराध और यौन शोषण की घटनाओं से महिलाएं असुरक्षित महसूस करने लगी हैं. लेकिन डर के साथ तो जीया नहीं जा सकता ना, ना ही दुर्घटना होने का इंतज़ार किया जा सकता है. इसलिए बेहतर यही होगा कि हर महिला अपनी सुरक्षा की ज़िम्मेदारी ख़ुद ले तभी वो सही मायने में पावरफुल विमेन कहलाने की हक़दार होगी.

सुरक्षित रहें, सतर्क रहें

1. अपना रूटीन बदलती रहें

– ज़्यादातर अपराधी अपराध करने के पहले कुछ दिनों या कुछ महीनों तक भी अपने टारगेट पर नज़र रखते हैं, उसका पीछा करते हैं, ताकि उसका रूटीन जान सकें.

– इसलिए किसी भी अनहोनी से बचने के लिए बेहतर होगा कि अपना रूटीन में बदलते रहें.

– स्कूल-कॉलेज जाने का रास्ता हो, जिम-ऑफिस का या फिर शॉपिंग का- हमेशा एक ही रास्ते पर न जाएं. थोड़े-थोड़े दिनों में अपना रूट और टाइम बदलते रहें.

– कभी-कभी अपने फ्रेंड्स या ग्रुप को भी साथ ले जाएं, ताकि किसी को ये न लगे कि आप अकेली हैं.

2. **सेल्फ डिफेंस के गुर सीखें**

– सेल्फ डिफेंस यानी आत्मरक्षा के कुछ तरीके सीख लें.

– किसी हमले की हालत में अटैकर की आंखों में उंगलियों से वार करें.

– हथेली का कप बनाकर कानों पर मारें या उसके घुटनों पर किक करें.

– कभी किसी के चेहरे पर मुक्के से न मारें. उसके दांतों से आप ख़ुद घायल हो सकती हैं. इसकी बजाय कुहनी का इस्तेमाल करें.

– इन ट्रिक्स को आज़माएंगी तो आपको इतना टाइम मिल जाएगा कि आप वहां से बच निकलें.

3. **सीक्रेट हथियार कैरी करें**

– पेपर स्प्रे अपने पर्स में ज़रूर रखें.

– पेपर स्प्रे न हो तो डियाडरेंट स्प्रे का इस्तेमाल भी कर सकती हैं.

– जो चीज़ें आप रोज़ाना कैरी करती हैं जैसे आपका बैग, छतरी, सामान की थैली- इन्हें भी इमरजेंसी में आप अटैक करने के लिए इस्तेमाल कर सकती हैं.

– घर पर हों तो किचन टूल्स से अटैक करें.

4. **सहायता के लिए फोन करें**

– मोबाइल फोन तो हमेशा साथ रखती हैं. इसकी हमेशा चार्ज रखें. किसी भी इमरजेंसी की स्थिति में आप फोन करके सहायता मांग सकती हैं.

– कुछ इमरजेंसी कॉन्टैक्ट को स्पीड डायल में सेव करके रखें, ताकि ज़रूरत पड़ने पर तुरंत फोन कर सकें.

– 112 नंबर पर कॉल करें. कई हेल्पलाइन भी ख़ास आपकी मदद के लिए बनाए गए हैं. इन्हें अपने मोबाइल में सेव करके रखें.

– अगर कोई आपको परेशान कर रहा हो तो चुप न बैठें और न ही ये सोचें कि आप उसे अकेली हैंडल कर लेंगी. अपनी सोसायटी, टीचर्स, पैरेंट्स, फैमिली, ऑफिस और आवश्यक हो तो पुलिस में शिकायत दर्ज़ कराएं. किसी अनहोनी के होने का इंतज़ार न करें. फौरन एक्शन लें.

