स्टुडंट पोलीस कॅडेट कार्यक्रम

राष्ट्रीय पोलीस मिशन

पोलीस शोध आणि विकास ब्युरो

नवी दिल्ली

स्टुडेंट कॅडेट पुलिस गीत

पंख नये हैं, नई हैं उडान,
ख्वाब नए हैं, नए हैं अरमान
छुने को नए आसमा
आए हैं हम
इक नया भारत बनाने
आए हैं हम
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस
कमजोरो की ताकत बनने
लाचारो को हिम्मत देने
महिलाओ को मान देने
ईमान की मशाल जलाने
आए हैं हम
आए हैं हम
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस

अच्छाई का एहसास जगाने
मुश्कील में हाथ बंटाने
न्याय की किरण बिखेरने
राष्ट्रप्रेम कि ज्योत जलाने
आए हैं हम
आए हैं हम
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस
अनुशासन की डोर थामकर
कर्म योगी युवा बनकर
प्रशस्त पथ पर देश बढाने
आए हैं हम
छाए हैं हम
छाए हैं हम
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस
स्टुडेंट पुलिस कॅडेट - कोरस

Select Commemorative Postage Stamps on Police Theme

9 October 1973

2 October 1982

21 October 1986

27 July 1987

30 January 1991

15 October 1997

13 January 1999

8 October 2004

19 November 2005

3 November 2007

27 November 2008

27 November 2008

30 November 2009

11 November 2013

11 February 2014

14 April 2016

स्टुडंट पोलीस कॅडेट कार्यक्रम
पुस्तिका

राष्ट्रीय पोलीस मिशन
पोलीस शोध आणि विकास ब्युरो
नवी दिल्ली

स्टुडंट पोलीस कॅडेट कार्यक्रम
पुस्तिका

प्रथम आवृत्ती : जुलै २०१८

पुनर्मुद्रण : ऑगस्ट २०१९

पोलीस संशोधन आणि विकास संचालनालय

नरेंद्र मोदी
NARENDRA MODI

प्रधान मंत्री
भारत सरकार
PRIME MINISTER
OF INDIA

संदेश

केंद्रीय गृहमंत्रालयामार्फत गुरूग्राम येथे २१ जुलै, २०१८ रोजी राष्ट्रीय स्तरावर स्टुडंट पोलीस कॅडेट (एसपीसी) कार्यक्रम आयोजित करण्यात येत असल्याचे समजल्यावर मला आनंद झाला.

स्टूडंट पोलीस कॅडेट प्रोग्राम आपल्या विद्यार्थ्यांना पोलीस यंत्रणेची जवळून ओळख करून देण्यास तसेच शासन आणि सुरक्षा यात सक्रिय भागीदार होण्यास मदत करेल. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या व्यापक विकासात आणि त्यांच्यात देशभक्ती, सेवेची मुल्ये रुजवण्यात मदत करण्याची क्षमता यात आहे. एसपीसी कार्यक्रम आमच्या पोलीस दलांचे कामकाज सहजसोपे करण्यास आणि त्यांच्या समर्पित सेवेची प्रत्येकाकडून कौतुक होण्यास मदत करेल.

स्टूडंट पोलीस कॅडेट कार्यक्रम हा सक्रिय सहकारी संघराज्याचेही एक उदाहरण आहे, ज्यायोगे संपूर्ण देशाच्या हितासाठी राज्यातील यशस्वी उदाहरणे देखील उद्धृत केली जातात. विविध राज्यामधील यशाचे गमक ओळखून देशभरात हा उज्ज्वल कार्यक्रम राबविण्यासाठी केंद्रीय गृहमंत्रालयाने घेतलेल्या पुढाकाराचे मी कौतुक करतो. मला खात्री आहे की ही योजना आपल्या विद्यार्थ्यांना यशस्वी आणि जबाबदार नागरिक बनविण्यास आणि नवीन भारताच्या परिपूर्तीसाठी स्वतःला समर्पित करण्यास सुसज्ज करेल.
या कार्यक्रमाच्या राष्ट्रीय उपयोजनेसाठी मी शुभेच्छा देतो.

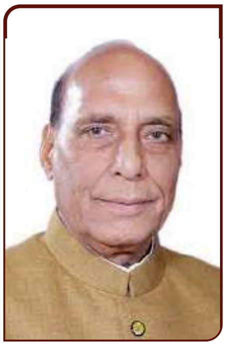
नवी दिल्ली
१६ जुलै २०१८

(नरेंद्र मोदी)

राजनाथ सिंह
RAJNATH SINGH

सत्यमेव जयते

गृह मंत्री
भारत सरकार
HOME MINISTER
GOVERNMENT OF INDIA



संदेश

मला कळविण्यात अत्यंत आनंद होत आहे की, केंद्रीय गृह मंत्रालयाने भारतातील सर्व राज्यांत स्टुडंट पोलीस कॅडेट प्रोग्राम (एसपीसी) सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे. समाजाच्या विविध स्तरातील बालकांना त्यांच्या आणि समाजाच्या उज्ज्वल भवितव्याची दिशा निश्चित करण्यासाठी आणि सक्षम करण्याकरिता विविध आंतरवर्ग व बाह्यवर्ग उपक्रमांचे आयोजनाद्वारे योग्य वातावरण निर्मिती करून भावी नागरिकांच्या चारित्र्याची जडणघडण करण्याचा अंतर्भाव या कार्यक्रमामध्ये आहे.

मला सांगायला आनंद होतो की, सार्वजनिक सुव्यवस्था साध्य करण्यासाठी पोलीस आणि शालेय मुलांमध्ये सहयोग साधणे तसेच कायद्याचे पालन करणारा समाज घडविणे हा या कार्यक्रमाचा दीर्घकालीन दृष्टीकोन आहे.

पोलीस संशोधन आणि विकास ब्युरोने या पुस्तिकेचे रुपात विविध विषयांना समाविष्ट करणारा अभ्यासक्रम तयार केला, याबद्दल मी त्यांचे कौतुक करतो. मला खात्री आहे की ही संक्षिप्त पुस्तिका एस.पी.सी. योजनेचे हेतू साध्य करण्याकरिता महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावेल आणि या योजने अंतर्गत विविध उपक्रम आयोजित करण्यास उपयुक्त ठरेल.

या प्रकल्पाशी संबंधित सर्वांना मी शुभेच्छा देतो आणि त्यांना त्यांच्या कार्यात उज्वल यश मिळावे ही सदिच्छा देतो.

16.07.18

(राजनाथ सिंह)

प्रकाश जावडेकर
PRAKASH JAVADEKAR

सत्यमेव जयते

मंत्री
मानव संसाधन विकास
भारत सरकार
MINISTER
HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT
GOVERNMENT OF INDIA

संदेश

सर्वप्रथम मी माननीय केंद्रीय गृहमंत्री यांचे हस्ते देशव्यापी अनावरण करण्यात आलेल्या राष्ट्रीय स्तरावरील नाविन्यपूर्ण संकल्पना एस.पी.सी. योजनेशी संबंधित सर्वांचे अभिनंदन करतो. कायदा पाळणारा समाज घडविण्यात मोलाची भूमिका बजावणाऱ्या सामाजिकदृष्ट्या समर्पित आणि जबाबदार विद्यार्थ्यांची नवीन पिढी जोपासण्याच्या नव्या युगाची पूर्वसूचना म्हणजे एसपीसी असेल.

मानवी मुल्ये रुजविण्याची आणि विभागलेल्या लोकसंख्येला समान पातळीवर आणून देशाच्या चारित्र्य निर्मितीस मदत होईल अशी तरतूद करण्याची अपेक्षा या कार्यक्रमाकडून आहे. विद्यार्थी, शाळा आणि पोलीसांमधील या अनोख्या प्रतिबध्दतेमुळे सार्वजनिक पोलीसिंगचे युग अधिक उंचावेल. नाविन्यपूर्ण दृष्टीकोन हा समाजाचे विशेषतः पोलीसांचे सामर्थ्य वाढविणारा सिद्ध होईल.

चारित्र्य आणि समुदायाची बांधणी करण्यात थेट सहभाग असलेल्यांना एक चांगले साधन ठरलेल्या एस पी सी पुस्तिकेचे विचारपूर्वक रेखाटन केल्याबद्दल मी पोलीस संशोधन व विकास ब्यूरो आणि शिक्षण संशोधन व प्रशिक्षण राष्ट्रीय परिषद या दोघांचेही अभिनंदन करतो. हे कार्य पुढे नेण्यासाठी माझ्या शुभेच्छा देतो.

(प्रकाश जावडेकर)

ऋणनिर्देश

या पुस्तिकेतील विषयांची माहिती आणि त्यामधील छायाचित्रे ही निरनिराळया स्त्रोतांमधून संकलित करण्यात आलेली आहे. त्यासाठी केरळ राज्य पोलीस कॅडेट प्रकल्प, उत्तर प्रदेश पोलीस, हरियाणा पोलीस, दिल्ली पोलीस, महाराष्ट्र पोलीस, रस्ते वाहतूक व महामार्ग मंत्रालय, महिला व बालविकास मंत्रालय, युनिसेफ, राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग, राष्ट्रीय महिला आयोग, केंद्रिय दक्षता आयोग, सीआरपीएफ पब्लिक स्कुल आणि राष्ट्रीय आपत्ती व्यवस्थापन संस्था यांनी उपलब्ध करुन दिलेली माहिती आणि छायाचित्रांसाठी पोलीस संशोधन आणि विकास केंद्र (BPR&D) हे त्यांचे आभार व्यक्त करते.

तसेच संस्थेचे महासंचालक डॉ. ए. पी. माहेश्वरी, गृह मंत्रालयाचे श्री. विवेक भारद्वाज आणि राष्ट्रीय पोलीस मिशनचे विपोमनि/संचालक, डॉ. निर्मलकुमार आझाद यांनी या प्रकल्पासाठी मार्गदर्शन आणि उपयुक्त योगदान दिलेले आहे. तसेच सदर पुस्तिकेतील प्रकरणे, त्यातील मजकुर यांना अंतिम स्वरुप देण्यात एनसीईआरटी चे श्री. एमव्हीएसव्ही प्रसाद, या संस्थेचे पोलीस अधीक्षक श्री. बक्षराज कौशल, निवृत्त पोलीस अधीक्षक डॉ. अरविंद आणि श्री. कृष्णा यांनीही आपले बहुमोल योगदान दिले आहे. त्यासाठी वरील सर्वांचे पोलीस संशोधन आणि विकास केंद्र (BPR&D) आभारी आहे.

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	विषय	पृष्ठ क्रमांक
१	पोलीस - गुन्हे प्रतिबंध व नियंत्रण	१-१०
२	समुदाय पोलीसिंग आणि विद्यार्थी	११-१४
३	रस्ता सुरक्षा आणि रहदारी जागरूकता	१५-२८
४	समाजातील सर्व वाईट गोष्टींविरुद्ध लढा	२९-३४
५	महिला आणि मुलांची सुरक्षा	३५-३९
६	भ्रष्टाचाराविरुध्द लढा	४०-४४
७	आपत्ती व्यवस्थापन	४५-५४
८	मुल्ये आणि नीतिशास्त्र	५५-५७
९	संयम	५८-६२
१०	सहनशीलता	६३-६७
११	संवेदनशीलता आणि सहानुभूती	६८-७०
१२	वडीलधाऱ्यांचा आदर करणे	७१-७५
१३	दृष्टिकोन	७६-८१
१४	संघभावना	८२-८५
१५	शिस्त	८६-९३

1. पोलीस- गुन्हा प्रतिबंध व नियंत्रण

उद्दीष्टे

- पोलीसांची भूमिका आणि कार्य याबाबत विद्यार्थ्यांना अवगत करणे.
- गुन्ह्याला आळा घालणे आणि नियंत्रण ठेवणे या व्यतिरिक्त पोलीस हे मित्र असून त्यांना सामाजिक जबाबदारी देखील असते याची विद्यार्थ्यांना कल्पना देणे.
- जबाबदारीची जाणीव आणि शांतता व सुव्यवस्था आणि गुन्हे नियंत्रणासाठी पोलीसांना मदत करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रेरीत करणे.

पोलीस का?

पोलीस ही एक अशी यंत्रणा आहे जी कायदा / नियम राबवते आणि सार्वजनिक सुव्यवस्था राखते. गुन्ह्यांना प्रतिबंध करणे, शोध घेणे व तपास करणे हे पोलीसांचे सर्वात महत्वाचे कार्य आहे. भारताच्या काही भागांतील अतिरेकी, दहशतवाद, नक्षलवाद आणि मुलतत्त्ववाद हे सगळ्यांचे लक्ष वेधून घेतात आणि विकासासाठी महत्वाची व अत्यावश्यक असलेली शांतता राखण्यासाठी पोलीसांना त्यांच्याविरोधात कारवाई करण्याची व त्याच्याशी संबंधित कार्य करण्याची गरज असते. मानवी हक्कांची सुरक्षा आणि संवर्धन हा पोलिसांच्या आवश्यकतेचे महत्त्व दाखविणारा दुसरा पैलू आहे.

• **गुन्हयांस प्रतिबंध, शोध आणि तपास** • **मानवी मुल्यांचा आदर** • **वाहतुकीचे नियंत्रण**	**पो ली स**	• **कायद्याची अंमलबजावणी** • **सुव्यवस्था राखणे** • **नागरिकांचे स्वातंत्र्य व हक्क यांचा आदर**

गुन्ह्याची व्याख्या

सर्वसाधारणपणे असे बेकायदेशीर कृत्य जे आक्षेपार्ह असून त्यास कायद्यानुसार शिक्षा होऊ शकते.

गुन्ह्यांचे वर्गीकरण

व्यक्तीविरूद्ध गुन्हा व मालमत्ते विरूद्ध गुन्हा असे गुन्ह्यांचे वर्गीकरण करता येते.

व्यक्तीविरूद्ध गुन्हाः- यामध्ये शारीरिक छळ, इजा, गंभीर दुखापत, मृत्यू, एखाद्याच्या इच्छेविरुध्द छेडछाड व बलात्कार अशा कृतींचा समावेश होतो. याशिवाय छळवाद, अपहरण, पाठलाग करणे या कृतींना देखील व्यक्तीविरूद्ध गुन्हे म्हटले जाते.

प्रतिबंध

व्यक्तीविरूद्ध गुन्ह्यांना वेगवेगळ्या पातळीवर आळा घालणे शक्य असते.

(अ) **पोलीसांच्या पातळीवर -** परिसरातील विविध वादांची नोंद पोलीस ठाण्यामध्ये होते आणि त्याबाबत पोलीसांनी सुरवातीलाच योग्य प्रतिबंधात्मक पावले उचलली व योग्य तो पाठपुरावा आणि माहिती अद्ययावत केली गेली तर अशा गुन्ह्यांना आळा बसू शकतो. यासाठी स्थानिक पोलीसांनी सतर्क व दक्ष रहायला हवे. कायदा मोडणाऱ्यांना कठोर शासन देऊन लोकांच्या कायदेशीर बाबींचे संरक्षण करण्यासाठी पोलीस आहेत ही भावना या संदर्भातील दूरगामी परिणाम साधू शकते.

(ब) **समुदाय पातळीवर -** गाव किंवा पंचायत पातळीवरील वेगवेगळ्या समित्यांमध्ये दोन्ही पक्षांना प्रयत्नपूर्वक समुपदेशन करून तंटे सोडविता येऊ शकतात आणि बाधीत पक्षांमधील संबंध सुधारता येऊ शकतात.

(क) **स्थानिक समिती पातळीवर -** शहरी भागातून मोहल्ला समिती आणि ग्रामीण भागातून गावपातळीवरील समिती कार्यान्वीत करावी आणि तिथल्या किरकोळ समस्या भीषण रुप धारण करायच्या आत सोडवाव्यात.

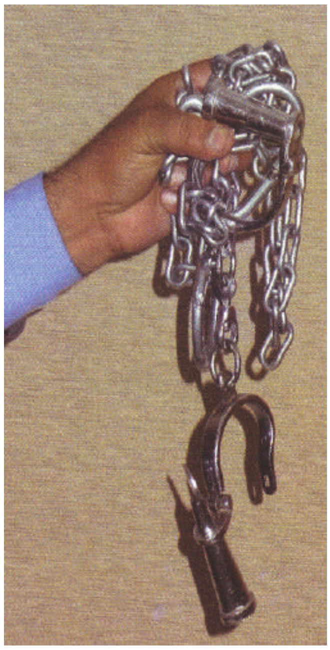
(ड) **कौटुंबीक व शाळा पातळीवर-** योग्य मुल्याधारित शिक्षण अगदी सुरुवातीपासूनच आवश्यक आहे. इतरांप्रती आदर, सहिष्णुता आणि सामावून घेणे हा आपल्या अस्तित्वाचा पाया असावा. अनेकतेतील एकतेची भव्य परंपरा आणि कायद्याचा आदर हा सुरुवातीपासूनच जोपासायला हवा.

मालमत्तेविरूद्ध गुन्हा:

Source: Asin Age, Mumbai, 11 December 2017

या मध्ये चोरी, खंडणी, जबरी चोरी, दरोडा, मालमत्तेचा गैरव्यवहार, विश्वासघात, चोरीचा माल बाळगणे व फसवणूक यांचा समावेश होतो. दारिद्र्य, बेरोजगारी आणि उपलब्धता व अनुपलब्धता यामधील वाढणारी प्रचंड दरी ही काही कारणे अशा गुन्ह्यांसाठी कारणीभूत असतात. अधिक पैसे कमाविण्याची हाव आणि ऐशो आरामाची जीवनशैली यासाठी असे गुन्हे संपन्न कुटुंबातील व्यक्ती कडूनही केले जातात.

गुन्ह्यांचे वर्गीकरण



विविध प्रकारचे गुन्हे हे पोलीसांनी केलेल्या कारवाईच्या आधारे दखलपात्र आणि अदखलपात्र ठरविले जातात. दखलपात्र गुन्ह्यात पोलीस थेट अटक करू शकतात मात्र अदखलपात्र गुन्ह्यामध्ये पोलीस स्वतःहून संशयितास/आरोपीला अटक करु शकत नाहीत. दखलपात्र गुन्ह्यांमध्ये अहवाल / माहिती प्राप्त होताच, विहित नमुन्यामध्ये त्याची नोंद करण्यात यावी. या नोंदणी प्रक्रियेला एफ.आय.आर. म्हणजेच फर्स्ट इन्फोर्मेशन रिपोर्ट म्हणजेच प्रथम खबरी अहवाल असे म्हणतात. दखलपात्र गुन्ह्याची माहिती पोलीसांपर्यंत पोहोचली की, मग ती तोंडी असो वा लेखी, त्यास प्रथम खबर अहवाल म्हणून समजण्यांत यावे. ही माहिती थेट वस्तूस्थितीची माहिती असलेल्या माणसाकडून वा ऐकीव असू शकते. यांपैकी कोणत्याही प्रकारे ती कायद्यानुसार अपेक्षित प्रथम खबर मानली जाते, जी भारतीय दंड संहिता म्हणजेच इंडीयन पीनल कोड - आयपीसी, फौजदारी प्रक्रिया संहिता म्हणजेच क्रिमिनल प्रोसिजर कोड - सीआरपीसी मधील विविध कलमांखाली किंवा गुन्ह्यांशी संबंधीत कोणत्याही कायद्यानुसार कारवाई सुरु करण्यास पात्र ठरते.

एफआयआर नोंदवताना पोलीस सामान्यत: खालील 11 मुद्दे लक्षात घेतात.	
1. फिर्यादी/ खबरी काय माहिती देण्यास आला आहे 2. कोणत्या अधिकारात 3. गुन्हा कोणी केला आहे 4. कुणाविरूद्ध/बाबत गुन्हा केला आहे 5. कधी (गुन्हयाची वेळ) 6. कोठे (गुन्हयाचे ठिकाण)	७. त्याचा हेतू/उद्देश काय आहे 8. कशाप्रकारे (प्रत्यक्ष घटना) 9. साक्षीदार कोण आले आहेत 10. काय नेण्यात आले/हलविण्यांत आले 11. गुन्हेगाराने काही माग/दुवा सोडलाय का?

FIR

- It is mandatory for the SHO to lodge an FIR if a complaint made by you discloses the commission of a **cognizable offence.** You have the right to obtain a copy of the FIR.
- In case your complaint discloses the commission of a **non-cognizable offence,** an entry is required to be made in the daily diary and you have the right to obtain a copy. You may thereafter approach the area magistrate u/s 155 Cr. P.C. for appropriate orders.

एफ.आय.आर.

अ) तक्रारदाराने केलेल्या तक्रारीनुसार एखाद्या दखलपात्र गुन्ह्याचे कृत्य उघड झाल्यास पोलीस ठाणे अधिकारी याने एफआयआर दाखल करणे बंधनकारक आहे. तक्रारदारास एफआयआरची प्रत घेण्याचा अधिकार आहे

ब) जर तक्रारदाराने दिलेली तक्रार एखाद्या अदखलपात्र गुन्ह्याचे कृत्य उघड करत असेल तर पोलीस ठाणे अंमलदाराने त्याची नोंद पोलीस ठाणे दैनंदीनीमध्ये घेणे आवश्यक आहे आणि त्याचीही प्रत घेण्याचा तक्रारदाराला अधिकार आहे. त्यानंतर पुढील योग्य त्या आदेशासाठी तक्रारदार सीआरपीसी 155 नुसार हद्दीतील संबंधित मॅजिस्ट्रेटकडे संपर्क साधू शकतात.

गुन्ह्यांचे न्यायिक वर्गीकरण

अ) **जामीनपात्र गुन्हे:-** असे गुन्हे ज्यामध्ये जामीन मिळणे आरोपीचा अधिकार असतो, त्यास जामीनपात्र गुन्हे म्हणतात.

ब) **अजामिनपात्र गुन्हे:-** असे गुन्हे ज्यामध्ये हक्क/अधिकार म्हणून जामीन देता येत नाही, त्यास अजामीनपात्र गुन्हे म्हणतात.

जामीन म्हणजे काय?

अटक केलेल्या व्यक्तीबद्दल हमी किंवा सुरक्षा घेऊन सोडणे हा जामीनाचा व्यापक अर्थ आहे. एखाद्या व्यक्तीस हमीसह किंवा हमीशीवाय सोडता येते. एखादी व्यक्ती जामीनपात्र गुन्ह्याखाली अटक झाली असेल तर ती व्यक्ती पोलीस ठाणे अधिकारी किंवा न्यायालयाकडून जामीन घेण्यास पात्र असते. अजामीनपात्र गुन्ह्यामधील अटकेस जामीन देणे हे विवेकबुध्दीवर अवलंबून असते / ऐच्छिक असते.

प्रतिबंध

1. पोलीसांकडून -

(अ) सर्व प्रकारचे गुन्हे रोखणे हे पोलीसांचे कर्तव्य आहे. गुन्हेगारांचा पद्धतशीर अभिलेख, गुन्हा करण्याची त्यांची पध्दती, असामाजिक व्यक्तींवर योग्य पाळत ठेवणे यामुळे गुन्ह्यांवर अंकूश ठेवता येऊ शकतो.

(ब) पोलीसांनी योग्यप्रकारे गुन्ह्याचा तपास करुन गुन्हेगारांवर खटला चालवायला हवा. जेणेकरुन शिक्षेसंबंधीच्या कारवाईमुळे इतरांवर आळा बसण्यास मदत होते.

(क) पोलीसांच्या कार्यात समाजाला सामील करून घेण्यानेही गुन्ह्यांना आळा घालण्यास मदत होते.

(ड) विविध घरगुती सहाय्याची कामे करणारे आणि इतर सेवा पुरविणाऱ्यांची पडताळणी करूनही गुन्ह्यांना प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

2. कुटुंब आणि शाळा -

आपल्या वर्तनाने आई-वडील आणि शिक्षक मुलांना प्रभावित व प्रोत्साहीत करत असतात. यामुळे त्यांची भूमिका महत्वाची असते. स्वकष्टाने मिळविलेला पैसा हा नेहमीच समाधान देणारा असतो, अशी शिकवण मुलांना सुरुवातीपासून देण्यांत यावी. जगण्याची साधने व उत्पन्नाचे स्त्रोत नेहमीच पारदर्शक असावेत.

3. ठोस कृतींमध्ये युवकांना गुंतवणे -

'रिकामे मन / रिकामपण ही सैतानाची कार्यशाळा असते' म्हणून युवकांनी गुन्ह्यांच्या दिशेने न जाता स्वतःला जीवनामध्ये विधायक कामात गुंतून घ्यावे.

पोलीसांची भूमिका, कार्ये आणि कर्तव्ये:-

सर्वसाधारणतः पोलीसांची भूमिका व कार्ये खालीलप्रमाणे:-

(अ) कायद्याचे समर्थन करणे व निःपक्षपातीपणे अंमलबजावणी करणे. जनतेतील सदस्यांचे जीवन, स्वातंत्र्य, मालमत्ता, मानवी हक्क व सन्मान यांचे संरक्षण करणे.

(ब) सार्वजनिक सुव्यवस्था राखणे व जतन करणे.

(क) तोडफोड, उद्रेक किंवा तत्सम प्रकारच्या हल्ल्यांपासून रस्ते, रेल्वे, पूल, अत्यावश्यक आस्थापना इत्यादींसह सार्वजनिक मालमत्तांचे संरक्षण करणे.

(ड) प्रतिबंधात्मक कारवाई करणे. प्रतिबंधक कारवाई व उपाय तसेच संबंधीत संस्थांच्या मदतीने व सहकार्याने आवश्यक उपाययोजना करुन गुन्ह्यांना आळा घालणे व गुन्हा घडण्याच्या संधी कमी करणे.

(इ) अंतर्गत सुरक्षेची हमी देणे. दहशतवादी कारवाया, सामाजिक ऐक्यास धोका निर्माण करणारी कृत्ये, अतिरेकी कारवाया किंवा अंतर्गत सुरक्षेला बाधा पोहोचविणारी परिस्थिती निर्माण झाली तर त्यापासून संरक्षण करणे, आळा घालणे व नियंत्रित करणे.

(फ) फिर्यादी कडून वैयक्तिक किंवा टपालाद्वारे प्राप्त झालेली तक्रार किंवा त्यांच्या प्रतिनिधींनी केलेली तक्रार, ई-मेल व अन्य मार्गाने पोलीसांसमोर येणाऱ्या सर्व प्रकारच्या तक्रारींची अचूक नोंद करुन तक्रारीची पोचपावती देउन त्याचा पाठपुरावा करणे

(ज) अशा प्रकारच्या तक्रारींच्या किंवा तत्सम मार्गाने त्यांच्या निदर्शनास आलेल्या दखलपात्र गुन्ह्यांची नोंद करुन तपास करणे, प्रथम खबरी अहवालाची प्रत (एफआयआर) तक्रारदारास देणे, योग्य असेल तर गुन्हेगाराला पकडून त्याच्यावर खटला भरल्यास पुढे आवश्यक सहाय्य करणे.

(ह) समाजात सुरक्षिततेची भावना निर्माण करुन शक्य तितके संघर्ष टाळून प्रेम भावना वाढीस लावणे.

(प) मानवनिर्मित किंवा नैसर्गिक आपत्तीच्या वेळी प्रथम प्रतिसाद देणारे म्हणून जनतेला सहाय्य करणे आणि या स्थितीत कार्य करणाऱ्या अन्य संस्थांना बचावकार्य व पुनर्वसनासाठी सहाय्य करणे.

(ज) एखाद्या व्यक्तीस किंवा त्याच्या मालमत्तेस धोका पोहोचण्याची शक्यता असल्यास त्या व्यक्तीला मदत करणे, संकटकाळी लोकांचे बचावकार्य करणे व आवश्यक ती मदत पुरविणे.

(क) माणसांची व वाहनांची रहदारी सुलभ रहावी यासाठी रस्ते व महामार्गांवर वाहतूकीचे नियंत्रण व नियमन करणे.

(ल) सार्वजनिक शांततेला बाधा पोहोचू शकेल अशी कृत्ये आणि सर्व प्रकारचे गुन्हे जसे सामाजिक गुन्हे, जातीयवाद, अतिरेकीपणा, दहशतवाद व अशा सगळ्या गोष्टी ज्या राष्ट्रीय सुरक्षेशी संबंधीत आहेत अशा बाबींविषयीची गुप्तवार्ता गोळा करुन, त्यावर योग्य ती कारवाई करण्याबरोबरच इतर संबंधीत संस्थांनाही सदरची माहिती पुरविण्यांत यावी.

पोलीसांची सामाजिक जबाबदारी:-

प्रत्येक पोलीस अधिकाऱ्याने करावे:-

- लोकांशी, विशेषतः ज्येष्ठ नागरिक, महिला, मुले व समाजातील दुर्बल घटक यांच्याशी सौजन्याने व योग्य तो मान राखून बोलावे आणि वागावे.
- रस्त्यावरील अपघातग्रस्तांना सर्वप्रकारची मदत करावी. खास करुन वैद्यकीय उपचारासाठी आवश्यक कायदेशीर बाबींची पुर्तता झाली किंवा नाही या तांत्रिकतेमध्ये न अडकता त्यांना त्वरेने वैद्यकीय मदत मिळेल याची खात्री करावी. त्यांना नुकसान भरपाई व कायदेशीर आर्थिक मदत मिळवून देण्यास मदत करावी.

- समुदाय, विविध वर्ग, जाती आणि राजकीय गट यांच्यामधील संघर्षाच्या परिस्थितीत पोलीसांचे वर्तन नेहमी तत्वाला धरुन व निःपक्षपाती असेल. विशेषत: दुर्बल घटक व अल्पसंख्यांक यांच्या सुरक्षिततेची काळजी घेईल.
- सार्वजनिक ठिकाणी व सार्वजनिक वाहनांमध्ये महिला व मुलांना आक्षेपार्ह हावभाव, खाणाखुणा, शेरेबाजी किंवा अन्य काही प्रकारे होणाऱ्या त्रासापासून संरक्षण देणे.

- लोकांना मार्गदर्शन व मदत करणे. विशेषतः ज्येष्ठ नागरिक, महिला, मुले, गरीब, दारिद्रयग्रस्त, शारीरिक किंवा मानसिक दिव्यांग व्यक्ती, ज्या रस्त्यात किंवा सार्वजनिक ठिकाणी असहाय परिस्थितीत सापडल्या आहेत अशांना मदत करणे आणि संरक्षण देणे.

- लोकांना विशेषत: महिला, मुले, गरीब व दारिद्रयग्रस्त व्यक्ती यांना एखाद्या व्यक्तीकडून किंवा संघटनेकडून होणाऱ्या गुन्हेगारी शोषणाविरुध्द आवश्यक ती मदत करणे.
- **कोठडीत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीची कायद्यानुसार निवासाची व उदरनिर्वाहाची व्यवस्था करणे. शासनाकडून मिळणाऱ्या विविध सहाय्यांची कायदेशीर मदतींची माहिती अशा सर्व व्यक्तींना देणे व याबाबतीत संबंधीत अधिकाऱ्यांना कळविणे.**
- **गरीब, दुर्बल घटक, मागासवर्गीय आणि पददलितांचे हितसंबंध व मानवी** हक्कांचे जतन,
- संवर्धन आणि संरक्षण करणे.

भारतातील काही शीर्ष पोलिस ठाणे

बी, 2 आर एस पूरम कोयंबटूर, तामिळनाडू

पंजगुट्टा, हैदराबाद,तेलंगणा

गुडम्बा, लखनौ उत्तर प्रदेश

धापगुरी, जलपाईगुडी पश्चिम बंगाल

वालपट्टणम, कन्नूर केरळा

कीर्ति,नगर दिल्ली

.आंतरवर्गातील प्रशिक्षण (Indoor Training) -

१. कशाप्रकारचा समाज अपेक्षित आहे, हे विद्यार्थ्यांना विचारावे.
२. शांततापूर्ण समाजाचे फायदे आणि ते कसे मिळवायचे याबाबत त्यांचा दृष्टीकोन विचारणे.
३. पोलिसांना त्यांचे कर्तव्य बजावत असतांना ते व त्यांचे कुटुंबीय कशाप्रकारे मदत करु शकतील हे विचारावे.
४. भाडेकरु व विविध सेवा पुरवणारे यांच्या पोलीस पडताळणीचे नमुने विद्यार्थ्यांच्या गटास दाखवावेत.
5. कायद्याला बांधील राहू , अशी प्रतिज्ञा विद्यार्थ्यांकडून वदवून घ्यावी.

गट चर्चा :-

विद्यार्थ्यांचे विविध गट करुन खालील विषयांवर चर्चा करण्यास सांगणे-
१. पोलीस कार्यात विद्यार्थी कशी मदत करु शकतील.
२. सामाजिक उन्नतीसाठी पोलीस विधायक भूमिका निभावू शकतात.
३. परिणामकारक कायदा व सुव्यवस्था ही विकासाची पहिली गरज आहे.
४. सामाजिक बदलांबाबत पोलीस प्रकाश टाकू शकतात का?
५. समाजाच्या सक्रिय सहभागामुळे पुरेशा प्रमाणात गुन्हे कमी होण्यास आणि समाजात कायदा व सुव्यवस्था सुरळीत राहण्यास मदत होऊ शकते.

स्थानिक पोलीसांची कार्यपध्दती आणि विद्यार्थी रहात असलेल्या परिसराबाबत **लोकांचा समज** यावर त्यांना लघुनिबंध लिहिण्यास सांगावे. निबंध 200 शब्दांचा असावा.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

पोलीस ठाण्यास / पोलीस चौकीस भेट.

१. विद्यार्थ्यांचे गट तयार करुन त्यांना पोलीस ठाणे व पोलीस चौकी दाखविण्यात यावी, ज्यामुळे

त्यांना:-

- पोलीसांच्या दैनंदिन कार्यप्रणालीची कल्पना येईल.
- पोलीस ठाण्यात ठेवण्यात आले या विविध प्रकारचे अभिलेख व त्यांचा विविध गुन्ह्यांच्या प्रतिबंध व नियंत्रणासाठीचा संबंध - याबाबत विद्यार्थ्यांना माहिती देणे.
- सेवा पुरविणारे, भाडेकरु व घरगुती कामे करणाऱ्यांबाबतचे विविध पडताळणी नमुने विद्यार्थ्यांना दाखवावेत व त्यांचा संबंध व महत्व त्यांना समजावून सांगणे.

2. मोहल्ला समिती व शांतता समितीच्या बैठकीस भेट दयावी.

विद्यार्थ्यांना विविध मोहल्ला समिती शांतता समितीच्या बैठका दाखविण्यात याव्यात, जेणेकरुन संघर्ष सोडविण्यासाठी जनतेच्या मतांचे महत्व त्यांना कळून येईल.

3. कार्यकारी दंडाधिकारी कार्यालयाला भेट देणे-

परिसरातील / क्षेत्रातील कायदा व सुव्यवस्था राखण्यामध्ये कार्यकारी दंडाधिकारी यांची मुख्य भूमिका असते. विद्यार्थ्यांना कार्यकारी दंडाधिकारी यांच्या कार्यालयात नेण्यात यावे, जेणेकरुन त्यांना कायदा व सुव्यवस्था राखण्यामध्ये कार्यकारी दंडाधिकारी यांची भूमिका काय आहे, याची कल्पना येईल.

दि. २७ जानेवारी २०१६ रोजी तिरुअनंतपुरम येथे केरळ एसपीसी यांच्या भारत प्रथम वार्षिक दिन सोहळ्याचे उद्‌घाटन कार्यक्रमात युनियन होममिनिस्टर श्री. राजनाथ सिंह, सोबत केरळ राज्याचे गृहमंत्री श्री. रमेश चेन्नीथाला.

केंद्रीय गृह मंत्री श्री. राजनाथ सिंह विद्यार्थी पोलीस कॅडेट (केरळ) यांना संबोधित करताना

2. जनताभिमूख पोलीसिंग आणि विद्यार्थी

उद्दीष्टे

- पोलीसांच्या कर्तव्यात समुदायाच्या पुढाकाराविषयी विद्यार्थ्यांना अवगत करणे.
- समाजामध्ये शांतता व सलोखा राखण्याकरीता पोलीसांना मदतीचा हात देण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करणे.

लोकशाहीमध्ये निवडून दिलेल्या प्रतिनिधींच्या माध्यमातून लोकच कायदे बनवत असतात. त्यामुळे अधिनियमित कायद्याच्या उल्लंघन होण्यास प्रतिबंध करण्याच्या प्रक्रियेत त्यांचा उत्स्फुर्त सहभाग आवश्यक आहे. कायद्याच्या अंमलबजावणीमध्ये त्यांच्या ऐच्छिक सहकार्य तसेच सहभागामुळे मदत होते. त्या दिशेने जनताभिमूख प्रक्रिया अशी आहे ज्यात स्थानिक पातळीवर गुन्हेगारीस प्रतिबंध करण्यासाठी नागरीकांचा जबाबदारीपूर्ण सहभाग आवश्यक आहे. यामुळे समुदाय व पोलीस दोघांच्याही गुन्हेगारी विरुध्द उपाययोजनांच्या संसांधनाचे संवर्धन करण्यास मदत होते.

समुदाय पोलीसींगचा उपक्रम हा बीट अधिकाऱ्यांच्या आपल्या क्षेत्रातील नियमित व सतर्क अशा घरोघरी दिलेल्या भेटीमुळे तयार झालेल्या पोलीस-जनता सहभागाच्या मजबूत प्रणालीवर आधारीत आहे. त्यातच पुढे बीट पातळीवर सुरक्षा समिती स्थापन केली जाऊन समितीच्या बैठकांमुळे संघर्ष सोडविण्यासाठी एक परिणामकारक मंच मिळू शकतो आणि त्यामुळे जातीय, सामाजिक, राजकीय तणाव कमी करता येऊ शकतो. या बैठका म्हणजे अंमली पदार्थ, सायबर सुरक्षा, रस्ते सुरक्षा व दैनिक समस्या यांच्याबाबत जागरुकता निर्माण करणारा एक सक्रीय मंच होउ शकतो. पोलीसांबरोबरचा वाढता लोकसहभाग यामुळे गुन्हे प्रकरणांची सुलभ नोंदणी, त्यांचा चांगल्याप्रकारे तपास व खटले दाखल होण्यात वाढ होउ शकेल. या कार्यक्रमाखाली बीट अधिकारी लोकांचा विश्वास जिंकुन पोलिसांबद्दल त्यांच्या मनात आत्मविश्वास निर्माण करू शकतात, जो गुन्हेगारी आणि कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निवारण्यासाठी त्यांना बराच काळपर्यंत उपयोगात आणता येऊ शकतो.

