



शान हो, सम्मान हो, अभिमान हो



# महिला सुरक्षा, सशक्तिकरण एवं जागरूकता अभियान तथा कौशल क्षमता विकास प्रशिक्षण खण्ड-1

## महिला कौशल एवं उद्यमिता विकास

सबल-सफल-सुरक्षित



सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम तथा निर्यात प्रोत्साहन विभाग, उ.प्र.

**Upicon**  
U.P. INDUSTRIAL CONSULTANTS LTD.



**CM Helpline**

**1076**

**CALL 108  
EMERGENCY**

• MEDICAL • POLICE • FIRE

**CALL 102  
AMBULANCE**

• PREGNANCY • INFANT • DROP BACK



**CHILD LINE  
1098  
NIGHT & DAY**



**UTTAR PRADESH  
112  
EMERGENCY**

**FIRE STATION  
101**

**ELDER LINE**  
NATIONAL HELPLINE FOR SENIOR CITIZENS

*Call Toll-Free*  
**14567**

# विषय सूची

विवरण	पृष्ठ सं.
<b>परिचय</b>	4
<b>महिला समानता, सम्मान एवं सुरक्षा</b>	
• महिला समानता, सम्मान एवं सुरक्षा क्या है	5
• जेंडर, जेंडर भेदभाव, पितृसत्ता, महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा एवं प्रकार	6
• महिलाओं के संवैधानिक अधिकार - मौलिक अधिकार	8
• महिलाओं के पुलिस थाने में अधिकार	8
• महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा और उत्पीड़न के खिलाफ़ प्रमुख कानून (घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम-2005, कार्यस्थल पर महिलाओं का लैंगिक उत्पीड़न निवारण, प्रतिषेध एवं प्रतितोष, अधिनियम-2013)	9
• महत्वपूर्ण सुझाव क्या करें, क्या न करें	11
<b>महिलाओं/बालिकाओं हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण माड्यूल</b>	
• महिलाओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण की आवश्यकता की समझ पैदा करना	13
• महिलाओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण	14
• आत्मरक्षा हेतु आक्रमण एवं प्रहार के तरीके	15
• आत्मरक्षा हेतु आक्रमण एवं प्रहार के कुछ तरीकों का प्रदर्शन	18
• सरल युक्तियाँ एवं सुरक्षा सलाह	21
<b>सामाजिक सुरक्षा हेतु सरकार की प्रमुख योजनाएं</b>	
• प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना	24
• उत्तर प्रदेश भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड (बी.ओ.सी.डब्ल्यू)	25
• माइक्रो क्रेडिट (सभी स्वयं सेवी सहायता समूहों के लिए)	28
• प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना	29
• कौशल विकास मिशन कार्यक्रम	31
• प्रधानमंत्री मुद्रा लोन	33
• दीनदयाल अन्त्योदय योजना/राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन	34
• सुकन्या समृद्धि योजना	36
• प्रधानमंत्री आवास योजना	37
• प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (आयुष्मान भारत)	39

## परिचय

# महिला सशक्तिकरण एवं सामाजिक सुरक्षा

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा चलाये जा रहे मिशन शक्ति अभियान का उद्देश्य महिलाओं तथा बालिकाओं में जन जागरूकता पैदा करना, स्वावलंबी बनाना, उनके प्रति हिंसा करने वाले लोगों की पहचान उजागर करना, उन्हें सुरक्षित परिवेश की अनुभूति कराना है। मिशन के अंतर्गत महिलाओं और बच्चों से सम्बंधित मुद्दों पर जागरूक करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा, सम्मान एवं स्वावलंबन के लिए शासन द्वारा इस अभियान के अंतर्गत कई प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है।

उत्तर प्रदेश सरकार के इस मिशन को ज़मीन पर पहुँचाने के लिए यू.पी. इण्डस्ट्रियल कन्सल्टेंट्स लिमिटेड (यूपिकॉन) द्वारा प्रस्तुत पुस्तिका "महिला सशक्तिकरण एवं सामाजिक सुरक्षा" का निर्माण किया गया है। प्रस्तुत पुस्तिका में महिलायें और लड़कियाँ शारीरिक और मानसिक रूप से अपनी

सुरक्षा कैसे करें इसके बारे में विस्तार से बताया गया है, जैसे अपना आत्मविश्वास और आत्मबल हमेशा बनाये रखें। इसके अतिरिक्त आत्मरक्षा की तकनीक और महिला हिंसा से जुड़े हुए कानूनों के बारे में विस्तार से बताया गया है। इस पुस्तिका के माध्यम से लड़कियाँ और महिलायें घर में और कार्यस्थल पर अपने क़ानूनी अधिकार को अच्छी तरह से समझ पाएंगी और जागरूक होंगी।

पिछले साल आयी महामारी के बाद केंद्र और राज्य सरकारों द्वारा महिलाओं, गरीबों और वंचित वर्ग के लिए बहुत सारी योजनाओं का शुभारम्भ किया है। प्रस्तुत पुस्तिका के माध्यम से उन सभी योजनाओं को संकलित करने का प्रयास किया गया है। जिससे ज्यादा से ज्यादा लोगों तक उन सभी योजनाओं की जानकारी पहुँचेगी, जिसके परिणामस्वरूप महिलायें, गरीब और वंचित वर्ग इन योजनाओं का लाभ उठा सकते हैं।



# महिला समानता, सम्मान एवं सुरक्षा

समानता एक सुंदर और सुरक्षित समाज की वह नींव है जिस पर विकास रूपी इमारत बनाई जा सकती है। लैंगिक समानता क्या है? आखिर क्यों यह किसी भी समाज और राष्ट्र के लिये एक आवश्यक तत्त्व बन गया है? क्या बदलते समाज में यह प्रासंगिक है? लैंगिक समानता का अर्थ यह नहीं है कि समाज का प्रत्येक व्यक्ति एक लिंग का हो अपितु लैंगिक समानता का सीधा सा अर्थ समाज में महिला तथा पुरुष के समान अधिकार, दायित्व तथा रोजगार के अवसरों के परिप्रेक्ष्य में है। इसी तथ्य के मद्देनज़र सितंबर, 2015 में संयुक्त राष्ट्र महासभा की उच्च स्तरीय बैठक में एजेंडा 2030 के अंतर्गत 17 सतत विकास लक्ष्यों को रखा गया, जिसे भारत सहित 193 देशों ने स्वीकार किया। इन लक्ष्यों में सतत विकास लक्ष्य 5 के अंतर्गत लैंगिक समानता के विषय को भी शामिल किया गया है। हमारे समाज के विकास के लिये लैंगिक समानता अति आवश्यक है। महिला और पुरुष समाज के मूल आधार हैं। समाज में लैंगिक असमानता सोच-समझकर बनाई गई एक खाई है, जिससे समानता के स्तर को प्राप्त करने का सफर बहुत मुश्किल हो जाता है।

देश की लगभग आधी जनसंख्या महिलाएं हैं। प्रारम्भ से ही देखा गया है कि जब भी महिलाओं को बेहतर अवसर और संसाधन मिले हैं, हर क्षेत्र में महिलाओं ने बेहतर प्रदर्शन ही किया है। आज भी समाज की बेहतरी के लिए महिलाएं एवं लड़कियाँ दिन-रात काम कर रही हैं। लेकिन आजादी के 75 सालों के बाद आज भी महिलाओं का शोषण होता है, उनको वह सम्मान नहीं मिलता है जो कि समाज में पुरुषों और लड़कों को मिलता है। एक महिला को सम्मान और सुरक्षा का उतना ही अधिकार है, जितना कि पुरुषों को।

घर से लेकर बाहर सब जगह महिलाओं को भेदभाव और हिंसा का सामना करना पड़ता है। इतने कानून बने होने के बाद भी आज महिलाएं थाने में रिपोर्ट करने से डरती हैं। आज भी लड़कियों और महिलाओं को पता नहीं है कि उनकी सुरक्षा के लिए क्या-क्या कानून बने हैं।

# जेंडर

महिलाओं के साथ इस प्रकार का भेदभाव क्यों होता है, यह समझने के लिए सबसे पहले जेंडर को समझना होगा। महिला और पुरुष के सामाजिक भिन्नताओं से लेकर, महिला और पुरुष के लिए समाज द्वारा बनाए गए भिन्न कार्य और जिम्मेदारियों तथा उनके बीच सम्बन्ध, जेंडर है। उदाहरण के लिए एक बच्चा, जिस पहचान / लिंग के साथ पैदा होता है, उसके साथ लिंग के आधार पर सामाजिक पहचान बनती है, यदि लड़की है तब उसका क्या व्यवहार होगा, वह क्या पहनेगी इसी प्रकार यदि कोई लड़का है तब उसके व्यवहार को उसी अनुसार तय करना और साथ ही नियंत्रित करना।

## जेंडर और सेक्स में अंतर

### सेक्स (लिंग)

1. महिला और पुरुष के बीच जैविक भिन्नताओं को सेक्स कहते हैं।
2. अपरिवर्तनशील या लैंगिक विभिन्नताएँ समय के साथ नहीं बदलतीं।
3. लैंगिक विभिन्नताएँ जाति, वर्ग और धर्म के साथ नहीं बदलतीं।
4. सेक्स, नर या मादा के जैविक गुणों से सम्बन्धित है।

### जेंडर (सामाजिक लिंग)

1. महिला और पुरुष के सामाजिक भिन्नताओं से लेकर महिला और पुरुष के समाज द्वारा बनाए गए भिन्न कार्य और जिम्मेदारियों तथा उनके बीच सम्बन्ध को जेंडर कहते हैं।

2. समाज में महिलाओं और पुरुषों के कार्य, गुणों में विभिन्नताएँ / विशेषतायें उनके व्यवहार में स्पष्ट रूप से दिखती हैं।
3. जेंडर की विभिन्नताएँ जाति, वर्ग, धर्म, रिश्तों की दशा, आयु, समय और स्थान के साथ बदलती रहती हैं।
4. जेंडर आर्थिक, धार्मिक, पारम्परिक सांस्कृतिक मान्यताओं और विशेषताओं पर आधारित है।

## जेंडर के आधार पर होने वाला भेदभाव

- जेंडर का तात्पर्य उन सामाजिक श्रेणियों से है जिनमें मर्द व औरत "पुरुषोचित" और "स्त्रियोचित" रूप ले लेते हैं।
- जेंडर आर्थिक, धार्मिक, पारम्परिक सांस्कृतिक मान्यताओं और विशेषताओं पर आधारित है।
- जेंडर या सामाजिक लिंग सम्बन्धों से तात्पर्य, औरतों तथा मर्दों के बीच शक्ति या सत्ता का सम्बन्ध।
- ये सम्बन्ध दोनों लिंगों के बीच श्रम विभाजन, भूमि तथा संसाधनों के बंटवारे सहित भिन्न-भिन्न समाजिक रिवाजों और विचारधाराओं के रूप में सामने आते हैं।
- भाषा, पहनावा, स्थान, रीति-रिवाज।
- इन आधारों पर लगातार होने वाले भेदभाव से महिलाओं के साथ सिलसिलेवार हिंसा शुरू हो जाती है।

