उत्तराखण्ड पुलिस

An awareness handbook for students on Traffic, Drug Menace, Cyber Crime & Women Safety

छात्र-छात्राओं हेतु

जागरूकता हस्त पुस्तिका

यातायात में ध्यान देने योग्य बातें

नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव

साईबर अपराध

महिला सुरक्षा

संदेश

नशीले पदार्थों व साईबर अपराधों की रोकथाम व महिला सुरक्षा उत्तराखण्ड पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसके साथ ही हमारे जीवन में यातायात नियमों का पालन करने व कराने का भी बहुत महत्व है।

यातायात नियमों का सही प्रकार से पालन करने से कई प्रकार के हादसों को रोका जा सकता है तथा कई जानें बचायी जा सकती हैं। इसी प्रकार नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव व साईबर अपराध व महिला सुरक्षा सम्बन्धी अधिकारों के सम्बन्ध में स्वयं जागरूक होना वर्तमान परिप्रेक्ष्य में अति आवश्यक है।

हर्ष का विषय है कि हमारे जीवन से जुड़े चार विषयों यातायात के नियम, नशीले पदार्थ के दुष्प्रभाव, महिला सुरक्षा व साईबर अपराध के सम्बन्ध में छात्र-छात्राओं व उनके माध्यम से आम जनता को जागरूक करने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा इस हस्त पुस्तिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह हस्त पुस्तिका छात्र-छात्राओं के लिए मार्गदर्शक का कार्य करेगी। मैं उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा प्रकाशित इस हस्त पुस्तिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं देता हूँ।

अशोक कुमार, **IPS**
पुलिस महानिदेशक,
उत्तराखण्ड।

संदेश

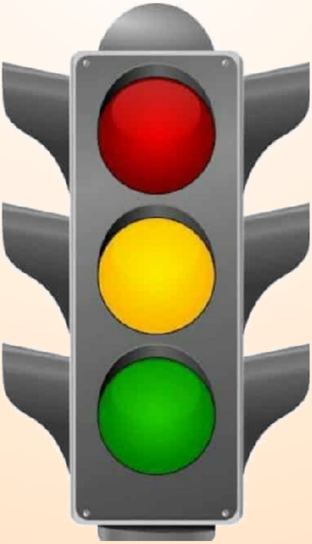
महिला सुरक्षा, नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव, साईबर अपराधों से सुरक्षा व यातायात नियमों की जानकारी वर्तमान परिपेक्ष्य में सभी के लिए बहुत आवश्यक है। इन विषयों की जानकारी होने पर कई प्रकार के अपराधों व हादसों से स्वयं का तो बचाव किया ही जा सकता है, साथ ही साथ अन्य व्यक्तियों को जानकारी प्रदान कर उन्हें भी इन अपराधों व हादसों से बचाया जा सकता है।

मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि महिला सुरक्षा, नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव, साईबर अपराधों से सुरक्षा व यातायात नियमों जैसे महत्वपूर्ण व गम्भीर विषयों पर छात्र–छात्राओं को जागरूक करने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा इस हस्त पुस्तिका का सरल भाषा में प्रकाशन किया जा रहा है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह हस्त पुस्तिका छात्र–छात्राओं को इन गम्भीर विषयों पर महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगी। मेरी ओर से उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा प्रकाशित इस हस्त पुस्तिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं।

डॉ. वी. मुरूगेशन, **IPS**
अपर पुलिस महानिदेशक,
अपराध एवं कानून व्यवस्था,
उत्तराखण्ड।

यातायात में ध्यान देने योग्य बातें



यातायात नियन्त्रण

यातायात सभी के जीवन का अहम हिस्सा है, चाहे वह वृद्ध हो, युवा हो या बच्चे हों। सभी के जीवन में यातायात का सीधे तौर पर प्रभाव पड़ता है। बच्चे हमारे देश के भविष्य हैं; जिनका यातायात नियमों के प्रति जागरुक होना नितान्त आवश्यक है। जब बच्चे जागरुक होगें तभी वह भविष्य में एक जिम्मेदार नागरिक की भूमिका निभा पायेंगे।