विशिष्ट ध्येय साध्य करण्यासाठी लोकसहभागातून विशिष्ट उपक्रम राबविता येतील. उदा. रस्ते अपघात प्रतिबंध आणि प्रतिसाद यासाठी रस्ते सुरक्षा समिती स्थापन करता येईल, समाज अंमलीपदार्थ मुक्त करण्यासाठी अंमलीपदार्थ प्रतिबंधक समिती स्थापन करता येईल आणि कठीण प्रसंगांना आत्मविश्वासाने सामोरे जाण्यासाठी स्वसंरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रमांतून महिलांना तयार करता येईल. 'दक्षता समिती' देखील स्थापन करता येईल, जी पोलीसांचे डोळे व कान असेल व त्यामुळे गुन्हे नियंत्रित करण्यासाठी आणि शांतता राखण्यासाठी मदत होईल.समुदाय पोलीसींगला जगभरात एक वेगळे महत्व प्राप्त झाले आहे आणि सर्व लोकशाही देशांमध्ये एक प्रमाण झाले आहे. पोलीसांच्या कर्तव्य करण्यामध्ये सक्रिय लोकसहभाग घेतल्यास कायद्याच्या अंमलबजावणीची प्रक्रिया अधिक परिणामकारक होते, असे त्यांचा अनुभव दाखवून देतो. केरळ व अन्य काही राज्यांमध्ये गेल्या काही वर्षांपासून वेगवेगळया ठिकाणी समुदाय पोलीसींग उपक्रमांना वैयक्तिकरित्या मोठया प्रमाणावर स्वीकृती मिळाली आहे.

लोक-मित्र ही पोलीसांची प्रतिमा उंचावण्यासाठी आणि कायद्याच्या अंमलबजावणी मध्ये लोकसहभाग निश्चित करण्यासाठी लोकांचा आत्मविश्वास वाढावा व विश्वास संपादन व्हावा म्हणून केरळ मध्ये घरोघरी भेटी दिल्या जातात. पोलीसांविषयीची भीती कमी करण्याव्यतिरिक्त अशा भेटींमुळे सुरक्षा, गुप्तवार्ता, कायदा व सुव्यवस्था इत्यादीबाबत बहुमुल्य माहिती मिळू शकते

ज्यामुळे सक्रिय पोलीसींग सक्षम होते. त्याशिवाय घरोघरी भेटी दिल्यामुळे तयार झालेल्या पायाभूत माहितीमुळे प्रत्येक पोलीस ठाण्याच्या पोलीस अंमलदारास समुदायातील प्रत्येक सदस्याची वैयक्तिक ओळख होऊन त्यांच्या सुरक्षा व गरजांची माहिती करून घेणे शक्य होते.याखेरीज, योजनाबध्दरित्या गुप्तवार्ता मिळविण्यासाठी व पाळत ठेवण्यासाठी समुदाय पोलीसींग सहाय्यभूत ठरते.

समुदायाशी केलेला भक्कम सुसंवाद हे आधुनिक पोलीसींगच्या दैनंदिन वाटचालीतील प्रमुख पाउल ठरते आहे. आज व्यापकतेने स्वीकारले गेले आहे की, समुदाय पोलीसींग हा वेगळा विषय नसून दैनंदिन पोलीस कार्यवाही स्पष्ट करणाऱ्या पोलीसी धोरणाचा गाभा आ**हे.**

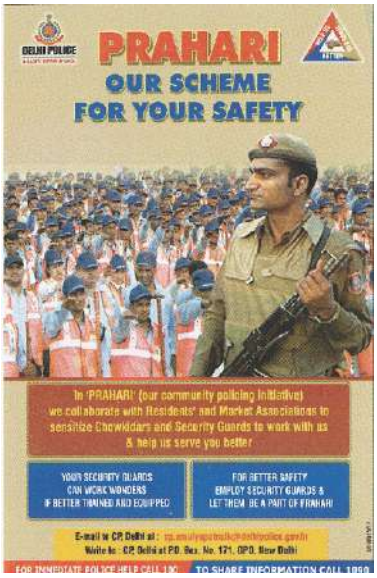
समुदाय पोलीसींगमध्ये विद्यार्थी पोलीस कॅडेटची भूमिका:

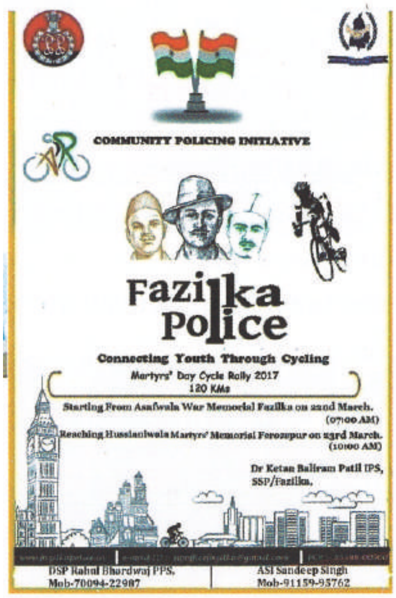
आपल्या नागरी जबाबदाऱ्यांबद्दल नागरीक जोपर्यंत जागरुक नसतील तोपर्यंत समुदाय पोलीसींग कार्यक्रम यशस्वी होऊ शकत नाही. आजची मुले ही उद्याचे तरुण नागरीक असून देशाच्या प्रगतीसाठी व शांततेसाठी जबाबदार असतात. त्यामुळे जीवनातील कुठल्याही प्रसंगी जबाबदारीने कृती करण्यासाठी त्यांना आकार देणे, त्यांना सक्षम बनवणे हे आजच्या पिढीचे कर्तव्य आहे.

विद्यार्थी पोलीस कॅडेट (एस पी सी) कार्यक्रम हा विद्यार्थ्यांना एक जबाबदार नागरीक म्हणून विकसित होण्यासाठी सक्षम बनवणारा आणि स्वयंशीस्त, सामाजिक जाण, संवेदनशीलता, मुल्ये, तत्वे, नैतिकता व प्रामाणिकपणा यासाठी त्यांची क्षमता वाढविणारा कार्यक्रम आहे. कायद्याची पालन करणारी आणि लवकरच आपल्या देशातील विविध क्षेत्रांमध्ये जबाबदारी उचलणाऱ्या, सामाजिकदृष्टया वचनबध्द आणि सेवाभिमुख तरूणांची पिढी तयार करणे हे विद्यार्थी पोलीस कॅडेट्स कार्यक्रमाचे नमुद केलेले उद्दीष्ट आहे. समुदाय पोलीसींग कार्यक्रमामध्ये होतकरु नागरिकांचा सक्रिय सहभाग निश्चित झाला तर एक जबाबदार व प्रतिसाद देणारे नागरीक म्हणून विद्यार्थी तयार होतील.

सामाजिक जाणिवेची माहिती, सराव व त्यातील अचूकता प्राप्त होण्यासाठी आजच्या युवकांना समुदाय पोलीसींग योग्य असा मंच देऊ शकते. सामुदायिक उपक्रमांशी त्यांची जवळीक असावी जेणेकरुन ते एक जबाबदार व सर्मपित नागरीक बनतील. युवकांची अशाप्रकारे समुदायाशी जवळीक झाल्यास त्यांना सामुदायिक समस्यांवर तोडगा शोधतांना आपल्या चमकदार व नाविण्यपूर्ण कल्पनांवर लक्ष केंद्रीत करण्यास मदत होईल, ज्यामुळे त्यांना समाजाच्या व पर्यायाने देशाच्या कल्याणासाठी सुध्दा भरीव योगदान देता येईल.

भारतातील समुदाय पोलिसिंगच्या विविध उपक्रमांची झलक

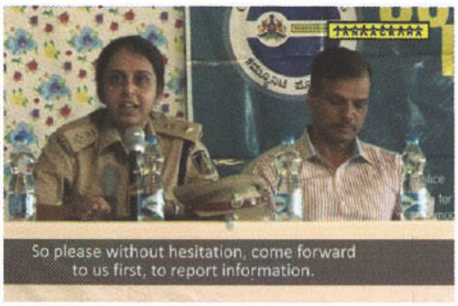




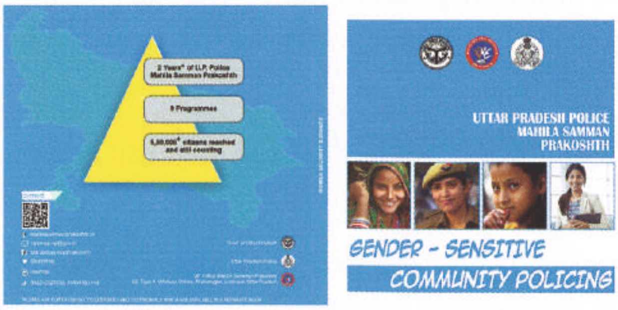
Punjab

Chhattisgarh

Odisha (Ama Police)



Karnataka



Uttar Pradesh

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -

१. शांत आणि सुसंवादी समाजासाठी स्थानिक पोलीसांकडून आयोजित करण्यात आलेल्या समुदाय पोलीसींगच्या विविध उपक्रमांचे महत्त्व याबाबत सामुहिक चर्चा करावी.

२. पोलीस आणि समाज यांच्यातील दरी कमी करण्यासाठी समुदाय पोलीसिंग कार्यक्रम कशाप्रकारे कारणीभूत होऊ शकतात यावर निबंध लेखन स्पर्धा आयोजित करावी.

३. राज्य पोलीसांनी हाती घेतलेल्या विविध समुदाय पोलीसींग उपक्रमांवर आधारीत एक लघुपट दाखविण्यात यावा.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

१. प्रत्येक पोलीस ठाण्यात स्थापन झालेल्या सुरक्षा समितीला भेट दिल्यास विद्यार्थ्यांना सामुदायिक पोलीसिंगचे उपक्रम जाणून घेता येतील आणि लोकशाहीतील पोलीसिंगची मुल्ये त्यांच्यात रुजवता येतील.

२. घरांना भेट देण्यासाठी आणि माहितीचा अभिलेख तयार करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना बीट अधिकाऱ्यांसमवेत जाता येईल. समुदाय पोलीसींगला सहाय्यकारी असलेल्या स्कूल समिती मध्ये त्यांचा समावेश करता येईल. त्यांना परिसरातील लोकांसह सामाजिक सेवा करण्यास प्रोत्साहित करता येऊ शकेल. मादक पदार्थांचा गैरवापर, दारू आणि पान मसाल्याचा वापर, शाळेच्या आवारात आणि बाहेर अश्लील सामग्रीचा वापर यासारख्या अनिष्ट कृत्यांवर लक्ष ठेवण्यासाठी स्वयंसेवक म्हणून प्रशिक्षण देता येउ शकेल.

३. समुदायाच्या विकासासाठी तयार केलेल्या शासनाच्या विविध योजनांची माहिती विद्यार्थ्यांना देण्यासाठी गाव पातळीवरील आणि गटस्तरीय सरकारी अधिकाऱ्यांशी त्यांचा संवाद साधण्याची व्यवस्था करण्यात यावी.

४. लहान मुले सायबर गुन्ह्यांमध्ये अडकण्याची सहज शक्यता असल्याने इंटरनेटचा जबाबदारीने वापर, सायबर विश्वातील धोके आणि सायबर गुन्हे याबाबत जागरुकता निर्माण करण्यासाठी त्यांच्यासाठी वर्ग आयोजित करता येतील.

५. नैसर्गिक व मानवनिर्मित आपत्ती, रस्ते अपघात इत्यादी दरम्यान आपत्ती निवारण करणाऱ्या स्वयंसेवी संघांसमवेत काम करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देता येईल.

६. समुदाय पोलिसिंगमध्ये काम करू इच्छिणाऱ्या उत्तीर्ण स्टुडेंट पोलीस कॅडेट यांना समुदाय पोलीसिंगच्या विविध कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होण्यासाठी आमंत्रित करावे. अशिक्षित लोकांना शिकवण्यासाठी, समुदायात जनजागृती करण्यासाठी, पोलीसांचे विविध उपक्रम आणि योजना लोकांमध्ये लोकप्रिय करण्यासाठीदेखील त्यांना प्रोत्साहित करता येउ शकेल.

७. विद्यार्थी त्यांच्या शाळेच्या तसेच निवासाच्या आसपासच्या परीसरात पर्यावरणाचे रक्षक म्हणून काम करू शकतात.

8. विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षित करुन आठवड्यातून एक तास त्यांच्या आसपासच्या परीसरात त्यांच्याकडुन वाहतुक नियंत्रणाचे काम करुन घेण्यात यावे. असे कार्यक्रम शाळा आणि महाविद्यालयासमोर गर्दी नियंत्रित करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतील. अशा कार्यक्रमांत भाग घेतल्याने योग्य रहदारी संस्कृतीची भावना, गर्दी व्यवस्थापन तंत्रे इत्यादी विद्यार्थ्यांना आत्मसात करता येतील.

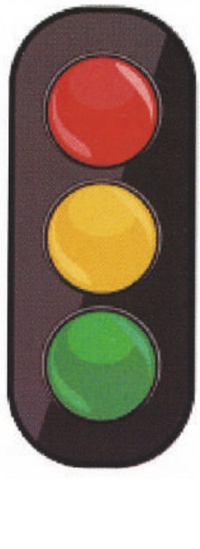
9. कम्युनिटी पोलीसिंगच्या अंतर्गत आयोजित केलेल्या महिलांच्या आत्म-संरक्षण कार्यक्रमात पोलीस कॅडेट मुलींना सहभागी करुन घेता येईल.

अतिरिक्त माहितीकरिता -

'समुदाय पोलिसिंग-काळाची आवश्यकता' हा किरण बेदी लिखित चंदिगढ येथील हिंदुस्तान टाइम्समधील 18 जून 2012 चा लेख पहावा.

3.रस्ते सुरक्षा व वाहतूक जागरूकता

उद्दीष्टे



- विदयार्थ्यांना वाहतुकीचे नियम शिकविणे, रस्त्यावर असतांना काय करावे व काय करु नये या विषयीचे ज्ञान आवश्यक आहे.
- त्यांना रस्त्यातील चिन्हे, रस्त्यातील शिस्त व रस्ते सुरक्षा याबद्दल कल्पना देणे.
- लोकांमध्ये वाहतुकीबाबत जाणीव वाढीस लावणे
- लोकांमध्ये वाहतुकीविषयी जागरुकता निर्माण करणे व लोकांना वाहतुकीचे नियम पाळण्यास उद्युक्त करणे.
- वाहतुकीच्या चिन्हांबाबत जनजागृती करणे.
- रस्त्यांसंबंधी नियमांची माहिती देणे.
- रस्त्यांसंबंधीचे नियमांचे उल्लंघन का केले जाते व तसे करणे का धोकादायक आहे हे लोकांना समजवून सांगणे.
- रोड सेफ्टी पेट्रोल पथकामध्ये जास्तीत जास्त मुलांना सामावून घ्यावे जेणेकरुन त्यांना रस्ते व वाहतुकीचे नियम यांची अनुभूती मिळेल.

भारतामध्ये रस्त्यावरील अपघात केवळ वाहन चालविण्याच्या अकुशलतेमुळे होत नाहीत तर, त्याबाबत लोकांमध्ये योग्य तो दृष्टीकोन नाही हे सुध्दा त्याचे कारण आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात वाहतुकीच्या नियमांची जाण असणे अत्यंत महत्वाचे आहे. वेळेचा अभाव ही सध्याची सर्वात मोठी समस्या आहे. त्यामुळे कमी वेळेत आपण एका ठिकाणाहून दुसरीकडे जाण्याच्या घाई मुळे आपण केवळ आपलीच सुरक्षा दुर्लक्षित करत नाही तर दुस-यांची सुरक्षा देखील दुर्लक्षित करत असतो.

मर्यादेपेक्षा अधिक वेग, रस्त्यामध्ये नियमानुसार वर्तन, वाहतुकीच्या नियमांची चांगली जाण, शिस्तबध्दता, सहनशीलता, तसेच वाहतुकीच्या चिन्हांचे ज्ञान असणे अशा विविध गोष्टींचा रस्ते सुरक्षितते मध्ये अंतर्भाव आहे. रस्त्यावरील सुरक्षा सुनिश्चीत करण्यासाठी हा वाहतुकीच्या नियमांचे व नियमनाचे पालन करण्याबाबतचा दृष्टीकोन प्रत्येकाने बाळगणे आवश्यक आहे. नियमांच्या उल्लंघनामुळे गोंधळाची व अराजकाची स्थिती निर्माण होते.

विचलित होणे, झोप येणे, वाहतुकीचे नियम दुर्लक्षित करणे, हेल्मेट न घालणे व सीटबेल्ट न बांधणे ही रस्ता सुरक्षेवर आघात करणारी काही प्रमुख कारणे आहेत. रस्ता ओलांडतांना वाहतुकीचे संकेत दुर्लक्षित करुन पादचारीसुध्दा समस्या निर्माण करतात.

रस्त्यातील अपघाताचे परिणाम एकटया अपघातग्रस्ता पुरते थांबत नाहीत. तर ते त्यांच्या बरोबर असणा-या व्यक्तींनाही बाधक ठरतात. सुरक्षितपणे वाहन / दुचाकी चालविणे किंवा चालताना नियम पाळणे, समाजामध्ये वाहतुकीच्या नियमाविषयी जागरुकता करणे या संदर्भात विद्यार्थ्यांना खूप काही करण्यासारखे आहे.

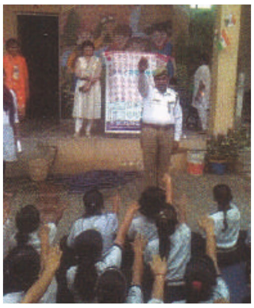
सुरक्षेची निकड/गरज/आवश्यकता

आधुनिक जीवनपध्दती ही दिवसेंदिवस वाहतुकीमधील धोक्यांशी अधिकाधिक पद्धतीने निगडीत होत आहे. वाहनांची संख्या दिवसेंदिवस अनेक पटीने वाढत असुन रस्ते मात्र तेवढेच आहेत. ब-याच वाहनचालकांमध्ये वाहन चालवतांनाचा स्वतःचा अंदाज व त्यातील सावधानतेचे कसब यांचा अभाव असतो. रस्त्यांचा वापर करणारे बरेचजण रस्त्याच्या वस्तुःस्थिती बाबत व रस्त्यावरील चिन्हे, आखीव खुणा यांबाबत अजाण असतात.

अभियांत्रिकी

रस्ता सुरक्षा मधील चार "E"

अंमलबजावणी



प्रशिक्षण

आपतकालीन व्यवस्थापन

रस्ता सुरक्षेचे शिक्षण हे रस्ते व्यवस्थापनातील अत्यावश्यक अंग बनले आहे. आदर्श रस्ता सुरक्षा शिक्षण कार्यक्रमामध्ये खालील बाबींचा समावेश असावा.

1. रस्त्याचा वापर करणा-यांना रस्त्यामधील शिस्तीविषयी ज्ञान अवगत करुन घेण्यास प्रवृत्त करणे.
2. रस्ते नियम पालनाविषयी आदर असावा.
3. रस्त्यांमध्ये विपरीत परिस्थिती निर्माण झाल्यास रस्त्यावरील लोंढयाला योग्य दिशा देण्याबाबत व परिस्थीती हाताळण्या बाबत साहाय्य व्हावे.
4. रस्त्याचा वापर करणाऱ्यांमध्ये इतरांबद्दल सहकार्याची भावना निर्माण व्हावी.
5. एखादयाचे वाहन चालविणे हे दुस-यांसाठी अडथळा किंवा समस्या निर्माण करणारे असु नये याबाबत च्या महत्वाच्या नियमांचे शिक्षण होणे आवश्यक आहे.

वाहतुक चिन्हांची ओळख:

रस्त्यामधील वाहतुकीची चिन्हे, आखीव खुणा, वाहतुकीचे संकेत व वाहतुकीची अन्य साधने ही रस्त्याचा वापर करणाऱ्यांच्या मार्गदर्शनासाठी असतात. रस्त्याचा वापर करणा-या प्रत्येकाला, मग तो पादचारी असो, दुचाकीस्वार असो की चारचाकी गाडी चालविणारा असो, त्याला वाहतुक नियंत्रण साधनांची आणि ती साधने काय सुचवितात यांचे ज्ञान असायला हवे. वाहतुकीची चिन्हे ही वाहतुकीचे नियमन, अडथळयांची सूचना व रस्ता वापरणा-यांच्या मार्गदर्शनासाठी असतात.

वाहतुकीची चिन्हे तीन प्रकारची आहेत - अनिवार्य, सावध करणारी, माहिती देणारी अनिवार्य - ही चिन्हे काय करावे वा करु नये हे दर्शवतात, त्याचे कठोर पालन करायचे असते. साधारणतः ही चिन्हे वर्तुळाकार असतात.

सावध करणारी - ही चिन्हे रस्त्याचा वापर करणा-यांना रस्त्यांची स्थिती पुढे कशी आहे याविषयी सावधानतेचा इशारा देतात. ही चिन्हे त्रिकोणी आकाराची असतात.

माहिती देणारी - ही चिन्हे दिशा, अंतर, स्थळ / ठिकाण- उदा. शाळा, इस्पितळ, पेट्रोल पम्प, टेलिफोन बूथ इत्यादीबाबत माहिती दर्शविणारी असतात. ही चिन्हे साधारणतः आयाताकार असतात.

रस्त्यावरील चिन्हांची स्थळे / ठिकाणे:

1. महामार्गांवर ही चिन्हे रस्त्याच्या समोर उंचावर दर्शविलेली असतात.
2. डोंगराळ भागातील रस्त्यांमधील ही चिन्हे दरीच्याबाजूने लावली जातात.
3. नागरी भागात ही चिन्हे 50 मीटर अलिकडेच लावली जातात.

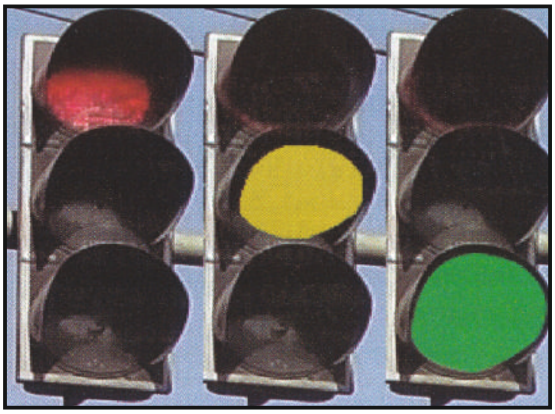
रस्त्यांमधील आखीव खुणांचा रंग :

रस्त्यामधील आखीव खुणांसाठी विशिष्ट रंग वापरले जातात.

1. पांढरा - वाहनतळासाठीचे निर्बंध वगळून सर्व प्रकारच्या वाहन मार्गासाठी.
2. पिवळा - वाहनतळाचे निर्बंध व नियमित अडथळा दर्शविणारे केंद्र किंवा रेषा
3. एका आड एक काळा व पांढरा - वस्तुदर्शक व नियंत्रण फलक वाहतुकीचे नियमन करण्यामध्ये

वाहतुकीचे संकेत दिवे मोठी भूमिका निभावतात.

1. रस्ते एकत्र येण्याच्या ठिकाणी वाहनांची ये-जा नियंत्रित करण्यासाठी.
2. सर्व वाहतुक ही वाहतुकीच्या दिव्यांच्या अनुरुप असावी.
3. तुम्ही ज्या दिशेने जात आहात त्या दिशेच्या दिव्यानुसार थेट अनुपालन करावे.



लाल, अंबर व हिरवा दिवा काय सुचवितो ?

लाल म्हणजे थांबा - झेब्रा क्रॉसिंग किंवा थांबा सांगणा-या रेषेच्या पाठी थांबावे. जर रेषा नसतील तर वाहतुकीच्या दिव्याच्या अशा कोनात रहा जिथून तो स्पष्ट दिसेल. पुढे जाण्यापूर्वी दिवा हिरवा होण्याची वाट पहा. प्रतिबंध करणारे चिन्ह नसेल तर दिवा लाल असतांना सुध्दा तुम्ही डावीकडे वळू शकता पण पादचा-यांना व अन्य वर्दळीला महत्व द्या.

पिवळा (अंबर) म्हणजे सावध - तुम्ही थांबा सांगणारी रेषा ओलांडली असेल वा तुमच्या थांबण्याने अपघात होण्याची शक्यता तुम्हाला वाटत असेल तर दिव्याचा रंग पिवळा झाला की तुम्ही पुढे जाऊ शकता. कुठल्याही परिस्थितीत सावध रहा.

हिरवा म्हणजे जा - रस्ता मोकळा आहे याची खात्री करुन पुढे चला. जर प्रतिबंधीत चिन्ह नसेल तर तुम्ही डजवीकडे किंवा डावीकडे वळू शकता. मात्र विशेष काळजी घ्या व पादचा-यांना रस्ता ओलांडण्यास वाट द्या. हिरवा बाण म्हणजे ह्या बाणाच्या दिशेने तुम्ही पुढे जा.

ज्या ठिकाणी वाहतुकीचे प्रमाण तुलनेने कमी आहे अशा ठिकाणी लुकलुकणारे संकेत दिवे लावले जातात. सर्वसाधारणपणे लाल व पिवळया रंगातील हे दिवे उघडझाप करत त्या ठिकाणच्या संभाव्य अडथळयांबाबत रस्ता वापरणा-यांना सूचित करत असतात. जोड रस्त्याच्या ठिकाणी रात्रीच्या वेळी संकेत दिवे लुकलुकणा-या पध्दतीने असतात.

लुकलुकणारा लाल - सीमा ओलांडणे, पूल, हवाईक्षेत्र, बंबखाने, छोटी सडक - साधारणपणे या ठिकाणी लुकलुकणारा लाल दिवा लावण्यात येतो. याचा अर्थ असा की तुम्ही पूर्णपणे थांबा आणि तिथे येणाऱ्या रहदारीच्या सुरक्षेचा अंदाज घेऊन सावधपणे पुढे चला.

लुकलुकणारा पिवळा - मोठ्या रस्त्यांना ज्या ठिकाणी छोटे रस्ते येऊन मिळतात, साधारणतः त्या ठिकाणी पिवळा दिवा देण्यांत येतो. याचा अर्थ असा की, वेग कमी करा व इतर रहदारी व पादचा-यांकडे लक्ष देऊन सावधपणे पुढे चला.

पादचा-यांसाठी महत्वाचे- काय करावे व काय करु नये.

काय करावे

- पदपथ असतील तर रस्त्याच्या कुठल्याही बाजूने चाला.
- जर पदपथ नसेल तर रस्त्याच्या डावीकडून आंतल्या बाजूने चाला, रस्ता ओलांडण्यासाठी झेब्रा, क्रॉसींग, पादचारी पूल किंवा भूमिगत मार्गाचा वापर करा.
- ज्या ठिकाणी अशा सोयी उपलब्ध नसतील तिथे अधिक सावधपणे रस्ता ओलांडावा. 08 वर्षापेक्षा कमी वयाच्या मुलांनी मोठ्यांच्या मदतीने रस्ता ओलांडावा.
- वाहने नसतील किंवा सुरक्षित अंतरावर असतील अशा वेळी रस्ता ओलांडावा.
- रात्रीच्या वेळी फिक्या रंगाचे कपडे घाला.

काय करु नये

- धावत घाईघाईने रस्ता ओलांडू नये.
- वाहनासमोरुन किंवा मध्येच थांबलेल्या गाडयांच्यामधून रस्ता ओलांडू नये.
- वाहनचालक पाहू शकणार नाही अशा कोपऱ्यावर व वळणांवर रस्ता ओलांडू नये.
- कुंपणावरुन उडी मारुन रस्ता ओलांडू नये.

सायकलस्वारांसाठी

काय करावे

- सायकल, घंटी, ब्रेक, मागील दृष्य दाखविणारा आरसा, पांढऱ्या रंगाने रंगवलेले पुढचे व पाठचे मडगार्ड, पाठी-पुढे परावर्तित / चमकणा-या पट्ट्या लावलेल्या अशा मानकांनी सुसज्ज असावी.
- रस्त्याच्या डावीकडून आंतल्या बाजूने किंवा सेवामार्ग उपलब्ध असल्यास तिथून सायकल चालवावी.
- वर्दळीचा रस्ता टाळा.
- यांत्रिक वाहनांपासून सुरक्षित अंतर राखा. थांबण्यापूर्वी किंवा वळण्यापूर्वी योग्य प्रकारे सूचित करा.
- सायकल चालवताना हेल्मेट घाला.

काय करु नये

- आत्मघाती प्रकार /अनावश्यक कसरती करु नका.
- सायकलवर दुस-या इसमास बसवू नका किंवा जड सामान नेऊ नका.
- जलदगतीने जाणा-या दुसऱ्या वाहनाला पकडून सायकल चालवू नका.
- समांतर चालणाऱ्या सायकलस्वाराशी गप्पा मारत सायकल चालवू नका.

शाळेतील प्रवासी वाहनांसाठी

काय करावे

- लवकर उठा व घरुन लवकर निघा.
- थांबा असलेल्या ठिकाणी आणि रांगेने गाडीत चढा.
- गाडीत शिरल्यावर योग्य असे वागा.
- गाडीतील दांड्यांना नीट पकडा.
- थांबा दिलेल्या ठिकाणी उतरा.
- गाडी पूर्णपणे थांबल्यावर खाली उतरा.

काय करु नये

- धावत जाऊन गाडी पकडण्याची घाई करु नका / घाईघाईने धावत जाऊन गाडी पकडू नका.
- गाडीच्या पायरीवर उभे राहू नका.
- वाहनचालक विचलीत होईल असे आवाज करु नका.
- शरीराचे कुठलेही अंग गाडीच्या बाहेर काढू नका.
- चालत्या गाडीमधून उतरु नका.

मोटार सायकलस्वारांसाठी - काय करावे / काय करु नये

काय करावे.

- नेहमी हेल्मेट घाला.
- डाव्या बाजूने किंवा सेवामार्गाने चला.
- वळतांना योग्यप्रकारे सूचित करा.
- जलदगतीच्या वाहतुकीपासून सुरक्षित अंतर ठेवा.
- समोरच्या दुसऱ्या वाहनाच्या पुढे जाताना विशेष काळजी घ्या.

काय करु नये.

- मोटर सायकल चालवतांना खेळ करु नका व अनावश्यक कसरती करु नका.
- उगाच वेग वाढवू नका.
- पाठी बसलेल्याशी गप्पा मारु नका.
- मोटर सायकल चालवतांना मोबाईल वापरु नका.
- मद्यपान करुन गाडी चालविण्याची चूक करु नका.

पाठी बसलेला किंवा सहप्रवासी

काय करावे

- नेहमी हेल्मेट घाला / सिट बेल्ट बांधा.
- 12 वर्षा पेक्षा कमी वयाच्या मुलांनी गाडीत पाठीमागे बसावे.

काय करु नये

- वाहनचालकाशी गप्पा मारण्यात रमु नये.
- शाळेची बस चालवताना जर वाहन चालक रस्ता सुरक्षा नियमाचे पालन करत नसेल तर त्याची माहिती वाहतूक पोलीस, पालक व शाळेचे कर्मचारी यांना द्यावी.

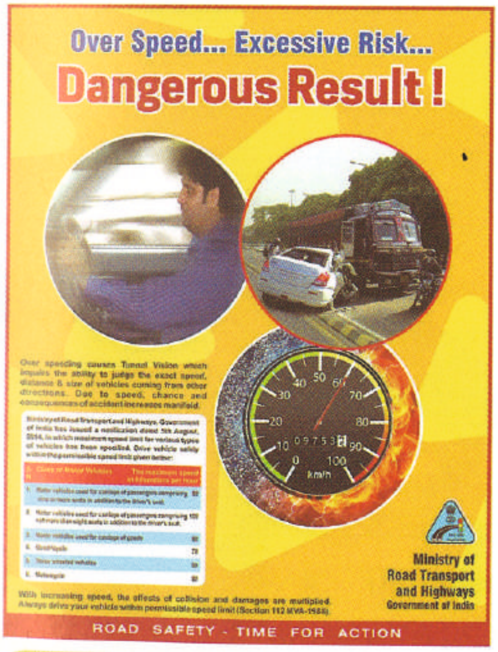
खेळतांना

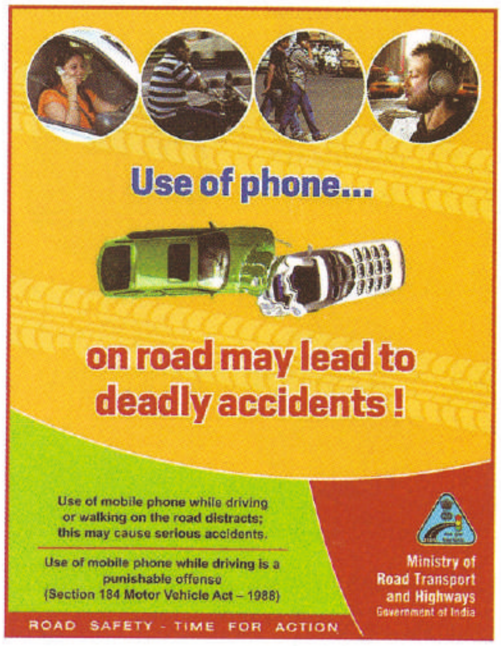
काय करावे

- खेळण्यासाठी मोकळी जागा किंवा मैदान पहावे.

काय करु नये

- शाळेच्या आवारात कॉलनीत किंवा राहत्या ठिकाणच्या जवळ उभ्या केलेल्या गाड्यांच्या सभोवती खेळू नका.
- रस्त्यावर खेळू नका.





चर्चा करणे:

- शिक्षकांनी विदयार्थ्यांना रहदारीच्या नियमांचे प्रशिक्षण देणे.
- विदयार्थ्यांनी रहदारीच्या नियमांचे पालन करणे.
- पालकांनी मुलांना रस्ता सुरक्षेबाबत ज्ञान देणे.

अपघाताची कारणे, अपघातग्रस्ताची सुरक्षितता व प्रथमोपचार

अपघाताची कारणे

- प्रशिक्षित वाहनचालकांची उणिव - वाहन चालवण्यास शिकल्यावर व वाहन चालविण्याचा परवाना मिळाल्यावरच वाहन चालवावे.
- रस्ता वापरणा-यांचा अयोग्य दृष्टीकोन - रस्ता वापरणा-या काही वर्गाचा बेजबाबदारपणा अपघात घडण्यास कारणीभूत होतो. माहित असूनही वाहनचालक जोखीम उचलतात.कडक कायदा व शिक्षेचा अभाव - लोकांनी वाहतुकीचे नियम पाळायचे असतील तर कडक शिक्षा हाच प्रतिबंधक उपाय आहे. वाहतूक नियमांचे गंभीर उल्लंघन करुनसुध्दा हल्ली लोक सहज सुटतात. भरमसाठ दंड आकारणे आणि वाहतुकीच्या गुन्ह्यांशी संबंधित
- अनुज्ञाप्ती व परवाना रद्द करण्यासारख्या शिक्षा यामुळे विकसित देशातील लोक वाहतुकीच्या नियमांचे काटेकोरपणे पालन करतात.
- **आपल्यावर लक्ष असल्याच्या भीतीचा अभाव -** सद्यस्थितीत रस्तेनियमांचे उल्लंघन करणा-यांच्या मनात आपल्याला कोणी पाहत असेल, याचे यत्किंचितही भय नाही. त्यामुळे असे भय निर्माण होण्यासाठी अत्याधुनिक डिजिटल उपकरणांच्या माध्यमातून नियमांचे उल्लंघन करणा-यावर पाळत ठेवणे आवश्यक आहे.

अपघातास कारणीभुत बाबी -

मद्यपान करुन वाहन चालविणे	वेगमर्यादा ओलांडणे	चुकीच्या दिशेने पुढे जाणे	पुढचे न दिसणाऱ्या वळणावर पुढे जाणे
अकस्मात वळणे	अमर्यादीत बोजा	अल्पवयीन वाहनचालक	लाल दिवा संकेत तोडणे
वाहन चालविताना मोबाईलवर बोलणे	रांगेचेउल्लंघन	हेल्मेट न घालणे	वाईट स्थितीतील वाहने

रस्त्यामधील शिष्टाचार व रस्ता वापरणाऱ्यांचा चांगला दृष्टीकोन-

रस्ते हे सर्वांच्या वापरासाठी आहेत. तुमची प्रत्येक कृती व वागणूकीचा भाग - मग तुम्ही पादचारी असो, सायकलस्वार असो, बस प्रवासी असो, सहप्रवासी असो किंवा वाहनचालक असो, तुमची प्रत्येक कृती व वागणूकीचा छोटासा भाग हा रस्ता वापरणा-या सहका-यांप्रती आत्मियतेची जाणीव असणारा असावा. रस्त्याचा वापर करणारा एक चांगला नागरीक म्हणून रस्त्यासंबंधी योग्य ते शिष्टाचार व आपल्याच सारख्या दुस-या नागरीकांच्या हक्काचा आदर करायला हवा.

काही प्राथमिक तत्वे:

- दिव्यांग व मुलांचा हक्क पहिला असावा.
- मानवी देखरेख नाही अशा छेदणा-या रस्त्यांवर पादचा-यांना प्रथम वाट द्यावी.
- मानवी देखरेख नसलेल्या वाहतुकीच्या छेदाच्या ठिकाणी उजवीकडील वाहनांना प्रथम प्राधान्य द्यावे.
- तुमच्या उजव्या हाताकडील वाहतुकीला आधी जाण्याचा हक्क आहे.
- डोंगराळ आणि उतरंडीवरील वाहनांपैकी वर जाणा-या वाहनांना आधी जाऊ द्यावे.
- आपत्कालीन कर्तव्यावर असताना आपत्कालीन वाहने लाल दिवा संकेत मोडू शकतात, प्रवेश बंदी परिसरातून किंवा विरुध्द दिशेने जाऊ शकतात.
- आपत्कालीन वाहनांना जाण्यासाठी प्राधान्याने वाट मोकळी करावी.
- रस्त्यावर पादचा-यांचा हक्क आहे. झेब्रा क्रॉसींगजवळ त्यांना मोकळी वाट द्यावी.
- जर भूमिगत मार्ग व पादचारी पूल उपलब्ध असतील तर रस्ता ओलांडण्यासाठी पादचा-यांनी त्याचा वापर करावा.
- पादचारी, सायकलस्वार, मंदगती वाहने या सर्व रस्ता वापरणा-यानी वाहतुक दिवा संकेताचे कडक पालन करावे.
- सायकलस्वाराने डाव्या बाजूने अगदी आंतून चालावे.
- जर कुठे सायकलपट्टी किंवा सेवामार्ग असेल तर सायकलस्वाराने त्याचा वापर करावा.