5. **आँख से संपर्क करें**

ऐसा करने से आप एक मजबूत रक्षात्मक संकेत भेजते हैं जिसे आप उन्हें देखते हैं और यदि आवश्यक हो तो उन्हें पहचान सकते हैं। उनकी आँखों में देखे और सतर्कता के साथ सिर हिलाए, ऐसा करना आपके आत्मविश्वास को दर्शाता है

6. **अपनी उच्चतम आवाज़ पर चीखें**

शोर होने पर लोगो का ध्यान आपकी ओर आकर्षित होता है जिससे आप किसी भी अप्रिय घटना से बच सकती हैं

7. **कभी किसी अजनबी पर भरोसा न करें**

अधिकांश अपराधी भी अपराधियों की तरह नहीं दिखते हैं लेकिन आपके मित्र अगले दरवाजे के पड़ोसी हैं, और कभी-कभी काफी अच्छे कपड़े पहने होते हैं।

चुप न रहें, आवाज़ उठाएं

जहां तक पर्सनल सेफ्टी का सवाल है तो तकनीक काफी मददगार साबित हो सकती है। जीपीएस तकनीक की वजह से लोकेशन मोबाइल की लोकेशन ट्रैक करना काफी आसान हो गया है। हम आपको बता रहे हैं कुछ बेहतरीन ऐप्स और उनके खास फीचर्स के बारे में :

- **Raksha - Women Safety Alert**

  इसे पुराने ऐंड्रॉयड वर्जन वाले मोबाइल पर भी आसानी से डाउनलोड और इस्तेमाल किया जा सकता है। समझने में काफी आसान और यूजर इंटरफेस भी काफी साफ सुथरा।

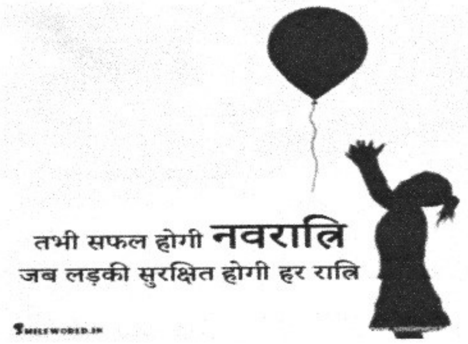
  क्या है खासः

  Request location: बाकी ऐप्स की तरह इसमें आप अपनी लोकेशन तो शेयर कर ही सकते हैं साथ ही किसी दोस्त से उसकी लोकेशन के बारे में पूछ भी सकते हैं। वह जैसे ही परमिशन देगा आपको उसकी लोकेशन भी अपने ऐप पर दिखने लगेगी।

  No Internet zone: जिन कॉन्टेक्ट्स को अपने सर्कल में रखा है उन पर अलर्ट पहुंचाने के लिए उनका इंटरनेट की रेंज में होना जरूरी नहीं। अलर्ट एसएमएस के जरिए पहुंच जाएगा।

Capture last location/address: यह फीचर फोन के बंद हो जाने या किसी भी तरह डिसेबल होने पर लास्ट लोकेशन की जानकारी रजिस्टर नंबरों पर भेज देगा।

- **Indian SOS women safety DISHA app**



महिलाओं की सुरक्षा के लिए कुछ सेफ्टी टीप्स (Women Safety Tips) –

1. घर पर जानकारी देना जरूरी समझे – आप जब भी कही बाहर घूमने फिरने ऑफिस, कॉलेज या कहीं भी जा रही हों, तो अपने घर में भाई बहन या अपनी माँ को इन्फॉर्म करके जाये। इससे आप अगर किसी प्रॉब्लम में होंगी तो वह आपकी सहयता आसानी से कर सकेंगे।

2. घर का नम्बर कॉल हिस्ट्री लिस्ट में टॉप पर रखे – बहार जाते समय हमेशा ध्यान दें कि आपके मोबाइल की कॉल हिस्ट्री लिस्ट में आपकी फैमिली मेम्बर जो एकदम उपस्थित हो सकें उनका नम्बर टॉप पर रखिए।

3. रात के समय करें वहन नम्बर का SMS – रात को अकेले ट्रेवल करते समय अकेले बस में नहीं बैठिये। अगर आप कैब या ऑटो रिक्शा में ट्रेवल कर रही हैं, तो उसका वहन नम्बर नोट कर लीजिये और अपने होम नम्बर पर SMS कर दीजिये। इससे आपकी फैमिली भी परेशान नहीं होगी और आपकी जानकरी भी उन तक रहेगी।