## **पितृसत्ता क्या है?**

पितृसत्ता एक सामाजिक व्यवस्था है, जिसमें पुरुषों की प्राथमिक सत्ता होती है, यानि उन्हें समाज में उच्च माना जाता है। यह मान लिया जाता है कि पुरुष राजनैतिक नेतृत्व, नैतिक अधिकार, सामाजिक सम्मान, सम्पत्ति का नियन्त्रण की भूमिकाओं में प्रबल होते हैं। परिवार के क्षेत्र में पिता या अन्य पुरुष महिलाओं और बच्चों के ऊपर अधिकार जमाते हैं। इस व्यवस्था में स्त्री तथा पुरुष को समाज द्वारा दिए गए कार्यों के अनुसार चलना पड़ता है। धर्म, समाज व रूढिवादी परम्पराएं पितृसत्ता को अधिक ताकतवर बनाती हैं। सदियों से महिलाएं पितृसत्ता के कारण ही उत्पीड़ित हो रही हैं। पिता ही घर के प्रमुख होते हैं। पिता से ही घर होता है और पिता के बाद यह अधिकार बेटे को मिल जाता है।

## **महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा क्या है?**

किसी भी महिला के साथ प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से बल का प्रयोग करके अपनी सत्ता स्थापित करना महिला हिंसा है।

## **महिला हिंसा के प्रकार:**

जब महिला हिंसा की बात करते हैं तब हम चार प्रकार की हिंसा देखते हैं, जो महिलाओं के साथ होती है।

## **शारीरिक हिंसा:**

मारपीट, धक्का देना, किसी हथियार से मारना, दाँत काटना, डंडे से मारना, थप्पड़ मारना, बाल नोचना, जलाना या किसी भी प्रकार का ऐसा दुर्व्यवहार जो शरीर पर नुकसान पहुँचाता हो।

## **मानसिक, भावनात्मक और मौखिक हिंसा:**

ताना देना, घर से बाहर न जाने देना, शिक्षा में बाधा डालना, किसी से मिलने न देना, बच्चा न होने का ताना देना, लड़का न होने का ताना, गाली गलौज करना, अपमानित करना, लॉछन लगाना, दहेज़ की माँग करना आदि।

## **यौनिक हिंसा:**

बलात्कार करना, छेड़खानी करना, अश्लील साहित्य दिखाना, महिला का प्रयोग किसी के मनोरंजन के लिए करना, बगैर महिला की सहमति के शारीरिक सम्बन्ध बनाना, ब्लैकमेल करना, महिला के घरवालों के साथ गाली गलौज करना आदि।

## **आर्थिक हिंसा :**

नौकरी न करने देना, फीस न जमा करना, घर के बिलों का भुगतान न करना, तनखाह छीन लेना आदि किसी भी तरह का वह आचरण जिससे महिलाओं के साथ आर्थिक दुर्व्यवहार हो।

# महिलाओं के अधिकार

## संवैधानिक अधिकार-मौलिक अधिकार:

भारतीय संविधान में सभी नागरिकों को बिना किसी भेदभाव के मौलिक अधिकार दिए गए हैं। मौलिक अधिकार वह अधिकार है जो सामान्य स्थिति में सरकार द्वारा सीमित नहीं किए जा सकते हैं। मौलिक अधिकारों की सुरक्षा का प्रहरी सर्वोच्च न्यायालय है। मौलिक अधिकारों की भारतीय संविधान के अध्याय 3 में विस्तृत व्याख्या की गयी है। मौलिक अधिकारों को 6 प्रमुख भागों में बाँटा गया है।

1. समानता का अधिकार
2. स्वतंत्रता का अधिकार
3. शोषण के विरुद्ध अधिकार
4. धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार
5. संस्कृति और शिक्षा से सम्बद्ध अधिकार
6. संवैधानिक उपचारों का अधिकार

## पुलिस थाने में महिला के अधिकार:

पुलिस थाने में महिलाओं के निम्नलिखित अधिकार हैं-

- यदि महिला अपने साथ हुए किसी अपराध की सूचना देती है तब तुरंत उसकी प्रथम सूचना रिपोर्ट लिखनी चाहिए।
- एक महिला को एक महिला पुलिस ही गिरफ्तार कर सकती है।
- सूर्यास्त के बाद और सूर्योदय से पहले किसी भी महिला को गिरफ्तार नहीं किया जा सकता है।
- यौन हिंसा के केस में तुरंत मेडिकल करवाना चाहिए।
- महिलाओं को पूछताछ के लिए बार-बार थाने पर नहीं बुलाना चाहिए। महिला के सुविधानुसार ही महिला के पास पूछताछ के लिए जा सकते हैं या थाने पर बुला सकते हैं।

# महिलाओं के लिए बने हुए कुछ महत्वपूर्ण कानून

## घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005:

यह कानून 26 अक्टूबर 2006 को पूरे भारत में लागू हुआ था। कानून का प्रमुख उद्देश्य घर के अंदर महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा को पहचानना और उनको संरक्षण देना है।

### प्रमुख विशेषताएँ:

- पहला कानून जो महिलाओं के साथ घर के अंदर उसके अपने रिश्तेदारों द्वारा होने वाली हिंसा को पहचानता है।
- हिंसा से बचाने के लिये फौरी और ताल्कालिक राहतें प्रदान करता है।
- 60 दिन में केस का समापन हो जाता है।
- किसी भी प्रकार की घरेलू हिंसा पर रोकथाम करता है।
- इस कानून के तहत केस दाखिल करने पर कई राहतें प्राप्त की जा सकती हैं।
- घरेलू हिंसा की विस्तृत परिभाषा देता है।

### पीड़ित कौन?

माँ, बहन, बेटी, पत्नी, दूसरी पत्नी या शादी जैसे रिश्ते में रह रही औरत एवं 18 साल से कम उम्र का कोई भी बच्चा जो घरेलू नातेदारी में साथ में रहते हों।

### आरोपी कौन?

पिता, पुत्र, पति, भाई आदि कोई वयस्क पुरुष जो पीड़िता के साथ घरेलू नातेदारी में रहता हो या था।

घरेलू हिंसा की रिपोर्ट दर्ज करना (डी.आई.आर.):  
सेवा प्रदाता संस्था के पास, पुलिस के पास,

प्रोबेशन अधिकारी के समक्ष या सीधे मजिस्ट्रेट के पास घरेलू हिंसा की रिपोर्ट दर्ज की जा सकती है।

### कानून के तहत मिलने वाली राहतें:

1. **संरक्षण आदेश:** किसी भी प्रकार की घरेलू हिंसा को रोकने के लिए।
2. **निवास आदेश :** महिला को उसके घर से न निकाला जाए आदि। स्थितियों के अनुसार आदेश मिल सकते हैं।
3. **अभिरक्षा आदेश :** बच्चों को माँ की अभिरक्षा में, यदि माँ चाहे तो पिता को मिलने का अधिकार।
4. **आर्थिक राहतें:** खर्चों की भरपाई के लिए और भरण पोषण के लिए।

### कार्यस्थल पर महिलाओं का लैगिक उत्पीड़न (निवारण, प्रतिषेध एवं प्रतितोष), अधिनियम एवं नियम 2013

यह अधिनियम 22 अप्रैल 2013 से पूरे भारत में लागू हुआ है। कानून का प्रमुख उद्देश्य कार्यस्थल पर महिलाओं के साथ होने वाले किसी भी प्रकार के लैगिक उत्पीड़न की रोकथाम और कार्यस्थल पर सुरक्षा देना है।

इस कानून के लागू होने से पहले 1997 में विशाखा बनाम राजस्थान के मामले में उच्चतम न्यायालय ने कार्यस्थल पर महिलाओं के साथ हो रहे यौन शोषण को रोकने के लिए कुछ दिशानिर्देश जारी किये।

## **प्रमुख प्रावधानः कानून के तहत प्रमुख प्रावधान निम्नलिखित हैं-**

- किसी भी सरकारी, गैरसरकारी निगम आदि सभी प्रकार के कार्यस्थलों पर जहाँ 10 या उससे अधिक लोग कार्य करते हों वहाँ आंतरिक समिति का होना आवश्यक है। समिति के सदस्य के रूप में महिला मुद्दों की जानकार एक गैर सरकारी संस्था का सदस्य होना आवश्यक है।
- सुरक्षित कार्यस्थल हर महिला का अधिकार है काम करने वाली किसी महिला के साथ किसी प्रकार की अप्रिय व अनचाही घटना न हो, इसकी ज़िम्मेदारी नियोजक को लेनी होगी।
- जिला स्तर पर लोकल शिकायत समिति का गठन होना आवश्यक है।
- शिकायत प्राप्त होने के 90 दिन के भीतर जाँच प्रक्रिया पूरी कर लेनी है और अगले 10 दिनों के भीतर नियोजक को रिपोर्ट भेज देना है।
- असंगठित क्षेत्र में काम करने वाली महिलाएँ और लड़कियाँ भी शामिल हैं।
- नियोजक की यह ज़िम्मेदारी है कि कार्यस्थल पर महिलाओं का किसी भी प्रकार का लैंगिक उत्पीड़न न हो, जिसके लिए समय-समय पर जागरूकता कार्यक्रम कराए जाने चाहिए।

# प्रमुख सुझावः क्या करें? और क्या न करें?

- हमेशा अपना आत्मविश्वास और आत्मबल बनाए रखें।
- अपने आपको कभी किसी से कम न समझें
- यदि आप किसी भी तरह की हिंसा का सामना कर रही हैं तब चुप न रहें, किसी विश्वासपात्र को ज़रूर बताएं।
- यदि आप फोन कर सकती हैं तब 112 नं० पर फोन करें और पुलिस को बुलाएं।
- यदि कोई आपको फोन पर परेशान कर रहा है, पीछा कर रहा है या अश्लील संदेश भेज रहा है, तब आप 1090 वीमेन हेल्पलाइन पर कॉल करें, वहाँ आपकी पहचान गुप्त रखी जाएगी।
- अपने सभी ज़रूरी कागज़ अपने पास या किसी विश्वास पात्र के पास रखवा दें जैसे शैक्षिक दस्तावेज़, सभी आई डी प्रूफ, बैंक के सभी कागज़ात, यदि पति की नौकरी से जुड़ा कोई सबूत मिल जाए तो उसको भी सम्माल कर रखें।
- अपने सगे सम्बन्धियों और दोस्तों को अपने साथ हो रही घटनाओं के बारे में अवश्य सूचित करती रहें।
- यदि कोई 18 साल से कम उम्र की लड़की आपको सङ्क पर परेशान दिखती है तब 1090 को तुरन्त कॉल करके सूचना दें और जब तक कि कोई आ न जाए उसको अकेला न छोड़ें।
- किसी भी प्रकार की समस्या के लिए मुख्यमंत्री हेल्पलाइन नं० 1076 पर कॉल कर आप शिकायत कर सकती हैं और
- पोर्टल पर भी ऑनलाइन शिकायत दर्ज करा सकती हैं।
- यदि आप अकेले सफर कर रही हैं, तब अपने किसी विश्वास पात्र को अपनी लोकेशन भेज दें।
- घर से बाहर निकलते समय हमेशा फोन फुल चार्ज रखें।
- कैब से रात में सफर कर रही हैं तब किसी घरवालों से बात करती रहें और लोकेशन भेज दें।
- रात में कभी भी अकेले खाली बस में सफर न करें।
- कभी भी ऐसे छोटे शॉर्टकट रास्तों का इस्तेमाल न करें जहाँ पर सन्त्राटा हो और लाइट न हों।
- सोशल मीडिया पर दोस्त बनाते समय कभी भी किसी को अपने अतरंगी फोटो बिल्कुल न साझा करें।