रस्ते एकमेकास छेदतात त्या ठिकाणी वाहतुकी संबधी नियम

- सर्व शहरांमधून जवळजवळ 50 टक्के वाहनांची टक्कर ही रस्ते ज्याठिकाणी एकमेकांस छेदतात त्या ठिकाणी होते.
- तुम्हाला डावीकडे वळायचे असेल तर डाव्या रांगेतून चला. सरळ जायचे असेल तर मधली रांग निवडा आणि उजवीकडे वळायचे असेल तर किमान 100 मीटर आधी उजवी रांग पकडा.
- वळण्यापूर्वी योग्य ते संकेत द्या.
- रस्त्याच्या छेदबिंदूजवळ किंवा चौकाजवळ येत असाल तर वेग कमी करा.
- लाल दिवा असेल तर थांबा सांगणा-या रेषेच्या पाठी थांबावे.
- तुम्हाला संकेत मिळाले असतील तर धिम्यागतीनेच सावधपणे पुढे चला.
- मानवरहित रस्ते छेदणा-या ठिकाणी येत असाल तर ब्रेकजवळ पाय घेऊन थांबण्याच्या तयारीत रहा.

चौकातील वाहतुकीचे नियम

- वाहतूकीतून बाहेर पडण्यापूर्वी किमान 100 मीटर आधी तुमची रांग निवडा.
- चौकाजवळ येतांना वेग कमी करा.
- उजव्या हाताकडील वाहतुकीला वाट द्या.
- चौकातील वाहतुकीमध्ये हळूहळू सामिल व्हा.
- योग्य ते संकेत देत तुमच्या बाहेर पडण्याच्या दिशेने जा.
- अचानक मध्ये येणा-या पादचारी किंवा प्राण्यांबाबत सतर्क रहा.

पुढे जातांना - ओव्हरटेकींग

- समोरच्या वाहनाच्या पुढे जाताना डावीकडून कधीही जाऊ नका. नेहमी उजवीकडून पुढे जा.
- तुमच्या समोरच्या वाहनचालकाला पुढे जाण्याचा तुमचा उद्देश स्पष्ट कळू द्या.

- तुम्ही पुढे जाणार असलेल्या वाहनासमोरुन अचानक येणा-या पादचारी किंवा प्राण्याच्याबाबतीत सतर्क रहा.
- दुतर्फी वाहतुकीच्या रस्त्यावर पुढे जाताना समोरुन येणा-या वाहनामध्ये सुरक्षित अंतर आहे हे पाहूनच पुढे चला.

वळतांना

- योग्य संकेत द्या.
- तुमच्या पाठीमागील वाहनाला तुमचा वळण्याचा उद्देश कळल्यावर हळूहळू तुमची रांग निवडा.
- वळणांवर येतांना वेग कमी करा.
- विरुध्द दिशेने येणारे वाहन सुरक्षित अंतरावर आहे हे पाहूनच वळा.
- विरुध्द दिशेने येणा-या वाहनाला रस्ता मिळणे हा त्याचा हक्क आहे.
- तुमच्या उजवीकडून येणा-या पादचारी व वाहनांबाबत सतर्क रहा.

डावीकडून चला

- रस्त्याच्या कितपत डावीकडून वाहन चालवायचे हे रस्त्याची स्थिती व तेथील वाहतुकीच्या प्रकारावर अवलंबून आहे. पण वाहनचालक म्हणून तुम्ही पुरेसे डावीकडून चालणे आवश्यक आहे. विरुध्द दिशेने येणारी सर्व वाहतूक उजव्या हाताने पुढे जावी म्हणून तुम्ही त्यांना अनुमती दर्शवावी.

वाहन चालविण्याच्या रांगा

- आखलेल्या किंवा न आखलेल्या पण प्रत्येक रस्त्याला रांगा असतात. जर आखलेल्या नसतील तर मनाने रस्त्याचे विभाजन करा व योग्य रांग पकडा. आखीव रांग असेल तर तुमच्या रांगेतच चला. सुरक्षित आहे असे पाहून व योग्य संकेत देऊनच रांग बदला.

रांग बदलणे

- समजा तुम्हाला दुस-या रांगेत जायची गरज आहे तर, मागील दृष्य दाखविणाऱ्या आरशात तपासा, तुमच्या खांद्याच्या दिशेने तुमच्या पाठी येणा-या वाहतुकीचा अंदाज घ्या व सुरक्षित असेल तरच योग्य तो संकेत देऊन रांग बदला. वारंवार रांग बदलू नका. सारखे आंतबाहेर करणे हे वाईट वाहनचालकाचे लक्षण आहे आणि तुमच्या निष्काळजीपणामुळे तुम्हाला वाहतुक पोलीस पकडू शकतात हे लक्षात ठेवा.

संकेत देण्यासाठी

- संकेत दर्शक वापरा.
- हाताने संकेत करा.

वाहन पाठीमागे घेणे

वाहनाच्या आतील बाजूस बसविलेल्या आरशा व्यतिरिक्त उजव्या व डाव्या दरवाज्याला पाठीमागचे दृष्य दाखविणारे आरसे आहेत, याची खात्री करा. गाडी पाठी घेण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी एक चांगला वाहनचालक सर्व आरशांचा उपयोग करतो. तरीही सगळीकडील दृष्य दिसण्यासाठी तुम्हीही मागे वळून पहावे. वाहन मागे घेण्यापूर्वी पादचारी, विशेषत: मुले किंवा अन्य अडथळे रस्त्यात नाहीत याची खात्री करा. विशेषतः वाहनचालकाच्या जागेवरुन न दिसणारे क्षेत्राबाबत काळजी घ्या.

यू- टर्न-

रस्त्यामधुन पाठीमागे न जाता, विरुध्द दिशेने वळून पुढे जाणे म्हणजे यू - टर्न होय. यू टर्न घेण्यासाठी काही अडथळा नाही याची खात्री केल्यावर रस्ता पुरेसा रुंद आहे का याची खबरदारी घ्या. दोन्ही बाजुने वाहतुक नाही आणि दोन्ही बाजुने रस्ता तुम्हाला स्पष्ट दिसत असेल तरच यु टर्न घ्या.

वेग-

वेग ही सापेक्ष संज्ञा आहे. प्रवासासाठी तुम्ही सरासरी चांगल्या वेगाच उदिष्ट ठेवावं. वाहनचालकाचे नियंत्रण परिस्थिती व कायद्याचे उल्लंघन याद्दष्टीने वेग मर्यादा वाढवणे हे धोक्याचे आहे. खालील बाबी वाहन चालवतांना नेहमी लक्षांत ठेवा.

- वाहतूक
- हवामान व दृष्टी
- वाहनाचा प्रकार
- प्रतिबंधीत क्षेत्र
- तुमचे स्वतःचे कौशल्य व एकाग्रता
- वाहतुकीचे नियम पाळणे
- वेग मर्यादा न वाढवणे

वेगासाठी सुवर्ण नियम (अति महत्वाचा नियम) -
ज्या अंतरापर्यंत तुम्हाला स्पष्ट दिसत आहे व तुम्ही स्वतः थांबू शकाल असे वाटते तितकाच वाहनाचा वेग ठेवा.

गाडी उभी करणे / वाहनतळ -

साधारणतः वाहनतळाची जागा ही रस्त्यावरील चिन्हांनी किंवा खुणा करुन दर्शविलेली असते. ती खूण पहा व तुमच्या वाहनास उभे करा. इतरांना अडथळा, अनावश्यक अडचण, धोका निर्माण होईल अशा त-हेने आपले वाहन उभे करु नये. हॅण्डब्रेक लावला असल्याची तसेच वाहन हलणार नाही याची खात्री करुन वाहन उभे करा.

प्राथमिक काळजी घेण्याचे महत्व -

रस्ते अपघातांमधील 50 टक्के मृत्यू हे रस्त्यातच होतात. रस्त्याजवळच प्राथमिक काळजी कशाप्रकारे घेता येईल यावर जखमी इसम वाचण्याची शक्यता असते. गंभीररीत्या जखमी झालेल्यांना वाचवण्यासाठी योग्य, गतिमान व सक्षम व्यवस्थापनाची आवश्यकता आहे.

अपघातग्रस्तांना प्रथमोपचार देणे -

- रुग्णांच्या परिस्थितीचे मुल्यांकन
- पाठीच्या मणक्याला व अवयवांना इजा पोचली असेल तर, मणक्याच्या बाबतीत कमीत कमी हाताळणी व योग्यप्रकारे मणक्यास स्थीरता देणे व मोडलेल्या अवयवास योग्य आधार देणे.
- मुख्य धमनीला घट्ट बांधून रक्तस्राव थांबवणे व बसलेल्या धक्क्यातून बाहेर काढणे.
- प्रथमोपचाराच्या निर्जंतूक साधनांनी साधारण जखमांची काळजी घेणे.
- आवश्यकता भासल्यास कृत्रिम श्वासोच्छवास पध्दती अवलंबणे.

जखमींना इस्पितळात हलविणे

- जखमींना इस्पीतळात नेण्यासाठी स्ट्रेचर अथवा भक्कम फळी यांचा वापर करावा. ज्यामुळे रुग्णाचा मणका स्थिर राहील व त्याला त्रास होणार नाही.
- जखमी इसमाचे पाठ, मान व इतर अवयव् यांना अधिक इजा होऊ नये म्हणुन दुस-या माणसांची मदत घ्या.

- जर तो/ती बेशुध्द असेल तर मोठ्या कपडयाची किंवा टॉवेलची गुंडाळी हलक्या हाताने मानेखाली ठेवा जेणेकरुन मान जमिनीवर राहणार नाही.
- प्रवासादरम्यान अपघातग्रस्तांच्या श्‍वसन व नाडीवर लक्ष असू द्या. योग्य श्‍वसनासाठी श्‍वसन नलिका मोकळ्या ठेवा.
- रुग्णाचा एखादा अवयव जखमी झाला असेल तर त्याला खुर्चीत बसवून सुरक्षितरित्या इस्पितळात न्या.

अपघाताच्या प्रसंगी

- प्रथमोपचाराची साधने व आपत्कालीन साहित्य वाहनामध्ये ठेवा.
- तुमच्या वाहनाची टक्कर झाल्यास तुम्ही तात्काळ थांबा, नुकसान काय झाले आहे ते नंतर पहा.
- अपघातात मालमत्तेची हानी असल्यास आपण त्या ठिकाणाहून निघून जाणे हे वाहतूक नियमांचे उल्लंघन आहे.
- मृत्यू झालेला असतांना वा वैयक्तिक इजा पोचलेली असतांना अपघाताचे ठिकाण सोडून जाणे हा फौजदारी गुन्हा आहे.
- अपघाताशी संबंधित दुस-या वाहनचालकाजवळ माहितीची देवाणघेवाण करा. तेथील वाहनचालकास व पोलीसांना तुमचे नाव व पत्ता द्या.
- अपघातात नुकसान झालेली वाहन वगळून, तेथे उभ्या असलेल्या वाहनास अथवा मालमत्तेस अथवा पाळीव प्राण्यास नुकसान/ इजा पोहचली असेल तर मालकाचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करा व पोलीसांना कळवावे.
- वाहन चालवित असतांना आपण झालेल्या अपघाताशी संबंधीत नसाल किंवा आपत्कालीन मदत अद्याप पोचली नसेल तर वाहतूक पोलीसांच्या निर्देशानुसार वाहन चालवण्यावर तुमचं लक्ष केंद्रित करा, विनाकारण थांबू नका.
- उपलब्ध असलेल्या कोणत्याही वाहनांनी जखमींना इस्पितळात हलवा.

TEAM
Traffic Education and Awareness Mission

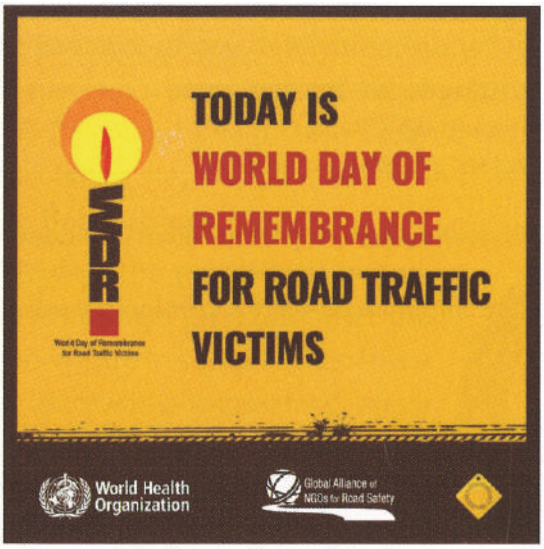
ROAD SAFETY CAMPAIGN 2017

INITIATIVE BY THANE TRAFFIC POLICE

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) :

- विद्यार्थ्यांना वाहतुकीच्या संकेतांचे प्रात्यक्षिक दाखवून समजावून सांगावे.
- विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी अनुभवी वाहतुक पोलीसांना आमंत्रित करुन रस्ते वाहतुकीचे बाबतीत काय करावे, काय करु नये हे समजावून सांगावे.
- रस्त्यांवरील अपघातांची सामान्य कारणे आणि प्रभावी वाहतूक व्यवस्थापन, रस्ते अभियांत्रिकी ,अंमलबजावणी व आणीबाणीच्या काळात वाहतुक व्यवस्थापन याचे महत्त्व वाहतुक कर्मचारी समजावुन सांगतील
- 3 ते 5 विदयार्थ्याचे गट तयार करुन त्यांना विविध वाहतुक संकेतांचे रेखाटन करण्याचे काम सोपवून त्यांना त्याबाबत सविस्तर माहिती लिहायला सांगणे.
- शाळेतल्या इतर विद्यार्थ्यांमध्ये जागरुकता निर्माण करण्यासाठी विदयार्थ्यांनी बनवलेल्या रेखाचित्रे स्कूल असेंब्लीमध्ये दाखवल्या जातील- प्रत्येक चिन्हाची प्रासंगिकता असेंब्लीमध्ये वर्णन केली जाईल.
- ट्रॅफिक सिग्नल बाबत प्रश्नावली तयार केल्यामुळे, तसेच वाहतुकीचे संकेत आणि वाहतुकीच्या नियमांचे पालन करण्याची वृत्ती विकसित करण्याच्या दृष्टीने तसेच रस्त्यावर काय करावे आणि काय करु नये याबाबतची माहिती तयार करुन विदयार्थ्यामध्ये जनजागृती केली जाईल.
- पोलीस नियंत्रण कक्ष, अग्निशमन सेवा, रुग्णवाहिका, वाहतुक मदत लाईन, महिला आणि मुलांसाठी मदत लाईन ट्रॉमा सेंटर आणि स्थानिक पोलीस स्टेशन यासारखे विविध दूरध्वनी क्रमांकांची विद्यार्थ्यांना माहिती देण्यात यावी.
- विद्यार्थ्यांना रस्ते सुरक्षेच्या विविध बाबींवर चर्चा करण्यास सांगावे.



Find out about this day

बाहयवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

बाहयवर्ग प्रशिक्षणासाठी 4-5 विद्यार्थ्यांचे गट बनवून ते वेगवेगळया विभागास भेट देतील.

- ट्रॅफिक पोलीस वसाहत, वाहतुक चौकी व ट्रॅफिक पोलीसांचे दररोज होणारे कामकाज जाणून घेतील आणि उपकरणे व त्यांचा वापर उदा. श्वास विश्लेषक, ट्रॅफिक रडार, ट्रॅफिक सिग्नल येथील कॅमेरे आणि वाहतूक अडथळे (Traffic Barriers) याबाबतची माहिती घेतील.
- वाहतुक कर्मचा-यांच्या मदतीने व पर्यवेक्षणाखाली वाहतुक व्यवस्थापन करण्यासाठी शहरातील दोन-तीन महत्त्वपूर्ण ठिकाणांची निवड करावी.
- वाहन चालकांकडे कोणती महत्वाची कागदपत्रे असणे आवश्यक आहे, या बाबतची माहिती ट्राफीक चेकपोस्ट / ट्राफीक बॅरीअर या ठिकाणी विदयार्थ्यांना देण्यात यावी.
- वाहतुकीच्या नियमांचे उल्लंघन करणा-या वाहन चालकांवर दंडात्मक कारवाई करण्याबाबतचे ज्ञान विदयार्थ्यांना घटनास्थळावर देणे आवश्यक आहे. जेणेकरुन ते लोकांना नियमाचे पालन करण्यास प्रोत्साहीत करतील.
- विदयार्थ्यांना विशिष्ट ठिकाणी अपघात होण्याची विविध कारणे जाणून घेण्यासाठी विविध अपघात स्थळी व अपघात प्रवण क्षेत्रात नेण्यात यावे.
- पार्किंगची विविध ठिकाणे आणि पार्किंगची जागा दाखवावी.
- विदयार्थ्यांच्या मदतीने रहदारीच्या घोषणांचे वर्णन करणारे फलक लावून विविध शासकीय विभागांच्या मार्फतीने वाहतूक जागरूकता रॅली आयोजित करावी.

4. समाजातील वाईट गोष्टींशी / प्रवृत्तींशी / प्रथांशी लढा

उद्दीष्टे

- समाजामध्ये अस्तित्वात असलेल्या विविध प्रकारच्या वाईट गोष्टी ओळखणे.
- समाजातील वाईटाचा प्रतिकुल प्रभाव समजण्यासाठी विदयार्थ्यांना तयार करणे व राष्ट्र बांधणीसाठी त्यावर मात करण्याचे मार्ग व उपाय याबाबत विद्यार्थ्यांना अवगत करणे.

सामाजिक वाईट प्रथा म्हणजे काय?

एखाद्या व्यक्तीला किंवा समाजातील एखादया वर्गाला लैंगिक, जात, श्रध्दा व परंपरा यांच्या आधारावर मानवी हक्क व इतर मुलभूत हक्क नाकारणे म्हणजे सामाजिक वाईट प्रथा होय. भारतामधील वाईट प्रथांमध्ये हुंडा पध्दती, स्त्री भ्रुणहत्या, बालहत्या, घरगुती हिंसा, मानवी तस्करी, बालविवाह व विधवांचे शोषण याचा समावेश होतो.

काही प्रचलित सामाजिक वाईट प्रथांविषयीचे विवेचन खालीलप्रमाणे.

1. **हुंडा-** हुंडा एक शाप आहे, ज्यामुळे समाजावर खूप विपरीत परिणाम झाला आहे. ही वाईट प्रथा पसरण्याचे कारण म्हणजे मुलांमध्ये व त्यांच्या पालकांमध्ये असलेली पैशाविषयीची लालसा होय. हुंडाबळी, मुलींना व त्यांच्या पालकांना त्रास देणे, घरगुती हिंसा या गोष्टी या वाईट प्रथेच्या निदर्शक आहेत. या वाईट प्रथेला नामशेष करण्यासाठी हुंडा प्रतिबंधक कायदा तसेच इतर तत्सम कायदे करण्यात आले आहेत.

2. **स्त्री भ्रुणहत्या** - जाणून बुजून गर्भाशयातच मुलींच्या हत्या करण्याला स्त्री भ्रूणहत्या असं म्हणतात. मुलीपेक्षा मुलाला प्राधान्य देणे यामुळे हे घडते. जन्मापूर्वीच लिंगपरिक्षा करण्यामागे काही डॉक्टरांची व दवाखान्यांची भूमिका ही संशयास्पद असते. जर ती मुलगी असेल तर पालक गर्भपात करवतात. त्यामुळे लैंगिक गुणोत्तर खूप वाईटरित्या घसरले आहे. स्त्री- पुरुष गुणोत्तर दिवसेंदिवस कमी होत असल्यामुळे गर्भलिंग निदान परिक्षा करण्यास कायद्याने बंदी आणण्यात आली आहे व तो गंभीर स्वरुपाचा गुन्हा आहे. या समस्ये पासून बचाव करण्यासाठी गर्भलिंग चिकित्सा तंत्र पीसीपीएनडीटी अधिनियम 1994 मंजूर करण्यांत आला आहे. या वाईट प्रथेच्या नियंत्रणासाठी "बेटी बचाव बेटी पढाओ" सारख्या कार्यक्रमातून सरकारने पाऊले उचलली आहेत.

3. **स्त्री बालहत्या** - मुलीचे जन्मानंतर लगेच, केवळ मुलगी जन्माला आली म्हणून त्या मुलीला जीवे मारण्याची पध्दत काही राज्यांमध्ये रुढ आहे. हा एक गंभीर गुन्हा आहे. महिला सबलीकरणासाठी सरकारने उचललेली पावले आणि समाजामध्ये हक्काची व आदराची जागा मिळण्यासाठी होत असलेले महिलांचे स्वतःचे प्रयत्न या प्रकरणी जागरुकता निर्माण झाली असून या प्रथेस शह देण्याचा प्रयत्न होत आहे. तरीही समाजामध्ये मुलींपेक्षा मुलालाच पसंती दर्शविणारी मानसिकता वरचढ ठरताना दिसते, ती बदलणे गरजेचे आहे. प्रत्येक माणसास आई, बहिण, पत्नी गरजेची वाटते मग मुलगी का नको? स्त्री बालमृत्यू प्रतिबंध अधिनियम हा 1870 साली मंजूर झाला आहे.

Every man needs a MOTHER, SISTER, WIFE, then why not a DAUGHTER

4. **बालविवाह** - मुलीचे वय 18 आणि मुलाचे वय 21 वर्षे होण्यापूर्वीच जर त्या मुला मुलींचे लग्न झाले तर बालविवाह झाला असे म्हटले जाते. बालविवाहामुळे त्याचा अल्पवयीन विवाहीत मुलीचे आरोग्यावर व मनावर विपरीत परिणाम होतो. अशा विवाहामुळे मुलीचे बालपण एकाएकी हरवते व लगेचच तिच्या प्रकृतीस व भविष्यास धोका निर्माण होतो. समाज सुधारक राजा राम मोहन राय यांनी महिलांचे हक्क अबाधित राखण्यासाठी आणि बाल विवाहास विरोध करण्यासाठी / बालविवाह रोखण्यासाठी शर्थीचे प्रयत्न केले.

बालविवाह प्रतिबंध अधिनियम 1929 आणि बालविवाह मनाई अधिनियम 2006 यासारखे कायदे ही प्रथा नष्ट करण्यासाठी अंमलात आणले गेले आहेत. लग्नाचे वेळी वराचे वय 21 व वधुचे वय 18 वर्षे नसेल तर त्यांना बालक समजण्यात येईल असे 2006 च्या अधिनियमात म्हटलं आहे.

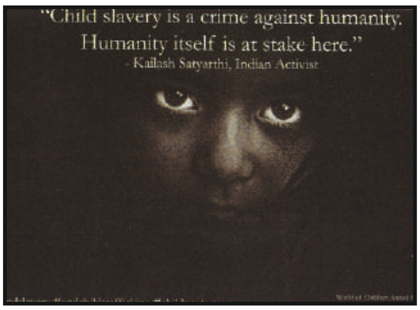
5. **जाती व पंथाच्या आधारावर भेदभाव** - भारतीय संविधानाने कुठल्याही प्रकारे जाती व पंथाच्या आधारावर भेदभाव करण्यास मनाई केली असली तरी या वाईट प्रथेचे अंश काही प्रकरणी अद्यापही दिसून येतात. जाती प्रथा व तत्सम भेदभाव प्रथा नष्ट करण्यासाठी सरकारने कडक पावले उचलली आहेत.

6. **मानवी तस्करी** - मानवी तस्करी म्हणजे गुन्ह्यांचा असा गट ज्यामध्ये पुरुष, स्त्रिया व मुले यांना लैंगिक शोषणासाठी किंवा आर्थिक प्राप्तीसाठी किंवा अन्य प्रकारच्या शोषणासाठी वापर होतो. पिडीत व्यक्तींना आमिष दाखवून किंवा बळजोरीने अपहरण करुन त्यांच्या मना विरुध्द वेश्याव्यवसाय अथवा अन्य अपमानास्पद व्यवसायात काम करण्यास भाग पाडले जाते आणि कधी कधी तर त्यांचा शारिरीक छळ केला जातो, भिक मागण्याकरिता अथवा मानवी अवयवांच्या तस्करी करण्याच्या उद्देशाने त्यांना अपंग देखील करण्यात येते.

7. **बाल कामगार** - लहान वयामध्ये किंवा शाळा शिकण्याच्या वयामध्ये अल्पवयीन मुलांना घरकामासाठी, कंपनीमध्ये किंवा अन्य कुठे नोकरीस ठेवणे म्हणजे बाल कामगार होय. ही प्रथा निषिध्द आहे. बाल कामगारास नोकरीस ठेवण्यास मनाई आहे. मुलांना केवळ घरकामासाठीच नोकरीवर न ठेवता त्यांना वीटभट्टीसारख्या तसेच इतर अवघड कामावर, उद्योगांमध्ये नोकरीवर ठेवण्यात येते. हे काम चोरी छुपे चालवितात, मुलांना कामगार म्हणून दाखवले जात नाही. त्यांना पगार व इतर लाभसुध्दा दिले जात नाहीत. काही वेळा घरची परिस्थिती दारिद्रयाची असल्यामुळे पालक मुलांना नाईलाजाने कामावर पाठवतात. अशा मुलांना बंधपत्रित / बांधील कामगार म्हटले जाते.

काही ठिकाणी स्त्रीयांना सक्तीने वेश्याव्यवसायात अथवा वेठबिगारी सारख्या बांधील कामात लोटले जाते. कामाच्या ठिकाणावर त्यांचा घरकामा व्यतिरिक्त इतर गोष्टींसाठी छळ केला जातो व त्यांना अत्यंत क्रूर वागणूक दिली जाते. जागतिक पातळीवर निरीक्षण करता स्त्रीया मोठ्या प्रमाणात अशा प्रकारे बळी पडतांना दिसतात. त्यामध्ये प्रामुख्याने प्रौढ महिला किंवा अल्पवयीन मुलीचा समावेश आहे. महिला व अल्पवयीन मुले यांचा बळजोरीने खालील प्रमाणे वापर होतो.

1. लैंगिक व्यापार.
2. स्वस्त मजूर/कामगार.
3. जबरीने विवाह.
4. अवयव तस्करी
5. घरकाम.
6. भिक मागणे.
7. अंमली पदार्थ तस्करी व विक्री.



अल्पवयीन मुलांचे लैंगिक शोषण -

मुलांचे लैंगिक शोषण करणारे हे बहुतेकवेळा त्यांच्या ओळखीतीलच असतात. ते साधारणत: नातेवाईक, जवळचे कौटुंबिक मित्र, काळजीवाहक किंवा अन्य परिचित व्यक्ती असू शकतात. ते त्यांच्या वरवरच्या नम्र, सुशील वागण्यामुळे अशा प्रकारचे गुन्हे करणारे धोकादायक गुन्हेगार वाटत नाहीत. ते विश्वास संपादन करण्यासाठी हेरलेल्या मुलावर आणि

त्यांच्या पालकांवर संमोहन तंत्राचा वापर करतात.

महिला आणि मुलांच्या तस्करीबाबत प्रतिबंधात्मक व मार्गदर्शक सुचना :

1. **सामाजिक पातळीवरील प्रतिबंध-**
   - लोकांनी अनोळखीं व्यक्तींच्या प्रवेशावर, हालचालींवर व येण्या जाण्यावर लक्ष ठेवावे
   - मुलांचे शोषण होऊ नये यासाठी स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे पातळीवर स्व:सहाय्य गट स्थापन करुन त्याद्वारे मुलांमध्ये जागृती निर्माण करणे.

२. **कौटुंबिक पातळीवर प्रतिबंध-**
   - पालकांनी मुलांची पुरेशी व योग्यप्रमाणात काळजी घ्यावी.
   - बोर्डिंग मध्ये, निवासी शाळा मध्ये अथवा घराबाहेर अन्यत्र शिक्षणासाठी असलेल्या मुलींच्या बाबतीत सर्व प्रकारे योग्य ती खबरदारी घेण्यात यावी.
   - मुलांना स्वसंरक्षणासाठी सक्षम करावे.
   - बनावट विवाहांबद्दल पालकांनी सावध असावे.

3. **पोलीस पातळीवरील प्रतिबंध** -
   - मानव तस्करी प्रवण क्षेत्रामध्ये दक्ष असावे.
   - समाजातील लोकांशी सुसंवाद साधून त्यांच्या सुरक्षेच्या गरजांबाबत मागोवा घ्यावा.

4. **शिक्षक आणि आरोग्य सेवक पातळीवर प्रतिबंध-**
   - मुलांच्या संशयास्पद वागणूकीबद्दल किंवा अनोळखी व्यक्तीच्या वावराबद्दल शिक्षक आणि आरोग्य सेवकांनी दक्ष असावे व त्याबाबत पालकांना जागरुक करणे आवश्यक आहे.
   - समाजातील लोकांना व मुलांना, त्यांच्या गरजा व संरक्षणाचे उपाय शिकविणे.

मुलांविरुध्दच्या लैंगिक अत्याचारास प्रतिबंध करणे -

१. दररोजच्या जगण्यासाठी तयारी-
   - मुलांनी संभाव्य धोका ओळखून त्यास सामोरे जावे, आवश्यकता पडल्यास त्यांनी अशा प्रसंगी इतरांची मदत घ्यावी.
   - रोजच्या जिवनात मुले अशा प्रसंगासाठी तयार असली पाहिजेत चांगला स्पर्श व वाईट स्पर्श याची ओळख त्यांना असावी.

2. **मुलांविरुध्द लैंगिक अत्याचार- प्रतिबंध व माहिती देणे**
   - स्वत:ची प्रतिमा तयार करा/स्वत्वाची बांधणी करा.
   - मुलांमध्ये स्वत्वाची जाणिव वेगवेगळया प्रकारे विकसीत करता येईल व त्यामुळे स्वत: बद्दलचा स्वाभीमान व आदर त्यांच्यात निर्माण होईल.

3. **सकारात्मकता, आवश्यकता आणि भावनिकता व्यक्त करणे**
   - मुलांनी त्यांच्या गरजांबाबत बोलले पाहिजे आणि अन्यायजनक व अयोग्य प्रस्ताव नाकारले पाहिजेत.

4. **आत्मसन्मान व इतरांकडून आदर-**

- इतरांच्या अस्वीकारार्ह वर्तनाबद्दलची सीमा रेषा मुलांनी निश्चित केली पाहिजे. एखादयाने ती सीमारेषा ओलांडण्याचा प्रयत्न केल्यास मुलांनी तात्काळ व्यक्त झाले पाहिजे.

5. **इतरांबद्दल आदर आणि संवेदनशीलता**

- मुलांनी इतरांबद्दल आदर बाळगावा व संवेदनशील असावे. स्वतः जबाबदार व्यक्ती होण्यासाठी हा महत्वाचा भाग आहे.
- शाळा आणि घर दोन्ही ठिकाणी असतांना मुलांमध्ये इतरांप्रती स्वीकारार्ह वर्तनाबाबतच्या सीमा रेषा स्पष्ट असाव्यात.

6. **लैंगिक विषयाबाबत सकारात्मक आदानप्रदान -**

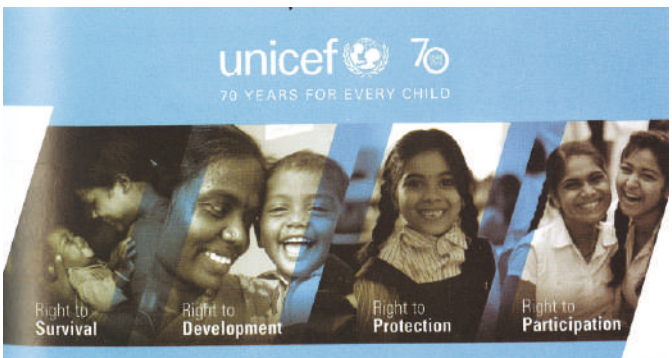
- मुलांना लैंगिकतेबद्दल शास्त्रीय ज्ञान असावे, अन्यथा हे ज्ञान मिळविण्यासाठी मुले अनिष्ट स्त्रोताकडे / मार्गाकडे वळू शकतात.

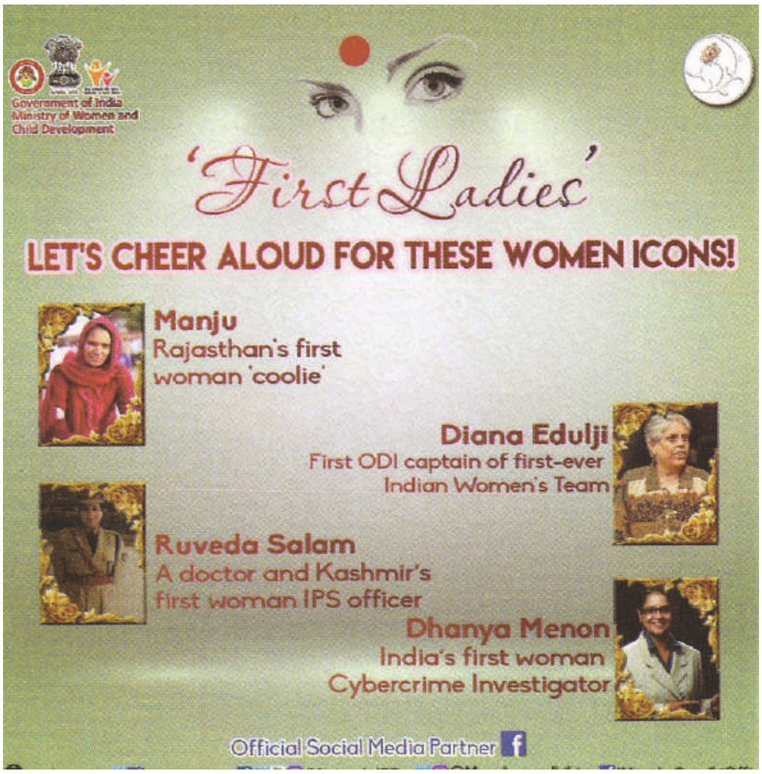
सामाजिक वाईट प्रथानिर्मुलनासाठी आवश्यक काही महत्त्वाचे प्रतिबंधात्मक कायदे-

1. अनैतिक वाहतूक/तस्करी (प्रतिबंध) अधिनियम, 1956
2. हुंडा प्रतिबंधक अधिनियम, 1961
3. महिलांचे अशोभनीय प्रतिनिधीत्व (प्रतिबंध) अधिनियम, 1986, सुधारणा 2016
4. बाल कामगार (प्रतिबंध व नियमन) अधिनियम 1986, सुधारणा 2016
5. सती प्रथा प्रतिबंधक अधिनियम, सन 1987
6. बाल न्याय (मुलांची निगा व संरक्षण) अधिनियम, 2000
7. घरगुती हिंसाचारापासून महिलांचे संरक्षण अधिनियम, 2005
8. बाल विवाह बंदी अधिनियम, 2006
9. लैंगिक अपराधांपासून मुलांना संरक्षण (पोक्सो) अधिनियम, 2012

काही महत्त्वाच्या उपाययोजना:

1. महिलांच्या साक्षरता व विकासाचे प्रमाण वाढवावे.
2. बेटी बचाओ, बेटी पढाओ ही सार्वत्रिक चळवळ व्हावी. मुलांनी त्यांच्या परिसरातील, नात्यातील व ओळखीच्या कोणत्या मुली शाळेत जात नाहीत हे शोधावे. मुलींना शाळेत पाठविण्याबाबत त्यांच्या पालकांचे समुपदेशन करावे.
3. तरुण पिढीने पुढे येऊन हुंडया शिवाय लग्न करण्याबाबत शपथ घ्यावी सामाजिक तत्वे व मुल्ये यांचा अवलंब करावा.





तुमच्या राज्यातील समाजजीवनाच्या वेगवेगळ्या क्षेत्रात आपल्या कार्याचा ठसा उमटविणाऱ्या यशस्वी महिलांची माहिती प्राप्त करा.

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -

खालील विषयावर प्रश्नावली तयार करुन विदयार्थ्यामध्ये गटनिहाय चर्चा घडवून आणावी.

1. आपल्या अवती भोवती कोणत्या प्रकारच्या वाईट प्रथा अस्तित्वात आहेत या बाबत जाणीव करुन घ्यावी आणि त्या प्रथांना प्रतिबंध करण्यासाठी काय उपाय योजना करता येतील याची आखणी करावी.
2. आपण कोणत्या प्रकारच्या समाजात राहु इच्छितो हे ठरवावे.
3. आपल्या स्वत:च्या बहिणी आणि शेजारच्या इतर मुलीं यांचे बाबत आपण काय विचार करतो?
4. आजूबाजूच्या विविध सामाजिक दुष्परिणामांविषयी विदयार्थ्याचे मत विचारात घ्यावे.
5. पिडीत किंवा बळीत व्यक्तींबद्दल विदयार्थ्यांना काय वाटते.
6. विदयार्थ्याचे गट तयार करुन त्यांना सामाजिक वाईट प्रथांबाबत काय वाटते या बाबत त्यांचे मत विचारावे?
7. विदयार्थ्यांना खालील प्रश्न विचारावेत
   - हुंडा म्हणजे काय?
   - हुंडा घेणे वाईट का आहे?
   - मुलीच्या कुटुंबावर होणारा हुंडयाचा परिणाम
   - ही वाईट प्रथा उदभवण्यामागे कोणती सामाजिक आर्थिक कारणे आहेत?
   - स्त्री पुरुष गुणोत्तरावर या प्रथेचा कसा परिणाम झालेला आहे. ?
   - स्त्री भृणहत्या आणि स्त्री बालहत्या यातील फरक विदयार्थ्यांना समजतो का?
   - काही डॉक्टर्स/इस्पितळे स्त्री भ्रृणहत्येच्या बाबतीत चुकीची भुमिका कशा प्रकारे निभावतात?
   - इस्पीतळामध्ये लिंग निश्चितीसाठी प्रतिबंधक कायदा आहे काय?
   - पितृसत्ताक समाज आणि मातृसत्ताक समाजपध्दती या मध्ये फरक काय आहे?
   - सामाजिक वाईट प्रथा दूर करण्यासाठी खालील महत्वाच्या साधनांचा प्राधान्य क्रमाने वापर कसा करावा?
     a) शिक्षण
     b) सामाजिक आणि नैतिक मुल्ये
     c) मजबूत कौटुंबिक स्नेहसंबंध
     d) कडक कायदे
     e) सामाजिक जनजागृती
     f) शोषण करणा-यांचा सामाजिक अनादर करणे किंवा त्यांचा बहिष्कार घालणे.
     g) कुटुंब आणि समाजातील वडीलधा-यांची सकारात्मक भूमिका.