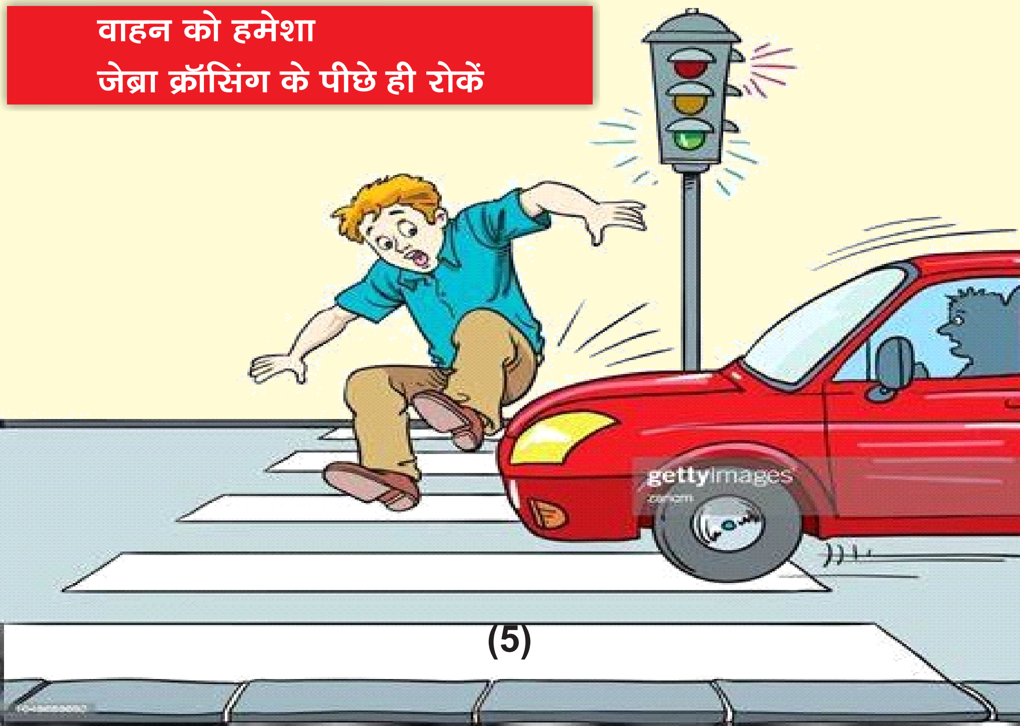
हेलमेट पहनना, सीट बेल्ट पहनना आदि यातायात नियमों से जब बच्चे जागरुक होंगे तो वह जब कभी अपने घर में अपने माता–पिता एवं रिश्तेदारों को इन नियमों का उल्लंघन करते देखेंगे तो वह इन नियमों के पालन करने के लिए उन्हें अवश्य कहेंगे। माता–पिता या अभिभावक बच्चों की इस यातायात जागरुकता के कारण भविष्य में कभी किसी यातायात नियम को तोड़ने से पहले कई बार सोचेंगे।

सड़क दुर्घटना में कई नाबालिग भी अपना जीवन खो देते हैं क्योंकि वह सड़क सुरक्षा के नियमों के महत्व को नहीं समझ पाते हैं। बच्चों को लगातार जागरुक करने से कई जिन्दगियों को बचाया जा सकता है।

ट्रैफिक लाईट के इशारे

- लाल बत्ती – रुको
- पीली बत्ती – इन्तजार करो
- हरी बत्ती– चलो

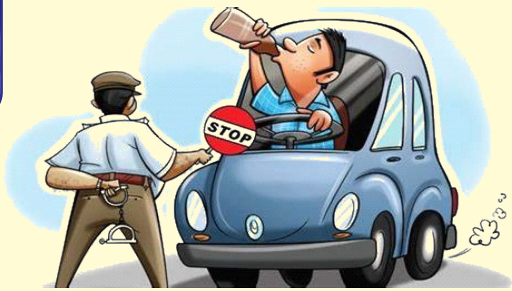
वाहन को हमेशा
जेब्रा क्रॉसिंग के पीछे ही रोकें



