



FUNCTIONAL AND SOFT SKILLS TRAINING CENTER (FUST)





अनुक्रमणिका

1. वयस्क मनोविज्ञान (Adult Psychology)	2
2. संचार कौशल (Communication Skills)	5
3. विवाद तथा विवाद प्रबंधन (Dispute & Dispute Resolution)	9
4. महिला सम्बन्धी मुद्दे (Women Related Issues)	13
5. बच्चों से सम्बन्धित मुद्दे (Child Related Issues)	17
6. वरिष्ठ नागरिक सम्बन्धी मुद्दे (Issues Related with Elderly People)	22
7. बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों सम्बन्धी मुद्दे (Mentally Challenged People)	25
8. पर्यटन संबंधी मुद्दे (Tourism Related Issues)	28
09. यातायात प्रबंधन (Traffic Management)	29
10. आपदा प्रबंधन (Disaster Management)	40
11. अग्नि सुरक्षा (Fire & Safety)	43
12. प्राथमिक उपचार (First Aid)	47
13. कानूनी प्रावधान (Legal Aspects)	51
14. तनाव प्रबंधन (Stress Management)	55
15. पीड़ित से पुलिस कर्मों का व्यवहार	57

1. वयस्क मनोविज्ञान (Adult Psychology)

वयस्क मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की वह शाखा है जो वयस्कता के दौरान व्यक्तियों के मानसिक और भावनात्मक विकास, व्यवहार और अनुभवों का अध्ययन करती है। इस अध्ययन में विभिन्न पहलुओं का समावेश होता है, जैसे कि संज्ञानात्मक विकास, भावनात्मक परिपक्वता, सामाजिक संबंध और मानसिक स्वास्थ्य।

प्रमुख तत्व:

1. संज्ञानात्मक विकास:

➤ **मेमोरी और लर्निंग:** वयस्कों में मेमोरी और सीखने की क्षमता का अध्ययन, जिसमें स्मरण शक्ति की मजबूती और नई जानकारी का अधिग्रहण शामिल है।

➤ **निर्णय लेने की क्षमता:** कैसे वयस्क अपने अनुभव और ज्ञान का उपयोग करके निर्णय लेते हैं।

➤ **समस्या समाधान:** जटिल समस्याओं को हल करने की क्षमता और रणनीतियाँ।

2. भावनात्मक परिपक्वता:

➤ **भावनात्मक नियंत्रण:** भावनाओं को समझना, प्रबंधित करना और सकारात्मक तरीके से व्यक्त करना।

➤ **स्व-स्वीकृति और आत्म-सम्मान:** स्वयं के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास।

➤ **जीवन संतोष:** जीवन के विभिन्न पहलुओं से संतुष्टि और खुशी प्राप्त करना।

3. सामाजिक संबंध:

➤ **पारिवारिक और व्यक्तिगत संबंध:** जीवनसाथी, बच्चों और अन्य परिवार के सदस्यों के साथ संबंध।

➤ **मित्रता और सामाजिक नेटवर्क:** दोस्तों और सामाजिक समूहों के साथ संबंध।

➤ **कार्यस्थल पर संबंध:** सहकर्मियों और वरिष्ठों के साथ पेशेवर संबंध।

4. मानसिक स्वास्थ्य:

➤ **तनाव प्रबंधन:** तनाव के स्रोतों की पहचान और उनके प्रबंधन के तरीके।

➤ **डिप्रेसन और एंगजायटी:** अवसाद और चिंता विकारों का पहचान और उपचार।

➤ **मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ:** सहायता प्राप्त करने के संसाधन और तकनीक।

विकासात्मक चरण:

प्रारंभिक वयस्कता (20-40 वर्ष):

➤ **करियर की स्थापना :** करियर की शुरुआत और स्थिरता प्राप्त करना।

➤ **परिवार का निर्माण :** विवाह और बच्चों का पालन-पोषण।

➤ **स्वतंत्रता :** वित्तीय और भावनात्मक स्वतंत्रता प्राप्त करना।

मध्य वयस्कता (40-65 वर्ष):

➤ **करियर में परिपक्वता:** करियर में उच्चतम स्थान पर पहुँचना और अनुभव का उपयोग।

➤ **स्वास्थ्य की देखभाल:** शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल।

➤ **सामाजिक योगदान:** समुदाय और समाज में योगदान देना।

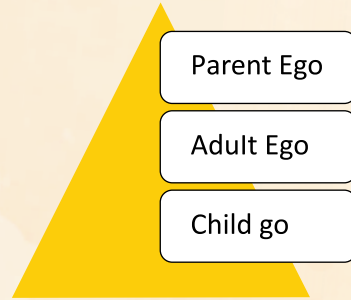
बाद की वयस्कता (65 वर्ष और उससे अधिक) :

- **सेवानिवृत्ति** : काम से सेवानिवृत्ति और जीवन के नए चरण की शुरुआत।
- **स्वास्थ्य**: स्वास्थ्य समस्याओं का सामना और प्रबंधन।
- **समाप्ति का सामना**: मृत्यु और जीवन के अंतिम चरण का सामना।

व्यक्तित्व विश्लेषण (Structural Analysis)

हर एक व्यक्ति में तीन ईगो अवस्थाएं होती हैं।

- **पैरेंट ईगो**
- **वयस्क ईगो**
- **चाइल्ड ईगो**



पैरेंट ईगो स्टेट (Parent Ego State)

पैरेंट ईगो स्टेट निम्नलिखित बातों से ज्ञात होता है-

- यह मुख्यतः माता-पिता के दृष्टिकोण, व्यवहार और धारणा से प्रेरित तथा प्रभावित होता है
- हमारी युवावस्था में हम अपने माता-पिता की तरह महसूस करते हैं, सोचते हैं या कार्य करते हैं

पैरेंट ईगो स्टेट में व्यक्ति निम्न तरह से व्यवहार कर सकता है-

- अधिकारपूर्ण: अपने समक्ष उपस्थित व्यक्तियों को अधिकार पूर्वक निर्देशित करना
- आलोचनात्मक: अपने समक्ष उपस्थित व्यक्ति के क्रिया कलापों का आलोचनात्मक आंकलन करना
- प्रेमपूर्ण: व्यक्ति पितृ/ मातृ भाव को प्रदर्शित करते हुए संरक्षक की भूमिका निभाने का प्रयास करता है

वयस्क ईगो स्टेट (Adult Ego State)

- इस ईगो स्टेट का उम्र से कोई सम्बन्ध नहीं है क्योंकि एक छोटा बच्चा भी वयस्क ईगो स्टेट की स्थिति में व्यवहार कर सकता है
- वयस्क ईगो स्टेट के कोई उपभाग नहीं हैं
- वयस्क ईगो, व्यक्ति से संबंधित अवस्था, भावनाओं, दृष्टिकोण और व्यवहार के तरीके को दर्शाता है
- यह व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह हिस्सा है, जो उसके उद्देश्य, तार्किक सोच और विपरीत स्थिति में स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता रखता है

चाइल्ड ईगो स्टेट (Child Ego State)

- चाइल्ड ईगो स्टेट में हम एक बच्चे की तरह कार्य करते हैं
 - बात-बात पर चिंता, दुख, निर्भरता, परेशानी और घृणा को प्रदर्शित करते हैं
 - चाइल्ड ईगो में हम अपने जीवन के शुरुआती अनुभव के आधार पर व्यवहार करते हैं
 - हम इन्हीं अनुभवों के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं
- स्वयं एवं आस-पास के लोगों के व्यवहार का व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है तथा हम त्वरित प्रतिक्रिया का प्रदर्शन करते हैं

वयस्क मनोविज्ञान वयस्कता के दौरान मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास का विस्तृत अध्ययन है। यह अध्ययन हमें समझने में मदद करता है कि कैसे वयस्क अपने जीवन के विभिन्न चरणों में परिवर्तन और चुनौतियों का सामना करते हैं, और कैसे वे संतुलित और संतुष्ट जीवन जी सकते हैं।

2. संचार कौशल (Communication Skills)

संचार कौशल (Communication Skills) का अर्थ है प्रभावी ढंग से विचारों, भावनाओं, और जानकारियों का आदान-प्रदान करना। यह कौशल किसी भी पेशे और जीवन के विभिन्न पहलुओं में महत्वपूर्ण होता है। संचार कौशल को निम्नानुसार विभाजित किया जा सकता है:

1. मौखिक संचार (Verbal Communication): मौखिक संचार में बोलने और सुनने के कौशल शामिल होते हैं-

- **स्पष्टता और संक्षिप्तता:** संदेश स्पष्ट और संक्षिप्त होने चाहिए।
- **ध्यानपूर्वक सुनना:** दूसरे व्यक्ति की बातें ध्यान से सुनना और समझना।
- **सकारात्मक भाषा का प्रयोग:** सकारात्मक और उत्साहजनक भाषा का प्रयोग।

2. लिखित संचार (Written Communication): लिखित संचार में ईमेल, रिपोर्ट, पत्र, और अन्य दस्तावेज शामिल होते हैं-

- **सटीकता और व्याकरण:** सही व्याकरण और वर्तनी का प्रयोग।
- **संरचना और प्रारूप:** दस्तावेज का उचित प्रारूप और संरचना।
- **स्पष्टता:** लेख में स्पष्टता होनी चाहिए।

3. अशाब्दिक संचार (Non-Verbal Communication): अशाब्दिक संचार में शारीरिक हावभाव, चेहरे के भाव, और अन्य गैर-मौखिक संकेत शामिल होते हैं-

- **शरीर की भाषा:** बॉडी लैंग्वेज से मिलने वाले संकेत।
- **नेत्र संपर्क:** दूसरे व्यक्ति के साथ आँखों का संपर्क बनाना।
- **हावभाव और मुद्रा:** हावभाव और शारीरिक मुद्रा।

4. सुनने का कौशल (Listening Skills): प्रभावी संचार के लिए सुनने का कौशल भी बहुत महत्वपूर्ण होता है-

- **सक्रिय रूप से सुनना:** बातचीत के दौरान सक्रिय रूप से सुनना और समझना।
- **समझना और उत्तर देना:** समझदारी से उत्तर देना और संबंधित सवाल पूछना।

5. पारस्परिक कौशल (Interpersonal Skills): पारस्परिक कौशल में संबंध बनाने और बनाए रखने की क्षमता शामिल होती है-

- **सहानुभूति:** दूसरों के भावनाओं को समझना और सम्मान देना।
- **संवेदनशीलता:** दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहना।
- **टीमवर्क:** टीम में अच्छी तरह से काम करना और सहयोग करना।

6. प्रस्तुति कौशल (Presentation Skills): प्रस्तुति कौशल में सार्वजनिक रूप से बोलने और विचार प्रस्तुत करने की क्षमता शामिल होती है-

- **तैयारी:** विषय पर अच्छी तैयारी और अभ्यास।
- **दृश्य सामग्री का उपयोग:** प्रभावी दृष्टिगत सामग्री का उपयोग।
- **आत्मविश्वास:** आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुति देना।

7. प्रभावी संचार के टिप्स

- स्पष्ट और सरल भाषा का उपयोग करें।
- सकारात्मक और प्रेरक रहें।
- फीडबैक के लिए सदैव तैयार रहें।
- संवेदनशील मुद्दों को संवेदनशीलता से संभालें।
- संवाद में विनम्रता और सम्मान बनाए रखें।

परिभाषा: जब दो या दो से अधिक व्यक्ति आपस में कुछ सार्थक चिन्हों, संकेतों या प्रतीकों के माध्यम से विचारों या भावनाओं का आदान-प्रदान करते हैं, तो उसे संवाद कहते हैं।

संवाद की प्रक्रिया (Communication Process)

संचार प्रक्रिया वह चरण है जो हम सफलतापूर्वक संवाद करने के लिए करते हैं। संचार प्रक्रिया के घटकों में एक प्रेषक, संदेश की एन्कोडिंग, संचार के एक चैनल का चयन, रिसीवर द्वारा संदेश की प्राप्ति और संदेश को डिकोड करना शामिल है।

संवाद के प्रकार (Types of Communication) Effective Communication

संवाद के फैक्टर



संचार के दौरान बाधाएँ (Barriers during communication)

1. सन्देश माध्यम में बदलाव
2. इन्द्रिय सीमाएँ
3. ध्यान न देना
4. समय का अभाव

5. चयनात्मक सुनना
6. सूचना का अविश्वसनीय स्रोत
7. अतिशयोक्ति या बढ़ा चढ़ा कर कहना
8. सन्देश का ठीक से व्यक्त न किया जाना

समानुभूति (Empathy) तथा सहानुभूति (Sympathy)

- सहानुभूति में हम दूसरे के दर्द को पहचान कर उसकी मदद करने की सोचते हैं। हमारा स्वयं दुखी होना जरूरी नहीं है।
- समानुभूति का मतलब है, 'दूसरा जैसा महसूस कर रहा है, वैसा ही महसूस करना। इसके लिए स्वयं को दूसरे के स्थान पर रखकर सोचना होता है।
- सहानुभूति से आप किसी गरीब की मदद कर सकते हैं किन्तु जिसने अकेला बेटा खो दिया हो उसके सामने अपने बेटे की उपलब्धियों और वैभव की वर्चा न करना समानुभूति का उदाहरण है।

Negotiation Talk (समझौता वार्ता)

समझौता वार्ता एक विधि है जिसका उपयोग मतभेदों को निपटाने के लिए किया जाता है। इसका उद्देश्य विवादों से बचते हुए समझौता या समझौते के माध्यम से मतभेदों को हल करना है।

क्या करें

- सक्रिय होकर सुनना
- दोनों पक्षों में मध्यस्थता कराने की कोशिश करना
- प्रभावी और संक्षिप्त रूप से बोलने में सक्षम होना
- निर्णय लेने की क्षमता

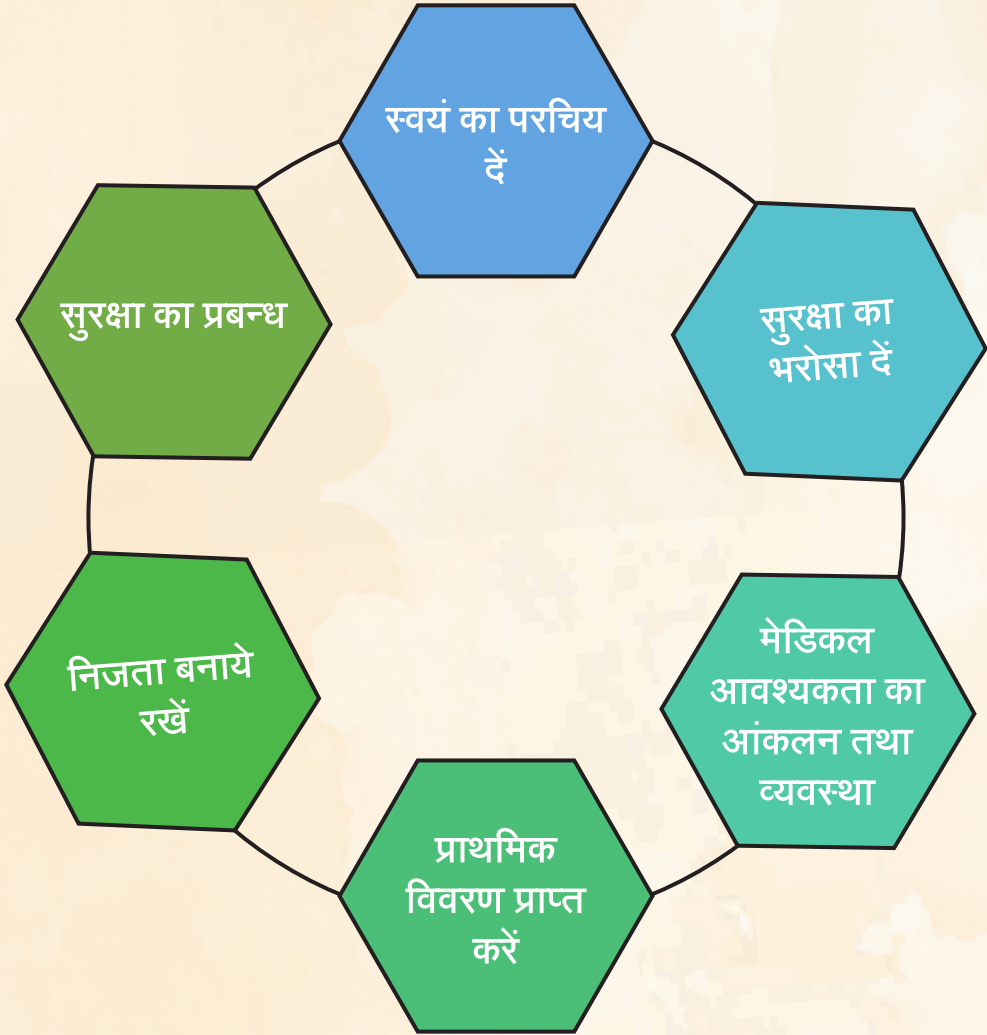
क्या ना करें

- समझौते के लिए अनावश्यक दबाव न डालें
- दोनों पक्षों की सहमति के बिना सुलह न करायें
- दोनों पक्षों की बात सुने बिना अपना मत न रखें
- घटना को बिना किसी नतीजे के न छोड़ें
- अनावश्यक प्रश्न पूछकर विवाद को बढ़ावा न दें

पीड़ित की जरूरत तथा पुलिस कर्मियों की भूमिका

पीड़ित की जरूरत	पुलिसकर्मियों की भूमिका
सुरक्षित महसूस करना	रक्षक
अपनी भावनाएं व्यक्त करना	परामर्शदाता, दर्द बांटने वाला
समझना कि 'आगे क्या होगा	कानूनी सलाहकार

पीड़ित का स्वयं को सुरक्षित महसूस करना



संचार कौशल को सुधारने और विकसित करने के लिए निरंतर अभ्यास और आत्म-निरीक्षण महत्वपूर्ण है। इसे बेहतर बनाने से न केवल व्यक्तिगत संबंध सुधरते हैं, बल्कि पेशेवर जीवन में भी सफलता प्राप्त होती है।

3. विवाद तथा विवाद प्रबंधन (Dispute & Dispute Resolution)

विवाद और विवाद प्रबंधन (Dispute & Dispute Resolution) किसी भी समाज या संगठन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विवाद, विभिन्न व्यक्तियों या समूहों के बीच असहमति, संघर्ष या झगड़े के रूप में उत्पन्न होते हैं। इन विवादों का उचित प्रबंधन आवश्यक होता है ताकि वे बढ़कर हिंसात्मक या विध्वंसक न बन जाएं और उनके परिणामस्वरूप समाज या संगठन को हानि न हो।

विवाद क्या है?