८. वाईट प्रथां व त्यांच्या निमुर्लनासाठी लघु नाटिका बसविणे व उपाययोजना सुचित करणे.

९. हुंडा घेणार नाही किंवा देणार नाही याची शपथ घ्या

१०.युनिसेफ आधारित ॲनिमेटेड मालिका "मीना: अ गर्ल चाईल्ड " या दोन भागांची चित्रफित दाखविण्यात यावी. यात मुला मुलींच्या सुरक्षिततेविषयी लक्ष केंद्रित केले आहे. पहिल्या भागात- मीना ही दक्षिण आशियातील मुलींचे प्रतिनिधित्व करीत असुन दुष्कर्म करणा-यांचा सामाजिक अनादर करुन त्यांचेवर बहिष्कार टाकण्याचे कृत्य दाखविण्यात आले आहे. दुस-या भागात- मीना ही मुलांच्या सुरक्षिततेच्या मुददयावर लक्ष वेधीत आहे.

5. महिला आणि मुलांची सुरक्षा

उद्दीष्टे

- महिला आणि मुलांच्या सुरक्षिततेबद्दल विदयार्थ्यांमध्ये जागरूकता निर्माण करुन त्यांना संवेदनशील बनविणे.
- महिला सशक्तीकरण, लैंगिक संवेदनशीलता आणि समाजाच्या उन्नतीसाठी शिक्षणाचे महत्व याबाबत जागरूकता निर्माण करणे.

आढावा-

संस्कृती व तिच्यामधे झालेल्या सुधारणा आणि उणीवा जाणून घेण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे तेथील महिलांची स्थिती असे नेहमी म्हटले जाते. भारतामध्ये अलिकडे महिला सर्वप्रकारच्या क्षेत्रांमध्ये दिसून येतात, अगदी कॉर्पोरेट क्षेत्र व सशस्त्रदल हि क्षेत्रे एकेकाळी पुरुषांची मक्तेदारी म्हणून समजली जायची. इंग्रज राजवटीमध्ये पुष्कळ समाजसुधारकांनी खूप मेहनतीने व पुढाकाराने महिला सबलीकरणाचे प्रयत्न केले होते. महिलांची स्थिती सबळ करण्यांत राजा राममोहन रॉय, ईश्वरचंद्र विद्यासागर आणि इतर समाजसुधारकांची मुख्य भूमिका होती.

स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर, राज्यघटनेच्या प्रस्तावनेमध्ये नमुद केल्याप्रमाणे महिलांना समान हक्क व समान दर्जाची स्पष्ट हमी देण्यात आली आहे. राज्यघटनेत अनेक तरतूदी व कायदे असूनही महिलांची सुरक्षा व सुरक्षितता हे अद्यापही काळजीचे कारण आहे.

महिलांच्या असुरक्षिततेसाठी जबाबदार घटक :-

महिलांसंदर्भात होणाऱ्या लिंगभेद व अन्यायकारक वागणूकीसाठी सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक व ऐतिहासिक कारणे जबाबदार आहेत.

त्यातील प्रमुख घटक खालीलप्रमाणे:

- काही क्षेत्रांत मुलींपेक्षा मुलांना प्राधान्य दिले जाते, परिणामतः महिला व पुरुष यांचे असमान गुणोत्तर दिसते.
- महिलांमध्ये साक्षरतेचे असलेले कमी प्रमाण.
- शिक्षण, पोषण व जीवनशैली यामधील विषमता
- सारख्याच प्रकारच्या कामांसाठी असमान वेतन देणे.

महिलांवरील वाढत्या हिंसाचाराची कारणे-

- सर्वसमावेशक, नैतिक आणि आध्यात्मिक शिक्षणाची कमतरता.
- जीवनाच्या अनेक क्षेत्रामध्ये महिलांना अपुरे प्रतिनिधित्व.
- नैराश्याकडे नेणारी तणावपूर्ण जीवनशैली.
- महिलांविषयींच्या गुन्ह्यांमध्ये त्वरित शिक्षा मिळण्याचा अभाव.

महिला सबलीकरणासाठी विशेष तरतुदी-

भारतीय राज्यघटनेने समानता आणि मुलभूत अधिकारांबरोबर काही अधिकार महिलांना उपलब्ध करुन दिले आहेत. महिलांना समान दर्जा प्राप्त करून देण्याची प्रक्रिया मजबूत करण्यासाठी अनेक सरकारांनी / शासनांनी काही विशेष तरतूदी केल्या आहेत.

1. राष्ट्रीय महिला आयोगाची स्थापना.
2. नागरी (पालिका) व ग्रामीण (पंचायतराज) स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील एकूण जागांपैकी 1/3 जागा राखीव ठेवणे
3. मुलींचे अस्तित्व टिकविणे, त्यांचे संरक्षण आणि विकास सुनिश्चित करण्यासाठी राष्ट्रीय कृती योजना.
4. महिला सबलीकरणासाठी राष्ट्रीय धोरण
5. संयुक्त राष्ट्र संस्थांनी सुद्धा महिला सुरक्षा आणि सबलीकरण यावर भर देताना uलैंगिक समानता आणि स्त्रिया व मुलींचे सक्षमीकरणण हा त्यांच्या -शाश्वत विकास लक्षेे पैकी एक महत्त्वाचे (५ वे) उद्दिष्ट म्हणुन घोषित केले आहे.

महिला सबलीकरणासाठी सुचविलेल्या आणखी काही उपाययोजना -

1. शिक्षण हे त्यांना सबळ करणारे शक्तीशाली अस्त्र आहे.
2. महिलांना दुर्बल किंवा निकृष्ट समजण्याच्या मानसिकतेमध्ये बदल घडविणे.
3. महिलांबाबतच्या पूर्वग्रहांचे निर्मुलन करणे.
4. आर्थिकदृष्टया स्वावलंबी व सक्षम बनविणे.
5. सर्वसमावेशक, अध्यात्मिक व नैतिक शिक्षणाची तरतूद.
6. चित्रपट, मासिके व जाहिरातींमधून महिलांचे होणारे अश्लील प्रदर्शन रोखण्यासाठी योग्य ते धोरण अवलंबिणे तसेच एखाद्या वस्तूसमान महिलांना समजू नये.
7. रस्ते व वाहतूकीच्या ठिकाणी कडक दक्षता बाळगणे व महिलांसाठी हेल्पलाईन सुरु करणे.
8. लैंगिक ज्ञानाच्या मनाईऐवजी योग्य प्रकारचे लैंगिक शिक्षणाची तरतूद करणे.

रुपेरी कडा -

महिलांचे स्वतःचे प्रयत्न व नागरी समाज आणि शासन यांनी उचललेल्या पावलांमुळे महिला सशक्तीकरणाची फळे दिसू लागली आहेत.

1. शालेय मंडळाचा निकाल पाहता मुलींना मिळणाऱ्या गुणांची टक्केवारी आणि उत्तीर्ण होण्याचे प्रमाण वाढल्याचे दिसून येते.
2. अनेकदा नागरी सेवा परीक्षांमध्ये मुलींचा वरचष्मा दिसून येतो.
3. विविध महत्वाच्या कंपन्यांच्या व बँकांच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी पदावर महिला असून त्या उत्कृष्ट काम करीत आहेत.
4. बचेंद्री पाल, कल्पना चावला, मेरीकॉम, पी.व्ही. सिंधू आणि साक्षी मलिक हे पर्वतारोहण, अवकाश (अंतराळवीर) आणि क्रीडा क्षेत्रातील काही चमकते तारे आहेत.

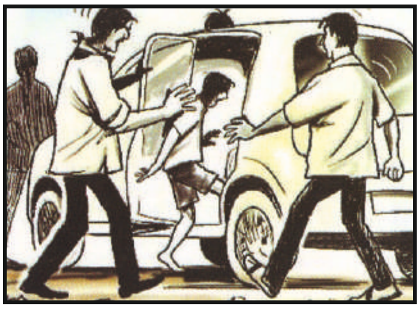
5. एकेकाळी पुरुषांसाठी समजली जाणारी क्षेत्रे उदा. टॅक्सी ड्रायव्हिंग, पेट्रोल पंपांवर इंधन भरणे इत्यादीसारख्या क्षेत्रातही महिला प्रवेश करीत आहेत.

मुलांची सुरक्षा -

मुले ही अतिशय मौलिक संपत्ती आहे. ते आपल्या देशाचे भविष्य आहेत, पण मुलं म्हणून त्यांच्यामधे स्वसंरक्षणाच्या कौशल्याची कमतरता जाणवते. मुलांविरुध्दच्या गुन्ह्यांमध्ये शारिरीक व मानसिक छळ, दुर्लक्ष, हिंसा व शोषण याचा अंतर्भाव आहे. अल्पवयीन न्याय मुलांची काळजी व संरक्षण अधिनियम 2000 नुसार 18 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांना अल्पवयीन म्हटले आहे.

अपनयन किंवा अपहरण हा मुलांच्या सुरक्षेस धोका निर्माण करणारा सर्वात मोठा गुन्हा आहे.

मुलांचे अपहरण-



अपहरण हे कुटूंबातील किंवा अनोळखी व्यक्तींद्वारे केले जाते. हे खंडणीच्या उद्देशानेही असू शकते. मुलांना भीक मागणे, लैंगिक शोषण आणि जबरदस्ती विवाह करणे इत्यादीकरिता अपहरण केले जाते. तसेच पीडित मुलांना अमिष दाखवुन अपहरण केले जाते आणि नंतर त्यांना त्यांच्या इच्छेविरूद्ध विविध कामे करण्यास त्यांना भाग पाडले जाते. तसेच त्यांना अपमानास्पद वागविले जाते, भीक मागण्याच्या जबरदस्तीसाठी त्यांना ठार मारले जाते किंवा अपंग केले जाते तसेच त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार केले जातात.

महिला व बालकांच्या सुरक्षिततेसाठी पोलीसांचे उपक्रम

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training)-

प्रत्येकी ४-५ विदयार्थ्यांचे गट तयार करुन त्यांना गट चर्चेसाठी खालील विषय देण्यात यावेतः-

- समाजातील महिलांची स्थिती
- महिला आणि मुले रस्त्यावर किती सुरक्षित आहेत?
- भारतातील पुरुष - स्त्री गुणोत्तरांचे असंतुलन होण्याचे कारण
- प्रचलित सामाजिक दुष्कर्म हे समाजातील मुलींच्या सर्वांगीण विकासावर प्रतिबंध कसे घालतात
- मुलांच्या सुरक्षिततेबाबतचे, मानवी तस्करी आणि सुरक्षा उपाय, महिलांचे सबलीकरण याबाबतचे चित्रपट दाखवणे
- महिलांच्या अटक व चौकशीबाबत डी. के. बासू प्रकरणामध्ये मा. सर्वोच्च न्यायालयाने आणि राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोगाने दिलेली विविध मार्गदर्शक तत्त्वे विद्यार्थ्यांना दाखवावीत व वाचावयास सांगावी.
- मुलांनी स्वतःचे संरक्षण कसे करावे यावर चर्चा केली पाहिजे
- सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शाबद्दल जागरुकता निर्माण करण्यासाठी मुलांवरील लैंगिक शोषणाविरुध्दचा चित्रपट (चुप्पी तोडो) दाखविण्यात यावा.
- चित्रपट कोमल - मुलांवरील लैंगिक अत्याचारावरील चित्रपट (सीएसअे) हिंदी (कालावधीः 10 मिनिटे) दाखविण्यात यावा.

बाहयवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

विद्यार्थ्यांना गटात विभागावे व त्यांना खालील ठिकाणी नेण्यात यावे.

- महिलांविषयीच्या तक्रारी कशा सोडवल्या जातात हे जाणून घेण्यासाठी महिला पोलीस ठाणे, महिला मदत कक्ष येथे भेट दयावी.
- नारी निकेतन आणि बालसुरक्षा गृह, बालगृहाला भेट दयावी.
- मुलांचे शोषण आणि अत्याचार या विरोधात बालरक्षणाकरीता असलेल्या संस्थांना स्वयंसेवी संस्थेमामार्फत(NGO) भेट दयावी.
- बाल न्याय कायद्यात काळजी आणि संरक्षण प्रदान करण्यासाठी स्थापन करण्यात आलेल्या बाल देखभाल संस्थांना भेट दयावी.
- जे बाल कल्याण अधिकारी बालकल्याण समितीने दिलेल्या विविध दिशानिर्देशांची पूर्तता करण्यासाठी बालगृहाशी संलग्न आहेत त्यांच्याशी संपर्क साधावा.
- बाल न्याय कायद्यांतर्गत नियुक्त केलेल्या पोलीस अधिकारी यांची मदत घ्यावी.
- कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीत महिला त्यांचे संरक्षण कसे करू शकतात हे दर्शविण्यासाठी मॉक ड्रिलची व्यवस्था देखील करण्यात यावी.
- संकटात असलेल्या महिलांसाठी उपयुक्त उपकरणे आणि साधने प्रदर्शित करण्यात यावीत. आणि त्यांचा कसा वापर करावा हे समजावून सांगावे.

UT police holds self-defence training for women

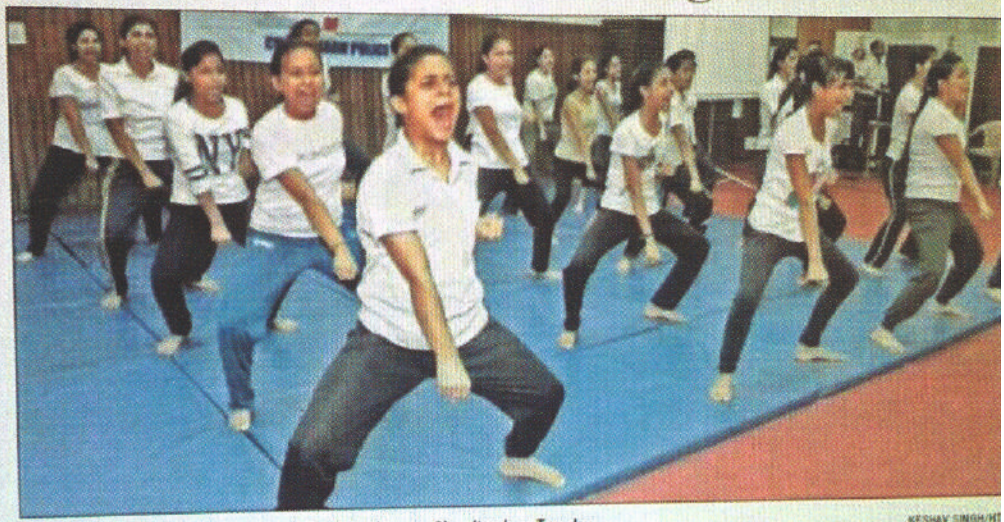
HT Correspondent
chandigarh@hindustantimes.com

CHANDIGARH: A self-defence training programme for women was organised by the anti-human trafficking unit and the Chandigarh police at multi-purpose hall in Sector 26 here on Tuesday.

The training took place under the supervision of Davinder Sharma, deputy superintendent of police (DSP), women and child support unit.

The participants were trained in self-defence techniques and were given demos on eve-teasing and chain snatching. They were also taught about knife protection, front fall, body hold and neck hold.

Ravi Kumar, superintendent of police (SP), operations, was the chief guest of the event. He gave certificates to all the participants.

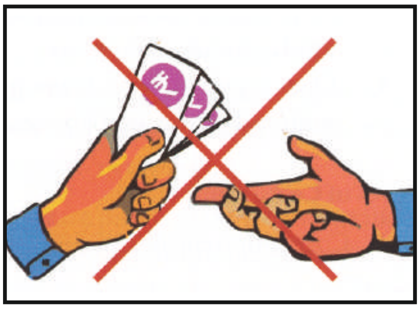


KESHAV SINGH/HT

Girls during a self-defence training at the Police Lines in Chandigarh on Tuesday.

6. भ्रष्टाचाराविरुध्द लढा / मोहिम

उद्दीष्टे -



- समाजातील भ्रष्टाचाराच्या वाईट प्रथेची माहिती विद्यार्थ्यांना देणे आणि त्याच्याविरुध्द लढण्याचा मार्ग दाखविणे.
- प्रामाणिकपणाचे महत्त्व त्यांना समजवावे जेणेकरुन ते योग्य, जबाबदार व देशाचा अभिमान बाळगणारे नागरिक म्हणून तयार होतील.

भ्रष्टाचार म्हणजे काय?-

- व्यापक स्वरुपात सांगायचे तर भ्रष्टाचार म्हणजे सार्वजनिक कार्यालयाचा / संस्थेचा खाजगी लाभासाठी दुरुपयोग करणे. तो खंडणी, अपहार, लाच, घोटाळा किंवा फसवणूकीच्या स्वरुपांत असू शकतो. भ्रष्टाचार म्हणजे अप्रामाणिकपणा, अवैध, बेकायदेशीर वर्तन जे समाजामध्ये सामाजिकदृष्टया व नैतिकदृष्टया स्वीकारार्ह नसते आणि ते कृत्य चुकीचे असते. एखाद्यास एखादी चुकीची गोष्ट करण्यास किंवा उद्युक्त करण्यास भाग पाडण्याची प्रक्रिया म्हणजे भ्रष्टाचार होय.
- भ्रष्टाचाराचा स्तर हा छोटासा प्रभाव पाडण्यापासून ते उपकारांची परतफेड आणि संरक्षण देणे, संस्थागत लाचखोरी अशा भिन्न प्रमाणात असतो.

भ्रष्टाचाराची सामान्य / सर्वसाधारण वैशिष्ट्ये कोणती?-

1. समुहाच्या हितापेक्षा वैयक्तिक हित वरचढ होते.
2. बेकायदेशीर लाभ व पारितोषिक घेणे.
3. हितसंबंधांसाठी व लाभासाठी दुरुपयोग.
4. अशा अधिकारांचे अस्तित्व जे बळकाविता येतात, दुरुपयोग करता येतात आणि दुसऱ्यावर सोपविता येतात.

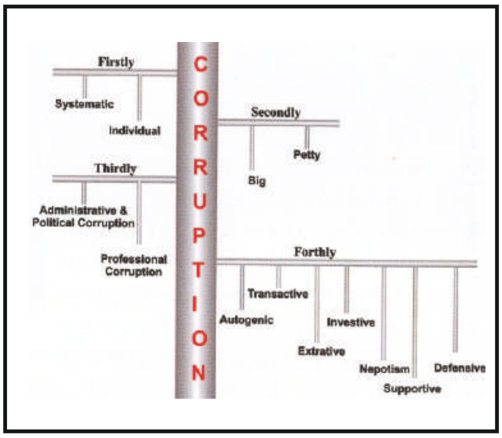
जबाबदार कोण आहे?-

1. समाजाच्या सर्वच वर्गांमध्ये सर्वसाधारण ही प्रथा आहे की, समोरचाच भ्रष्टाचारी आहे या जाणिवेतून एकमेकांना दोष देणे.
2. या वाईट प्रथेबद्दल किंवा धोक्याबद्दल समाजातील विशिष्ट वर्गाला दोष देणे बरोबर नाही.
3. जरी प्रत्येकजण भ्रष्टाचारी नसला तरी समाजातील प्रत्येक वर्गात भ्रष्टाचारी लोक अस्तित्वात आहेत.
4. कोणीही अप्रामाणिकपणे पैसे घेत असेल किंवा स्वतःबाबत कुठल्याही प्रकारे अयोग्य अनुकुलता मिळवत असेल तर तो अप्रामाणिकता करत आहे.
5. एखादा माणूस पगार घेत असेल आणि त्यासाठी आवश्यक तेवढे काम करत नसेल तर तो अप्रामाणिकपणा समजावा.

भ्रष्टाचाराचे प्रकार -

- वेगवेगळया प्रकारे भ्रष्टाचाराचे वर्गीकरण करता येते.

सर्वप्रथम वर्गीकरणाचा एक मार्ग म्हणजे पध्दतशीर आणि वैयक्तिक आधारावर



1. **पद्धतशीर मार्ग :** या प्रकारात व्यवस्था भ्रष्ट असते आणि कार्यालयांमधून नियमित कामे केली जात नाहीत. काळाच्या ओघात असा भ्रष्टाचार संस्थात्मक होतो आणि कंत्राटे / ठेके, लाच, जलद पैसा व दलाली इत्यादी मार्गांनी तो केला जातो.
2. **वैयक्तिक मार्ग :** या प्रकारचा भ्रष्टाचार हा वेगळा आणि क्वचित घडणारा असतो. यामध्ये खंडणी, अनुकूलता, भेदभाव, पूर्वग्रह, आप्तानुग्रह, अपहार, फसवणूक व चोरी यांचाही समावेश असतो. काम न करता मोबदला किंवा पगार घेणे किंवा दर्जेदार कार्यक्षमतेचे मोल घेउन दुय्यम दर्जाचे काम करणे, हे या भ्रष्टाचाराच्या प्रकारात मोडते.

दुसरे असे की, एखाद्या कामाचे महत्व किती यावर तो भ्रष्टाचार मोठा किंवा मामुली असतो.

1. **मोठा / भव्य:** मोठ्या रकमांचा विनिमय, मोठ्या स्वरुपाचे निर्णय किंवा कंत्राटे यांना मोठा / भव्य स्वरुपाचा भ्रष्टाचार म्हटले जाते. सर्वसाधारणपणे उच्च व श्रेष्ठ पदावरील व्यक्ती यामध्ये सामील असतात.
2. **मामुली/क्षुल्लक:** वस्तू व सेवा अंतर्गत अनुज्ञाप्ती व अंमलबजावणी सारख्या नियमित सेवांसाठी पैसे घेणे. या रकमा छोट्या असतात व कनिष्ठ पदाचे कर्मचारी अशा भ्रष्टाचारात सामील असतात.

तिसरे असे की, जे भ्रष्टाचार करतात त्यांची समाजामधील गटामधे वर्गवारी करता येते. उदा- प्रशासकीय यंत्रणा, राजकारणी किंवा अन्य व्यावसायिक अशी करता येते.

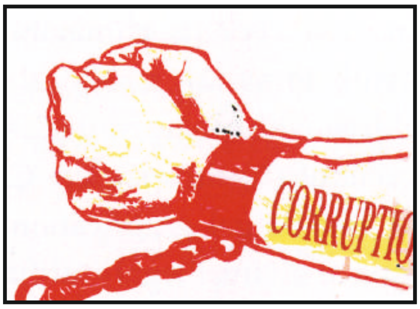
1. **प्रशासकीय व राजकीय भ्रष्टाचार:** हा भ्रष्टाचार अधिकार प्राप्त व्यक्ती, मंत्री, अधिकारी, लिपिक व शिपाई यांच्याकडुन केला जातो.
2. **व्यावसायिक भ्रष्टाचार:** हा उद्योगधंद्याशी संबंधित असतो. यामध्ये, दर्जेदार वस्तुंच्या जागी दुय्यम दर्जाच्या वस्तुंचा पुरवठा करणे, जसे बनावट औषधे, आयात वस्तु, चोरटी वस्तु, बनावट आरोग्य उत्पादने, खाद्यपदार्थातील भेसळ इत्यादींचा समावेश होतो. तृणधान्यांमध्ये खडे मिसळणे, तुपामध्ये प्राण्यांची चरबी मिसळणे, पेट्रोलमध्ये रॉकेल मिसळणे हे व्यावसायिक भ्रष्टाचाराखाली मोडतात.

चौथे असे की, ज्या प्रकारचा भ्रष्टाचार आहे त्या प्रकारावर हा ठरवता येतो.

विषेशतः प्रशासकीय आणि राजकीय यंत्रणांशी संबंधीत अवैध परितोषण संदर्भात हा वर्ग सात गटामध्ये विभागता येतो.

1. **स्वयंचलीत / स्वत:हून:** या प्रकारच्या भ्रष्टाचारात एकच पक्ष गुंतलेला असतो, यामध्ये सार्वजनिक संसाधनांचा / स्त्रोतांचा अपहार समाविष्ट असतो.
2. **व्यवहारी:** यामध्ये एकापेक्षा अधिक पक्ष सामील असतात. उदा. खंडणी व लाच देणेघेणे.
3. **खंडणी उकळणे लूट करणे :** बळजबरीने, धमकावून किंवा मानसिक दबाव आणून लूट करणे, खंडणी गोळा करणे.
4. **गुंतवणूकीसंदर्भात :** सद्यस्थितीत थेट उपकार नाहीत. पण भविष्यात बक्षिसी संदर्भात तरतूद असते.
5. **आप्तानुग्रह:** पैशांचा थेट विनिमय नाही. केवळ नातेवाईक व मित्र यांना प्राधान्याची वागणूक.
6. **सहाय्यभूत / समर्थक:** अस्तित्वात असलेल्या भ्रष्टाचार प्रणालीचे समर्थन करणे.
7. **बचावात्मक: सक्तीचा प्रकार:** एखादी व्यक्ती काही अवैध काम करताना पकडली गेली तर, शिक्षेपासून स्वत:ला वाचण्यासाठी पैसे देते.

भ्रष्टाचाराचे परीणाम-



- भ्रष्ट समाज हा अखंडता, सद्‌गुण किंवा नैतीक तत्वे यांचे महत्व / मोल जाणत नाही व त्यामुळे अंतिमतः प्रत्येकजण दुखावतो व प्रत्येकास त्यामुळे त्रास होतो.
- यामुळे संपूर्ण विकास प्रक्रियेला विलंब होतो. प्रकल्प व योजनांची वेळेवर अंमलबजावणी होत नाही. त्यावरील खर्चात वाढ होते. त्रास कुणाला होतो? प्रत्येकाला कसा? जर हे प्रकल्प आणि योजना वेळेमध्ये कार्यान्वित झाल्या नाहीत तर त्यांच्यावर होणाऱ्या खर्चात प्रचंड वाढ होते. या कारणांमुळे सामान्य माणसाला योग्य वेळी या योजनांचा लाभ न होता, त्यांच्यावरील वाढीव खर्चासाठी कराच्या माध्यमातून भूर्दंड बसतो. या वाढलेल्या खर्चामध्ये आणखी काही प्रकल्प राबविले जाऊ शकतात ज्यामुळे समाजाला लाभ पोहोचेल आणि अशा प्रकारे भारताची दुर्मिळ संसाधने वाया जातात.
- प्रकल्प आणि योजनांची वेळेत अंमलबजावणी न झाल्यामुळे लोक मागासलेले व गरीब राहतात.
- उलटपक्षी मागासलेपणा आणि दारिद्र्यामुळे समाजामध्ये मानसिक आणि सामाजिक असंतुलन निर्माण होते
- भ्रष्ट पध्दतीमुळे अधिकार व सत्ता चुकीच्या माणसांच्या किंवा व्यक्तींच्या अथवा समूहाच्या हातात जाते ज्यामुळे भ्रष्टाचार पध्दती अधिकच बोकाळते.
- भ्रष्टाचारामुळे गुन्हे आणि दहशतवाद वाढीस लागतो.
- आंतरराष्ट्रीय पातळीवर देशाची विश्वासार्हता घसरु लागते आणि आर्थिक प्रगतीसुध्दा खुंटते.
- लोकांची कायदेशीर कामे वेळेत न झाल्यामुळे त्यांना मानसिक पीडा पोहोचून त्यांचा छळ होतो.

भ्रष्टाचार आपण कसा थोपवू / रोखू शकतोः

भ्रष्टाचार जर कमी व दूर करायचा असेल तर सर्वप्रथम समाजातील सर्वांची मजबूत आणि ठाम श्रध्दा हवी की भ्रष्टाचार ही तिरस्कारणीय, अनैतिक, अनितीपूर्ण, अवैध आणि गुन्हेगारी कृती आहे. दुसरे असे की, समाजातील सर्वांनी भ्रष्टाचार दूर करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करायला हवा. अवैध परितोषण दिली किंवा घेतली जाणार नाही, अशी शपथ आपण सर्वांनी घ्यायला हवी.

समुदायाचा सहभागः

भ्रष्टाचार हा एक संसर्गजन्य रोग आहे आणि ज्यांचं चारित्र्य सशक्त आहे तेच तो दूर ठेवू शकतात. या रोगाच्या प्रसारामुळे समाज आजारी आणि अस्वस्थ होतो. त्यामुळे याचे उच्चाटन करण्यासाठी समुदायातील सर्व सदस्य सशक्त चारित्र्याचे असायला हवेत. त्याचे उच्चाटन करण्यासाठी भ्रष्टाचार तिरस्कारणीय, अनैतिक, अनितीपूर्ण व अवैध कृती आहे, असे सर्वांनी समजायला हवे. जीवन जगायला शिकू लागलेल्या मुलांनी सुध्दा समाजाचे जबाबदार नागरीक म्हणून हे सत्य शिकले पाहिजे. मुलांनी शपथ घ्यायला हवी की, अवैध परितोषण दिली किंवा घेतली जाणार नाही आणि अवैध परितोषण घेण्याविरुध्द लोकांना सल्ला द्यायला हवा.

शक्य असतील असे उपाय

- शाळेमध्ये नैतीक तत्वांचे धडे देणे.
- कडक लेखाजोखा, जबाबदारी आणि भ्रष्ट व्यक्तीचा परिणामकारक मागोवा - या गोष्टींची ओळख करुन देणे.
- भ्रष्टाचाराची साखळी खंडीत करण्यासाठी केवळ कनिष्ठ पातळीवर शिक्षा करुन नव्हे तर, गुंतलेल्या वरिष्ठ

स्तरावरही संगणकीय कार्यपध्दतीचा अवलंब करणे.

- रोख रकमेच्या व्यवहारापासून डिजीटल व्यवहारापर्यंत प्रगत होणे
- धर्म, धार्मिक मंडळी आणि समाज सुधारक हे भ्रष्टाचार विरोधी चळवळींना पाठींबा देउन प्रचार आणि प्रोत्साहन देवू शकतात.

माहितीचा अधिकार अधिनियम, 2005

या अधिनियमामुळे, केंद्र किंवा राज्य सरकारच्या कार्यकक्षेत येणाऱ्या सर्व विभागांच्या कार्यपध्दतीवर सामान्य माणूस करडी नजर ठेवून माहिती मागू शकतो.

भ्रष्टाचार हाताळण्यासाठी काही कायदेशीर तरतूदी खालीलप्रमाणे

- भ्रष्टाचार प्रतिबंध अधिनियम, 1988
- सावकारी/हवाला प्रतिबंधक अधिनियम, 2002
- माहितीचा अधिकार अधिनियम, 2005.
- बेनामी व्यवहार (मनाई/बंदी) अधिनियम, 1988
- केंद्रीय दक्षता आयोग अधिनियम, 2003.
- लोकपाल आणि लोकायुक्त अधिनियम, 2013.

जगभरामध्ये भारत हा शीघ्र विकसनशील देश असून इथली आपली व्यवस्था भ्रष्टाचार पूरक आहे. याला जबाबदार कोण? काय कार्यवाही करायला हवी? अशक्य असे काहीच नाही हे आपण

देश हा भ्रष्टाचार मुक्त आणि निर्मळ मनांचा व्हावयाचा असेल तर तीन प्रमुख सामाजिक सदस्य हा बदल घडवून आणू शकतात - ते म्हणजे पिता, माता व गुरु.

- ए.पी.जे. अब्दुल कलाम.

कायम लक्षांत ठेवायला हवं. समाजामधून भ्रष्टाचार निपटून काढणे हे अवघड काम आहे. त्यासाठी सगळयांनी एकत्रितपणे हातात हात मिळवला तर या खोलवर रुजलेल्या वाईट प्रथेचा अंत करणे शक्य आहे. दररोजची थोडी थोडी प्रगती एक दिवस मोठ्या यशाकडे नेणारी असते. रोज उचललेले एकेक पाउल हे एक दिवस पृथ्वी पादाक्रांत करणारे ठरते. चांगले बना आणि चांगले करा.

प्रत्येकाची गरज भागेल इतके पृथ्वी पुरवत असते, परंतु ती माणसाचा लोभ भागवू शकत नाही

- महात्मा गांधी.

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) :-

- विदयार्थ्यांना कायदेशीर कमाईची सर्वसाधारण कल्पना दयावी तसेच विदयार्थ्यांना चर्चेत सामील करुन त्यांच्या प्रतिक्रिया व्यक्त करण्यास सांगाव्यात
- भ्रष्टाचाराद्वारे मिळणारी कमाई वाईट आहे आणि त्याचा परिणाम आपल्या मुलांवर होईल म्हणून भ्रष्टाचारी होवूच नये याची माहिती दयावी. समाजाने भ्रष्टाचाराला आधुनिक जीवनशैलीचा भाग, सर्वसामान्य बाब म्हणून स्वीकारले आहे.
- वरील संकल्पनेवर विदयार्थ्यांना खालील प्रश्न विचारून प्रतिक्रिया देण्यास सांगावे:
  - (अ) आपल्याला पैसे कसे कमवायचे?
  - (ब) पैसे कमवायची साधने किती महत्वाची आहेत?
  - (क) भ्रष्टाचार वाईट का आहे आणि त्याचे निर्मूलन करण्यासाठी काय करणे आवश्यक आहे ?
  - (ड) ‘‘ कोणत्याही प्रकारे पैसे मिळवल्यास उत्पन्नात तफावत व समाजात अशांतता निर्माण होईललल - यास आपण सहमत आहात काय आणि त्याबाबत त्यांची प्रतिक्रिया काय आहे, हे विचारावे?
- लाल बहादूर शास्त्री यांच्यासारख्या प्रामाणिक नेत्यांची उदाहरणे देवून ते लोकांमध्ये किती प्रिय होते आणि लोकांमध्ये त्यांचा आदर कसा केला जात होता याबाबतची माहिती विदयार्थ्यांना दयावी.
- पुढील विषयांवर गट चर्चा आयोजित करण्यात यावी -
  - (अ) भ्रष्टाचार ही एक सवय आहे आणि समाजातील लोक तिला बळी पडतात
  - (ब) प्रामाणिक व्यक्ती म्हणजे अशी व्यक्ती, जिला संधी मिळत नाही
  - (क) भ्रष्टाचार रोखणे आणि त्याचे निर्मूलन करणे हे चांगल्या सार्वजनिक जीवनासाठी का आवश्यक आहे याबाबत चर्चा करावी.
- "**सारांश**" हा हिंदी चित्रपट विदयार्थ्यांना दाखवून सार्वजनिक जीवनावरील भ्रष्टाचाराच्या परिणामावर प्रतिक्रिया देण्यास सांगावे.
- जे देश कमी भ्रष्टाचारी आहेत ते वेलनेस इंडेक्समधे उच्च स्थानी आहेत.

7. आपत्ती व्यवस्थापन

उद्दीष्टे-

- आपत्ती आणि त्या घडण्याच्या संभाव्यतेबद्दल जागरूकता निर्माण करणे.
- आपत्तीचे गांभिर्य कमी करण्याच्यादृष्टीने व्यवस्थापनातील निर्णायक घटकांबद्दल मुलांना जाणिव करून देणे.
- आपत्ती व्यवस्थापनाचा कृती आराखडा तयार करण्यासाठी विदयार्थ्यांना सक्षम करणे.

आपत्ती म्हणजे काय? -

आपत्ती म्हणजे समुदाय किंवा समाज यांच्या कार्यप्रणालीवर झालेला गंभीर आघात, ज्याच्याशी तोंड देताना समुदाय व समाजाच्या क्षमतेपार झालेल्या मानवी, भौतिक, आर्थिक, पर्यावरणीयहानीचा व्यापक परिणाम होय. जेव्हा मोठया प्रमाणात जिवीतहानी, मालमत्तेची पडझड व नुकसान होते व जनजीवन विस्कळीत होते तेव्हा आपत्ती आली असे म्हटले जाते. भारत देशास आतापर्यत निरनिराळ्या नैसर्गिक व मानवनिर्मित आपत्तीस अनेकवेळा तोंड दयावे लागले आहे. ज्यामुळे आपल्या देशाच्या विकासास बाधा पोहचलेली आहे.

आपत्तींचे प्रकार -

- **नैसर्गिक आपत्ती-** (नैसर्गिक घटनांमुळे येणारी) - भूकंप, चक्रीवादळ, हिमवादळे, हिमस्खलन, भूस्खलन, साथीचे रोग, पूर, दुष्काळ, आग या सारख्या आपत्ती या सामाजिक-नैसर्गिक स्वरुपाचे नुकसान करतात कारण त्या दोन्हीही नैसर्गिक अथवा मानव निर्मीत असतात.
- **मानवनिर्मित आपत्ती-** आग, औद्योगिक अपघात किंवा रासायनिक अपघात, रस्ते अपघात, बॉम्ब स्फोट किंवा आण्विक अपघात इत्यादी.
- काही आपत्ती धीम्या गतीने घडतात (उदा- दुष्काळ, साथीचे रोग) तर भूकंपासारख्या काही आपत्ती आपल्याला सुटकेची वेळही देत नाहीत.

आपत्तींचे प्रमुख नकारात्मक परिणामः-

- मानवी जिवीत हानी, लोक जखमी होणे, लोक बेपत्ता होणे
- इमातींची अथवा घरांची पडझड व नुकसान
- दळणवळण साधनांमधील व्यत्यय (वीज खंडीत होणे यासह)
- शुध्द पिण्याच्या पाण्याची कमतरता / पाण्याचे दुर्भिक्ष
- पिकांचे नुकसान
- प्राण्यांची जिवीत हानी
- जमिन/माती, पाणी आणि हवा दूषित होणे.
- मोठ्या प्रमाणात लोकांचे पुनर्वसन / स्थलांतर.