# महिलाओं/बालिकाओं हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण माड्यूल

महिलाओं को आत्मरक्षा  
के प्रति जागरूक करना



# महिलाओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण की आवश्यकता की समझ पैदा करना

महिलाओं के साथ होने वाली विभिन्न प्रकार की हिंसा/शोषण जैसे कि **शारीरिक हिंसा** (मारपीट, धक्का देना, किसी हथियार से मारना, दाँत काटना, डंडा से मारना, थप्पड़ मारना, बाल नोचना, महिला के घरवालों के साथ गाली गलौज करना, जलाने की कोशिश करना आदि) एवं **यौनिक हिंसा** (बलात्कार करना, छेड़खानी करना, अश्लील साहित्य दिखाना, बगैर महिला की सहमति के शारीरिक सम्बन्ध बनाना, ब्लैकमेल करना आदि) से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए आत्मरक्षा का ज्ञान होना आवश्यक है। महिलाओं को आत्मरक्षा से निम्न लाभ हैं:-

## 1. स्वयं की सुरक्षा

आत्मरक्षा का अर्थ महिलाओं को अपने और अपने परिवार पर घर के अन्दर एवं बाहर होने वाले हमलों से लड़ने हेतु तैयार करना है। आम धारणा एवं शारीरिक बनावट के आधार पर पुरुषों को महिलाओं से अधिक मजबूत माना जाता है जबकि महिलाओं की शारीरिक बनावट जैसे उंचाई, वजन, मांसपेशियों एवं हड्डियों की संरचना उनके द्वारा विभिन्न प्रकार की शारीरिक हिंसा को सामना करने में बाधा बन जाती हैं। महिलाएं आत्मरक्षा की विभिन्न तकनीक जैसे की जूजुसु की स्टैण्ड अप कला सीख कर न केवल हमलावर का सामना ज्यादा देर तक कर सकती हैं बल्कि मदद पाने के लिए हमलावर से आसानी से दूर जा सकती हैं। महिलाओं को पास स्वयं की सुरक्षा हेतु विभिन्न प्रकार के हमलों एवं विभिन्न आयु वर्ग के

हमलावरों हेतु पूर्वनियोजित योजना होनी चाहिए जैसे कि शारीरिक हिंसा एवं यौन हिंसा अथवा हमलावर के आयु वर्ग जैसे कि जवान तथा बूढ़ों हेतु अलग-अलग योजना।

## 2. उच्च स्तर के आत्म विश्वास

आत्मरक्षा के तरीकों का सही ज्ञान होने से महिलाओं में आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य पैदा होता है। आत्मविश्वास मजबूत होने की स्थिति में महिला संभावित खतरे को आसानी से पहचान के उससे निपटने की योजना खतरे की वास्तविक स्थिति आने से पूर्व तैयार कर सकती है। उच्च आत्म विश्वास के साथ महिला अपने कार्य क्षेत्र एवं निजी जीवन में शानदार परिणाम दे सकती है।

## 3. स्वयं के जीवन में अनुशासन

आत्मरक्षा में समर्थ होना महिलाओं को अनुशासन सिखाता है जो उनके चहुंमुखी विकास में काम आता है। महिलाएं आवश्यकतानुसार प्रतिक्रिया देने, शांत रहने एवं स्वयं को भावनात्मक रूप से नियंत्रित करने में सक्षम हो जाती हैं। आत्मरक्षा से आया अनुशासन महिला के अन्दर समग्र शक्ति, लचीलापन, निपुणता, संज्ञानात्मक जागरूकता, अवलोकन एवं बेहतर जीवनशैली का समावेश करता है। महिलाएं अपने खान-पान एवं सोने-जागने आदि के बारे में अधिक स्पष्ट सोच रखने लगती हैं।

# महिलाओं का आत्मरक्षा प्रशिक्षण

प्रशिक्षण 3 सत्रों में दिया जायेगा। प्रशिक्षण में मौखिक जानकारी देने के साथ-साथ विभिन्न विधियों को पी.पी.टी. एवं विडियो के माध्यम से प्रदर्शित किया जायेगा। इसके साथ-साथ प्रतिभागियों को सम्मिलित करते हुए कुछ महत्वपूर्ण स्टेप का अभ्यास भी कराया जायेगा।

## सत्र 1: योग का अभ्यास

शरीर को फुर्तीला बनाने में योग बहुत प्रभावी माध्यम है। इससे शरीर अधिक मजबूत एवं लचीला होता है। निम्न योग आसनों का प्रशिक्षण कराया जायेगा:-

- सूर्य नमस्कार
- उत्तानपादासन
- पर्वतासन
- धनुरासन

## सत्र 2: ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास

भरपूर आत्मविश्वास किसी प्रकार की विषम परिस्थिति का सामना करने की सम्पूर्ण शक्ति प्रदान करता है। महिलाओं को मानसिक एवं भावनात्मक तौर पर मजबूत बनाने तथा तेजी से

सही निर्णय लेने निम्न क्रियाएं अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करनी चाहिए:-

- भ्रामरी प्राणायाम
- भस्त्रिका प्राणायाम
- ध्यान एवं श्वांस संबंधी क्रियाएं

## सत्र 3: सेल्फ डिफेंस तकनीक

स्वयं की सुरक्षा के लिए शरीर को मजबूत बनाना और खुद को सचेत रखना जितना जरूरी है उतना ही जरूरी है कि आत्मरक्षा की कला में निपुण होना। निम्न आत्मरक्षा कलाओं के कुछ महत्वपूर्ण स्टेप सीखकर महिलाएं संकट के समय में अपना प्रभावी बचाव कर सकती हैं:-

- जूजुत्सु की स्टैण्ड अप कला
- जूडो एवं कराटे
- किक बाक्सिंग
- टायकांडो
- कुंग फू
- लाठी-डंडे के उपयोग की जानकारी

# आत्मरक्षा हेतु आक्रमण एवं प्रहार के तरीके (Methods of Attack and Strike for Self-Defense)

## तरीका 1: हैमर प्रहार (Hammer Strike)

- अपनी कार की चाबियों का उपयोग करना, अपना बचाव करने के सबसे आसान तरीकों में से एक है। अपने नाखूनों का प्रयोग न करें, क्योंकि आपके हाथों को चोट लगने का खतरा अधिक होता है।
- इसके बजाय यदि आप रात में चलते समय असुरक्षित महसूस करते हैं, तो हथौड़े से वार करने के लिए अपनी चाबियों को अपनी मुट्ठी के एक तरफ से चिपका दें।

## निष्पादित करना:

- अपनी चाबी की अंगूठी को कसकर मुट्ठी में पकड़ें, जैसे हथौड़े को पकड़ना, जिसमें आपके हाथ की तरफ से चाबियां फैली हों।
- अपने लक्ष्य की ओर नीचे की ओर जोर दें।

## तरीका 2. ग्रोइन किक (Groin Kick)

यदि कोई सामने से आपके पास आ रहा है तो कमर की किक आपके हमलावर को पंगु बनाने के लिए पर्याप्त बल दे सकती है, जिससे आपका बचना संभव हो जाएगा।

## निष्पादित करना:

- जितना हो सके अपने आप को स्थिर करें।
- अपने प्रमुख पैर को जमीन से ऊपर उठाएं और अपने घुटने को ऊपर की ओर चलाना शुरू करें।
- अपने प्रमुख पैर को बढ़ाएं, कूल्हों को आगे बढ़ाएं, थोड़ा पीछे झुकें और बलपूर्वक किक करें, जिससे आपके निचले पिंडली या आपके पैर की गेंद और हमलावर के ग्रोइन क्षेत्र के बीच संपर्क हो।

**वैकल्पिक:** यदि आपका हमलावर बहुत करीब है तो अपने घुटने को कमर की ओर धकेलें। सुनिश्चित करें कि आप स्थिर हैं और गिरने का जोखिम नहीं है।

## तरीका 3. हील पाम प्रहार (Heel Palm Strike)

इस कदम से नाक या गले को नुकसान हो सकता है। निष्पादित करने के लिए जितना संभव हो सके अपने हमलावर के सामने आएं।

## निष्पादित करना:

- अपने प्रमुख हाथ से अपनी कलाई को फ्लेक्स करें।
- या तो हमलावर की नाक के लिए निशाना लगायें नधुने से ऊपर की ओर जाब करते हुए या हमलावर की ठुँड़ी के नीचे गले पर ऊपर की ओर थपथपाते हुए।

- अपनी हड्डताल को वापस लेना सुनिश्चित करें। अपने हाथ को जल्दी से वापस खींचने से हमलावर के सिर को ऊपर और पीछे धकेलने में मदद मिलेगी। इससे आपका हमलावर पीछे की ओर डगमगाएगा, जिससे आप उनकी पकड़ से बच सकेंगे।

**वैकल्पिक:** कानों के लिए खुली हथेली बहुत विचलित करने वाली हो सकती है।

#### तरीका 4. कोहनी प्रहार (Elbow Strike)

यदि आपका हमलावर निकट सीमा में है और आप एक मजबूत पंच या किक फेंकने के लिए पर्याप्त गति प्राप्त करने में असमर्थ हैं, तो अपनी कोहनी का उपयोग करें।

#### निष्पादित करना:

- यदि आप कर सकते हैं, एक शक्तिशाली झटका सुनिश्चित करने के लिए अपने आप को एक मजबूत कोर और पैरों के साथ स्थिर करें।
- कोहनी पर अपना हाथ मोड़ें, अपना वजन आगे बढ़ाएं, और अपनी कोहनी को अपने हमलावर की गर्दन, जबड़े की रेखा, ठोढ़ी या मुँह में दबाएं। ये सभी प्रभावी लक्ष्य हैं।
- इससे आपका हमलावर अपनी पकड़ ढीली कर सकता है, जिससे आप भाग सकते हैं।

#### तरीका 5. वैकल्पिक कोहनी प्रहार (Alternative Elbow Strike )

जब आप पर शुरू में हमला किया गया था तो आप कैसे खड़े हैं, इस पर निर्भर करते हुए आप कोहनी की हड्डताल पर बदलाव के लिए बेहतर स्थिति में हो सकते हैं।

#### सामने से प्रदर्शन करने के लिए:

- अपनी कोहनी को कंधे की ऊचाई तक उठाएं।
- एक ही तरफ के पैर पर पिवट करें और अपने कूल्हों को घूमने दें, जब आप हड्डताल करते हैं तो अपनी कोहनी के सामने के हिस्से में अधिक गति पैदा करते हैं।