वाहन चलाते समय
मोबाईल फोन का
प्रयोग न करें

पहाड़ों पर वाहन सावधानी से चलायें

शराब पीकर वाहन न चलायें



चारपहिया वाहन चलाते समय सीट बेल्ट जरूर लगायें

नाबालिग को वाहन न चलाने दें

नो पार्किंग में वाहन खड़ा न करें

वाहन को दाहिने व बांयें मोड़ने पर इन्डीकेटर का प्रयोग करें

तेज गति से वाहन न चलायें

दुपहिया वाहन चलाते समय हमेशा हेलमेट का प्रयोग करें

दुपहिया वाहन पर तीन सवारी लेकर न चलें

कृपया वाहन में ओवरलोड न करें

कृपया मालवाहक वाहन में सवारी न बैठाएं

एम्बुलेंस को तुरन्त साइड दें

मोटरयान अधिनियम के अन्तर्गत उल्लंघन एवं दण्ड

1	वाहन चलाते समय मोबाईल फोन पर बात करना	1000
2	बिना सीट बेल्ट पहने वाहन चलाना	1000
3	दुपहिया में क्षमता से अधिक सवारी बैठाना	1000
4	फायर ब्रिगेड, एम्बुलेंस को रास्ता न देना	5000
5	तेज गति से वाहन चलाना	2000
6	रेसिंग/गति का मुकाबला	5000
7	सड़क सुरक्षा/शोर मानक/वायु प्रदूषण मानकों का उल्लंघन करना	2500
8	रेड लाईट जम्प करना	1000
9	नशे में वाहन चलाना	10000
10	स्टॉप लाईन का उल्लंघन करना	1000
11	नो पार्किंग जोन में वाहन खड़ा करना	500
12	बिना ड्राईविंग लाईसेंस के वाहन चलाना	2500
13	बिना हेलमेट वाहन चलाना	1000
14	रैश ड्राईविंग	1000
15	मालवाहक में ओवरलोडिंग	5000 + प्रति टन 2000 अतिरिक्त
16	यात्री वाहन में क्षमता से अधिक सवारियां ले जाना	200 प्रति अतिरिक्त सवारी

नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव के सम्बन्ध में सामान्य जानकारी

नशीले पदार्थ (ड्रग्स)

वर्तमान समय में नशे के करोबार में कम समय में अधिक पैसा कमाने के उद्देश्य से नशा तस्करों द्वारा युवाओं को नशे के इस घोर कृत्य में धकेला जा रहा है, जिससे युवा वर्ग नशे के जंजाल में फंसता जा रहा है। अमूमन नशीले पदार्थों को साथियों के प्रभाव से एक बार आजमाने के उद्देश्य से शुरू किया जाता है, लेकिन ये पदार्थ ऐसी प्रकृति का है कि वो व्यक्ति को इसका आदी बना देता है। वह व्यक्ति फिर उसे छोड़ नहीं पाता है। युवा वर्ग में अधिकांश उच्च स्तरीय शिक्षण संस्थानों के साथ ही कॉलेज, स्कूलों के छात्र भी अछूते नहीं हैं। नशीले पदार्थों के प्रयोग से परिवार में बिखराव तथा सामाजिक ताने–बाने का टूटने का खतरा उत्पन्न होता है। ड्रग की तस्करी आर्थिक रूप से अत्यंत लाभदायक होती है। अतः यह अनेक अपराधों के बढ़ने का कारण भी बनता है। नशे के प्रयोग से शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक व मानसिक क्षति तो होती ही है, साथ ही ड्रग्स हमेशा जानलेवा होता है। स्कूली बच्चों /छात्र–छात्राओं द्वारा युवाओं को इस घृणित कार्य से मुक्त करवाने में अहम भूमिका निभाई जा सकती है।

नशीले पदार्थों का प्रयोग करने से न केवल नशे की आदत पड़ जाती है वरन् व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक क्षमताओं पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

