

संस्करण 2026 • नए क़ानून BNS • BNSS • BSA के अनुसार

75+
समस्याएँ
और हल

आम आदमी की समाधान गाइड

हर घर की क़ानूनी किताब

खेत से थाने तक, बैंक से मोबाइल तक — हर परेशानी का सीधा, आसान हल

75+ समस्याएँ —
कदम-दर-कदम हल

20 तैयार आवेदन-पत्र
बस भरें और दें

33 ज़रूरी हेल्पलाइन
नंबर एक जगह

🌾 किसान

👮 पुलिस

🚗 सड़क

💻 ऑनलाइन ठगी

🏠 ज़मीन

🏛️ सरकारी काम

👩 महिला

👴 बुजुर्ग

💰 बैंक

🏥 इलाज

👷 नौकरी

🛒 खरीदारी

✓ सरल हिंदी ✓ कदम-दर-कदम रास्ता ✓ आधिकारिक स्रोतों पर आधारित

प्रकाशक

 FitJeevan

पढ़ने से पहले — ज़रूरी सूचना

यह पन्ना ज़रूर पढ़ें



! यह किताब क्या है और क्या नहीं

- यह आम लोगों के लिए **क्रानूनी जानकारी** की किताब है — ताकि आप अपने अधिकार जानें और सही दफ़्तर, सही तरीके से अपनी बात रख सकें।
- यह **वकील की सलाह की जगह नहीं** है। हर मामला अलग होता है। गंभीर मामले (गिरफ़्तारी, ज़मीन का मुकदमा, तलाक़, बड़ी रकम) में वकील से ज़रूर मिलें — पैसे न हों तो **मुफ़्त सरकारी वकील** (भाग 2, हथियार 3) मिलता है।
- क्रानून और सरकारी नियम बदलते रहते हैं। यह किताब **अक्टूबर 2026** तक की जानकारी पर है। कोई नियम, फ़ीस, समय-सीमा या पोर्टल बदल गया हो तो दफ़्तर/पोर्टल पर लिखी जानकारी को ही अंतिम मानें।
- कई नियम **राज्य के हिसाब से** अलग होते हैं (ज़मीन, बिजली, पेंशन, राशन)। किताब में मुख्य उदाहरण **उत्तर प्रदेश** के हैं; दूसरे राज्यों के अंतर  वाले डिब्बे में बताए गए हैं।
- यह किताब किसी से लड़ने या क्रानून से बचने के लिए नहीं — **शांति से, लिखित में, सही जगह** अपनी बात रखने के लिए है। झूठी शिकायत करना खुद अपराध है।
- इस किताब की जानकारी के आधार पर लिए गए किसी भी फ़ैसले, उसके नतीजे या नुकसान के लिए लेखक/प्रकाशक **ज़िम्मेदार नहीं** होंगे — क़दम उठाने से पहले संबंधित दफ़्तर या वकील से पुष्टि कर लें।

📖 जानकारी कहाँ से ली

धाराएँ, समय-सीमा, हेल्पलाइन और पोर्टल भारत सरकार और राज्य सरकार के **आधिकारिक स्रोतों** (India Code पर क्रानूनों का पाठ, PIB, RBI, NALSA, मंत्रालयों के पोर्टल, सुप्रीम कोर्ट के फ़ैसले) से जाँचकर **अपने शब्दों में** लिखे गए हैं। हर भाग के स्रोतों की सूची किताब के आखिर में है।

यह एक **निजी प्रकाशन** है — किसी सरकारी संस्था, अदालत, बैंक या कंपनी ने इसे बनाया, जाँचा या मंज़ूर नहीं किया है। संस्थाओं, ऐप और ब्रांड के नाम उनके मालिकों के हैं और सिर्फ़ पहचान/जानकारी के लिए लिखे गए हैं।

कोई ग़लती दिखे तो fitjeevan.co.in/contact.php पर बताएँ — जाँचकर अगले संस्करण में सुधार किया जाएगा।