#### पक्ष और पीठ से प्रदर्शन करने के लिए:

- सुनिश्चित करें कि आप लक्ष्य देखते हैं।
- अपनी कोहनी को ऊपर लाएं और अपने विपरीत पैर को मोड़ें, अपने कूल्हों को घुमाएं और लक्ष्य की ओर मुड़ें, अपनी कोहनी के पिछले हिस्से से संपर्क बनाएं।

#### तरीका 6. बियर हग आक्रमण से बचाव (Escape from a 'Bear Hug' attack)

यदि आपका हमलावर पीछे से आता है और आपकी बाहों को फँसाता है (यह एक भालू को गले लगाने के समान है, लेकिन आप स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ने में सक्षम नहीं होंगे), तो यहां यह करना है :-

- पहली प्रतिक्रिया यह होनी चाहिए कि अपने हमलावर की बाहों को एक हेडलॉक में ऊपर जाने से रोकें। अपने कूल्हों को एक तरफ शिप्ट करें। यह खुले हाथों वाले थप्पड़ों के साथ कमर पर प्रहार करने का अवसर देता है।
- अपने हाथ को वापस अपनी बाहों तक ले आयें और अपनी विपरीत कोहनी को लपेटों में बदलने के लिए उठाएं। जैसे ही आप मुँड रहे हों, अपनी बाहों को अपनी छाती से सटाकर रखें।

- अपने घुटनों और अन्य पलटवारों के साथ आक्रामक रहें जब तक कि आप अलग न हो जाएं।

### तरीका 7. साइड हेडलॉक से बचाव (Escape from a 'Side Headlock')

जब हमलावर अपने हाथ को आपके सिर के चारों ओर से बंद कर देता है, तो आपकी पहली प्रवृत्ति घुटन से बचने की होनी चाहिए।

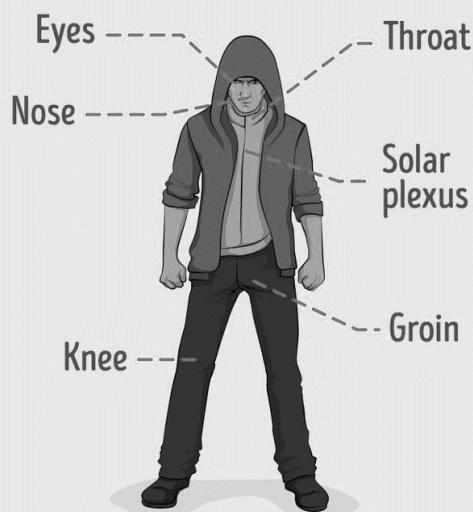
### निष्पादित करना:

- चोक होने से बचने के लिए जितना हो सके हमलावर की तरफ मुड़ें।
- अपने हाथ से जो सबसे दूर है, खुले हाथों से कमर पर तब तक प्रहार करें जब तक कि आपके पास अपने सिर को पूरी तरह से बाहर निकालने के लिए पर्याप्त गतिशीलता न हो।

# आत्मरक्षा हेतु आक्रमण एवं प्रहर के कुछ तरीकों का प्रदर्शन

(Demonstration of few Methods of Attack and Strike for Self-Defence)

1. शुरूआत के लिए कमजोर जगहों को याद करें।

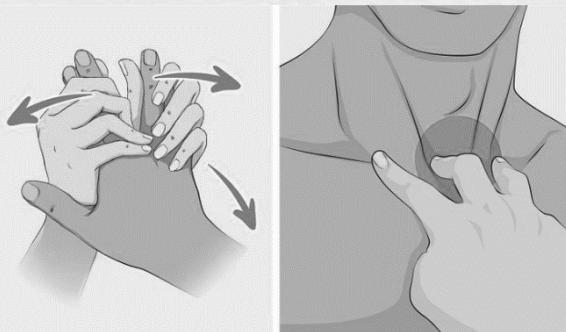


इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका हमलावर कितना बड़ा या भारी है क्योंकि आप किसी को भी हरा सकते हैं, यदि आप जानते हैं कि सबसे कमजोर स्थान कहाँ हैं। मुख्य है औँख, नाक, गला, छाती, घुटना और कमर।

आप किसी भी तरह से हमला कर सकते हैं, लेकिन सुरक्षित पक्ष पर रहने के लिए आपको यह याद रखना होगा कि इन क्षेत्रों में सबसे प्रभावी चालें लक्षित हैं।

2. सबसे सरल और सबसे प्रभावी चाल:

सबसे अच्छी चालों में से एक जो किसी भी विशाल को फुसफुसाएगी या उसके घुटनों पर गिर जाएगी, वह है कलाई को पकड़ना। एक हाथ से उसकी छोटी उंगली और अनामिका को पकड़ें



और दूसरे हाथ से मध्यमा और तर्जनी को पकड़ें और कलाई को आगे की ओर झुकाएं।

यदि आप अपने प्रतिद्वंदी का हाथ नहीं पकड़ सकते हैं, तो उसे मुट्ठी से या कॉलरबोन के बीच की उंगली से या उसके एडम के सेब में मारें। यह आपको अपने प्रतिद्वंदी को इतना विचलित करने की अनुमति देगा कि उसे अपने होश में वापस आने में लंबा समय लगेगा।

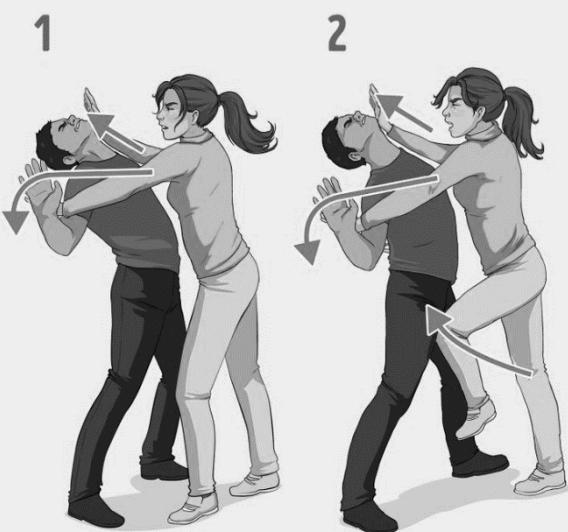
हमले के लिए सबसे स्पष्ट क्षेत्र कमर है। सभी आत्मरक्षा पाठ्यक्रम इस क्षेत्र को लक्षित करने की सलाह देते हैं। इस क्षेत्र को मारने से हमलावर सचमुच पंगु हो जाएगा और आपके पास बचने के लिए पर्याप्त समय होगा।

3. अगर आप सामने से पकड़े गए हों:

यदि आपको सामने से पकड़ा गया है और आप अपने हाथ नहीं उठा सकते हैं, तो निम्न कार्य करें- अपने हाथों को आगे बढ़ाएं और अपने श्रोणि के सामने मुट्ठी बनाएं। यह आपके और हमलावर के बीच पर्याप्त जगह बनाएगा।



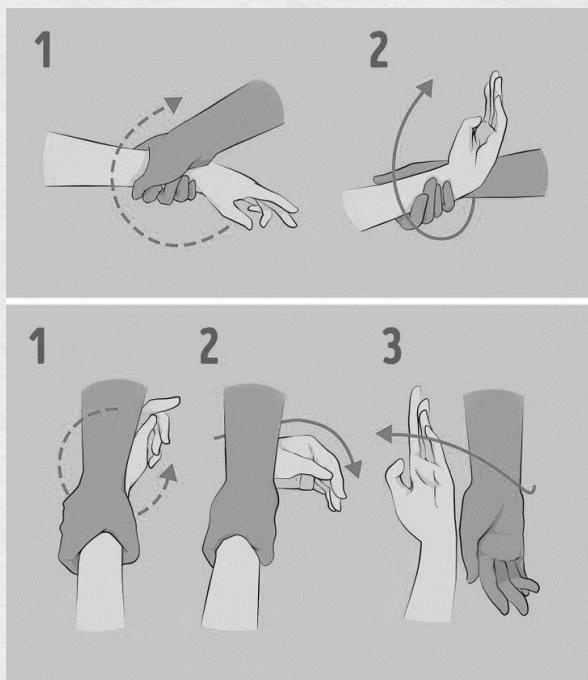
इसके बाद हमलावर की नाक पर माथे से गर्करें। इससे हमलावर आपसे दूर हो जाएगा। अब उसे अपने घुटने से कमर में मारें।



यदि आपके और हमलावर के बीच अभी भी कुछ जगह है, तो एक तरीका है जिससे आप अपनी हथेली का उपयोग करके अपनी रक्षा कर सकते हैं। अपने बाएं हाथ को सीधा करें और अपने दाहिने हाथ से हमलावर की ठुङ्गी और नाक पर प्रहर करें फिर उसके कमर पर वार करें। इस तरह हमलावर लंबे समय तक विचलित रहेगा और वह हिल भी नहीं पाएगा।

#### 4. अपने हाथों को कैसे मुक्त करें:

यदि आप अंगूठे का नियम याद रखते हैं तो आप आसानी से एक गढ़ से बच सकते हैं अपनी बाँह को हमलावर के अंगूठे की तरफ घुमाएं।



अगर वह आपकी बाँह को कस कर पकड़ रहा है तो अपनी कलाई को अंगूठे की तरफ घुमाएं। जब आपका हाथ हमलावर के नीचे हो तो अपने हाथ को जितना हो सके उतना जोर से खींचें।

#### 5. अगर आपको पीछे से पकड़ लिया गया है:

हमलावर अक्सर पीछे से आते हैं क्योंकि पीड़ित की बाहों को पकड़ने का यह सबसे आसान तरीका है ताकि वे उन्हें हिला न सकें।

अपने आप को मुक्त करने के लिए जल्दी से पीछे झुकें और हमलावर को अपने सिर के पिछले हिस्से से मारने की कोशिश करें। यदि आप ऐसा नहीं कर सकते तो ठीक है। मुख्य बात यह है कि हमलावर को अपना एक पैर आगे रखा जाए।

अब जल्दी से नीचे झुकें, उसके पैर को पकड़ें और उसे अपने साथ खींचते हुए उठें।



अब हमलावर संतुलन खो देगा और आप सबसे बड़े प्रतिद्वंदी को भी गिराने में सक्षम होंगे।

## 6. यदि आपसे संपर्क किया गया है और किनारे से पकड़ लिया गया है:



एल्बो हिट सभी प्रकार की मार्शल आर्ट में सबसे खतरनाक हिट्स में से एक है। यह ठीक वही हिट है जिसकी आपको जरूरत है अगर आपको

साइड से संपर्क किया जाए। धनुषाकार चाल से हमलावर के मुँह, जबड़े या नाक पर प्रहार करें। इसके बाद हमलावर कुछ कदम पीछे हटेगा। अब उसके पेट या छाती पर वार करें। कोहनी के प्रहार इतने मजबूत होते हैं कि वे किसी भी प्रतिद्वंदी को विचलित कर देते हैं।