भूकंप झाल्यास काय करावे आणि काय करु नये-

अंतर्गत / आंतमध्ये -

- जमिनीवर पडा, अभ्यासाच्या टेबलाखाली किंवा दुस-या सामानाखाली लपा आणि भुकंपाचे धक्के थांबेपर्यंत थांबून रहा. जर तुमच्या जवळपास मेज किंवा टेबल नसेल तर आपला चेहरा व डोके हातांनी झाकून घ्या व इमारतीच्या आंतल्या कोप-यात ओणवे रहा.
- काचांपासून दूर रहा. खिडक्यांच्या बाहेरील दरवाजे आणि भिंती आणि जे पडू शकेल असे काहीही, जसे वीजेची उपकरणे व सामानसुमान यापासून दूर रहा.

- भूकंपाचा धक्का बसत असता तुम्ही अंथरुणात असाल तर तिथेच थांबून रहा आणि जर तुम्ही पडू शकतील अशा वस्तुंखाली नसाल तर उशीच्या सहाय्याने डोके सांभाळा. अशा प्रसंगी जवळच्या सुरक्षित जागी जा.
- जर तुमच्या जवळपास प्रवेशद्वार असेल आणि ते बळकट आधाराचे आणि वजन पेलणारे आहे हे तुम्हाला माहित असेल तर आश्रयासाठी त्याचा वापर करा.

- जोपर्यंत धक्के थांबत नाही, आणि बाहेर जाणे सुरक्षित आहे असे वाटत नाही तोपर्यंत आतमध्येच रहा. संशोधनाअंती असे निदर्शनास आले आहे की, ब-याचदा इमारतीमधील लोक इमारतीच्या आंतच दुस-या ठिकाणी जाण्याचा प्रयत्न करतात किंवा जागा सोडतात त्यामुळे मोठया प्रमाणात जखमी होतात.
- सावध रहा, कारण वीज जाऊ शकते किंवा तुषार प्रणाली किंवा आग लागल्याचा इशारा देणारी यंत्रणा सुरु होऊ शकते.
- लिफ्टचा वापर करु नका.

जर बाहेर असाल / बाहेर असतांना

- जागीच थांबा.
- इमारती, झाडे, रस्त्यावरील दिवे आणि उपयोगातील विदयुत तारा यांपासून दूर रहा.
- बाहेर असाल तर भूकंपाचे धक्के असेपर्यत तेथेच थांबा, धोका हा थेट इमारतीच्या बाहेरच्या बाजूला, बाहेर पडणा-या मार्गावर आणि बाहेरील भिंतीच्यालगत असतो. भूकंपाशी संबंधीत बरेचसे जखमी हे भिंती पडल्यामुळे, उडत आलेल्या काचांमुळे आणि पडणा-या वस्तुंमुळे जखमी झाल्याचे आढळते.

जर चालू वाहनामध्ये असाल तर

- जितक्या जलद सुरक्षेची जाणीव होईल तितक्या जलद वाहन थांबवा आणि वाहनांमध्येच रहा. इमारतीच्याजवळ किंवा खाली, झाडे, डोक्यावरुन जाणारे पूल आणि उपयोगातील विदयुततारा यांच्याजवळ वाहन उभे करणे टाळा.
- भूकंप थांबला की सावधपणे पुढे चला. भूकंपामुळे नुकसान झाले असेल असे रस्ते, पूल किंवा उतार टाळा.

भूकंपानंतर -

- तुम्हाला किंवा अन्य कुणाला इजा झाली आहे का ते तपासा. किमानपक्षी कापलेल्या ठिकाणी व ओरखड्यांवर प्रथमोपचार करा.
- आपत्ती व आपत्कालीन सेवांसाठी रस्ते मोकळे ठेवा.
- फ्रिज, टीव्ही किंवा रेडिओसारखी उपकरणे बंद करा. गॅस बंद करा.
- मलब्यातील वस्तु पासून पाय सुरक्षित राहावेत म्हणून बूट घाला.
- विजेवर चालणारा रेडिओ महत्वाचे संदेश मिळण्यास सहाय्यभुत ठरेल.
- अधिक कंपनांसाठी / धक्क्यांसाठी तयार रहा. कारण नंतर बसणा-या धक्क्यांची पुनरावृत्ती होत असते.

भूकंपामध्ये खालील गोष्टी टाळाव्यात -

- नुकसान पोहचलेल्या परिसरात किंवा इमारतीभोवती गर्दी करु नका
- पाणी वाया घालवू नका. कारण ते आग विझविण्यासाठी उपयोगात येईल.
- गंभीर जखमी लोकांना हलवू नका.
- वैद्यकीय मदत येण्याची वाट पहा.
- अफवा पसरवू नका. त्यामुळे भिती वाढेल आणि परिस्थिती अधिक बिघडेल.

काय करावे आणि करु नये

- वीजेवर आणि गॅसवर चालणारी उपकरणे बंद करा आणि मुख्य ठिकाणातून विदयुत सेवा खंडीत करा.
- पूराच्या पाण्याशी संपर्क टाळा - ते सांडपाणी, तेल, रसायने किंवा अन्य घटाकांमुळे दूषित झालेले असेल.
- साचलेल्या पाण्यातून तुम्हाला जावे लागत असेल तर बांबू किंवा काठीचा वापर करा आणि तुमचा पाय खोल पाण्यात, उघड्या गटारात किंवा खड्डयात जाणार नाही याची खात्री करा.
- विजेचा पुरवठा करणा-या तारांपासुन दुर रहा, त्यातुन विज प्रवाह वाहू शकतो, तसेच पाण्याखालून जाणा-या विज पुरवठा वाहिन्या संदर्भात विज कंपनीला त्वरीत कळवा.
- बाहेर पडण्यापूर्वी - पूरानंतर जमिन मलब्याने / चिखलाने भरलेली असेल ज्यामध्ये फुटलेल्या बाटल्या, अणकुचीदार / धारदार वस्तु, खिळे इ. असू शकतात. जमिन आणि पाय-या / जीने चिखलाने आणि मलब्याने भरल्यामुळे पाय-या निसरडया झालेल्या असू शकतात, या बाबत खात्री करावी.

काय करु नये

- वाहत्या पाण्यामधून चालू नका. प्रवाह वेगवान आणि उथळ असू श्कतो. वेगाने वाहणा-या पाण्यात तुम्ही पडु शकतो.
- जलदगतीने वाहणा-या पाण्यातून पोहू नका. तुम्ही फेकले जाऊ शकता किंवा पाण्यातील एखाद्या वस्तुंवर आपटू शकता.
- पूरग्रस्त परिसरातून वाहन पुढे नेऊ नका. अर्धामिटर पुराचे पाणी सुध्दा कार वाहून नेऊ शकते. तसेच पुराच्या पाण्यामधुन वाहन चालविल्यास इतर

मालमत्तेला नुकसान पोहचू शकते.

- जो पर्यत सर्वकाही ठिक आहे असा संदेश दिला जात नाही. तो पर्यत तुमच्या मालमत्तेजवळ परत येऊ नका.
- प्रशिक्षीत अभियंत्याने तपासल्याशिवाय वीजेचा पुरवठा सुरु करु नका. गॅस गळतीबाबत सावध रहा. धुम्रपान करु नका, पेटती मेणबत्ती, कंदील किंवा दिवा वापरु नका.
- पूराच्या पाण्याच्या संपर्कात आलेले कुठलेही अन्न खाऊ नका.

तुम्ही जर घर सोडणार असाल तर हे करायलाच हवे -

- घर सुरक्षित ठेवा. जर तुमच्याकडे वेळ असेल तर बाहेरील सामान आंत घ्या. अत्यावश्यक वस्तू वरच्या मजल्यावर हलवा.
- सुचीत करण्यात आले असेल तर मुख्य बटने बंद करा. वीजेवर चालणा-या उपकरणांचा वीजपुरवठा खंडीत करा. तुम्ही भिजला असाल किंवा पाण्यात उभे असाल तर वीजेच्या साधनांना/उपकरणांना स्पर्श करु नका.

भूस्खलन: काय करावे किंवा काय करु नये

पूर्वी-

1. भूस्खलनाची शक्यता असलेल्या जागेची आणि जिथपर्यंत पसरु शकेल त्या परिसराची माहिती जमा करा.
2. पर्यावरणाची काळजी घ्या. भूस्खलनाची जोखीम असलेल्या जागी झाडे लावा अशा प्रकारच्या प्रजाती लावा ज्या भूस्खलन थांबवतील आणि त्याचवेळी त्या उपयुक्त असतील
3. दरड कोसळण्याची जागा जवळ येत असल्यास धोक्याच्या सुचनांची चिन्हे लक्षात घ्यावीत. जसे की खिडक्या/दरवाजे अडकलेत, रस्त्याला तडे गेलेत, जिथे दरड कोसळण्याची जोखीम आहे तिथे उतारावर पाण्याची गळती आहे.
4. तुमच्या निदर्शनास आलेल्या भूस्खलनाच्या चिन्हांबाबत संबंधित अधिका-यांना कळवा. पुढील माहितीसाठी प्रतिक्षा करा आणि नियम विचारात घेऊन परिस्थितीनुरुप कृती करा.

भूस्खलनाच्या दरम्यान -

1. भूस्खलनाच्या धोक्याबाबत माहिती मिळताच गॅस, वीजेची साधने, पाणी पुरवठा बंद करावा. आधीच विकसीत केलेल्या आराखडयाच्या पूर्ततेच्या द्रृष्टीने जागा मोकळी करण्याच्या तयारीत रहा.
2. आणीबाणीचे प्रसंग हाताळणा-या अधिका-यांनी पुरविलेल्या माहितीच्या अनुषंगाने कृती करा (भूस्खलनाच्या गतीवर अवलंबून)
3. भूस्खलनाची गती मंद/धीमी असेल (एक महिन्यात अनेक मीटर्स) तर तुमच्या परिस्थितीनुरुप कृती करा, आधीच निवडलेल्या जागी बांधकामाचे स्थानांतरण करा. सामानसुमान सुरक्षित ठिकाणी हलवा.
4. भूस्खलनाची गती तीव्र असेल तर (२४ तासात 0.5 ते 01 मीटर) तर पूर्वीच ठरलेल्या आराखडयाच्या अनुषंगाने तातडीने जागा मोकळी करा.

5. तुम्हाला त्वरीत सुरक्षित जागी जायचे आहे अशी सूचना मिळाल्यावर तुम्ही जेव्हा जागा सोडता तेव्हा कागदपत्रे आणि बहुमुल्य वस्तू तुमच्या बरोबर घ्या आणि परिस्थितीनुसार गरम कपडे व अन्न बरोबर घ्या.

आपत्ती नंतर-

1. इमारतीचे छत व भिंती, ज्या आपत्तीमध्ये वाचल्या आहेत. त्या तपासा, वीज, गॅस आणि पाणी पुरवठा यांच्या वितरण जाळयास कितपत नुकसान झाले ते तपासा.
2. भूस्खलनानंतर स्वच्छता आणि पुनर्वसनाचे काम आयोजित करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

आग लागल्यास: काय करावे किंवा काय करु नये

पूर्वी-

- सुरक्षा यंत्रणेची तपासणी करुन नंतरच शाळांना परवाना देण्यांत यावा.
- शाळांना पुरेशा प्रमाणात बाहेर पडण्याचे मार्ग असावेत.
- आगीचे धोके आणि आगीची सुरुवात कुठून होऊ शकेल याचे अनुमान बांधा.
- शिक्षक / शालेय कर्मचारी अग्निसुरक्षेचे प्रशिक्षण घेतील.
- काय करावे किंवा करु नये याबद्दल विदयार्थ्यांना जागरुक करावे.
- आगीच्या सूचना / शक्यता लक्षांत घेऊन शाळेकडे नियोजित स्थळाचा आपत्कालीन आराखडा तयार असावा.
- वीज यंत्रणेचे निरिक्षण करा आणि अद्यावत ठेवण्यासाठी चाचण्या घ्या. आवश्यक ती दुरुस्ती करुन घ्या.
- स्वयंपाकगृह / मुदपाकखाना सुरक्षित आणि निर्धोक ठिकाणीच असायला हवा.
- आगविरोधी उपकरणे पुरेशी आहेत की, नाही ते तपासा आणि त्यांची देखभाल ठेवा.
- आगीच्या प्रसंगी बाहेर पडण्यासाठी असलेला सुटकेचा मार्ग, बाहेर उघडणारे दरवाजे / मार्ग वगैरे अडथळारहीत आहेत याची खात्री करुन घ्यावी.
- प्रथमोपचार साहित्य बरोबर ठेवावे.
- आग लागल्यास बचाव कसा करावा, याचा सराव करावा.
- स्थानिक अग्निशमन दलाशी सल्ला मसलत करा आणि त्यांनी केलेल्या सूचनांचे पालन करा.

आगीच्या दरम्यान

- शाळेतून बाहेर पडून मोकळया जागी या.
- शक्य असल्यास आग विझवण्याचा प्रयत्न करा - नसल्यास तातडीने बाहेर पडा.
- जागा मोकळी करण्याचा आराखडा कार्यान्वित करा आणि आगीपासून बचावाचा सराव करा.
- अग्निश्मन दलास बोलविणे / कळविणे.
- मुलांना आणि शिक्षकांना गोंधळून जाऊ देऊ नका.

- कोणालाही लपू देऊ नका. कोणीही स्वच्छतागृहात किंवा वर्गात अडकलेले नाहीत याची शिक्षकांनी खात्री करावी.
- खोली धुराने भरलेली असेल तर बाहेर पडताना मुलांना जमिनीवर वाकून जाण्यास सांगावे.
- बंद दरवाजा उघडण्यापूर्वी तो तापलेला नाही हे जाणून घ्या, जर दरवाजा गरम असेल तर बाहेर पडण्यासाठी जवळची खिडकी किंवा बाहेर नेणारा मार्ग पाहावा.

- मुलांनी आणि शिक्षकांनी पूर्वनियोजित ठिकाणी जावे. शिक्षकांनी उपस्थिती घ्यावी
- विचलीत झालेल्या मुलांना शिक्षकांनी सुस्थितीत आणावे.
- जवळची रुग्णालये / प्राधिकारी संस्था यांना कळवावे.
- मुलांना स्वतःहून जाण्यास किंवा अनोळखी व्यक्तीबरोबर जाण्यास परवानगी देऊ नये.

आगी नंतर-

- अग्निश्मन अधिका-यांनी शाळेच्या इमारतीमध्ये प्रवेश करण्याची परवानगी दिल्याखेरीज पुन्हा प्रवेश करु नये किंवा अन्य कोणालाही प्रवेश करु देऊ नये.
- सर्व विदयार्थी त्यांच्या घरी सुरक्षित आहेत याची शिक्षकांनी खात्री करावी.
- आग-जोखीम व्यवस्थापन आराखडा व मोकळया जागी जाण्याचा आराखडा यांचे पुनर्विलोकन करावे.
- शाळेचे वर्ग पुन्हा सुरु करण्यापूर्वी अग्निश्मन विभागाने आणि इमारत व्यावसायिकांनी केलेल्या सुचनांचे पालन करावे.

वीजा चमकणे / वीजांचा कडकडाट: काय करावे किंवा काय करु नये

पूर्वी-

- जर तुम्ही खेडोपाडी जाण्याचे नियोजन करत असाल तर, हवामानाचा अंदाज घ्या.
- गडगडासह वादळ अपेक्षित असेल तर प्रवासाचा बेत पुढे ढकलणे उत्तम.
- तुमचे प्रवासाचे अंतर आणि वादळाची शक्यता दर्शविणारी सीमा यांचा अंदाज बांधता आला तर चांगले. असे करतांना तुम्हाला ज्या क्षणी वीज चमकतांना दिसते तिथून गडगडाट ऐकू येण्यापर्यंतचा कालावधी तपासावा.
- वीज नेहमीच गडगडाटाच्या आधी चमकते. ध्वनीची गती 3 सेकंदाला 1 किमी इतकी असते हे आपणांस माहित आहे. वीज चमकणे, गडगडाट ऐकू येणे, यांच्यामधील कालावधी कमी होणे म्हणजे धोका जवळ येत आहे असे समजावे. वीज चमकणे आणि गडगडाट सतत होत असेल तर ढग तुमच्या डोक्यावर आहे, हे समजावे.

वीज चमकण्याच्या दरम्यान -

- जर तुम्ही इमारतीमध्ये / घरामध्ये असाल तर, खिडक्या, दारे, तावदाने, पाईप व दिवे बंद करणे आवश्यक आहे.
- टेलिफोन्स, टीव्ही व अन्य वीजेवर चालणारी उपकरणे बंद करावीत. कारण विद्युत केबल्स मधुन वीज प्रवाह जाऊ शकतो.
- फवा-याखाली आंघोळ करु नका. कारण पाणी व धातू दोन्ही वीजवाहक आहेत.
- घरातील शेकोटी पेटवू नका कारण चिमणीतून बाहेर पडणा-या उष्णतेकडे वीज आकृष्ट होऊ शकते.
- वीजेच्या तारा, सळया, पाण्याच्या तोट्या, अँटेना आणि खिडक्या यांपासून दूर राहणे योग्य.
- आवश्यकता असल्याखेरीज बाहेर पडू नका.
- वादळी पावसात तुम्ही मोकळया मैदानात असाल तर उंच झाडाखाली उभे राहू नका. ओक आणि फर सारख्या उंच वृक्षांसाठी वीज ही अधिक हानीकारक असते. अशा झाडांपासून 30-40 मीटर अंतरावर इतर छोट्या झाडांखाली उभे

राहणे चांगले. स्वतंत्र उभी असलेली झाडे टाळा. झुडुपांवर वीजेचा आघात होत नाही, हे लक्षांत ठेवा.

- परिसर जर मोकळा असेल तर जिथे खोबण असेल अशी खालची जागा शोधा आणि तात्पुरते तिथे राहा. जमिनीवर उभे राहणे किंवा आडवे पडणे हे धोकादायक असते कारण जास्त क्षेत्र उघडे असते.
- दुचाकी किंवा नाणी इ.सारख्या लोखंडी वस्तुंपासून दूर राहणे आवश्यक असते.
- जर तुम्ही पाण्याच्या साठयाजवळ असाल तर त्यापासून दूर खालची जागा शोधा.
- वीज चमकत असताना धावू नका. हळूवारपणे आश्रयाकडे चला, कारण हवेचा झोत वीज आकर्षित करु घेऊ शकतो.
- जर तुम्ही गाडीत असाल तर बाहेर पडू नका. खिडक्या आणि अँटेना बंद करणे योग्य. तुमची गाडी उंच झाडाखाली, जे पडू शकेल आणि तुम्हाला इजा पोहचू शकेल अशा बांधकामाखाली उभी करु नका.
- एखादा जखमी जर तुमच्या जवळ आहे, तर लक्षात ठेवा की त्याची शुध्द हरपू शकते त्याला प्रथमोपचाराची गरज आहे.

दरम्यान -

- एखादा जखमी तुमच्या आजुबाजूस असेल तर रुग्णवाहिका बोलवा.
- आगीच्या प्रसंगी, आगीपासून दूर रहा. वा-याच्या विरुध्द दिशेने चला आणि अग्निशमन विभागास बोलवा.
- रस्त्याच्या जवळ रहा, कारण धुरामुळे धुसर दिसते.
- तुमच्या फुफ्फुसांच्या संरक्षणासाठी तुमचे तोंड तुम्ही ओल्या रुमालाने झाकून घ्या.
- मैदानाच्या ठिकाणी हवेत कमी धूर असेल हे लक्षांत घ्या, त्यामुळे त्या हवेत श्वसन करणे चांगले असेल.

आपत्ती व्यवस्थापन:

आपत्ती आणिबाणीच्या परिस्थितीत जय्यत तयारीने, प्रतिसाद देऊन, पुन:प्राप्ती करुन आपत्तीचा आघात कमी करण्यासाठी संसाधने आणि जबाबदारी सांभाळणारे संघटन व व्यवस्थापन म्हणजे आपत्ती व्यवस्थापन होय.

आपत्ती जोखीम कमी करणे:-

यूएनआयएसडीआर (आपत्ती कमी करण्यासाठी युनायटेड नेशन्स इंटरनॅशनल स्ट्रॅटेजी) नुसार आपत्ती जोखीम कमी करणे म्हणजे अशा घटकांची मांडणी जी संपूर्ण समाजात असुरक्षितता आणि आपत्तीची जोखीम कमी करण्यास मदत करते. त्या योगे आपत्ती टाळण्यासाठी किंवा आपत्तीची हानी कमी करण्यासाठी या मांडणीचा शाश्वत विकासाच्या संदर्भात उपयोग होतो. असे निदर्शनास आले आहे की आपत्तीच्या वेळी संसाधनांच्या अभावा व्यतिरिक्त विविध संस्थांमध्ये समन्वयाचा अभावामुळे गंभीर आव्हाने उभी होत आहेत. प्रत्येक आपत्तीचे वेळी वेगळी परिस्थिती निर्माण होते आणि त्या त्या परिस्थीतीवर मात करण्यासाठी त्यानरुप प्रतिसाद तयार करणे आवश्यक असून - खालील सामान्य क्षेत्र हे आपत्ती व्यवस्थापनाचा भाग बनतात.

- **शोध आणि बचाव:** संकटात सापडलेल्या लोकांना शोधा, त्यांना बाहेर काढा आणि त्यांना मदत करा.
- **आवश्यकतेचे मुल्यांकन:** पीडित समुदायाच्या मुलभूत शारीरिक आणि मानसशास्त्रीय गरजा - अन्न, पाणी, निवारा, कपडे, शिक्षण, संरक्षण, आरोग्य, स्वच्छता, आघात व्यवस्थापन इत्यादींचे मुल्यांकन करावे.
- **आरोग्य:** वैद्यकीय सेवा पुरविणे, रोग प्रतिबंधित करणे, लसीकरणाद्वारे

रोगाचा प्रसार थांबविणे, स्वच्छ पाणी आणि अन्न पुरविणे. तसेच कचरा विल्हेवाट, मृतांचे दफन करणे, या बाबींचा समावेश होतो.

- **मुलभूत गरजा:** सर्वांना सुरक्षित ठिकाणी हलवून त्यांना अन्न, निवारा आणि कपडे यांचे वाटप करावे.
- **वाटप-** गरजू लोकांवर विशेष लक्ष केंद्रित करून सर्वांना संसाधनांचे योग्य वितरण करावे त्यामध्ये मुले, गर्भवती महिला आणि स्तनपान देणारी माता, पौगंडावस्थेतील मुले, तसेच वयोवृद्ध इत्यादिंचा समावेश होतो.
- **उपजीविका आणि अर्थव्यवस्था:** याचा अर्थ लोकांना त्यांची गमावलेली उपजिविकेची साधने जलद गतीने प्राप्त करण्यासाठी सहाय्य करावे.
- **आघात समुपदेशन:** बाधित समुदायाला समुपदेशन करुन विभक्त कुटुंबांना एकत्र करा.
- **पायाभूत सुविधा:** रस्ते, वीज आणि टेलिफोन नेटवर्क, पाण्याची पाईपलाइन आणि कचरा विल्हेवाट लावण्याऱ्या यंत्रणेची पुनर्बांधणी करणे.

शाश्वत विकास आणि सामुदायिक तयारी यामुळे असुरक्षित भागातील लोकांसाठी आपत्तीचा प्रभाव कमी होऊ शकतो, जसे की जोखीमग्रस्त भागात नगण्य आर्थिक संसाधने असणा-या लोकांना पुनर्स्थापित होण्यास मदत होते. चांगला विकास आणि सामुदायिक तत्परता एखाद्या आपत्तीचा प्रभाव विशेषतः सर्वात असुरक्षित लोकांसाठी कमी करू शकतो जसे की जोखीमग्रस्त भागात नगण्य आर्थिक संसाधनांसह राहणा-या लोकांच्या पुनर्वसनास मदत करते. प्रभावी आपत्ती व्यवस्थापन ही सतत प्रक्रिया असते. ज्याद्वारे सर्व व्यक्ती, गट आणि समुदाय हे धोक्यांमुळे उद्‌भवलेल्या आपत्तींचा परिणाम टाळण्याच्या प्रयत्नात जोखीम व्यवस्थापित करतात.

शाळेची सुरक्षा आणि आपत्तीची तयारी

आपत्तींशी संबंधित सुरक्षाविषयक मुद्द्यांविषयी शिकणा-यांना आणि व्यवस्थापनाला शाळेच्या मांडणीविषयी व्यावहारिक समज असणे आवश्यक आहे.

ठळक वैशिष्ट्ये

- आपत्ती व्यवस्थापन पथके व कार्यबल (मुले, शिक्षक व कर्मचारी) यांचे प्रशिक्षण व क्षमता वाढवणे
- शाळांचे सुरक्षेचे परिक्षण (ऑडिट) करणे (स्ट्रक्चरल आणि नॉन स्ट्रक्चरल)
- शाळा सुरक्षा सल्लागार समितीची स्थापना करणे.
- शाळा आपत्ती व्यवस्थापन योजनेची रचना करणे.
- शाळेतील भागधारकांची संवेदनशीलता.
- संरचनात्मक आणि गैर-संरचनात्मक उपायांची अंमलबजावणी करणे
- तसेच शालेय इमारतींचे बांधकाम करण्यासाठी ठरवून दिलेल्या नियमांचे पालन करणे.
- आपत्ती व्यवस्थापन पथके आणि कार्यदल (मुले, शिक्षक आणि कर्मचारी) यांचे प्रशिक्षण आणि क्षमता वाढविणे.
- आपत्कालीन माहितीचे प्रदर्शन करणे.
- सतर्क यंत्रणा, शाळेचे नकाशे, निर्वासन योजना, सज्जता उपक्रमांचे कॅलेंडर, मॉक ड्रिल इत्यादी.
- आपत्ती दरम्यान मुलांसाठी मानसिक-सामाजिक प्रबोधनाच्या कार्यक्रमांचे आयोजन करणे.
- अपंगत्व आणि लिंग-आधारित गरजा यांचा विचार करणे.
- शालेय आपत्ती व्यवस्थापन योजनेचा नियमित आढावा आणि परिक्षण करणे.

आणीबाणीच्या वेळी एकमेकांशी कसा संवाद साधायचा

जेव्हा आपत्ती येते तेव्हा एकमेकांच्या सुरक्षिततेची तपासणी करण्याच्या पद्धतीची आखणी करावी. आपल्या कुटुंबास आपत्ती उद्‌भवल्यास, प्रथम स्वतःची सुरक्षितता सुरक्षित करा, नंतर आपल्या कुटुंबाची सुरक्षा तपासा. भूकंपग्रस्त भागात तुम्ही पोलीस, अग्निशमन सेवा, आपत्कालीन सेवा यांचे संपर्क क्रमांक प्रथम माहिती करुन

त्याचा वापर करावा, जसे की, पोलीस-१००, अग्निशमन दल-१०१, महिला सुरक्षा-१०३, जेष्ठ नागरीक-१०९०, आपत्कालीन सेवा 1078 याचा वापर करावा.

Activities

आतरवर्ग **प्रशिक्षण (Indoor Training) -**

- शिकणा-या विद्यार्थ्यांना नैसर्गिक आणि मानवनिर्मित आपत्तींबाबतचे विविध व्हिडिओ दाखवून त्याबाबत पुढील प्रश्न उपस्थित करून चर्चा करावी.
  (अ) आपण व्हिडिओमध्ये पाहिलेली संकटे कोणती आहेत?
  (ब) त्या सर्व नैसर्गिक आपत्ती आहेत का? जर होय असेल तर त्या काय आहेत?
  (क) आपत्तीचा अंदाज बांधणे शक्य आहे काय? ते कसे?
  विद्यार्थ्यांना गटा-गटात बसवून आणि व्हिडिओमध्ये दर्शविलेल्या प्रत्येक आपत्तीच्या आधी आणि नंतर ते काय करतील याबद्दल चर्चा करा. प्रत्येक गट व्हिडिओमध्ये दर्शविलेल्या कोणत्याही आपत्तीवर कार्य करू शकतो. जेव्हा एखादा गट आपल्या कल्पना सादर करतो तेव्हा इतर गटांना प्रश्न विचारू द्या आणि पुढील सूचना द्या.

- विद्यार्थ्यांना पुढील परिस्थिती दिली जाऊ शकतेः
  (अ) जवळच्या रस्त्यात गॅस टँकरचा स्फोट.
  (ब) शॉर्ट सर्किटमुळे शेजारच्या घरात आग लागली.
  (क) मुसळधार पावसामुळे कालव्याचा पूल वाहून गेला आणि लोक घाबरले.
  (ड) परिसरात एखाद्या संसर्गजन्य रोगाचा प्रादुर्भाव झाल्याने बरेचजण रूग्णालयात दाखल आहेत.

  त्यांच्या गटांमधील चर्चेनंतर परिस्थिती कशी हाताळायची हे विद्यार्थ्यांना नाट्यमय रित्या सादर करू द्या. परिस्थिती प्रभावीपणे कशी व्यवस्थापित करावी यावर सादरीकरणात विद्यार्थ्यांचे लक्ष केंद्रित केले पाहिजे.

८. मुल्ये आणि निती

उद्देश

चांगले, जबाबदार आणि कायदया बाबत बांधिलकी असलेले नागरिक निर्माण करण्याकरिता समाजाने स्वीकारलेली उच्च मुल्ये आणि उच्च प्रतीची निती आत्मसात करण्यासाठी विद्‍यार्थ्यांना प्रेरित करणे.

मुल्ये

मुल्याची व्याख्या म्हणजे अशा गोष्टी ज्या एखाद्‍या व्यक्तीकरिता महत्वाच्या आणि मोलाच्या असतात. काय करावे, काय करु नये, योग्य / अयोग्य, चांगले की वाईट हे ठरविण्यासाठी जे निकष आपण लावतो ते निकष म्हणजेच मुल्य होय. मुल्ये ही एखाद्‍या व्यक्तीला किंवा संघटनेला स्वतःसाठी उभे राहण्याचा आधार ठरतात. आपल्यापैकी प्रत्येकाने आपल्या स्वतःच्या समाधानासाठी आणि समाजाच्या उत्कर्षासाठी मुल्याचे आदर्श ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे. त्या मुल्यांपैकी काही मुल्ये म्हणजे, प्रामाणिकपणा, एकनिष्ठता, कामाविषयीचा आदर, जबाबदारी, विश्वासार्हता, वाजवीपणा, वक्तशीरपणा, नियमितता, शिस्त, सौजन्य, अनुकंपा, सुजाण नागरिक आणि संसाधनांचा समंजसपणे वापर ही आहेत.

यशस्वी माणूस होण्याचा प्रयत्न करु नका, तर मुल्ये जपणारा माणूस होण्याचा प्रयत्न करा.
- अल्बर्ट आईन्स्टाईन

निती (नैतिक तत्वे)

समाजाने स्वीकारलेली उच्च प्रतीची नैतिक मुल्य म्हणजे निती असे म्हणता येईल. समाजासाठी किंवा संघटनांसाठी मार्गदर्शनपर नियमावली म्हणजे निती होय. गोष्टी कशा नियमानुसार आहेत हे निती स्पष्ट करते. निती मुख्यत्वे नैतिक मुल्यांवर आधारित आहे. उदा. रसायनशास्त्राच्या अभियंत्याने त्यांच्या कंपनीच्या नवीन उत्पादनाचा फॉर्म्युला प्रतिस्पर्धी कंपनीला उघड करु नये, हि निती होय. जर त्याने तो उत्पादनाचा फॉर्म्युला प्रतिस्पर्धी कंपनीला उघड केला तर त्याची वागणूक अनैतिक आहे, जर त्याने उघड केले नाही तर त्याची वागणूक नितीपूर्ण आहे.

जितके आपण बाहेर पडून दुसऱ्यांसाठी चांगले करु तितके आपले हृदय शुद्ध होईल व त्यामध्ये ईश्वराचा वास असेल.
- स्वामी विवेकानंद

मालकाची फसवणूक करुन दुसऱ्यासाठी काम करणे हे अनैतिक वर्तनाचे आणखी एक उदाहरण आहे.

निति आणि मुल्ये

निती ठरवते काय योग्य आहे तर मुल्ये निश्चित करतात काय महत्वाचे आहे. मुल्ये म्हणजे मुलभूत श्रद्धा आणि निती म्हणजे मार्गदर्शक नियमावली. मुल्ये आपण काय करायला हवे ते सांगतात तर प्राप्त परिस्थितीत नैतिकदृष्ट्या काय योग्य व काय अयोग्य हे ठरविण्यास निती मदत करते. निती ही कधीही न बदलणारी असते तर मुल्ये वेगवेगळ्या माणसांसाठी वेगवेगळी असतात, उदा . एखाद्या व्यक्तीस जे महत्वाचे आहे ते दुसऱ्या व्यक्तीसाठी कदाचित महत्वाचे नसेल. निती हे निश्चित करते की आपले विकल्प कितपत बरोबर आहेत किंवा चूक, उलटपक्षी मुल्ये आपल्या जीवनातील प्राधान्य ठरवतात. मुल्ये ही सर्वथा वैयक्तिक असतात तर निती ही सर्वथा सामाजिक असते. मुल्ये ही प्रत्येक व्यक्तिप्रमाणे बदलू शकतात मात्र निती समान असते.

निती काही निरंतर काळापासून सातत्याने लागू आहे आणि सर्व मानवांसाठी ती समान आहे . मुल्ये म्हणजे व्यक्तीनिष्ठ दृष्टीकोन, ती माणसाप्रमाणे बदलतात मात्र ती स्थिर, बऱ्यापैकी न बदलणारी, पण काळाच्या ओघात बदलू शकणारी असतात. वर्तन कसे असावे याबाबत निती मार्गदर्शक आहे जी नैतिकतबाबत प्रश्न उपस्थित करु शकते. मुल्यांना तत्वे व आदर्शही म्हटले जाते. मुल्ये ही अधिक महत्वाचे काय ? हे निवडण्याच्या प्रक्रियेत मदत करतात.

मुल्ये आणि निती यांचे महत्त्व-

आपण काय आहोत , हे आपली मुल्य प्रणाली ठरवते. जर आपली मुल्य संपूर्ण समाजासाठी चांगली असतील, आपली वागणूक ही नितीपूर्ण असेल, आपले जीवन नैतिकतेवर सुरु असेल तर आपण आपल्या वर्तनाविषयी समाधानी आणि आनंदी असू. दुसरे असे की, आपला परिवार आणि संपूर्ण समाज हा सद्भावनापूर्ण, शांततापूर्ण आणि विकासप्रिय असेल त्यात कुठेही फसवणूक आणि अप्रामाणिकपणा नसेल. आपण सर्व प्रामाणिक, शिस्तबध्द, सौजन्यशील, न्यायप्रिय आणि मेहनती असू, याचा परिणाम समाज आणि राष्ट्रीय दरडोई उत्पन्न व दरडोई आनंद यांचा उच्चस्तर गाठण्याच्या दिशेने जलद विकसित होईल.

जर तुम्हाला जगाला बदलायचे असेल तर प्रथम आपल्या कुटुंबावर प्रेम करायला शिका.

- मदर टेरेसा

- **मानवी मुल्यांचे घटक खालीलप्रमाणे**

तुम्ही माणुसकीवरचा विश्वास / श्रद्धा सोडू नका . माणुसकी हा महासागर आहे. महासागरातील काही थेंब गढूळ असले तरी महासागर खराब होत नाही.

- महात्मा गांधी

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -

विद्यार्थ्यांचे गट तयार करुन त्याचेशी पुढील विषयांवर चर्चा करावी.

- एकत्रित कुटुंबाचे फायदे काय आहेत ?
- एखाद्या नागरिकाने कोणती मुल्ये पाळली पाहिजेत ?
- नैतिक वागणे महत्त्वाचे का आहे ? त्याचे व्यक्ती, समाज आणि राष्ट्रासाठी काय फायदे आहेत ?
- विद्यार्थ्यांना त्यांचे अनुभव सांगण्यास सांगावे, ज्यात त्यांना असे वाटेल की एखादे व्यक्तीने केलेले अनैतिक कृत्य स्वीकारण्याजोगे नाही, आणि अशा प्रकारचे अनैतिक कृत्य त्यांनी करू नये या बाबतचा बोध त्या कृत्यातून घ्यावा.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

1. ज्यांना काळजी आणि संरक्षणाची आवश्यकता आहे असे शाळा व घर परिसरातील पक्षी / प्राणी / झाडे विद्यार्थ्यांना ओळखण्यास सांगावे. त्यांचे अन्न, निवारा, वैद्यकीय मदत विद्यार्थ्यांच्या माध्यमातून करुन घेतली जाऊ शकते, तसेच अशा प्राण्यांची काळजी आणि संरक्षणासाठी संभाव्य उपाय शोधण्यासाठी त्यांना प्राचार्य व इतर अधिकाऱ्यांना पत्र लिहिण्यास सांगावे. पत्रात ते त्यांच्या सूचना आणि त्यांच्या स्वत: च्या स्तरावर केलेले प्रयत्न देखील नमुद करायला सांगावे.

2. वृद्धाश्रम आणि अनाथआश्रमांना भेट देण्याची व्यवस्था करुन विद्यार्थ्यांना तेथीन लोकांशी संवाद साधून त्यांच्या समस्या समजून घेण्यास सांगावे, त्यांना समस्यांचे निराकरण करण्याचे संभाव्य मार्ग आणि समाजात कोणते बदल आवश्यक आहेत ते सुचविण्यास सांगितले जावे.

९. संयम

उद्दीष्टे -

- जीवनामध्ये संयम बाळगण्याचा लाभ आणि अपयशामध्येही नेहमीच काहीतरी चांगल्या दृष्टीकोनातून पाहण्यासाठी विद्यार्थ्यांना तयार करणे.
- विद्यार्थ्यांना संयम अंगिकारण्यास शिकविणे.

आजच्या जीवनाचे हेच सत्य आहे की, मोबाईल्स, कॅमेरे, ईमेल आणि आयपॉड्स यांसारख्या डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या मदतीने झटपट निकाल मिळत असल्याने त्वरित परिणाम साधण्याची इच्छा वाढली आहे. सर्व गोष्टी त्वरेने, सक्षमतेने आणि आपल्याला हव्या तशा व्हाव्यात अशी अपेक्षा आपण करु लागलो आहोत. तसं झालं नाही तर आपण अधीर, निराश व शिघ्रकोपी होऊ लागलो आहोत. एखादी गोष्ट घडेपर्यंत प्रतिक्षा करण्याची आपली क्षमता आपण हरवत चाललो आहोत. अशा परिस्थितीला सामोरे जाताना संयम आपणांस मदत करतो.