नारकोटिक्स ड्रग्स

चरस

गांजा

स्मैक

अफीम

ड्रग्स से प्रभावित व्यक्ति

पैसे के लालच
में आया व्यक्ति

स्टूडेन्ट अपने शौक को
पूरा करने के लिए पीते
भी हैं और पेडलर
भी बनते हैं

बिजनेस जब
दिवालिया हो
जाता है

**कौन
प्रभावित
होता है।**

बेरोजगारी में
व्यक्ति पैसे के
लालच में।

बच्चे जब गलत
संगत में पड़ जाते हैं
या उन्हें बहलाना
फुसलाना आसान
होता है

स्टेट्स सिंबल में लोग
अधिकतर पार्टियों में इन
चीजों का इस्तेमाल करते हैं

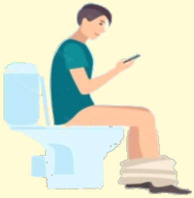
ड्रग्स के दुरूपयोग के लक्षण

मूड/स्वभाव में अचानक बदलाव आना

भूख न लगना

उनींदेपन या अनिन्द्रा के दौरे आना

शरीर में दर्द रहना और उबकाई आना



शौचालय में घंटो बिताना

खेलकूद मनोरंजन गतिविधियों में रूचि न होना

झूठ बोलना

पैसे की बढ़ती मांग करना / चोरी करना

नारकोटिक्स ड्रग्स एवं उसके गम्भीर परिणाम

रूचिकर कार्यों से विमुख

अपराध जैसे-चोरी घरेलू हिंसा, हत्या आदि

चिड़चिड़ापन

हार्ट अटैक

आत्महत्या

ड्रग्स के सेवन से शारीरिक व आर्थिक हानिकारक प्रभाव

संक्रामक बीमारियां और स्वास्थ्य खराब होना

नौकरी/आमदनी की क्षति

सामाजिक स्तर में गिरावट

शारीरिक व मानसिक तनाव व कमजोरी

स्कूल/कॉलेज से अनुपस्थित रहना

ड्रग्स के दुरूपयोग से बचने के उपाय

विद्यार्थियों को क्या करना चाहिए

- ऐसे साथियों के साथ न रहें, जो ड्रग्स का सेवन करते हैं।
- ऐसे साथी जो ड्रग्स का सेवन करते हैं, उनकी सूचना तत्काल अपने अध्यापकों को दें।

- नशीले पदार्थों के अवैध व्यापार के बारे में अपने स्कूल/कॉलेज व पुलिस को रिपोर्ट करें।

अभिभावकों को क्या करना चाहिए

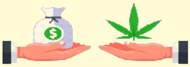
- यदि बच्चा ड्रग्स का सेवन करता है तो समय पर उचित ईलाज करवाना।
- बच्चों का अकेलापन दूर करना व उनका सहायक बनना।
- अपने बच्चे को नकारात्मक कार्यों के परिणाम बताना।

- अपने बच्चे में आत्म सम्मान पैदा करना।
- खेलों के प्रति रूचि बढ़ाना।
- बच्चों के स्कूल बैग व कपड़ों की समय-समय पर तलाशी लें।
- बच्चों की दैनिक गतिविधियों व फ्रेंड सर्किल पर ध्यान देना।

शिक्षकों को क्या करना चाहिए

- होस्टल के कमरों की समय-समय पर अचानक जांच करें।
- छात्रों के प्रदर्शन में अचानक गिरावट आने पर शक के दायरे में लाना चाहिए।

- स्कूल/कॉलेज के आसपास विक्रेताओं तथा फेरीवालों की समय-समय पर जांच करें।
- नशीले पदार्थों के बारे में सूचना का प्रसार करें।



ड्रग्स और कानून

(स्वापक औषधि और मनः प्रभावी पदार्थ अधिनियम, 1985)