💬 कहानियों के पात्र

हर कार्ड की शुरुआत की छोटी कहानी और उसके पात्र **काल्पनिक** हैं — असली ज़िंदगी जैसी स्थिति समझाने के लिए।

🔒 लाइसेंस प्रति — यह PDF इनके नाम से जारी हुई है



© 2026 FitJeevan (fitjeevan.co.in) · ANSYS. सर्वाधिकार सुरक्षित — यह किताब (लेख, डिज़ाइन, चित्र, फ़ॉर्मेट) **कॉपीराइट अधिनियम, 1957** के तहत सुरक्षित है। यह PDF सिर्फ़ ख़रीदार के परिवार के निजी उपयोग के लिए है — घर पर प्रिंट कर सकते हैं। इसे बेचना, आगे भेजना, ग्रुप में डालना, ऑनलाइन अपलोड करना या इसकी नक़ल छापना **कॉपीराइट का उल्लंघन (धारा 51) और दंडनीय अपराध (धारा 63)** है। हर प्रति के हर अंदरूनी पन्ने पर ख़रीदार की पहचान और **Copy ID** छपा है, जिससे लीक हुई प्रति का स्रोत पता चल जाता है। किसी भी विवाद पर कानपुर देहात (उ.प्र.) के न्यायालयों का क्षेत्राधिकार होगा। पहला संस्करण: अक्टूबर 2026.

यह किताब कैसे इस्तेमाल करें

4 आसान तरीके + हर कार्ड में क्या मिलेगा



1



अपनी समस्या ढूँढ़ें

अगले पन्ने की **समस्या-सूची** में अपनी परेशानी ढूँढ़ें — पन्ना नंबर वहीं है। किनारे के रंगीन **टैब** से भाग पहचानें।

2



संकट हो तो लाल पन्ने

गिरफ्तारी, दुर्घटना, ठगी, हिंसा, बच्चा खोना — **भाग 1 (लाल पन्ने)** सीधे खोलें। पहले 60 मिनट का काम वहीं लिखा है।

3



5 हथियार एक बार सीख लें

RTI, शिकायत पोर्टल, मुफ्त वकील, लोक अदालत, उपभोक्ता आयोग — **भाग 2**। ये लगभग हर समस्या में काम आते हैं।

4



तैयार फॉर्मेट भरें

भाग 15 में 20 चिट्ठियाँ/आवेदन तैयार हैं — बस खाली जगह भरें, फोटोकॉपी करें, जमा करें।

समाधान कार्ड के हिस्से (फ़्लोचार्ट और रिकॉर्ड-तालिका बड़े कार्डों में)



कहानी

असली जैसी घटना — "क्या यह मेरी समस्या है?"



