# किशोरियों और महिलाओं के अधिकार, स्वास्थ्य, और सुरक्षा: एक गाइडबुक

## सशक्त किशोरी

## सशक्त भारत

यह गाइडबुक महिला और किशोरियों को उनके अधिकार, स्वास्थ्य, और सुरक्षा की जानकारी देने के लिए तैयार की गई है।
इसे अपने समुदाय में साझा करें और सशक्तिकरण की दिशा में कदम बढ़ाएं।

ARPAN
ASSOCIATION FOR RURAL PLANNING AND ACTION

Azim Premji Philanthropic Initiatives

# महिला और बच्चों के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर

**महिला हेल्पलाइन: 181**

- महिलाओं के लिए विशेष हेल्पलाइन जो हिंसा, उत्पीड़न, और अन्य समस्याओं के समाधान के लिए सहायता प्रदान करती है।

**चाइल्ड हेल्पलाइन इंडिया: 1098**

- 18 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए। अगर कोई बच्चा खतरे में है या उसे किसी मदद की ज़रूरत है।

# किशोरियों के स्वास्थ्य और परामर्श के लिए हेल्पलाइन

**राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK): 104**

- किशोरों और युवाओं के स्वास्थ्य से संबंधित सवालों और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए।

**स्नेही हेल्पलाइन: 022-27789191**

- मानसिक स्वास्थ्य और तनाव से जुड़े सवालों के लिए।

# साइबर सुरक्षा और ऑनलाइन उत्पीड़न के लिए

**साइबर क्राइम हेल्पलाइन: 1930**

- ऑनलाइन फ्रॉड, उत्पीड़न या साइबर अपराध की रिपोर्ट करने के लिए।
- आपातकालीन सेवा नंबर

**पुलिस सहायता: 112**

- आपात स्थिति में तुरंत पुलिस सहायता के लिए।
- एम्बुलेंस सेवा: 108

# माहवारी (पीरियड्स) के बारे में किशोरियों के लिए जानकारी

## 1. माहवारी क्या है?

- यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसमें हर महीने गर्भाशय की परत टूट कर रक्त के रूप में बाहर निकलती है।

## 2. शुरुआत की उम्र:

- माहवारी आमतौर पर 9 से 16 साल की उम्र में शुरू होती है।

## 3. अवधि:

- हर चक्र 21-35 दिनों का होता है, और रक्त स्राव 3-7 दिन तक रहता है।

## 4. साफ-सफाई का ध्यान:

- सेनेटरी पैड, टैंपॉन या मेंस्ट्रुअल कप का उपयोग करें।
- पैड को हर 4-6 घंटे में बदलें।
- जननांगों की सफाई का ध्यान रखें।

## 5. सामान्य समस्याएं:

- पेट दर्द, थकान, मूड स्विंग्स हो सकते हैं।
- गर्म पानी से सेंक और हल्का व्यायाम फायदेमंद हो सकता है।

## 6. जरूरी सलाह:

- माहवारी स्वाभाविक और स्वस्थ प्रक्रिया है। इसे लेकर शर्म या डर महसूस न करें।
- किसी समस्या पर डॉक्टर से परामर्श लें।

# बुनियादी संवैधानिक अधिकार

## 1. समानता का अधिकार (अनुच्छेद 14-18):

- लैंगिक समानता: संविधान का अनुच्छेद 14 यह सुनिश्चित करता है कि हर व्यक्ति, चाहे वह पुरुष हो या महिला, कानून के समक्ष समान हो।
- अस्पृश्यता का उन्मूलन: अनुच्छेद 17 अस्पृश्यता को समाप्त करता है और इसके पालन में कोई भी भेदभाव अवैध है।

## 2. शिक्षा का अधिकार (अनुच्छेद 21A):

- 6 से 14 वर्ष के सभी बच्चों को नि:शुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार दिया गया है। यह प्रावधान किशोरियों की शिक्षा सुनिश्चित करता है, जो उनके विकास और सशक्तिकरण के लिए आवश्यक है।

## 3. शोषण के विरुद्ध अधिकार (अनुच्छेद 23 और 24):

- मानव तस्करी और बंधुआ मजदूरी: अनुच्छेद 23 मानव तस्करी, यौन शोषण और बंधुआ मजदूरी को प्रतिबंधित करता है।
- बाल श्रम का निषेध: अनुच्छेद 24 के तहत, 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को खतरनाक कार्यों में रोजगार पर रोक लगाई गई है।

## 4. सांस्कृतिक और शैक्षिक अधिकार (अनुच्छेद 29 और 30):

- किशोरियां अपनी भाषा, लिपि, संस्कृति और शिक्षा के क्षेत्र में अपने अधिकारों का उपयोग कर सकती हैं।

## 5. महिलाओं के लिए विशेष प्रावधान (अनुच्छेद 15(3)):

- राज्य को महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष कानून बनाने का अधिकार दिया गया है, जो उनके कल्याण और सुरक्षा के लिए जरूरी है।