- स्वापक औषधियां या मनः प्रभावी पदार्थ निजी प्रयोग के लिए, यहां तक कि थोड़ी मात्रा में भी रखा जाना एक अपराध है।
- गैर कानूनी औषधियों को रखने, बेचने या उपभोग करने के लिए अपने अहाते का उपयोग करने देना एक अपराध है।
- स्वापक औषधियों का अवैध उत्पादन, बेचना, खरीदना और परिवहन एक अपराध है।
- हेरोइन, चरस और कोकेन आदि जैसे ड्रगों को वाणिज्यिक मात्रा में बेचना गैर-जमानती अपराध है, जिसके लिए न्यूनतम 10 वर्ष व अधिकतम 20 वर्ष तक की जेल और रुपये 2 लाख तक का जुर्माना हो सकता है।
- ऐसे अपराध बार-बार करने वाले को मृत्यु दंड तक दिया जा सकता है।

नशीले पदार्थों का उपयोग करना व बेचना एक दण्डनीय अपराध है।

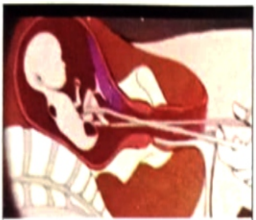
महिला सुरक्षा

महिला सुरक्षा

महिलाओं/बालिकाओं को सुरक्षा प्रदान किया जाना उत्तराखण्ड पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकता है। महिलाओं के प्रति घटित अपराधों की रोकथाम एवं घटित अपराधों में प्रभावी कार्यवाही किये जाने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस निरन्तर क्रियाशील है। पीड़ितों की शिकायत आसानी से दर्ज किये जाने हेतु उत्तराखण्ड पुलिस द्वारा टोल फ्री नं0, Whatsapp No, पुलिस एप आदि उपलब्ध कराये गये हैं। पिछले दशकों में भारत सरकार द्वारा महिलाओं/बालिकाओं का उत्पीड़न रोकने और उन्हें उनके अधिकार दिलाये जाने के सम्बन्ध में कई कानून पारित किये हैं। अतः महिलाओं/बालिकाओं को उक्त सम्बन्ध में जानकारी होना नितान्त आवश्यक है ताकि पीड़िता स्वयं के साथ अथवा अपने आस-पास घटित अपराधों के सम्बन्ध में जागरूक रहें एवं तदनुसार कार्यवाही कर सकें।

छेड़छाड़

- महिला के साथ छेड़छाड़ करना



गर्भपात/भ्रूण जांच

- प्रसव से पूर्व गर्भ में बच्चे का लिंग चयन कर लड़की होने पर गर्भपात कराना ।

दुष्कर्म

- महिला के साथ दुष्कर्म करना ।
- कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न करना ।
- शादी का झांसा देकर यौन शोषण/दुर्व्यापार।

उत्पीड़न

- पति या रिश्तेदार द्वारा महिला को परेशान करना ।

दहेज हत्या

• शादी के 7 साल के भीतर स्त्री की मृत्यु किसी दाह या शारीरिक क्षति से होने पर ।

दहेज की मांग

• महिला के पति/ रिश्तेदारों द्वारा दहेज (07 वर्ष के भीतर) की मांग करना

घरेलू हिंसा

• महिला के पारिवारिक सदस्यों द्वारा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व भावनात्मक शोषण कर परेशान करना ।

तेजाब से हमला

• किसी महिला पर तेजाब से हमला करना।

साइबर अपराध

- सोशल साईट्स (फेसबुक, ट्वीटर, इंस्टाग्राम, व्हाटसप) के माध्यम से महिलाओं व बच्चों का आर्थिक, मानसिक, यौन उत्पीड़न ।

बाल यौन अपराध (पोक्सो)

- 18 वर्ष से कम (नाबालिक) आयु के बच्चे के साथं यौन उत्पीड़न

महिलाओं व बच्चों के साथ कोई अपराध घटित होने पर तुरन्त नजदीकी थाने के महिला हेल्प डेस्क या निम्नलिखित नम्बरों पर पुलिस को सूचित करें :-