एक लाइन में जवाब

सबसे ज़रूरी बात, सबसे पहले



आपके अधिकार

क़ानून आपको क्या देता है



क़दम-दर-क़दम

क्रम से क्या करें



क्या बोलें

अधिकारी से विनम्र, पर मज़बूत बात



साथ ले जाएँ

कागज़ों की चेकलिस्ट



कहाँ जाएँ

दफ़्तर, हेल्पलाइन, पोर्टल



ग़लती न करें

जहाँ लोग अक्सर फँसते हैं



रास्ता एक नज़र में

"अगर-तो" वाला फ़्लोचार्ट



शिकायत की सीढ़ी

सुनवाई न हो तो अगला दरवाज़ा



ग़लतफ़हमी vs सच

जो सब मानते हैं — पर सच नहीं



शिकायत का रिकॉर्ड

तारीख, रसीद, जवाब लिखकर रखें

हर शिकायत का सही रास्ता

1



लिखकर दें

अर्ज़ी / तहरीर

2



रिसीविंग लें

मुहर + तारीख

3



सबूत रखें

फ़ोटो, कॉपी, नंबर

4



तय समय रुकें

कार्ड में लिखा है

5



ऊपर जाएँ

शिकायत की सीढ़ी

★ 5 सुनहरे नियम — हर दफ़्तर, हर थाने में

- हर बात **लिखित** में दें और **रिसीविंग** (मुहर/तारीख वाली कॉपी) ज़रूर लें।
- हर कागज़ की **फ़ोटोकॉपी** और फ़ोन में **फ़ोटो** रखें।
- नाम, पद, तारीख, समय और शिकायत नंबर **लिख लें**।
- शांत** रहें, विनम्र रहें — पर अपना अधिकार माँगने से न डरें।
- किसी को **रिश्वत** न दें; कोई माँगे तो लिखित शिकायत करें।

समस्या-सूची – मेरी समस्या कहाँ है?

अपनी परेशानी ढूँढ़ें, दाईं ओर लिखे पन्ने पर जाएँ



भाग 1 • संकट के पहले 60 मिनट 6

1.1	पुलिस घर के किसी सदस्य को पकड़ ले गई	7
1.2	सड़क दुर्घटना हो जाए — पहला घंटा	9
1.3	ऑनलाइन फ्रॉड — खाते से पैसा कट गया	10
1.4	घर में मारपीट या महिला की जान को खतरा	12
1.5	घर में चोरी हो जाए या आग लग जाए	13
1.6	बच्चा खो जाए — तुरंत क्या करें	14
1.7	कोई फोटो/वीडियो से ब्लैकमेल करे	15

भाग 2 • 5 हथियार — हर समस्या में काम आएँ 16

2.1	RTI — ₹10 में सरकार से जवाब	17
2.2	शिकायत पोर्टल — 1076, जनसुनवाई, CPGRAMS	19
2.3	मुफ्त वकील — DLSA / NALSA से मदद	21
2.4	लोक अदालत — बिना खर्च आपसी समझौता	23
2.5	उपभोक्ता आयोग — घर बैठे ऑनलाइन केस	25
2.6	सरकारी और क़ानूनी शब्दों का आसान मतलब	27

भाग 3 • खेती और किसान 29

3.1	खतौनी में नाम ग़लत चढ़ गया	30
3.2	पिता के बाद ज़मीन अपने नाम (वरासत)	31
3.3	पैमाइश और मेड़ का झगड़ा	33
3.4	फ़सल खराब — बीमा क्लेम और मुआवज़ा	34
3.5	PM-किसान की किस्त रुक गई	36
3.6	KCC क़र्ज़ और बैंक की ज़बरदस्ती वसूली	37
3.7	नकली बीज, खाद, दवा या कालाबाज़ारी	38
3.8	फ़सल का सही दाम नहीं — MSP और मंडी	39
3.9	खेती की बिजली और ट्यूबवेल कनेक्शन	40
3.10	छुट्टा पशु से फ़सल नुक़सान, पशु बीमा	41
3.11	सरकार ज़मीन ले तो पूरा मुआवज़ा	42

भाग 4 • ज़मीन, घर और जायदाद 44

4.1	ज़मीन/प्लॉट ख़रीदने से पहले 7 जाँच	45
4.2	भाइयों में बँटवारा और बेटी का हक़	47
4.3	वसीयत कैसे लिखें (और न हो तो?)	49
4.4	किसी ने ज़मीन या मकान पर क़ब्ज़ा कर लिया	50
4.5	किरायेदार और मकान-मालिक के झगड़े	52
4.6	बिल्डर ने घर/फ़्लैट नहीं दिया (RERA)	53

भाग 5 • पुलिस, कोर्ट और क़ानून 54

5.1	पुलिस रोके या पूछताछ के लिए थाने बुलाए	55
5.2	गिरफ़्तारी — कब हो सकती है, कब नहीं	56
5.3	थाने वाले FIR नहीं लिख रहे	58
5.4	झूठी FIR या झूठा केस हो जाए	60
5.5	ज़मानत (बेल) — आसान भाषा में	61
5.6	कोर्ट से समन या वारंट आए, गवाही की तारीख़	62
5.7	नए आपराधिक क़ानून — आपके लिए क्या बदला	63

भाग 6 • सड़क और गाड़ी 65

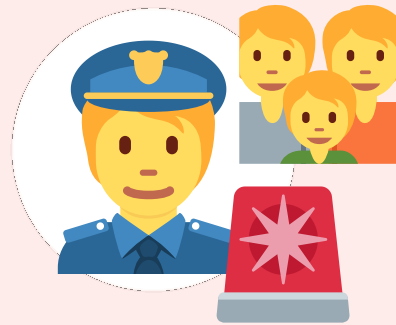
6.1	ट्रैफ़िक पुलिस रोके — कौन-से काग़ज़ दिखाएँ	66
6.2	ग़लत या भारी चालान आ गया	67
6.3	गाड़ी ज़ब्त हो गई या लाइसेंस सस्पेंड	69
6.4	दुर्घटना का मुआवज़ा और बीमा क्लेम	71
6.5	पुरानी गाड़ी बेचना-ख़रीदना, DL और RC	73

भाग 7 • सरकारी काग़ज़ और योजनाएँ 74

7.1	आधार में ग़लती या मोबाइल नंबर लिंक नहीं	75
7.2	राशन कार्ड में नाम नहीं या राशन कम मिले	76
7.3	जाति, आय, निवास प्रमाण-पत्र नहीं बन रहा	77
7.4	वृद्धा, विधवा या दिव्यांग पेंशन रुक गई	78
7.5	आवास, आयुष्मान कार्ड या उज्ज्वला नहीं मिला	79
7.6	मनरेगा/VB-G RAM G में काम या मज़दूरी नहीं	80
7.7	सरकारी दफ़्तर में रिश्तत माँगी जाए	81
7.8	प्रधान या पंचायत सचिव काम न करें	82

 तुरंत करें - 1.1

पुलिस घर के किसी सदस्य को पकड़ ले गई



... रात 11 बजे पुलिस सुनीता के बेटे अजय को घर से ले गई। न कोई कागज़ दिखाया, न बताया कि किस थाने ले जा रहे हैं।

एक लाइन में
जवाब

घबराएँ नहीं — तुरंत पूछें कि किस मामले में और किस थाने ले जा रहे हैं, गिरफ्तारी मेमो देखें, फिर वकील से बात करें।

आपके अधिकार

- ✓ गिरफ्तारी का कारण लिखित में, उसकी समझ की भाषा में — रिमांड पेशी से कम से कम 2 घंटे पहले (सुप्रीम कोर्ट, नवंबर 2025)।
- ✓ पुलिस परिवार को तुरंत बताए कि उसे कहाँ रखा है; मेमो पर परिवार के सदस्य या मोहल्ले के किसी सम्मानित व्यक्ति की गवाही जरूरी।
- ✓ 24 घंटे में (सफ़र का समय छोड़कर) मजिस्ट्रेट के सामने पेशी जरूरी; पूछताछ के बीच वकील से मिलने का हक।
- ✓ महिला की गिरफ्तारी सूरज ढलने के बाद, उगने से पहले नहीं — खास हालात में महिला पुलिस, मजिस्ट्रेट की पहले अनुमति से।

अभी, इसी क्रम में

- 1 शांत रहें। पुलिस वाले का नाम, पद, थाना (नेम-प्लेट) और गाड़ी नंबर नोट करें; पूछें — किस मामले/FIR में?
- 2 गिरफ्तारी मेमो पढ़कर ही दस्तखत करें, उसकी फ़ोटो लें। मामला ज़मानती हो तो थाने से ही ज़मानत माँगें।
- 3 कहाँ ले गए, पता न चले तो 112 या ज़िला पुलिस कंट्रोल रूम से पूछें — कंट्रोल रूम में गिरफ्तार लोगों की जानकारी रखी जाती है।
- 4 तुरंत वकील करें; पैसे न हों तो 15100 पर मुफ्त वकील माँगें — हिरासत में व्यक्ति इसका हकदार है।
- 5 चोट या बीमारी हो तो डॉक्टर जाँच की माँग करें; दवा और पुराने पर्चे साथ दें।
- 6 पेशी के समय कोर्ट पहुँचें — वकील वहीं ज़मानत की अर्ज़ी देगा; ज़मानतदार और पहचान पत्र साथ रखें।

क्या बोलें

"साहब, कृपया बताइए किस मामले में और किस थाने ले जा रहे हैं। गिरफ्तारी का कारण लिखित में और मेमो की कॉपी दीजिए — हम वकील से बात करेंगे।"

साथ ले जाएँ

- ☐ आरोपी का आधार / पहचान पत्र
- ☐ गिरफ्तारी मेमो की फ़ोटो
- ☐ FIR नंबर / नोटिस (अगर दिया)
- ☐ दवा व मेडिकल पर्चे
- ☐ ज़मानतदार के कागज़ (पहचान, ज़मीन/आय)

कहाँ जाएँ / किसे बताएँ

-  112 — पुलिस आपात सेवा
-  15100 — मुफ्त क़ानूनी सहायता (NALSA/DLSA)
-  ज़िला पुलिस कंट्रोल रूम / SP कार्यालय
-  मजिस्ट्रेट कोर्ट — पेशी और ज़मानत

 पकड़ा गया बच्चा (18 से कम) हो तो उसे लॉकअप में नहीं रखा जाता — बाल कल्याण पुलिस अधिकारी और किशोर न्याय बोर्ड के नियम लागू।

पुलिस घर के किसी सदस्य को पकड़ ले गई

🔧 रास्ता एक नज़र में

1 मामला और थाना पूछें, मेमो की फ़ोटो लें

? मामला ज़मानती है?

✓ हाँ थाने से ही बॉन्ड भरकर छूट

✗ नहीं 24 घंटे में पेशी — वहीं ज़मानत अर्ज़ी

? 24 घंटे में पेशी नहीं हुई?

✓ हाँ SP को शिकायत; वकील से हाई कोर्ट

✗ नहीं कोर्ट में ज़मानत की सुनवाई

🚫 ये ग़लती न करें

- ✗ पुलिस से धक्का-मुक्की या गाड़ी रोकने की कोशिश न करें — मामला बिगड़ेगा।
- ✗ "छुड़वा देंगे" कहने वाले दलाल को पैसे न दें।
- ✗ बिना पढ़े किसी कागज़ पर दस्तखत न करें।

✗ ग़लतफ़हमी

पुलिस किसी को कई दिन थाने में बिठाकर रख सकती है।

✓ सच

मजिस्ट्रेट के आदेश के बिना 24 घंटे से ज़्यादा हिरासत ग़ैरक़ानूनी है।

📅 सुनवाई न हो तो — शिकायत की सीढ़ी

1 थाना प्रभारी

→ 2 SP / ज़िला कंट्रोल रूम

→ 3 मजिस्ट्रेट — ज़मानत

→ 4 हाई कोर्ट — बंदी प्रत्यक्षीकरण याचिका

📅 मेरी शिकायत का रिकॉर्ड

तारीख	कहाँ / किसे दी	रसीद / नंबर	जवाब

नोट्स

थाने वाले FIR नहीं लिख रहे



... रामपाल के खेत से पंप चोरी हो गया। थाने गए तो मुंशी बोले — "अभी साहब नहीं हैं, कल आना... और पहले खुद ढूँढो।" तीन दिन से चक्कर लग रहे हैं।

एक लाइन में
जवाब

संज्ञेय अपराध (चोरी, मारपीट, धोखा आदि) की सूचना पर FIR लिखना पुलिस का क़ानूनी कर्तव्य है — मना करे तो SP और फिर मजिस्ट्रेट का रास्ता है।

आपके अधिकार

- ✓ FIR किसी भी थाने में लिखवा सकते हैं, चाहे घटना कहीं की हो (जीरो FIR) — थाना उसे सही थाने भेजेगा।
- ✓ FIR मौखिक, लिखित या ऑनलाइन (e-FIR) दे सकते हैं; e-FIR पर 3 दिन में जाकर दस्तखत करने होते हैं।
- ✓ FIR की कॉपी मुफ्त पाना आपका हक है।
- ✓ 3 से 7 साल की सज़ा वाले मामलों में DSP की अनुमति से 14 दिन की शुरुआती जाँच हो सकती है — टालना नहीं।

क्या करें — क़दम-दर-क़दम

- 1 घटना की लिखित तहरीर (2 कॉपी) लेकर थाने जाएँ; एक कॉपी पर रिसीविंग की मुहर लें।
- 2 मना करें तो थानेदार का नाम, तारीख, समय लिख लें।
- 3 वही तहरीर SP / पुलिस अधीक्षक को रजिस्टर्ड डाक या ऑनलाइन भेजें (BNSS धारा 173(4))।
- 4 राज्य के पुलिस पोर्टल / ऐप पर भी शिकायत डालें (जैसे UP: UPCOP ऐप, uppolice.gov.in)।
- 5 फिर भी न हो तो मजिस्ट्रेट के पास BNSS 175(3) में हलफ़नामे के साथ अर्जी दें, SP वाली शिकायत की कॉपी लगाएँ।

क्या बोलें

"साहब, यह संज्ञेय अपराध है। BNSS धारा 173 के तहत FIR दर्ज कीजिए और मुझे उसकी मुफ्त कॉपी दीजिए। अगर आप मना कर रहे हैं तो लिखकर दे दीजिए।"

साथ ले जाएँ

- ☐ घटना की लिखित तहरीर (तारीख, समय, जगह, नुक़सान)
- ☐ रिसीविंग वाली कॉपी
- ☐ SP को भेजी डाक की रसीद
- ☐ फ़ोटो / वीडियो / गवाहों के नाम

कहाँ जाएँ / किसे बताएँ

- ☐ अपना या कोई भी नज़दीकी थाना
- ☐ SP / CO कार्यालय
- ☐ राज्य पुलिस पोर्टल / ऐप
- ☐ ज़िला न्यायालय — मजिस्ट्रेट

✿ छोटे (असंज्ञेय) मामलों में पुलिस NCR लिखती है — उसकी कॉपी भी लें। महिला के खिलाफ़ यौन अपराध की FIR न लिखना पुलिस का अपराध है (BNS 199)।

थाने वाले FIR नहीं लिख रहे

रास्ता एक नज़र में

1 थाने में लिखित तहरीर दें, रिसीविंग लें

? FIR दर्ज हुई?

✓ हाँ मुफ्त कॉपी लें, FIR नंबर लिखें

✗ नहीं SP को डाक / पोर्टल पर शिकायत

? SP से भी कार्रवाई हुई?

✓ हाँ जाँच की प्रगति पूछते रहें

✗ नहीं मजिस्ट्रेट के पास 175(3) की अर्जी (हलफनामे के साथ)

ये ग़लती न करें

- ✗ सादे काग़ज़ पर बिना पढ़े दस्तख़त न करें।
- ✗ घटना बढ़ा-चढ़ाकर या झूठ न लिखें — झूठी शिकायत खुद अपराध है।
- ✗ FIR के लिए किसी को पैसे न दें।

✗ ग़लतफ़हमी

घटना हमारे इलाक़े की नहीं, इसलिए यहाँ FIR नहीं होगी।

✓ सच

ज़ीरो FIR किसी भी थाने में होती है — क़ानून में साफ़ लिखा है।

सुनवाई न हो तो — शिकायत की सीढ़ी

1 थाना (लिखित तहरीर)

2 SP को डाक / पोर्टल

3 मजिस्ट्रेट (धारा 175(3))

4 मुफ्त वकील — 15100

मेरी शिकायत का रिकॉर्ड

तारीख़	कहाँ / किसे दी	रसीद / नंबर	जवाब

नोट्स

RTI आवेदन (सूचना का अधिकार)

कब: किसी सरकारी दफ्तर से जानकारी, कागज़ की कॉपी या अपनी अर्ज़ी की स्थिति जाननी हो।

कैसे: उस विभाग के जन सूचना अधिकारी (PIO) को — दफ्तर में हाथ से, रजिस्टर्ड डाक से या ऑनलाइन।

सेवा में,

जन सूचना अधिकारी,

_____ (विभाग/कार्यालय का नाम)

_____ (पता)

विषय: सूचना का अधिकार अधिनियम, 2005 की धारा 6(1) के तहत सूचना हेतु आवेदन।

महोदय/महोदया,

मैं भारत का नागरिक हूँ। कृपया नीचे लिखी सूचना देने की कृपा करें:

1. _____

2. _____

3. _____

(सूचना की अवधि: _____ से _____ तक)

आवेदन शुल्क ₹10 _____ (नक़द रसीद / पोस्टल ऑर्डर / डिमांड ड्राफ़्ट) संख्या _____ द्वारा जमा है।

[या: मैं BPL कार्डधारक हूँ, प्रमाण-पत्र की कॉपी संलग्न है।]

मैं सूचना _____ (डाक से / खुद आकर / ईमेल पर) लेना चाहता/चाहती हूँ। फ़ोटोकॉपी का जो शुल्क बनेगा, उसे जमा कर दूँगा/दूँगी।

यदि यह सूचना किसी दूसरे विभाग से संबंधित हो, तो धारा 6(3) के तहत आवेदन 5 दिन के भीतर उस विभाग को भेजकर मुझे सूचित करें।

संलग्नक: 1. शुल्क की रसीद / पोस्टल ऑर्डर 2. _____

स्थान: _____

तारीख: _____

नाम: _____

पिता/पति का नाम: _____

पता: _____

मोबाइल: _____

हस्ताक्षर/अंगूठा निशान: _____

साथ लगाएँ

- ☐ ₹10 शुल्क की रसीद / पोस्टल ऑर्डर / डिमांड ड्राफ़्ट
- ☐ BPL प्रमाण-पत्र की कॉपी (अगर BPL हैं)
- ☐ आवेदन की एक फ़ोटोकॉपी अपने पास रखें

ध्यान रखें

- UP के विभाग: फ़ीस ₹10, आवेदन 500 शब्दों तक; BPL को फ़ीस नहीं।
- जवाब 30 दिन में; जान या आज़ादी का मामला हो तो 48 घंटे में। कारण बताना ज़रूरी नहीं।
- ऑनलाइन: केंद्र के विभाग rtionline.gov.in, UP के विभाग rtionline.up.gov.in



ज़रूरी हेल्पलाइन — एक पन्ने पर

फ़ोन में सेव कर लें। "UP:" वाले नंबर उत्तर प्रदेश के हैं; दूसरे राज्यों में अपने राज्य का नंबर देखें।

नंबर	किसके लिए	नंबर	किसके लिए
112	आपातकालीन सहायता (पुलिस, एंबुलेंस, फ़ायर) किसी भी आपात स्थिति में, 24 घंटे	155261	PM-किसान हेल्पलाइन क्रिस्ट, e-KYC, पंजीकरण की समस्या
1930	राष्ट्रीय साइबर क्राइम हेल्पलाइन ऑनलाइन ठगी, खाते से पैसा कटने पर तुरंत	14447	फ़सल बीमा (PMFBY) हेल्पलाइन फ़सल नुकसान की सूचना, बीमा दावा
181	महिला हेल्पलाइन घरेलू हिंसा, उत्पीड़न, मुसीबत में महिलाएँ	1800-180-1551	किसान कॉल सेंटर खेती, बीज, खाद, कीट पर सलाह
1098	चाइल्ड हेल्पलाइन (बच्चों के लिए) मुसीबत में बच्चे, बाल मज़दूरी, बाल विवाह	14434	ई-श्रम हेल्पलाइन असंगठित मज़दूरों का पंजीकरण व जानकारी
101	फ़ायर (अग्निशमन) आग लगने पर	1947	UIDAI आधार हेल्पलाइन आधार बनवाना, सुधार, शिकायत
1033	राष्ट्रीय राजमार्ग हेल्पलाइन (NHAI) हाईवे पर दुर्घटना, गाड़ी खराब, टोल शिकायत	1950	वोटर हेल्पलाइन (चुनाव आयोग) वोटर लिस्ट में नाम, वोटर कार्ड
1906	LPG गैस रिसाव हेल्पलाइन सिलेंडर/गैस लीक होने पर	139	रेल मदद ट्रेन/स्टेशन पर सुरक्षा (RPF), चिकित्सा मदद, शिकायत
1070	राज्य आपदा/राहत नियंत्रण कक्ष बाढ़, भूकंप, आपदा में मदद	14490	राष्ट्रीय महिला आयोग हेल्पलाइन महिलाओं पर हिंसा की शिकायत; 7827170170 भी
14567	एल्डरलाइन — वरिष्ठ नागरिक हेल्पलाइन बुजुर्गों को जानकारी, क़ानूनी व भावनात्मक मदद	14433	राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (NHRC) मानवाधिकार हनन की शिकायत
15100	NALSA — मुफ़्त क़ानूनी सहायता मुफ़्त वकील और क़ानूनी सलाह	1800-180-5522	राष्ट्रीय एंटी-रैगिंग हेल्पलाइन कॉलेज/हॉस्टल में रैगिंग
1915	राष्ट्रीय उपभोक्ता हेल्पलाइन (1800-11-4000) सामान/सेवा की शिकायत; WhatsApp 8800001915	1076	UP: मुख्यमंत्री हेल्पलाइन किसी भी सरकारी विभाग की शिकायत
14448	RBI संपर्क केंद्र RBI लोकपाल की जानकारी, शिकायत का स्टेटस	1090	UP: वीमेन पावर लाइन छेड़छाड़, फ़ोन/ऑनलाइन परेशान करना
155255	IRDAI बीमा भरोसा (1800-4254-732) बीमा कंपनी के खिलाफ़ शिकायत	108 / 102	UP: मुफ़्त एंबुलेंस सेवा मरीज़, घायल, गर्भवती को अस्पताल पहुँचाना
14555	आयुष्मान भारत PM-JAY हेल्पलाइन आयुष्मान कार्ड, मुफ़्त इलाज, अस्पताल की शिकायत	1912	UP: बिजली शिकायत (UPPCL) बिजली कटौती, गलत बिल, मीटर
14446	नशा मुक्ति परामर्श हेल्पलाइन नशा छुड़ाने के लिए सलाह व परामर्श	1800-180-0150	UP: खाद्य एवं रसद विभाग राशन कार्ड, कोटेदार की शिकायत
14416	टेली-मानस (मानसिक स्वास्थ्य) तनाव, उदासी, मानसिक परेशानी में मुफ़्त सलाह	1077	UP: ज़िला आपदा नियंत्रण कक्ष बाढ़, आग, आपदा में ज़िला स्तर पर मदद
1933	मानस — राष्ट्रीय नशा-विरोधी हेल्पलाइन नशे के धंधे/तस्करी की गुप्त सूचना, मदद		