### 6. कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न से सुरक्षा:

- कार्यस्थल पर महिलाओं और किशोरियों के यौन उत्पीड़न को रोकने के लिए विशाखा दिशा-निर्देश और 2013 का यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम लागू है।

---

## विशेष कानून और नीतियाँ :

### 1. किशोर न्याय (बालकों की देखरेख और संरक्षण) अधिनियम, 2015:

- 18 साल से कम उम्र के बच्चों के अधिकार और सुरक्षा के लिए।
- अगर कोई बच्चा अपराध में फँस जाए तो उसे सुधारने और सही दिशा देने का प्रावधान।
- देखरेख और संरक्षण की ज़रूरत वाले बच्चों (जैसे अनाथ, परित्यक्त, बेसहारा) की मदद।
- गोद लेने की प्रक्रिया को आसान बनाया गया।

### 2. पोक्सो अधिनियम (2012):

- 18 साल से कम बच्चों को यौन शोषण और उत्पीड़न से बचाने के लिए।
- हर प्रकार के यौन अपराध को कड़ा अपराध माना गया है।
- बच्चे का बयान और केस की प्रक्रिया बच्चों के अनुकूल तरीके से होती है।
- हर किसी को ऐसे अपराध की जानकारी होने पर रिपोर्ट करना ज़रूरी है।
- दोषियों के लिए सख़्त सज़ा का प्रावधान।

---

# किशोरियों के लिए जरूरी दस्तावेज और उनकी उपयोगिता :

| | |
|---|---|
| **आधार कार्ड :** | • सरकारी योजनाएं (जैसे छात्रवृत्ति, मुफ्त राशन आदि)<br>• बैंक खाता खोलने के लिए<br>• स्कूल या कॉलेज में प्रवेश के लिए |
| **जनधन खाता या बैंक खाता** | • सरकारी योजनाओं के लाभ सीधे बैंक खाते में भेजे जाते हैं।<br>• DBT (डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर) के लिए<br>• आर्थिक मदद और अन्य योजनाओं के लिए |
| **स्कूल मार्कशीट / प्रमाण पत्र** | • शिक्षा संबंधित योजनाओं और छात्रवृत्ति के लिए आवश्यक।<br>• छात्रवृत्ति (Scholarship) के लिए |
| **जाति प्रमाण पत्र (Caste Certificate)** | • अनुसूचित जाति (SC), जनजाति (ST), और अन्य पिछड़ा वर्ग (OBC) के लिए विशेष लाभ और आरक्षण उपलब्ध हैं। |
| **आय प्रमाण पत्र (Income Certificate)** | • गरीब परिवारों को विशेष योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए। |
| **राशन कार्ड** | • गरीबी रेखा से नीचे (BPL) परिवारों को खाद्य सामग्री और अन्य सुविधाएं प्राप्त होती हैं। |
| **जन्म प्रमाण पत्र (Birth Certificate)** | • स्कूल में प्रवेश के लिए<br>• सरकारी योजनाओं में उम्र साबित करने के लिए |
| **स्वास्थ्य कार्ड या आयुष्मान भारत कार्ड** | • स्वास्थ्य सेवाओं और मुफ्त इलाज के लिए।<br>• मुफ्त या सस्ती स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने के लिए |
| **मतदाता पहचान पत्र (Voter ID)** | • (यदि 18 वर्ष से ऊपर हो) |

# किशोरियों के लिए योजनाएं

## शिक्षा संबंधी योजनाएं

1. बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना
- यह योजना लड़कियों की शिक्षा और सुरक्षा को बढ़ावा देती है, ताकि उनका समग्र विकास हो और समाज में उनका स्थान मजबूत हो।

2. नेशनल मेरिट-कम-मीन्स स्कॉलरशिप
- इस योजना के तहत, किशोरियों को शिक्षा में वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है, ताकि वे अपनी पढ़ाई जारी रख सकें।

3. स्कूल चलो अभियान
- यह अभियान किशोरियों को स्कूल में दाखिला लेन और शिक्षा प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

## स्वास्थ्य संबंधी योजनाएं :

1. राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
- यह कार्यक्रम किशोरियों के स्वास्थ्य और पोषण को बढ़ावा देता है, ताकि वे शारीरीक और मानसिक रूप से स्वस्थ्य रहें।

2. किशोर स्वास्थ्य हेल्पलाइन
- यह हेल्पलाइन किशोरियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और सहायता प्रदान करती है।

## विकास संबंधी योजनाएं :

1. राष्ट्रीय युवा नीति
- यह नीति किशोरियों के विकास और सशक्तिकरण को बढ़ावा देती है, ताकि वे समाज में एक मजबूत भूमिका निभा सकें।

2. किशोरी शक्ति योजना
- यह योजना किशोरियों को सशक्त बनाने और के साथ उनके सामाजिक, मानसिक और शारीरीक विकास को बढ़ावा देती है।

3. नेशनल इनोवेशन फाउंडेशन
- यह फाउंडेशन किशोरियों को नवाचार और उद्यमिता के क्षेत्र में अवसर प्रदान करता है, जिससे वे अपने विचारों को सकार कर सकें।

4. सुकन्या समृद्धि योजना:
- यह योजना किशोरियों की उच्च शिक्षा और विवाह के लिए वित्तीय सुरक्षा प्रदान करती है।

## 1. नंदा गौरा योजना

उत्तराखंड सरकार द्वारा अनुसूचित जाति, जनजाति, बीपीएल (EWS), ओबीसी या अन्य पिछड़े वर्ग की बालिकाओं को लाभ दिया जाता है।

- जन्म के समय: ₹11,000
- इंटर पास करने पर: ₹51,000

## 2. गौरा शक्ति ऐप

महिलाओं और बालिकाओं की सुरक्षा हेतु उत्तराखंड सरकार द्वारा 24×7 सहायता हेतु एक मोबाइल एप विकसित किया गया है।

## 3. बालिका समृद्धि योजना

केंद्र सरकार की यह योजना बीपीएल परिवार की बालिकाओं के लिए है। इसके अंतर्गत निम्नानुसार सहायता राशि दी जाती है:

- कक्षा 1 से 3: ₹300 प्रति वर्ष
- कक्षा 4 में प्रवेश: ₹500
- कक्षा 5: ₹600
- कक्षा 6 एवं 7: ₹700
- कक्षा 8: ₹800
- कक्षा 9 एवं 10: ₹1,000

## 4. उत्तराखंड वात्सल्य योजना

- प्रतिमाह ₹3,000 की आर्थिक सहायता भरण-पोषण हेतु।
- स्कूली शिक्षा के बाद:
  - सरकारी नौकरी की तैयारी हेतु 5% आरक्षण
  - उच्च शिक्षा/विश्वविद्यालय में निःशुल्क शिक्षा

## 5. अनुसूचित जाति / जनजाति / अन्य पिछड़े वर्ग (प्री-मैट्रिक छात्रवृत्ति)

- वार्षिक आय सीमा:
  - अनुसूचित जाति/जनजाति: ₹44,500
  - अन्य पिछड़ा वर्ग: ₹2,00,000
- छात्रवृत्ति राशि:
  - कक्षा 3-5: ₹50 प्रति माह
  - कक्षा 6-8: ₹80 प्रति माह
  - कक्षा 9-10: ₹100 प्रति माह

## 6. अनुसूचित जाति / जनजाति छात्रावास

उत्तराखंड सरकार द्वारा पिथौरागढ़ में:

- राजकीय अनुसूचित जाति बालक छात्रावास
- राजकीय अनुसूचित जाति बालिका छात्रावास

## 7. दिव्यांग छात्र/छात्राओं के लिए छात्रवृत्ति योजना

- कक्षा 1-5: ₹50 प्रति माह
- कक्षा 6-8: ₹80 प्रति माह
- पात्रता: माता-पिता/अभिभावक की वार्षिक आय ₹24,000 तक होनी चाहिए।

# साइबर सुरक्षा और इंटरनेट सेफ्टी

## 1. सुरक्षित पासवर्ड बनाइए

- पासवर्ड छोटा और आसान न रखें।
- अक्षर (A-Z), अंक (0-9) और विशेष चिन्ह (@, #, $) का उपयोग करें।
- हर अकाउंट के लिए अलग पासवर्ड रखें।

## 2. सोशल मीडिया पर सावधानी

- अनजान लोगों की फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करें।
- व्यक्तिगत जानकारी (पता, फोन नंबर, स्कूल का नाम) शेयर न करें।
- फ़ोटो और पोस्ट सोच-समझकर डालें।

## 3. साइबर बुलिंग से बचाव

- अगर कोई ऑनलाइन परेशान करे तो रिप्लाई न करें।
- स्क्रीनशॉट लेकर पैरेंट्स, टीचर या पुलिस को बताएं।
- सोशल मीडिया पर ब्लॉक और रिपोर्ट का उपयोग करें।

## 4. फ़िशिंग और फेक लिंक

- ईमेल या मैसेज में आए अजीब लिंक पर क्लिक न करें।
- बैंक या OTP कभी भी किसी से साझा न करें।
- हमेशा वेबसाइट का पता (URL) ध्यान से देखें।

## 5. सुरक्षित इंटरनेट उपयोग

- साइबर कैफ़े में अकाउंट लॉगिन न करें।
- एंटीवायरस और सिक्योरिटी अपडेट इंस्टॉल करें।
- सार्वजनिक Wi-Fi का उपयोग करते समय सावधान रहें।

**याद रखें:**

**इंटरनेट ज्ञान और मनोरंजन का साधन है, लेकिन सावधानी और सुरक्षा आपकी जिम्मेदारी है।**

ARPAN

ASSOCIATION FOR RURAL PLANNING AND ACTION

## Contact Us :

### Registered Office

ARPAN
Village- Helpiya, P.O. Askot,
District- Pithoragarh
PIN - 262 534
Uttarakhand, India
Email: arpanuk.pith@gmail.com

**Scan for Website & Social Media Links**