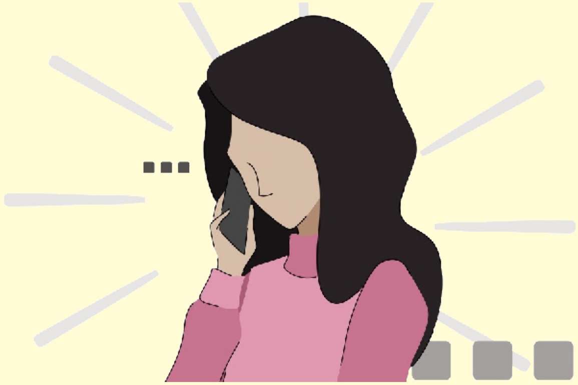
डायल-112

महिला हेल्पलाईन नं. 9411112780

उत्तराखण्ड पुलिस मोबाइल एप

महिला अपराध की शिकायत हेतु प्लेटफार्म

- Dial 112.
- 9411112780 - Victims can register complaint by Voice Call, SMS and Whatsapp.
- dgc-police-ua@nic.in
- womencellua@gmail.com
- Uttarakhand Police Facebook Page.
- Uttarakhand Police Twitter Handle.
- SOS of UK Police App
- Cyber crime against women, Toll free number 1930.



साईबर अपराध

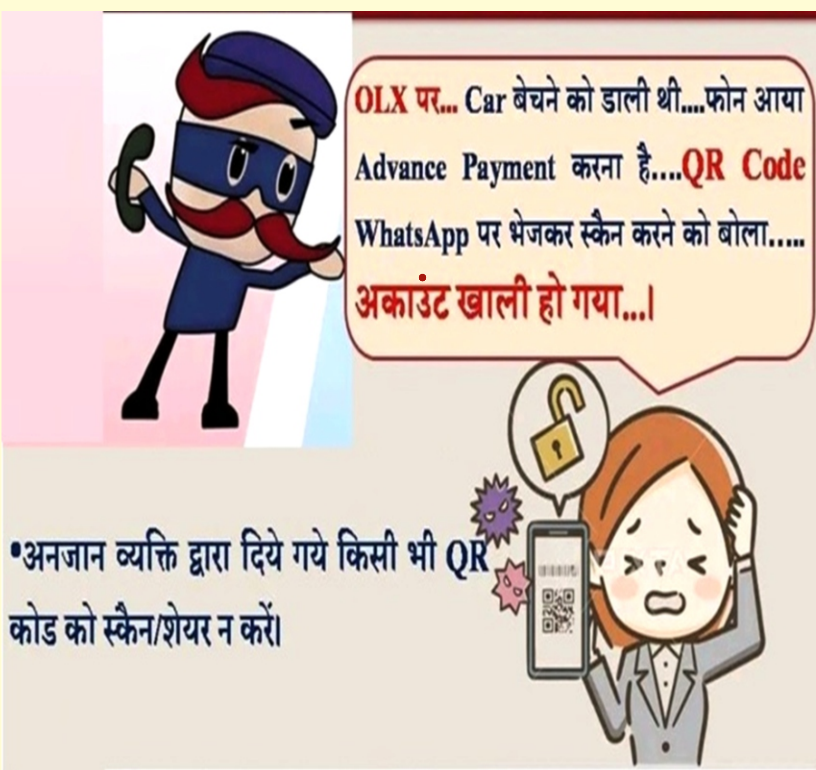
साइबर क्राइम

वर्तमान में आधुनिक / तकनीकी युग होने के कारण साइबर क्राइम के अपराधों में दिन प्रतिदिन वृद्धि होती जा रही है, जो पुलिस के साथ ही आम जनता के लिए भी बहुत बड़ी चुनौती है। आपराधिक गिरोह, गैंग, अपराधियों द्वारा घर अथवा एक ही स्थान पर बैठकर बड़े–बड़े लालच देकर आमजन की जिन्दगी भर की कमाई को चन्द सेकेन्ड में उड़ा लिया जाता है, जिसके प्रति आम जनमानस को जागरूक होना आवश्यक है । स्कूली छात्र–छात्राओं द्वारा इस ओर अपने अभिभावकों, आस–पड़ोस, रिश्तेदारों एवं सभी जानने वालों को इस ओर जागरूक करने में अहम भूमिका निभाई जा सकती है ।

WhatsApp हैकिंग

Safety Tips

1. आपके नम्बर पर आये OTP को किसी भी अन्जान व्यक्ति के साथ शेयर न करें।
2. WhatsApp Hack होने पर WhatsApp को फिर से डाउनलोड कर रजिस्टर करें।



सोनू- मैं पिछले दो साल से लॉटरी लगने का इंतजार कर रहा हूं, लेकिन मैं एक बार भी नहीं जीता मुझे उम्मीद है कि मैं इस बार जीतूंगा।
सचिन- लॉटरी टिकट के बारे में सोच कर अपना समय बरबाद मत कर।

सोनू- को एक ई-मेल 25लाख रू०की लॉटरी जीतने का प्राप्त होता है,,,,,
अब **सोनू** खुश है कि आखिरकार इतने लम्बे इंतजार के बाद वो दिन आ ही गया।

सोनू-ई-मेल में प्राप्त,अपना व्यक्तिगत विवरण व लॉटरी मनी जीतने के लिए टोकन अमाउंट ट्रांसफर करने सम्बंधित निर्देश पढ कर..ईमेल में दिए लिंक में जाकर अपने आकाउंट से 30,0000रू0 किसी आज्ञात के आकांउट में ट्रासंफर कर देता है।

सोनू- इस ईमेल को देख सचिन मेरा इंतजार आखिरकार खत्म हो ही गया,,,मैंने 25लाख रू0 की लॉटरी जीती है।
सचिन- ईमेल को ध्यान से देखने के बाद यह तो एक फेक ईमेल है,यह वह वेबसाइट नहीं है जहां से लॉटरी टिकट खरीदे जाते हैं।
तू इन्हें रूपये ट्रांसफर मत करना।

सोनू (चौकते हुए)- मैं तो पहले ही 30,000 रूपये ट्रांसफर कर चुका हूँ।
सचिन- अब जल्दी जाकर अपने निकटतम पुलिस स्टेशन में इसकी रिपोर्ट करा।
सोनू- मुझे इस बात का पछतावा है कि मैंने तर्कसंगत रूप से सोचे बिना,ईमेल की सत्यता का पता लगाये बिना ही अपने रूपये फ्रॉड के अकांउट को ट्रांसफर कर दिया।

मोबाइल फ्रॉड कॉल

साइबर ठग KYC Update / Account Expired होना, आदि कारणों के लिए कॉल करते हैं व आपसे आपके ATM कार्ड का नम्बर, CVV न0 या आपके मोबाईल पर आए OTP को पूछते हैं।

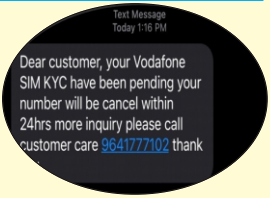
अगर आप कोई भी डिटेल उस व्यक्ति को साझा करते हैं, तो आपका अकाउंट बैलेंस जीरो हो सकता है ।

Safety Tip–बैंक /वॉलेट KYC समाप्त होने के लिए आपको कॉल या मैसेज नहीं करता। ऐसे नम्बर की पुलिस को रिपोर्ट करें।

KBC की लॉटरी जीतने का कॉल या मैसेज आए तो हो जाएं सावधान !!!

ध्यान दें अगर आपके पास लॉटरी या ईनाम जीतने सम्बधित ऐसा व्हाट्सएप मैसेज आया है, तो यह पूरी तरह से फ्रॉड है ।

KYC फ्रॉड



साईबर ठग आपको बैंक/ वालेट की KYC ऑनलाइन अपडेट करने के लिए आपके नम्बर पर लिंक भेजेगा और आपके द्वारा लिंक पर क्लिक करने पर आपका फोन हैक कर आपका अकाउंट खाली कर देगा।

याद रखें –
बैंक/वालेट कभी भी KYC समाप्त होने के लिए आपको कॉल या मैसेज नहीं करता है