- विवाद तब उत्पन्न होता है जब दो या अधिक पक्ष किसी मुद्दे पर सहमत नहीं होते हैं। यह असहमति विभिन्न कारणों से हो सकती है, जैसे कि संसाधनों का बंटवारा, अधिकारों और कर्तव्यों का निर्धारण, या व्यक्तिगत और पेशेवर मतभेद।
- यह अधिकतर रोज-मर्रा की गतिविधियों में देखे जाते हैं। ये अपेक्षाकृत सरल होते हैं और सुलझाने में भी आसान होते हैं। उदाहरण भूमि की सीमाओं को न मानना, पड़ोसी या रिश्तेदार से विवाद, पैसे उधार ले कर वापस न करना। इस तरह के विवाद अगर लम्बे समय तक अनसुलझे रह जाएं तो बृहद स्तर पर विवाद उत्पन्न कर सकते हैं

विवाद की उत्पत्ति के कारण

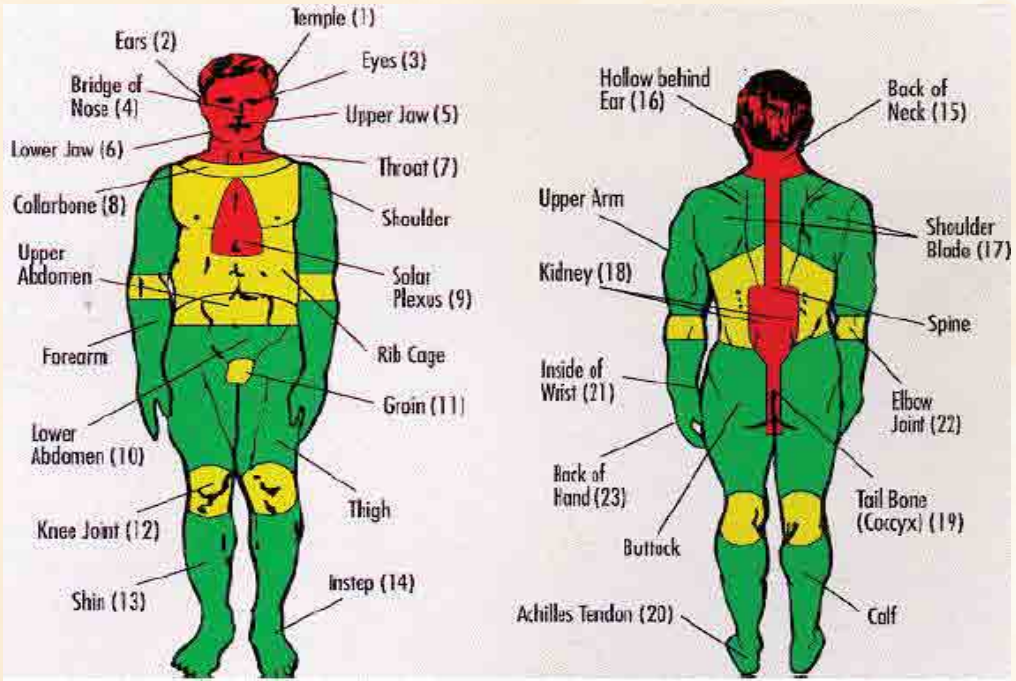
- अनुभूति में भिन्नता
- व्यवहार अथवा मनोदृष्टि में भिन्नता
- प्राकृतिक संसाधनों का अनियमित वितरण
- व्यक्ति की मूलभूत जरूरतों में कमी अथवा उनसे उत्पन्न निराशा
- व्यक्तियों या समूहों की रुचियों / लक्ष्यों में भिन्नता
- धर्म अथवा राजनीतिक समूह द्वारा प्रेरित विचारधारा में भिन्नता

विवाद की रोकथाम कैसे हो?

- विवाद की रोक-थाम मूलतः इस अवधारणा पर काम करती है कि पुलिस प्रशासन किसी संभावित विवाद की घटना के होने से पहले ही उसके लिए अपनी तैयारी रखे।
- यह तैयारी अगर थाना और चौकी स्तर पर होने वाले कुछ संभावित संघर्षों के लिए पहले से रखी जाये तो लोग जागरूक रहेंगे और किसी भी संभावित विवाद को विकट रूप लेने से बचाया जा सकता है।

विवाद की रोकथाम - बल प्रयोग

हरे रंग से सांकेतिक स्थल	शरीर के इन स्थानों पर किये गए आघात से उत्पन्न क्षति बहुत मामूली और अस्थायी होती हैं। कभी-कभी अपवाद हो सकते हैं।
पीले रंग से सांकेतिक स्थल	शरीर के इन स्थानों पर किये गए आघात से उत्पन्न क्षति की तीव्रता मध्यम से गंभीर स्तर की होती हैं। क्षति थोड़ी देर तक प्रभावी रहती है लेकिन कभी-कभी अस्थायी भी हो सकती है
लाल रंग से सांकेतिक स्थल	लाल रंग के सांकेतिक क्षेत्रों पर प्रहार से उच्चतम स्तर का आघात होता है। क्षति बहुत गंभीर और लम्बे समय तक रहती है। मुर्छा, गंभीर शारीरिक क्षति, सदमा, या मृत्यु होने की भी सम्भावना रहती है।



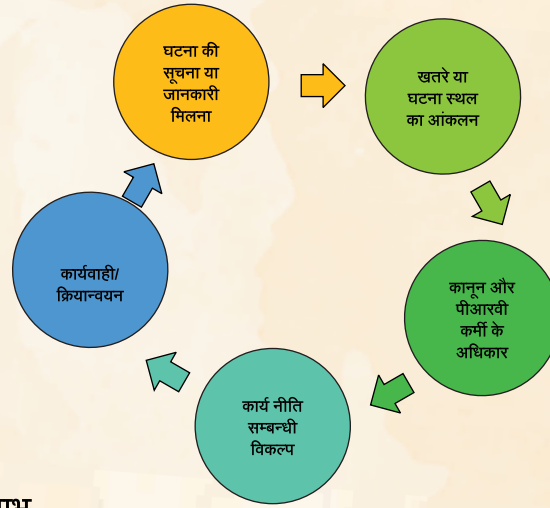
विवाद प्रबंधन क्या है?

- विवाद प्रबंधन का उद्देश्य विवाद को सुलझाने के लिए एक संरचित और प्रभावी प्रक्रिया प्रदान करना है। इसका लक्ष्य विवाद को शांतिपूर्ण और न्यायपूर्ण तरीके से सुलझाना होता है ताकि सभी पक्ष संतुष्ट हों और किसी भी प्रकार की असहमति को न्यूनतम रखा जा सके।

विवाद प्रबंधन के तरीके

- वार्ता (Negotiation): इसमें विवाद के सभी पक्ष एक साथ बैठकर चर्चा करते हैं और समस्या का समाधान निकालने की कोशिश करते हैं। यह सबसे सरल और सामान्य तरीका है।
- मध्यस्थता (Mediation): इसमें एक तटस्थ तीसरा पक्ष, जिसे मध्यस्थ कहा जाता है, विवादित पक्षों के बीच मध्यस्थता करता है और समाधान निकालने में मदद करता है।
- सुलह (Conciliation): यह मध्यस्थता के समान है, लेकिन इसमें मध्यस्थ सक्रिय रूप से समाधान सुझाता है।
- सामूहिक मध्यस्थता (Arbitration): इसमें एक या अधिक तटस्थ तृतीय पक्ष (अर्बिट्रेटर) विवाद की सुनवाई करते हैं और निर्णय लेते हैं, जो सामान्यतः बाध्यकारी होता है।
- न्यायालयी प्रणाली (Litigation): इसमें विवाद को न्यायालय में ले जाया जाता है, जहाँ न्यायाधीश या जूरी द्वारा विवाद का समाधान किया जाता है।
- पारस्परिक लाभ हेतु दोनों पक्षों को सहयोग के लिए प्रेरित करना
- विवाद प्रबंधन तंत्र और बल प्रयोग

विवाद प्रबंधन तंत्र



विवाद प्रबंधन के लाभ

- **समय की बचत:** विवाद प्रबंधन तकनीकों विवादों को तेजी से सुलझा सकती हैं।
- **खर्च की बचत:** वार्ता, मध्यस्थता, और सुलह, न्यायालयी प्रणाली की तुलना में कम महंगी हो सकती हैं।
- **रिश्तों की सुरक्षा:** यह विधियाँ विवादित पक्षों के बीच अच्छे रिश्ते बनाए रखने में मदद कर सकती हैं।
- **निजीकरण:** विवाद प्रबंधन प्रक्रियाएँ गोपनीय होती हैं और इसमें शामिल जानकारी सार्वजनिक नहीं होती।

विवाद और विवाद प्रबंधन किसी भी सामाजिक या व्यावसायिक ढांचे का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। उचित विवाद प्रबंधन तकनीकों का उपयोग करके विवादों को सुलझाया जा सकता है, जिससे संगठन या समाज की कार्यक्षमता और समरसता बनी रहती है।

विवाद प्रबंधन के परिपेक्ष्य में मानवीय आवश्यकताओं के अनुक्रम (The Hierarchy of Needs) की पहचान करना

Self-actualization (Desire to become the most that one can be)

स्व-वास्तविकरण/आत्म-साक्षात्कार (जितना संभव हो उतना बेहतर बनने की इच्छा)

Esteem (Respect, self-esteem, status, recognition, strength, freedom)

सम्मान (सम्मान, आत्म-सम्मान, स्थिति, मान्यता, शक्ति, स्वतंत्रता)

Love and belonging (Friendship, intimacy, family, sense of connection)

प्यार और अपनापन (दोस्ती, अंतरंगता, परिवार, संबंध की भावना)

Safety needs (Personal security, employment, resources, health, property)

सुरक्षा आवश्यकताएँ (व्यक्तिगत सुरक्षा, रोजगार, संसाधन, स्वास्थ्य, संपत्ति)

Physiological needs (Air, water, food, shelter, sleep, clothing, reproduction)

शारीरिक आवश्यकताएँ (हवा, पानी, भोजन, आश्रय, नींद, वस्त्र, प्रजनन)

घटनास्थल पर कार्यवाही हेतु कुछ सामान्य दिशा-निर्देश

- घटनास्थल पर यदि विवाद का स्तर मामूली पाया जाता है तो कारण का निराकरण करना एवं यथासम्भव प्रकरण को मौके पर समाप्त करा देना
- यदि विवाद में कोई महिला सम्मिलित हो तो मौके पर महिला आरक्षी रवाना करने हेतु जनपद नियंत्रण कक्ष को सूचित करना
- घटनास्थल, अभियुक्त एवं अन्य कृत कार्यवाही की वीडियोग्राफी कर MDT में सुरक्षित करना और अनावश्यक भीड़ एकत्रित न होने देना
- यदि विवाद का रूप गंभीर हो यथा मारपीट, फायरिंग, धारदार हथियार को उपयोग, लाठी, डंडा, आला कुन्द आदि का प्रयोग हुआ हो तो स्थानीय थाने के PRV के प्रभारी द्वारा PRV कर्मियों के सहयोग से दोनों पक्षों के घायलों को प्रशिक्षणानुरूप प्राथमिक चिकित्सा प्रदान कर एम्बुलेंस से अस्पताल पहुंचाना. एम्बुलेंस उपलब्ध न होने के दशा में PRV से घायलों को अस्पताल पहुंचाना
- थाने के प्रतिनिधि के पहुंचने तक मौके पर यथास्थिति बनाये रखना एवं मौके की स्थिति का सही आकलन कर अवश्यकतानुरूप अतिरिक्त पुलिस बल एवं अन्य संसाधनों हेतु जनपद नियंत्रणकक्ष को अवगत कराना। थानाध्यक्ष एवं क्षेत्राधिकारी को घटना के सम्बन्ध में सूचित करना

4. महिला सम्बन्धी मुद्दे (Women Related Issues)

महिलाओं की सुरक्षा और अधिकारों की रक्षा पुलिस बल का एक महत्वपूर्ण दायित्व है। महिलाओं के खिलाफ अपराधों की रोकथाम, न्याय सुनिश्चित करने, और महिलाओं को सुरक्षित माहौल प्रदान करने के लिए पुलिसिंग के विशेष दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। यह न केवल कानून प्रवर्तन का मुद्दा है, बल्कि समाजिक और सांस्कृतिक संवेदनशीलता का भी विषय है।

प्रमुख मुद्दे:

1. महिलाओं के खिलाफ हिंसा:
 - **घरेलू हिंसा:** परिवार के सदस्यों द्वारा महिलाओं के साथ शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक उत्पीड़ना
 - **यौन उत्पीड़न:** यौन हमले, छेड़छाड़, और कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़ना
 - **विवाह संबंधित हिंसा:** दहेज उत्पीड़न, जबरन विवाह, और विवाह के बाद का उत्पीड़न
2. यौन अपराध:
 - **बलात्कार:** यौन हिंसा का सबसे गंभीर रूप।
 - **छेड़छाड़ और स्टॉकिंग:** महिलाओं का पीछा करना, अवांछित ध्यान, और छेड़खानी।
 - **साइबर अपराध:** ऑनलाइन उत्पीड़न, साइबर स्टॉकिंग, और अश्लील सामग्री का प्रसार।
3. मानव तस्करी और शोषण:
 - **मानव तस्करी:** महिलाओं और लड़कियों का अवैध व्यापार और यौन शोषण।
 - **बाल विवाह:** कानूनी उम्र से पहले लड़कियों का विवाह।
4. कामकाजी महिलाओं के मुद्दे:
 - **कार्यस्थल पर भेदभाव:** वेतन असमानता, पदोन्नति में भेदभाव, और यौन उत्पीड़न।
 - **सुरक्षा:** कार्यस्थल और आने-जाने के दौरान सुरक्षा का अभाव।
5. कानूनी और सामाजिक चुनौतियाँ:
 - **रिपोर्टिंग की कमी:** सामाजिक दबाव और शर्मिंदगी के कारण अपराधों की रिपोर्टिंग में कमी।
 - **कानूनी जागरूकता:** महिलाओं में उनके अधिकारों और कानूनी उपायों के प्रति जागरूकता की कमी।
 - **पुलिस बल की संवेदनशीलता:** पुलिस बल में महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता और समझ की कमी।

समाधान और समर्थन:

1. विशेष महिला पुलिस इकाइयाँ:
 - **महिला हेल्प डेस्क:** पुलिस स्टेशनों में महिला हेल्प डेस्क का संचालन।
 - **महिला थाने:** महिला थानों की स्थापना जहां महिलाएँ बिना किसी डर के अपनी शिकायतें दर्ज करा सकें।

2. कानूनी और सुरक्षा उपाय:
 - **कठोर कानून:** महिलाओं के खिलाफ अपराधों के लिए कठोर कानूनी प्रावधान।
 - **सुरक्षा प्रोटोकॉल:** महिलाओं के लिए सुरक्षा प्रोटोकॉल और आपातकालीन सेवाओं की उपलब्धता।
3. प्रशिक्षण और संवेदनशीलता:
 - **पुलिस प्रशिक्षण:** पुलिस बल को महिलाओं के प्रति संवेदनशीलता और संबंधित कानूनों के बारे में प्रशिक्षण।
 - **जागरूकता कार्यक्रम:** समुदाय और पुलिस बल के लिए जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन।
4. तकनीकी उपाय:
 - **साइबर सुरक्षा:** साइबर अपराधों के खिलाफ सुरक्षा उपाय और जागरूकता अभियान।
 - **हॉटलाइन और ऐप्स:** महिलाओं की सुरक्षा के लिए हेल्पलाइन और मोबाइल ऐप्स का विकास।
5. सामुदायिक सहभागिता:
 - **महिला सुरक्षा समितियाँ:** समुदाय में महिला सुरक्षा समितियों का गठन।
 - **सहयोग और समर्थन:** गैर-सरकारी संगठनों और सामाजिक समूहों के साथ सहयोग।

महिलाओं सम्बंधित समस्याएं



PRV कर्मियों की भूमिका

- घरेलू हिंसा में मौके पर पहुंचकर दोनों पक्षों की बात सुनकर स्थानीय लोगों या परिवार के लोगों की मदद से संभावित समस्या का निराकरण करना

बलात्कार या बलात्कार का प्रयास

- वाहन एवं समस्त साक्ष्यों को पीले रंग की पट्टी (येलो टेप) से सुरक्षित करना एवं किसी भी वस्तु को न स्वयं छूना और ना किसी को छूने देना
- महिला थानाध्यक्ष आरक्षी को घटनास्थल पर पहुंचने हेतु जनपद नियंत्रण कक्ष एवं स्थानीय थाने को सूचित करना
- वाहन घर परिषद के जिन स्थानों पर उंगलियों के निशान आदि मिलने की संभावना है तो उसे सुरक्षित करना
- स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष के घटनास्थल पर पहुँचने पर घटनास्थल, पीड़िता, वाहन घर/परिषद एवं अभियुक्तों को उन्हें सुपुर्द कर घटना को स्थानीय थाने को हस्तांतरित करना
- यदि बलात्कार या बलात्कार का प्रयास की घटना चलते वाहन में हो रही है और पीड़िता एवं अभियुक्त बरामद नहीं होता है तो सूचनाकर्ता को स्थानीय थाने पर ले जाकर घटना को स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष अथवा उनकी अनुपलब्धता की स्थिति में थाने के प्रतिनिधि (रात्रि/ दिवसाधिकारी या धानाध्यक्ष अथवा हेड मोहरीर/ हेड कांस्टेबल) को हस्तांतरित करना
- प्रयोग किए जाने वाले वाहन की सूचना DCR/CCR को, वाहन नं०, रंग, मॉडल एवं वाहन में उपलब्ध लोगों की संख्या, पहचान चिन्ह, तथा वाहन की जाने की दिशा आदि, दें। किसी भी प्रकार के फोटो या वीडियो जिससे महिला की पहचान उजागर हो नहीं लेना चाहिए (228 A भा० द० स०)। **यह भारतीय न्याय संहिता की धारा-72 'कतिपय अपराधों आदि से पीड़ित व्यक्ति की पहचान का प्रकटीकरण' से प्रतिस्थापित किया गया है।**

अपहरण

- यदि अपहरण तत्काल घटित हुई हो तो अपहरण में प्रयुक्त वाहन की पंजीयन संख्या, प्रकार, रंग तथा अपहरणकर्ताओं की संख्या, कपड़े, हलिया एवं भागने की दिशा की जानकारी कर स्वयं पीछा करना तथा सम्पूर्ण जनपद में तलाशी हेतु समस्त सूचना माध्यमों से जनपद नियंत्रण कक्ष को अवगत कराना
- बरामदगी की दशा में अपहता एवं अपहरणकर्ताओं को सुरक्षित अभिरक्षा में लेना, थानाध्यक्ष एवं क्षेत्राधिकारी को घटना से अवगत कराना तथा महिला थानाध्यक्ष को घटनास्थल पर भेजने के लिये जनपद नियंत्रण कक्ष को निवेदन करना

वैश्यावृत्ति / देह व्यापार

- सर्वत्र निगरानी रखना - स्पा, सलून, टी-स्टाल, आदि
- स्थानीय थाने के PRV प्रभारी के नेतृत्व में अन्य PRV कर्मियों के सहयोग से मौके पर पहुंचकर भवन को कार्डन करना, यदि घटना से संबंधित कोई व्यक्ति घटनास्थल से पलायन का प्रयास करता है तो उसे हिरासत में लेना

- जनपद स्तर पर गठित Committee को तत्काल तलाशी हेतु उपलब्ध करने हेतु DCR/CCR को उपलब्ध करना ताकि अधिकृत अधिकारी द्वारा तलाशी ली जा सके।
- स्थानीय थानाध्यक्ष/ क्षेत्राधिकारी के घटनास्थल पर पहुंचने पर उनके सहयोगी की भूमिका अदा करना
- PRV के MDT संचालक द्वारा घटनास्थल, पीड़िता, अभियुक्त एवं अन्य कृत कार्यवाही की वीडियोग्राफी कर MDT में सुरक्षित किया जायेगा

महिला सम्बन्धी मुद्दों का समाधान एक समग्र और संवेदनशील दृष्टिकोण से किया जाना चाहिए, जिसमें कानूनी, सामाजिक, और प्रशासनिक उपायों का समावेश हो। पुलिसिंग में सुधार और संवेदनशीलता बढ़ाकर, हम महिलाओं के खिलाफ अपराधों को कम कर सकते हैं और उन्हें एक सुरक्षित और सम्मानजनक माहौल प्रदान कर सकते हैं। समाज, पुलिस, और सरकार के संयुक्त प्रयासों से ही महिलाओं के अधिकारों और सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सकता है।

5. बच्चों से सम्बन्धित मुद्दे (Child Related Issues)

बच्चों के प्रति अपराध के कारण

- परिपक्वता की कमी, बच्चों में परिपक्वता का अभाव होता है तथा वे शीघ्रता से दूसरों के प्रभावा बहकावे में आ जाते हैं।
- दूसरों पर निर्भरता: विभिन्न आवश्यकताओं तथा क्रियाकलापों में बच्चे दूसरों पर निर्भर होते हैं तथा स्वतंत्र रूप से निर्णय नहीं ले सकते हैं, इसके कारण भी वे अराजक असामाजिक तत्वों के लिए आसान शिकार होते हैं।
- शारीरिक रूप से कमजोर, बच्चों की शारीरिक क्षमताएं सीमित होती हैं तथा वे बल प्रयोग के माध्यम से आसानी से काबू किए जा सकते हैं।
- अन्य कारण: बच्चे आर्थिक रूप से परतन्त्र होते हैं तथा कई बार परिवार में वे उपेक्षित महसूस करते हैं, कई बार हमारे समाज में प्रचलित मान्यताएं भी बच्चों को आगे बढ़ने से रोकती हैं तथा वे अपने अस्तित्व तथा क्षमता के बारे में दुविधाग्रस्त रहते हैं। समाज के कई वर्ग शिक्षा के महत्व को नकारते हैं जिसके कारण उनका सर्वांगीण विकास अवरुद्ध हो जाता है तथा वे अवांछित तत्वों के लिए एक आसान शिकार बन जाते हैं।