उत्तम कामे बळाने नव्हे तर चिकाटीने केली जातात. - सॅम्युअल जॉन्सन

संयम म्हणजे काय ?

विलंब, समस्या किंवा दु:ख हे चिंतीत किंवा नाराज न होता स्वीकारण्याची किंवा सहन करण्याची क्षमता म्हणजे संयम होय. संयम हा नागरी समाजाचा एक पाया आहे. संयम असणे म्हणजे निराशाजनक किंवा प्रतिकूल परिस्थितीला शांतचित्ताने सामोरे जाण्याची क्षमता असणे. दैनंदिन जीवनात आपण नैराश्याचा सामना करत असतो, पण खरा आनंद हा संयम पाळण्यात असतो. जगातील प्रत्येक धर्म आपणास संयम अवलंबिण्यास शिकवतो. संयम यायला वेळ लागतो पण जाणीवपूर्वक प्रयत्नाने त्यावर वर्चस्व मिळवता येते.

संयम शिकायलाच हवा, अवलंबवायला हवा, आत्मसात करायला हवा, सरावात आणायला हवा. संयम असा गुण आहे जो सशक्त बनण्यात नियमित उपयोगी पडतो. आपण संयम बाळगला नाही तर आपण तो हरवून बसतो. जर आपण संयम सोडला तर शेवटी आपण विक्षिप्त, अस्वस्थ, भावनिक व दु:खी होतो. संयमामुळे आपण इतरांशी सजग होतो. सजगतेमुळे आपण परिस्थिती आणि इतरांचा दृष्टीकोन समजू शकतो. संयमावरील नियंत्रण सुटल्याने केवळ आपल्यालाच नव्हे तर सभोवतालच्यांनाही इजा पोहोचू शकते. अधीर होण्याने नातेसंबंधही बिघडू शकतात.

अधीरतेची लक्षणे : चिडचिड व राग, चिंता व नैराश्य अस्वस्थ शरीर, स्नायुंवरील ताण, उसासे टाकणे, घाईघाईने निर्णय घेणे ही अधीरतेची लक्षणे आहेत.

जेव्हा अधीरतेची लक्षणे जाणवतील तेव्हा अधीरतेची कारणे शोधा. आपल्यापैकी प्रत्येकाची एक अधीरतेची वेळ असते. ती ओळखली की आपल्याला आपल्या कृती तपासायला व सुधारायला मदत होते. आपल्या अधीरतेला कोणी एखादी व्यक्ती, एखादे वाक्य किंवा गर्दीच्या वेळेतील रहदारी ही बऱ्याचवेळा कारणीभूत असते. आपले कुटुंबीय, मित्रमंडळी, सहकारी यांना आपण आपल्या अधीरतेची कळ (कारणे) काय आहेत हे विचारु शकतो. ते जी माहिती / कारणे सांगतील, त्या माहिती / कारणांच्या आधारे स्वत:मध्ये धोरणात्मक बदल करुन आपण आपली

अधीरता टाळू शकतो. अशा विविध कारणांची यादी करा व त्यांच्या व्यवस्थापनाचा प्रयत्न करा. काही लोक भूक, अतिसार वा थकव्यामुळे अधीर होतात.

जर तुम्हाला अधीरतेची कारणे कळली असतील तर स्वत: वर आवर घालण्यासाठी जोर द्या. हळूहळू पण खोल श्वास घ्या व १० अंक मोजा. असं करण्याने हृदयाचे ठोके कमी होण्यास मदत होते. शरीर शिथील होतं व भावनिकरित्या तुम्ही परिस्थितीपासून दूर जाता. शरीर शिथील करण्याकडे लक्ष केंद्रित करा. पुन्हा हळूहळू पण खोल श्वास घ्या. पायाच्या अंगठ्यापासून डोक्यापर्यंतच्या स्नायुंना सैल सोडा. तुमची अधीरता ही लोकांच्या अवघड व कसबी कामे करणाऱ्यांच्या कार्यक्षमतेमध्ये अडथळा आणू शकते. जो संपूर्णत: निरुपयोगी आहे, असा ताण तुम्ही त्या लोकांसाठी निर्माण करु शकता. त्यांच्याकडे पूर्ण लक्ष द्या आणि त्यांच्या म्हणण्याला काय प्रतिसाद द्यायचा हे संयमाने ठरवा. सक्रिय व सहानुभूतीपूर्वक ऐकण्याची सवय करा. चिडचिड करण्याऐवजी, क्रोधीत किंवा निराश होण्याऐवजी, श्वास घ्या आणि स्वत: ला सांगा मी शांतचित्ताने प्रतिक्षा करीन / वाट पाहीन. संयम अवलंबिला तर ताण नाहीसा होण्यास मदत होते आणि हताशपणा व निराशेला प्रतिसाद कसा द्यावा याचा पर्याय सापडतो. आपण जेव्हा शांत राहतो आणि कृती निराशेपोटी घाईघाईने कृती करीत नाही, तेव्हा त्याचा चांगला परिणाम जिवनाच्या सर्व अंगांना होतो.

संयम हा का चांगला आहे आणि तो का अवलंबायला हवा ?

जीवनामध्ये चांगल्या संबंधांसाठी आणि यशस्वी वाटचालींसाठी आपणांस संयमाची सवय लावण्याची आवश्यकता आहे. अधीर लोक हे अहंकारी, असंवेदनशील व आवेगपूर्ण असतात. ते निर्णय घेण्यास असमर्थ असू शकतात, कारण ते घाईघाईत निर्णय घेतात किंवा सोबतच्या लोकांच्या कार्यक्षमतेत बाधा आणतात. काही लोक अधीर माणसांना त्यांच्या तापट स्वभावामुळे टाळतात. अशी वैशिष्ट्ये असलेले लोक उच्च पातळी गाठू शकत नाहीत. अधीरता ही घरातील नातेसंबंधावर सुद्धा विपरित प्रभाव पाडू शकते. तुम्ही इतरांप्रती जितके संयमी व सहनशील असाल, तितकेच सकारात्मक दृष्टीने, कुटुंबियांकडून, मित्रांकडून, उमेदवारांकडून व इतरांकडून तुमच्याकडे पाहिले जाईल.

संयमाचे बळ : जेव्हा गोष्टी आपल्याला हव्या तशा घडत नाहीत तेव्हा शांत राहणे वा विक्षिप्त वागणे, चिडचिड करणे किंवा निराश होणे, असे विकल्प आपल्याकडे असतात. जेव्हा आपल्या गरजा पूर्ण होत नाहीत, तेव्हा येणारे नैराश्य हे अधीरता आणि संतापाचे भाव आपल्यामध्ये निर्माण करते. नैराश्य असमाधानाच्या दिशेने घेऊन जाते, आपल्यावर ताण आणते आणि निर्णय न घेण्याच्या दिशेने आपण जाऊ लागतो. उलटपक्षी संयम म्हणजे अशी सवय ज्यामुळे कृती कधी करायची यासाठी आपण वाट पाहतो. निरीक्षण करतो व जाणून घेतो. आक्रमक प्रतिकिया देण्याऐवजी अथवा अविचार करण्याऐवजी संयमाने आपण थांबतो. यश आणि अपयश हे जीवनातील ताणतणावाला आपण कशा रीतीने सामोरे गेलो आहोत यावर अवलंबून आहे.

जीवनात संयम अवलंबण्याचे काही लाभ / फायदे

1. संयमी लोक तणावपूर्ण परिस्थितीचा योग्य सामना करु शकतात व उत्तम मानसिक स्वास्थ्याचा आनंद घेऊ शकतात.
2. त्यांच्या जीवनात ते अधिक आशादायी व अधिक समाधानी असतात.

3. ते कुटुंबाचा चांगला सदस्य, मित्र व शेजारी, अधिक सहकार्य करणारा सहिष्णू, उत्साही, दयाळू ,स्पष्ट, उदार, अनुकंपा असणारा, आणि अधिक क्षमाशील असतात.
4. ठरविलेले ध्येय गाठण्यासाठी त्यांच्या कार्यक्षमतेवरील श्रध्दा / विश्वास ते जीवंत ठेवतात आणि त्यांच्या ध्येयाच्या दिशेने अधिक प्रयत्न करुन अधिक प्रगती करतात.
5. ते उपक्रम सुरु करतात आणि अडचणी व अडथळे असतानाही कठोर परिश्रम करतात. अडचणी / संकटे व अपयश यांच्याशी ते सामना करतात, आणि यशस्वी होतात व स्वतः प्रस्थापित करतात.

उत्तम कामे बळाने नव्हे तर चिकाटीने केली जातात. - सॅम्युअल जॉन्सन

6. संयमी लोक नकारात्मकतेपासून दूर राहतात व चांगले निर्णय घेतात.

सर्व अपयशी ठरलेल्या गोष्टींमध्ये काहीतरी चांगले असते , आपल्याला ते आता दिसत नाही . पण वेळ ते दाखवून देईल, त्या करीता धैर्य बाळगा. - स्वामी शिवानंद

7. संयम यशाकडे नेतो आणि यश, प्रतिष्ठा मिळवून देतो.

जर मी लोकांना काही सेवा दिली तर ती माझ्या संयमी विचारांमुळे - आयझॅक न्यूटन

8. स्वनियंत्रण राखण्यासाठी, शांतचित्त राहण्यासाठी आणि आवेशपूर्ण निर्णय टाळण्यासाठी संयमाची मदत होते. असंयमी व्यक्तींचे स्वतःवर नियंत्रण नसते आणि त्यामुळे त्यांना दूरदृष्टी व आकलन नसते. त्यामुळे ते व्यवस्थित नियोजन करू शकत नाहीत व चांगले निकाल देऊ शकत नाही
9. संयम आपणांस आपल्या वाटेतील संभाव्य अडथळे ओळखण्याची आणि त्यांना सामोरे जाण्याची दूरदृष्टी देतो. आव्हानांना आपण निश्चयाने, ताकदीने व आशावादी होउन तोंड देउ शकतो व सहनशिल होतो.

10. जेव्हा आपण संयमी असतो तेव्हा आपण एक चांगली व्यक्ती, व्यवस्थापक व नेता असतो.
11. संयमी लोक इतरांना सुशीलतेची वागणूक देतात. त्यामुळे सांघिक भावना निर्माण होते व वाढीस लागते.
12. संयमी लोक ध्येय साध्य करताना त्यामध्ये येणाऱ्या अडचणींबद्दल सजग असतात. त्यांना आत्मविश्वास असतो की पाठपुरावा करुन व संयमशीलतेने ते ध्येय केवळ साध्यच करणार नाहीत तर श्रेष्ठत्व प्राप्त करतील.

आपण यशाच्या किती समीप आलोय हे लोकांना न कळल्यामुळे अर्धवट सोडून दिलेल्या डावांमुळे आयुष्यातील अधिकतर अपयशे येतात. - थॉमस एडिसन

13. संयम आपणास लोक जसे आहेत तसे स्वीकारण्यास मदत करतो व अधिक सहनशिल बनवतो. संयमामुळे आपणास इतरांशी दयाळू व सहानभूतीची वागणूक ठेवण्यास मदत होते. तसेच वैयक्तिक गैरसोयी बाजूला ठेवून आपण सभोवतालच्या लोकांना दुःखातून वर काढू शकतो.
14. जर आपण संयमी असू तर, खुपशी विपरीत परिस्थिती व प्रतिकुल निकाल आपण टाळू शकू.

आपल्याला प्रत्येकाला आपले वेगवेगळे दृष्टीकोन आहेत आणि इतरांचा दृष्टीकोन समजण्यास शिकले पाहिजे. आपण रागावलेले असू तेव्हा महत्वाचे म्हणजे शांत राहणे, इतरांच्या दृष्टीकोनातील फरक ओळखणे, समस्या समजणे आणि उत्तरे शोधून पुढे चालणे. कुणाचे नाव घ्यायला नको की उगाच ओरड नको. आपण दुसऱ्यांच्या दृष्टीकोनांबद्दल रुची दाखवायला हवी व त्यातील सत्य स्विकारावयास हवे. ती दुसरी व्यक्ती कदाचित पती / पत्नी, कुटुंबातील अन्य

सदस्य किंवा इतर व्यक्तीही असेल. तो / ती काय म्हणत आहे ते ऐका आणि उदार मनाने त्यांच्या कल्पनांचा स्वीकार करा. सोडून देऊ नका, हे लक्षात ठेवा की, आपलं ऐकावं असं आपणा सर्वांनाच वाटतं. आपण बोलण्यापूर्वी विचार करावा, चर्चेमध्ये मागील भूतकाळातील गोष्टी व संवाद सौहार्दपूर्ण असावा.

हे ध्यानात घेणे महत्वाचे आहे की, आपण सर्वच चुकत असतो व आपण सर्वच चांगल्या वाईट परिस्थितीतुन जात असतो. आपणांकडे सहिष्णुता नसेल तर, लग्नासहित सर्व प्रकारच्या नातेसंबंधात समस्या उद्‌भवू शकतात. जेव्हा नातेसंबंधात एखादी गोष्ट चुकीची होते किंवा प्रसंगी अनपेक्षित वळण घेतले जाते त्यावेळी आपणांस संयम राखण्याची नितांत आवश्यकता असते. सहिष्णुता व संयम हे असे सद्‌गुण आहेत की ज्यांचा अवलंब प्रत्येकाने करावा. आपले आपल्या कुटुंबातील सदस्यांवर कितीही प्रेम असू द्या , तरीही अशी वेळ नेहमीच येते जेव्हा आपल्या संयमाची आणि चारित्र्याची परिक्षा पाहिली जाते. विशेषतः लग्न, हे एक नाते आहे जे सांभाळताना प्रयत्नांची आणि तडजोडीची आवश्यकता असते. पती / पत्नी दोघांच्या प्रयत्नांशिवाय लग्नसंबंध टिकू शकत नाहीत.

इशारा / सूचना / सावधानता

सयम हा नेहमीच सद्‌गुण नसतो . तुम्ही खूप अति संयमी असाल तर एखाद्या चुकीच्या विकल्पाचा तुम्ही खूप काळासाठी पाठपुरावा कराल व त्यामध्ये तुमचा बहुमुल्य वेळ वाया जाईल. जर तुम्ही खूप अधीर असाल तर तुम्ही घाईघाईत असे निर्णय घ्याल ज्याचे मोठ्या प्रमाणात प्रतिकूल परिणाम दिसतील.

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -

1. विद्यार्थ्यांना चीड आणणाऱ्या आणि अधीर करणाऱ्या विविध परिस्थितीच्या कार्याची यादी तयार करण्यास सांगावे. तसेच त्यांची चिंता दूर करण्यासाठी वेगवेगळे मार्ग सुचविण्यास सांगावे.
2. विद्यार्थ्यांना वास्तविक जीवनातील प्रेरणादायक कथा सांगाव्यात.
3. विद्यार्थ्यांच्या आवडीनुसार संगीत ऐकण्यास, चित्रकला करण्यास, नाटक करण्यास आणि घरातील आणि मैदानी खेळ खेळण्यास सहभागी करुन घ्यावे.
4. विद्यार्थ्यांना पुढील गोष्टीवर चर्चा करण्यास सांगावे.
   - तुम्ही कितीवेळ संयम पाळाल ? त्याबाबत आपण शाळेतील किंवा घरातील पाच विशिष्ट उदाहरणांची नावे देऊ शकता ?
   - आपण त्याचवेळी दिलेल्या उदाहरणांविषयी विचार करण्यास सांगावे व परिस्थितीबद्दल आपण काय नियंत्रित करू शकता ? व आपल्या नियंत्रणाबाहेर काय आहे ? याबाबत विचारावे.
   - संयमाविरुद्ध काय आहे ? (उदा . तक्रारी करणे, छळ करणे, त्रास देणे, फसवणे) यामुळे काय साध्य कराल ? आणि ते केल्याने तुमच्यावर कसा परिणाम होईल ? याबाबत विचारावे.
   - आपल्या जीवनात संयमी रहाणे आपल्याला कशी मदत करू शकेल असे आपल्याला वाटते?

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

1. यामध्ये योगाभ्यास, दिर्घ श्वास घेणारा प्राणायाम व इतर ताणतणाव शिथील करण्याचा व्यायाम विद्यार्थ्यांकडुन नियमितपणे करुन घ्यावा.
2. याबाबतीत काही गोष्टी विचारात घेवून विद्यार्थ्यांना त्याचे डोळे बंद करण्यास सांगून चिंतन करण्यास सांगावे. त्यात खालील टिपा विचारात घ्याव्यात.

मी हे नक्की करेल

- मी माझी संधी येईपर्यंत थांबेल.
- मला संधी न मिळाल्यास तक्रार करणार नाही.
- मी जे बदलू शकत नाही ते स्वीकारेल.
- माझा वेळ सुज्ञपणे वापरेल.
- मी पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करेन.

वरील गोष्टी वास्तविक जीवनातील परिस्थितीमध्ये सुध्दा वापरल्या जाऊ शकतात.

१०. सहिष्णुता / सहनशिलता

करुणा आणि सहिष्णुता ही दुबळेपणाची नाही तर सबळतेची लक्षणे आहेत - दलाई लामा

उद्दिष्ट्ये

- वेगळेवेगळे दृष्टीकोन आणि वेगळीवेगळी जीवनशैली असलेल्या लोकांबरोबर सुसंवाद राखण्यासाठी व शांतीपूर्ण रितीने एकत्रीत रहाण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करणे.
- त्यांना चांगला श्रोता होण्यास शिकविणे आणि ईतर लोक किंवा गट यांच्या जात, लिंग, मते, धर्म व विचारसरणीबद्दल आदर दर्शविण्यास शिकविणे.
- सुशील व आदरपूर्ण पध्दतीने सहिष्णुतेचे महत्व त्यांच्या विविध दृष्टीकोनांतून ठळकपणे मांडण्यासाठी विद्यार्थ्यांना सक्षम करणे.

सहिष्णुता म्हणजे काय ?

इतरांचे हक्क, मते किंवा पध्दती / रितीभाती ओळखणे व त्यांचा आदर करणे म्हणजे सहिष्णुता होय. ज्यांची जीवनशैली आपल्यापेक्षा भिन्न आहे त्यांच्याशी योग्य व उद्देशपूर्ण वर्तन म्हणजे सहिष्णुता होय.

सहिष्णुतेचे मुलभूत घटक

- इतरांच्या वेगळ्या विचारांचा, तत्वांचा आणि मतांचा आपण आदर करु आणि त्यांना मान - सन्मानाने वागवू तेव्हा आपण सहिष्णु आहोत असे म्हणावे. सहिष्णु होण्यासाठी ईतरांना समजुन घेणे व त्यांचा आदर करणे हे अत्यावश्यक आहे.
- इतरांवर टिका - टिप्पणी न करणे.
- आपल्यापेक्षा वेगळया क्षमता असलेल्या लोकांशी भेदभाव न करणे.
- इतरांची जात, लिंग, मते, धर्म आणि विचारसरणीबद्दल आदर दाखविणे आणि दुसऱ्यांच्या चांगल्या गुणांची प्रशंसा व चांगल्या कामाचे कौतुक करणे.
- इतरांच्या धार्मिक, राजकीय, सामाजिक आणि वैयक्तिक श्रध्दांचा स्वीकार करणे.

- दुसऱ्यांच्या भावनांचा आदर करीत असताना स्वतःचा दृष्टीकोन सुशील व आदरयुक्त मार्गाने व्यक्त करणे.
- विशेषत : अशा लोकांच्या मताशी किंवा वर्तणुकीची स्विकृती दर्शवण्याची इच्छा वा सहिष्णुता दाखविणे ज्यांच्याशी कदाचित आपण सहमत नसू आणि जे आपल्यासारखे नाहीत अशा लोकांशी संवेदनशीलतेने वागणे.
- ज्यांच्या मताशी आणि वर्तवणूकी बाबत आपण सहमत नसाल तरीही त्यांच्या विषयी सहीष्णूता दाखवून त्याच्याशी संवेदनशिलतेने वागणे.

समाजात सहिष्णुतेचे महत्त्व

- जागतिकीकरण आणि तंत्रज्ञान यामुळे जगभरात देशादेशांतील सीमा धूसर झाल्या आहेत . वेगवेगळया राष्ट्रांची, संस्कृतींची, धर्मांची व जीवनशैलीची खुपशी माणसे एकत्र एका परिसरात राहतात. वेगवेगळया जातींमध्ये व वेगळया पार्श्वभूमीच्या लोकांमध्ये विवाह होऊ लागले आहेत. सहिष्णुता ही शांतीपूर्ण व सुसंवादी सहजीवनासाठी / सह अस्तीत्वासाठी महत्वाची आहे.

- वेगळया कल्पना, वेगळे विचार व वेगळी स्वप्ने याबद्दलचे मोल व आदर आहे, अशा लोकांचा समाज निर्माण करण्यांत सहिष्णुता सहाय्यभूत ठरते.
- व्यक्तिगत, कौटुंबिक व सामाजिक दृष्ट्या परस्पर स्विकारार्ह नाते या मध्ये संबंध जुळून येण्यांत सहिष्णुतेची भूमिका महत्वपूर्ण असते. सहिष्णुते अभावी कुटुंब व समाज यांमध्ये नित्य संघर्ष होतील आणि बहुमुल्य अशा कौटुंबिक व सामाजिक परंपरा कोलमडून जातील.
- आपले कुटुंब, मित्र आणि समाज एकत्र येण्याच्या दृष्टीने आपल्याला सहिष्णूतेची आवश्यकता आहे.
- सहिष्णु झाल्यास किरकोळ गोष्टीमुळे आपल्याला राग येत नाही. त्यामुळे कुटुंबामध्ये व समाजामध्ये शांततापूर्ण वातावरण निर्माण होते.
- शांती व प्रेम यासाठी सहिष्णुता महत्वाची भूमिका पार पाडते. आयुष्याच्या सर्वच क्षेत्रात व प्रत्येक पातळीवर तिची आवश्यकता असते.
- सहिष्णुतेचा अभाव भांडण व हिंसेला कारणीभूत होतो व अंतिमतः समाजाची शांती व सुरक्षा नष्ट होते.

- आपण सहिष्णु असू तर इतरांशी जुळवून घेऊ शकतो व जास्त मित्र बनवू शकतो.
- आपण अन्य कुणासारखे जरी नसलो तरी त्यांच्याकडून शिकू शकतो व एकत्र आनंद उपभोगू शकतो.
- आपल्यासारख्या स्वतंत्र देशात आपण वेगवेगळया गोष्टींचा विचार करु शकतो व विश्वास ठेवू शकतो.
- जीवन आनंदी व समाधानी होण्यात सहिष्णुतेचे योगदान असते.

दैनंदिन जीवनात सहिष्णुता कशी अवलंबावी?

- दैनंदिन जीवनात सहिष्णु असण्यासाठी, मन शांत आणि निश्चिंत असायला हवे. याचा अर्थ असा की, सर्वप्रथम आपणांस चांगल्या गोष्टी, जसे की धर्माचरण, आपले आई - वडील, भावंडे व मित्र यांच्यासारख्या प्रियजनांशी चर्चा करणे आणि यांतून उदासीन विचारांवर मात करुन स्वत: साठी तयार होणे.
- नेहमी लक्षात ठेवावे की कुणीच परिपूर्ण नसतं आणि आपल्याला हवे तसे प्रत्येकजण आपली आज्ञा पालन करेल, कृती करेल, श्रध्दा ठेवेल व विचार करेल अशी अपेक्षा करणे चुकीचे आहे. सुरुवातीला असा विचार पचनी पडण अवघड असलं तरी नियमित आचरणाने आपण तो आत्मसात करु शकतो.

सहिष्णुता विकसित करण्यासाठी काही उपयुक्त / सहाय्यभूत क्लुप्ती

- आपण आपल्या भावना बाळगतो तसेच इतरांना त्यांचे दृष्टीकोन व भावना बाळगू द्यावे.
- आपण असहमत असलो तरी ईतरांच्या दृष्टीकोनांचा व भावनांचा आदर करा.
- इतरांशी शांततेने वागा.
- सत्याला सामोरे जाण्याचे धैर्य ठेवा.
- अहंकार न बाळगता संयम बाळगा.
- शरणागत न होता, होईतो पर्यंत सर्वांशीच सलोखा ठेवा.
- आपले दृष्टीकोन शांतपणे व स्पष्टपणे प्रकट करा व इतरांचे काळजीपूर्वक ऐका.
- भडकणाऱ्या आणि आक्रमक माणसांपासून दूर रहावे व अशा माणसांना टाळावे.

आई - वडील व शिक्षकांनी सहिष्णुतेबाबत मुलांना कसे शिकवावे ?

- आई - वडील आणि शिक्षक यांनी उदाहरण देवून किंवा अन्य मार्गानेसुध्दा सहिष्णुता शिकवावी.
- मुलांना सहिष्णुता शिकवताना उपयुक्त ठरतील अशा गोष्टी ते करु शकतात त्या अशा.-
- तुमच्या स्वत:च्या कुटुंबातील व वर्गातील भिन्नतेचा आदर करा व कबूल करा / मान्य करा.
- मुलांच्या विविध क्षमता , आवडी / रुची व शैली स्वीकारणारी प्रात्यक्षिके दाखवा.
- तुमच्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यांच्या आणि प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या विशिष्टतेचे वैशिष्ट्यांचे मुल्य ओळखा.
- इतरांप्रती आदर व्यक्त करणारी प्रात्यक्षिके दाखवा.
- मुलामधील सहिष्णुतेला प्रोत्साहन द्या आणि इतरांशी चांगले वागून वर्तणूकीचा आदर्श घालून द्या.
- दयाळू आणि नम्र होण्यासाठी मुलांना उत्तेजन द्या.
- आपण स्वीकार्य आहोत, आपला आदर होत आहे व आपण अमुल्य आहोत अशी भावना बाळगण्यासाठी मुलांना मदत करा.
- सशक्त आत्मसन्मान असणारी मुले स्वत: विषयी आदर बाळगतात आणि ईतरांना आदराची वागणूकही देतात.

- मुलांना, त्यांच्यापेक्षा वेगळया असलेल्या मुलांसह काम करण्याची व खेळण्याची संधी उपलब्ध करुन द्या.
- शाळा निवडतांना, दिवसाचे शिबीरासाठी किंवा मुलांना अन्य काही सोयी - सुविधा देताना भिन्न - भिन्न लोकांशी संबंध येईल हे पहावे.
- कौटुंबिक व शालेय परंपरांचा सन्मान करा / मान राखा आणि तसे करण्यास मुलांनाही शिकवा.
- ज्यामुळे तिरस्कार वाटेल अशी विधाने करु नका. पुस्तके, खेळणी, संगीत, कला व व्हीडीओ यांची काळजीपूर्वक निवड करा.
- भिन्नतेबद्दल मुलांच्या प्रश्नांना प्रामाणिकपणे आणि आदराने उत्तरे द्या.

कुटुंबामध्ये व कामाच्या ठिकाणी सहिष्णु कसे राहावे ?

- आपल्या सर्वांचे दृष्टीकोन भिन्न असतात आणि इतरांचे दृष्टीकोनांची प्रशंसा करायला / मान राखयला आपण शिकले पाहिजे.
- आपण रागावलेले असू तेव्हा महत्वाचे म्हणजे शांत राहणे, दृष्टीकोनांतील फरक ओळखणे, समस्या जाणून घेणे, उत्तरे शोधून पुढे चालणे, कुणाचे नाव घ्यायला नको की उगाच ओरड नको.
- आपण इतर व्यक्तीच्या दृष्टिकोनाबद्दल रुची दाखवायला हवी. मान्यता द्यायला हवी. ती दुसरी व्यक्ती कदाचित पति / पत्नी, कुटुंबातील अन्य सदस्य किंवा इतर व्यक्तीही असेल तो / ती काय म्हणतोय ते ऐका आणि उदार मनाने त्यांच्या कल्पनांचा स्वीकार करा. सोडून देऊ नका, हे लक्षात ठेवा की, आपलं ऐकाव असं आपणा सर्वानाच वाटतं. आपण बोलण्यापूर्वी विचार करावा, चर्चेमध्ये मागील गोष्टी आणू नये व संवाद सौहार्दपूर्ण असावा.
- अनेकवेळा आपण आपल्या कुटुंबातील सदस्यास समजून घेत नाही आणि त्यामुळे बऱ्याचदा कुटूंबाच्या सदस्यांच्या बाबतीत वैफल्यग्रस्त होतो. याबाबत काळजी करण्याची गरज नाही हे अतिशय नैसर्गिक आहे. जेव्हा आपण अत्यंत आपुलकीने वागत असतो तेव्हा किंवा कधी तरी असे घडणारच असते. जेव्हा कधी अशी परिस्थिती निर्माण होते त्यावेळी ती अनेक वेगवेगळ्या प्रकारे हाताळू शकतो. ज्यावेळी आपण संयम बाळगण्यास असफल होतो त्यावेळी वैफल्य हे रागात परिवर्तित होते असा अनुभव आहे
- आपण सर्वांनी लक्षात ठेवले पाहिजे की आपण सर्व जण काही ना काही चुका करतच असतो. तसेच आपल्या

सर्वांच्या जीवनात चांगले वाईट दिवस येत असतात. आपण सहिष्णुता आणि संयम आत्मसात केला नाही तर आपणास सर्व प्रकारच्या नातेसंबंधात, अगदी वैवाहिक संबंधातसुद्धा वेगवेगळ्या समस्यांना सामोरे जावे लागेल. ज्यावेळी आपल्या नातेसंबंधात वितुष्ट येण्याची परिस्थिती निर्माण होते किंवा एखादी अनपेक्षित घटना घडते त्याचवेळी आपल्याला संयम बाळगणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. सहिष्णुता आणि संयम हे सद्‌गुण प्रत्येकाने अंगीकारलेच पाहिजेत. आपण आपल्या कुटुंबावर कितीही प्रेम करीत असलो तरी बऱ्याच प्रसंगी आपले संयम आणि चरित्र या गुणांची परीक्षा होण्याची वेळ आपल्यावर येत असते. मुख्यत्वे करून वैवाहिक जीवनात सदृढ संबंध राहण्यासाठी, परस्परांतील सामंजस्य व प्रयास या दोन गुणांची नितांत गरज आहे आणि यामध्ये पती पत्नी या दोघांनीही हे दोन्ही गुण अवलंबणे आवश्यक आहे .

- प्रेम हे स्वतःच्या गरजेपेक्षा प्रिय व्यक्तीकरिता जास्त असते. जेव्हा आपण एकमेकांचे म्हणणे ऐकून घेत नाही त्यावेळी कुटुंबात, नातेसंबंधात, कामाच्या ठिकाणी एकमेकांशी कलह निर्माण होत असतात.

सुदृढ आणि आनंदी नातेसंबंध टिकवून ठेवण्यासाठी सहिष्णुतेसह पुढील आणखी चार गुण आपल्या अंगी असणे गरजेचे आहे ते असे

१. करुणा- काळजी घेण्याकरिता

२. समजूतदारपणा- एकमेकांना समजून घेण्यासाठी

३. आदर - सुसंवादी चर्चा घडवण्याकरिता

४. सहानुभूती - दु:ख समजून घेण्यासाठी

स्वत :चे वर्तन आणि अनुभवातील उदाहरणे यामधून पालक आणि शिक्षकांनी सहिष्णुते बाबत शिकवण मुलांना व विद्यार्थ्यांना द्यावी. पालक आणि शिक्षकांच्या वागण्याचेच अनुकरण लहान मुले करतात याचे भान त्यांनी ठेवावे . कुटूंबातील मतभेदांच्या संदर्भात एकमेकांचा आदर बाळगून चर्चा करावी एकमेकांशी आदराने वागावे त्यांच्या श्रद्धांचा आदर बाळगा. कोणत्याही निष्कर्षांप्रत जाण्यापूर्वी समोरच्याचे म्हणणे काळजीपूर्वक ऐका

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -

1. विविध राजकीय आणि सामाजिक विषयांवर सामुहिक चर्चा आयोजित करावी या चर्चेदरम्यान काही विद्यार्थ्यांना निरीक्षक होण्यास सांगून सहिष्णू व सहनशील होण्याचा आणि भिन्न दृष्टिकोन असलेले मुद्दे नम्र पध्दतीने मांडणे एक चांगला मार्ग असू शकतो, यावर भाष्य करण्यास सांगणे.
2. खालील विषयावर गटचर्चा आयोजित करावी.
   - अ) शांत सहकार्यासाठी सहिष्णू असणे आवश्यक आहे
   - ब) जीवनात यशस्वी होण्यासाठी सहिष्णुता आवश्यक आहे
   - क) सुसंवादी आणि एकात्मिक समाजासाठी सहिष्णुता आणि इतरांबाबत आदर आवश्यक आहे.

शिक्षणाचा उच्चतम परिणाम म्हणजे सहनशीलता - हेलेन केलर

११. सहृदयता आणि सहानुभुती

उद्देश

- सहृदयता आणि सहानुभूती यातील फरक ओळखण्यास मुलांना तयार करणे.
- सहकाऱ्यांसोबत सहृदयशील राहवून जबाबदार नागरिक बनण्यास प्रोत्साहित करणे.

ज्याला इतरांची भावना समजते त्याला मी धार्मिक म्हणतो - महात्मा गांधी

सहृदयशीलता व सहानुभूती हे दोन्ही शब्द एकसारखे वाटत असले तरी त्यांच्यामध्ये फरक आहे. सहृदयशीलता आणि सहानुभूती या शब्दांचे मुळ ग्रीक भाषेतील 'पॅथोस' या शब्दामध्ये आहे, त्याचा अर्थ दु:खाची जाणीव होणे असा आहे. सहानुभूती म्हणजे एखादा माणूस ज्या कठीण परिस्थितीतून जातोय त्याच्या विषयीची अनुकंपा, दु:ख व दया होय, तर सहृदयशीलता म्हणजे स्वत:लाच त्याच्या ठिकाणी ठेवून अनुभवणे होय.

आपण सहृदयशीलता का जोपासावी ?

- तुमच्या सभोवताली ज्या प्रकारचे लोक असतील त्या प्रकारचेच जग तुम्हाला दिसते.
- तुमच्या सभोवतालच्या माणसांच्या गरजा तुम्हाला अधिक चांगल्या प्रकारे समजू शकतात.
- लोकांना ज्या प्रकारची वागणूक अपेक्षित असते तशी वागणूक तुम्ही त्यांना देऊ शकाल.
- दुसऱ्यांनी केलेल्या संभाषणातील न झालेले बोलणे सुद्धा तुम्ही समजू शकाल.
- जर घरी आणि कामाच्या ठिकाणी विसंवादी परिस्थिती निर्माण झाली असेल तर त्याचा नकारात्मक परिणाम तुमच्या जीवनावर होणार नाही.
- तुम्ही ज्यांच्या संपर्कात जाल त्यांच्या क्रिया व प्रतिक्रियांचा अचूक अंदाज तुम्ही बांधू शकाल.
- तुमच्या सभोवतालच्या माणसांना कशा प्रकारे प्रेरणा द्यावी ? हे तुम्ही शिकू शकाल.

- तुमचा दृष्टिकोन तुम्ही परिणामकारकरित्या पटवून देऊ शकाल.
- दुसऱ्याच्या नकारात्मकतेविषयी जुळवून घेणे तुम्हाला सोपे जाईल.
- तुम्ही एक चांगला नेता, चांगला अनुयायी, चांगला मित्र या सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे चांगला माणूस म्हणून सिध्द व्हाल.
- आपल्या परीने जगाला थोडं आनंदी करण्यासाठी आपल्या परीने तुम्ही तुमचा वाटा उचलू शकाल.

अतिमहत्त्वाचा नियम (Golden Rule)
इतरांनी तुमच्या बरोबर जसे वागणे अपेक्षित आहे तशाच प्रकारे तुम्ही सुद्धा इतरांशी वागले पाहिजे

सहृदयतेची तत्वे :

E - आयुष्यात प्रत्येकाला कुणाची ना कुणाचीतरी गरज ही असतेच.

M - मन मोठे असणे हा एक सद्‌गुण आहे.

P - दुसऱ्याच्या वास्तविक भूमिकेत शिरून पहा.

A - कुणाला मदत हवी असल्यास विचारा आणि त्याला मदत करा.

T - तुम्हाला दुसर्यांकडून जशी वागणूक अपेक्षित आहे तशीच वागणूक दुसऱ्यांना द्या.

H - ज्यांना मदतीची गरज आहे त्यांना मदत करा.

Y - तुम्ही समाधानी असाल तर ते सुद्धा समाधानी होतील.

सहृदयशील कसे व्हाल ?

- **टीप** १- इतरांच्या भावना समजून घ्यायला शिका.
- **टीप** २- इतरांना मदत करा, समाधानी व्हा.
- **टीप** ३- इतरांच्या दृष्टिकोनातून पहा.
- **टीप** ४- इतरांचे म्हणणे ऐकून घ्यायला शिका.
- **टीप** ५- दुसऱ्यांच्या भावना जाणून घ्यायला शिका.

बघणाऱ्याला एखादा प्रसंग सहृदयपूर्वक वा सहानुभूतीपूर्वक वा इतर काही वाटू शकतो.

प्रसंग - एखाद्याच्या वडिलांना गंभीर अपघात झाला आहे आणि तो रडतोय / अश्रू ढाळतोय.

- **सहृदयपूर्ण पाहणारा** : जो या प्रसंगाला तोंड देत आहे त्याच्याशी हा प्रसंग बघणारा ही स्वतःला त्या घटनेशी जोडून घेतो. आपल्या नातेवाईकांच्या गंभीर अपघाताचा अनुभव तो या माणसाच्या दुःखाशी जोडतो ही जाणीव त्यास संवेदनशील करते / ठरवते.
- **सहानुभूतीपूर्ण पाहणारा** : या परिस्थितीत नातेवाईकांना किती दुःख आणि वेदना होत आहेत हे पाहणाऱ्याला ठाऊक नसते, पण या माणसाच्या वेदना तो समजून घेऊ शकतो. ही सहानुभूतीची भावना आहे.
- **तटस्थतेने पाहणारा** : झाल्या प्रसंगाचा किंवा घटनेचा कुठलाच परिणाम बघणाऱ्यावर होत नाही.

