



**HER  
दम  
Fight  
Believe  
Hope**

#herdum  
#girlselfdefense  
#inextlive

[newsroom@inext.co.in](mailto:newsroom@inext.co.in)

हे नारी, तुम सबल हो,  
सक्षम हो, आत्म निर्भर हो.  
तुमने समाज में अपने बल में  
अपने अधिकारों को पाया है.  
जो चाहा वो करके दिखाया है.  
फील्ड कोई भी हो, अपना परचम  
लहराया है. लेकिन यह विडम्बना  
ही है कि तुम आज भी कुछ  
असामाजिक तत्वों के निशाने पर  
हो. जो तुम्हें परेशान करने में  
मानों गर्व महसूस करते हैं. तुम्हें  
टीज करने में खुद को बलवान  
मानते हैं, तुम्हारे सम्मान से  
खेलने को अपना पुरुषार्थ समझते  
हैं, लेकिन जब तुमने खुद के बल  
पर आत्म सम्मान पाया है, खुद  
की मेहनत से आत्म निर्भर बनकर  
दिखाया है, तो फिर आत्मरक्षा के  
लिए भी खुद ही आगे आना होगा.



**HER**  
**दम**

# Be Alert!

ताकत सिर्फ शारीरिक नहीं होती, बल्कि समझदार और जागरूक होकर भी खुद के ताकतवर होने का एहसास कराया जा सकता है. खुद की सुरक्षा के लिए कई बार अलर्ट रहना भी जरूरी होता है. तो अपनी सुरक्षा के लिए अपनाएं जरूरी टिप्स.

- जब भी आप अकेली हों, सावधान रहें. आपकी बॉडी लैंग्वेज में भी कॉन्फिडेंस होना चाहिए.



**रवीना त्यागी** आईपीएस आफिसर

- शॉर्टकट के चक्कर में सुनसान रास्ते पर जाने से बचें. यहां दुर्घटना होने का खतरा ज्यादा होता है.

- ज्यादातर अपराधी अपराध करने के पहले कुछ दिनों या कुछ महीनों तक अपने टारगेट पर नजर रखते हैं, ताकि उसका रूटीन जान सकें. इसलिए किसी भी अनहोनी से बचने के लिए बेहतर होगा कि अपना रूटीन थोड़े-थोड़े दिनों में बदलते रहें.

- अगर रात में लिफ्ट में जाना सेफ न लग रहा हो, तो सीढ़ियों का इस्तेमाल करें.

- अगर आपको लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है, तो फौरन रास्ता बदल दें. किसी भीड़भाड़ वाले रास्ते पर मुड़ जाएं.

- रास्ते में मोबाइल पर बातें करते हुए या म्यूजिक सुनते हुए न चलें. अपने चारों तरफ के माहौल को लेकर अलर्ट रहें.

- खुद ही अपने को प्रोटेक्ट करें. भीड़ से बचने के लिए अपना बैग, बुक्स या फोल्डर को शील्ड के तौर पर इस्तेमाल करें.

- पुलिस का या अपने किसी जानने वाला का नंबर अपने फोन के स्पीड डायल पर रखें.

- रात के सन्नाटे में अगर कोई आपकी गाड़ी रोक ले, तो घबराकर गाड़ी से उतरकर न भागें. बल्कि सबसे पहले अपनी गाड़ी के दरवाजे और शीशे लॉक कर लें और अंदर से ही तुरंत पुलिस को कॉल करें.





**HER**  
**दम**

# ताकि travel में न हो trouble



- अपना ट्रिप एडवांस में ही प्लान कर लें और जहां जा रही हैं, जिस होटल में रुक रही हैं, वहां की सेफ्टी के प्रति पूरी तरह आश्वस्त हो जाने के बाद ही ट्रिप फाइनल करें.
- आजकल कई टूरिज्म कंपनियां अकेली महिलाओं के लिए अलग से टूर पैकेज देती हैं, जिसमें उनकी सुरक्षा की एक्सट्रा केयर की जाती है. बेहतर होगा कि आप भी ऐसा ही कोई पैकेज लें.
- ट्रैवलिंग के दौरान किसी अजनबी या सहयात्री से अपना फोन नंबर या कोई और डिटेल शेयर न करें, भले ही आपकी उससे कितनी भी अच्छी दोस्ती क्यों न हो गई हो. ये कई बार रिस्की भी हो सकता है.
- इमर्जेंसी कॉन्टैक्ट नंबर्स की एक लिस्ट अपने पास रखें. मोबाइल फोन के अलावा इसे एक या दो जगह और नोट करके रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर आप इसका इस्तेमाल कर सकें.
- ट्रैवल के दौरान अपने मोबाइल फोन पर सेफ्टी ऐप्स को अपडेट रखें. इमर्जेंसी में ये भी आपको बहुत काम आ सकते हैं. ऐसे कुछ बेहतरीन ऐप्स में सेफ्टीपिन, आई एम शक्ति सेफ्टी ऐप, शोक टू सेफ्टी ऐप, वुमेन फाइट बैक ऐप खास हैं. इनकी आप मदद ले सकती हैं.