## 7. यदि आपको दीवार के खिलाफ धक्का दिया गया है:



बहुत बार ऐसा होता है कि हमलावर अपने पीड़ित को घेरने की कोशिश करते हैं या उन्हें दीवार के खिलाफ धकेल देते हैं। इस स्थिति में सबसे कमजोर स्थानों को याद रखना और अपनी स्थिति के आधार पर उनमें से किसी एक को हिट करना आवश्यक है। यदि हमलावर के दोनों हाथ ऊपर हैं तो अपनी हथेली को सीधा करें और उसके बगल में मारें। यदि आपकी एक भुजा नीचे है तो संभावना है कि आप प्रतिद्वंदी को उसकी छाती, गर्दन या जबड़े में मार सकते हैं। लेकिन सबसे प्रभावशाली और शक्तिशाली हिट्स में से एक है, आपके सिर से मारा जाने वाला हिट। प्रतिद्वंदी से कम होने के लिए थोड़ा स्काट करें। फिर जल्दी से ऊपर कूदें और उसे अपने माथे से जबड़े में मारें। यह कदम हमलावर को तुरंत विचलित कर देगा और आपको भागने का मौका देगा।

# सरल युक्तियां एवं सुरक्षा सलाह (Women Safety Tips)

## आत्मरक्षा के लिए कुछ त्वरित युक्तियाँ

- पहले विनम्र होने का नाटक करें और जब हमलावर का ध्यान थोड़ा भटके तो वापस लड़ें।
- तेजी से भागने के लिए अपने शरीर को पर्याप्त ठीक रखें।
- सड़क पर चलते समय चेन छीनने वालों से बचने के लिए थोड़ी-थोड़ी देर बाद पीछे घूमकर जाँच करती रहें।
- पर्स को अपने सामने रखें और अपने चारों ओर पूर्ण ध्यान देते हुए आगे बढ़े।
- जब आपको एक लंबी दूरी तय करनी हो और अशात इलाकों से गुजरना पड़े तो ऊँची एड़ी की चप्पल पहनने से बचें।
- जब जरूरत हो तो जोर से और एक आक्रामक आवाज में 'स्टॉप' कहें, लेकिन धमकियों का इस्तेमाल करने से बचें।

## महिलाओं की सुरक्षा के लिए कुछ सुरक्षा सलाह (Women Safety Tips)

- घर पर जानकारी देना जरूरी समझें - आप जब भी कहीं बाहर घूमने-फिरने, ऑफिस, कॉलेज या कहीं भी जा रही हों, तो अपने घर में भाई / बहन, माँ / पिता अथवा किसी करीबी मित्र को सूचित करके जायें। इससे आप अगर किसी संकट में होंगी तो वह आपकी सहयता आसानी से कर सकेंगे।
- घर का नम्बर कॉल हिस्ट्री लिस्ट में टॉप पर रखें - बाहर जाते समय हमेशा ध्यान दें कि आपके मोबाइल की कॉल हिस्ट्री लिस्ट में आपके परिवारजनों एवं

- करीबी मित्रों जो एकदम उपस्थित हो सकें उनका नम्बर टॉप पर रखिए।
- रात के समय करें वाहन नम्बर का SMS - रात में बाहर अकेले ट्रैवल करते समय अकेले खाली बस / ट्रेन के डिब्बे में नहीं बैठिये। अगर आप कैब या ऑटो रिक्षा में यात्रा कर रही हैं तो उस वाहन का नम्बर नोट कर लीजिये और अपने घर / मित्रों के नम्बर पर SMS कर दीजिये। इससे आपके परिवार / मित्रों के पास आपकी सही जानकारी रहेगी एवं अधिक देर होने पर वो सचेत रह कर त्वरित कार्यवाही कर पायेंगे।
- WhatsApp के जरिये करें Location Track - लेट नाईट आते समय आप WhatsApp के लोकेशन फीचर के माध्यम से आप लाइव लोकेशन परिवार एवं करीबियों को भेज कर उनसे लाइव लोकेशन ट्रैक करने के लिए कहें।
- चिल्ली स्प्रे का करें प्रयोग - अपने हैंडबैग में चिल्ली स्प्रे हमेशा रखिये, कोई अनजान व्यक्ति आपसे जबरदस्ती करने की कोशिश करता है तो आप तुरंत उसकी आंखों में चिल्ली स्प्रे डाल दीजिये।
- फोर्क या नुकीली चीज साथ में रखिये - जैसे आपको फील हो कि आपके साथ कुछ गलत हो रहा है, उस समय आप किसी नुकीली चीज फोर्क, चाकू या फिर नुकीले हेयर पिन से वार करके वहाँ से भाग निकलने की कोशिश करें।

- **गुप्तांग पर करे वार-** जैसे ही कोई आपको गलत तरीके से टच करने की कोशिश करता है और आपको फोर्स करता है तो तुरंत मौका देख उसके गुप्तांग पर जोर से वार कीजिये जिससे वार करने वाले की शक्ति, दर्द होने के कारण कमज़ोर हो जायेगी और आप वहाँ से सुरक्षित घर जा सकती हैं।
- **अपने आप पर आत्मविश्वास रखें-** रात में अकेले चलते हुए कोई आपका पीछा कर रहा है तो बिलकुल भी घबराइए नहीं, बल्कि बिना पीछे देखे सीधा तेज चलते रहिये और किसी दुकानदार को अपनी परेशानी बताइए। वो आपकी जरूर हेल्प करेंगे और दुकान भी अगर खुली हुई न मिले तो किसी ATM में जाकर गार्ड को बताइए, गार्ड के न होने पर ATM में चले जाइये वह पर लगे कैमरे में पीछा करने वाला पहचान सामने आने के डर से वह वहाँ से भाग जायेगा। इसके अलवा आपका जोर-जोर से चिल्लाना भी फायदेमंद होगा।
- **Gadgets का करें प्रयोग-** Key chain के रूप में Personal Alarm जिसके साथ आपको USB केबल और प्री चार्जर भी दिया जाता है, साथ में एक ऑडियो लीड रखें। जब भी आप परेशानी में हो इस अलार्म चेन के ट्रिगर को खींच सकते हैं, जिससे बहुत जोर की आवाज निकलेगी और हमला करने वाले को डरा देगी और उसके बाद आप हेल्प-हेल्प चिल्लायें।
- **GPS ट्रैकर-** लॉकेट जैसे दिखने वाले GPS ट्रैकर से भी, अब अपनी मदद खुद की जा सकती हैं, इसके लिए आपको अपने मोबाइल फोन की जरूरत नहीं

पड़ेगी। यह GPS ट्रैकर एक दम लॉकेट जैसे लुक देता, इसमें चैन भी साथ दी गयी हैं। इसे किसी को पता भी नहीं चलेगा कि आपने लॉकेट पहन रखा हैं या फिर GPS ट्रैकर। इसका इस्तेमाल करने के लिए GSM सिम कार्ड यूज करना होगा, और साथ ही मोबाइल में इनस्टॉल कर इमरजेंसी नम्बर सेट कर दीजिये जिसे तुरंत आपको हेल्प मिल सके और आपकी लोकेशन ट्रैक कर आपकी मदद की जा सके।

- **LED टार्च -** यह कोई साधारण टार्च नहीं होती है, बल्कि इसमें एक बटन हैं, जो प्रेस करने पर हमलावर को जोरदार झटका देगी और उसे हाई वोल्टेज करंट लगेगा। खतरे के समय आप इसका प्रयोग कर सकते हैं।
- **नुकीली RING -** आप द्वारा नुकीली रिंग भी पहनी जा सकती हैं। रिंग देखने में यह सुंदर तो होती ही है पर हमलावर पर अचानक हमला करने के काम आ सकती है। पहले किया गया वार सामान्य तौर पर हमलावर को तत्काल वापस वार करने में असमर्थ बना देता है और आपको खतरे से दूर जाने के लिए समय मिल जायेगा।

इसके अतिरिक्त आपके द्वारा निम्न अन्य उपकरणों / उपायों को अपनी सुरक्षा के लिए हैंडबैग में आसानी से रखा जा सकता है जो कि प्रभावी रूप से आपकी मदद कर सकते हैं:-

- पेन व कॉम्ब नाइफ
- परप्प्यूम पेपर स्प्रे
- कैट Key चेन
- पेपर फोम
- सेलफोन स्टन गन

# सामाजिक सुरक्षा हेतु सरकार की प्रमुख योजनाएं

# प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

## संक्षिप्त विवरण :

यह एक दुर्घटना बीमा योजना है जो किसी दुर्घटना के कारण मृत्यु या विकलांगता की स्थिति में पॉलिसी धारक को बीमा कवर प्रदान करती है।

## पात्रता :

1. 18-70 वर्ष आयु के व्यक्तियों का बचत खाता बैंक में होना अनिवार्य है।
2. वार्षिक प्रीमियम रु. 12/- नामांकित सदस्य द्वारा ऑटो-डेबिट सुविधा के माध्यम से भुगतान किया जाता है।

## लाभ:

1. मृत्यु पर नामित व्यक्ति या परिवार को 2 लाख रूपये।
2. दोनों आँखों या हाथों या पैरों के आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त होने या किसी एक आंख या हाथ या पैर के आंशिक रूप से

क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में 2 लाख रूपये।

3. दोनों आँखों, या हाथों या पैरों के आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त होने या किसी एक आंख या हाथ या पैर के आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में 1 लाख रूपये।

## अधिक जानकारी के लिये लिंक

- <http://uplabour.gov.in/Ic/Staticpages/FAQ-PMSBY2.aspx>
- [https://financialservices.gov.in/insurance-divisions/Government-Sponsored-Socially-Oriented-Insurance-Schemes/Pradhan-Mantri-Suraksha-Bima-yojana \(PMSBY\)](https://financialservices.gov.in/insurance-divisions/Government-Sponsored-Socially-Oriented-Insurance-Schemes/Pradhan-Mantri-Suraksha-Bima-yojana-(PMSBY))

# **उत्तर प्रदेश भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड (बी.ओ.सी.डब्लू.)**

## **संक्षिप्त विवरण :**

भवन और अन्य सन्निर्माण कर्मकार अधिनियम 1996 एक ऐसा अधिनियम है जिसमें भवन एवं निर्माण मजदूरों की दशा, स्थितियों, सुरक्षा, स्वास्थ्य तथा कल्याण आदि का प्रावधान है। यह अधिनियम उन सभी प्रतिष्ठानों पर लागू होता है, जो भवन या अन्य निर्माणों में 10 या अधिक मजदूरों को नियुक्त करते हैं। इस कानून के तहत सलाहकार कमेटी में विशेषज्ञ कमेटी बनाये जाने का प्रावधान है। केन्द्र के स्तर पर केन्द्रीय सलाहकार कमेटी व प्रत्येक राज्य के स्तर पर राज्य सलाहकार समिति बनाई जाती है, साथ ही इस कानून में अधिकारियों की नियुक्ति का प्रावधान उत्तर प्रदेश में लागू हो चुका है और 4 फरवरी 2009 को जारी किया जा चुका है। इस कानून के अंतर्गत जिसकी उम्र 18 से 60 साल के बीच में है और निर्माण मजदूर का काम करता है, वह पंजीकरण करवा सकता है। श्रमिकों को वह सारे लाभ मिलेंगे जो इस कानून के तहत बने फंड से दिए जाएंगे इस कानून के तहत एक राज्य में एक भवन एवं सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड बनाया जाएगा बोर्ड की प्रमुख जिम्मेदारी है कि निर्माण श्रमिकों के लिए योजनाएं बनायें और उन्हें क्रियान्वित करायें। अब तक प्रदेश में श्रमिकों के लिए 16 योजनाएं चलाई जा रही हैं।