4. What's App के जरिये करें Location Track – लेट नाईट आते समय आप What's App के न्यू फीचर के जरिये, आप लाइव लोकेशन ट्रैक करते रहिये। इसके साथ अपनी फैमिली को कह दो कि लाइव लोकेशन ट्रैक करते रहें। यह What's App का सबसे अच्छा saftey फीचर हैं।

5. चिल्ली स्प्रे का करें प्रयोग- अपने हैंडबैग में चिल्ली स्प्रे हमेशा रखिये, कोई अनजान व्यक्ति आपसे जबरदस्ती करने की कोशिश करता हैं तो आप तुरंत उसकी आईज में चिल्ली स्प्रे डाल दीजिये।

6. फोर्क या नुकीली चीज़ साथ में रखिये- जैसे आपको फील हो कि आपके साथ कुछ गलत हो रहा है, उस समय आप किसी नुकीली चीज़ फोर्क,चाकू या फिर नुकीले हेयर पिन से वार करके वहा से भाग निकलिये।

7. अपने आप पर कॉफिडेंट रहे- रात में अकेले चलते हुए कोई आपका पीछा कर रहा है, तो बिलकुल भी घबराइए नहीं बल्कि बिना पीछे देखे सीधा तेज़ चलते रहिये और किसी दुकानदार को अपनी परेशानी बताइए, वो आपकी ज़रूर हेल्प करंगे और दुकान भी अगर खुली हुई न मिले तो किसी ATM में जाकर गार्ड को बताइए, गार्ड के न होने पर ATM में चले जाइये वह पर लगे कैमरे में उसकी पहचान सामने आने के डर से वह वहां से भाग जयेगा। इसके अलवा आपका ज़ोर-ज़ोर से चिलाना भी फायदेमंद होगा।

8. Gadgets का करें प्रयोग – Key chain के रूप में Persoanl Alaram जिसके साथ आपको USB केबल और फ्री चार्जर भी दिया जाता हैं, साथ में एक ऑडियो लीड, जब भी आप परेशानी में हो इस अलार्म चैन के ट्रिगर को खिंच सकते हैं, जिससे बहुत जोर की आवाज निकलेगी और हमला करने वाले को डरा देगी और हेल्प हेल्प चिलायें।

9. GPS ट्रैकर – लॉकेट जैसे दिखने वाले GPS ट्रैकर से भी, अब अपनी मदद खुद की जा सकती हैं, इसके लिए आपको अपने मोबाइल फोन की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह GPS ट्रैकर एकदम लॉकेट जैसे लुक देता, इसमें चैन भी साथ दी गयी हैं। इसे किसी को पता भी नहीं चलेगा कि आपने लॉकेट पहन रखा हैं, या फिर GPS ट्रैकर। इसका इस्तेमाल करने के लिए GSM सिम कार्ड यूज करना होगा, और साथ ही मोबाइल में AIBEILE अप्प इनस्टॉल करना होगा तथा बॉक्स पर दिए गये लॉग इन और पासवर्ड डाल दीजिये और इमरजेंसी नम्बर सेट कर दीजिये जिसे तुरंत आपको हेल्प मिल सके और आपकी लोकेशन ट्रैक कर आपकी मदद की जा सकें।

ये कुछ सेफ्टी टिप्स हैं, जिनकी मदद से आप केवल घर के भर ही नहीं बल्कि घर के अंदर होने वाली अनहोनी से भी खुद को बचा सकती है।

Important Contact no.:

Women helpline number all India 1091

Uttar Pradesh Women Helpline 1090

Uttar Pradesh Women commission

http://mahilaayog.up.nic.in/

Women commission complaint form

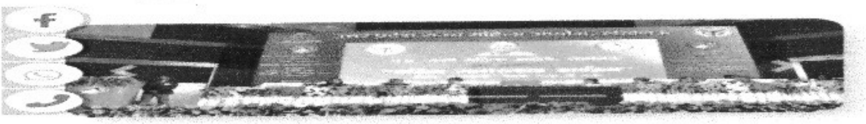
K.W

http://mahilaayog.up.nic.in/pdf/complaint_form.pdf

उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग

राज्य महिला आयोग, उत्तरप्रदेश

तृतीय तल, मानव अधिकार भवन, टी.सी.-34 वी.-1
विभूति खंड, गोमतीनगर, लखनऊ-226010
फोन- 0522-2306401, 2306403 फैक्स- 2728671
वेबसाइट- mahilaayog.up.nic.in
ईमेल- up.mahilaayog@yahoo.com
टोल फ्री न- 1800-180-5220 व्हाट्सएप नं- 6306511708