वीडियो कॉल फ्रॉड

किसी भी अन्जान मोबाईल नम्बर से आई वीडियो कॉल को रिसीव न करें।

बच्चों को गेमिंग की लत से बचायें

PUB G

AMONG US

ध्यान दें –

- जैसे खेलों से बच्चों को दूर रखें।
- मोबाइल में Install न करने दें।
- बच्चे खेल में हारने पर सुसाईड भी कर लेते हैं।
- प्रायः पैसे के अभाव में बच्चे अपराध करते हैं।
- गेम की लत लगने पर अपने माता-पिता के अकाउंट को खाली कर देते हैं।

POKEMON

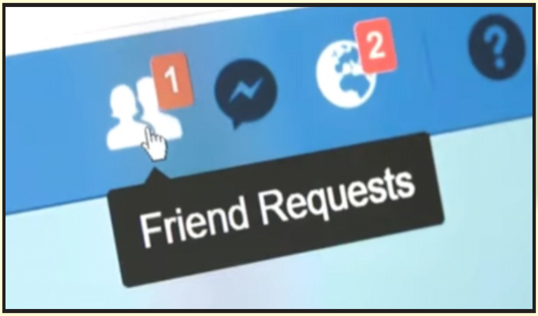
FREE FIRE

LUDO KING

RUMMY

फेसबुक फ्रॉड

अपराधी आपकी फोटो आपके फेसबुक से निकालकर आपका फेक अकाउंट बनाते हैं।



आपके करीबी दोस्तों को रिक्वेस्ट भेजते हैं।

इमरजेंसी के नाम पर आपके दोस्तों से पैसे मांगते हैं।

Safety Tips -

- अपने फेसबुक अकाउंट में प्रोफाइल लॉक जरूर लगायें।
- फेक फेसबुक अकाउंट की रिपोर्ट करें।

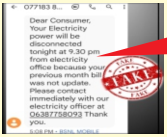
एटीएम से कैश निकालते समय ध्यान देने वाली बातें

अंजान व्यक्ति से एटीएम कैश निकालने के लिए मदद ना लें

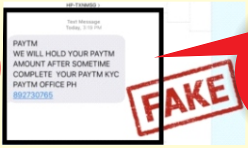
अपने एटीएम कार्ड का पिन कभी भी एटीएम कार्ड के पीछे ना रखें

एटीएम कार्ड का पिन डालते समय अपने हाथ से एटीएम की-पैड छुपाएं

फेक मैसेज से रहें सावधान

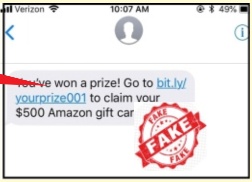


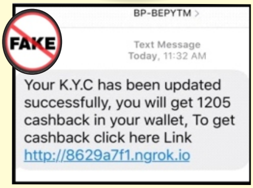
किसी भी अज्ञात मैसेज पर विश्वास ना करें



किसी भी अन्जान नम्बर से कॉल ना उठाएं

इस प्रकार के किसी भी लिंक पर क्लिक न करें





Uttarakhand Police App
District : Dehradun
Nearest police station
KOTWALI DEHRADUN
Updates : हरिद्वार मे गंगा नदी का जल स्तर
Gaura Shakti (E Complaint
Traffic Eye
Nasha Mukht Uttarakhand
Cyber Complaint
Verification
Track Your Complaint
Important Numbers
Police Stations
Social Media
SOS

Police Help Line Number
112

Anti Narcotics Task Force (ANTF)

0135-2656202
9412029536

(National Toll Free No. Free Counseling 14446)

Women Help Line - 112

9411112780
E-Gaura Shakti /SOS
(Uttarakhand Police App)

Cyber Help Line - 1930

0135-2655900

सम्पादक

सुश्री पी. रेणुका देवी, IPS
पुलिस उप महानिरीक्षक
अपराध एवं कानून व्यवस्था

उत्तराखण्ड पुलिस मुख्यालय
12 सुभाष रोड, देहरादून – 248001

Design & Printed by CRI Events # 9897099955