## **पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के कल्याणार्थ**

### **संचालित योजनाएं एवं लाभ :**

#### **1. मातृत्व हितलाभ योजना**

पंजीकृत महिला श्रमिक के संस्थागत प्रसव की दशा में निर्धारित न्यूनतम वेतन की दर से 03 माह के वेतन के समतुल्य धनराशि एवं रु. 1,000/-

का चिकित्सा बोनस देय होगा। पंजीकृत पुरुष कामगारों को रु. 6,000/- दो किस्तों में देय होगा।

#### **2. शिशु हितलाभ योजना**

नवजात शिशुओं के पौष्टिक आहार हेतु अधिकतम दो बच्चों तक एक मुश्त सहायता राशि के रूप में लड़का पैदा होने पर रु. 12,000/- वार्षिक तथा लड़की पैदा होने की स्थिति में रु. 15,000/- प्रति शिशु की दर से शिशु की दो वर्ष की आयु पूर्ण होने तक देय होगा।

#### **3. निर्माण कामगार बालिका मदद योजना**

प्रथम संतान लड़की होने अथवा दूसरी सन्तान भी लड़की होने पर रु. 25,000/- बतौर सावधि जमा की जायेगी जो बालिका के 18 वर्ष पूर्ण होने के पश्चात भुगतान किया जायेगा। जन्म से दिव्यांग बालिकाओं को रु. 50,000/- दिये जायेंगे।

#### **4. सन्त रविदास शिक्षा सहायता योजना**

पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के 25 वर्ष तक के अधिकतम 02 बच्चों (पुत्र-पुत्रियों) को कक्षा-1 से उच्चतर शिक्षा हेतु न्यूनतम रु. 100/- मासिक से न्यूनतम रु. 5,000/- मासिक तक विभिन्न दरों से छात्रवृत्ति का भुगतान होगा।

## **5. मेधावी छात्र पुरस्कार योजना**

मेधावी छात्र-छात्राओं को कक्षा 05 से लेकर उच्च शिक्षा हेतु रु. 4,000/- से रु. 22,000/- तक की वार्षिक छात्रवृत्ति दी जायेगी। पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के 06 से 14 वर्ष की आयु वर्ग के बच्चों को आवासीय सुविधा के साथ गुणवत्तापरक शिक्षा की निःशुल्क सुविधा दी जायेगी।

## **6. कौशल विकास तकनीकी उन्नयन एवं प्रमाणन योजना**

श्रमिक या उसके पुत्र पुत्री के व्यावसायिक प्रशिक्षण पर व्यय की गयी धनराशि की प्रतिपूर्ति तथा प्रशिक्षण काल में श्रमिकों के मजदूरी का भुगतान किया जायेगा।

## **7. कन्या विवाह सहायता योजना**

श्रमिकों की पुत्रियों के विवाह हेतु रु.55,000/- एवं अन्तर्जातीय विवाह में प्रति विवाह अनुदान दो पुत्रियों के विवाह हेतु दिया जायेगा।

## **8. निर्माण श्रमिक भोजन सहायता योजना**

प्रमुख निर्माण स्थलों पर रु. 5/- पर पौष्टिक भोजन की सुविधा है।

## **9. सौर ऊर्जा सहायता योजना**

रु.250/- में पंजीकृत श्रमिक के आवास पर सोलर पैनल, बैट्री, दो लाइट व पंखे की सुविधा प्रदान किये जाने का प्रावधान है।

## **10. आवास सहायता योजना**

- पंजीकृत निर्माण श्रमिक के आश्रयहीन अथवा अधिकतम दो कच्चे कमरे वाले अपनी जमीन पर मकान बनाने अथवा मकान क्रय हेतु रु.1,00,000 की आर्थिक सहायता दो किस्तों में दी जाएगी।

- स्वयं का आवास होने पर शौचालय की सुविधा न होने पर शौचालय निर्माण हेतु रु.12,000/- की धनराशि दो समान किस्तों में एवं मकान मरम्मत हेतु रु.15,000/- एक मुश्त दी जाएगी।

## **11. चिकित्सा सुविधा योजना**

पंजीकृत विवाहित निर्माण श्रमिक को प्रतिवर्ष रु. 3,000/- अविवाहित को रु. 2,000/- प्रतिवर्ष दिये जायेंगे। ये धनराशि राष्ट्रीयकृत, क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक या जिला सहकारी बैंक के खाते में सीधे स्थानान्तरित होगी।



## **12. गम्भीर बीमारी सहायता योजना**

हृदय की शल्य चिकित्सा, गुर्दा का प्रत्यारोपण, लीवर (यकृत) का प्रत्यारोपण, मस्तिष्क की शल्य चिकित्सा, रीढ़ की हड्डी की शल्य चिकित्सा, पैर के घुटने बदलना, कैंसर का ईलाज, एच०आई०वी० एड्स, औंख की शल्य चिकित्सा, पथरी की शल्य चिकित्सा, अपेन्डिक्स की शल्य चिकित्सा, हाइड्रोसील की शल्य चिकित्सा, महिलाओं में होने वाले स्तन कैंसर की शल्य चिकित्सा, सर्विकल (बच्चेदानी / योनि) कैंसर की शल्य चिकित्सा आदि गम्भीर बिमारियों के ईलाज में सरकारी

संस्था / सरकारी मेडिकल कॉलेज में किये गये व्यय की शत-प्रतिशत प्रतिपूर्ति की जायेगी।

### 13. अक्षमता पेंशन योजना

कार्यस्थल पर दुर्घटनाग्रस्त होने पर पूर्ण स्थायी अपंगता पर रु. 1,000 से रु.1,500 प्रति माह आजीवन अक्षमता पेंशन दी जायेगी।

### 14. पेंशन सहायता योजना

निर्माण श्रमिक के 60 वर्ष की आयु पूर्ण होने एवं लगातार अंशदान जमा करने पर रु.1,000/- की आजीवन मासिक पेंशन दी जायेगी।

### 15. निर्माण कामगार मृत्यु एवं विकलांगता सहायता योजना

दुर्घटना से मृत्यु होने पर रु. 5,00,000/-, सामान्य मृत्यु पर रु.2,00,000/-, स्थायी अपंगता पर सहायता रु. 3,00,000/- एवं आंशिक अपंगता पर रु.2,00,000/- की आर्थिक सहायता एवं श्रमिक के पंजीकृत न होने की दशा में कार्यस्थल पर मृत्यु हो जाने पर रु.50,000/- की आर्थिक सहायता का प्रावधान है।

### नोट:-

1. सभी योजनाओं का लाभ केवल पंजीकृत निर्माण श्रमिकों के लिये ही है। अंशदान नियमित रूप से जमा करायें। अंशदान जमा न होने पर कोई हितलाभ देय नहीं होगा।

2. किसी पंजीकृत श्रमिक के 18 वर्ष से कम आयु के पुत्र / पुत्री श्रमिक के रूप में कार्य करते पाए जाने पर सहायता नहीं दी जाएगी तथा पूर्व में दी गई सहायता वापस ली जाएगी।
3. बोर्ड द्वारा पंजीयन अंशदान तथा सौर ऊर्जा सहायता योजना में रु. 250/- मात्र के अतिरिक्त कोई धनराशि नहीं ली जाती है तथा दी गयी राशि की रसीद अवश्य लें। किसी भी दलाल को कोई पैसा न दें। यदि कोई व्यक्ति लाभ दिलाने के लिये पैसे की मांग करता है तो तत्काल उसकी शिकायत उप श्रमायुक्त से करें।

टोल फ्री नंबर - 18001805412

आनलाइन आवेदन फार्म हेतु लिंक

[https://uplmis.in/Guest/frm\\_createLogin.aspx](https://uplmis.in/Guest/frm_createLogin.aspx)



# **माइक्रो क्रेडिट**

## **(सभी स्वयं सेवी सहायता समूहों के लिए)**

### **संक्षिप्त विवरण**

इस योजना का उद्देश्य सामाजिक एवं आर्थिक रूप से पिछड़े वर्ग के समुदाय के स्वयं सहायता समूहों को गरीबी उन्मूलन और वित्तीय समावेशन के लिए सूक्ष्म-वित्त सुविधाएं प्रदान करना है।

### **पात्रता**

पिछड़े वर्ग के समुदाय से 10 से 12 महिला एवं पुरुष मिलकर स्वयं सहायता समूहों (एस.एच.जी.) का निर्माण कर सकते हैं।

समूह का बैंक में खाता होना चाहिये व समूह जिला शहरी विकास प्राधिकरण या समक्ष ईकाई के साथ पंजीकृत हो तो समूह के लिये अधिक लाभदायक होगा।

### **लाभ**

इस योजना के अंतर्गत पिछड़े वर्ग के व्यक्तियों को लघु उद्योग स्थापित करने हेतु रु.50,000/- तक का ऋण 5 प्रतिशत वार्षिक ब्याज दर पर स्वीकृत किये जाने का प्रावधान है। इस योजना के अन्तर्गत लाभार्थी को अथवा लाभार्थी के स्वयं सहायता समूह को ऋण उपलब्ध कराया जाता है। इस योजना के अंतर्गत परियोजना लागत का 90 प्रतिशत अंश राष्ट्रीय निगम, 5 प्रतिशत अंश राज्य

निगम तथा शेष 5 प्रतिशत अंश स्वयं लाभार्थी द्वारा वहन किये जाने का प्रावधान है। इस योजना की महत्वपूर्ण विशेषतायें निम्नवत हैं:-

- ऋण की सीमा रु.50,000/-
- ऋण अदायगी की सीमा अधिकतम 18 माह

### **ऑनलाइन आवेदन हेतु लिंक**

<http://upvvvn.org.in>



# प्रधानमंत्री स्वनिधि योजना

## संक्षिप्त विवरण :

लॉकडाउन के कारण रेहड़ी-पटरी, ठेले या सड़क किनारे दुकान चलाने वालों की आजीविका पर बहुत असर हुआ। इस स्कीम का मकसद शहरी फेरी, व्यवसायियों के कल्याण हेतु क्रेडिट लिंकेज करवाना है जिससे वह पुनः अपना व्यवसाय शुरू कर सकें। इस स्कीम को पीएम स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर निधि के नाम से भी जानते हैं।

## पात्रता :

यह योजना केवल उन राज्यों / केंद्र शासित प्रदेशों से संबंधित लाभार्थियों के लिए उपलब्ध है, जिन्होंने स्ट्रीट वेंडर्स (सड़क सुरक्षा के संरक्षण और आजीविका का विनियमन) अधिनियम, 2014 के तहत नियमों और योजना को अधिसूचित किया है।