श्रीमती विमला बाथम
मा. अध्यक्ष (06-08-2018)

सार्वजनिक क्षेत्र / निजी क्षेत्र / कार्यालय में कैसे सुरक्षित रहें

October 24, 2020

हर महिला या लड़की जुडो-कराटे की एक्सपर्ट नहीं होती। लेकिन यदि
हर महिला या लड़की थोड़ी सी सतर्कता बरतते हुए इन उपायों पर अमल करें तो कुछ हद तक अपनी सुरक्षा कर सकती हैं।

सार्वजनिक क्षेत्र में

1. **सफर के दौरानः**

   पैदल चलते हुए-

   - कभी भी अनजान लोगों से लिफ्ट न लें, चाहे कितनी ही मजबूरी क्यों न हो।

   - ट्रैफिक की उल्टी दिशा यानी कि सड़के के उस ओर चलें कि ट्रैफिक आपको सामने से आता दिखे।

   - ऐसे में पीछे से हमला नहीं हो सकेगा।

   - कई बार लड़कियां बाहर की तरफ थैला टांगकर चलती हैं। इससे बाइक वालों को छीना-छपटी का मौका मिल जाता है। थैला उस तरफ लटकाएं, जिधर दीवार है।

   - अगर कोई कार सवार रास्ता पूछता है तो उससे दूरी बनाकर रखें।

   - अगर कोई पीछा करता दिखता है तो जो भी घर सामने दिखे, उसकी कॉल बेल बजा दें और सारी स्थिति के बारे में बताएं। झिझकें कतई नहीं। रात हो या दिन, इन बातों का ख्याल रखें।

2. **ऑटो/कैब स्टैंड या प्री-पेड बूथ से लें कैबः**

   - रात में रास्ते से कोई भी कैब लेने के बजाय टैक्सी सर्विस या टैक्सी स्टैंड से ही कैब लें।

- दफ्तर से जाना हो तो फ्रंट डेस्क के जरिए टैक्सी मंगाएं।

- ऐसे में आपके अलावा किसी और को भी जानकारी होगी कि गाड़ी कहां से आई है।

- ऑटो भी प्री-पेड बूथ से लें तो बेहतर है।

3. **खाली बस से रहें दूरः**

- ऐसी बस में न चढ़ें, जिसमें सिर्फ ड्राइवर और कंडक्टर हों।

- 4-5 लोग हों तो भी बस में न चढ़ें।

- कई बार ये लोग ड्राइवर-कंडक्टर के दोस्त या जानकार ही होते हैं।

- जिस ऑटो में पहले से पैसेंजर बैठे हों, उसमें न बैठें। सस्ते या किराया शेयरिंग के लालच में न पड़ें।

4. **रास्ते हों भीड़ भरे और रोशनः**

- कैब या ऑटोवाले से भीड़वाले रास्तों पर ही चलने को कहें।

- रास्ता लंबा बेशक हो, लेकिन जाना-पहचाना होना चाहिए। साथ ही, अंधेरे वाली जगहों से बचें। अपराधी ज्यादातर ऐसी ही जगहों पर ही अपना शिकार तलाशते हैं, ताकि बचकर भागने में आसानी हो।

5. **चौकस रहेंः**

- ऑटो/कैब से जा रही हैं, तो आपको रास्तों की जानकारी होनी चाहिए।

- जिस इलाके में जा रही हैं, वहां के बारे में जान लें और रोड मैप अपने पास रखें या अपने स्मार्ट फोन में गूगल मैप का सहारा लें। एक और तरीका है। अगर आप रास्तों के बारे में अनजान हैं तो भी ड्राइवर के सामने यह बात उजागर न होने दें।

- सफर के दौरान चौकस रहें। अकेली हों तो गाड़ी में बिल्कुल न सोएं।

- रास्ते में पड़नेवाले पुलिस स्टेशन, चौकी या पीसीआर पर ध्यान दें।

6. **तैयार रहें:**

- ऑटो या टैक्सी का नंबर अपने मोबाइल में टेक्स्ट के रूप में तैयार रखें।

- थोड़ी भी गड़बड़ी लगे तो अपने किसी दोस्त या जानकार को नंबर एसएमएस कर दें।

- घर पहुंचने पर एक हाथ में घर की चाबी तो दूसरे में मोबाइल रखें। जिससे पीछे से हमला होने की हालत में आप तुरंत मोबाइल पर नंबर डायल कर सकें।

7. **पार्टी के दौरान:**

अनजान लोगों से रहें दूर: कभी भी अनजान लोगों के साथ नजदीकी न बढ़ाएं। डांस के दौरान लड़कों के ज्यादा करीब न जाएं, चाहे वे आपके जानकार ही क्यों न हों।

निगाह रखें: सॉफ्ट ड्रिंक,की बोतल अपने सामने ही खुलवाएं।

8. **जब खुद करें ड्राइव:**

- गाड़ी लॉक करके रखें-

-गाड़ी में सेंट्रल लॉक लगाकर ड्राइव करें।

- एसी है तो सारे शीशे चढ़ाकर रखें।

- अगर एसी नहीं है तो अपनी खिड़की लॉक करके रखें। बस एक ही शीशा खोलें।

9. **म्यूजिक या फोन में खोएं नहीं:**

गाड़ी में तेज म्यूजिक चलाकर उसमें खोएं नहीं। गाड़ी ड्राइव करते हुए फोन पर बात न करें। ये न सोचें कि रात का वक्त है और पुलिस वाले देखेंगे नहीं तो गप्प मारकर सफर आसानी से कट जाएगा। इससे ध्यान भंग होता है और आप अपने आसपास आई मुसीबत को भांपने से चूक सकती हैं। यह गैरकानूनी तो है ही।

निजी क्षेत्र में

सुरक्षित महसूस करना और सुरक्षित रहना अलग-अलग लेकिन परस्पर विचार हैं।

1. **अपने आस-पास रोशन करें**

   हमारे आसपास के क्षेत्र को रोशन करने से आप कम असुरक्षित महसूस कर सकते हैं। घर के अंदर, आप घर के कम इस्तेमाल वाले हिस्सों में भी कम रोशनी रख सकते हैं।

   इससे पहले कि यह बाहर अंधेरा हो जाए, अपने पर्दे बंद करें। भले ही आप बाहर नहीं देख सकते हैं, अगर आपकी खिड़कियां सामने आती हैं तो रात में बाहर के लोग आपको बहुत स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।

2. **अपने भूनिर्माण में अंधेरे, ऊंचे कोनों से बचें**

   यदि आप बाहर अंधेरा छाया देखते हैं तो आपका खुद का यार्ड भय का स्रोत हो सकता है। यदि आप कर सकते हैं, तो उन कोनों को साफ करें और हेजेज को वापस ट्रिम करें। कुछ संपत्तियों के रेंटर्स को अपने संपत्ति प्रबंधन या मकान मालिक को कॉल करने और सफाई का अनुरोध करने की आवश्यकता हो सकती है।

3. **संगीत बजाएं या रात में टेलीविजन चालू करें**

4. **अपने पड़ोसियों को जानें**

अपने पड़ोसियों से पता करें। समुदाय का निर्माण करने, मित्र बनाए, असुरक्षित महसूस करने पर सहायता प्राप्त करने का यह एक अच्छा तरीका है। फोन नंबर एक्सचेंज करें ताकि आप जांच कर सकें या मदद मांग सकें।

सुरक्षित महसूस करने का सबसे अच्छा तरीका एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है। यह महत्वपूर्ण है कि आप पहचानें कि आपके घर में क्या आपको असुरक्षित और भयभीत महसूस करता है, और फिर उन मुद्दों को हल करने के लिए अपनी पूरी कोशिश करें। जब आप सुरक्षित महसूस करते हैं, तो हर दिन के कार्य अधिक प्रबंधनीय हो जाते हैं, और जीवन का हर दिन अधिक सुखद हो जाता है।

कार्यालय में

कई सर्वेक्षणों के अनुसार, सबसे प्रमुख प्रतिकूल भाव कार्य पर्यावरण क्रियाएं हैं:

- महिला कार्यकर्ताओं पर अपमानजनक टिप्पणी।
- लिंग भेदभाव।
- बिना सहमति के अप्रिय टिप्पणी , बॉडी शेमिंग, Stalking
- नोट या ईमेल के माध्यम से अश्लील सामग्री साझा करना।
- निजी जीवन के बारे में अफवाहें फैलाना।

यहां कुछ महत्वपूर्ण सुरक्षा युक्तियां दी गई हैं, जिन्हें आपको याद रखना चाहिए;

1. **सतर्क और जागरूक रहें:**

जागरूकता आपकी सुरक्षा की कुंजी है। अध्ययनों से पता चलता है कि जिन महिलाओं को अपने आस पास के परिवेश की जानकारी नहीं होती है उन्हें आसान लक्ष्य समझा जाता है

2. **अपने आप को प्रशिक्षित करें:** अपने कार्यस्थल पर चौकस रहने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित करें, यह कहने के लिए अभ्यास करें कि क्या आप कुछ गड़बड़ महसूस करते हैं। खुद को जागृत रखने के लिए योग और ध्यान करें।
3. **अपने पर्यवेक्षक और मानव संसाधन को व्यवहार की रिपोर्ट करें:**

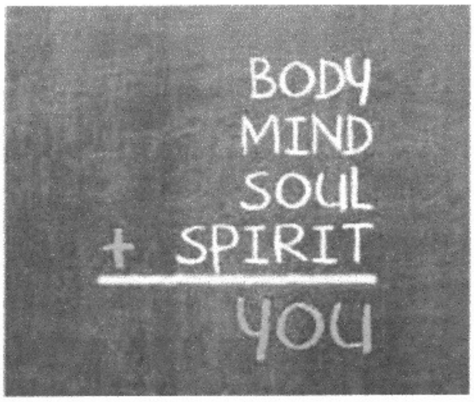
   जैसे ही आपको लगता है कि आपको परेशान किया जा रहा है, अपने तत्काल पर्यवेक्षक को इसकी सूचना दें। अपने पर्यवेक्षक को एक औपचारिक पत्र लिखकर सूचित करे पत्र पर घटना का सारा विवरण लिखे,और संभव हो तो अपने सामने मीटिंग करवाए|

जब स्थिति नियंत्रण से बाहर हो जाती है और आपको लड़ना पड़ता है तो हमले के लिए सबसे कमजोर क्षेत्र निम्नलिखित हैं:

- हमलावर के पैरों के बीच कड़ी चोट करने के लिए अपने घुटनों का उपयोग करें।
- अपनी उंगलियों का उपयोग आँखों में कठिन प्रहार करने के लिए।
- एडम्स ऐप्पल पर गर्दन के सामने के हिस्से को मारना उसे एक झटके में छोड़ देगा।
- पेट में मुक्का मारने से हमलावर बेदम हो जाएगा और आपका पीछा नहीं कर पाएगा।
- छाती क्षेत्र में जोर से मारना।

Keep your Mind, Soul & Body in Alert Mode

October25 ,2020



हमे अपने मस्तिष्क को इस प्रकार प्रशिक्षित करना चाहिए ताकि हम अपनी स्वयं की सोच से कम विचलित हो, जिससे हमे अपने जीवन का अधिक आनंद लेने, लोगों के साथ अधिक मिल जुल कर रहने और हमारी दुनिया को, आंतरिक और बाहरी दोनों को अधिक स्पष्टता के साथ देखने की अनुमति मिलती है।

हमे प्रत्येक स्थिति में अपने आपको अधिक जागरूक रखने के लिए एक नियमित दिनचर्या का पालन करना अति आवश्यक हो गया है. जीवन में कच नियम बना कर हम अपने आपको किसी भी परिस्थिति के लिए तैयार कर सकते

सरकार द्वारा समय समय पर हमे जीवनशैली के महत्व को समझाया भी जाता रहा है|

जागरूक रहने और सतर्क रहने के टिप्स

1. **व्यायाम**

   रक्त के प्रवाह में वृद्धि से आपके हृदय गति में वृद्धि होगी और आपके मस्तिष्क में अधिक रक्त पंप हो सकेगा। इससे आपका मस्तिष्क सक्रिय रहेगा और आप अपने परिवेश के प्रति अधिक चौकन्ने रहेंगे।

2. **स्ट्रेचिंग / योग**

सबसे पहले, स्ट्रेचिंग के कारण आप सामान्य रूप से अधिक गहरी सांस लेते हैं; यह आपके शरीर को ऑक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति प्रदान करता है, जो आपको जागृत रहने में मदद करने के लिए आवश्यक है। दूसरा, स्ट्रेचिंग से आपकी मांसपेशियों में जमा तनाव दूर होता है। तीसरा, अध्ययनों से पता चला है कि स्ट्रेचिंग आपके शरीर की लसीका प्रणाली को सक्रिय करता है, जो आपके प्रदूषकों के शरीर को साफ करने के लिए जिम्मेदार है।

3. **जीवन शैली में परिवर्तन**

यदि आप एक स्वस्थ और सुकून भरा जीवन जीना चाहते है तो अपनी दिनचर्या में सकारात्मक परिवर्तन लाए.

समय पर उठिये

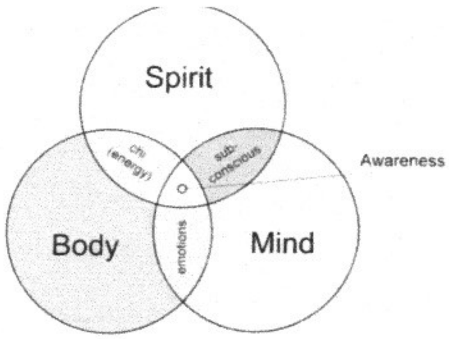
योग व व्यायाम कीजिए

समय पर व पौष्टिक भोजन कीजिए

नींद पूरी कीजिए

4. **माइंडफुलनेस का अभ्यास करें।**

व्यस्तता से निपटने में व्यस्त लोगों की मदद करने के लिए माइंडफुलनेस सबसे अच्छे रहस्यों में से एक है। आप अपनी भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करके, और जो भी विचार और संवेदनाएं आप क्षण में अनुभव कर रहे हैं, उन्हें स्वीकार करने का अभ्यास करे हैं।



"जब ये तीनों संतुलन में होते हैं तो वह जागरूकता होती है"

सकारात्मक और नकारात्मक भावनाएँ शरीर एवं मन पर प्रभाव डालती है प्रभाव

- **ख़ुशी**

- गौरव
- गुस्सा
- डर
- घृणा
- चिंता
- डिप्रेशन

सकारात्मक दृष्टिकोण से रखें तनाव को दूर

जीवन में तनाव के लिए नकारात्मक सोच नकारात्मक दृष्टिकोण मुख्य रूप से जिम्मेदार है। तनाव से मुक्ति पाने के लिए व्यक्ति को अपनी सोच दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाना होगा। नकारात्मक को सकारात्मक करने के लिए हमें सकारात्मक ज्ञान वर्धक पुस्तकों को पढ़ना चाहिए और ध्यान.   (मेडिटेशन) का निरंतर अभ्यास करना चाहिए।

स्वीकार करें कि कुछ ऐसी घटनाएं हैं जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते

उपरोक्त सभी जानकारी अपने आप को जागृत रखने के लिए है ताकि आप अपने विचारों और भावनाओं का विश्लेषण कर सकें। अपने विचारों का विश्लेषण करके आप खुद को एक अच्छी तरह से तैयार व्यक्तित्व बना सकते हैं जो किसी भी स्थिति से निपट सकता है।

योग आपके जीवन में बहुत महत्वपूर्ण रोल निभा सकता है, योग और ध्यान सीखने के लिए आप नेट का उपयोग कर सकते है