**HER**  
**दम**

## रात में अकेले टैक्सी या ऑटो से सफर कर रही हों

- सबसे पहले परिवार के किसी सदस्य या फ्रेंड को बता दें कि आप कहां जा रही हैं और कब तक लौटेंगी.
- गाड़ी में बैठने से पहले ही टैक्सी ड्राइवर और टैक्सी के नंबर प्लेट की फोटो क्लिक कर लें और उसे परिवार या फ्रेंड को भेज दें. ध्यान रखें कि ड्राइवर को पता चलना चाहिए कि आप ऐसा कर रही हैं.
- फोन पर जोर से बात करते हुए बताएं कि आप कहां पहुंची हैं, कैसे ट्रेवल कर रही हैं. इससे ड्राइवर आपको किसी भी तरह का कोई नुकसान पहुंचाने की हिम्मत नहीं करेगा.
- जिस रास्ते से परिचित हों, ड्राइवर से वही रूट अपनाने को कहें. किसी शॉर्टकट के चक्कर में न पड़ें. अगर आपको रास्ता नहीं पता है तो किसी एप की मदद लें. जीपीएस ऑन रखें. ये आपको एकदम सही रूट की ओर गाइड करेगा.

## What to do?

### ऑफिस से लेट नाइट निकल रही हों तो...

- अगर कोई पिकअप करने आ रहा है या आपने कोई गाड़ी बुक की है, तो उसके पहुंचने तक इनडोर ही इंतजार करें. ऑफिस गेट से बाहर इंतजार न करें.
- सिवियोरिटी गार्ड से कहें कि वो सारी लाइट्स ऑन ही रखें.
- अगर कोई घूरते हुए या संदेहास्पद स्थिति में नजर आए, तो फौरन एक्शन लें. पर्स में पेपर स्प्रे भी साथ रखें.
- ऑफिस के किसी कलीग का बर्ताव भी ठीक न लगे, तो चुप बैठने की गलती न करें. तुरंत उसकी शिकायत टॉप अर्थोरिटीज से करें. ऐसा करके आप दूसरी महिलाओं की सेपटी भी सुनिश्चित कर सकेंगी.





**HER**  
**दम**

# अगर अकेली रहती हों तो

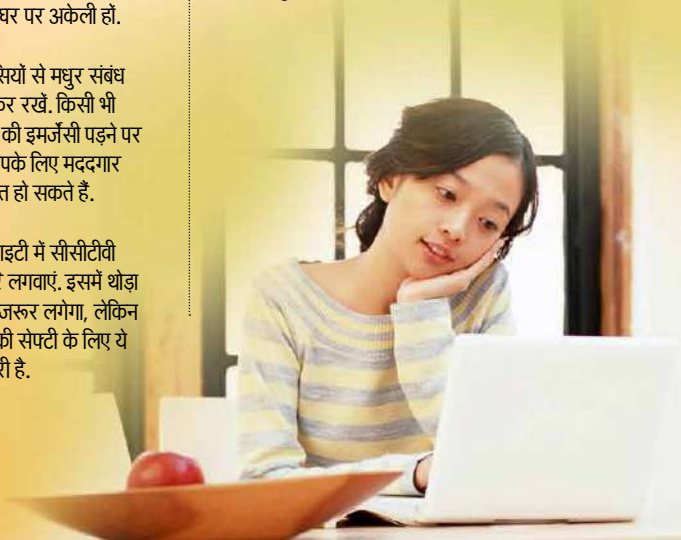


**असीम अरुण**  
कमिश्नर ऑफ पुलिस, कानपुर

- कभी करियर की चाह, तो कभी पढ़ाई के लिए कई बार अकेले रहना मजबूरी बन जाता है. ऐसी स्थिति में बड़ी चुनौती है अपनी सेफ्टी यानी आत्मरक्षा. ये उतना मुश्किल भी नहीं बशर्त आप कुछ एहतियात बरतें.
- अकेली रहने के लिए सबसे पहले तो जिस एरिया में घर लेने जा रही हैं या रह रही हैं, उसका सुरक्षित होना जरूरी है. अच्छी तरह तहकीकात करने के बाद ही घर फाइनल करें.
- ये भी सुनिश्चित कर लें कि आपकी सोसाइटी द्वारा अप्वाइंट किए गए सिक्योरिटी गार्ड्स का बैकग्राउंड वगैरह चेक करने के बाद ही उन्हें अप्वाइंट किया गया है या आपकी सोसाइटी ने लाइसेंसड सिक्योरिटी सर्विस की ही सेवा ली है.
- घर के कामों के लिए मेड रखते समय उसकी भी ठीक से जांच-पड़ताल कर लें और उससे संबंधित सारी जानकारी पुलिस में रजिस्टर कर दें.