बच्चों के साथ होने वाले अपराध

- बाल बौन शोषण (Child sexual abuse)
- शिशु हत्या (Infanticide)
- अपहरण व्यपहरण (Kidnapping/Abduction)
- बाल-विवाह (Child Marriage)
- बच्चों का व्यापार (Child trafficking)
- भ्रूण हत्या (Feticide)
- बाल श्रम (Child Labour)
- लैंगिक भेदभाव (Gender Discrimination)
- बाल-बलि (Child sacrifice)

यदि पेट्रोलिंग के दौरान किसी बच्चे को देखकर PRV कर्मियों को ऐसा लगता है कि बच्चा किसी मुसीबत में है, और अपनी समस्या को किसी डर के कारण नहीं बता पा रहा है, तब निम्नलिखित बिन्दुओं का अनुपालन कर PRV कर्मियों द्वारा किया जाना चाहिए-

- बच्चे के सामने जाते ही सर्वप्रथम PRV कर्मियों को एक अच्छी मुस्कान के साथ बच्चे का सामना करना है
- इसके बाद बहुत अच्छी तरह बात करते हुए अपना परिचय देना है और उसका परिचय लेना है
- बात करते हुए उसकी किसी अच्छी विशेषता पर उसको प्रेरित करना है, जिससे कि वह बच्चा PRV कर्मियों से अपनी समस्या बताने के लिए सहज स्थिति में आ सके
- इसके बाद उसकी समस्या के बारे में पूछना है, जिससे कि वह खुल कर अपनी समस्या के बारे में बता सके

PRV कर्मियों की भूमिका (बाल यौन दुर्व्यवहार)

- मौके पर पहुंचकर पीड़ित बालक बालिका को सुरक्षा का एहसास दिलाना, पीड़ित बालक/बालिका से उसके परिजनों का मोबाइल नंबर प्राप्त कर उन्हें सूचित करना। घटना के विषय में पुरुष कर्मियों द्वारा शालीनता से पूछताछ करना एवं पीड़ित पीड़िता को एम्बुलेंस से अस्पताल रवाना करना
- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी के नेतृत्व में अन्य PRV कर्मियों द्वारा घटनास्थल, घटनास्थल पर उपलब्ध साक्ष्यों यथा सीमन लगे कपड़े, प्रयोग किया गया बिस्तर, चादर, प्रयुक्त / अप्रयुक्त कण्डोम, शराब की बोतल, गिलास, बीड़ी/ सिगरेट के टुकड़े, आदि को यलो टेप से सुरक्षित किया जाना
- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी के नेतृत्व में अन्य PRV कर्मियों द्वारा घटनास्थल पर उन स्थानों को जहां फिंगर प्रिन्ट फुट प्रिन्ट मिलने की संभावना हो को सुरक्षित करना तथा न स्वयं छूना और न किसी अन्य को छूने देना
- मौके की स्थिति का सही आंकलन कर जनपद नियंत्रण कक्ष को आवश्यकतानुसार अतिरिक्त पुलिस बल आदि के लिये सूचित करना स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा थानाध्यक्ष एवं क्षेत्राधिकारी को घटना से संज्ञानित करना
- पीड़ित के बालिका होने पर महिला थानाध्यक्ष/महिला आरक्षी को सूचित करना। यदि अभियुक्तगण मौजूद हों तो हिरासत में लेना घटनास्थल पर पहुंचने हेतु जनपद नियंत्रण कक्ष एवं स्थानीय थाने
- स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष एवं बाल संरक्षण अधिकारी के घटनास्थल पर पहुंचने पर घटनास्थल, पीड़िता एवं अभियुक्तों को उन्हें सुपुर्द कर घटना को स्थानीय थाने को हस्तान्तरित किया जायेगा

PRV कर्मियों की भूमिका (कन्या भ्रूण हत्या)

- इस प्रकार के अपराधों के संज्ञेय और गैर जनमाती अपराध होने के कारण पुलिस ऐसे मामलों में तुरंत गिरफ्तारी कर सकती है
- ऐसी घटना की सूचना मिलते ही बाल कल्याण समिति को भी तुरंत सूचना देनी होती है, जिससे कि किसी भी स्थिति में पीड़ित को संरक्षण मिल सके
- इसके अलावा PRV पुलिस कर्मियों को ऐसी घटना की तात्कालिक सूचना "1098" को भी देनी चाहिए, जो कि राष्ट्रीय स्तर पर बच्चों की समस्या का निदान करने में एक्सपर्ट है

PRV कर्मियों की भूमिका (शिशु हत्या)

- इस प्रकार के अपराधों के संज्ञेय और गैर जनमाती अपराध होने के कारण पुलिस ऐसे मामलों में तुरंत गिरफ्तारी कर सकती है
- ऐसी घटना की सूचना मिलते ही बाल कल्याण समिति को भी तुरंत सूचना देनी होती है, जिससे कि किसी भी स्थिति में पीड़ित को संरक्षण मिल सके
- इसके अलावा PRV पुलिस कर्मियों को ऐसी घटना की तात्कालिक सूचना "1098" को भी देनी चाहिए, जो कि राष्ट्रीय स्तर पर बच्चों की समस्या का निदान करने में एक्सपर्ट है

PRV कर्मियों की भूमिका (बाल-बलि)

- इस प्रकार के अपराधों के संज्ञेय और गैर जनमाती अपराध होने के कारण पुलिस ऐसे मामलों में तुरंत गिरफ्तारी कर सकती है
- ऐसी घटना की सूचना मिलते ही बाल कल्याण समिति को भी तुरंत सूचना देनी होती है, जिससे कि किसी भी स्थिति में पीड़ित को संरक्षण मिल सके
- इसके अलावा PRV पुलिस कर्मियों को ऐसी घटना की तात्कालिक सूचना "1098" को भी देनी चाहिए, जो कि राष्ट्रीय स्तर पर बच्चों की समस्या का निदान करने में एक्सपर्ट है

PRV कर्मियों की भूमिका (बंधुआ मजदूरी)

- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा घटनास्थल पर पहुंचकर बालक/ बालिका को अपनी सुरक्षित अभिरक्षा में रखना, बालक के साथ नम्र व्यवहार करना एवं उसे सुरक्षा का एहसास कराना एवं मौके पर मौजूद अभियुक्तों को हिरासत में लेना
- बालक बालिका को विश्वास में लेकर उसके माता-पिता / अभिभावक के विषय में जानकारी कर यथा सम्भव सूचित करने का प्रयास करना
- यदि बच्चा बालिका है तो स्थानीय थाने से महिला आरक्षी बुलाने हेतु थानाध्यक्ष / जनपद नियंत्रण कक्ष को सूचित करना
- यदि बालक/ बालिका बीमार है तो उसे एम्बुलेंस से अस्पताल रवाना कराना
- 4W प्रभारी द्वारा पीड़ित बच्चे, दोषी व्यक्ति आदि को स्थानीय थाने पर ले जाकर थाने पर नियुक्त बाल संरक्षण अधिकारी अथवा उनकी अनुपलब्धता की दशा में थानाध्यक्ष, रात्रि/ दिवसाधिकारी, हेड मुंशी/सहायक मुंशी के सुपुर्द कर घटना को स्थानीय थाने को हस्तान्तरित किया जायेगा

PRV कर्मियों की भूमिका (बाल अपहरण)

- यदि अपहृता बालिका है तो महिला आरक्षी को मौके पर भेजने हेतु जनपद नियंत्रण कक्ष को अवगत कराना
- यदि घटना पूर्व में घटित हो चुकी है तो अपहृत के परिजनों को स्थानीय थाने ले जाकर प्रकरण को स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष अथवा उनकी अनुपलब्धता की स्थिति में थाने के प्रतिनिधि (रात्रि/दिवसाधिकारी या हे०मो०/ का० मो०) को हस्तांतरित करना
- यदि घटना तत्काल घटित हुई हो तो स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा अन्य PRV कर्मियों के सहयोग से वाहन का रजिस्ट्रेशन नं०, प्रकार एवं रंग तथा अपहरणकर्ताओं की संख्या, कपड़े, हुलिया एवं भागने की दिशा की जानकारी कर स्वयं पीछा करना तथा सम्पूर्ण जनपद में चेकिंग हेतु समस्त सूचनाओं से जनपद नियंत्रण कक्ष को अवगत कराना
- बरामदगी की दशा में अपहृत, अपहरणकर्ताओं को स्थानीय थाने ले जाकर प्रकरण को स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष अथवा उनकी अनुपलब्धता की स्थिति में थाने के प्रतिनिधि: बाल संरक्षण अधिकारी (रात्रि दिवसाधिकारी या हे० मो०/ का० मो०) को हस्तांतरित करना
- स्थानीय थाने के 4W के MDT संचालक द्वारा घटनास्थल एवं अन्य कृत कार्यवाही की वीडियोग्राफी कर MDT में सुरक्षित किया जायेगा

सूचित किए जाने वाले अधिकारी का नाम

- अपर पुलिस महानिदेशक (काव्य) उत्प्र०, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, पुलिस महानिरीक्षक, पुलिस महानिदेशक, होम, कन्ट्रोल, थाना प्रभारी, पुलिस उपमहानिरीक्षक, अपर पुलिस अधीक्षक, क्षेत्राधिकारी

PRV कर्मियों की भूमिका (बाल-व्यापार)

- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा स्थानीय थाने के प्रतिनिधि के पहुंचने तक बच्चों को अपने सुरक्षित अभिरक्षा में रखना एवं उनके साथ नम्र व्यवहार करते हुए उन्हें सुरक्षा का बोध कराना
- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा स्थानीय थाने के प्रतिनिधि के पहुंचने तक तस्करी में लिप्त अभियुक्तों को स्थानीय थाने की पुलिस के पहुंचने तक अपनी हिरासत में रखना
- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा बच्चों के साथ नम्र व्यवहार करते हुए उन्हें विश्वास में लेकर उनके माता - पिता/ अभिभावक के विषय में जानकारी कर उन्हें सूचित करना
- स्थानीय थाने के 4W प्रभारी द्वारा यदि कोई बच्चा बीमार हो तो ऐसी स्थिति में बच्चे को एम्बुलेंस में अस्पताल रवाना करना
- यदि बच्चा बालिका है तो स्थानीय थाने से महिला आरक्षी बुलाने हेतु जनपद नियंत्रण कक्ष को सूचित करना। मौके की स्थिति का सही आकलन कर अतिरिक्त पुलिस बल के लिये जनपद नियंत्रण कक्ष को सूचित करना तथा थानाध्यक्ष एवं क्षेत्राधिकारी को घटना की सूचना देना

- स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष के घटनास्थल पर पहुँचने पर, घटनास्थल पर मौजूद बच्चों एवं अभियुक्तगण को उन्हें सुपुर्द कर घटना को स्थानीय थाने को हस्तान्तरित किया जायेगा

सूचित किए जाने वाले अधिकारी का नाम

- थाना प्रभारी, क्षेत्राधिकारी, अपर पुलिस अधीक्षक, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, बाल संरक्षण अधिकारी, जिलाधिकारी नियंत्रण कक्ष, महिला थानाध्यक्ष

PRV कर्मों की भूमिका (बाल-विवाह)

- स्थानीय थाने के 4 W प्रभारी द्वारा घटनास्थल पर पहुंचकर स्थिति की जानकारी कर आवश्यकतानुरूप अतिरिक्त पुलिस बल के लिये जनपद नियंत्रण कक्ष को सूचित करना। थानाध्यक्ष को घटना की सूचना देना।
- सूचना की सत्यता के विषय में जानकारी करने का प्रयास करना, इस परिप्रेक्ष्य में बालक एवं बालिका के नगरपालिका/नगर निगम अस्पताल / स्कूल से जारी जन्म प्रमाणपत्र व अन्य अभिलेखों का प्रशिक्षण किया जा सकता है, यदि दूल्हा या दुल्हन नाबालिग हैं तो शादी रूकवाना एवं शादी के दोनों पक्षों, पण्डित, नाई एवं दूल्हे एवं दुल्हन के परिजनों को स्थानीय पुलिस के घटनास्थल पर पहुंचने तक रोक कर रखना।
- स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष के घटनास्थल पर पहुँचने पर घटनास्थल एवं बाल दूल्हा एवं दुल्हन आदि एव अभियुक्तगण को उन्हें सुपुर्द कर घटना को स्थानीय थाने के प्रतिनिधि को हस्तान्तरित किया जायेगा। 1098 एक ऐसा सम्पर्क नंबर जो पूरे भारत के लाखों बच्चों के लिए आशा की किरण है, सहायता के लिए बच्चों के लिए भारत की पहली 24 घंटे की निःशुल्क, आपातकालीन फोन सेवा है।

6. वरिष्ठ नागरिक सम्बन्धी मुद्दे (Issues Related with Elderly People)

वरिष्ठ नागरिक, जो आमतौर पर 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के होते हैं, जीवन के एक महत्वपूर्ण चरण में होते हैं। इस अवधि में उन्हें विभिन्न प्रकार की चुनौतियों और मुद्दों का सामना करना पड़ता है, जो उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक कल्याण को प्रभावित कर सकते हैं। इन मुद्दों को समझना और उनका समाधान खोजना समाज के लिए आवश्यक है।

प्रमुख मुद्दे:

1. शारीरिक स्वास्थ्य:

- **स्वास्थ्य समस्याएं:** उम्र बढ़ने के साथ, वरिष्ठ नागरिकों को उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।
- **मल्टीपल क्रोनिक कंडीशंस:** एक से अधिक दीर्घकालिक बीमारियाँ होने की संभावना अधिक होती है।
- **शारीरिक दुर्बलता:** मांसपेशियों की शक्ति में कमी, संतुलन की समस्याएं और चलने-फिरने में कठिनाई हो सकती है।

2. मानसिक स्वास्थ्य:

- **डिमेंशिया और अल्जाइमर:** वरिष्ठ नागरिकों में इन मानसिक विकारों का जोखिम बढ़ जाता है।
- **अवसाद और चिंता:** अकेलापन, सामाजिक अलगाव, और जीवन में परिवर्तन से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।
- **संज्ञानात्मक गिरावट:** याददाश्त और सोचने की क्षमता में कमी आ सकती है।

3. सामाजिक मुद्दे:

- **अकेलापन और अलगाव:** परिवार और दोस्तों से दूरी, पति या पत्नी की मृत्यु के कारण अकेलापन महसूस हो सकता है।
- **सामाजिक समर्थन की कमी:** पर्याप्त सामाजिक नेटवर्क की कमी से मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है।
- **वृद्ध देखभाल:** गुणवत्तापूर्ण वृद्ध देखभाल सेवाओं की उपलब्धता और पहुंच की कमी।

4. आर्थिक मुद्दे:

- **आय का अभाव:** पेंशन या आय का सीमित स्रोत होने के कारण आर्थिक सुरक्षा की कमी।
- **आर्थिक निर्भरता:** परिवार पर आर्थिक रूप से निर्भर होने की स्थिति।
- **मेडिकल खर्च:** स्वास्थ्य सेवाओं और चिकित्सा खर्चों का बढ़ता बोझ।

5. कानूनी और सुरक्षा मुद्दे:

- **वृद्ध दुर्व्यवहार:** शारीरिक, भावनात्मक, वित्तीय और मानसिक शोषण का जोखिम।
- **सुरक्षा:** आवास की सुरक्षा और व्यक्तिगत सुरक्षा से संबंधित चिंताएं।
- **कानूनी अधिकार:** कानूनी सहायता और वरिष्ठ नागरिकों के अधिकारों की जानकारी की कमी।

समाधान और समर्थन:

1. स्वास्थ्य देखभाल:
 - **नियमित चिकित्सा जांच:** वरिष्ठ नागरिकों के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच और निवारक सेवाएँ सुनिश्चित करना।
 - **मल्टीडिसिप्लिनरी देखभाल:** विभिन्न विशेषज्ञों की टीम द्वारा समग्र देखभाल प्रदान करना।
 - **फिजियोथेरेपी और व्यायाम:** शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम को प्रोत्साहित करना।
2. मानसिक स्वास्थ्य समर्थन:
 - **परामर्श और मनोचिकित्सा:** मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच सुनिश्चित करना।
 - **सामाजिक गतिविधियाँ:** सामाजिक कार्यक्रम और गतिविधियाँ जो मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा दें।
 - **संज्ञानात्मक थेरेपी:** संज्ञानात्मक क्षमताओं को बनाए रखने के लिए संज्ञानात्मक प्रशिक्षण और थेरेपी।
3. सामाजिक समर्थन :
 - **समुदाय-आधारित सेवाएँ:** वरिष्ठ नागरिकों के लिए समुदाय-आधारित सहायता और सेवाएँ।
 - **परिवार का समर्थन:** परिवार के सदस्यों को शिक्षित और समर्थन प्रदान करना।
 - **सामाजिक नेटवर्क:** सामाजिक समूहों और संगठनों के माध्यम से नेटवर्किंग।
4. आर्थिक समर्थन:
 - **पेंशन और वित्तीय सहायता:** पेंशन योजनाओं और वित्तीय सहायता कार्यक्रमों तक पहुंच सुनिश्चित करना।
 - **वित्तीय योजना:** वरिष्ठ नागरिकों के लिए वित्तीय योजना और बजट प्रबंधन।
 - **कम लागत वाली स्वास्थ्य सेवाएँ:** आर्थिक रूप से सक्षम स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता।
5. कानूनी और सुरक्षा समर्थन:
 - **कानूनी सहायता:** वरिष्ठ नागरिकों के लिए कानूनी सहायता सेवाएँ प्रदान करना।
 - **सुरक्षा उपाय:** आवास और व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए उपाय।
 - **वृद्ध दुर्व्यवहार की रोकथाम:** दुर्व्यवहार की पहचान और रोकथाम के लिए कार्यक्रम।

समाज के वरिष्ठ नागरिक उपरोक्तानुसार विभिन्न कारणों से तरह-तरह की तकलीफें व दुर्व्यवहार झेलते हैं। कई बार यह कारण अकेलापन तथा कई बार यह कारण आर्थिक निर्भरता व अपनों का दुर्व्यवहार हो सकता है। तथापि एक सभ्य, सुसंस्कृत व सुरक्षित समाज में बुजुर्गों की दयनीय दशा अस्वीकार्य है। विभिन्न शारीरिक, आर्थिक व मानसिक कारणों से समाज का यह वर्ग विभिन्न प्रकार के दुर्व्यवहारों के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। एक जिम्मेदार नागरिक व पुलिस अधिकारी के रूप में हमारा उत्तरदायित्व समाज के वरिष्ठ नागरिकों के प्रति बढ़ जाता है। इसी को ध्यान रखते हुए उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री जी ने 26 अक्टूबर 2019 को "नया सवेरा" नामक अभियान का लोकार्पण किया। इस अभियान को सार्वभौमिक आपातकालीन नंबर 112 से सम्बद्ध किया गया है।

"नया सवेरा" अभियान की विशेषताएं

- उत्तर प्रदेश पुलिस के अंतर्गत वरिष्ठ नागरिक मध्यस्थता सेल की स्थापना
- वरिष्ठ नागरिकों सम्बन्धित समस्याओं के निदान हेतु निःशुल्क नंबर 1800-180-0060
- अभियान के तहत वरिष्ठ नागरिकों का पंजीकरण
- मानवीय दृष्टिकोण के साथ बुजुर्गों के सम्मान की रक्षा व उनकी समस्याओं का निदान
- बुजुर्गों को विशेषज्ञ सहायता प्रदान करना व उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना
- वरिष्ठ नागरिक सम्बन्धी समस्याओं का उच्च प्राथमिकता के साथ निवारण सुनिश्चित करना

वरिष्ठ नागरिकों के हित में कार्यरत कुछ प्रमुख गैर सरकारी संगठन

- हेल्प-एज इंडिया-1800 180 1253 www.helpageindia.org त्वरित सहायता, पुनर्वास, वृद्धाश्रम
- एज-वेल फाउंडेशन-011 29836486/29840484-www.agewell foundation.org: सहायता, पुनर्वास, वृद्धाश्रम
- दादा-दादी- care@dadadadi.org - <http://dadadadi.org>: कानूनी सहायता, डॉक्टरी सहायता, विभिन्न योजनाओं की जानकारी (Integrated Portal)

वरिष्ठ नागरिकों को उनकी आयु के कारण कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, लेकिन उचित समर्थन और सेवाओं के माध्यम से उनके जीवन की गुणवत्ता को सुधारना संभव है। समाज, सरकार और परिवार के सामूहिक प्रयास से वरिष्ठ नागरिकों को स्वस्थ, सुरक्षित और सम्मानजनक जीवन जीने में मदद मिल सकती है।

7. बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों सम्बन्धी मुद्दे (Mentally Challenged People)

बौद्धिक अशक्तता, जिसे मानसिक मंदता भी कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताएं और बौद्धिक विकास सामान्य मानदंडों की तुलना में बहुत धीमी होती हैं। यह स्थिति व्यक्ति के सीखने, समस्या सुलझाने, और अनुकूलन की क्षमताओं को प्रभावित करती है। बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों के लिए कई प्रकार के सामाजिक, शारीरिक और मानसिक मुद्दे होते हैं।

प्रमुख मुद्दे:

1. शिक्षा और विकास:
 - **साक्षरता और शिक्षा की कमी:** विशेष शिक्षा सेवाओं और संसाधनों की कमी।
 - **समग्र विकास:** संज्ञानात्मक, सामाजिक और शारीरिक विकास के लिए आवश्यक संसाधनों की कमी।
 - **समाज में समावेश:** मुख्यधारा की शिक्षा प्रणाली में समावेश की चुनौतियाँ।
2. स्वास्थ्य और चिकित्सा:
 - **स्वास्थ्य सेवाओं की कमी:** विशेष स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की अनुपलब्धता।
 - **संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं:** अन्य चिकित्सा स्थितियों, जैसे कि हृदय रोग, मधुमेह, या दृष्टि और श्रवण संबंधी समस्याएं।
 - **मनोवैज्ञानिक समस्याएं:** मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि चिंता या अवसाद, का उच्च जोखिम।
3. सामाजिक और पारिवारिक मुद्दे:
 - **अकेलापन और अलगाव:** सामाजिक मानदंडों और संवाद में कठिनाई के कारण सामाजिक अलगाव।
 - **पारिवारिक समर्थन:** परिवार की जानकारी की कमी और समर्थन की कमी।
 - **समाज में स्वीकृति:** समाज में सम्मानजनक व्यवहार और समावेश की कमी।
4. आर्थिक मुद्दे:
 - **रोजगार की कमी:** रोजगार के अवसरों की कमी, जिससे आर्थिक स्वावलंबन में कठिनाई।
 - **वित्तीय सहायता की आवश्यकता:** सरकारी और गैर-सरकारी सहायता कार्यक्रमों की अनुपलब्धता।
 - **आर्थिक सुरक्षा:** पेंशन और सामाजिक सुरक्षा योजनाओं की कमी।
5. कानूनी और अधिकार संबंधी मुद्दे:
 - **कानूनी संरक्षण:** बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों के अधिकारों की अनदेखी।
 - **कानूनी सहायता की आवश्यकता:** कानूनी सेवाओं और सहायता की कमी।
 - **विवाद और शोषण:** दुर्व्यवहार और शोषण का उच्च जोखिम, क्योंकि वे अपने अधिकारों के बारे में जानकारी नहीं रखते।

समाधान और समर्थन:

1. शिक्षा और विकास:

- **विशेष शिक्षा सेवाएँ:** विशेष शिक्षकों और अनुकूलित पाठ्यक्रमों के माध्यम से शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार
- **समावेशी शिक्षा:** मुख्यधारा की शिक्षा में समावेश के लिए प्रशिक्षण और संसाधन
- **समाज के साथ समायोजन:** सामाजिक कौशल प्रशिक्षण और जीवन कौशल शिक्षा

2. स्वास्थ्य देखभाल:

- **विशेष स्वास्थ्य सेवाएँ:** बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों के लिए विशेष चिकित्सा सेवाओं की स्थापना
- **मनोवैज्ञानिक सहायता:** मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं और परामर्श की उपलब्धता
- **स्वास्थ्य जागरूकता:** स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता और देखभाल के लिए कार्यक्रम

3. सामाजिक समर्थन:

- **सामाजिक नेटवर्किंग:** सामाजिक समूहों, क्लबों और संगठनों के माध्यम से समुचित नेटवर्किंग
- **परिवार की शिक्षा और समर्थन:** परिवारों के लिए प्रशिक्षण, परामर्श और समर्थन समूह
- **समाज में समावेश:** सामुदायिक गतिविधियों और कार्यक्रमों के माध्यम से समावेशन

4. आर्थिक समर्थन:

- **रोजगार प्रशिक्षण और सहायता:** व्यावसायिक प्रशिक्षण और रोजगार सहायता कार्यक्रम
- **वित्तीय सहायता और पेंशन:** सरकारी और गैर-सरकारी वित्तीय सहायता योजनाओं की उपलब्धता
- **स्वावलंबन की ओर कदम:** कौशल विकास और उद्यमिता प्रशिक्षण

5. कानूनी और अधिकार संरक्षण:

- **कानूनी संरक्षण:** बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा और कानूनी संरक्षण
- **कानूनी सहायता सेवाएँ:** विशेष कानूनी सहायता सेवाओं की स्थापना
- **शोषण और दुर्व्यवहार की रोकथाम:** प्रशिक्षण और जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से शोषण की रोकथाम

बौद्धिक रूप से अशक्त व्यक्तियों के मुद्दे बहुआयामी हैं और इनका समाधान समग्र दृष्टिकोण, सहयोग और संसाधनों की आवश्यकता है। समाज, सरकार, और गैर-सरकारी संगठनों की संयुक्त पहल से इनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार और उन्हें सम्मानजनक जीवन जीने में मदद मिल सकती है। विशेष ध्यान देने से, हम न केवल इन व्यक्तियों के अधिकारों का सम्मान कर सकते हैं, बल्कि उन्हें समाज की प्रगति में सार्थक योगदान करने में सक्षम भी बना सकते हैं।

क्या करें:

सर्वप्रथम मानसिक रूप से मन्द व्यक्तियों से सम्बन्धित घटना प्राप्त होने पर सूचनाकर्ता से सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त कर घटनास्थल पर ससमय पहुंचकर उसकी मनोदशा को जानने का प्रयास करें

- घटनास्थल पर पहुंचकर यह सुनिश्चित करें कि उस व्यक्ति के पास कोई हथियार न हो, जिससे वह किसी भी व्यक्ति अथवा स्वयं को हानि पहुँचा सके
- मानसिक रूप से मन्द किसी महिला की सूचना से सम्बन्धित इवेंट प्राप्त होने पर, महिलाओं सम्बन्धित सभी प्रावधानों का ध्यान रखते हुए त्वरित सुरक्षा एवं आवश्यकतानुसार चिकित्सा मुहैया करना सुनिश्चित करें
- मानसिक रूप से मन्द व्यक्तियों के प्रति ईमानदार और विश्वसनीय बनें तथा उनके परिजनों से सम्पर्क करने का यथा सम्भव प्रयास करें अपना निर्णय लेते समय मंदबुद्धि व्यक्तियों के अधिकारों का सम्मान, साथ ही सुरक्षा एवं संरक्षा का भी ध्यान रखें
- समाज के लोगों को जागरूक करें कि एक मार्गदर्शक बनकर मानसिक दिव्यांगों को अधिकार दिलाकर उनकी मदद की जा सकती है
- गोपनीयता का सम्मान करें और यथासम्भव उसकी निजता की रक्षा करें
- मानसिक रूप से मन्द व्यक्ति की संस्कृति, उम्र और लिंग पर विचार करके उनकी स्थिति तथा घटना के अनुसार उचित व्यवहार करें
- सम्बन्धित स्थानीय संगठनों / संस्थानों / गैर सरकारी संस्थानों की जानकारी रखें तथा उनके साथ प्रभावशाली समन्वय स्थापित करें
- मानसिक मन्द व्यक्तियों से सम्बन्धित कानूनी प्रावधानों की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें

क्या न करें:

- एक सहायक के रूप में होने की अनुभूति कराएं तथा स्थिति का अनुचित लाभ लेने का प्रयास न करें
- किसी व्यक्ति का अनुचित लाभ न उठाएं
- झूठे वादे न करें
- गलत जानकारी साझा न करें
- मानसिक रूप से मन्द व्यक्तियों के विरुद्ध बल प्रयोग न करें
- मानसिक रूप से मन्द व्यक्तियों पर व्यक्तिगत जीवन की कहानी बताने के लिए दबाव न डालें
- अक्षम व्यक्तियों की व्यक्तिगत जीवनशैली दूसरों के साथ साझा न करें
- अपने कार्यों या भावनाओं के लिए किसी भी मानसिक रूप से मन्द व्यक्ति की मनोदशा का आकलन न करें
- किसी भी मानसिक रोगी को मानसिक रोगी/पागल आदि शब्दों से सम्बोधित न करें और ऐसा करने वालों को हतोत्साहित करें
- किसी भी दशा में मानसिक रोगी को लॉकअप या कारागार में बंद न करें

8. पर्यटन संबंधी मुद्दे (Tourism Related Issues)

पर्यटन उद्योग में पुलिस की भूमिका महत्वपूर्ण होती है क्योंकि वे पर्यटकों की सुरक्षा और कानून व्यवस्था सुनिश्चित करते हैं। पर्यटकों की बड़ी संख्या और विभिन्न प्रकार के पर्यटकों की उपस्थिति से कई प्रकार की चुनौतियाँ उत्पन्न होती हैं। पुलिस को इन चुनौतियों का सामना करते हुए प्रभावी सुरक्षा उपाय और अपराध नियंत्रण रणनीतियाँ विकसित करनी होती हैं।

प्रमुख मुद्दे:

1. सुरक्षा और अपराध:
 - **जेबकटी और चोरी:** पर्यटक खासकर भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में अक्सर जेबकटी और चोरी के शिकार होते हैं।
 - **ठगी और धोखाधड़ी:** पर्यटकों को ठगने के लिए विभिन्न प्रकार की धोखाधड़ी योजनाएँ चलाई जाती हैं, जैसे कि नकली गाइड और ओवरचार्जिंग।
 - **वायलेंट क्राइम:** कुछ पर्यटन स्थलों पर पर्यटकों के खिलाफ हिंसक अपराधों का खतरा होता है, जिसमें लूटपाट, शारीरिक हमला और अपहरण शामिल हैं।
2. भीड़ प्रबंधन:
 - **भीड़भाड़:** प्रमुख पर्यटन स्थलों पर भारी भीड़ को नियंत्रित करना, विशेष रूप से त्योहारी सीजन और छुट्टियों के दौरान।
 - **यातायात प्रबंधन:** पर्यटन स्थलों के आसपास यातायात की समस्या और पार्किंग की सुविधा।
 - **आपातकालीन स्थिति:** भीड़ के कारण होने वाली आपात स्थितियों, जैसे भगदड़, में त्वरित प्रतिक्रिया और बचाव कार्य।
3. विनियामक और कानूनी चुनौतियाँ:
 - **विजा और पहचान की जाँच:** विदेशी पर्यटकों की पहचान और विजा की जाँच करना।
 - **अवैध गतिविधियाँ:** ड्रग्स, मानव तस्करी, और अन्य अवैध गतिविधियों की रोकथाम।
 - **स्थानीय कानूनों का पालन:** पर्यटकों द्वारा स्थानीय कानूनों और नियमों का पालन सुनिश्चित करना।
4. भाषा और संचार:
 - **भाषा बाधा:** विदेशी पर्यटकों के साथ संचार में भाषा बाधाएँ।
 - **सूचना और सहायता:** पर्यटकों को स्थानीय कानून, नियम, और आपातकालीन सेवाओं के बारे में जानकारी देना।
 - **बहुभाषी पुलिस बल:** बहुभाषी पुलिस अधिकारियों की आवश्यकता ताकि वे पर्यटकों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद कर सकें।
5. सांस्कृतिक संवेदनशीलता:
 - **संवेदनशीलता:** विभिन्न संस्कृतियों के पर्यटकों के प्रति सांस्कृतिक संवेदनशीलता और सम्मान का

भाव होना चाहिये।

- **सांस्कृतिक संघर्ष:** पर्यटकों और स्थानीय लोगों के बीच सांस्कृतिक संघर्ष को प्रबंधित करना।

समाधान और समर्थन:

1. सुरक्षा उपाय:

- **सीसीटीवी निगरानी:** प्रमुख पर्यटन स्थलों पर सीसीटीवी कैमरों की स्थापना।
- **पेट्रोलिंग:** नियमित पुलिस गश्त और दृश्यता बढ़ाना।
- **अपराध निवारण:** पर्यटन स्थलों पर सुरक्षा चेतावनी और सुरक्षा निर्देश।

2. भीड़ और यातायात प्रबंधन:

- **ट्रैफिक कंट्रोल:** ट्रैफिक पुलिस की तैनाती और यातायात नियंत्रण के उपाय।
- **आपातकालीन योजनाएँ:** आपात स्थिति के लिए पूर्व-योजना और अभ्यास।
- **पार्किंग समाधान:** पर्याप्त पार्किंग सुविधाओं का विकास और नियमन।

3. विनियामक उपाय:

- **आईडी जाँच:** विदेशी पर्यटकों की नियमित पहचान और वीजा की जाँच।
- **अवैध गतिविधियों की रोकथाम:** विशेष बलों की तैनाती और गुप्त ऑपरेशन्स।
- **कानून पालन:** पर्यटकों को स्थानीय कानूनों और नियमों के बारे में जागरूक करना।

4. भाषा और संचार:

- **बहुभाषी अधिकारियों की नियुक्ति:** विभिन्न भाषाओं में संवाद कर सकने वाले पुलिस अधिकारियों की भर्ती।
- **सूचना केंद्र:** पर्यटकों के लिए सूचना और सहायता केंद्र स्थापित करना।
- **प्रशिक्षण:** पुलिस बल को बहुभाषी प्रशिक्षण और संचार कौशल में प्रशिक्षण देना।

5. सांस्कृतिक प्रशिक्षण:

- **सांस्कृतिक संवेदनशीलता प्रशिक्षण:** पुलिस बल को विभिन्न संस्कृतियों के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए प्रशिक्षण।
- **समुदायिक संबंध:** स्थानीय समुदायों के साथ पुलिस की साझेदारी और सहयोग।
- **सांस्कृतिक समन्वयक:** पर्यटन स्थलों पर सांस्कृतिक समन्वयकों की नियुक्ति।

प्रमुख बिन्दु

- पर्यटकों की सुरक्षा में PRV का सहयोग
- संचार तंत्र
- परिवहन की व्यवस्था
- चिकित्सा सुविधा
- मार्गदर्शक
- जान माल की सुरक्षा

PRV से अपेक्षित कार्यप्रणाली

- पर्यटकों की सुरक्षा और उनके खिलाफ किसी भी अपराध की रिपोर्टिंग के लिए निकटतम पुलिस स्टेशन के साथ काम करना
- पर्यटक और प्रशासन / जिला पुलिस के बीच एक सेतु के रूप में कार्य करना
- पर्यटकों की यात्राओं को सुविधाजनक बनाने के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करना
- पर्यटकों को दलाल और अवांछनीय तत्वों की गतिविधियों से अवगत कराना और उनकी सहायता करना
- यातायात प्रबंधन और भीड़ नियंत्रण में सहायता करना
- खोया पाया गतिविधियों में सहायता
- रेलवे स्टेशन, हवाई अड्डे, बस टर्मिनल, महत्वपूर्ण पर्यटन स्थलों, मॉल इत्यादि स्थानों पर धोखाधड़ी और उठाईगीर आदि के खिलाफ सुरक्षा करना

पर्यटकों और पर्यटन एजेंसियों के हितों की सुरक्षा के लिए पर्यटन मंत्रालय के कदम / पहल टोल फ्री नंबर 1800111363 पर हिंदी और अंग्रेजी समेत 12 भाषाओं में 24x7 टोल फ्री मल्टी-लैंगुअल पर्यटक हेल्पलाइन की सुविधा है।

पर्यटन संबंधी मुद्दों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने के लिए पुलिस बल को बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाना होगा। सुरक्षा, भीड़ प्रबंधन, संचार, और सांस्कृतिक संवेदनशीलता के क्षेत्रों में ठोस उपाय अपनाकर, पुलिस पर्यटन स्थलों को सुरक्षित और आकर्षक बना सकती है। इसके लिए पर्याप्त संसाधनों, प्रशिक्षण और सामुदायिक सहयोग की आवश्यकता है। पुलिस और अन्य संबंधित एजेंसियों के बीच तालमेल से पर्यटन उद्योग को सुरक्षित और समृद्ध बनाने में मदद मिल सकती है।

9. यातायात प्रबंधन (Traffic Management)

यातायात प्रबंधन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जो वाहनों और पैदल यात्रियों की सुरक्षित, कुशल और सुगम यातायात सुनिश्चित करती है। आधुनिक शहरों में बढ़ती आबादी और वाहनों की संख्या के कारण यातायात प्रबंधन एक चुनौतीपूर्ण कार्य बन गया है। इसके तहत यातायात नियमों का पालन, यातायात नियंत्रण, सड़क सुरक्षा, और यातायात की सुचारु आवाजाही सुनिश्चित करने के उपाय शामिल होते हैं।

प्रमुख मुद्दे:

1. भीड़भाड़:
 - **अत्यधिक वाहनों की संख्या:** शहरी क्षेत्रों में वाहनों की संख्या में लगातार वृद्धि।
 - **संकीर्ण सड़के:** अपर्याप्त सड़क बुनियादी ढांचा।
 - **पीक आवर्स:** कार्यालय समय और स्कूल के समय में अत्यधिक यातायात।
2. ट्रैफिक जाम:
 - **सड़क निर्माण और मरम्मत:** सड़क निर्माण और मरम्मत कार्यों के कारण यातायात में बाधा।
 - **ट्रैफिक दुर्घटनाएँ:** दुर्घटनाओं के कारण ट्रैफिक जाम और आवागमन में बाधा।
 - **अनियोजित पार्किंग:** अनधिकृत स्थानों पर पार्किंग से यातायात जाम।
3. सड़क सुरक्षा:
 - **अत्यधिक गति:** स्पीड लिमिट का उल्लंघन।
 - **सुरक्षा उपायों की कमी:** ट्रैफिक सिग्नल, जेब्रा क्रॉसिंग और अन्य सुरक्षा उपायों की कमी।
 - **लापरवाह ड्राइविंग:** नशे में गाड़ी चलाना, मोबाइल फोन का उपयोग करते हुए गाड़ी चलाना।
4. प्रदूषण:
 - **वाहन उत्सर्जन:** वाहनों से होने वाला प्रदूषण।
 - **अधूरा यातायात:** यातायात जाम के कारण बढ़ता प्रदूषण।
5. यातायात नियमों का पालन:
 - **अज्ञानता:** यातायात नियमों के प्रति लोगों की अज्ञानता।
 - **पालन की कमी:** नियमों का उल्लंघन और कानून प्रवर्तन की कमी।
 - **समाधान और समर्थन:**
 1. भीड़भाड़ का प्रबंधन:
 - **सार्वजनिक परिवहन का प्रोत्साहन:** बस, मेट्रो और अन्य सार्वजनिक परिवहन सुविधाओं का विकास और उपयोग।
 - **कारपूलिंग और राइड-शेयरिंग:** कारपूलिंग और राइड-शेयरिंग सेवाओं का प्रोत्साहन।
 - **संकीर्ण सड़कों का विस्तार:** सड़कों का चौड़ीकरण और फ्लाईओवर का निर्माण।

2. ट्रैफिक जाम का समाधान:
 - **इंटेलिजेंट ट्रैफिक सिस्टम (ITS):** स्मार्ट ट्रैफिक लाइट्स और सेंसर का उपयोग।
 - **वैकल्पिक मार्ग:** ट्रैफिक जाम से बचने के लिए वैकल्पिक मार्गों का विकास।
 - **समयबद्ध निर्माण कार्य:** सड़क निर्माण कार्यों को समयबद्ध तरीके से करना।
3. सड़क सुरक्षा में सुधार:
 - **स्पीड कैमरा और रेड लाइट कैमरा:** स्पीड कैमरा और रेड लाइट कैमरा का उपयोग।
 - **सड़क सुरक्षा अभियान:** जागरूकता अभियानों और शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन।
 - **सख्त कानून प्रवर्तन:** यातायात नियमों के उल्लंघन पर सख्त कार्रवाई।
4. प्रदूषण नियंत्रण: यातायात नियमों के उल्लंघन पर सख्त कार्रवाई।
 - **हरित वाहन:** इलेक्ट्रिक और हाइब्रिड वाहनों का प्रोत्साहन।
 - **वातावरणीय नियम:** प्रदूषण मानकों का सख्ती से पालना।
 - **वाहन फिटनेस:** वाहनों की नियमित जांच और फिटनेस प्रमाणपत्र।
5. यातायात नियमों का पालन:
 - **शिक्षा और जागरूकता:** यातायात नियमों के प्रति लोगों को जागरूक करना।
 - **सख्त कानून और जुर्माने:** नियमों का उल्लंघन करने वालों पर सख्त जुर्माना।
 - **प्रशिक्षण कार्यक्रम:** ड्राइविंग लाइसेंस प्राप्त करने से पहले प्रशिक्षण कार्यक्रम।

यातायात प्रबंधन एक जटिल और बहुआयामी कार्य है जो प्रभावी योजना, नवीन प्रौद्योगिकी, और सामुदायिक सहयोग की मांग करता है। सरकार, पुलिस, और समुदाय के संयुक्त प्रयासों से यातायात की सुचारु आवाजाही, सुरक्षा और पर्यावरण संरक्षण को सुनिश्चित किया जा सकता है। एक सुनियोजित और सतत यातायात प्रबंधन प्रणाली शहरी जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकती है और भविष्य की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए तैयार कर सकती है।

प्रमुख बिन्दु

- किसी भी एक्सीडेंट के इवेंट में यदि आप गए हैं, और स्थानीय निवासियों द्वारा आपको गाड़ी का नंबर मिलने पर आप स्वयं निम्न ऐप का उपयोग कर वाहन स्वामी की जानकारी ले सकते हैं
 - RTO व्हेकिल इन्फॉर्मेशन
 - वाहन RTO व्हेकिल इन्फॉर्मेशन
- आपके जनपद में ट्रैफिक सम्बन्धित समस्या के लिए आप नीचे दिए गए वेबसाइट पर जाकर व्हाट्सएप्प नंबर प्राप्त कर जनपद के ट्रैफिक कंट्रोल रूम को भी सूचित कर सकते हैं
<http://traffic.uppolice.gov.in/Home/Whats AppPage>
- राष्ट्रीय राजमार्गों पर सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए अद्वितीय टोल फ्री हेल्पलाइन "1033" (यह नंबर केवल राष्ट्रीय राज्यमार्ग के लिए है)

यातायात सड़क चिन्ह

यातायात सड़क चिन्ह तीन प्रकार के होते हैं

1. आदेशात्मक चिन्ह
2. चेतावनी चिन्ह
3. सूचनात्मक चिन्ह

मील के पत्थर के प्रकार

1. पीले रंग का - राष्ट्रीय राजमार्ग
2. हरे रंग का - राजकीय राजमार्ग
3. काले रंग का - जनपदीय मार्ग
4. नारंगी रंग का - ग्रामीण सड़क मार्ग

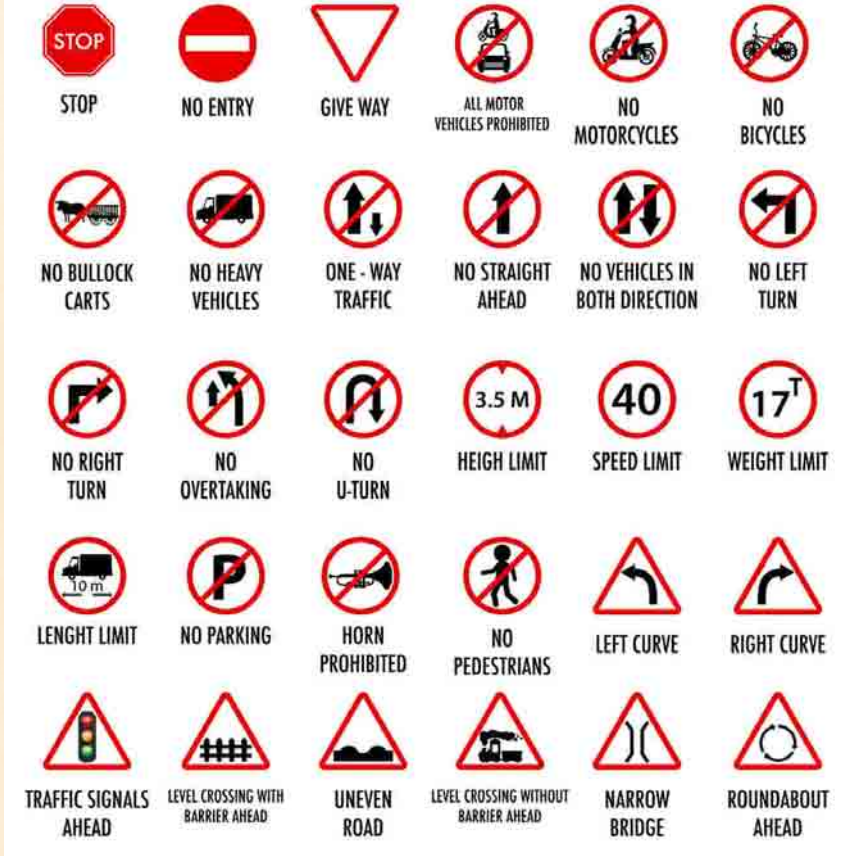
वाहन चालकों हेतु कुछ निर्देश

- चार पहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट हमेशा बांधे अगर साथ में कोई है, तो उसे भी कहें बेल्ट बांधे
- 4 साल तक के बच्चों के लिए चाइल्ड सीट का ही प्रयोग करें
- एमरजेंसी गाड़ियाँ, जैसे- एम्बुलेंस या फायर ब्रिगेड को पहले जाने दें
- लेन बदलते वक्त हमेशा इंडीकेटर्स और रियर व्यू मिरर्स का प्रयोग करें
- चौराहे पर हमेशा गाड़ी की रफ्तार कम कर दें.
- आगे वाली गाड़ी से हमेशा सुरक्षित दूरी बनाकर रखें
- हमेशा अपनी लेन में ही गाड़ी चलाएं, ओवरटेक के चक्कर में लेन तोड़ने की कोशिश न करें
- वाहन चलाते समय मोबाइल का उपयोग न करें
- ट्रैफिक सिग्नल्स को कभी भी अनदेखी न करें.
- वाहन की रफ्तार से सम्बन्धित नियमों को कभी न तोड़े
- पैदल चलने वालों को पहले सड़क पार करने दें
- बिना लाइसेंस वाहन न चलाए
- व्यस्त सड़क पर गाड़ी पार्क न करें
- शराब पीकर गाड़ी न चलाएं

भारत में विभिन्न प्रकार के यातायात संकेत

भारत में सामान्य यातायात संकेतों को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है -

1. अनिवार्य यातायात संकेत



भारत में, सभी यातायात संकेतों का पालन करना अनिवार्य है। भारत में अनिवार्य यातायात संकेत इस प्रकार हैं-

यातायात संकेत	अर्थ
रुकना	इसे देखकर वाहन चालकों को तुरन्त गाड़ी रोक देनी चाहिए।
रास्ता छोड़ें	यह यातायात को दाईं ओर के अन्य यातायात को रास्ता देने का संकेत देता है।
सीधे निषेधक प्रवेश निषेध	प्रतिबंधित क्षेत्र को इंगित करता है।
पैदल चलना निषिद्ध	यह इंगित करता है कि यह स्थान पैदल चलने के लिए प्रतिबंधित है।
हॉर्न प्रतिबंधित	इस चिन्ह से चिह्नित क्षेत्रों में हॉर्न बजाना प्रतिबंधित है।

पार्किंग नहीं	इस चिह्न से चिह्नित क्षेत्रों में वाहनों की पार्किंग प्रतिबंधित है।
रुकना या खड़े होना निषेध	किसी भी वाहन या व्यक्ति को इस चिह्न से चिह्नित स्थानों पर खड़ा या रुकना नहीं चाहिए।
गति सीमित	इन निर्दिष्ट क्षेत्रों में उल्लिखित गति सीमा का पालन करना अनिवार्य है।
दायाँ हाथ वक्र	यह वाहन चालक को दाहिने हाथ के मोड़ के बारे में सावधान करता है।
बाएँ हाथ का वक्र	यह वाहन चालक को बायीं ओर के मोड़ के बारे में सचेत करता है।
दायाँ हेयर पिन बेंड	तीव्र दाएँ मोड़ के बारे में सावधानियाँ।
बायाँ हेयर पिन मोड़	तीव्र बायीं ओर मोड़ के बारे में सावधानियाँ।
आगे संकरी सड़क	ड्राइवर को संकरी सड़क के बारे में सावधान करता है।
नैरो ब्रिज	यह ड्राइवर को आगे सड़क पर एक संकरे पुल के बारे में सूचित करता है।
पैदल पार पथ	यह चिह्न बताता है कि पैदल चलने वालों को सड़क पार करनी चाहिए।
आगे स्कूल	ड्राइवर को पास के एक स्कूल के बारे में सावधान करता है।
गोल चक्कर	ड्राइवर को वृत्ताकार चौराहे के बारे में संकेत देता है।
खतरनाक डुबकी	ड्राइवर को सावधान करता है कि पास में एक तीव्र ढलान है।
कूबड़ या खुरदरापन	ड्राइवर को पास में मौजूद एक गड्ढे के बारे में सचेत करता है।
आगे बाधा	ड्राइवर को सूचित करता है कि आगे सड़क पर अवरोध है। जैसे टोल

2. चेतावनी यातायात संकेत





भारत में अन्य यातायात संकेतों के अलावा, चेतावनी संकेत ड्राइवरों को सड़क पर संभावित खतरों या सुरक्षा जोखिमों के बारे में चेतावनी देते हैं। ड्राइवरों को सड़क पर दिए गए चेतावनी संकेतों के अनुसार आवश्यक कदम उठाने चाहिए या अपने वाहनों की गति धीमी करनी चाहिए। भारत में 40 विभिन्न चेतावनी यातायात संकेत निम्न हैं-

यातायात संकेत	अर्थ
दायाँ हाथ वक्र	यह वाहन चालक को दाहिने हाथ के मोड़ के बारे में सावधान करता है।
बाएँ हाथ का वक्र	यह वाहन चालक को बायीं ओर के मोड़ के बारे में सचेत करता है।
दायाँ हेयर पिन बेंड	तीव्र दाएँ मोड़ के बारे में सावधानियाँ।
बायाँ हेयर पिन मोड़	तीव्र बायीं ओर मोड़ के बारे में सावधानियाँ।
दायाँ रिवर्स बेंड	ड्राइवर को सावधान कर दें कि दाईं ओर एक टेढ़ा-मेढ़ा मोड़ है।
बायीं ओर उलटा मोड़	ड्राइवर को सावधान कर दें कि बायीं ओर एक टेढ़ा-मेढ़ा मोड़ है।
खड़ी चढ़ाई	यह दर्शाता है कि पास में ऊपर की ओर तीव्र उभार है।
अत्यधिक अवरोह, अतिशालीन	यह दर्शाता है कि पास में नीचे की ओर तीव्र ढलान है।
आगे संकरी सड़क	यह ड्राइवर को सूचित करता है कि आगे की सड़क एक संकरी सड़क में मिल जाती है।
आगे सड़क की चौड़ाई	यह ड्राइवर को सूचित करता है कि आगे सड़क चौड़ी हो गई है।
नैरो ब्रिज	यह ड्राइवर को आगे सड़क पर एक संकरे पुल के बारे में सूचित करता है।

फिसलन सड़क	चालक को सावधान किया जाता है कि सड़क पर बजरी या ढीली मिट्टी गिरती रहती है।
साइकिल क्रॉसिंग	यह दर्शाता है कि सड़क साइकिल चलाने के लिए है।
पैदल पार पथ	यह चिन्ह बताता है कि पैदल चलने वालों को सड़क पार करनी चाहिए।
आगे स्कूल	ड्राइवर को पास के एक स्कूल के बारे में सावधान करता है।
काम चल रहा है	इससे पता चलता है कि आगे सड़क पर मजदूर काम कर रहे हैं।
पशु	इससे निकटवर्ती सड़क पर मवेशियों की संभावना का संकेत मिलता है।
गिरती हुई चट्टानें	वाहन चालकों को सावधान किया जाता है कि आगे सड़क पर चट्टानें गिरने का खतरा है।
नौका	नौका सेवा की उपस्थिति को इंगित करता है।

3. सूचनात्मक यातायात संकेत



सूचनात्मक संकेत महत्वपूर्ण यातायात संकेत हैं जो ड्राइवरों को मानचित्र के ज्ञान के बिना भी सुविधा क्षेत्रों के बारे में जानकारी देने में मदद करते हैं। यह निकटतम क्षेत्र में अस्पताल, पेट्रोल पंप, सार्वजनिक शौचालय आदि के बारे में बताता है।

नीचे भारत में पालन करने योग्य महत्वपूर्ण सूचनात्मक यातायात संकेत सूचीबद्ध हैं।

यातायात संकेतअर्थ
सार्वजनिक टेलीफोनयह बताता है कि पास में कोई टेलीफोन मौजूद है।
पेट्रोल पंपइससे पता चलता है कि पास में पेट्रोल पंप मौजूद है।
अस्पतालयह बताता है कि पास में एक अस्पताल मौजूद है।
प्राथमिक चिकित्सा पोस्टयह निकट में प्राथमिक चिकित्सा सुविधा की उपस्थिति को इंगित करता है।
खाने की जगहयह आस-पास किसी खाने के स्थान जैसे रेस्तरां, कैफे आदि की उपस्थिति को इंगित करता है।
अल्पाहारयह निकट में हल्के जलपान की सुविधा की उपस्थिति को इंगित करता है।
शांत स्थानयह निकट में विश्राम स्थल की उपस्थिति को इंगित करता है।
कोई पक्का रास्ता नहींसड़क पर निकास की अनुपलब्धता को इंगित करता है।
कोई भी साइड रोड नहींयह मुख्य सड़क पर एक पूर्णतया साइड रोड की अनुपलब्धता को इंगित करता है।
इस तरफ पार्क करेंयह बताता है कि वाहन कहां पार्क करना है।
पार्किंग स्थल स्कूटर और मोटरसाइकिलस्कूटर और मोटरसाइकिल के लिए पार्किंग स्थल को इंगित करता है।
पार्किंग स्थल चक्रसाइकिलों के लिए पार्किंग स्थल को इंगित करता है।
पार्किंग स्थल कारेंकारों के लिए पार्किंग स्थल को इंगित करता है।

दैनिक जीवन में यातायात संकेतों का महत्व

भारतीय यातायात संकेतों का सड़क पर दैनिक जीवन में अत्यधिक महत्व है। यह निम्न हेतु मदद करता है -

- यातायात का सुचारु प्रवाह और भीड़भाड़ से बचना।
- दुर्घटनाओं के संभावित जोखिम से जीवन बचाएं।
- आगे के रास्ते के बारे में आवश्यक जानकारी प्रदान करें।
- सड़क पर होने वाले अपराधों को रोकें।
- मार्गों के नेविगेशन में।
- नए ड्राइवरों के लिए, ये संकेत एक सहज ड्राइविंग अनुभव में अत्यंत सहायक हैं।
- भारत में यातायात संकेत चार्ट को बेहतर सड़क यातायात व्यवस्था बनाए रखने के लिए भारतीय सड़क

परिवहन एवं यातायात विभाग द्वारा अद्यतन किया जाता है।

भारत में यातायात संकेतों के कार्य क्या हैं?

भारत में प्रयुक्त विभिन्न यातायात संकेतों के निम्न कार्य हैं -

- वाहन चालकों को सड़क, आस-पास की सुविधा, वाहन चलाने के लिए लेन आदि के बारे में जानकारी प्रदान करना।
- सड़क पर अनुशासन सुनिश्चित करना।
- सड़क निर्देश प्रदान करना।
- चौराहों, गड्ढों, मोड़ों आदि के बारे में जानकारी प्रदान करना।

- प्रवेश और निकास बिंदुओं को चिह्नित करना।
- पार्किंग क्षेत्रों के बारे में जानकारी देना।
- दुर्घटनाओं को रोकने के लिए किसी भी संस्थान को पार करते समय वांछित गति सीमा बनाए रखने के बारे में जानकारी देना।

भारत में कई अन्य प्रकार के ट्रैफिक सिग्नल हैं, जैसे:

- यातायात पुलिस द्वारा हाथ का संकेत।
- फुटपाथ चिह्न या सड़क चिह्न।
- ट्रैफिक लाइट सिग्नल

सड़क दुर्घटनाओं के अलावा, यातायात संकेत सड़क पर होने वाली दुर्घटनाओं, गाली-गलौज, आक्रामक गति से वाहन चलाने आदि से बचाते हैं। 2019 के नए मोटर वाहन अधिनियम के अनुसार, यातायात नियमों को तोड़ने पर दंड सख्त कर दिया गया है और अधिक जुर्माना लगाया जाएगा। इसलिए, सभी यातायात संकेतों को जानना और उनका पालन करना उचित है।

10. आपदा प्रबंधन (Disaster Management)

आपदा प्रबंधन वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम विभिन्न प्रकार की आपदाओं से उत्पन्न खतरों को कम करने, उनकी तैयारी करने, आपदा के समय प्रभावी प्रतिक्रिया देने और पुनर्वास करने के प्रयास करते हैं। आपदा प्रबंधन का उद्देश्य आपदाओं के प्रभाव को कम करना और प्रभावित लोगों को तेजी से और प्रभावी सहायता प्रदान करना है।

प्रमुख मुद्दे:

1. तैयारी की कमी:
 - **आपदा जोखिम मूल्यांकन की कमी:** संभावित आपदाओं के जोखिमों का सही आकलन न होना।
 - **अपर्याप्त पूर्वानुमान:** आपदाओं की भविष्यवाणी के लिए अपर्याप्त तकनीकी और वैज्ञानिक संसाधन।
 - **आपदा प्रबंधन योजनाओं का अभाव:** प्रभावी आपदा प्रबंधन योजनाओं और नीतियों की कमी।
2. प्रतिक्रिया में कमी:
 - **प्रशिक्षण और संसाधनों की कमी:** आपातकालीन सेवाओं के कर्मचारियों का अपर्याप्त प्रशिक्षण और संसाधनों की कमी।
 - **समन्वय की कमी:** विभिन्न एजेंसियों और संगठनों के बीच समन्वय की कमी।
 - **सूचना का अभाव:** आपदा के समय सही और त्वरित सूचना का अभाव।
3. पुनर्वास और पुनर्निर्माण:
 - **लंबी अवधि की पुनर्निर्माण प्रक्रिया:** पुनर्वास और पुनर्निर्माण कार्यों में देरी।
 - **वित्तीय सहायता की कमी:** पुनर्वास के लिए अपर्याप्त वित्तीय संसाधन।
 - **मनोवैज्ञानिक समर्थन की कमी:** प्रभावित लोगों के लिए मानसिक और भावनात्मक सहायता की कमी।
4. समुदाय की जागरूकता:
 - **जागरूकता की कमी:** आपदाओं के बारे में लोगों की जागरूकता और शिक्षा की कमी।
 - **सक्रिय सहभागिता का अभाव:** आपदा प्रबंधन में समुदाय की सक्रिय भागीदारी की कमी।
5. प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाएँ:
 - **प्राकृतिक आपदाएँ:** भूकंप, बाढ़, तूफान, सूखा, आदि।
 - **मानव निर्मित आपदाएँ:** औद्योगिक दुर्घटनाएँ, परमाणु दुर्घटनाएँ, आतंकवादी हमले, आदि।

समाधान और समर्थन:

1. तैयारी में सुधार:
 - **जोखिम मूल्यांकन और पूर्वानुमान:** आधुनिक तकनीक और उपकरणों का उपयोग कर आपदा जोखिम का सही आकलन और पूर्वानुमान।
 - **आपदा प्रबंधन योजनाएँ:** व्यापक और अद्यतित आपदा प्रबंधन योजनाओं का विकास।
 - **नियमित अभ्यास और ड्रिल:** आपातकालीन अभ्यास और मॉक ड्रिल का नियमित आयोजन।

2. प्रतिक्रिया में सुधार:
 - **प्रशिक्षण कार्यक्रम:** आपातकालीन सेवाओं के कर्मचारियों के लिए नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम।
 - **समन्वय तंत्र:** विभिन्न एजेंसियों और संगठनों के बीच प्रभावी समन्वय तंत्र का निर्माण।
 - **सूचना प्रौद्योगिकी:** आपदा के समय सूचना के आदान-प्रदान के लिए सूचना प्रौद्योगिकी का उपयोग।
3. पुनर्वास और पुनर्निर्माण में सुधार:
 - **त्वरित पुनर्वास:** प्रभावित क्षेत्रों में त्वरित पुनर्वास और पुनर्निर्माण कार्य।
 - **वित्तीय संसाधन:** पुनर्वास के लिए पर्याप्त वित्तीय संसाधनों का प्रावधान।
 - **मनोवैज्ञानिक सहायता:** प्रभावित लोगों के लिए मानसिक और भावनात्मक समर्थन सेवाएँ।
4. समुदाय की जागरूकता में सुधार:
 - **जागरूकता अभियान:** आपदाओं के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सामुदायिक शिक्षा और जागरूकता अभियान।
 - **सक्रिय सहभागिता:** समुदाय को आपदा प्रबंधन में सक्रिय रूप से शामिल करना।
 - **शिक्षा कार्यक्रम:** स्कूलों और कॉलेजों में आपदा प्रबंधन शिक्षा कार्यक्रम।
5. प्राकृतिक और मानव निर्मित आपदाओं का प्रबंधन:
 - **प्राकृतिक आपदाओं के लिए तैयारियाँ:** बाढ़ नियंत्रण, भूकंप प्रतिरोधी निर्माण, और अन्य उपाय।
 - **मानव निर्मित आपदाओं का प्रबंधन:** औद्योगिक सुरक्षा मानकों का पालन, सुरक्षा उपायों का सख्ती से कार्यान्वयन।

आपदा प्रबंधन एक बहुआयामी और जटिल प्रक्रिया है, जिसमें तैयारी, प्रतिक्रिया, पुनर्वास, और पुनर्निर्माण शामिल हैं। प्रभावी आपदा प्रबंधन के लिए एक समग्र दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है, जिसमें सभी संबंधित हितधारकों की सहभागिता हो। सरकार, गैर-सरकारी संगठन, सामुदायिक समूह, और व्यक्तियों के संयुक्त प्रयासों से आपदा प्रबंधन को अधिक प्रभावी और कुशल बनाया जा सकता है। इस प्रकार, हम आपदाओं के प्रभाव को कम कर सकते हैं और एक सुरक्षित और स्थायी भविष्य की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं।



भूकंप: (क्या करें)

- अपने घर को भूकंप रोधी बनाएं, भारी फर्नीचर तथा वस्तुओं को सुरक्षित स्थानों पर रखना
- अपने घर के आस पास एक ऐसे स्थान का चयन करें, जहाँ भूकंप के दौरान तथा उसके बाद सुरक्षित शरण ली जा सके
- घर छोड़ते वक्त आपातकालीन किट लेना ना भूलें, जिसमें जीवन रक्षक दवाओं के साथ कम से कम तीन दिनों के लिए खाद्य सामग्री तथा पानी शामिल हों
- भूकंप के दौरान किसी मजबूत फर्नीचर के नीचे छिप जाएं तथा अपने सिर व शरीर के महत्वपूर्ण हिस्सों को ढक लें; इस दौरान फर्नीचर को पकड़ कर रखें
- कॉच व खिड़कियों से दूर रहें तथा भूकंप के झटकों के दौरान इमारत से बाहर न निकलें
- अगर आप उस समय घर से बाहर हैं तो शीघ्र खुले मैदान में चले जाएं तथा इमारतों, पुलों और खम्भों आदि से दूर रहें

बाढ़: (क्या करें)

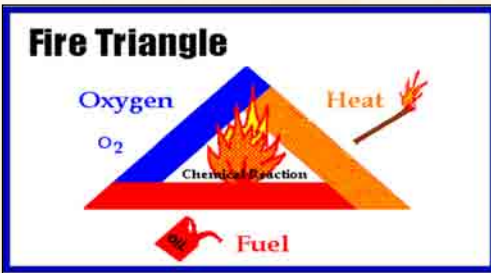
- यदि आपके क्षेत्र में बाढ़ की आशंका है तो वैकल्पिक निर्माण सामग्री पर विचार करें
- रेडियो, टीवी आदि के माध्यम से स्थिति की सूचना लेते रहें
- अपने निकटतम सुरक्षा शिविरों व सुरक्षित मार्गों की पूर्ण जानकारी रखें
- आपातकालीन किट सदैव तैयार रखें, इस किट में पर्याप्त मात्रा में खाद्य सामग्री, पानी तथा दवाई आदि शामिल करें
- बाढ़ के दौरान उबला पानी पिएं, हल्का भोजन करें व खाद्य पदार्थों को ढक कर रखें
- बच्चों, बुजुर्गों व गर्भवती महिलाओं को खाली पेट न रहने दें
विषैले प्राणियों से सचेत रहें
- गर्म कपड़े, आवश्यक दवाएं, कीमती सामान, महत्वपूर्ण कागजात आदि को सुरक्षित पैकेट में रखें तथा आपात स्थिति में इसे अपने साथ रखें
- बिजली की मुख्य आपूर्ति को बंद रखें तथा पानी से भीगे उपकरणों का प्रयोग न करें
- बच्चों को बाढ़ के पानी के आस-पास न जाने दें
- यदि पानी की गहराई और धारा का अनुमान न हो तो पानी में कदापि न जाएं
- अपने वाहन में सदैव हवा भरा ट्यूब व एक मजबूत लम्बी रस्सी रखें
- यदि संभव हो तो कुछ अतिरिक्त कपड़े व खाद्य सामग्री सदैव अपने वाहन में रखें
- अपने वाहन के first aid kit को सदैव तैयार रखें

11. अग्नि सुरक्षा (Fire & Safety)

- आग एक अच्छा नौकर लेकिन बुरा गुरु है। इसलिए आग को नियंत्रण में रखना होगा और आग को गुरु होने की अनुमति नहीं है।
- आपदा कभी नोटिस के साथ नहीं आती हैं। हम सब को चौकस होना चाहिए। इलाज से बेहतर रोकथाम है।



फायर ट्रैंगल- आग के तत्व- आग के अस्तित्व में तीन तत्वों की आवश्यकता होती है: ऑक्सीजन, ताप और ईंधन



आग सदैव तीन तत्वों से मिलकर बनती है:

- ऊष्मा (ज्वलन बिंदु तक का ताप)
- ज्वलनशील सामग्री (इंधन)
- वायु (आक्सीजन)

यदि हम इन तीनों में से किसी भी एक तत्व को हटा लें तो आग नहीं लग सकती।

आग लगने के कारण:

- **हाउस कीपिंग-** घरों में लापरवाही से रूई, कपड़े, पेपर इत्यादि सामग्रियों को नहीं रखना चाहिये इन्हें पेट्रोल, तेल इत्यादि सामग्रियों से दूर रखना चाहिए।
- **धूम्रपान-** धूम्रपान रहित स्थानों पर लापरवाही से धूम्रपान करना भी आग का कारण हो सकता है। सदैव स्मोकिंग जोन में ही धूम्रपान किया जाना चाहिए।
- **किचन-** घरों में किचन आग के प्रति सबसे संवेदनशील स्थान है खाना बनाते समय अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। किचन में लापरवाही की वजह से ही तेल सम्बन्धी अथवा एलपीजी सम्बन्धी आग की घटनाएँ होती हैं।
- **विद्युत कक्ष-** विद्युत कक्ष में कोई भी सामान स्टोर नहीं करना चाहिए क्योंकि एक छोटा सा शार्ट सर्किट एक बड़ी आग की घटना में तब्दील हो सकता है।

आग बुझाने के तरीके:

- ऊष्मा को ठण्डा करके (पानी द्वारा)
- हवा का आवागमन रोक कर (स्मूदरिंग द्वारा या ढक कर)

- ईंधन को हटा कर (ज्वलनशील सामग्री को हटा कर)

आग लगने से बचाव के उपाय:

- सम्बन्धित जगहों पर स्मोक अलार्म की व्यवस्था होनी चाहिए।
- यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि भवन के प्रत्येक कमरे से सुरक्षित निकासी के कम से कम दो रास्तों की जानकारी प्रत्येक व्यक्ति को हो।
- आग से बचाव की मॉक ड्रिल प्रत्येक वर्ष कम से कम दो बार की जानी चाहिए।
- आग सम्बन्धी खतरों के कारण जानने का प्रयास करना चाहिए।

ज्वलनशील पदार्थ एवं वस्तुएं

गैस सिलेंड	केरोसिनर
चूल्हे की लकड़ी व उपले	विभिन्न कीटनाशक स्प्रे
परफ्यूम एवं डिओ	कागज, कपड़ा
घी, तेल तथा अन्य खाना पकाने के माध्य	पेट्रोल, डीजल, तथा अन्य ज्वलनशील रसायनम

आग लगने पर क्या करें

- आग लगने पर तुरंत 101 नंबर पर कॉल करके सूचना दें
- आग लगने पर सबसे पहले इमारत की अग्नि चेतावनी की घंटी (फायर अलार्म) को सक्रिय करें
- आग लगने पर लिफ्ट का उपयोग न करें, केवल सीढ़ियों का ही प्रयोग करें
- जिस जगह आग लगी हो, वहां इलेक्ट्रिक सप्लाई स्विच ऑफ कर दें यदि आपके कपड़े में आग लग जाए
- तो भागे नहीं, इससे आग और भड़केगी, जमीन पर लेट जाए और उलट पलट (रोल) करे,
- किसी कम्बल, कोट या भारी कपड़े से ढक कर आग बुझाएं

आग का वर्गीकरण (अग्नि शामक के आधार पर) यह 6 वर्गों में बांटा गया है

श्रेणी A	दहनशील सामग्री: लकड़ी, कागज और कपड़े जैसे ज्वलनशील ठोस पदार्थों के कारण।
श्रेणी B	ज्वलनशील तरल पदार्थ: जैसे पेट्रोल, टर्पेन्टाइन या पेंटा।
श्रेणी C	ज्वलनशील गैसों: जैसे हाइड्रोजन, ब्यूटेन या मीथेन
श्रेणी D	दहनशील धातुएं: मैग्नीशियम, एल्यूमीनियम या पोटेशियम जैसे रसायनों।
श्रेणी E	विद्युत उपकरण: एक बार बिजली के सामान को हटा दिए जाने के बाद, आग की श्रेणी बदल जाती है।
श्रेणी F	खाना पकाने के तेल, आमतौर पर एक चिप पैन आग।

अग्नि शमन के सिद्धांत

- ऑक्सीजन कम कर के आग बुझाना (स्मोदरींग मैथेड)
- ईंधन को हटा कर आग बुझाना (स्टारवेशन मैथेड)
- ताप कम कर के आग बुझाना (कूलिंग मैथेड)

सावधानियां

- आपातकालीन उपकरणों में किसी भी प्रकार की बाधा उत्पन्न न करें
- आपातकालीन चिन्हों तथा संकेतकों का अनुसरण करें
- सीढ़ियों का प्रयोग करते हुए इमारत से बाहर आने का प्रयास करें
- तत्काल अग्निशमन विभाग तथा एम्बुलेंस को सूचित करें

अग्निशमन उपकरणों के रंग व प्रकार

- Water – Red
- Foam – Cream



- Dry Powder – Blue
- Co2 – Black
- Wet Chemical – Yellow
- Halon – Green

अग्निशमक यंत्र का उपयोग करने का तरीका

आग बुझाने वाले यंत्र का उपयोग करते समय P.A.S.S.

- P-Pull the Pin- पिन को खींचें।
- A-Aim the Fire Base- आग के आधार पर बुझाने वाले नोजल (या नली) को इंगित करें।
- S-Squeeze the Lever Above the Handle - बुझाने वाले यंत्र को छोड़ने के लिए हैंडल को निचोड़ें।
- S-Sweep from Side to Side -सावधानी से आग की तरफ बढ़ते हुए, बुझाने वाले यंत्र को आग के आधार पर रखें और आग लगने तक आगे और आगे बढ़ें।
- आग फैलने का क्षेत्र देखें, अगर आग फिर से जलती है, तो प्रक्रिया दोहराएं

PRV द्वारा अपने गश्त क्षेत्र में जागरूकता फैलाने हेतु प्रमुख बिन्दु

- बच्चों के पहुँच से माचिस, स्टोव, तथा अन्य ज्वलनशील पदार्थ दूर रखें

- जलते हुए स्टोव या लैंप में मिट्टी का तेल न भरे
- धुएँ से घिरे होने पर अपने नाक और मुँह को गीले कपड़े से बँक लें
- मोमबत्ती, चिराग, अंगीठी आदि का इस्तेमाल सुरक्षित तथा खुले स्थान पर करें
- पुआल, कंडों व चूल्हे की लकड़ियां घर से बाहर और अधिक दूरी पर रखें
- घी या तेल की आग को बालू या मिट्टी से ढक कर बुझाएँ
- श्रेषर मँगौली फिल लगाने से घर्षण होता है आग लगने का खतरा रहता है
- हुक्का, चिलम, बीड़ी व सिगरेट पीने के बाद उसे अच्छी तरह से बुझाएं
- चूल्हे की राख को पूरी तरह ठंडा करके फेंकिए
- रसोई घर अथवा जानवर बाँधने की जगह की छत अगर फूस की है तो उसके अंदर की ओर मट्टी का लेप लगाइये
- गैस चूल्हे को हमेशा गैस सिलेंडर की अपेक्षा ऊंची जगह पर रख कर खाना बनाएं
- गैस लीक होने पर और इस्तेमाल के बाद सिलेंडर का रेगुलेटर बंद कर दें
- गैस सिलेंडर को हमेशा खड़ा कर के रखें
- आतिशबाजी घरों और खलियानों से कम से कम 500 फीट की दूरी पर करें
- खलिहान व मकान रेलवे लाइन से कम से कम 100 फुट की दूरी पर बनाएं
- खेत में फूस तथा पराली न जलाएं
- सिगरेट, बीड़ी का प्रयोग न करें। बिना बुझाई बीड़ी या सिगरेट के टुकड़ों को लापरवाही से न फेंकें
- कटी हुई फसलों को बिजली के खम्भों के निकट या बिजली के तारों के नीचे न रखे
- ट्रैक्टर के साइलेंसर तथा अन्य कृषि उपकरणों से निकलने वाली चिंगारी से खलिहान को बचाएं
- आपदा प्रबंधन योजना बनाएँ और समय समय पर मॉक ड्रिल का आयोजन करें

12. प्राथमिक उपचार (First Aid)

प्राथमिक उपचार (First Aid) एक महत्वपूर्ण कौशल है जो किसी भी आकस्मिक स्थिति में तत्काल सहायता प्रदान करने के लिए उपयोगी होता है। यह किसी भी चोट, बीमारी, या आकस्मिक स्थिति के प्रारंभिक प्रबंधन में मदद करता है और चिकित्सा सहायता प्राप्त होने तक स्थिति को स्थिर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्राथमिक उपचार सम्बन्धी मूल-भूत बातें

- प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड) किसी दुर्घटना से प्रभावित अथवा अचानक बीमार हुए व्यक्ति को दी जाने वाली प्रारंभिक चिकित्सा है जो पीड़ित को समुचित चिकित्सा सहायता प्राप्त होने से पहले प्रदान की जाती है।
- प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए किसी व्यक्ति का विशेष रूप से प्रशिक्षित होना आवश्यक नहीं है।
- यदि व्यक्ति को मनुष्य के शरीर की रचना का विज्ञान और मनुष्य के शरीर की जीवन पद्धति, व्यवहारिक बुद्धि और अनुभव का ज्ञान है तो उसके द्वारा प्रदान की गई प्राथमिक चिकित्सा अधिक प्रभावी होगी।
- प्राथमिक चिकित्सा का उद्देश्य पीड़ित व्यक्ति के जीवन की रक्षा तथा उसको होने वाले कष्ट को कम करना होता है; समय पर दी गई उचित प्राथमिक चिकित्सा पीड़ित व्यक्ति के जीवन की संभावना को कई गुना बढ़ा देती है।

प्राथमिक उपचार के प्रमुख सिद्धांत

- **सुरक्षा:** पहले अपनी और पीड़ित की सुरक्षा सुनिश्चित करें।
- **स्थिति का आकलन:** स्थिति का मूल्यांकन करें और आवश्यकतानुसार प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें।
- **आपातकालीन सेवाओं को बुलाएं:** यदि आवश्यक हो, तो आपातकालीन सेवाओं को सूचित करें।

प्राथमिक उपचार की सामान्य प्रक्रियाएँ

- सीपीआर (CPR): सीपीआर देने की विधि
 - व्यक्ति को चित लिटाना
 - चेस्ट कम्प्रेसन्स: इसके बाद घायल के पास घुटने के बल बैठ के सीने के बीच में पहले दाएं हाथ को उसके ऊपर बाएं हाथ को रख कर लॉक बना कर दोनों हाथों को कोहनी से सीधा रखते हुए दबाना शुरू करेंगे। व्यक्ति की छाती के बीच में तेजी से दबाव डालें (100-120 बार प्रति मिनट)।
 - एयरवे: व्यक्ति के एयरवे को साफ करें।
 - रेस्क्यू ब्रीदिंग: प्रत्येक 30 कम्प्रेसन्स के बाद दो बार मुंह से मुंह में सांस दें।

- इस क्रिया को करने के बाद सांस को जांचें, सांस ना चले तो इस क्रिया को दोबारा करें।
- अगर सांस चल जाए तो घायल को सुरक्षित आसन में कर दें।

PHOTOGRAPH

➤ रक्तस्राव (Bleeding)

- दबाव डालें: घाव पर साफ कपड़े या पट्टी से दबाव डालें।
- ऊंचाई पर रखें: प्रभावित अंग को हृदय के स्तर से ऊपर रखें।
- बांधें: पट्टी या साफ कपड़े से घाव को बांधें।

➤ फ्रैक्चर (Fracture)

- स्थिर करें: प्रभावित अंग को स्थिर रखें।
- पट्टी बांधें: पट्टी या तख्ती से अंग को सपोर्ट दें।
- चिकित्सीय सहायता प्राप्त करें: जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

➤ जलने (Burns)

- ठंडा करें: जलने वाले हिस्से को ठंडे पानी से धोएं (कम से कम 10 मिनट)।
- कवर करें: प्रभावित क्षेत्र को साफ, सूखे कपड़े से ढकें।
- दर्द निवारक: दर्द को कम करने के लिए आवश्यकतानुसार दर्द निवारक दवा दें।

➤ दम घुटना (Choking)

- हाइमलिख मनुवर (Heimlich Maneuver): व्यक्ति के पीछे खड़े होकर, उनकी छाती के ऊपर से हाथ डालें और तेज़ी से पेट को ऊपर की ओर धकेलें।
- सांसे लें: अगर व्यक्ति सांस नहीं ले पा रहा हो तो तुरंत आपातकालीन सेवाओं को बुलाएं।

दुर्घटनायें व प्राथमिक उपचार की स्थिति



जखमी की जाँच प्रक्रिया

प्रक्रिया नम्बर - 1

- विकार: पीड़ित व्यक्ति के शरीर के किसी विकार की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें
- खुली चोट: पीड़ित के शरीर पर कोई चोट अथवा रक्तस्राव तो नहीं है
- दर्द पीड़ित व्यक्ति के शरीर के किस हिस्से पर दर्द है अथवा दर्द का एहसास हो रहा है
- सूजन: व्यक्ति के शरीर पर सूजन अथवा नीला/ काला निशान तो दृष्टिगत नहीं हो रहा है

प्रक्रिया नम्बर- 2

- खतरा: पीड़ित व्यक्ति को अथवा उसे सहायता पहुँचाने वाले को किसी अन्य से कोई खतरा तो नहीं है
- होश: क्या पीड़ित होश में है, वह अपने साथ हुई घटना का कोई विवरण दे पा रहा है अथवा नहीं
- श्वसन मार्ग, कहीं पीड़ित का श्वसन मार्ग आंशिक अथवा पूर्णतय: अवरुद्ध तो नहीं है
- सांस: पीड़ित व्यक्ति सांस ले रहा है अथवा नहीं इसकी जांच करें
- रक्त संचार: पीड़ित का रक्त संचार सुचारु है अथवा नहीं इसकी जांच नाड़ी/ नब्ज के माध्यम से करें

प्राथमिक उपचार हेतु विभाग द्वारा अनुमोदित सामग्री

- बीटाडीन स्टैंडर्डइज्ड सोल्युशन: घाव साफ़ करने तथा भरने हेतु
- सेवलॉन: घाव साफ़ करने हेतु
- सोफ्रामाइसिन क्रीम: घाव भरने हेतु
- बोलिनी जेल: जोड़ों के दर्द तथा मोच के लिए (खुली चोट पर प्रयोग न करें)
- बरनॉल: जलने से हुए घाव पर लगाने हेतु
- बैंडेज: घाव को ढकने वा लपेटने हेतु
- कॉटन (रुई): चोट तथा घाव की सफाई एवं दवा लगाने हेतु
- कैंची: पट्टी तथा अन्य वस्तुएं काटने हेतु
- माईक्रोपोर टेप: पट्टी चिपकाने हेतु
- डिस्प्रिन: सिर दर्द निवारक
- ओ०आर०एस०: पानी की कमी के कारण उत्पन्न कमजोरी में सहायक
- मेट्रोजिल 400 टैबलेट: दस्त में कारगर
- अस्थालीन इन्हेलर: सांस लेने में तकलीफ होने पर
- पैन्टॉप डी टैबलेट: एसिडिटी तथा गैस की तकलीफ में कारगर
- ऑफर एमडी 04mg टैबलेट: उल्टी रोकने में कारगर
- डायनापार टैबलेट: दर्द निवारक (खाली पेट न दें)
- लकड़ी की खपची हड्डी टूटने की दशा में सहायक

आपको प्राथमिक उपचार देते समय यह ध्यान रखना है कि आप प्रशिक्षित डॉक्टर नहीं हैं तथा आपके द्वारा दिए गए उपचार के उद्देश्य पीड़ित की जीवन रक्षा तथा कष्ट निवारण में यथा संभव सहयोग देना है, अतः किसी भी प्रकार के इंजेक्शन आदि का प्रयोग न करें अन्यथा परिणाम विपरीत भी हो सकते हैं। चोट की

गंभीरता घाव के स्थान, गहराई, दर्द तथा रक्तस्राव की मात्रा पर निर्भर करता है तथा उसमें संक्रमण की संभावना भी गंभीरता को प्रभावित करती है।

कुछ महत्वपूर्ण बिंदु

- रक्तस्राव को रोकने का प्रयास करें।
- शरीर में घुसे हुए लकड़ी, धातु व कांच आदि के टुकड़ों को निकालने का प्रयास न करें।
- पीड़ित को शीघ्र किसी योग्य चिकित्सक के पास ले जाने का प्रयास करें।
- हड्डी टूटने की दशा में प्रभावित अंग को स्थिर रखें।
- अंग भंग की दशा में शरीर के अलग हुए अंग को सुरक्षित करते हुए यथाशीघ्र पीड़ित को योग्य डॉक्टर के पास ले जाएं।
- गर्दन व सिर की चोट में विशेष सावधानी रखें।
- यदि दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति ने हेलमेट पहन रखा है तो उसका हेलमेट न उतारें।
- स्थानीय लोगों तथा संसाधनों का प्रयोग करते हुए पीड़ित को शीघ्र सहायता प्रदान करें।
- घरेलू उपचार तथा प्राथमिक उपचार के अंतर को पहचानें।
- यदि आप किसी बीमार अथवा घायल व्यक्ति की स्थिति की गंभीरता का आंकलन करने में असमर्थ हैं तो उसे तत्काल डॉक्टर के पास ले जाएं।

आप किसी भी परिस्थिति में कोई इंजेक्शन अथवा अनुमोदित दवाओं के अतिरिक्त कोई अन्य दवा नहीं देंगे प्राथमिक उपचार का ज्ञान और इसकी तकनीकों का अभ्यास किसी भी आकस्मिक स्थिति में जीवनरक्षक हो सकता है। यह सुनिश्चित करता है कि पीड़ित को समय पर और उचित देखभाल मिल सके, जिससे उनकी स्थिति गंभीर होने से पहले स्थिर की जा सके। उचित प्रशिक्षण और प्राथमिक उपचार किट की उपलब्धता किसी भी आपात स्थिति में महत्वपूर्ण होती है।

13. कानूनी प्रावधान (Legal Aspects)

महिलाओं से सम्बन्धित मामलों में ध्यान रखने योग्य बातें -

- धारा-376 क ख IPC-12 वर्ष से कम आयु की महिला के साथ बलात्संग के लिए (भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 65(2) 'कतिपय मामलों में बालात्संग के लिए दण्ड' द्वारा प्रतिस्थापित)
- धारा-376 ख IPC-पति द्वारा अपनी पत्नी के साथ पृथक्करण के दौरान मैथुन। (भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 67 'पति द्वारा अपनी पत्नी के साथ पृथक्करण के दौरान मैथुन' द्वारा प्रतिस्थापित)
- धारा-376 ग IPC-प्राधिकार किसी व्यक्ति द्वारा मैथुन। (भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 68 'प्राधिकार किसी व्यक्ति द्वारा मैथुन' द्वारा प्रतिस्थापित)
- धारा-376 घ IPC- सामूहिक बलात्संग। (भारतीय न्याय संहिता 2023 की धारा 70(1) 'सामूहिक बालात्संग' द्वारा प्रतिस्थापित)
- वाणिज्यिक (व्यवसायिक) प्रयोजनों के लिए व्यक्तियों का लैंगिक शोषण या दुरुपयोग ऐसा करने वाले को वैश्या कहा जाता है-

अनैतिक व्यापार निवारण अधिनियम 1956, धारा 2 (च)

- लैंगिक शोषण या दुरुपयोग के प्रयोजन के लिए, या किसी अन्य व्यक्ति के लाभ के लिए अथवा दो से अधिक वैश्याओं के पारस्परिक लाभ के लिए प्रयोग में लाए जाने वाले मकान, कक्ष, वाहन या स्थान वैश्यागृह कहलाता है- अनैतिक व्यापार निवारण अधिनियम 1956, धारा 2 (क)
- कार्यवाही करने का हेतु सहायक उपपुलिस अधीक्षक को विशेष पुलिस अधिकारी बनाया गया है- अनैतिक व्यापार निवारण अधिनियम 1956, धारा 13
- घरेलू हिंसा अधिनियम की धारा 5 के अंतर्गत पुलिस अधिकारियों, सेवा प्रदाताओं और मजिस्ट्रेट के कर्तव्यः
- यदि घरेलू हिंसा सम्बन्धी कोई सूचना उपरोक्त वर्णित को प्राप्त होती है तो वह सूचनाकर्ता को बताएगा कि इस घटना में वह विधिक सेवा प्राधिकरण अधिनियम 1987 के अधीन निःशुल्क विधिक सेवा प्राप्त करने का हकदार है।

PRV कर्मियों की भूमिका

- महिला थानाध्यक्ष / महिला आरक्षी को घटनास्थल पर पहुंचने हेतु जनपद नियंत्रण कक्ष एवं स्थानीय थाने को सूचित करना
- विधिक व्यवस्था से दोनों पक्षों को अवगत करना
- दोनों पक्षों को स्थानीय थाने पर ले जाकर प्रकरण को स्थानीय थाने के थानाध्यक्ष अथवा उनकी अनुपलब्धता की स्थिति में थाने के प्रतिनिधि (रात्रि/ दिवसाधिकारी अथवा हे०मो० / कां० मो०) को हस्तांतरित करना

- मौके पर पहुंचकर पीड़िता को सुरक्षा का एहसास दिलाना। पीड़िता से उसके परिजनों का मोबाइल नम्बर प्राप्त कर उन्हें सूचित करना
- यदि पीड़िता घायल है तो उसको एम्बुलेंस से अस्पताल रवाना करना और सहमति के आधार पर उसकी चिकित्सा करवाना (परिवार जन या महिला पुलिस कर्मियों के साथ)
- किसी भी प्रकार के फोटो या वीडियो जिससे महिला की पहचान उजागर हो नहीं लेना चाहिए। 228 A भा० द० स०

हेल्प लाइन नं०

- 1090 वूमन पावर लाइन
- 1098 चाइल्ड लाइन
- 181 आशा ज्योति केंद्र

चालकों से सम्बन्धित जानकारी-

- IPC 1860 (भारतीय न्याय संहिता 2023 द्वारा प्रतिस्थापित)
- CRPC 1973 (भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 द्वारा प्रतिस्थापित)
- भारतीय साक्ष्य अधिनियम 1872 (भारतीय साक्ष्य अधिनियम 2023 द्वारा प्रतिस्थापित)
- किशोर न्याय बालकों की देख-रेख और संरक्षण अधिनियम 2015
- लैंगिक शोषण से बालकों का संरक्षण अधिनियम 2012
- बालश्रम प्रतिषेध विनियमन अधिनियम 1986 यथा संशोधित 2016
- बाल-विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006
- बालकों से सम्बन्धित कानून को लागू करने हेतु मूल मार्गदर्शक सिद्धान्त (धारा 3 JJ एक्ट 2015)- बालक को हवालात में नहीं डाला जाएगा।
- बालक को कोई हथकड़ी, जंजीर अथवा बेड़ी नहीं पहनाएंगे तथा किसी भी दबाव या बल का प्रयोग नहीं किया जाएगा।
- अपराध स्वीकार करने के लिए विवश नहीं किया जायेगा
- बालकों के अनुकूल परिसरों में बात-चीत किया जायेगा
- देख-रेख और संरक्षण के जरूरत मंद बालक- कोई व्यक्ति या पुलिस अधिकारी, किसी संगठन का कोई कर्मचारी या नर्सिंगहोम या अस्पताल द्वारा या प्रसूतगृह द्वारा परित्यक्त खोया हुआ या अनाथ बालक को पाता है तो चाइल्ड लाइन सेवाएं निकट के पुलिस थाना बाल कल्याण समिति या जिला बाल संरक्षण इकाई को सूचित किया जायेगा या रजिस्ट्रीकृत बालक की देख-रेख संस्था को सुपुर्द किया जायेगा
- बालक के साथ दोस्ताना व्यवहार किया जायेगा, बालक के निर्दोष होने की धारणा की जाएगी बालक के सर्वोत्तम हित का ध्यान रखा जायेगा

- किसी भी परिस्थिति में बालक को रात में थाने में नहीं रखा जायेगा बालक अलग भाषा बोलता है तो द्विभाषीय की सहायता ली जाएगी
 - अपराध के पीड़ित बालक तथा अभियुक्त का आमना-सामना न हो, सुनिश्चित किया जाएगा
 - बालक के महिला होने पर महिला पुलिस अधिकारी द्वारा ही कार्यवाही की जाएगी इसके लिए महिला पुलिस अधिकारी की उपलब्धता सुनिश्चित की जाएगी
- धारा-74 बालकों की पहचान प्रकट करने पर प्रतिषेध
धारा-75 बालक के प्रति क्रूरता के लिए
दण्ड-3 वर्ष तक का कारावास या 1 लाख रुपये जुर्माना या दोनों, मानसिक बीमारी विकसित होने या शारीरिक या मानसिक रूप से अयोग्य बनाने पर 10 वर्ष तक कारावास और 5 लाख रुपये जुर्माना

वरिष्ठ नागरिकों के सम्बन्ध में विधिक प्रावधान

ऐसे नागरिक जो 60 वर्ष या उससे अधिक की आयु के हैं अथवा किसी आयु के ऐसे माता-पिता जो स्वयं अपना भरण-पोषण करने में असमर्थ हैं, अपनी संतानों या नातेदारों/विधिक उत्तराधिकारियों से "माता-पिता एवं वरिष्ठ नागरिकों का भरण पोषण एवं कल्याण अधिनियम, 2007" के प्रावधानों के अंतर्गत भरण-पोषण प्राप्त कर सकते हैं।

मेन्टल हेल्थ केयर एक्ट 2017- पुलिस के कर्तव्य

- मानसिक रोगी की मृत्यु या उसके स्वास्थ्य को गंभीर खतरा, अथवा स्वयं या किसी अन्य को गंभीर क्षति पहुँचाने, अथवा अपनी या किसी अन्य व्यक्ति सम्पत्ति को गंभीर क्षति पहुँचाने से तत्काल रोकना, आवश्यक होने पर उसके मानसिक रोग के उपचार सहित किसी प्रकार का उपचार मानसिक स्वास्थ्य संस्था या सामुदायिक केन्द्र पर किसी रजिस्टर्ड मेडिकल प्रैक्टिशनर द्वारा उसके नाम निर्दिष्ट प्रतिनिधि की सहमति पर किया जाएगा धारा 94
- थाने की सीमा के अंदर भ्रमण करते हुए पाए जाने वाले ऐसे मानसिक रोगी जो खुद की देखभाल करने में अक्षम हैं थाने के भारसाधक अधिकारी/थाना प्रभारी द्वारा मानसिक रोगी को अपने संरक्षण में लिया जाएगा-धारा 100
- ऐसा व्यक्ति जो मानसिक बीमारी के कारण स्वयं को या किसी अन्य व्यक्ति के लिए खतरा उत्पन्न कर सकता है, थाने के भारसाधक अधिकारी/थाना प्रभारी द्वारा अपने अपने संरक्षण में लिया जाएगा धारा 100
- संरक्षण में लिए गए व्यक्ति को या उसके द्वारा नाम निर्दिष्ट प्रतिनिधि को उसको संरक्षण में लिए जाने के आधार से सूचित करना होगा -धारा 100
- ऐसे व्यक्ति को संरक्षण में लेने के 24 घण्टे के अंदर उसके स्वास्थ्य देखभाल व जरूरतों के आकलन हेतु नजदीकी सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्था ले जाया जायेगा -धारा 100
- संरक्षण में लिए गए ऐसे व्यक्ति को पुलिस लॉकअप अथवा कारागार में बंद नहीं किया जाएगा-धारा 100
- सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्था के चिकित्साधिकारी द्वारा मानसिक रोग का आकलन तथा मानसिक रोगी की आवश्यकताओं का समाधान इस अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार किया जाएगा -धारा 100

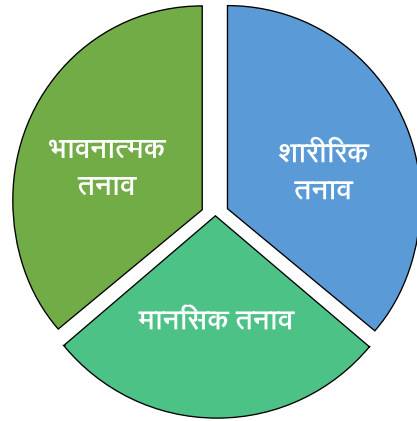
- सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्था के चिकित्साधिकारी द्वारा यदि आकलन से यह पाया जाता है कि ऐसे व्यक्ति में इस प्रकृति या स्तर की मानसिक बिमारी नहीं है कि मानसिक स्वास्थ्य संस्था में भर्ती भर्ती किया जाना आवश्यक हो, तो संरक्षण में लेने वाले पुलिस अधिकारी को किए गए आकलन से सूचित किया जाएगा और पुलिस अधिकारी द्वारा उस व्यक्ति के निवास या बेघर होने की दशा में बेघर व्यक्तियों के लिए सरकारी संस्था में व्यवस्थापित कराया जाएगा धारा 100
- मानसिक रोगी यदि बेघर है अथवा समुदाय में घूमता हुआ पाया जाता है तो सम्बन्धित थाने में गुमशुदगी की प्राथमिकी दर्ज की जायेगी और SHO द्वारा उसके परिवार का पता लगाकर उसके बारे में सूचित करेंगे धारा 101
- थाने क्षेत्र में रहने वाले ऐसे मानसिक रोगी जिनके साथ दुर्व्यवहार हो रहा है या उपेक्षित है, थाने के भारसाधक अधिकारी थाना प्रभारी इसकी तत्काल सूचना अधिकारिता वाले मजिस्ट्रेट को देंगे-धारा 101
- ऐसा मानसिक रोगी जिसके साथ उसकी देखभाल के लिए उत्तरदायी व्यक्ति द्वारा दुर्व्यवहार हो रहा है या उपेक्षा हो रही है, के सम्बन्ध में किसी भी व्यक्ति द्वारा स्थानीय थाने के भारसाधक अधिकारी को सूचना दी जायेगी-धारा 101
- पुलिस अधिकारी की रिपोर्ट के आधार पर अथवा अन्यथा यदि मजिस्ट्रेट द्वारा पाया जाता है कि उनकी स्थानीय अधिकारिता के अंदर किसी मानसिक रोगी के प्रति दुर्व्यवहार या उपेक्षा हो रही है तो मजिस्ट्रेट द्वारा ऐसे मानसिक रोगी को अपने समक्ष प्रस्तुत किये जाने का आदेश दिया जा सकता है-धारा 101
- किसी मानसिक रोगी के प्रस्तुत होने अथवा लाये जाने पर मजिस्ट्रेट द्वारा ऐसे व्यक्ति को सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्था में आकलन एवं आवश्यकतानुसार उपचार हेतु ले जाए जाने का आदेश किया जाएगा और मानसिक स्वास्थ्य संस्था द्वारा ऐसे व्यक्ति के प्रति अधिनियम के प्रावधानों के अनुसार कार्यवाही किया जाएगा अथवा मजिस्ट्रेट द्वारा ऐसे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य संस्था में चिकित्साधिकारी द्वारा आकलन एवं उपचार हेतु आवश्यक प्लानिंग करने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्था में 10 दिवस की अवधि तक प्रवेश प्राधिकृत किया जा सकता है और चिकित्साधिकारी द्वारा उक्त अवधि की समाप्ति पर अपने आकलन की एक रिपोर्ट मजिस्ट्रेट को प्रस्तुत किया जाएगा-धारा 102

14. तनाव प्रबंधन (Stress Management)

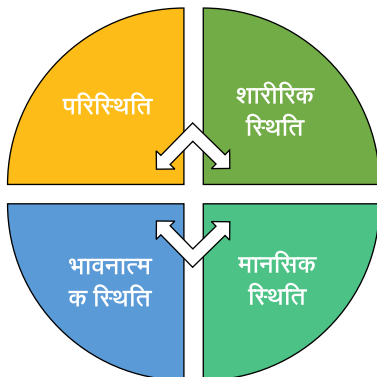
यह एक ऐसी स्थिति या अवस्था है जिसमें हम किसी भी कार्य को करने के लिये शारीरिक या मानसिक रूप से असहाय या असमर्थ महसूस करते हैं। तनाव में शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तौर पर कार्य करने के लिए असमर्थता महसूस की जा सकती है। तनाव एक द्वन्द है जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। इससे मन अशान्त, भावना अस्थिर एवं शरीर अस्वस्थता का अनुभव होता है। तनाव की स्थिति में हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है और हमारी शारीरिक व मानसिक विकास यात्रा में व्यवधान आता है।

तनाव निम्न तीन प्रकार का होता है-

1. शारीरिक तनाव
यह वो तनाव है जिसमें शरीर की थकान के कारण कार्य करने की ऊर्जा नहीं रहती।
2. मानसिक तनाव
यह तनाव मनुष्य की नकारात्मक सोच के कारण उत्पन्न होता है जिसके कारण व्यक्ति अपने काम पर ध्यान नहीं दे पाता है।
3. भावनात्मक तनाव यह किसी ऐसी भावनात्मक स्थिति के कारण उत्पन्न होता है जिसकी वजह से व्यक्ति कार्य पर ध्यान नहीं दे



तनाव उत्पन्न होने के कारण:



1. परिस्थिति
मनुष्य के आसपास की परिस्थितियों तनाव की मुख्य कारक होती हैं।
2. शारीरिक स्थिति
मनुष्य की शारीरिक स्थिति भी तनाव का कारण हो सकती हैं।
3. मानसिक स्थिति
मानसिक स्थिति अस्थिर होने पर भी तनाव हो सकता है।
4. भावनात्मक स्थिति
मनुष्य की अनियंत्रित भावनाएँ भी तनाव का कारण होती हैं।

स्वयं तथा तनाव प्रबंधन के सूत्र:

- कार्यक्षेत्र और घर पर तनाव की पहचान करना
- पारस्परिक संवाद कौशल में सुधार
- बदलते व्यवहार का मनोविज्ञान
- अधिक तनाव पैदा करने वाली आदतों को बदलें
- कौशल की कमी एवं दबाव के बीच भेद को पहचानें

तनाव कम करने के उपाय:

- सकारात्मक दृष्टिकोण- कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व विचार आते हैं। विचारों पर मंथन कर सही दिशा में उत्साहपूर्वक कार्य प्रारम्भ करने को ही सकारात्मक दृष्टिकोण कहा जाता है। अच्छे विचारों को सदैव ग्रहण करना तथा बुरे विचारों को सर्वथा परित्याग करना चाहिये। संदेह तथा निराशा रूपी विचार लक्ष्य प्राप्ति के विरुद्ध हैं। इसलिए सदैव उत्साहपूर्वक सफलता की कामना करना चाहिये। साहस, विश्वास तथा आशा सकारात्मक दृष्टिकोण के परिचायक हैं
- किसी प्रकार का नशा न करें
- यथासम्भव एक समय में एक काम करें और मन लगाकर करें
- विश्राम पर ध्यान दें और आवश्यक नींद लें
- संतुलित एवं पौष्टिक भोजन ग्रहण करें
- कटु अतीत से केवल सबक लें उसे अपने पर हावी न होने दें
- दूसरों की बातों को ध्यान से सुनें व सबक लें
- कार्य सम्पादन रुचिपूर्वक करें व पूर्ण कर उसका आनन्द उठायें
- बड़े काम में छोटी-छोटी कमियों अथवा हानियों पर ध्यान न दें
- क्रोध को त्यागें और क्षमाशील बनें
- मानवता को चोट पहुँचा कर धनार्जन न करें
- कार्य की प्राथमिकताएं तय करें
- कम से कम उधार दें, कम से कम उधार लें
- जीवन साथी आपसी समझ उत्पन्न करें
- यदि हो सके तो कुछ समय मौन रह कर प्रार्थना करें
- नियमित व्यायाम करें, कुछ समय योगासन के लिए दें
- अपनी भावनाओं और अनुभवों को अवश्य साझा करें
- स्थितियों से निपटने और समस्याओं को हल करने के लिए व्यावहारिक लक्ष्य निर्धारित करें

17. पीड़ित से पुलिस कर्मों का व्यवहार

अपराध हो जाने पर घटनास्थल पर पहुँचने वाले पहले व्यक्ति प्रायः पुलिसकर्मों होते हैं और पीड़ित से बातचीत करते हैं। न्याय व्यवस्था के अन्य कर्मियों के मुकाबले पुलिसकर्मियों का पीड़ित से निकट संपर्क होता है। यदि वे सहायता विशेषज्ञतापूर्ण तरीके से करेंगे तो पीड़ित का भरोसा न्याय व्यवस्था में बढ़ेगा और आगे की प्रक्रिया में उनके सहयोग की सम्भावना भी बढ़ेगी। यह प्रशिक्षण पुलिसकर्मियों को पीड़ित व्यक्तियों से सकारात्मक व्यवहार करने के लिए प्रशिक्षित और प्रेरित करने के उद्देश्य से तैयार किया गया है। देखा गया है कि प्रथम प्रतिक्रिया (first response) देने वाले पुलिसकर्मियों के व्यवहार का पीड़ित पर बड़ा असर पड़ता है। अच्छा अनुभव होने पर उनकी पीड़ा कम होती है और उनके मन में पुलिसकर्मों और विभाग के प्रति सकारात्मक छवि बनती है।

प्रथम प्रतिक्रिया पुलिसकर्मी (first responder) और पीड़ित पुलिसकर्मी के रूप में आप रोज ही पीड़ित व्यक्तियों से मिलते हैं और उनकी व्यथा सुनते हैं। आप अपने व्यवहार से पीड़ित का दर्द कम कर सकते हैं, उन्हें सुरक्षित अनुभव करा सकते हैं और, अपने जीवन को बापस पटरी पर लाने में मदद कर सकते हैं। प्रथम प्रतिक्रिया देने वाले पुलिसकर्मी के रूप में आपके ऊपर अनेक दायित्व होते हैं। घटनास्थल को सुरक्षित करना, घायलों को अस्पताल भेजना, विशेषज्ञ कर्मियों को बुलाना, नियंत्रण कक्ष को सूचित करना, आदि। इन जिम्मेदारियों के बीच पीड़ित से व्यवहार का मानवीय दृष्टिकोण भी बहुत महत्वपूर्ण है। जैसे ही आप अपने टैक्टिकल कार्यों को पूरा कर ले पीड़ित की ओर ध्यान दें। उनसे सम्मान और समानुभूति से बात करके आप उनका विश्वास अर्जित करें और उनको पूरी बात निडर हो कर बताने के लिए प्रेरित करें।

समानुभूति और सहानुभूति

Sympathy



Empathy



समानुभूति (empathy) का मतलब है, दूसरा जैसा महसूस कर रहा है, वैसा ही महसूस करना। इसके लिए स्वयं को दूसरे के स्थान पर रखकर सोचना होता है। सहानुभूति (sympathy) में हम दूसरे के दुख को पहचानकर उसकी मदद करने की सोचते हैं। हमारा स्वयं दुखी होना जरूरी नहीं है। सहानुभूति में एक दूरी है, जबकि समानुभूति में स्वयं वही भाव महसूस करने के कारण बराबरी है। सहानुभूति में अक्सर दया करने से अपनी श्रेष्ठता का अहंकार पनपता है। सहानुभूति से आप किसी गरीब की मदद कर सकते हैं किंतु जिसने अकेला बेटा खो दिया हो उसके सामने अपने बेटे की उपलब्धियों और वैभव की चर्चा न करना समानुभूति का उदाहरण है। पुलिसकर्मों के लिए यह अंतर समझना बहुत जरूरी है।

पीड़ित को संतुष्ट करने के लिए जरूरी है उनकी 3 मूलभूत जरूरतों को समझना और उनकी पूर्ति करना:

- क) सुरक्षित महसूस करना
- ख) अपनी भावनाएं व्यक्त करना
- ग) समझना कि आगे क्या होगा

नोट: यह समझना जरूरी है कि यह प्रशिक्षण सामग्री आपके लिए मार्ग दर्शक सिद्धांत के रूप में है। वास्तविक घटनाक्रम में नई चुनौतियाँ आ सकती हैं जिनके विषय में आपसे अनुरोध है कि अपने विवेक से परिवर्तन करें और अपना अनुभव अवश्य साझा करें ताकि प्रशिक्षण सामग्री को परिष्कृत किया जा सके।)

जरूरत 1: सुरक्षित महसूस करना

अपराध से पीड़ित व्यक्ति के मन में डर की भावना होती है, वे कमजोर महसूस कर रहे होते हैं और उन्हें लग रहा होता है कि वे फिर अपराध के शिकार हो सकते हैं। कभी-कभी उन्हें विश्वास नहीं होता है कि यह उनके साथ हुआ। प्रथम प्रतिक्रिया देने वाले पुलिसकर्मी के रूप में आप निम्न गाइड लाइन का अनुसरण कर के पीड़ित व्यक्तियों को सुरक्षित महसूस करा सकते हैं:

- **परिचय:** सबसे पहले अपना नाम, पद, नियुक्ति स्थान बताते हुए अपना परिचय दें। यह भी स्पष्ट करें आपका क्या रोल है। जैसे कि आप 2-0/? के वाहन पर काम करते हैं, विवेचक हैं, थानाध्यक्ष है या, पर्येषक हैं।
- **सुरक्षा का भरोसा:** पीड़ित को विश्वास दिलाएं कि अब आप आ गए हैं और उनकी सुरक्षा करेंगे, अपने शब्दों का चयन ध्यान से करें, खड़े होने के तरीके और आवाज़ के अंदाज़ का खास ध्यान रखें। आप कह सकते हैं, 'अब हम आ गए हैं, 'आप अब सुरक्षित हैं'
- **मेडिकल आवश्यकता:** पीड़ित से पूछें कि क्या उन्हें चोट लगी है, क्या उन्हें मेडिकल सहायता की आवश्यकता है?
- **प्राथमिक विवरण:** पीड़ित से कहें कि एक-दो वाक्य में सूचना बताएं लेकिन यह भी स्पष्ट कर दें कि आप पूरी सूचना भी जल्दी ही नोट करेंगे।
- **निजता:** पीड़ित से बात करते समय उनकी निजता का ध्यान रखें, यदि जरूरत हो तो ऐसी जगह बात करें जहाँ अन्य लोग नहीं,
- **सुरक्षा का प्रबंध:** जहाँ जरूरी हो, पीड़ित की सुरक्षा का प्रबंध कराएं, सबसे आसान है कि थाना प्रभारी का फोन नंबर और नाम लिख कर दें। 2-0 की विशेष व्यवस्था के बारे में भी जरूर बताएं- जैसे कि, घरेलू हिंसा पर प्रबल प्रतिक्रिया, वरिष्ठ नागरिकों के लिए सवेरा आदि

जरूरत 2: अपनी भावनाएं व्यक्त करना

अपराध के आघात से पीड़ित के मन में तरह-तरह की भावनाएं उत्पन्न होती हैं जिनको व्यक्त करने की आवश्यकता होना स्वाभाविक है। आपको चाहिए कि non- judgemental रहते हुए उनकी पूरी बात सुनें। भयभीत होने के साथ उनमें खुद को दोष देना, गुस्सा, शर्म, दुःख और, सच को स्वीकार न करने जैसी भावनाएं हो सकती हैं।

मेरे साथ ऐसा हो गया, मैं तो बहुत ध्यान रखता हूँ, ऐसा कहते हुए अकसर पीड़ित देखे जा सकते हैं। विपत्ति की घड़ी में ज्यादा गुस्सा, भावहीन चेहरा या, हंसी कुछ भी हो सकता है, कभी-कभी पीड़ित व्यक्तियों को इतना गुस्सा आता है कि वे उन लोगों पर उसे केन्द्रित कर देते हैं जो उनकी मदद करने की कोशिश कर रहे हों- इसमें पुलिसकर्मी भी शामिल हो सकते हैं, खासकर अगर जल्दी न पहुँचे हों तो। इन गाइड लाइन का अनुसरण कर के आप पीड़ित व्यक्ति को अपनी भावनाएं व्यक्त करने में सहयोग कर सकते हैं-

- पीड़ित को लय में बोलने दें, बीच में रोकें न. जो सवाल पूछने हैं नोट करते रहें और अंत में पूछें.
- पीड़ित की भाव भंगिमा (body language) पर पूरा ध्यान दें- चेहरे के भाव, आवाज, आँख मिलाना, आदि पर ध्यान देने से सामने वाले व्यक्ति को समझने में आसानी होती है. आप ध्यान से सुन रहे हैं, सिर हिला कर स्पष्ट करते रहें. यदि संभव हो तो खड़े हो कर बात करने के बजाए पीड़ित को बैठा दें और खुद भी बैठ जाएं, संयमित गति से बात-चीत करें.
- पीड़ित से कहें. मैंने प्रारंभिक काम कर लिए हैं अब मैं चाहती हूँ कि आप धीरे-धीरे मुझे पूरी बात बताएं, ऐसी बात भी जो आपको महत्वपूर्ण न लग रही हो."
- पीड़ित से एक इंसान के रूप में बात करें न कि मात्र रिपोर्ट लेखक के रूप में, कुछ देर के लिए अपने डायरी अलग रख दें और सिर्फ सुने,
- ऐसे सवालों से बचें जिनका जवाब हाँ-न में हो, बल्कि पूछें, क्या आप बता सकते हैं कि क्या हुआ?" या "इसके अलावा कुछ और भी आप बताना चाहेंगे?"
- "अगर आपकी बात को मैंने सही समझा है तो आपके.....साथ हुआ? ऐसे वाक्यों का प्रयोग कर active listening का परिचय दे
- यदि पीड़ित स्वयं को दोष दे रहे हों तो उनको करें, "इसमें आपकी कोई गलती नहीं है, मैंने देखा है एसा किसी के साथ भी हो सकता है जरूरत 3 आगे क्या होगा? जरूरत



जरूरत 3: आगे क्या होगा?

- पीड़ित के मन में प्रायः यह सवाल होते हैं कि कानूनी कार्रवाई कैसे होगी, क्या उनका बयान होगा, मीडिया में क्या आएगा, वे अपने इलाज का खर्चा कैसे उठाएंगे. पीड़ित की परेशानी कुछ कम हो जाती है जब वे जान लेते हैं कि 'आगे क्या होगा' जिसके लिए आप इन गाइड लाइन का अनुसरण करें-
- पीड़ित को बताते रहें कि आप क्या कर रहे हैं- अन्य पुलिस वाहनों को सूचित करना, अतिरिक्त संसाधन, एम्बुलेंस को बुलाना, आदि
- विवेचना में आरोपी को गिरफ्तार किया जाएगा लेकिन साक्ष्य संकलन करने के बाद. साक्ष्य संकलन में उनका कितना महत्वपूर्ण रोल है, यह उन्हें जरूर बताएं, किस तरह बयान होगा, मेडिकल परीक्षण कहाँ और कब होगा, यह भी समझाएं,
- FIR कैसे होगा, उन्हें प्रति कैसे मिलेगी, जब आरोपी गिरफ्तार होंगे तो उन्हें कैसे पता चलेगा. ऐसे सवाल होना स्वाभाविक है और आप का दायित्व है कि पीड़ित को धैर्यपूर्वक समझाएं,
- मीडिया में क्या आएगा पुलिस के लिए यह कहना मुश्किल है लेकिन आप पीड़ित को उनके अधिकारों और नियमों से जरूर परिचित कराएं, जैसे कि महिला अपराध में पीड़ित की पहचान नहीं छपी जा सकती, आरोपी अगर नाबालिग हो तो उसकी पहचान उजागर नहीं की जाती, आदि

Post Traumatic Stress Disorder PTSD (आघात जनित तनाव विकार)

किसी घटना के पीड़ित व्यक्ति या उसके प्रत्यक्षदर्शी में तनाव होना स्वाभाविक है लेकिन कुछ लोगों में यह ज्यादा तीव्रता से या ज्यादा देर तक दिख सकता है. यह घटनाएं युद्ध, उत्पीड़न, यातना, अत्याचार, प्राकृतिक आपदा, सड़क दुर्घटना, इत्यादि जैसी हो सकती हैं। प्रभावित व्यक्ति उस हृदयविदारक स्मृति को भूलने की कोशिश करता है लेकिन वह बार-बार उसके सामने आ जाती है. यहाँ तक कि रात में नींद न आना और वही विचार घूमते रहना और कुछ लोगों में तो सपनों में भी प्रकट होना देखा जाता है. पीड़ित व्यक्ति कमजोरी, एकाग्रता की कमी, कार्य में मन न लगना, अवसाद, घबराहट, चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण दिख सकते हैं. जो लोग तम्बाकू, शराब, आदि का नशा करते हैं वो इसका प्रयोग बढ़ा सकते हैं. 230 से निबटने में परामर्श, परिवार के सदस्यों का समर्थन, पुलिसकर्मी द्वारा सशक्त महसूस कराए जाने विशेष सहायक हो सकते हैं गंभीर प्रकरणों में इसके लिए चिकित्सक दवाई भी देते हैं. पुलिसकर्मियों के लिए जरूरी है कि इस मनोविकार की समझ रखें और पीड़ितों से तदनुसार संवेदनशील हो कर व्यवहार करें।

पीड़ित को बताएं कि घटना के आघात से ऐसा हो सकता है. कि कुछ समय के लिए उनकी मानसिक एकाग्रता प्रभावित हो, घटना (विशेषकर वाहन दुर्घटना) के समय की याददाश्त भ्रमित हो और शारीरिक कमजोरी हो, इससे उबरने के लिए अपनी सामान्य दिनचर्या पर लौटने के कोशिश करें.

यदि उपयुक्त हो तो पीड़ित को आप सरकार द्वारा किए गए प्रबंधों के बारे में सलाह दे सकते हैं,

- पीड़ितों को उनके अधिकार समझाने विषयक पुस्तिका (यदि उपलब्ध हो तो) दें. इसमें सरकारी योजनाओं, मुआवजे के नियम, हेल्पलाइन और, ऐसी प्राइवेट संस्थाएं जो इस प्रकार की समाज

सेवा या निशुल्क कानूनी परामर्श देती हों के बारे में जानकारी होने चाहिए,

अपने थानाध्यक्ष का विवरण, विवेचक का विवरण, अपराध संख्या, अपना नाम, आदि पीड़ित को लिख कर दें.

पुलिसकर्मी पीड़ित को कैसे संबोधित करें?

हमारे परिवेश में इस सवाल का सीधा सा जवाब अभी तक नहीं है. पश्चिमी देशों में पुलिसकर्मी सभी को सर या मैडम कह कर संबोधित करते हैं लेकिन हमारे यहाँ यह अभी स्वाभाविक नहीं दिखता. अतः आप सामाजिक परिवेश और स्थानीय परंपराओं के अनुसार आदरपूर्ण संबोधन जैसे कि भाई साहब, बेटी, अंकल, आआंटी, ताऊ, सर, मैडम जैसा उपयुक्त हो प्रयोग करें

यदि शिकायतकर्ता ही संदिग्ध लग रहा हो?

कई बार शिकायतकर्ता की बातों में विरोधाभास दिखता है और शक होता है उसकी बात झूठी है, ऐसे में क्या करें? शिकायतकर्ता जो भी कह रहा हो उसको पहले नोट करते जाएं और विरोधाभासी बातों को मार्क करते चले, उसके बयान के बीच में न टोके, न ऐसा आभास होने दे कि आप उस पर शक कर रहे हैं. पूरी बात समझ लेने के बाद अपने पर्यवेक्षक और टीम के अन्य सदस्यों से परामर्श कर तय करें के विरोधाभासी बातों के बारे में किस क्रम में और रणनीति से बात करना उचित होगा.

गंभीर और हिंसक घटना के पीड़ित व्यक्ति, प्रायः घबरा जाते हैं और जल्दी-जल्दी बोलने का प्रयास करते हैं जिसकी वजह से उनकी बातों में विरोधाभास दिख सकता है. इसलिए उनकी पूरी बात सुनने के बाद, आप पूछ सकते हैं, यदि में सही समझा तो आपने बताया कि... ऐसा हुआ कभी भी सीधे तौर पर यह न कहे, "ऐसा कैसे हो सकता है, यह तो अस्वाभाविक बात है, आदि". ऐसा कहना उपरोक्त दोनों परिस्थितियों में नुकसानदेह होगा.

पीड़ित की जरूरत	पुलिसकर्मी का रोल
सुरक्षित महसूस करना	रक्षक
अपनी भावनाएं व्यक्त करना	परामर्शदाता, दर्द बांटने वाला
समझना कि आगे क्या होगा"	कानूनी सलाहकार



आपात स्थिति में सीपीआर देने का प्रशिक्षण



पब्लिक इन्फॉर्मेशन सेंटर, यूपी-112, आपातकालीन प्रबंधन प्रणाली 7/13, गोमती नगर विस्तार शहीद पथ, लखनऊ -226027



@112UttarPradesh



/112UttarPradesh



+91-7570000100



112uttarpradesh