संवेदना	सहानुभूती
तुम्ही दुःखामध्ये आहात याची मला जाणीव आहे	**आपणास होत असलेल्या वेदनांमुळे मला खरोखरच दुःख होत आहे.**

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) :

विद्यार्थ्यांना सहृदयशीलता आणि सहानुभूतीमधील फरक उदाहरणांसह स्पष्ट करण्यास सांगा.

- नैसर्गिक आपत्तीच्या वेळी त्यांना काय वाटेल?
- त्यांचा मित्र अडचणीत असतांना त्यांना काय वाटेल? आणि एखादी अनोळखी व्यक्ती अडचणीत असल्यास त्यांना काय वाटेल? त्यांना हे स्पष्ट करण्यास सांगा.
- विद्यार्थ्यांना नैसर्गिक आपत्तीसंदर्भातील एखादा चित्रपट / लघूपट जसे की, उत्तराखंडमधील पूर / नेपाळमधील भूकंप दाखविले जाऊ शकतात. चित्रपट पाहिल्यानंतर विद्यार्थ्यांना त्यांनी त्या चित्रपटात दाखविलेल्या नैसर्गिक आपत्तीशी स्वतःला कशाप्रकारे जोडले, याबाबत एक परिच्छेद लिहिण्यास सांगा.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) :

आसपासच्या एखाद्या वृध्दाश्रमास किंवा अनाथाश्रमास भेट द्या, विद्यार्थ्यांना तेथील वृद्धांशी किंवा अनाथांशी संपर्क साधू द्या. अशा भेटींनंतर तेथील वृध्दांबाबत / अनाथांबाबत त्यांना काय वाटते याबाबतच्या भावना विद्यार्थ्यांना व्यक्त करण्यास सांगा.

- वृध्दाश्रमातील किंवा अनाथाश्रमातील प्रत्येकांबद्दल त्यांचे जन्म ठिकाण, पालक, बालपण, शिक्षण, स्वप्ने, विवाह, कौटुंबिक मुल्ये तसेच संयुक्त कुटुंब पद्धतीबाबत त्यांना वाटणारा आधार, याबद्दल संवाद साधल्यानंतर विद्यार्थ्यांना एक छोटासा निबंध लिहीण्यास सांगावा. तसेच त्यांची सध्याच्या विभक्त कुटुंब पद्धतीबद्दलची भंगलेली स्वप्ने / मने याबाबतही लिहिण्यास सांगावे.
- त्यांना एकाकीपणा तणावपूर्ण वाटतो का ? याबद्दल विचारण्यास सांगावे.
- एकत्र कुटुंबात राहात असल्यास आजी-आजोबांशी नियमित संवाद साधण्यास सांगावे आणि विभक्त कुटुंबात राहात असल्यास त्यांच्याशी नेहमी संवाद साधण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रेरित करावे.

12. वडीलधाऱ्यांचा आदर करणे

वडीलधारी मंडळींचा सल्ला हा नेहमीच घेतला पाहीजे कारण, ते नेहमीच बरोबर असतात असे नसुन त्यांच्याकडे त्यांच्या पुर्वायुष्यातील चुकांमधून सुधारण्याचा मोठा अनुभव असतो.

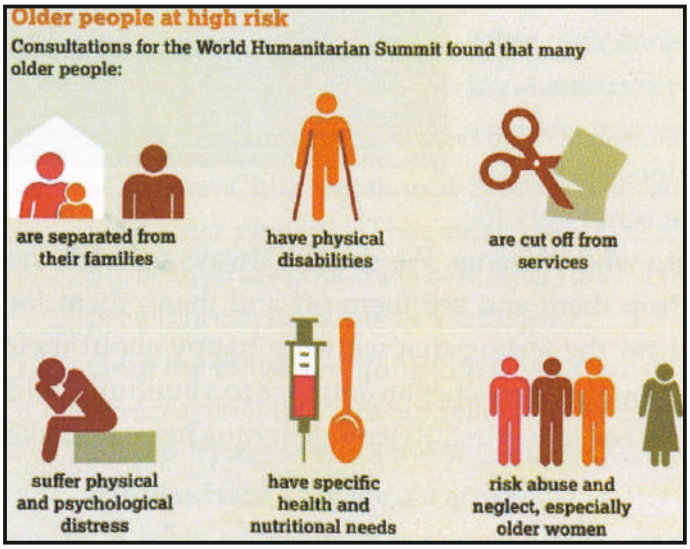
उद्दिष्टे -

- विदयार्थ्यांच्या मनामध्ये चांगला नागरीक होण्यासाठी त्यांच्या मध्ये वडीलधारी मंडळींचा आदर करणे व त्यांच्याबाबत जबाबदारीची जाणीव निर्माण करणे.
- आपल्या सहका-यांप्रती आदराची भावाना निर्माण होण्याचे महत्व विदयार्थ्यांना समजावून सांगणे.

सद्यस्थितीत समाजामध्ये वडीलधा-या मंडळीं विषयी तसेच एकुणच इतरांविषयी आदराचा स्तर ढासळू लागल्याचे मोठया प्रमाणात निदर्शनास येत आहे. खरंतर, वडीलधा-यांचा आदर व इतरांविषयी सद्‌भावना ही समाजाच्या प्रगतीचे लक्षण आहे.

आपण कोठेही असा, शाळेमध्ये, घरामध्ये, कामाच्या ठिकाणी किंवा इतरत्र कोठेही, इतरांचा आदर सन्मान केल्यामुळे हे जग अतिशय सुंदर असल्याचा अनुभव निर्माण होतो. इतरांनी आपल्याला कसे वागवावे हे जसे आपल्याला वाटते तसे आपण इतरांना वागविले पाहिजे. वडीलधा-यांच्या बाबतीत विचार करतांना ही बाब अतिशय महत्वाची आहे.

वडीलधारी माणसे ज्यांनी वयाची अनेक वर्षे अनुभव घेतलेला असतो, त्यांच्या अनुभवाचा आणि दृष्टीकोनाचा त्यांचे कडुन मिळणाऱ्या अमुल्य मार्गदर्शन आशि´वादरुपात व सल्लारुपात फायदा होतो. त्यामुळे आपल्याला जिवनातील विपरीत / कठिण प्रसंगांना धैर्याने कसे तोंड दयावे हे शिकायला **मिळते**, आणि म्हणूनच **वडीलधाऱ्याना** मनापासून आदराची व सन्मानाची वागणूक दिली पाहिजे.



तसेच, आपल्या स्वतःच्या कुटुंबातील वडिलधा-यांचे आपल्याला वाढविण्यात व आपल्या जीवनाला आकार देण्यात त्यांचे मोठे योगदान असल्यामुळे आपण त्यांची अधिक काळजी घेणे हे आपले आदयकर्तव्य आहे. दुर्देवाने वडीलधारे ज्या आदर व सन्मानास पात्र आहेत तसा त्यांचा आदर केला जात नाही, किंबहूना त्यांचे आपल्या कुटूंबासाठी व समाजासाठीचे योगदान ब-याच वेळा आपण आपल्या व्यस्त जीवनामुळे दुर्लक्षित करतो, म्हणून मुलांना वडीलधा-या माणसांचा आदर करण्याबाबत व त्यांना आपुलकीच्या भावनेने व सन्मानाने वागविण्याबाबत जाणीव करुन दिली पाहिजे. लहानपणापासूनच अशा प्रकारची शिकवण शाळेमध्ये व घरामध्ये विदयार्थ्यांमध्ये रुजवली पाहिजे.

वडीलधाऱ्यांचा सन्मान करण्याचे मार्ग:-

वडीलधा-यांना त्यांच्या जीवनामध्ये प्रदीर्घ अनुभव असतो, तरुण पिढी स्वतःच्या कुटुंबासह, समाजामधील वडिलधाऱ्यांचा

आदर व सन्मान ठेवणे शिकले पाहिजे. वडीलधा-यांना आपण वेळ दिला पाहिजे व त्यांचे ऐकुन घेतले पाहिजे. वडीलधाऱ्यांचा आदर व सन्मान करण्यासाठी खालील नमुद बाबी लक्षात घेतल्या पाहिजेत.

1. **वडीलधा-यांना दयाबुध्दीने वागवा:** प्रत्येक माणसांशी त्यांच्या वयाचा विचार न करता मुलांनी त्यांच्याशी दयाबुध्दीने वागले पाहिजे, त्यातुन त्यांचा स्वभाव विशेष दिसून येतो.
2. **अभिवादन:** जेव्हा जेव्हा आणि जिथे जिथे संधी मिळेल तिथे आपण वडीलधा-यांना अभिवादन केले पाहिजे.
3. **वडीलधा-यांशी नम्र आणि आदरयुक्त वागणुक:** वडीलधा-यां प्रती नम्र असणं हे त्यांच्या प्रती आदर असल्याचे लक्षण आहे. त्यांना सन्मान दिल्याने व त्यांना उल्हासीत केल्याने त्यांचा आणि आपला दोघांचा ही दिवस छान जातो. वडीलधारी मंडळी आपल्या घरी आल्यास त्यांच्याकडे आपुलकीने लक्ष देण्याबाबत मुलांना शिकविले पाहिजे. आपल्याकडे आलेले जेष्ठ नागरीक जर आपल्या आई-वडीलांना किंवा आजी-आजोबांना भेटले तरी मुलांनी त्यांचा आदर राखायला हवा.
4. **वडीलधा-यांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करा:** आपल्या घरातील वडीलधा-यांनी कुटुंबाकरीता जे योगदान दिले आहे, त्याची मुलांनी जाणीव ठेवुन, त्यांचा आदर केला पाहिजे. त्यांनी आपल्या आयुष्याला अर्थ प्राप्त होण्यासाठी व आपल्या आयुष्यात सकारात्मक बदल होण्यासाठी भरपुर काही केलेले असते, याची घरातील मुलांना जाणीव ठेवुन त्याला किंमत देऊन त्यांच्या विषयी वेळोवेळी कृतज्ञता व्यक्त केली पाहिजे.

5. **मानवता:** जेष्ठांना आपली मदत लागल्यास आपण ती दिली पाहिजे. आपल्याकडे वडीलधारी मंडळी आल्यास आपण त्यांचे उठून स्वागत केले पाहिजे व त्यांना बसण्यास आसन दिले पाहिजे. भेट संपल्यावर त्यांना दरवाजापर्यंत नेऊन सोडणे आवश्यक आहे.हा शिष्टाचार वडीलधा-यां पुरता मर्यादीत नसुन तो सर्वासाठी आवश्यक आहे. पाहुणे मंडळींना दरवाजापर्यत सोडून त्यांचे आभार मानले पाहिजेत. त्यामुळे त्यांच्या भेटीने आपण खुश झालो आहोत असे प्रदशि´त होईल. वडीलधारी माणसे येत असतील तेव्हा आपण त्यांचेसाठी दरवाजा उघडूनत्यांना प्रथम प्रवेश करु दिला पाहिजे. वडीलधा-यांचे जीवन सुकर करण्यासाठी त्यांना उद्दात्तहेतूने मदत केली पाहिजे.
6. **वडीलधा-यांच्या संभाषणामध्ये व्यत्यय आणू नये –** वडीलधारी मंडळी बोलत असतांना त्यांचे म्हणणे पुर्ण ऐकुन घेऊन नंतरच आपली बाजु मांडावी. त्यांना मध्येच तोडू नये. आपले मत व्यक्त करण्यापुर्वी त्यांचे त्यांचे पुर्ण ऐकुन घेतले पाहिजे. जरी तुम्ही त्यांच्याशी सहमत नसाल तरी त्यांचे म्हणणे ऐकुण घ्या, त्याचा तुम्हाला भविष्यात उपयोग होईल.
7. **वृध्दांना वेळ दया -** मुलांनी आपल्या आई-वडील, आजी-आजोबा यांना वृध्दापकाळात एकाकी न सोडता त्यांच्या समवेत वेळ घालवावा. त्यांना सुरक्षित आहोत असं वाटण्यासाठी तुमच्या प्रेमाची त्यांना आवश्यकता आहे. आई वडीलांनी सुध्दा आपल्या मुलांसमोर तसा आदर्श निर्माण केला पाहिजे व मुलांनी त्या पासुन शिकले पाहिजे. घरातील जेष्ठांशी संभाषण करतांना मोठया आवाजात व शिवराळ भाषेत संभाषण करु नये, केवळ आवाज वाढविला म्हणजे तुम्ही बरोबर आहात हे सिध्द होत नाही. मुले अनुकरण करतात, मुले आपल्याशी जशी वागवीत असे आई वडिलांना वाटते, तशी वर्तवणूक आई वडिलांनी **ठेवावी.** ब-याच वेळेला जेष्ठ नागरीक हे स्वत: सेवानिवृत्त झाल्यानंतर किंवा त्यांच्याकडे कोणतेही काम नसेल तेव्हा किंवा त्यांचे पती / पत्नी अथवा जवळचे मित्र मयत झाले असतील अशा प्रसंगी त्यांच्या मध्ये एकटेपणाची भावना निर्माण होते. त्यांना अदयापही समृध्द सामाजिक जीवन जगायचे असते. परंतू एकटे राहिल्यास त्यांची तब्येत ढासळण्याची शक्यता असते. त्यांना वेळ देण्या व्यतिरिक्त निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी मदत करणे आवश्यक आहे. तुम्ही जेव्हा जेष्ठांचे समवेत असाल तेव्हा त्यांच्या आयुष्यातील अनुभव लक्षपुर्वक ऐका.

8. **डोळयांत पाहून स्मित हास्य करा:** वृध्दांना भेटण्याच्या वेळी नेहमी त्यांच्या डोळयात पाहून स्मित करा, त्यामुळे आपण त्यांच्या अस्तीत्वाची दखल घेतल्याचे त्यांना दिसुन येईल. आपले एक स्मित हास्य त्यांचा पुर्ण दिवस उल्हासित करेल.

9. **वेळ द्या व लक्ष पुरवा:** वडीलधा-या व्यक्तींची आपण दखल घेतल्यावर त्यांना खुप कौतुक वाटते. त्यांचे सोबत बसा व तुम्हाला त्यांची काळजी असल्याचे दाखवा.

10. **चांगले संस्कार दाखवा:** वडीलधा-याशी बोलतांना "कृपा करुन" व "आभारी आहे" या शब्दांचा वापर करा.

11. **शिष्टाचार:** मुलांनी सर्वांशी चांगले वागले पाहिजे, त्यातल्या त्यात वडीलधा-याशी अधिक प्रेमाने वागले पाहिजे. त्यांच्याशी चांगले बोलले पाहिजे त्यांचा आदर केला पाहिजे व आपली चांगली वागणुक दाखविली पाहिजे. बसण्याच्या जागी, रांगेत किंवा जेवणाचे वेळी वडीलधाऱ्यांना प्राधान्य दिले पाहिजे

12. **जेष्ठांना मदत करा:** जेष्ठांना मदत करणे हे एक प्रकारे त्यांना आदर दर्शविण्यासारखे आहे. ते जरी त्यांचे नातेवाईक नसतील तरी मुलांनी त्यांना मदत केली पाहिजे. एखादा वृध्द व्यक्ती जर रस्ता ओलांडण्याचा प्रयत्न करतांना दिसली तर त्यांना मदत करायला हवी. जेष्ठांचे आशिर्वाद आणि शुभेच्छा मौल्यवान असतात. मुलांच्या जीवनात त्या लाभदायक ठरतील.

13. **जेष्ठांच्या प्रती सहानुभूती बाळगा:** आपण आपल्याला मनापासून वृध्दांच्या जागी ठेऊन पहा. केवळ आपण म्हातारे आहोत म्हणुन कोणी तरी आपला अनादर करतो आहे असे झाल्यास तुम्हाला काय काय वाटेल याची कल्पना करा. जेष्ठा समवेत असतांना " गोल्डन रुल" चे पालन करा.

कुटुंबातील वडीलधाऱ्यांच्या अनुषंगाने अतिरिक्त मुद्दे:

१. **प्रेम व्यक्त करा :** आपल्या घरात आपले आजी-आजोबा, काका-काकी, मामा-मामी किंवा इतर नातेवाईक राहात असतील त्यांच्यावर तुम्ही प्रेम करता हे दाखवा. त्यांच्या जवळ जा आणि प्रेमपूर्वक - आत्मियतापूर्वक बोला. तुमच्या पूर्वजांबद्दलची माहिती त्यांना विचारा, कुटुंबातील व्यक्तींचे जुने फोटो, जुन्या वस्तू आणि स्मृती चिन्हांचा संग्रह बघा. त्यामुळे तुम्ही अनुभव समृद्ध व्हाल.

२. **सहभोजन करा** --कुटूंबातील व्यक्तींनी नियमितरित्या सहभोजन करणे ही मोठी सामाजिक प्रथा आहे. एकत्रित भोजन करताना पुष्कळशा गोष्टींबद्दल चर्चा करता येते.

३. **सल्ला घ्यावा:** आपल्या पेक्षा जेष्ठांना जगण्याचा अनुभव जास्त असल्याने त्यांच्याकडे अनुभवाचा मोठा साठा असतो. एखादा व्यक्ती एखादी गोष्ट पहिल्यांदाच अनुभवत असेल तर त्याच गोष्टीबाबत जेष्ठांचा दृष्टीकोन निराळाच असू शकतो. त्यांचे अनुभवाचा पुढच्या पिढीला फायदा होतो. जेष्ठांचे अनुभव आपले जीवन समृध्द करतात. मुलांनी निश्चीतपणे त्यांच्या अनुभवांतून शिकले पाहिजे व आत्मसात केले पाहिजे. त्यामुळे त्यांना भविष्यात मदत होईल व त्यांचे वर्तमान सुरक्षित राहिल.

४. **वडीलधा-यांना त्यांच्या प्रती कौतुक व आदराची भावना असल्याचे सांगावे:** तुमच्या कृतीं मधून जेष्ठांच्या प्रती आदर तुम्ही दर्शवित असला तरीही, त्यांचे किती कौतुक व आदर तुम्हाला आहे हे प्रत्यक्ष त्यांना बोलून दाखविणे महत्वाचे आहे. त्यांचे कौतुक व प्रशंसा केल्यामुळे त्यांना सकारात्मक उर्जा मिळेल व त्यांच्या चेहऱ्यावर स्मित झळकेल.

५. **वडीलधा-यांची चेष्टा-मस्करी करु नका:** वडीलधा-यांची कधीही चेष्टा-मस्करी करु नये.

६. **त्यांना आदरांने संबोधीत करा-** जेष्ठांना ज्या नावाने हाक मारावीशी वाटते तशी हाक मारा, तुम्ही त्यांना त्यांच्या वयोमानानुसार आजोबा-आजी, काका-काकी, मामा- मामी किंवा दादा अशी हाक मारु शकता किंवा त्यांच्या नावापुढे श्री, श्रीमती, डॉक्टर इत्यादी आदरार्थी संबोधू शकता.

७. **स्पष्ट बोलावे व अपशब्द वापरु नये :** वृध्दांशी बोलतांना तुमचा आवाज जितका स्पष्ट व मोकळा ठेवता येइल तितका ठेवा. बोलताना अपशब्द वापरु नयेत. जर त्यांना ऐकु येत नसेल तर मोठयाने बोलावे.

८. **कुटुंबाचा वारसा, इतिहास व परंपरा यांच्या विषयी चर्चा करा:** कुटुंबाचा जुना वारसा सांगणा-या गोष्टीमध्ये मुळातच एक बळ असतं. वस्तुत: कुटूंबाचा इतिहास एकत्रित बसून ऐकणे यामुळे कुटूंबातील निरनिराळया पिढयांमधील बंध घट्ट होण्या व्यतिरिक्त कौटुंबिक जीवन

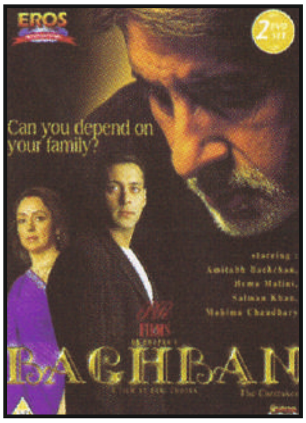
यशस्वी होते. आपण कोणत्या कुटूंबातुन आलो आहोत याची जाणीव झाल्यावर मुले आपल्या कौटुंबिक जीवनात भावना प्रधान होतात तसेच कौटुंबिक ताण तणाव आणि समस्या यांना परिणामकारक व यशस्वीपणे सामोरे जातांना दसतात.

९. **त्यांच्या संपर्कात रहा:** आपण आपल्या घरातील वडीलधा-या माणसांपासुन दुर रहात असाल तर दूरध्वनी करून त्यांच्याशी नियमीतपणे संपर्कात रहा. आजच्या या धकाधकीच्या जीवनात आपण दूरध्वनी करून साधलेला संपर्क व संभाषण त्यांच्या जीवनात खुप मोठा आनंद मिळवून देणारे आहे हे लक्षात ठेवा. दूरध्वनी करून साधलेला संपर्क म्हणजे तुम्ही त्यांची किती काळजी घेता याचे निदर्शक आहे.

१०. **वृध्दांची काळजी घ्या:** आज जे काही आपण आहोत ते आपल्या आई- वडीलांनी केलेल्या भावनिक, आर्थिक, आपुलकीच्या व काळजी यांच्या स्वरुपात केलेल्या गुंतवणूकीचे फळ आहे. जेव्हा आपले आई-वडील वृध्द होतात तेव्हा त्यांच्यासाठी आपण हेच केले पाहिजे. जसे आपले आई-वडील आपल्या लहानपणी आपल्या संगोपनासाठी त्यांचे कर्तव्य बजावत होते तद्वतच त्यांच्या म्हातारपणी त्यांच्या भावनीक, शारिरीक व आर्थीक गरजा आपण पुर्ण केल्या पाहिजेत. ज्यांनी आपल्याला घडविले, त्यांच्या प्रती प्रेम, आदर, सहानुभूती व्यक्त करणे या साध्या गोष्टी तरी आपण केल्याच पाहिजे.

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -



- इतरांशी आदराने वागण्याचे महत्व विद्यार्थ्यांना समजावुन दिले पाहिजे. ते स्वत: च्या वर्गामधुन ही गोष्ट सुरु करुन मग आजुबाजूस त्याचा अवलंब करु शकतात.
- कुटुंब आणि समाजातील वडीलधा-यांचे महत्व सांगणारे चित्रपट विद्यार्थ्यांना दाखविले पाहीजेत.
- बागबान' हा हिन्दी चित्रपट विद्यार्थ्यांना दाखविल्यास तो खुप प्रेरणादायी ठरेल.
- जेष्ठ हे आपल्यासाठी ज्ञानाचा खजिना आहेत, त्यांचा आदर करुन कृतज्ञतेने काळजी घेतली पाहिजे या विषयावर गट चर्चा आयोजित केली पाहीजे.
- तरुण पिढीसाठी आदर्श असलेल्या ज्येष्ठ नागरिकांची प्रेरणादायी व्याख्याने ठेवावीत.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training) -

आपल्या परिसरातील कोणत्याही वृध्दाश्रमाला भेट देण्याची व्यवस्था करावी. तसेच विद्यार्थ्यांना तेथील वृध्दाशी संवाद साधण्यास सांगावे. सदर भेटीनंतर त्यांना त्यांच्याबद्दल काय वाटले ते व्यक्त करण्यास सांगावे.

- वृध्दांकडून त्यांचा जन्म / आई- वडील / बालपण / शिक्षण / स्वप्न / लग्न / कौटुंबिक मुल्ये, व एकत्र कुटुंब पध्दतीमुळे त्यांना मिळालेले पाठबळ या विषयीचे किस्से / गोष्टी या बाबतची माहिती घेउन विद्यार्थ्यांना थोडक्यात माहिती तयार करण्यास सांगावी. तसेच वृद्धांची अपुरी राहिलेली स्वप्न, व त्यांचे सध्याच्या परिस्थीतीतील विभक्त कुटूंब पध्दती बाबतचे त्यांचे मत जाणून घ्यावे.
- वृद्धांमध्ये मध्ये एकटेपणाची भावना जाणवते का त्यामुळे ते व्यथित झालेले आहेत का? याबाबत विचारावे.
- विदयार्थ्याचे आजी-आजोबा त्यांचे बरोबर एकत्र कुटुंबात राहात असल्यास त्यांच्याशी त्यांनी नियमित संवाद साधला पाहिजे व आजी-आजोबा दूर राहात असतील तर वारंवार त्यांच्याशी संवाद साधण्याची सूचना विदयार्थ्यांना दिली पाहीजे.

⬆

या दिवसाबद्दल अधिक माहिती प्राप्त करा.

13. दृष्टीकोन

उद्दीष्टे

- विद्यार्थ्यांना सकारात्मक वृत्तीच्या सामर्थ्याबाबतचे शिक्षण देणे.
- सकारात्मक आणि नकारात्मक वृत्तीचे परिणाम काय आहेत हे सांगणे.
- सकारात्मक दृष्टीकोन आणि सकारात्मक विचार यांचा यश मिळविण्यातील वाटा, स्पष्ट करणे.
- सकारात्मक विचार आणि सकारात्मक मन कसे विकसित करावे.

दृष्टीकोन हि अशी लहान गोष्ट आहे जी फार मोठा फरक घडवून आणते.

दृष्टीकोन म्हणजे काय ?

दृष्टीकोन म्हणजे एखाद्या गोष्टीविषयी असलेली भावना, विश्वास किंवा पसंती-नापसंती, बाबतचे मत होय!

-ऑक्सफर्ड शब्दकोशातील व्याख्या

एखादी विशिष्ट कल्पना, वस्तू, व्यक्ती किंवा परिस्थितीकडे असलेला कल किंवा सकारात्मक अथवा नकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त करणे म्हणजे दृष्टीकोन होय!

आपल्या बाबतीत जे घडते ते १० टक्के आणि आपण त्यावर प्रतिक्रिया देतो ते ९० टक्के म्हणजे आयुष्य. आपण कदाचित प्रत्येक परिस्थितीवर आणि त्याच्या परिणामावर नियंत्रण ठेवू शकणार नाही, परंतु आपण योग्य दृष्टीकोन ठेवून त्या परिस्थितीत योग्य प्रकारे वागू शकतो.

आपल्याकडे भरपूर पैसा असू शकेल, उत्तम नेतृत्वगुण असू शकतील, आपण खूप मेहनती असाल खूप ज्ञानी असाल आणि कुशल असाल, परंतु जर तुमची वृत्ती वाईट, नकारात्मक असेल आणि आपला प्रतिसाद उचित नसेल तर आपणास १०० टक्के यशाची खात्री

दृष्टीकोन कुठून येतो ?

तुमचा दृष्टीकोन तुम्ही ठरवता. तुम्ही जगाकडे कोणत्या दृष्टीने पाहता आणि जग तुम्हाला कोणत्या दृष्टीने पाहते, यावर तुमचा दृष्टीकोन अवलंबून असतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाचा कठीण काळ, दु:खी भावना, व मानसिक यातना यांच्याशी सामना होत असतो. या उद्भवलेल्या परिस्थितीसाठी आपण सभोवतालची स्थिती, प्रसंग किंवा दुसऱ्यांना दोषी ठरवतो. आपल्याला नेहमीच असे वाटते की लोक आणि सभोवतालच्या गोष्टीच आपल्या प्रतिक्रियेस कारणीभूत असतात. खरी मेख तर अशी आहे की आपल्या बाबतीत जे घडले त्यापेक्षा कशा प्रकारे प्रतिक्रिया व्यक्त करतो याची जाणीव होणे गरजेचे आहे. खरतर आपली प्रतिक्रिया ही सर्वस्वी आपण चांगल्या किंवा वाईट मनस्थितीमध्ये दिलेली असते. लोकांनी आपल्या परिस्थितीला कशा प्रकारे प्रतिसाद द्यावा हे आपण ठरवतो. या आव्हानांना आपण सकारात्मक किंवा नकारात्मक दृष्टीकोनातून सामोरे जाऊ शकतो. अशा कोणत्याही प्रकारे निर्माण झालेल्या परिस्थितीत तुम्हाला तुमचा दृष्टीकोन निवडण्याचे पूर्ण स्वातंत्र्य असते. उदा. एखादयाने कोणाला डीवचल्या शिवाय किंवा कोणतेही कारण नसताना तुम्हाला शिवीगाळ केली, तर तुम्हाला त्या मुर्खपणाकडे दुर्लक्ष करून शांत राहणे किंवा अधिक ताकदीने बेलगाम परिस्थिती निर्माण करणे यापैकी एका पर्यायाचा अवलंब करता येऊ शकतो. जग आपल्याला भरभरून देईल असे वाटते, जेव्हा आपण जगाकडे पाहण्याचा आपला दृष्टीकोन सकारात्मक असतो, म्हणुन दृष्टीकोनही व्यक्तीमधूनच निर्माण होत असतो, असे म्हणतात.

आपली हुशारी ही जगाला बदलण्याऐवजी स्वतः ला बदलण्यासाठी अधिक उपयोगाची असते.
-महात्मा गांधी

दृष्टीकोन हे सर्वकाही आहे -

Attitude इंग्रजी 8 अक्षरी शब्दातील प्रत्येक अक्षर विशिष्ट अर्थ सांगते.

A (ALWAYS)	—	नेहमी तुमचा आजचा दिवस सर्वोत्तम करा
T (TREAT)	—	सर्वांचा आदर करा.
T (TAKE)	—	चांगल्या केलेल्या कामाचा अभिमान बाळगा.
I (INTERRUPT)	—	नकारात्मक विचारांना कात्री लावा.
T (THINK)	—	सकारात्मक विचार करा.
U (UTILIZE)	—	स्वतःच्या बुद्धीचा वापर करा.
D (DERIVE)	—	कामामधून आनंद मिळवा.
E (EXPECT)	—	सकारात्मक परिणामांची अपेक्षा ठेवा.

लोक खालील प्रकारचे असतात

1. जे स्वतःच्या जीवनाची जबाबदारी घेतात.
2. जे दुसऱ्यांना नेहमीच दोष देत असतात.

जे लोक स्वतः परिस्थितीची जबाबदारी स्वीकारतात त्यांना हे जग चांगले दिसते. या मार्गाने जाण्याचे त्यांनी जाणीवपूर्वक ठरविलेले असते. हे लक्षात ठेवा की, आपला मानसिक दृष्टीकोन निवडणे ही एक अशी गोष्ट आहे की, ज्यामुळे आपले जीवन नियंत्रित राहू शकते. दररोज सकाळी उठल्यावर आपण आपली मानसिक स्थिती चांगली किंवा वाईट असावी, हे आपण ठरवू शकतो. प्रत्येकवेळी काही वाईट घडले, तर आपण त्या परिस्थितीला बळी पडावे किंवा त्यापासून काय बोध घ्यावा, हे आपण ठरवू शकतो.

सकारात्मक दृष्टीकोन विरुध्द नकारात्मक दृष्टीकोन

- **आपल्या दृष्टिकोनाचा आपल्यावरील आणि इतरांवरील परिणाम** जर आपला दृष्टीकोन नकारात्मक असेल तर आपण काहीच साध्य करू शकत नाही. आपण सभोवतालच्या वातावरणामध्ये नकारात्मकता निर्माण करतो व इतरांच्या मनामध्ये आपली वाईट प्रतिमा निर्माण करतो, परंतु जर आपला दृष्टीकोन सकारात्मक असेल तर ध्येय गाठण्यासाठी आपल्याला भावनिक बळ व प्रोत्साहन मिळते. आपण सकारात्मक वातावरण निर्माण करून मित्रांना आपलेसे करू शकतो व सभोवतालच्या लोकांना प्रोत्साहित करू शकतो.
- **आपण दृष्टीकोन बदलू शकतो का?** होय, संवाद, प्रशिक्षण किंवा जाहिराती यांद्वारे मिळण्याच्या सततच्या संदेशांमुळे दृष्टिकोनावर परिणाम होतो. वाईट मानसिक स्थिती ही संसर्गजन्य असून जे काही आपण करतो, त्यमुळे आपल्याला तणाव जाणवतो.
- **सकारात्मक दृष्टीकोन पुढील मार्गांनी प्रकट होतो.** ध्येयपूर्ती आणि आनंदी दृष्टीकोन हा सकारात्मक दृष्टीकोन, विधायक विचार, सृजनात्मक विचार, आशावाद, ध्येयवाद आणि ध्येय गाठण्यासाठी उर्जा याद्वारे प्राप्त होते. सकारात्मक दृष्टीकोनाने आपल्याला आनंददायक आणि भावनांचा अनुभव येतो तसेच डोळ्यांमध्ये चमक, भरपूर उर्जा आणि आनंद मिळतो आपण सदिच्छा, आनंद आणि यश पसरवितो. आपल्या देहबोलीतून आणि आवाजामधून उत्साह दिसून येतो.

सर्व पक्षी पावसात आश्रय घेतात. परंतु गरुड ढगांच्या वर उड्डाण करुन पावसापासून स्वतःचा बचाव करतो. त्याचप्रमाणे अडचणी या सारख्याच असतात. परंतु त्याकडे पाहण्याचा प्रत्येकाचा द्रुष्टिकोन वेगळा असतो.

डॉ. अब्दुल कलाम

- **सकारात्मक विचारसरणी**

  सकारात्मक विचारसरणी ही एक मानसिक आणि भावनिक अवस्था असून ती जीवनाच्या उज्ज्वल बाजूवर लक्ष केंद्रित करते आणि सकारात्मक परिणामात परावर्तीत होते. एक सकारात्मक व्यक्ती आनंददायी, आरोग्यमय व यशस्वी होण्याची अपेक्षा करते आणि ती असा आत्मविश्वास बाळगते की ती / तो कोणत्याही अडथळ्यावर मात करू शकेल. आपण करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीत आपल्याला सकारात्मकवृत्ती अवलंबण्याची गरज आहे.
- **सकारात्मक दृष्टीकोन** –

  "मी कधी हार मानणार नाहीएकतर मी जिंकेन किंवा गोष्टी वेगळया प्रकारे करण्यास शिकेन."
- **सकारात्मक वृत्तीचे फायदे**

  सर्वांना सकारात्मक लोकांच्या सान्निध्यात राहायला आवडते. सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवल्याने आपले संबंध सुधारतात तसेच आपल्याला आनंदी बनवून यशापर्यंत पोहचवितात.
- **प्रत्येक गोष्ट अनुभव शिकविते**

  आपल्या आयुष्यात घडणारी प्रत्येक गोष्ट ही आपल्याला शिकवते. हे सकारात्मक आहे. अनुभवांमधून आपण जे शिकतो, ते आपल्या जीवनातील आव्हानांचा सामना करण्यास सज्ज करते.
- **मनाची सकारात्मक रचना ही आपल्याला अनेक प्रकारे सहाय्यभूत ठरते**

  आपल्या मार्गात अडथळे आल्यास ते दूर करून यश प्राप्त करण्यास प्रेरित करते, तसेच अपयशाची नाही तर यशाची अपेक्षा करण्यास शिकविते, स्वतः प्रोत्साहित करते व हार न मानता त्या परिस्थितीवर मात करण्यास बळ देते. आपण अपयश व समस्यांकडे आशिर्वादस्वरूप पाहू लागतो. तसेच स्वतःवरील विश्वासक्षमता व स्वाभिमान आणि आत्मविश्वास दर्शवितो. समस्यांपुढे नमुन न जाता, आपण त्यावरील उपाय शोधतो व त्यांतून दिसणारी संधी ओळखतो.

सकारात्मक दृष्टिकोनाचे आणखी फायदे

सकारात्मक दृष्टीकोन हा आपले ध्येय व यश संपादन करण्यास सहाय्यभूत ठरतो, त्यामुळे जीवनामध्ये आपणास आनंद आणि भरपूर उर्जा मिळते. सकारात्मक दृष्टिकोनामुळे व्यक्तिगत क्षमतांवरील विश्वास दृढ होतो व उज्ज्वल भविष्याची आशा उंचावते. आपण स्वतः ला आणि इतरांना प्रोत्साहित करण्यास व उद्युक्त करण्यास सक्षम होतो. आपण दैनंदिन जीवनातील अल्पशा अडथळयांना आणि अडचणींना सामोरे जातो. लोकांकडून आपल्याला अधिक आदर, ममत्व आणि प्रेम मिळते त्यामुळे केवळ आपल्याच नाही तर सभोवतालच्या लोकांमध्ये, परिसरामध्ये व वातावरणामध्ये उर्जा निर्माण होते. आपल्यातील सकारात्मकता मजबुत असेल तर ती प्रसारित होते आणि सभोवतालच वातावरण प्रकाशमान करते.

सकारात्मक विचारसरणी दैनंदिन जीवनामधे सहाय्यभूत ठरते. त्यामुळे जीवनात आशावाद निर्माण होतो, त्यामुळे चिंता आणि नकारात्मक विचार हाताळणे सुलभ होते. यामुळे जीवनास ठोस बदल घडून येतात, ज्यामुळे आपण जीवनात आनंदी, उत्साही आणि अधिक यशस्वी होते.

सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे आपण जीवनाची उज्ज्वल बाजू पाहतो, आशावादी राहतो आणि जीवनात चांगले घडेल याची अपेक्षा करतो. अशा प्रकारची विचारसरणी मजबूत करण्याचा आपण प्रयत्न केला पाहिजे.

" द्रुष्टीकोन ही छोटी गोष्ट असली तरी ती जीवनात फार मोठा बदल घडवते."
- विस्टन चर्चिल, माजी ब्रिटीश पंतप्रधान

सकारात्मक दृष्टीकोन विकासाच्या सोप्या सूचना

1. आनंदी राहण्याची सवय ठेवा ती ठरविण्याची गोष्ट आहे. तुमच्या मनात नकारात्मक विचार घोंगावतील तेंव्हा त्यांकडे दुर्लक्ष करा आणि त्याऐवजी सकारात्मक विचारसरणीचा अवलंब करा.
2. नेहमी जीवनाची उजळ बाजू पहावी. तो एक पर्याय आहे व त्याकरीता वारंवार प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

3. आशावादी व्हा.
4. नेहमी हसतमुख रहाण्याची कारणे शोधा, म्हणजे तुम्हा ती सापडतील.
5. स्वतःवर विश्वास ठेवा व सर्व विश्व तुमच्या मदतीस येणार आहे हयाची खात्री बाळगा
6. आनंदी माणसांचे सहवासात रहा/ सहकारी बना.
7. प्रोत्साहित करणा-या गोष्टी वाचा.
8. प्रेरणादायक वचने वाचा.
9. आपल्या पुर्वायुषातील सकारात्मक गोष्टी पुन्हा पुन्हा करा त्यामुळे तुम्हाला प्रोत्साहन मिळेल.
10. तुम्हाला जसे घडावेसे वाटते तशी स्वप्ने पहा.
11. तुम्हाला गोष्टी कशा घडाव्याशा वाटता त्या अर्थाने सकारात्मक विचार करा
12. विचारांना प्रगल्भ करा
13. मी करु हे शकतो आणि मी हे करणार असा आत्मविश्वास ठेऊन कोणतीही समस्या सोडविण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन ठेऊन काम करा. तुम्ही स्वत:शी संवाद साधल्यामुळे तुमच्या मध्ये चिकाटी निर्माण होईल, सकारात्मक स्वसंवादामुळे सकारात्मक स्वसमाधानाची भावाना निर्माण होईल.