यह योजना 24 मार्च, 2020 तक या उससे पहले शहरी क्षेत्रों में वेंडिंग में लगे सभी स्ट्रीट वेंडर्स के लिए उपलब्ध है। पात्र विक्रेताओं की पहचान निम्नलिखित मानदंडों के रूप में की जाएगी।

- I. जिन विक्रेताओं के पास स्थानीय निकाय (ULB) द्वारा जारी किए गए वेंडिंग / पहचान पत्र के प्रमाण पत्र हैं।

- II. विक्रेता जिनकी पहचान सर्वेक्षण में की गई है, लेकिन उन्हें सर्टिफिकेट ऑफ वेंडिंग / आईडेंटिटी कार्ड जारी नहीं किया गया है। ऐसे विक्रेताओं के लिए एक आई.टी. आधारित प्लेटफॉर्म के माध्यम से प्रोविजनल सर्टिफिकेट ऑफ वेंडिंग जेनरेट की जाएगी। ULB को ऐसे विक्रेताओं को तुरंत और सकारात्मक रूप से एक महीने की अवधि के भीतर वेंडिंग और पहचान पत्र का स्थायी प्रमाण पत्र जारी करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- III. वह स्ट्रीट वेंडर्स जो ULB पहचान सर्वेक्षण से छूट गये हैं या जिन्होंने सर्वेक्षण पूरा होने के बाद वेंडिंग शुरू किया है और उन्हें ULB/ टाउन वेंडिंग कमेटी (TVC) द्वारा उस आशय का लेटर ऑफ रिकमेंडेशन (LOR) जारी किया गया है।
- IV. आसपास के शहरी/प्रामाण क्षेत्रों के विक्रेताओं ने ULB भौगोलिक सीमा में वेंडिंग किया है और उन्हें ULB/TVC द्वारा उस आशय का पत्र (LOR) जारी किया गया है।



## लाभ:

योजना के तहतऋण लेने वाले विक्रेता ब्याज अनुदान 7 प्रतिशत प्राप्त करने के लिए पात्र हैं। ब्याज सब्सिडी की राशि को तिमाही में उधारकर्ता बैंक खाते में जमा करेंगे। प्रत्येक वित्तीय वर्ष के दौरान 30 जून, 30 सितंबर, 31 दिसंबर और 31 मार्च को समाप्त होने वाली तिमाही के लिए ऋणदाता ब्याज सब्सिडी के लिए त्रैमासिक दावे प्रस्तुत करेंगे। सब्सिडी केवल उन उधारकर्ताओं के खातों के संबंध में मानी जाएगी, जो संबंधित दावा तिथियों पर स्टैंडर्ड (गैर-एनपीए के रूप में मौजूदा आरबीआई दिशानिर्देश) हैं और केवल उन महीनों के लिए जिनके दौरान संबंधित तिमाही में खाता मानक बना हुआ है। ब्याज सब्सिडी 31 मार्च, 2022 तक उपलब्ध है।

## आवेदन के लिये आवश्यक दस्तावेज़ :

- पोर्टल पर दिये गये निर्धारित प्रारूप में आवेदन
- 3 पासपोर्ट साइज़ फोटो
- आवेदन के आय प्रमाण-पत्र की प्रति
- पहचान पत्र की प्रति (आधार कार्ड / वोटर कार्ड / राशनकार्ड की छाया प्रति)
- बैंक पासबुक
- स्थानीय निकाय (ULB) द्वारा जारी किए गए वैडिंग / पहचान-पत्र का प्रमाण-पत्र

## आनलाइन आवेदन फार्म हेतु लिंक

<http://pmsvanidhi.mohua.gov.in>



# कौशल विकास मिशन कार्यक्रम

## संक्षिप्त विवरण :

कौशल विकास मिशन के तहत कौशल विकास योजना एं संचालित होती है। योजना का प्रमुख उद्देश्य युवक युवतियों को रोजगार के लिए प्रशिक्षण प्रदान करना है ताकि वह प्रशिक्षित होकर अपने पैरों पर खड़े हो सकें।

## कौशल विकास मिशन कार्यक्रम के लिये पात्रता एवं कार्यक्रम की मुख्य विशेषताएं:

- 14 से 35 साल के युवक युवतियों के लिए निःशुल्क पंजीकरण तथा प्रशिक्षण।
- अभ्यर्थियों के लिए अपनी इच्छा के पाठ्यक्रम चयन करने का मौका।

- 34 क्षेत्रों के कुल 283 पाठ्यक्रमों का समावेश जैसे मोटर वाहन, फैशन डिजाइनिंग इत्यादि।
- सभी पाठ्यक्रमों में प्रशिक्षण की विशेषता मूल पाठ्यक्रम के साथ ही सभी अभ्यार्थियों को अंग्रेजी बोलने और कम्प्यूटर की जानकारी।
- प्रशिक्षण कार्यक्रम उच्च स्तरीय निजी प्रशिक्षण संस्थाओं द्वारा आयोजित किए जायंगे।
- प्रशिक्षण उपरान्त रोजगार से जुड़ने हेतु सहायता।
- समस्त कार्यक्रम सरकार द्वारा वित्पोषित।



## उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन सेक्टरों की सूची:

1. फर्नीचर और फिटिंग
2. पेंट और कोटिंग
3. मीडिया और एंटरटेनमेंट
4. बीएफएसआई
5. इंश्योरेंस
6. पाइपलाइन
7. फूड प्रोसेसिंग
8. सौन्दर्य और कल्याण
9. इलेक्ट्रिकल
10. ऑटोमोटिव इंडस्ट्री
11. घर सज्जा
12. हेल्थकेयर
13. लॉजिस्टिक
14. फैब्रीकेशन
15. मोटर वाहन सर्विस

16. कोरियर एवं लॉजिस्टिक्स
17. कम्प्युनिकेशन टेक्नोलॉजी
18. फैशन डिजाइनिंग
19. प्लास्टिक प्रोसेसिंग
20. हॉस्पिटैलिटी
21. पर्यटन
22. बिजली उद्योग
23. मटेरियल मैनेजमेंट
24. रत्न एवं ज्वैलरी
25. इलेक्ट्रॉनिक्स और हार्डवेयर
26. लेदर एवं स्पोर्ट्स गुड्स
27. प्रोसेस इंस्ट्रूमेंटेशन

## ऑनलाइन आवेदन फार्म हेतु लिंक

उ०प्र० कौशल विकास मिशन में ऑनलाइन पंजीकरण होता है जो कि [www.upsdm.org](http://www.upsdm.org) साइट पर उपलब्ध है।



# प्रधानमंत्री मुद्रा लोन

## संक्षिप्त विवरण :

केन्द्र सरकार ने छोटे उद्यम शुरू करने के लिए प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना शुरू की है। इसके तहत लोगों को अपना कारोबार शुरू करने के लिए छोटी रकम का लोन दिया जाता है। यह योजना अप्रैल 2015 में शुरू हुई थी। योजना का प्रमुख उद्देश्य स्वरोज़गार के लिए आसानी से लोन देना और दूसरा कारोबार के ज़रिए रोज़गार का सृजन करना है। इस योजना में महिलाओं को प्राथमिकता दी जाती है। इसके तहत बिना गारंटी के लोन मिलता है और कोई प्रोसेसिंग चार्ज भी नहीं पड़ता है।

## आप कैसे लोन ले सकते हैं?

मुद्रा योजना के तहत लोन के लिए आपको सरकारी बैंक की शाखा में आवेदन करना होगा। अगर आप खुद का व्यवसाय शुरू करना चाहते हैं, तो आपको मकान के मालिकाना हक या किराए के दस्तावेज। काम से जुड़ी जानकारी, आधार, पैन नम्बर सहित कई अन्य दस्तावेज़ देने होंगे। बैंक मैनेजर आपसे आपके प्रोजेक्ट की एक रिपोर्ट माँग सकते हैं।



# टीनाट्याल अन्त्योदय योजना- राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन



## संक्षिप्त विवरण :

इस योजना का उद्देश्य शहरी गरीब परिवारों की गरीबी को कम करना है।

## योजना के मुख्य अवयव :

### सामाजिक गतिशीलता और संस्थागत विकास-

महिला स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) का गठन और गठन के 03 महीने के बाद रु 1,00,00/- का रिवॉल्विंग फंड प्रदान करके उन्हें मजबूत बनाना।

एंटरप्रेन्योरशिप डेवलेपमेंट प्रोग्राम (उद्यमिता विकास कार्यक्रम) प्रशिक्षण, बैंक क्रेडिट लिंकेज पर ऋण प्रदान करने के लिए सब्सिडी पर 7 प्रतिशत ब्याज पर ऋण की सुविधा व समय से किश्त के पुनर्भुगतान पर ब्याज दर में सब्सिडी के अलावा 3 प्रतिशत अतिरिक्त सब्सिडी का लाभ उठाया जा सकता है।

## स्व रोजगार कार्यक्रम (व्यक्तिगत एवं समूह) -

इसके अन्तर्गत उद्यम विकास के लिए सूक्ष्म वित्तीय सहायता के रूप में 7 प्रतिशत तक की ब्याज दर पर बैंक द्वारा ऋण प्रदान किया जाता है। व्यक्तिगत उद्यम के लिए अधिकतम रु.2.00 लाख और ग्रुप एंटरप्राइज के लिए अधिकतम रु.10.00 लाख तक का ऋण लिया जा सकता है।

## कौशल प्रशिक्षण और प्लेसमेंट के माध्यम से रोजगार के अवसर-

18 से 35 आयु के युवाओं को कौशल विकास प्रशिक्षण प्रदान करना जिससे कि वह नौकरी या स्वरोजगार के अवसर प्राप्त कर सके।

## **शहरी पटरी दुकानदार / विक्रेताओं को सहायता-**

वैंडिंग जोन का गठन, वैंडिंग लाइसेंस प्रदान करना और शहरी लिंकेज को सुविधाजनक बनाने के लिए क्रेडिट लिंकेज, कौशल विकास, उद्यमिता विकास कार्यक्रम प्रशिक्षण, बीमा और अन्य सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के उपयोग को उनके लिये सुगम करना।

## **शहरी बेघर के लिए आश्रय-**

शहरी बेघर लोगों को पीने का पानी, बिजली, शौचालय आदि जैसी बुनियादी सुविधाओं के साथ

आश्रय गृह में रहने के लिए शेल्टर (रन बसेरा) प्रदान करने का प्रावधान।

## **पात्रता :**

सभी शहरी गरीब

## **लाभ:**

उपरोक्त अवयय में बताये गये सभी लाभ आयु एवं समूह गठन के अनुसार लिये जा सकते हैं।

## **आवेदन की प्रक्रिया:**

आवेदन छूटा या शहरी नगरी निकाय के कार्यालय में जाकर किया जा सकता है व आवेदन हेतु अधिक जानकारी निम्नलिखित लिंक पर उपलब्ध है [www.nulm.gov.in](http://www.nulm.gov.in)



# सुकन्या समृद्धि योजना

## संक्षिप्त विवरण :

लड़कियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए सरकार ने सुकन्या समृद्धि योजना की शुरूआत की है। सुकन्या समृद्धि योजना का उद्देश्य बेटियों की पढ़ाई और उसकी शादी पर आने वाले खर्च को आसानी से पूरा करना है। योजना के अंतर्गत बेटी की पढ़ाई व शादी के लिए डाक विभाग के पोस्ट आफिस या किसी सरकारी और निजी बैंक में यह खाता खुलवाया जा सकता है।

## योजना के बारे में :

- सुकन्या समृद्धि योजना खाते में बेटी के नाम से एक साल में 1 हजार से लेकर 1 लाख पचास हजार रूपए तक जमा कर सकते हैं।
- यह पैसा खाता खुलने के 14 साल तक ही जमा करना होगा और यह खाता बेटी के 21 साल की उम्र होने पर मैच्योर होगा।
- योजना के नियमों के तहत बेटी की उम्र 18 साल होने पर आधा पैसा निकाला जा सकता है।
- बेटी के 21 साल होने पर खाता बन्द हो जाएगा और पैसा बेटी को मिल जाएगा।

- खाते में पेमेन्ट लेट करने पर 50 रु० की पेनाल्टी लगायी जाएगी।
- सुकन्या समृद्धि योजना के तहत खातों पर आयकर कानून की धारा 80-जी के तहत छूट दी जाएगी।
- अपनी दो बेटियों के लिए ही खाता खोल सकते हैं।
- जुड़वा होने पर उसका प्रूफ देकर ही तीसरा खाता खोल सकेंगे।
- खाते को कहीं भी ट्रांसफर करा सकेंगे उदाहरण: योजना के अंतर्गत 2015 में कोई व्यक्ति 01 हजार रूपये प्रतिमाह से खाता खोलता है तो उसे 14 साल तक यानि 2028 तक हर साल 12 हजार रूपये जमा करने होंगे। मौजूदा हिसाब से उसे हर साल 8.6 फीसदी ब्याज मिलता रहेगा। जब बच्ची 21 साल की होगी तब उसे 6,07,128 रूपये मिलेंगे।

## आवश्यक दस्तावेज़ :

- बच्ची का जन्म प्रमाणपत्र
- घर के पते का प्रमाणपत्र
- आईडी प्रूफ



# प्रधानमंत्री आवास योजना

## संक्षिप्त विवरण :

प्रधानमंत्री आवास योजना या हाउसिंग फॉर ऑल योजना केन्द्र सरकार द्वारा चलायी जाने वाली योजना है। इस योजना को 2015 में प्रारम्भ किया गया था। इस योजना का उद्देश्य भारत में गरीब व्यक्तियों और झोपड़पट्टी में रहने वाले व्यक्तियों को साल 2022 तक अपना स्वयं का पक्का घर उपलब्ध कराना है। सरकार अपने इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए निम्न बिन्दुओं के तहत काम करेगी।

- झोपड़पट्टी वासियों का पुनर्वास करवा कर।
- क्रेडिट लिंक सब्सिडी उपलब्ध करवाकर कमज़ोर वर्ग को आवास उपलब्ध करवाने का प्रयास किया जाएगा।
- सार्वजनिक और निजी क्षेत्रों में साझेदारी के साथ अफोर्डेबल हाउस उपलब्ध करवाकर।
- लाभार्थी के घर के निर्माण के लिए सब्सिडी उपलब्ध करवाकर।



## लाभार्थी :

- इस योजना के अंतर्गत शहरी लाभार्थियों की श्रेणी में सर्वप्रथम झोपड़पट्टियों को शामिल किया गया है। किसी शहर का हिस्सा जहाँ लगभग 300 व्यक्ति या 60-70 परिवार बिना बुनियादी सुविधा जैसे बिजली, वॉश एरिया और गंदगी भरे माहौल में गलत तरीकों से बने मकानों में अपना जीवन व्यतीत करते हैं उसे झोपड़पट्टी का नाम दिया गया है।
- इसके अतिरिक्त शहरी क्षेत्र में लाभार्थियों की सूची में आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग (ई०डब्ल्य०एस०) कम आय वाले समूह (एल०आई०जी०) और मध्यम आय समूह (एम०आई०जी०) शामिल हैं। वह परिवार जिनकी वार्षिक आय 3 लाख से कम है, उन्हें आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की श्रेणी में रखा गया है। यही वर्ग इस योजना का सम्पूर्ण लाभ ले सकते हैं। वहीं एलआईजी और एमआईजी वर्ग के बीच क्रेडिट लिंक सब्सिडी स्कीम का लाभ लेने के पात्र होंगे।
- इस योजना के तहत आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग, एलआईजी और एमआईजी की पहचान करने के लिए व्यक्ति को सेल्फ सर्टिफिकेट या एफिडेविट अपनी लोन एप्लीकेशन के साथ जमा करना होगा।
- एक लाभार्थी के सम्पूर्ण परिवार में पति पत्नी अविवाहित बेटे और बेटियाँ शामिल होंगी।
- इस योजना के अंतर्गत लाभ लेने के लिए यह आवश्यक है कि लाभार्थी के परिवार में लाभार्थी या अन्य किसी के भी नाम से भारत में कहीं पर भी कोई पंजीकृत पक्का घर न हो।
- पीएम आवास योजना के आवेदन का तरीका योजना हेतु आवेदन करने के लिए आधिकारिक वेबसाइट के जरिए अप्लाई किया जा सकता है।

**प्रधानमंत्री आवास योजना का टोल फ्री  
हेल्पलाइन नं० : 1800113388**

# प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (आयुष्मान भारत)

## संक्षिप्त विवरण :

यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज (यू-एच-सी) के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए भारत सरकार की एक प्रमुख योजना "आयुष्मान भारत का प्रक्षेपण राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017" के अन्तर्गत किया गया। यह पहल सतत विकास लक्ष्यों (SDGs) और इसके अन्तर्गत रेखांकित प्रतिबद्धता को पूरा करने के लिए तैयार की गई है, जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य सेवाओं तक जन समुदाय की पहुंच को बढ़ाना है। इस योजना का उद्देश्य प्राथमिक, माध्यमिक और तृतीयक स्तर पर स्वास्थ्य सेवा प्रणाली (प्रिवेन्शन, प्रमोशन एवं एंबुलेटरी केयर) को समग्रित रूप से सम्बोधित करना है। इसमें दो अन्तर संबंधित घटक शामिल हैं, जो निम्नलिखित हैं-

- स्वास्थ्य एवं कल्याण केन्द्र
- प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (पीएम-जय)

## पात्रता :

गरीब व वंचित परिवार (लगभग 50 करोड़ लाभार्थी) इस योजना के तहत लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

## लाभ:

इस योजना में 5,00,000/- रूपये का लाभ पूरे परिवार को मिलता है, इसका उपयोग परिवार के एक या सभी सदस्यों द्वारा किया जा सकता है। इस योजना में परिवार के आकार या सदस्यों की उम्र पर कोई सीमा नहीं रखी गई है। इसके अतिरिक्त पहले से मौजूद विभिन्न बीमारियों को इस योजना में पहले दिन से ही शामिल किया जाता है। इसका मतलब यह है कि (पीएम-जय) में नामांकित होने से पहले किसी भी किसी की बीमारी से पीड़ित व्यक्ति उन सभी चिकित्सीय परिस्थितियों के लिए और साथ ही पीएम जय योजना के तहत सारे उपचार प्राप्त करने के लिए पहले दिन से ही लाभार्थी है।



(पीएम-जय) सेवा संस्थान अर्थात् "अस्पतालों में लाभार्थी को स्वास्थ्य सेवाएँ निःशुल्क प्रदान करती है। इस योजना के तहत अस्पताल में भर्ती होने से 3 दिन पहले और 15 दिन बाद तक का नैदानिक उपचार, स्वास्थ्य ईलाज व दवाइयाँ मुफ्त उपलब्ध होती हैं।

(पीएम-जय) एक पोर्टेबल योजना है यानि कि लाभार्थी इसका पूरा लाभ पूरे देश में किसी भी सार्वजनिक या निजी सूचीबद्ध अस्पताल में उठा सकते हैं। इस योजना में लगभग 1.393 प्रक्रियाएं और पैकेज शामिल हैं जैसे की दवाईयाँ, आपूर्ति, नैदानिक सेवाएँ, चिकित्सकों की फीस, कमरे का शुल्क, ओ.टी. और आई.सी.यू. शुल्क इत्यादि जो मुफ्त उपलब्ध हैं।

स्वास्थ्य सेवाओं के लिए निजी अस्पतालों की प्रतिपूर्ति सार्वजनिक अस्पतालों के बराबर की जाती है।

**आवेदन हेतु अधिक जानकारी निम्नलिखित लिंक पर उपलब्ध है:**

योजना के लिए एक समर्पित वेब पोर्टल [pmjay.gov.in](http://pmjay.gov.in) विभिन्न हितधारकों को योजना के बारे में सभी विवरण प्रदान करने के लिए भी बनाया गया है।



## ट्रिन.. ट्रिन, हैलो में आपकी उद्यम सखी बोल रही हूँ.....

महिलायें आर्थिक रूप से सक्षम हो सकें वह अपना कोई उद्यम शुरू कर सकें जिसके लिए उनको किसी भी प्रकार की समस्या नहीं होनी चाहिए। बहुत बार यह देखा गया है कि महिलाओं को सही मार्गदर्शन और दिशानिर्देश की आवश्यकता होती है। इसके लिए यू.पी. इण्डस्ट्रियल कन्सल्टेंट्स लिमिटेड (यूपीकॉन) द्वारा महिलाओं को सही मार्गदर्शन, दिशानिर्देश और प्रोत्साहन देने के लिए एक हेल्पलाइन नम्बर जारी किया जा रहा है। यह हेल्पलाइन सुबह के 10:00 बजे से शाम के 6:00 बजे तक काम करेगी। यानि कि आप किसी भी समय अपनी उद्यम सखी को कॉल करके अपनी शंकाओं का समाधान कर सकती हैं।

अगर आप खुद या महिला समूह के माध्यम से कोई काम या उद्यम शुरू करना चाहती है, आपके मन में बहुत सारे सवाल और शंकाएं होंगी, जैसे कितना खर्चा होगा? बिज़नेन प्लान कैसे बनायें? कहाँ नुकसान तो नहीं हो जाएगा? निवेश करने के लिए धन कहाँ से आयेगा? सस्ता लोन कैसे प्राप्त करें? आदि... तो घबराएं नहीं, फोन उठायें और अपनी उद्यम सखी से किसी भी समय बात करें।

होगा सभी शंकाओं का समाधान  
मिलेगा जब उद्यम सखी का साथ

उद्यम सखी हेल्पलाइन नं.  
**1800 212 6844**

Organised By:



**U. P. Industrial Consultants Limited**

Registered Office

5th Floor, Kabir Bhawan, G. T. Road, Kanpur- 208002, Uttar Pradesh, India

Corporate Office

7th Floor, Rohtas Summit Building, Vibhuti Khand, Gomti Nagar,  
Lucknow, Uttar Pradesh- 226 010

URL: [www.upicon.in](http://www.upicon.in) | E-mail: [info@upicon.in](mailto:info@upicon.in) | Phone: 0522-4233727