## Safety Door जरूर लगवाएं.

- किसी अजनबी को घर में न आने दें, खासकर तब जब आप घर पर अकेली हों.
- पड़ोसियों से मधुर संबंध बनाकर रखें. किसी भी तरह की इमर्जेंसी पड़ने पर ये आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं.
- सोसाइटी में सीसीटीवी कैमरे लगवाएं. इसमें थोड़ा खर्च जरूर लगेगा, लेकिन आपकी सेफ्टी के लिए ये जरूरी है.







**HER**  
**दम**

## सीखें Self Defense



- सेल्फ डिफेंस यानी आत्मरक्षा के कुछ तरीके सीख लें.
- किसी हमले की हालत में अटैकर की आंखों में उंगलियों से वार करें.
- हथेली का कप बनाकर कानों पर मारें या उसके घुटनों पर किक करें.
- कभी किसी के चेहरे पर मुक्के से न मारें. उसके दांतों से आप खुद घायल हो सकती हैं. इसकी बजाय कुहनी का इस्तेमाल करें.
- इन ट्रिक्स को आजमाएं, तो आपको इतना टाइम मिल जाएगा कि आप खुद को सेफ रख सकें.

### सहायता के लिए फोन करें



- मोबाइल फोन हमेशा चार्ज रखें. किसी भी इमर्जेंसी की स्थिति में आप फोन करके सहायता मांग सकती हैं.
- कुछ इमर्जेंसी कॉन्टैक्ट को स्पीड डायल में सेव करके रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर तुरंत फोन कर सकें.
- 100 नंबर पर कॉल करें. कई हेल्पलाइन भी खास आपकी मदद के लिए बनाए गए हैं. 1091 ऑल इंडिया वुमेन हेल्पलाइन नंबर है. इन्हें अपने मोबाइल में सेव करके रखें.



### चुप न रहें, आवाज उठाएं



- अगर कोई आपको परेशान कर रहा हो, तो चुप न बैठें, न ही ये सोचें कि चुप बैठने या कोई एक्शन न लेने से मामला खुद सुलझ जाएगा. ये भी न सोचें कि आप उसे अकेली हैंडल कर लेंगी. ऐसी स्थिति में अपनी सोसाइटी, टीचर्स, पेरेंट्स, फैमिली, ऑफिस और आवश्यक हो, तो पुलिस में शिकायत दर्ज कराएं. किसी अनहोनी के होने का इंतजार न करें. फौरन एक्शन लें.





**HER**  
**दम**

# How alert you are?

आप अपनी सुरक्षा को लेकर कितनी जागरूक हैं और मुसीबत के समय हालात से लड़ने के लिए कितनी तैयार, ये जानने के लिए इन बातों का ध्यान रखें...

- क्या आप अपने साथ हमेशा पेपर स्प्रै, स्विस् नाइफ या कोई और सेल्फ डिफेंस टूल कैरी करती हैं?
- क्या आपको कोई ऐसा तुमन हेल्पलाइन नंबर याद है या आपके फोन में सेव है, जिसका इमर्जेंसी के समय आप इस्तेमाल कर सकती हैं?
- क्या आपके मोबाइल फोन में कोई लेटेस्ट सेफ्टी ऐप इंस्टॉल है?
- आप अपने घर के दरवाजे का लॉक हमेशा बदलती रहती हैं या आप बेहतर लॉकिंग सिस्टम लगाने की सोच रही हैं?
- घर में अकेली होने पर आप सेल्समैन, इलेक्ट्रिशियन, प्लंबर या किसी अजनबी को घर में आने की इजाजत नहीं देती।

## जानें अपना स्कोर

- अगर आपके तीन या उससे ज्यादा के जवाब 'हां' हैं, तो आप अपनी सेफ्टी को लेकर काफी अलर्ट हैं।
- अगर तीन से कम 'हां' है, तो अब भी देरी नहीं हुई है. आपको अपनी सेफ्टी को लेकर एक्स्ट्रा केयरफुल होने की जरूरत है और इसकी शुरुआत आपको आज से ही करनी होगी.

**बैग को बनाएं हथियार**  
**रखें ये औजार**

पेपर स्प्रै, सेफ्टी पिन, स्टन गन,  
स्मॉल नाइफ, सेफ्टी रॉड  
**#girlselfdefense**

महिलाओं को सेल्फ डिफेंस के प्रति जागरूक करने के लिए दैनिक जागरण आई नेक्स्ट चला रहा है कैम्पेन

**Her दम**

आप भी रखें अपनी बात  
#herdum, #girlselfdefense  
#inextlive के साथ