14. **नकारात्मक लोकांना टाळावे:** नकारात्मक दृष्टीकोनाची माणसे इतर माणसांना शोधुन त्यांच्या मध्ये नकारत्मकता पसरवतात व स्वतःच्या स्तरापर्यत इतरांना खाली आणतात. नकारात्मक दृष्टीकोनामुळे ताण-तणाव, चिंता, दु:ख, औदासिन्य, कमकुमवत नातेसंबंध, कामाच्या ठिकाणी अडचणी, या गोष्टी घडून येतात व त्यामुळे व्रण आरोग्याच्या अडचणी निर्माण होतात.

हेन्री फोर्ड यांचे एक वचन आहे की - "तुम्हाला असे वाटते की, आपण हे क़रु शकतो, तर तुम्ही ते करणार. जर तुम्हाला वाटते की आपण हे करु शकत नाही तर ते तुम्ही करु शकणार नाही. दोन्ही वेळा तुम्ही बरोबरच आहात".

खालील नमुद गोष्ट सकारात्मक भावने बाबतचे विवेचन करते : करणने नागरी सेवा परिक्षेसाठी अर्ज भरला पण ती नोकरी मिळेल याची खात्री नव्हती. त्याची वृत्ती कचखाऊ असल्याने त्याने परिक्षेसाठी मन लावून तयारीच केली नाही, आणि नकारात्मक विचारात गुंतून राहिला. स्वतःचा दृष्टीकोन नकारात्मक असल्याने इतर अर्जदार त्याच्यापेक्षा हुशार आहेत असा त्याने समज करुन घेतला. भिती व नकारात्मकता यांनी त्याचे मन दाटून गेले. त्याने अपयशाचीच कल्पना केली व तणावाखाली गेला, निराश झाला. त्याची परिक्षेची तयारी चांगली झाली नाही व परिणामस्वरुप तो पूर्व परिक्षेत नापास झाला.

जयराम या आर्थिकदृष्टया गरीब मुलाने मोठ्या उत्साहाने, सकारात्मक भावनेने व आत्मविश्वासाने आपण वाटेल तेवढी मेहनत घेऊन परिक्षा पास व्हायचेच व आपली निवड झालीच पाहिजे या इरादयाने पुर्वपरिक्षेचा अर्ज भरला. सकारात्मक जाणिवेने व पूर्ण आत्मविश्वासाने त्याने परिक्षेची तयारी केली आणि पुर्वपरिक्षा उत्तीर्ण झाला. मुख्य परिक्षेसाठी देखिल त्याने कठोर मेहनत घेतली आणि मुख्य परिक्षाही उत्तीर्ण केली. मुलाखतीच्या वेळी तो आत्मविश्वासाने परिपूर्ण होता. मुलाखत मंडळाच्या सदस्यांना त्याच्या आत्मविश्वासपूर्ण उत्तरांनी प्रभावीत केले. त्यामुळे त्याची निवडही झाली.

या गोष्टीपासून आपण काय धडा घेतो.

नकारात्मक विचार आपणास हतबल करतात तर सकारात्मक दृष्टीकोन उददीष्टे साध्य करण्यास प्रोत्साहित करतात.

सकारात्मक विचारसरणी - सूचना व सल्ला : दृष्टीकोन व विचार बदलायला वेळ लागतो.

अ. आपल्या कल्पनाशक्तीने केवळ आपल्याला उल्हासदायक व फायदेशीर गोष्टींचे चित्र रेखाटा. आपल्या अंतर्मनाशी व इतराशी बोलतांना देखील सकारात्मक संवाद करा.

ब. सदैव स्वतःला अशा प्रकारे प्रसन्नचीत्त ठेवा की, ज्यामुळे तुम्ही सकारात्मक विचार करु शकाल. जर एखादा नकारात्मक विचार तुमच्या मनात आलाच तर, त्याला विधायक विचारात रुपांतरीत करा. नकारात्मक विचार पुन्हा डोकावला तर सकारात्मक विचाराने तो बदलून टाका. सातत्य तुमच्या मनाला सकारात्मकता देऊ शकेल आणि नकारात्मकता घालवू शकेल. हार मानु नका आणि सतत मनामध्ये आनंदी विचार आणण्याचा प्रयत्न करा.

क. सकारात्मक विचार करा. अनुकूल निकालाची व परिस्थितीची अपेक्षा करा. परिस्थिती त्याप्रमाणे बदलेल.

ड. तुमची चिकाटी असेल तर तुमचे मन जे विचार करते त्याप्रमाणे तुमच्यात बदल होऊ शकतो. बदल घडून येण्यास काही काळ निश्चित लागेल, पण अखेरीस ते होईल. सकारात्मक बदल घडण्यासाठी पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करा. एकाग्रता, इच्छाशक्ती, स्वयंशिस्त व मानसिक शांतता हे घटकही सकारात्मक मनाच्या विकासासाठी हातभार लावतात.

इ. नकारात्मक दृष्टीकोन म्हणतो की, तुम्ही यश संपादन करु शकत नाही सकारात्मक दृष्टीकोन सांगतो की, तुम्ही यश संपादन करु शकता.

फ. तुमच्या क्षमतेनुसार यशप्राप्तीकडे नेणारी सर्वात महत्वाची पायरी म्हणजे स्वतःचा दृष्टीकोन व त्याचा स्वतःच्या कामाच्या गुणवत्तेवरील प्रभाव, नातेसंबंध व सभोवतीचा प्रत्येक जण या बाबींचा समावेश असतो.

नेहमीचा वाईट दृष्टीकोन हा पूर्वानुभवामधून व पूर्वप्रसंगांतून आलेला असतो. स्वतःबद्दल आत्मविश्वास नसणे, ताण-तणाव, भीती, चीड, राग व बदल हाताळण्यातील अक्षमता ही नकारात्मकतेची सर्वसामान्य कारणे आहेत. घातक दृष्टीकोननिर्माण होण्याची कारणे शोधुन काढणे हे तसे अवघड काम असते परंतु ते शोधुन काढले तर आपल्याला पुढील आयुष्यात त्याचा खुप मोठया प्रमाणात उपयोग होऊ शकतो. शिष्टाचाराची तत्वे एका पिढीकडून दुस-या पिढीकडे येतात. त्यामधुन ज्ञान, चांगले संस्कार व सहृदयशीलता ही पुढील समाधानी व संस्कारक्षम जीवनाची मुलभूत तत्वे आहेत.

Activities

आंतरवर्ग प्रशिक्षण (Indoor Training) -

अ. विदयार्थ्यांना खालील विषयांवर त्यांचे मत मांडण्यास सांगावे.

- यश प्राप्त करण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोनाबाबत असलेली भूमिका.
- नकारात्मक वृत्ती ही ध्येय गाठण्याच्या मार्गामधील प्रमुख अडथळा आहे.

ब. यशस्वी वीर पुरूषांची, आदर्श व्यक्तींच्या कथा विद्यार्थ्यांना वाचून दाखवाव्यात आणि त्यामधील असलेला सकारात्मक दृष्टीकोन हा ठळकपणे दाखवून दयावा.

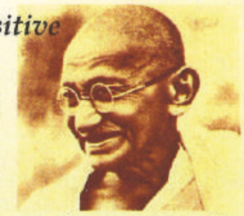
Keep your thoughts positive
because your thoughts
become your words.

Keep your words positive
because your words
become your behaviour.

Keep your behaviour positive
because your behaviour
becomes your habits.

Keep your habits positive
because your habits
become your values.

Keep your values positive
because your values
become your destiny.



- Mahatma Gandhi

क. कोणत्याही क्षेत्रातील, जीवनातील मार्ग दाखविणाऱ्या सल्लागार व्यक्तींना विद्यार्थ्यांशी संवाद साधण्यासाठी आमंत्रित करण्यात यावे. यशस्वी व्यक्ती बनविण्यामागे त्यांच्या यशस्वी कथा आणि त्यांचा असलेला सकारात्मक दृष्टीकोन यांची महत्त्वाची भूमिका होती हे ठळकपणे विद्यार्थ्यांना पटवून दयावे.

ड. विद्यार्थ्यांपैकी होतकरू विदयार्थ्यांना त्यांचे स्वत: अनुभव सांगण्यासाठी आमंत्रित करावे जेणेकरून त्यांच्या सहकाऱ्यांना व इतर विदयार्थ्यांना प्रेरणा मिळेल.

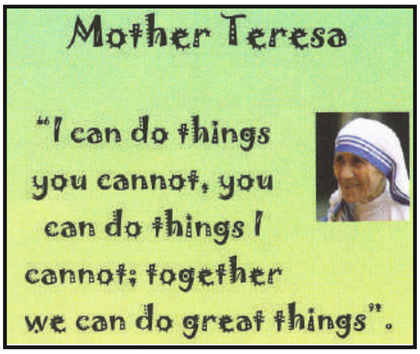
ई. आपल्या आयुष्यामधील एखाद्या उद्‌भवलेल्या वाईट परिस्थितीबद्दल असलेला विचार आणि त्यावेळी आपली प्रतिक्रिया काय होती आणि काय असु शकली असती हे शोधण्याचा प्रयत्न करा. सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे आपण अजून चांगल्या प्रकारे राहू शकतो का ?

फ. विद्यार्थ्यांना एम.एस.धोनी, भाग मिल्खा भाग, मेरीकोम यासारखे चित्रपट दाखविण्यात यावेत.

14. संघभावना

उद्दीष्टे

- विद्यार्थ्यांना संघभावना आणि त्याचे जीवनाच्या सर्व क्षेत्रातील उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी असलेले महत्त्व शिकविणे.
- विद्यार्थ्यांमध्ये जबाबदारीची जाणीव, उत्तरदायित्त्व, आणि सांघिक समन्वयाने काम करण्याची भावाना निर्माण करुन त्याबाबतीत त्यांना प्रेरित करणे.



संघभावना

एखाद्या संघाच्याा सदस्यांमध्ये अस्तित्वात असलेली संघ भावनाा ही अभिमान आणि निष्ठेची भावना असून त्यामुळे त्यांना आपल्या संघाने चांगली कामगिरी करावी किंवा आपला संघघसर्वोत्कृष्ट असावा असे वाटते. संघभावना म्हणजे संघाचा सदस्य म्हणुन सहकार्य करण्याची इच्छा असणे. संघातील सदस्यांना इतरांबद्दल आपण सर्व एक आहोत हि भावना असणे म्हणजे संघ भावना होय.

संघ भावना म्हणजे काय ?

- संघ भावना आपल्या सदस्यांना यशस्वी होण्यासाठी आणि त्यांना उत्कृष्ट कामगिरीसाठी प्रवृत्त करते.
- संघाच्या प्रत्येक सदस्याची किंवा त्यांच्या गटाची निष्ठेने आणि उत्साहाने एकत्रित येउन काम करण्याची इच्छा म्हणजेच संघभावना होय.

संघभावनेचे महत्त्व

- एखादे कार्य यशस्वी करण्याची जबाबदारी संघातील सर्व सदस्यांची असते.
- वैयक्तिक कामापेक्षा सांघिक कामाचा वेग जास्त असतो.
- संघ भावना वृद्धींगत झाल्यानेसंघाचा एकजिनसीपणा वाढतो आणि यामळे संघ यशस्वी होण्याची शक्यता वाढते.
- विविध गुणवैशिष्ट्ये, ऐक्य, सकारात्मकतेची जोड, एकाग्रता आणि कार्य तत्परतेने करण्याची जाणीव हे घटक विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त करण्यास सहायभूत ठरतात.
- संघभावनेमुळे सदस्याची एकत्रित काम करण्याची क्षमता वृध्दींगत होते आणि त्यांचे मनोबल उंचावते.

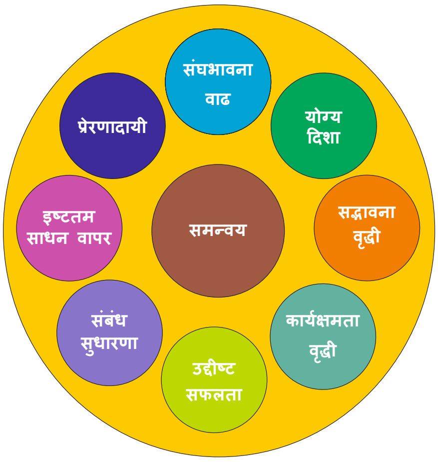
संघ भावनेची वैशिष्टये :

- उद्देशाची जाणीवः- स्पष्ट आणि विशिष्ट ध्येय साध्य करण्यासाठी संघभावना नितांत गरजेची आहे.
- कार्यक्षमताः- ध्येयप्राप्तीसाठी योगदान देऊ शकतील अशा सक्षम सदस्यांचा संघात समावेश असावा.\
- सहकार्याची भावनाः- विशिष्ट उद्दीष्ट्ये साध्य करण्यासाठी सर्व सदस्यांनी सहकार्याची भावना ठेवुन एकत्रितपणे कार्य करण्याची आवश्यकता असते.
- नियमांनुसार खेळणेः-संघाची ठराविक कार्यपदृधती तयार करण्याकरिता काही नियम असणे आवश्यक आहे.

- उत्तरदायित्व:- यश किंवा अपयशाचे उत्तरदायित्व संपूर्ण संघाचे असले पाहीजे.
- निकोप स्पर्धा:- संघाच्या सदस्यांमधील निकोप स्पर्धेमुळे त्यांचे आपसातील संबंध सुधारतात.
- एकमेकांकडून शिकणे:- एकत्र काम केल्याने सदस्य एकमेकांकडून वेगवेगळया गोष्टी शिकू शकतात.
- समन्वय :- एकत्र काम केल्याने संघात अधिक समन्वय साधला जातो आणि परिणामी उच्च कार्यक्षमता प्राप्त होते.

संघभावनेचे महत्त्व

- एखादे कार्य यशस्वी करण्याची जबाबदारी संघातील सर्व सदस्यांची असते.
- वैयक्तिक कामापेक्षा सांघिक कामाचा वेग जास्त असतो.
- संघ भावना वृद्धींगत झाल्याने संघाचा एकजिनसीपणा वाढतो आणि यामळे संघ यशस्वी होण्याची शक्यता वाढते.
- विविध गुणवैशिष्ट्ये, ऐक्य, सकारात्मकतेची जोड, एकाग्रता आणि कार्य तत्परतेने करण्याची जाणीव हे घटक विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त करण्यास सहायभूत ठरतात.
- संघभावनेमुळे सदस्याची एकत्रित काम करण्याची क्षमता वृध्दींगत होते आणि त्यांचे मनोबल उंचावते.



Activities

आंतरवर्गातील प्रशिक्षण (Indoor Training)-

1. संघभावनेचे उत्तम सादरीकरण असलेला चित्रपट **'चक-दे-इंडिया'** विद्यार्थ्यांना दाखवावा आणि पुढील प्रश्न विचारले जावेत:
   अ. हॉकी कोणत्या प्रकारचा खेळ आहे?
   ब. खेळाडू जर अहंकारी असतील आणि ते फक्त वैयक्तिक कौशल्य दाखवत असतील तर त्याचे परीणाम काय होतील
   क. जेव्हा खेळाडूंमध्ये समन्वय आणि संघभावना असते तेव्हा काय होते?
   ड. यश मिळविण्यात संघ नायकाची भूमिका काय आहे?

2. विद्यार्थ्यांचा गट तयार करुन त्यांना पुढील कामांमध्ये गुंतवावे:-
   अ. **डोळे बांधून करावयाची कृती** :- विद्यार्थ्यांचे एक वर्तुळ तयार करुन वर्तुळाच्या मध्यभागी एका व्यक्तीस डोळे बांधून उभे करावे. आवाज न करता वर्तुळामध्ये काचेचे गोळे असलेला एक बॉक्स एकमेकांकडे देणे हे वर्तुळ बनविणा-याा गटाचे उद्दीष्ट व आव्हान असेल.
   ब. **एक परिपूर्ण चौरस** बनविणे:- या क्रियेत संघाला एक दोरी दिली जाते, संघातील सदस्यांचे डोळे बांधुन दोरीच्या सहाय्याने एक परिपूर्ण चौकोन तयार करण्यास सांगितले जाते. परिपूर्ण चौकोन तयार करण्यात संघाच्या सदस्यांमधील समन्वयाची भूमिका महत्त्वपूर्ण असेल. सदरची कृतीी ही संघाची जबाबदारी असल्याने ती झाल्यावर वैयक्तिक टिका न करता किंवा दोष न देता संघातील त्रुटीचे विश्लेषण करण्यात यावे.
   क. **विश्वासावर चालणे:-** या क्रियेत जोडया तयार कराव्यात. जोडयांमधील सदस्यांचे डोळे बांधुन त्यांना जवळपासच्या परिसराभोवती फिरावयास किंवा इतर सहकारी यांनी निवडलेल्या ठिकाणी नेले जावे. एकमेकांमधील संवाद कौशल्य यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी सहकारी, सदस्य आणि संघ प्रमुख यांचेवरिल विश्वास वाढविण्यासाठी ही एक चांगली क्रिया आहे.
   ड. **समस्या सोडवणे:-** संघाला एखादी परिस्थीती देण्यात यावी. समजा सुट्टीमध्ये नौकाविहार करत असताना नौकेला अपघाताने आग लागली. काही गोष्टी गोळा करण्यापुरताच वेळ उपलब्ध असेल. अशावेळी कुठल्या गोष्टीला प्रथम प्राधान्य दयायला हवे हे संघाने ठरवायचे आहे. संघ एकत्रितरित्या काम करुन ठरवेल की कोणती गोष्ट अत्यावश्यक आहे. अशावेळी संघाने आपले निर्णयक्षमता, कौशल्य व सहकार्याचा वापर करुन प्राथमिकताा असलेल्या वस्तुंची यादी करावयाची आहे.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण (Outdoor Training)

3. **बाह्यवर्ग प्रशिक्षणासाठी पुढील उपक्रम आयोजित केले जाऊ शकतात.**
   अ. विद्यार्थ्यांनाासांघिक खेळ खेळण्यास व शेजारील शाळांच्या संघांशी uसामने खेळण्यास प्रोत्साहन द्यावे. यामुळे ते मैदानावर निकोप स्पर्धा व संघभावना याच महत्त्व शिकतील.
   ब. विद्यार्थ्यांना, खेळाडू आणि प्रशिक्षकक यांच्याशी संवाद होण्यासाठी क्रीडा संकुल आणि स्टेडीयम मध्ये घेवुन जावे. त्यांना इतर संघाची सराव सत्रे आणि सामने पाहण्यासाठी घेवुन जावे.
   क. विद्यार्थ्यांचे पाच सहा गट तयार करुन, शिबिराचे आयोजन करावे. तिथे त्यांना विशिष्ट कामे पूर्ण करण्यासाठी दयावीत. यामुळे निश्चितपणे गटांमध्ये निकोप स्पर्धा व संघभावना वाढण्यास प्रोत्साहन मिळेल.

वैयक्तिकरीत्या आपण एक थेंब असलो तरी एकत्रितपणे आपण महासागर आहोत.

व्यवसायात महान गोष्टी या कधीच एका व्यक्तीकडुन केल्या जात नाहीत, तर त्या लोकांच्या संघाद्वारे केल्या जातात.

-स्टिव्ह जॉब्स (ॲपल कं.)

एकत्रित येणे हा आरंभ, एकत्रित राहणे ही प्रगती आणि एकत्रितपणे कार्य करणे हे यश असते.

- हेन्री फोर्ड

१५. शिस्त

उद्दीष्टे

खालील उद्दीष्टांबद्दल विद्यार्थ्यांना माहिती व ज्ञान देण्यात यावे.

- शिस्त व मानवी जीवनात त्याचे महत्त्व.
- कुटुंब, शाळा आणि समाजासाठी मुलभूत शिस्तीचे निकष काय?
- स्वयंशिस्त म्हणजे काय व जीवनात स्वयंशिस्त कशी पाळावी?

शिस्त म्हणजे काय?

शिस्तिची वेगळया प्रकारे केलेली व्याख्या अशी:-

- लोकांना आज्ञापालन करण्यास किंवा स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्यास सक्षम करणारे प्रशिक्षण म्हणजे शिस्त होय.
- अगदी कठीण परिस्थितीतही स्वतःला किंवा इतर लोकांना नियंत्रित करण्याची क्षमता म्हणजे शिस्त होय.
- शिस्त म्हणजे काही विशिष्ट प्रचलित नियमांचे पालन करणे. उदाहरणार्थ, कोरसमध्ये समुहात गाणे गात असलेल्या विद्यार्थ्यांना एक विशिष्ट सूर सांभाळावा लागतो. कल्पना करा काही विद्यार्थी गात आहेत, परंतु त्या प्रत्येकाचे स्वर भिन्न असतील तर ते तुम्हाला कसे वाटेल?

स्वयंशिस्त म्हणजे काय?

स्वयंशिस्त म्हणजे -

- ध्येय आणि त्याची पुर्तता यामधील दुवा.
- भावनांवरील नियंत्रण व कमकुवतपणावर मात करण्याची क्षमता .
- व्यक्तिगत प्रगतीसाठी प्रशिक्षण आणि स्वतःवरील व स्वतःच्या वर्तनावर असलेले नियंत्रण.
- एखादा योग्य विचार इतर मोहामुळे सोडून द्यावासा वाटत असला तरी त्याचा पाठपुरावा करणे. हे अधिक चांगल्या प्रकारे समजण्यासाठी आपण काही उदाहरणे विचारात घेऊ शकतो.

समजा एखादी व्यक्ती खूप जास्त आणि वेगाने जात असलेल्या आणि वाहनांची गर्दी असलेल्या रस्त्याच्या मधोमध चालत आहे. तर काय होईल? दररोज वर्तमानपत्रे ही रस्ते अपघातांच्या बातम्यांनी भरलेली असतात, त्यातील काही अपघात जीवघेणे असतात, असे का असते?

दुसरे उदाहरण घेऊ. एक शिक्षक एका वर्गात चाळीस विद्यार्थ्यांना शिकवत आहे. त्यापैकी सदोतीस जण एकाग्रतेने ऐकत आहेत आणि तीन जण मोठयाने गप्पा मारत संपूर्ण वर्गास व्यत्यय आणत आहेत. ते केवळ त्यांचा स्वतःचा वेळ वाया घालवत नाहीत तर संपूर्ण वर्गाला त्रास देतात. ही बेशिस्त होय.

बरेच लोक नियम पाळत नाहीत. ते फुटपाथ वापरण्याऐवजी रस्त्याच्या मधोमध चालणे पसंत करतात. ठरलेल्या नियमांचे पालन करून चालणे किंवा वाहन चालविणे ही शिस्त आहे आणि त्यांचे पालन न करणे ही बेशिस्त आहे. म्हणून जीवनाच्या प्रत्येक कृतीत शिस्त असणे आवश्यक आहे आणि त्याशिवाय आपल्या सभोवतालचे जग अव्यवस्थित होईल. शिस्त आपल्याला दैनंदिन जीवनात सुरक्षित करते व जगणे सुलभ होते.

जीवनात शिस्तीचे महत्त्व

1. **सक्रिय रहाणेः-** शिस्त हा जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीकोनाने पाहण्याचा एक मार्ग आहे. शिस्त अंतर्गत उत्साह आणि आत्मविश्वास वाढवते. तसेच ती आपल्याला आळशी होऊ न देता कार्यक्षम ठेवते.
2. **निरोगी रहाणेः-** योग्य आहार घेणे, आंघोळ करणे, व्यायाम करणे, योग्य वेळी झोपणे व उठणे, हे शिस्तबद्ध जीवनाचे महत्त्वाचे घटक आहेत. व्यायाम आणि इतर नियमित चांगल्या सवयी शरीर आणि मनाची इतकी उत्तम सांगड घालतात कि त्यामुळे मनुष्य नेहमी निरोगी राहतो.
3. **स्वनियंत्रणः-** स्वयंशिस्त असलेल्या व्यक्तीचे स्वतःवर अधिक चांगले नियंत्रण असते. बोलताना योग्य शब्दांचा वापर व त्याची योग्य वागणूक इ. यामुळे क्षुल्लक समस्यांमध्ये अडकण्यापासुन तो स्वतःला दुर ठेवतो. अशाप्रकारे तो लोकांशी चांगले संबंध निर्माण करतो.

4. **एकाग्र होणेः-** एखाद्याला त्याचे / तिचे कार्य, उपक्रम किंवा उददीष्टांवर लक्ष केंद्रीत करण्यासाठी शिस्तबद्ध राहणीमुळे मदत होते. दृढ ध्येय असलेले लोक अधिक एकाग्र असतात आणि दररोजच्या जीवनात वेळेत कामे करतात.
5. **इतरांकडून आदरः-** शिस्तबद्धता हा आदर मिळवण्याचा सर्वात सोपा मार्ग होय. सभोवतालचे आणि हाताखालचे लोक शिस्तबद्ध व्यक्तीचा आदर करतात. तुमची शिस्तबद्धता पाहून, तुम्हाला इतर लोक 'रोल मॉडेल' मानण्याची शक्यता असते.
6. **चांगले शिक्षणः-** शिस्तीशिवाय घेतलेले शिक्षण अपूर्ण असते. वर्गातील शिस्तीमुळे, विद्यार्थ्यांना जे शिकत आहे, त्याकडे चांगल्या प्रकारे लक्ष केंद्रित करण्यास आणि संपुर्ण अभ्यास समजण्यास मदत होते. शाळेत वेळेवर पोहचण्याकरीता त्यांना लवकर उठणे, प्रातःविधी उरकणे, आंघोळ करणे, न्याहारी वेळेत करणे अशा चांगल्या सवयी लागतात. म्हणूनच शाळांमधील शिस्तीमुळे विद्यार्थ्यांना निरोगी राहण्यास आणि त्यांना चांगले ज्ञान घेण्यास मदत होते.
7. **दिवसात अधिक वेळ मिळतोः-** शिस्तबध्द माणसाकडे बेशिस्त व्यक्तीपेक्षा दिवसात जास्त वेळ असतो. अधिक वेळ म्हणजे अतिरिक्त किंवा इतर प्रलंबित कामे पूर्ण करण्याची अधिक संधी असते.
8. **तणावमुक्त रहाः-** एखाद्याला परीक्षेच्या वेळी किंवा रोजच्या कामात तणाव असतो. हा तणाव म्हणजे कामाच्या परिणामाबद्दल असलेली अंतर्गत चिंता किंवा अज्ञात भीती असते. शिस्तबद्ध व्यक्तीस परीक्षेपूर्वीच अभ्यास पूर्ण करण्यास मदत होते, ना कि परीक्षा जवळ आल्यावर, म्हणूनच तो तणावमुक्त राहतो.

शिस्त हि क्षमतेला यशामध्ये रुपांतरित करते.

9. **शिस्तीमुळे आपण आयुष्यात यशस्वी होतोः-**
निसर्ग, सरकार, शाळा आणि व्यक्तींना यशस्वीरित्या कार्य करण्यासाठी एका स्तरापर्यंतची शिस्त आवश्यक असते. शिस्तबद्ध व्यक्ती अपयश आणि अडचणींना न जुमानता वैयक्तिक उद्दिष्टांची यादी करुन ती पूर्ण होईपर्यंत कार्य

करते. दिर्घकालीन उद्दीष्टांसाठी तात्कालीक समाधानाचा त्याग करण्यास शिस्त शिकवते. काम आणि खेळामध्ये संतुलन राखण्यासाठी शिस्त आवश्यक आहे. शिस्त आत्मविश्वास आणि स्वत:बद्दल आदर निर्माण करते ज्यामुळे समाधान आणि आनंद मिळतो. सकाळी लवकर उठणे, अभ्यास करणे, व्यायाम करणे, नवीन कौशल्ये विकसित करणे, आश्वासने पूर्ण करणे आणि प्रकल्पांवर काम करणे अशा बऱ्याच कामांमध्ये शिस्त असणे आपल्याला जीवनात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक आहे.

स्वयंशिस्त नसल्यामुळे अपयश, आरोग्याच्या समस्या, नात्यातील समस्या आणि इतर समस्या उद्भवू शकतात. एखादयाला नकारात्मक सवयी, आळशीपणा आणि दिरंगाई करणे यासारख्या वाईट सवयींवर मात करण्यास शिस्तबद्धता मदत करते. स्वतःला लावलेली शिस्त स्वतःची, कुटुंब, शाळा आणि देशाची प्रगती सुनिश्चित करते.

> एक गुण जो एखादया व्यक्तीला इतरांपेक्षा विशेष ठरवितो किंवा एक सूत्र जे त्या व्यक्तीला सर्वांच्या अपेक्षेपेक्षा श्रेष्ठ ठरवते, ज्यावेळी इतर केवळ सामान्यतेच्या चिखलात अडकुन पडतात तो गुण म्हणजे उपजत प्रतिभा, शिक्षण किंवा बौध्दीक हुशारी नसून स्वयंशिस्त हा आहे. स्वयंशिस्त या गुणामुळे सर्व गोष्टी शक्य होतात. मात्र याशिवाय एखाद साध उद्दिष्ट देखिल अशक्यप्राय स्वप्नासारखे वाटु लागते.
>
> **-थिओडर रुझवेल्ट**

शिस्तः वर्तणुकीच्या अपेक्षा निश्चित करणे .

1. **कौटुंबिक नियम ठरविणे:-** याची चांगली सुरुवात म्हणजे कुंटुंबासाठी 4-5 नियम बनवून त्याचे विद्यार्थी व पालकांना पालन करावयास सांगावे.
   - आम्ही एकमेकांशी छान बोलतो.
   - आम्ही एकमेकांची काळजी घेतो.
   - प्रत्येकजण घरात मदत करतो.
   - आम्ही स्वतःच्या सामानाची स्वत: काळजी घेतो.
   - आम्ही घरात स्वच्छता राखतो आणि वस्तू व्यवस्थित ठेवतो.
2. **मुलांना काय वर्तन अपेक्षित आहे ते शिकवा:-** वडीलधा-या व्यक्तींचे वर्तन पाहून मुले शिकतात. पालकांनी व शिक्षकांनी स्वत: अपेक्षित वर्तन मुलांना दाखविल्यास त्यांना ते शिकणे सुलभ जाते. उदाहरणार्थ, कुटुंब जेवण करण्यासाठी एकत्र बसल्यास मुले एकत्रित जेवणाचे वर्तन शिकू शकतात. पालक आणि शिक्षकांनी मुलांसमारे स्वतःचा आदर्श ठेवावा.

3. **चांगल्या वर्तनाबददल मुलांचे कौतुक करा :-** मुलांच्या चांगल्या वर्तनाबददल त्यांचे नेहमी कौतुक करावे. मुलांचे त्यांच्या चांगल्या वर्तनाबददल कौतुक केल्यास त्यांना भविष्यातही चांगले वागण्याची प्रेरणा मिळेल.
4. **मर्यादा आणि परिणाम स्पष्ट करा:-** कौटुंबिक नियम मोडल्याबद्दलच्या परिणामावर निर्णय पालक घेऊ शकतात. उदाहरणार्थ, मुलाने घरगुती काम न केल्यास त्याचा पॉकेट मनी रोखू शकतात. परंतु त्याने लहान भावंडाला मारले तर काही काळ जावू देणे हे चांगले परीणामकारक असते. जर पालक प्रत्येक वेळी मुलांच्या एकाच वर्तनासाठी एकाच प्रकारचा परिणाम योजीत असतील तर मुलाला त्यांच्याकडून काय अपेक्षा आहे हे कळायला लागते.

जीवनाच्या वेगवेगळया कामांमध्ये शिस्तीचे महत्त्व

१. **कौटुंबिक व सामाजिक शिस्त** :- एकत्र कुटुंब पध्दतीमध्ये असलेली व हल्ली कमी होत चाललेली नात्यांमधील आपुलकीचे पुन:र्निर्माण शिस्तीमुळे होऊ शकते आणि यामुळे सुव्यवस्थित समाजाची चांगल्या पध्दतीने निर्मिती होण्यास मदत होते.

शिस्तीशिवाय बौध्दीक प्रतिभा हि प्रचंड हालचाल करणाऱ्या ऑक्टोपस सारखी असते. तेथे खूप हालचाल असते, परंतु हि हालचाल पुढे, मागे कि बाजूने होत आहे हे आपणास समजत नाही.
- एच.जॅक्सन ब्राउन ज्यु.

2. **रस्त्यांवरील शिस्तबध्दता:-** वाहतुकीचे नियम काटेकोरपणे पाळल्यास रस्त्यांवरील वाहतुकीचे योग्य व्यवस्थापन होते.

3. **संसाधनाच्या संवर्धनातील शिस्त:-** संसाधनाच्या योग्य व शिस्तबध्द वापरामुळे पाण्याची बचत व उर्जेचे संवर्धन होते.

4. **पर्यावरण संरक्षणाबाबत शिस्त:-** यामुळे विविध प्रकारचे प्रदूषण कमी होते आणि वातावरण स्वच्छ राहते.

5. **खेळातील शिस्त:-** यामुळे खिलाडूवत्ती आणि संघभावना यामध्ये समन्वय साधला जातो. अशा प्रकारे शिस्त ही केवळ एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनासाठीच नव्हे तर एक संघटित आणि विकसीत समाजासाठी देखील आवश्यक आहे, हे लक्षात येते. एक शिस्तबद्ध समाज एक शिस्तबद्ध राष्ट्र बनविते.

'शिस्त' एका दृष्टीक्षेपात

1. जीवनात शिस्त अंगीकारल्याने, एकाग्र राहणे, निरोगी राहणे आणि समस्या टाळणे यासारखे बरेच गुण निर्माण होतात. सध्याची जीवनशैली आणि सामाजिक प्रवृत्ती पाहिली तर शिस्तीचे तंत्र हे एक अत्यावश्यक जीवन कौशल्य ठरते.

2. वैयक्तिक आयुष्य, कारकीर्द, कार्य, जीवनशैली तसेच सामाजिक जीवन अशी शिस्तीची व्यापक व्याप्ती आहे. म्हणून शाळेत असतानाच विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त रुजवणे चांगले असते. शालेय शिस्तीमुळे विद्यार्थ्यांना शिस्तीची सवय होण्यास मदत होते जी आयुष्यभर त्यांचे सोबत राहते.

3. शिस्त हा जीवन जगण्याचा एक मार्ग आहे. ज्यात वेळ पाळणे आणि पध्दतशीर जिवन जगण्याचा प्रयत्न करणे याचा समावेश असतो.

4. शिस्त ही सवय आहे ती जीवनाशी जुळवून घेण्याची प्रक्रिया नाही, म्हणुन चांगले जीवन जगण्यासाठी शिस्तीचा अंगीकार करावा.

5. शिस्त फक्त धन, धनिक किंवा गरीबीपुरती मर्यादित नसून जीवनाकडे पाहण्याचा वैयक्तिक दृष्टिकोन आहे.

6. शिस्त ही एक अशी गोष्ट आहे ज्याद्वारे लोक इतरांना जोखतात. अत्यंत हुशार आणि मेहनती लोकही जर शिस्तबध्द नसतील तर यशस्वी होऊ शकत नाहीत.

7. यशस्वी लोकांच्या यशामध्ये ज्ञान, संभाषण कौशल्य किंवा इतर कौशल्यापेक्षाही महत्वाची भूमिका शिस्तबद्धता हा गुण पार पाडत असतो.

8. बरेच यशस्वी लोक त्यांच्या यशाचे श्रेय शिस्तपालनास देतात.

Activities

आंतरवर्गातील प्रशिक्षण

(अ) विद्यार्थ्यांचे वेगवेगळे गट तयार करा व त्यांचेसाठी समाजात शिस्तीचे महत्व या विषयावर भर देणारे चर्चासत्र आणि वादविवाद कार्यक्रमाचे आयोजन करता येईल.

(ब) विद्यार्थ्यांना स्वयंशिस्त व कुटुंबातील शिस्त याबद्दल बोलण्यास सांगावे. तसेच विद्यार्थ्यांना 5 ते 10 मिनिटे बोलण्यास देवून सर्वोत्कृष्ट वक्त्याचे कौतुक करावे.

(क) शिस्तीचे महतत्व सांगणारा एखादा लघुपट दाखववावा.

बाह्यवर्ग प्रशिक्षण

(अ) शिबिरांचे आयोजन करुन विद्यार्थ्यांना त्यांच्या स्वतःच्या प्रयत्नांद्वारे शिस्तीचे विविध पैलू शिकवले जाऊ शकतात.

(ब) शिबिरामध्ये उत्कृष्ट व्यवस्थापन करणा-या गटास बक्षीस देण्यात यावे.

Logos of Police Forces

States

Manipur Police

Union Territories

स्टुडंट पोलीस कॅडेट यांच्याशी संवाद आणि चर्चा करताना मी आनंदीत आहे. भारताला शिस्तबद्ध समाजाची आवश्यकता आहे. शिस्तबद्ध समाजामुळे, सामाजिक सहिष्णुता, सामाजिक शांतता, सामाजिक बांधिलकी असलेले आनंदी कुटुंब निर्माण होऊ शकते. मला अतिशय आनंद होत आहे की, जे स्टुडंट पोलीस कॅडेट या समाजाचे भाग बनले आहेत ते पोलीस प्रशिक्षणाच्या काही विषयाबाबतचे खडतर प्रशिक्षण प्राप्त करीत आहे. ' जबाबदार नागरीक ' बनण्याच्या अभियानामध्ये यश मिळविण्यासाठी या कार्यक्रमामध्ये सहभागी होणाऱ्या सर्व स्टुडंट पोलीस कॅडेट्स यांना मी शुभेच्छा देतो.

- डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम