

सायबर फसवणूक झाल्यास विनाविलंब तक्रार द्या : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस सायबर फसवणूक तक्रारीसाठी ‘गोल्डन अवर’ महत्त्वाचा

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

रस्ता अपघातामध्ये ज्या पद्धतीने ‘गोल्डन अवर’मध्ये उपचार मिळाल्यास अपघातग्रस्तांचे प्राण वाचू शकतात, तसेच सायबर फसवणुकीमध्येही ‘गोल्डन अवर’ महत्त्वाचा आहे. जेव्हा विनाविलंब तक्रार द्याल, तेव्हा फसवणूक झालेली रक्कम वाचविणे आणि परत मिळविणे सोयीचे होते. त्यामुळे सायबर फसवणूक झाल्याचे समजल्यास तातडीने विनाविलंब १९३० किंवा १९४५ या हेल्पलाईन क्रमांकावर तक्रार द्यावी, असे आवाहन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले.

‘सायबर जनजागृती’ माह ऑक्टोबर २०२५ कार्यक्रमाचे उद्घाटन मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते महाराष्ट्र पोलीस मुख्यालय येथे झाले. यावेळी पोलीस महासंचालक रश्मी शुक्ला, गृह विभागाचे अपर मुख्य सचिव इम्बाल सिंह चहल, अभिनेता अक्षय कुमार, अभिनेत्री राणी मुखर्जी, व्हीजेटीआयचे डॉ. फारूक काझी, ‘आयआयटी’ मुंबईचे प्रा. मंजेश हनवाल यांच्यासह वरिष्ठ पोलीस अधिकारी उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले की, आजच्या डिजिटल युगात सायबर गुन्हे टाळणे हेच सर्वात मोठे आव्हान आहे. गुन्हा घडल्यानंतर गुन्हेगाराला शिक्षा होण्याबरोबरच आर्थिक तोटा टाळणे आवश्यक आहे. सायबर फसवणूक टाळण्यासाठी जनजागृती हा सर्वात प्रभावी उपाय आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या वापरामुळे



फिशिंग, ओटीपी फसवणूक, डीपफेक, आवाज व चेहरा क्लोनिंग अशा नवीन तंत्रांचा गैरवापर करून सामान्य लोकांना फसवले जात आहे. सोशल मीडिया, ऑनलाईन व्यवहार, पेमेंट्स यामध्ये आपण माहिती देतो. कुकीज स्वीकारल्यानंतर वैयक्तिक माहितीचा गैरवापर होऊ शकतो. यावरून घोट्याळे, खंडणी, सायबर बुलिंग यासारखे प्रकार घडतात.

राज्यात जागतिक स्तराची सायबर सिक्युरिटी लॅब, प्रतिसाद केंद्रे आणि रेयुलेटरी यंत्रणा उभारण्यात आल्या आहेत. यामुळे फसवणुकीनंतर तत्काळ कारवाई करून नुकसान कमी करता येते. मात्र, यासाठी वेळेवर तक्रार होणे महत्त्वाचे आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानच धोका असून त्यावर तंत्रज्ञान हाच उपाय आहे. डीपफेकसारख्या आव्हानांवर आपली क्षमता वाढविणे गरजेचे आहे.

कोणताही डिजिटल गुन्हा त्याचा डिजिटल फिंगरप्रिंट मागे ठेवतो. त्यामुळे क्षमता आणि जनजागृती दोन्ही समान महत्त्वाचे आहेत. युवकांपर्यंत सायबर सुरक्षिततेबाबत माहिती पोहोचवणे आवश्यक असून, या कार्यात कम्युनिकेटर्सची महत्त्वाची भूमिका आहे, असे मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले.

पोलीस महासंचालक रश्मी शुक्ला म्हणाल्या की, नागरिकांना सजग ठेवण्यासाठी आणि त्यांचे त्वरित संरक्षण करण्यासाठी रेल्वे मंत्रालयाने उल्लेखनीय जनजागृती मोहीम सुरू केली आहे. देशातील प्रत्येक मोठ्या रेल्वे स्थानकावर दररोज सायबर सुरक्षा सूचना दिल्या जात आहेत. लाखो नागरिक हे संदेश दररोज त्यांच्या दैनंदिन जीवनात ऐकत आहेत. राज्य पोलीस यंत्रणाही जनजागृतीची गरज ओळखून महाराष्ट्रातील सर्व शहरे, जिल्ह्यांमध्ये आणि सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर सखोल जनजागृती मोहीम राबवत आहे.

यावेळी सायबर सुरक्षा विषयक माहितीपट दाखविण्यात आला. तसेच ‘सायबर योद्धा’ या लहान मुलांसाठीच्या काॅमिक बुकलेटचे प्रकाशन मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते करण्यात आले. तसेच यावेळी सायबर यावेळी जनजागृतीसाठी काम करणाऱ्या सायबर वॉरियरचा सत्कार करण्यात आला. यावेळी मान्यवरांनी मनोगत व्यक्त केले. विशेष पोलीस महानिरीक्षक यशस्वी यादव यांनी आभार मानले.

राज्यात ३९४ शाळांमध्ये एकही विद्यार्थी नाही, ग्रामीण भागांत स्थिती बिकट पुणे-मुंबईत धक्कादायक आकडेवारी समोर

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

शालेय शिक्षणमंत्री गुणवत्तापूर्ण आनंददायी शिक्षणाची कास धरत असताना आणि शिक्षण विभागातील विविध घटक दरदिवशी नवनवीन उपक्रमांची सुरुवात करत असताना राज्यातील ग्रामीण भागांमध्ये शाळांची परिस्थिती बिकट होत असल्याचे चित्र आहे. ‘यूडायस-प्लस’वरील ३० सप्टेंबरपर्यंतच्या नोंदणीच्या आकडेवारीनुसार, राज्यातील सर्व प्रकारच्या श्रेणीतील ३९४ शाळांमध्ये एकाही विद्यार्थ्याची नोंदणी झाली नसल्याचे समोर आले आहे. सुमारे आठ हजार शाळांची पटसंख्या दहाच्याही खाली आहे.

ग्रामीण भागातील शाळा रिकाम्या होत असल्याचं प्रमाण चिंताजनक

राज्यात एकूण दोन कोटी ११ लाख ८६ हजार ९४३ विद्यार्थ्यांची नोंद झाली. ही संख्या गेल्या वर्षीच्या तुलनेत सुमारे सात हजारांनी अधिक आहे. मात्र त्याचवेळी पाच लाख विद्यार्थ्यांची नोंदणी अजूनही अपूर्ण आहे. त्यामुळे विद्यार्थीसंख्या लाखोनी वाढेल, असे संकेत असले, तरी ग्रामीण शाळा रिकाम्या होण्याचे प्रमाणही चिंताजनक आहे.

एकाही विद्यार्थ्याची नोंदणी नाही; ग्रामीण भागांत स्थिती बिकट

‘यूडायस-प्लस’वरील नोंदणीनंतर हाती आलेल्या आकडेवारीनुसार, पुण्यात सर्वाधिक ३७ शाळांत एकाही विद्यार्थ्याची नोंद झालेली नाही. रत्नागिरीतील २४, नागपूरमधील २३ शाळाही



विद्यार्थ्यांविना आहेत. बुलढाण्यात २१ शाळांत शून्य पटसंख्या आहे. या आकडेवारीनुसार रत्नागिरी जिल्ह्यातील तब्बल ७१३ शाळांची पटसंख्या १०च्या खाली आहे. पुण्यात ६२७, रायगडमध्ये ६८२, तर सिंधुदुर्गमध्ये ५६९ शाळांत एवढीच मोजकी विद्यार्थीसंख्या आहे.

मुंबई उपनगरातील ३६०, मुंबई शहरातील ३४, ठाण्यातील १९९ आणि पालघरमधील १२४ शाळांतही विद्यार्थ्यांची संख्या १०च्या खालीच आहे. उर्वरित जिल्ह्यांमध्ये काही ठिकाणी २०० ते ३००, तर काही ठिकाणी १०० ते १५० शाळा अशा श्रेणीत आहेत. राज्यात एकूण सात हजार ९४६ शाळांत केवळ १ ते दहा विद्यार्थी नोंदले गेले आहेत.

- शहरनिहाय शाळा**
- मुंबई शहर - ५
 - मुंबई उपनगर - २२
 - ठाणे - १५
 - पालघर - १९
 - रायगड - १२

कागदी बॉडची झंझट संपली! आजपासून राज्यात ई-बॉर्ड महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांचा महत्त्वाचा निर्णय

ई बॉर्ड म्हणजे काय? त्याचे फायदे जाणून घ्या

- ▶ महाराष्ट्र शासनाचे नोंदणी व मुद्रांक विभागामार्फत, National E-Governance Services Limited (NeSL) व National Informatics Centre (NIC) या संस्थांच्या तांत्रिक सहाय्याने कस्टम ई-बॉर्ड या प्रणालीचा आज शुभारंभ झाला.
- ▶ या नव्या प्रणालीमुळे आयातदार व निर्यातदारांना विविध व्यवहारांसाठी वेगवेगळे कागदी बॉर्ड देण्याऐवजी एकाच इलेक्ट्रॉनिक बॉर्डद्वारे सर्व प्रक्रिया पूर्ण करता येणार आहेत.
- ▶ हे बॉर्डस प्रोडिजनल असेसमेंट्स, एक्सपोर्ट प्रमोशन स्कॅम्स, वेअरहाऊसिंग, आणि मॅन्युफॅक्चरिंग इन बॉन्ड्ड वेअरहाऊसिंग इत्यादींसाठी वापरता येतील.
- ▶ ही प्रक्रिया पूर्णपणे डिजिटल असून आयातदार/निर्यातदार ICEGATE पोर्टलवरून ई-बॉर्ड तयार करतील, तर टीरुछ द्वारे ई-स्टॅटिंग व ई-स्वाक्षरी होईल आणि अखेरीस कस्टम अधिकाऱ्याद्वारे ऑनलाईन पडताळणी होईल.
- ▶ मुद्रांक शुल्कासह सर्व शुल्काचे भरणे संपूर्णपणे ऑनलाईन पद्धतीने केले जाणार आहे.
- ▶ महाराष्ट्र स्टॅम्प कायदानुसार निश्चित केलेले ५०० रुपयांचे शुल्क आता ऑनलाईन जमा करता येणार असून कागदी स्टॅम्पची आवश्यकता संपुष्टात येईल.
- ▶ आधार आधारित ई-स्वाक्षरी होईल. आयातदार/निर्यातदार तसेच कस्टम अधिकारी या दोघांच्या ई-स्वाक्षरीमुळे व्यवहार अधिक सुरक्षित व पारदर्शक असेल.
- ▶ कागदपत्रांची आवश्यकता पूर्णपणे दूर होऊन पर्यावरण पूरक दृष्टीने ह्यादीन गव्हर्नन्सहक्कडे हे मोठे पाऊल असेल.
- ▶ रिअल टाईम पडताळणीमुळे कस्टम अधिकाऱ्यांकडून तत्काळ पडताळणी व फसवणुकीस आव्हान घालता येईल.
- ▶ ई बॉर्ड मध्ये आधीच्या बॉर्डमध्ये आवश्यक ते बदल अथवा रक्कमवाढ इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेच करता येणार आहे.
- ▶ या प्रणालीमुळे सीमाशुल्क प्रक्रिया गतिमान होणार, व्यवसाय सुलभ होणार व शासनाच्या डिजीटल इंडिया तसेच एंरी झ्डा उल्लेख इ२०२१२२ उपक्रमांना चालना मिळणार आहे.



■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

राज्याचे महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी इतर मंत्र्यांपेक्षा अत्यंत उजवी कामगिरी बजावली आहे. पाणंदमुक्ती असो वा काही जमिनीची हिस्सेवाटप मोजणीचे शुल्क असो कमी करण्याचे धाडसी निर्णय त्यांनी घेतले. इतरही अनेक योजना त्यांनी आणल्या. त्यांच्या या कामाच्या धडाक्याचे राज्यात कौतुक होत आहे. आपल्या कामातून वेगळी छाप टाकण्यात ते बेमालूमपणे यशस्वी झाले आहेत. आता त्यांनी कागदी बॉर्ड हद्दपार केले आहेत. त्याजगी आजपासून महाराष्ट्रात इलेक्ट्रॉनिक बॉर्डची सुरुवात करण्यात आली आहे. आयातदार व निर्यातदारांना यामुळे मोठा दिलासा मिळाला आहे.

राज्यात ई-बॉर्डची सुरुवात

राज्यात आजपासून इलेक्ट्रॉनिक बॉर्डची सुरुवात झाली आहे. कस्टम अधिकाऱ्यांकडून तत्काळ पडताळणीमुळे फसवणुकीस ही आव्हान बसणार आहे. आधीच्या बॉर्डमध्ये इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने बदल किंवा रक्कम वाढ करणे शक्य होणार आहे. कस्टम अधिकारी व ग्राहकांच्या ई स्वाक्षरीमुळे व्यवहार अधिक सुरक्षित व पारदर्शक होणार आहे.

नाशकात १२ पोलीस अधिकाऱ्यांची तडकाफडकी बदली, आयुक्तांनी काढला आदेश

■ **नाशिक । प्रतिनिधी,**

नाशिकमध्ये पोलीस अधिकाऱ्यांची अचानक बदली करण्यात आल्याने अनेकांच्या भुवया उंचावल्या आहेत. पोलीस आयुक्तांनी अधिकाऱ्यांची तडकाफडकी बदली केल्याने एकच खळबळ उडाली आहे. एकूण १२ अधिकाऱ्यांची बदली करण्यात आली असून, यामध्ये सात वरिष्ठ अधिकाऱ्यांचा समावेश आहे. या बदलीमागे काही दिवसांपूर्वी तीन आमदारांनी घेतलेली भेट कारणीभूत आहे. जिल्ह्यातील वाढत्या गुन्हेगारी संदर्भात तिन्ही आमदारांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेतली होती. नाशिकमधील वाढत्या गुन्हेगारीला आव्हान बसवण्यासाठी आता पोलीस आयुक्त अॅक्शन मोडवर आले आहेत. १२ पोलीस अधिकाऱ्यांची तडकाफडकी बदली करण्यात आली आहे. यामध्ये ७ वरिष्ठ अधिकाऱ्यांचा समावेश आहे. वाढत्या गुन्हेगारीच्या पार्श्वभूमीवर त्यांची तडकाफडकी बदली करण्यात आली आहे.



तडकाफडकी बदली झाल्याने पोलीस खात्यात खळबळ उडाली आहे.

आमदारांनी घेतली होती मुख्यमंत्र्यांची भेट

वाढत्या गुन्हेगारीसंदर्भात आमदारांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेतली होती. वाढत्या गुन्हेगारी संदर्भात मंत्री दादा भुसे आणि स्थानिक भाजपाच्या तिन्ही आमदारांनी पोलीस आयुक्तांची भेट घेतली होती. त्यानंतरच ही बदली करण्यात आली आहे.

सोलापूरचे जिल्हाधिकारी थेट बांधवार, पूरग्रस्त भागाची पाहणी, शेतकऱ्यांच्या वेदना घेतल्या जाणून

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

सोलापूरचे जिल्हाधिकारी कुमार आशीर्वाद यांनी आज माढा तालुक्यातील उंदरगाव. केवड, वाकाव या पूरग्रस्त गावांचा दौरा केला. ज्या ठिकाणी जाण अशक्य होतं अशा ठिकाणी थेट ट्रॅक्टरमध्ये बसून ग्रामस्थांसमवेत आशीर्वाद यांनी बांधा बांधावर जाऊन पाहणी केली. सोलापूर जिल्ह्यातील जवळपास ८८ गावांना या महापुराचा फटका बसला असून उभी पिके पूर्णपणे आडवी झाली आहे. अनेक ठिकाणी जमिनीची माती खचवून वाहून गेलेली आहे या सर्व शेतीचे पंचनामे सध्या सुरू असून आठ ते नऊ ऑक्टोबर पर्यंत हे पंचनामे पूर्ण केले जाणार असल्याचे आशीर्वाद यांनी सांगितले.

सोलापूर जिल्ह्यात जवळपास साडेचार लाख हेक्टर क्षेत्रावरील पिके संपून गेली असून आता पंचनामे झाल्यावर नेमका आकडा समोर येईल असे त्यांनी सांगितले. केवड सारख्या गावात २०-२० फूट जमिनीला खड्डे पडले असून अशा ठिकाणी या शेतकऱ्यांचे पुनर्वसन करण्याशिवाय



दुसरा पर्याय नसल्याचेही त्यांनी सांगितले. सध्या पूरग्रस्त गावातील बाधित नागरिकांना धान्य, दहा हजार रुपयांची रोख मदत आणि पशुपालकांसाठी चारा व मुरघास याचे वाटप सुरू झाल्याचे त्यांनी सांगितले.

सोलापूर जिल्ह्यातील जवळपास ४ हजार ५२१ बाधित पूरग्रस्तांना सुखरूप बाहेर काढण्यात प्रशासनाला यश आले होते. वेळीच मदत पोहोचल्याने सोलापूर जिल्ह्यात एकही जीवितहानी झाली नसल्याचेही त्यांनी

आवर्जून सांगितले. सध्या चारा व मुरघास हा मोठ्या प्रमाणात संभाजीनगर सांगली कोल्हापूर पुणे या भागातून येत असून पशुपालकांना कुठेही चारा कमी पडणार नाही याची हमी जिल्हाधिकारी आशीर्वाद यांनी दिली. यावेळी जिल्हाधिकारी कुमार आशीर्वाद यांच्यासोबत मोठ्या संख्येने शेतकरी उपस्थित होते. सरकारने आम्हाला तातडीने मदत करावी, आमचे पुनर्वसन करावं अशी मागणी शेतकऱ्यांनी यावेळी केली आहे.

पूरग्रस्त भागातील शेतकऱ्यांनी जिल्हाधिकाऱ्यांना त्यांच्या वेदना सांगितल्या. आमचं पुनर्वसन करावं अशी मागणी देखील शेतकऱ्यांनी केली आहे. आमच्या जमिनी पूर्णतः खरवडून गेल्या आहेत. १५ ते २० फुटांचे खड्डे जमिनीला पडले आहे. त्यामुळे यातून काही उत्पादन येण्याची अपेक्षाच नसल्याची माहिती शेतकऱ्यांनी दिली. सरकारने आम्हाला तोकडी मदत न करता भरीव मदत करावी, या संकटातून बाहेर काढावं अशा प्रकारची मागणी शेतकऱ्यांनी केली आहे.

माओवाद मुक्त महाराष्ट्रच्या शक्यतेला जोरदार बळ, वरिष्ठ नक्षल कमांडर प्रस्तावाला पूर्ण पाठिंबा दंडकारण्यात माओवाद्यांमध्ये फुटीचे स्ट्रॉंग संकेत

■ **गडचिरोली । प्रतिनिधी,**

काही दिवसांपूर्वी माओवाद्यांच्या सेंट्रल कमिटी तसेच पॉलिट ब्युरो सदस्य आणि अत्यंत वरिष्ठ नक्षल कमांडर मल्लोजुला वेणुगोपाल उर्फ सोनू उर्फ भूपती याने एक पत्रक काढलं होतं. यात माओवाद्यांनी त्वरित आपले शस्त्र खाली ठेवून सरकारसोबत शस्त्रबंदी जाहीर करावी आणि शांतता वार्ता करावी, असा प्रस्ताव मांडला होता. त्याच्या काही दिवसांनंतरच माओवाद्यांच्या केंद्रीय समितीच्या इतर सदस्यांच्या वतीने पत्रक काढत प्रस्ताव फेटाळून लावला. तसेच शस्त्रबंदी आणि शांतता वार्ताची सोनूचा

प्रस्ताव त्याचा वैयक्तिक प्रस्ताव असल्याचे सांगत माओवाद्यांच्या संघटनेत सोनू एकटा पडल्याचे संकेत दिले होते. अशातच आता मात्र माओवाद्यांच्या गडचिरोली डिव्हिजनने एकत्रितपणे एक पत्रक काढत मल्लोजुला वेणुगोपाल उर्फ सोनूच्या प्रस्तावाला पूर्ण समर्थन देत प्रस्तावित शस्त्रबंदीला समर्थन दिले आहे. त्यामुळे माओवाद मुक्त महाराष्ट्रची शक्यतेला जोरदार बळ मिळाले आहे. तर माओवाद्यांच्या गडचिरोली डिव्हिजनसह गडचिरोलीत सक्रिय असलेल्या कंपनी १०चे सदस्य तसेच टेक्निकल टीमने सोनूच्या प्रस्तावाला पूर्ण पाठिंबा दिला आहे.

गडचिरोली डिव्हिजनच्या एकत्रित पत्रकात नेमकं काय म्हटलं आहे?

- ▶ केंद्रीय कमिटी आणि पॉलिट ब्युरो सदस्य कॉम्रेड सोनूच्या शस्त्रबंदी आणि शांतता वार्ताच्या प्रस्तावाला गडचिरोली डिव्हिजन कमिटी, गडचिरोली सक्रिय कंपनी १०चे सदस्य आणि टेक्निकल विभाग पूर्ण पाठिंबा देत आहे.
- ▶ गेल्या काही काळात माओवाद्यांचा क्रांतिकारक आंदोलन सातत्याने कमकुवत होऊन त्याची पीछेहाट होत आहे.
- ▶ देशातील कुठल्याच राज्यात माओवाद्यांचे क्रांतिकारक आंदोलन मजबूत होताना दिसत नाही आहे.
- ▶ गेल्या काही काळात माओवाद्यांना सातत्याने होणाऱ्या नुकसानामुळे आमच्यासारख्या खालच्या स्तरावरील कॅडरमध्ये आमच्या नेतृत्व संदर्भात त्यांच्या रणनीती आणि धोरण संदर्भात संशय आणि अविश्वास निर्माण झाला आहे.
- ▶ गेल्या काही महिन्यात माओवाद्यांनी जनरल सेक्रेटरी नंबाला केशवरावसाह केंद्रीय समितीचे ८ सदस्य तसेच विविध राज्य समितीचे २० सदस्य सुरक्षा दलासोबतच्या संघर्षात गाढवेले आहे.
- ▶ अनेक दशकात निर्माण झालेले नेतृत्व अशा पद्धतीने नाहीसे होणे माओवाद्यांच्या खालच्या स्तरावरील कॅडर तसेच माओवाद्यांना पाठिंबा देणाऱ्या लोकांच्या मनोबलाचा खऱ्याचरूप करणारे आहे.
- ▶ माओवाद्यांच्या नेतृत्वाचे सध्याचे धोरण आणि वर्तमान काळातील तरुण पिढी यांचे विचार यात साम्यता नाही, त्यामुळे तरुण पिढी विविध जन आंदोलनामध्ये उतरत असली, तरी सशस्त्र क्रांतिकारी आंदोलनामध्ये (जंगलातील सशस्त्र लढ्यासाठी) उतरण्यास तयार नाही.
- ▶ गडचिरोली डिव्हिजनमध्ये मागील काही वर्षात नवीन रिझ्टमेंट होत नाही आहे. त्यामुळे गडचिरोली डिव्हिजन पूर्णपणे केंद्रीय कमिटीकडून पाठवल्या जाणाऱ्या जाणाऱ्या त्यांच्या रंगरूट केंद्रीय समितीने पाठवलेले माओवादींवर अवलंबित आहे.
- ▶ त्यामुळे गडचिरोली डिव्हिजनला एकत्रितपणे असं वाटते की त्वरित शस्त्रबंदी करून संघर्ष टाळण्याशिवाय दुसरा कुठलाही मार्ग उरलेला नाही.
- ▶ गडचिरोली डिव्हिजनच्या या एकत्रित पत्रकावर गडचिरोली डिव्हिजनचा प्रवक्ता कमलसाय वेलादी यांच्यासह गडचिरोली मधील कंपनी १०चा कमांडर निखिल तसेच गडचिरोली डिव्हिजनचा टेक्निकल टीमचा प्रमुख मैनु याच्या स्वाक्षऱ्या आहे.

पुण्यात तब्बल ७० किलो चांदीची चोरी

■ **नवी दिल्ली । प्रतिनिधी,**

पुण्यातील गुरुवार पेठेतील तब्बल ४० वर्ष जुन्या असलेल्या सराफी पेढीवर चोरट्यांनी डल्ला मारून तब्बल ७० किलो चांदीचे दागिने चोरी केल्याची घटना घडली आहे. या प्रकरणी पुण्यातील खडक पोलिसांनी एकाला उत्तर प्रदेशातून बेड्या ठोकल्या आहेत. त्याच्याकडून ३६ किलो ४४२ ग्रॅम चांदी जप्त केली आहे. चोरी केलेली चांदी त्याने उत्तर प्रदेशातील त्याच्या घरी नेली होती. गुन्हातील इतर आरोपींचा पोलिसांकडून शोध सुरू आहे. राजेश महाराणीदिन सरोज (३६, रा. माधी चैनगड, थाना महेशगंज, ता. कुंडाख जि. प्रतापगड, उत्तरप्रदेश) असे अटक करण्यात आलेल्याचे नाव आहे. १४ सप्टेंबर व १५ सप्टेंबर रोजी मध्यरात्री चोरट्यांनी तीन पोती भरून ६७ लाख ६० हजार रुपये किमतीची ७० किलोहून अधिक दागिन्यांची चोरी केली. यात ६२ लाखांची चांदी तर ५ लाखांच्या रोकड्याचा समावेश होता. या चांदीनी भरलेली पोती (सिमेटच्या गोणीच्या आकाराची) वाहून नेतानाचा व्हिडीओ व्हायरल झाला होता. तेव्हापासून पोलिस आरोपींच्या मागावर होते. घटनास्थळ व आजूबाजूच्या परिसरातील वेगवेगळ्या सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांचे फुटेज तपासून तांत्रिक तपास करण्यात आला.





संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

भाजपच्या हाताबाहेर जाणारी सांस्कृतिक शिस्त!



भारतीय जनता पक्षाने २०१४ मध्ये कुठे नेऊन ठेवलाय महाराष्ट्र माझा...या टॅंगलाईनने एक जाहिरात आणली होती. या जाहिरातीने विधानसभा निवडणुकीच्या प्रचारात धुमाकूळ घातला. सर्वोच्या ओटांवर ही जाहिरात होती. महाराष्ट्रातील गरीबी, बेरोजगारी, साठमारी, महिला अत्याचार, राजकीय लुटमार, अशा विविध समस्यांना स्पर्श करत, भाजपने ही जाहिरात बाजारात आणली होती. आता अकरा वर्षांनंतर भाजपलाच कुठे नेऊन ठेवलाय महाराष्ट्र माझा, असं विचारण्याची वेळ आली आहे. भाजपचे काही आमदार आणि मंत्री यांची सार्वजनिक सभा आणि माध्यमातील सध्याची भाषणे ऐकल्यावर आणि पाहिल्यावर याचसाठी भाजपला सत्ता पाहिजे होती का, असा प्रश्न पडतो. जतचे भाजपचे आमदार गोपीचंद पडळकर आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे माजी प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांच्यातून विस्तव जात नाही. नुकत्याच झालेल्या दसरा मेळाव्यात पडळकरांनी पुन्हा एकदा जयंत पाटलांविरोधात असंसदीय भाषेचा वापर केला. पडळकरांनी जयंत पाटील यांचा फक्त एकरी भाषेतच उल्लेख केला नाही तर जयंत्या म्हणत त्यांच्यावर टीका केली. प्रत्येक सभेत जयंत पाटील यांच्यावर वैयक्तिक टीका केली जात आहे. पडळकरांचा जयंत पाटील यांच्या राजकारणाला असलेला विरोध समजू शकतो. तो त्यांनी करावा, तसा त्यांना अधिकार आहे. मात्र एका ज्येष्ठ राजकारण्याचा, नेत्याचा एकरी उल्लेख, त्यांच्या वडिलांचे नाव घेऊन त्यांच्यावर केली जाणारी टीका, या सगळ्यामुळे महाराष्ट्राची राजकीय संस्कृती प्रदूषित होत आहे, याचा विचार भाजपच्या नेतृत्वानेही करण्याची गरज आहे. फक्त पडळकरच नाहीत, आणखी काही आमदार आणि मंत्रीही अशा वक्तव्यांमुळे वातावरण बिघडवत आहेत. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे हे वारंवार सांगत असतात की, पडळकरांच्या बोलण्याचा तसा अर्थ नाही. त्यांच्या मनात तसे काही नाही. मात्र भारतीय जनता पक्षानेही आता सर्व साधनसुशिता सोडलेली आहे. वाजपेयी, अडवाणी, जेटली, सुषमा स्वराज यांचा भाजप आणि २०१४ नंतरचा भाजप यात ३६० कोनात भरक पडलेला आहे, हेही मान्यच. आज भाजपचे नेतृत्व नरेंद्र मोदी आणि अमित शहांकडे आहे. या नेत्यांची विरोधाकंबलची भाषा देखील संसदेच्या कोणत्याही आचारसंहितेत बसणारी नसते. हा भाषेचा घसताता स्तर आहे की, नेत्यांच्या वैचारिकतेचा, हा आता संशोधनाचा विषय झाला आहे. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाला २७ सप्टेंबर २०२५ रोजी शंभर वर्षे पूर्ण झाली आहेत. संघाचा शताब्दी सोहळा नागपूरपासून देशभरात साजरा होत आहे. भारतीय जनता पक्षाची ही मातृसंस्था. संघाने १९२५ मध्ये लावलेल्या रोपट्याला आज १०, १५, १०० वर्षांनंतर फळे आली आहेत. शिक्षण, संधी, सत्ता, संपत्तीपासून दूर राहिलेल्या वंचित, शोषित, आदिवासी, बहुजन समाजापर्यंत पोहोचून त्यातून नेतृत्व उभं करायचे काम संघाने गेल्या काही दशकांमध्ये सचोटीने केले. यासाठी संघाच्या अनेक पिढ्यांनी काम केले. त्यांची नावेही आज अनेकांना माहीत नसतील. महाराष्ट्रात भाजपला फक्त हिंदुत्वाच्या मुद्यावर सत्तेवर येता येणार नाही, हे लक्षात आल्यानंतर ८०च्या दशकात वसंतराव भागवतांनी 'माधव' फॉर्म्युला महाराष्ट्राच्या राजकारणात आणला. मराठा समाज प्रभावाशी असलेल्या महाराष्ट्रात बहुसंख्येने असलेल्या मावळी, धनगर, वंजारी समाजाला एकत्र करून त्यांना भाजपसोबत जोडण्याचे काम भागवतांनी केले. त्यांच्या माधव फॉर्म्युल्याचे पहिले फलित राहिले गोपीनाथ मुंडे. प्रमोद महाजन, गोपीनाथ मुंडे, पांडुरंग फुंडकर, एकनाथ खडसे आणि महादेव शिवणकर या सारखे नेते त्याकाळात निर्माण झाले. गोपीनाथ मुंडे राज्याच्या उपमुख्यमंत्री पदापर्यंत पोहोचले. ओबीसी समाजाला संघ-भाजपासोबत जोडण्याची ही रणनीती किती यशस्वी ठरली हे गेल्या दीड, दोन दशकात महाराष्ट्रासोबतच देशाने पाहिले आहे. गोपीनाथ मुंडे यांचा पाहिला हल्ला हा शरद पवारांवरच असायचा. प्रस्थापित नेतृत्वावर हल्ला करूनच ओबीसींचे नेतृत्व उभे राहू शकते. ओबीसी, वंचित, आदिवासींना सोबत घेऊन संपूर्ण सत्ता मिळवता येऊ शकते, हे भाजपने ओळखले. त्यातून आता पडळकरांसारखे नेते पुढे आणले जात आहेत. गोपीनाथ मुंडेंनी शरद पवारांवर सातत्याने हल्ले चढवले असले तरी वैयक्तिक पातळीवर जाऊन, त्यांचा कुटुंबातील जाऊन घडणूक कधीही टीका केली नाही. भाषेची, स्वयंत्येची, सुसंस्कृतपणाची सीमारेषा या नेत्यांनी ओलांडली नाही. राजकीय पातळीवर एकमेकांवर गाडीभर आरोप करणारे हे नेते वैयक्तिक आयुष्यात मात्र माणुसकी जपत होते. मुंडेंना सवकारी साखर कारखाना उभा करायचा तेव्हा विलासराव देशमुखानी मदत केली होती. देशमुख आणि मुंडे हे एकमेकांचे विरोधी नेते एकाच मंचावर आल्यानंतर त्यांच्या भाषणातील जुगलबंदी पाहणे पर्वणी ठरायचे. बाळासाहेब ठाकरे आणि शरद पवार यांच्यातील राजकीय विरोध टोकाचा, मात्र वैयक्तिक आयुष्यापर्यंत त्यांनी तो कधी येऊ दिला नाही. पडळकरांचे राजकारणच पवार कुटुंबावरील टीकेपासून सुरू होते. शरद पवारांवर त्यांच्या शारीरिक व्यंगावर अतिशय खालत्या पातळीवर टीका करणे. सुप्रिया सुळे, त्यांचे पती आणि राजकारणाशी संबंध नसलेल्या त्यांच्या कुटुंबातील व्यक्तींवर केलेले आरोप कोणालाही पटणारे नाहीत. अजित पवार आता महायुतीचा भाग आहेत म्हणून त्यांच्यावरील हल्लाबोल थांबला आहे. अन्यथा पडळकरांच्या रडारवर बारामतीचे सगळेच पवार कायम असतात. या टोकाच्या पवार विरोधातूनच त्यांनी बारामतीमधून निवडणूकही लढवली होती. पण त्यांना राजकीय यश मिळाले ते भाजपच्या तिकिटावर जत विधानसभेतून. विधान भवनात आमदार गोपीचंद पडळकर आणि शरद पवारांचे आमदार जितेंद्र आव्हाड यांच्या कार्यकालांमध्ये झालेली फ्री स्टार्ले अवघ्या महाराष्ट्राने पाहिली. विधान भवनत अशी मारमारी होणे हे कोणत्याच सरकारला शोभनीय नाही, मात्र त्यानंतरही भाजपने पडळकरांना वेसण घातलेली दिसली नाही. तेव्हाच त्यांना अटकाव केला गेला असता, योग्य समज भाजपमधील वरिष्ठ नेत्यांकडून आणि सांस्कृतिकता जपण्याचा दावा करणाऱ्या सघाकडून देण्यात आली असती तर आता गावागावात जाऊन त्यांनी महाराष्ट्राच्या राजकारणाची लक्ते अशी वेशीवर टांगली नसती. गोपीचंद पडळकरांचा स्वभाव मुळात बंडखोर. शिक्षकाचा मुलगा असलेले पडळकर यांची राजकीय इच्छाशक्ती मोठी आहे. एका शिक्षित कुटुंबात ते वाढले आहेत. त्यामुळे सध्या ते वापरत असलेली भाषा ही त्यांची उपजत असण्यापेक्षा त्यांनी विकसित केलेली असण्याची शक्यता अधिक आहे. का त्यांना अशी भाषा वापरण्यासाठी जाणीवपूर्वक सांगितले जात आहे, अशीही शंका येते. राष्ट्रीय समाज पक्षात पडळकरांचा राजकीय जन्म झाला. महादेव जानकरांसोबत त्यांनी राजकारणातील बाराखंडी गिरवली. मुळातच बंडखोर असलेले गोपीचंद पडळकरांचे जानकरांसोबत फार काळ जुळले नाही. जानकरांसोबत राहून बहुजन समाजाचे प्रश्न आणि महत्त्व त्यासोबतच त्यांच्या राजकीय आकांक्षा त्यांनी हेरल्या. २००९ मध्ये सांगली जिल्ह्यातील खानापूर आडपाडी विधानसभा मतदारसंघाची निवडणूक गोपीचंद पडळकरांनी राष्ट्रीय समाज पक्षाकडून लढली. तेव्हा त्यांचे वय अवघे २७-२८ वर्षांचे असेल. १९९० पर्यंत हा मतदारसंघ काँग्रेसचा बालेकिल्ला होता. २००९ मध्ये काँग्रेसकडून तत्कालीन विद्यमान आमदार सदाशिवराव पाटील उमेदवार होते. काँग्रेस-राष्ट्रवादी काँग्रेसची तेव्हा आघाडी होती. १९९९ ला आमदार असलेले राष्ट्रवादी काँग्रेसचे अनिल बाबर यांनी बंडखोरी केली. या दोन्ही प्रस्थापित उमेदवारांच्याविरोधात नवखे पडळकर राष्ट्रीय समाज पक्षाकडून मैदानात उतरले होते. त्यांना या पहिल्याच निवडणुकीत १९,०२४ मते मिळाली. अनिल बाबर यांचा २,९८९ मतांनी पराभव झाला. सदाशिवराव पाटील सलग दुसऱ्यांदा विजयी झाले. बाबरांनी त्यांच्या पराभवाचे खापर गोपीचंद पडळकर यांच्यावर फोडले आणि त्यातूनच बाबर आणि पडळकर असा संघर्ष सुरू झाला. या संघर्षातूनच पडळकरांसह आठ जणांवर मंगळसूत्र चोरीचा आरोप करण्यात आल्याचे सदाभाऊ खोत यांनी संभागुहात सांगितले आहे. हा आरोप एका राजकीय कटाचा भाग असल्याचेही ते सांगतात. मात्र या आरोपातून कोटापें निर्दोष सोडलं असतानाही त्यांना त्यावरून आजही डिवचलं जातं, यामुळे त्यांचा उद्रेक होतो असें सदाभाऊ खोतांनी म्हटलं होतं. पूर्वायुष्यातील एखाद्या कारणाने बहुजन समाजातील नेत्याला डिवचत राहणे हेही चुकीचे. मात्र पडळकर आणि इतर नेत्यांकडून वापरली जाणारी भाषा त्यामुळे समर्थनीय होत नाही. यामुळे भाजप आणि शताब्दी महोत्सव साजरा करणाऱ्या संघाने अशा नेत्यांना काहीही न बोलणे, म्हणजे त्यांच्या या कुत्तीला, भाषेला एक प्रकारे समर्थन देणेच आहे. भाजप आणि संघानेच आता ठरवले पाहिजे की, राजकारणाचा, समाजाचा, भाषेचा स्तर आणखी किती रसातळ्याला न्यायचा.

आपला शेजारी कंगाल आहे, महागाईचा आगडोब तेथे उसळला आहे, आपल्यापेक्षा त्यांची अर्थव्यवस्था अतिशय किरकोळ आहे, असे म्हणून पाकिस्तानला आपण खूपच हलक्यात घेत आहोत. मात्र, हे योग्य आहे का?

भारतात साखरेचा दर एका किलोलाला ४० ते ५० रुपये आहे, तर पाकिस्तानात १७५ ते १८० रुपये आहे, तर भारतात ५५ ते ८५ रुपये प्रति लिटर भावाने विक्री होणारे दूध पाकिस्तानात २२० ते २५० रुपयांना आहे. तसेच, भारताची अर्थव्यवस्था ही जगात चौथ्या क्रमांकाची असून भारताचे सकल राष्ट्रीय उत्पन्न (जीडीपी) ३.६४ लाख डॉलर एवढे आहे, तर पाकिस्तान जगात ३८व्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था असून त्यांचा जीडीपी ३७ हजार डॉलर एवढा आहे. म्हणजे आर्थिक पातळीवर भारत आणि पाकिस्तान यांची तुलना होऊ शकत नाही. तसे पाहता दोन्ही देश एकाचवेळी स्वतंत्र झाले, पण गेल्या साडेसात दशकांत दोन्ही देशांच्या वाटचालीत कमालीचा फरक आहे. ही वस्तुस्थिती मान्य करायलाच हवी.

पाकिस्तानला भीकेचे डोहाळे लागले आहेत, दारिद्र्य आणि कर्जबाजारीपणाने पाकिस्तान पूर्णपणे सडला आहे, अमेरिका व चीनसारख्या देशांच्या आश्रयाखाली तो आहे, तेथे पारदर्शक लोकशाही नाही, लष्कराचा तेथे वरचष्मा आहे, तेथील राजकीय नेते सर्वसामान्यांना काहीच विचार करीत नाहीत, दहशतवाद्यांना तो पूर्णपणे बळ पुर्वत आहे, नजीकच्या काळात पाकिस्तानचे तुकडे होतील, कदाचित पाकिस्तान नामशेषही होईल या आणि अशा कितीतरी वर्दता आणि संदिशांची सोशल मीडियात चलती आहे. यात तथ्य नक्कीच आहे. मात्र, भारताने नेहमीच पाकिस्तानला अत्यंत कमी लेखणू योग्य नाही. भारताच्या परराष्ट्र धोरणात पाकिस्तान हा महत्त्वाचा भाग राहिला आहे, यापुढेही राहील. मात्र, तुलना करून आपण पाकिस्तानकडे कानाडोळा करीत आहोत, असे व्हायला नको.

जगात एकूण ५७ मुस्लिम राष्ट्रे आहेत. सद्यस्थितीत या देशांमधील लोकसंख्या २ अब्ज एवढी आहे. जागतिक लोकसंख्येच्या तुलनेत ही टक्केवारी २५ एवढी आहे. अरब राष्ट्रांला लागून असलेला पाकिस्तान हा मुस्लिम देशांपैकी एक आहे. भूराजकीयदृष्ट्या



पाकिस्तानचे जगातील स्थान अत्यंत महत्त्वाचे आहे. दक्षिण आशियातील देश आणि युरोपला जोडणाऱ्या देशांशी असलेली सीमा हे भौगोलिक स्थान पाकिस्तानच्या पदरात अनेक बाबी टाकणारे आहे. (म्हणूनच अमेरिकेला पाकिस्तान हवा असतो.) पृथ्वीच्या पाठीवरील पाकिस्तानच्या या महात्वाकडे आपण डोळेझाक करू शकत नाही. त्यामध्ये अनेक दोष असतील, पण भारताने सतत त्याची हेटाळणी करणे योग्य नाही. कारण, गेल्या काही महिन्यांमधील घडामोडी पाहता पाकिस्तानबाबत आपण अधिक सजग राहायला हवे तसेच त्याच्याकडून योग्य तो धडाही घ्यायला हवा. भारतात दहशतवादी हल्ले करणाऱ्यांमागे पाकिस्तान भक्कम उभा राहतो ही काळ्या दगडावरची रेघ आहे. मुंबई हल्ला असो की संसद किंवा पुलवामा की पहलगांम. साऱ्यांमागे पाकिस्तानपुरस्कृत दहशतवादच राहिला आहे. भारताने वेळेवेळी सडेतोड उत्तर दिले असले तरी त्यामुळे पाकिस्तानचे फार काही बिघडले आहे असे चित्र नाही. उलट भारताविरोधात कागाळ्या करण्यात तो माहीर आहे. शिवाय भारतावरील हल्ले कुठे कमी झालेले नाहीत. संधी शोधून आणि ठराविक अंतराने ते घडवून आणले जातात. असा उपद्रव्याची पाक हा 'ऑपरेशन सिंदूर'मुळे फार अडचणीत येईल असे अनेकांना वाटले. भलेही पाक लष्कराच्या विनंतीवरून भारताने हे ऑपरेशन स्वीकृत केले असेल, पण पाकिस्तानने गेल्या काही महिन्यांत ज्या बाबी केल्या आहेत त्या दुर्लक्षित करता येणाऱ्या नक्कीच नाहीत. भारताने 'ऑपरेशन सिंदूर'नंतर जगभरात खासदारांची शिटभंडळे पाटवली. देशोदेशी पाकचे दुष्कृत्य उजागर केले. त्याने भारताला विशेष फायदा झाला असे जराही म्हणता येणार नाही. तसेच पाकचे काहीही वाकडे सुद्धा झालेले नाही. याउलट पाकचे पारडे अधिक झुकते आहे का, अशी शंका निर्माण होते. 'ऑपरेशन सिंदूर'दरम्यान

प्रत्युत्तर दिले जाईल, असे त्यात नमूद करण्यात आले. १५.पंतप्रधान शरीफ आणि लष्कर प्रमुख मुनीर यांचे व्हाईट हाऊसमध्ये आगतस्वागत करण्यात आले.

वरील सर्व बाबी लक्षात घेता पाकिस्तानची बाजू जागतिक पातळीवर कुठेच कमी पडताना दिसत नाही. उलट ते स्वतःची बाजू भक्कम करीत आहेत. भारताला मात्र अनेकानेक समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे. अमेरिकेने लादलेल्या आयात शुल्काचा प्रश्न दिवसागणिक गंभीर होतो आहे. एच१बी व्हासावरही भरभक्कम शुल्क लावून ट्रम्प यांनी भारताला लश्च केले आहे.

पाकिस्तानला आपण कितीही हलक्यात घेत असलो तरी ना त्यांचे कंबरडे मोडते आहे की त्यांना काही झळ पोहचते आहे. पाककडून मात्र भारताविरोधात जोरदार आघाडी उघडण्यात आली आहे. भारताला अडचणीत आणण्यासाठी ते रणनीती आखत आहेत. बांगलादेशाी असलेले शत्रुत्व संपून आता पाकसोबत मित्रत्वाचे नाते निर्माण झाले आहे. ही सुद्धा त्यांच्यासाठी जमेची बाजू आहे. म्हणजेच, पाक एक एक पायऱ्या पुढे तर जात नाही ना याची खातरजमा करण्याची वेळ भारतावर आली आहे.

साकंसारखी संघटना जवळपास बंद पडल्यासारखी आहे. भारताचा दक्षिण आशियातील दबदबा वाढतो आहे की कमी होतो आहे, याचाही विचार करायला हवा. केवळ आर्थिक बाबतीत पाकशी तुलना करून आपण मोठे आहोत असे म्हणून आपली पाठ थोपटून घेणे संयुक्तिक नाही. अमेरिका आणि चीनचे मोठे आव्हान भारतासमोर आहे. त्यातच आता पाकिस्तानसुद्धा भारतासमोर अडथळे निर्माण करतो आहे. पाकिस्तान न बोलता अनेक कृती करून भारतापेक्षा वरचढ तर बनत नाही ना, जगभरात आपली प्रतिमा उज्ज्वल तर करीत नाही ना, या साऱ्यावर अतिशय बारकाईने लक्ष ठेवणे अगत्याचे आहे. खरे तर भारतीय परराष्ट्र धोरणासमोरच पाकने आव्हान उभे केल्याचे म्हटले तर ते चुकीचे ठरणार नाही. त्यामुळे शत्रू राष्ट्र पाकला कमी लेखून किंवा त्याला हलक्यात घेऊन भारत फार काही साध्य करणार नाही. पाकच्या कुटील कारवाया आणि कुरापतींना शह देण्यासाठी भारताने सर्वंकष असे धोरणच आखण्याची नितांत गरज आहे.

एआयच्या फायदे तोट्यांबद्दल बोलू काही

आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (एआय) आणि विशेषतः चॅटजीपीटीसारख्या मोठ्या भाषा मॉडेल्स यांनी आजच्या काळात कार्यस्थळ आणि शिक्षण क्षेत्रात क्रांती घडवली आहे. अमेरिकेतील प्रख्यात अशा एमआयटी मॉडिया लॅबनं नुकताच केलेला एक अभ्यास 'युअर ब्रेन ऑन चॅटजीपीटी: अक्युमुलेशन ऑफ कॉग्निटीव्ह डीबेट वेन युजिंग ऑन एआय असिस्टंट फॉर एसे रायटिंग टास्क' यामध्ये एआयचा कार्यस्थळावरील प्रभाव आणि त्याच्या दीर्घकालीन परिणामांचा शोध घेतला आहे. या अभ्यासातून असे दिसून आलं आहे की, एआयचा वापर उत्पादकता वाढवतो, परंतु त्याचेवेळी सृजनशीलता, स्मरणशक्ती आणि स्वतंत्र विचार करण्याच्या क्षमतेवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. या अभ्यासानं जगभर खळबळ उडाली आहे. म्हणूनच सदर लेखात आपण एआयवर पूर्णपणे विसंबून राहण्याचे फायदे आणि तोटे याचा उहापोह करू या. प्रत्येक गटानं निबंध लेखनाची तीन सत्र पूर्ण केली. काही सहभागी विद्यार्थ्यांनी शेवटच्या सत्रात गट बदलून लिहिलं. लेखनाच्या वेळी ३२ चॅनल ईईजी हेडसेटद्वारे मॅट्रिटील अल्फा, बीटा, थीटा, डेल्टा बॅंड्सचं निरीक्षण करण्यात आलं. या अभ्यासात असं आढळून आलं की, चॅटजीपीटी वापरणाऱ्या गटाच्या मॅट्रिटील सृजनशीलता आणि स्मरणशक्तीशी संबंधित भागांमधील संपर्क सर्वात कमी होता. याउलट, मॅट्रिटील निबंध लिहिणाऱ्यांचा न्यूरल नेटवर्क सर्वात मजबूत होता. विशेष म्हणजे, चॅटजीपीटी वापरणाऱ्यांपैकी ८३ टक्के लोकांना त्यांनी लिहिलेल्या निबंधातील मजकूर आठवत नव्हता, तर केवळ मॅट्रिटील गुगल वापरणाऱ्यांमध्ये ही संख्या ११.१ टक्के होती. चॅटजीपीटी वापरकर्त्यांनी लेखन वेगानं पूर्ण केलं, पण त्यात सखोल विचार आणि मननाचा अभाव होता, असं ईईजीच्या निष्कर्षावरून दिसून आलं. अभ्यासानुसार, एआयच्या अतिरेकी वापरामुळे मॅट्रिटील सक्रिय वापर कमी होतो आणि सृजनशीलतेवर परिणाम होतो. एआय साधनं, जसं की चॅटजीपीटी कार्यस्थळावर उत्पादकता लक्षणीयरीत्या वाढवतात. एमआयटीच्या अभ्यासानुसार, चॅटजीपीटी वापरणाऱ्या व्यक्तींनी निबंध लेखनात कमी वेळात कार्य पूर्ण केलं. यामुळे विशेषतः लक्षेत्रांमध्ये फायदा होतो जिथे जलद माहिती प्रक्रिया आणि ड्राफ्ट तयार करणं आवश्यक आहे, जसे की पत्रकारिता, विपणन आणि ग्राहक सेवा, उदाहरणार्थ, एका पत्रकाराला एखाद्या विषयावर त्वरित माहिती हवी असल्यास, चॅटजीपीटी तात्काळ माहितीचा सारांश देऊ शकतो, त्यामुळे तासांचा वेळ वाचतो. एआय जटिल माहितीचे विश्लेषण करून ती साध्या भाषेत सादर करू शकते. उदाहरणार्थ, मोठ्या माहितीचे विश्लेषण करताना किंवा अहवाल तयार करताना, एआय साधनं मोठ्या प्रमाणात माहितीमजूर महत्त्वाचे निष्कर्ष काढू शकतात. यामुळे कर्मचारी जास्तीत जास्त रचनात्मक आणि धोरणात्मक कार्यांवर लक्ष केंद्रित करू शकतात.

आज विजयादशमी म्हणजेच दसरा.

आज राज्यात खूप मेळावे होणार, नेते मार्गदर्शन करणार, कार्यकर्ते विचारांचे सोने लुटणार. दिवसभर महाराष्ट्रात मेळाव्यांचीच चर्चा सुरू राहील. मात्र, यंदा राज्यातील स्थिती खूप वेगळी आहे. अर्ध्या महाराष्ट्राला महापुराची झळ सोसावी लागली आहे. अतिवृष्टी आणि महापुरामुळे तब्बल ६० लाख हेक्टरवरील पिके उद्ध्वस्त झाली आहेत. शेतकऱ्यांच्या हाताशी काहीही उरले नाही. गावांना पुरांचा वेढा पडल्याने बहुतांश लोकांचे संसार पुरात वाहून गेले आहेत. अनेक लोकांकडे केवळ अंगावरील वस्त्र राहिले आहे.

सर्वांच्या डोळ्यात अश्रू आहेत. त्यांच्या शेतीचा आणि अश्रूंचाही बांध फुटला आहे. राज्यातील स्थिती भयंकर आणि चिंताजनक आहे. सरकार म्हणत आहे की, दिवाळीपूर्वी मदत मिळेल. अजून पंचनामे सुरू आहेत. अशी सर्व पार्श्वभूमी असताना मुंबई, पुण्यासह उर्वरित महाराष्ट्रात नवरात्र आणि दौडियांची धूम सुरू होती. अतिपावसाच्या पहिल्या चार दिवसांची तर कुणी दखलही घेतली नव्हती. वृत्तपत्रे आणि वृत्तवाहिऱ्यांनी जोर लावल्यानंतर सरकारला जाग आली आणि त्यानंतर मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्रीसह सर्व मंत्री, पालकमंत्री एकदम शेतकऱ्यांच्या बांधावर धडकले. मात्र, आधी केलेल्या दुर्लक्षामुळे सरकार आणि महाराष्ट्रातील जनतेची असंवेदनशीलता दिसून येते. आपला पोशिंदा शेतकरी बखाड झाला आहे, तो मदतीसाठी धाय मोकलून रडतोय, त्यांचे कुटुंब वारंवार सरकारकडे मदतीसाठी आवाहन करत आहे, अशावेळी मुंबई, पुण्यासह महाराष्ट्राशी केलेली प्रतारणाच म्हाणवी लागेल. आता मुद्दा मेळाव्यांचा! 12 वाजेपर्यंत गर्ब्यात लोक तालावर नाचत होते. महाराष्ट्रातील जनतेच्या

कुठे हरवली संवेदना!



असंवेदनशीलतेचा हा कळस म्हणावा लागेल. आता त्यात भर पडली आहे ती दसरा मेळाव्यांची.

दरवर्षी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ आणि शिवसेनेच्या दसरा मेळावा होतो. महाराष्ट्रातील आजची स्थिती पाहता ठाकरेंच्या शिवसेनेने मेळावा रद्द करून तो खर्च शेतकऱ्यांच्या मदतीसाठी द्यावा, अशी सूचना भाजपच्या प्रवक्त्यांनी केली होती. माणुसकी म्हणून ही सूचना योग्य होती. मात्र, लोकांसंगे ब्रह्मज्ञान स्वतः कोरडे पाषाण, अशीच ही सूचना होती. त्यांनी संघाच्या नागपूरमधून विजयादशमीच्या सोहळ्याबाबत का मीन राखले, एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेच्या मेळाव्याबद्दल कुठलीही सूचना का केली नाही, भाजपच्या मंत्री असलेल्या पंकजा मुंडे यांच्या मेळाव्याबद्दल चकार शब्दही का काढला नाही? शिवाय मनोज जरांगे पाटीलदेखील मेळावा घेणार आहेत. असे असताना भाजप प्रवक्त्यांनी लंगडी बाजू मांडण्याचे प्रयोजन काय? ही एक प्रकारे पूण्यस्त महाराष्ट्राशी केलेली प्रतारणाच म्हाणवी लागेल. आता मुद्दा मेळाव्यांचा! तर महाराष्ट्रातील शेतकरी अश्रू दाळत

माफक अपेक्षा नेत्यांकडून करता येईल. प्रत्येकजण म्हणतो, शेतकऱ्यांच्या प्रश्नात राजकारण नको आणि प्रत्येकाचे पहिले पाऊल राजकीय असे, हे दुदैवी आहे. महाराष्ट्रात यापूर्वी दुष्काळ किंवा महापूर अशा घटना घडल्या की नुसत्या एका आवाहनानंतर गावागावातून मदत जमा होत असे, कलाकर त्यांच्याकडील निधी देत शिवाय रॅली काढून मदत गोळा करायचे. वेगवेगळ्या गावांमध्ये ही मदत पोहोचवी केली जायची. तसे चित्र आता दिसत नाही. अभिनेते सोनू सूद यांचा अपवाद वगळता कुणी उलट आल्याचे अजूनतरी दिसले नाही. उलट संपूर्ण मराठवाडा, सोलापूर, बुलढाणा, जळगाव, नाशिक आदी जिल्ह्यांमध्ये महापूर असताना मुंबईसह मोठ्या शहरांमधील लोक गर्ब्यामध्ये मशगुल झाले होते. यात अनेक राजकीय नेत्यांचाही समावेश आहे. मराठवाड्याला महापुराचा वेढा असताना अंबादास दानवे, ओमराजे निंबाळकर अशा निवडक नेत्यांचा अपवाद वगळता सरकारनेही दखल घेतली नव्हती. त्यानंतर राजकीय मदतीचा ओघ सुरू झाला खरा मात्र, मदत करताना उपकाराचीच भावना जास्त दिसत होती. महाराष्ट्रातील माणुसकी संकटग्रस्त शेतकरी, गरीब जनतेच्या मदतीला धावावे, असे वाटले नाही. हे संवेदनशीलता मेल्याचे लक्षण आहे.

यंदा दिवाळीला विजेची करा बचत सोलार लाईटने सजवा घर

घरोघरी दिवाळीची तयारी सुरू झाली आहे. त्यातच तुम्ही पण जर दिवाळी डेकोरेशनचा विचार करत असाल तर सामान्य लाईटिंग ऐवजी यंदा तुम्ही तुमचे घर सोलार लाईटने सजवू शकता. आजकाल आपण बाहेर अनेक ठिकाणी सोलार लाईटचा वापर होत असल्याचे पाहतो. मग हे सोलार लाईट तुम्ही बाहेरच्या वापरापुरते मर्यादित न ठेवता घरीही आणू शकता. विशेष म्हणजे सूर्यप्रकाशाने चार्ज होणारे हे लाईट्स असल्याने तुमची विजेचीही बचत होते. तसेच हे दिवे पर्यावरणपूरक, आकर्षक आणि स्टायलिश असतात ज्यामुळे घराला अनोखा आणि रॉयल लूक मिळतो. चला तर मग दिवाळीच्या सजावटीसाठी काही सोलार लाईटचे प्रकार समजून घेऊं...

- **सोलार स्ट्रिंग लाइट्स** : सोलार स्ट्रिंग लाइट्स वापरून तुम्ही तुमची बाल्कनी सजवू शकता. हे दिवे बाल्कनीच्या रेलिंग किंवा छतावर लटकवा. दिवसा सूर्यप्रकाशाने हे दिवे चार्ज होतात आणि रात्री चमकतात.
- **सोलार स्टेक लाइट्स** : सोलार स्टेक लाइट्स रात्रीच्या वेळी आकर्षक दिसतात. यामध्ये फुल, फुलपाखरूचा आकार किंवा ड्रॉप डिझाईन चांगला पर्याय ठरते.
- **सोलार जार लाइट्स** : सोलार जार लाइट्स केवळ बाहेरच नव्हे तर घरातही वापरले जाऊ शकतात. दिवसा खिडकीजवळ हे दिवे ठेवल्यास चार्ज होतात आणि नंतर बुकशेलफ, कॉफी टेबल किंवा रात्री घराच्या एखाद्या कोपऱ्यात ठेऊ शकता. यामुळे तुमच्या रूमला मॉडर्न लूक मिळेल.
- **रंग बदलणारे सोलार लाईट्स** : दिवाळीच्या काळात सजावटीचे सोलार लाईट्स विविध रंगांमध्ये उपलब्ध असतात. रंग बदलणारे सोलार लाईट्स किंवा कंदील चांगला पर्याय ठरतात. तसेच सूर्यप्रकाशाने हे चार्ज होत असल्याने तुम्हाला इलेक्ट्रिकल सॉकेटची गरज भासत नाही. त्यामुळे तुम्ही हवे त्या जागेवर हे लाईट लावू शकता. मात्र शक्यतो ज्या ठिकाणी सूर्यप्रकाश असेल त्या ठिकाणी हे दिवे लावावे.



आता नवरात्र उत्सव संपला आहे. त्यामुळे घरोघरी दिवाळीची जय्यत तयारी सुरू झाली आहे. आता दिवाळी म्हटले की सर्वात आधी असते ती घरची साफसफाई. यंदा मात्र दिवाळीची साफसफाई करताना तुम्हाला काही टिप्सची मदत होईल. जर तुमच्या दार आणि खिडक्यांच्या ग्रीलवर जाळं, धूळ साचली असेल तसेच स्वयंपाकघरातील भिंती चिकट झालेल्या असतील तर पटकन या सोप्या टिप्स वापरून तुम्ही ते स्वच्छ करू शकता.

दारं, खिडक्या साफ करण्यासाठी टिप्स
दार आणि खिडक्यांचे ग्रील साफ करण्यासाठी सर्वात आधी झाडूने वरची धूळ काढून घ्या. यानंतर १ बादली कोमट पाणी घेऊन त्यात डिशवॉशिंग लिक्विड, व्हिनेगर, टाका. यानंतर या पाण्याने खिडक्या, दार आणि ग्रील पुसून घ्या. पुन्हा शेवटी कोरड्या कापडाने सर्व स्वच्छ करून घ्या. यामुळे धूळ आणि चिकटपणा नाहीसा होईल.

भिंती, टाईल्स अशा करा स्वच्छ
स्वयंपाकघरातील भिंती, टाईल्स अनेकदा चिकट झालेल्या असतात. नुसते पुसल्याने हा चिकटपणा जात नाही. अशा वेळी काही घरगुती



साहित्य वापरून तुम्ही झटकन ते स्वच्छ करू शकता. यासाठी बेकिंग सोडा, व्हिनेगर, लिंबाचा रस आणि थोडे पाणी हे सर्व काही मिक्स करा. हे पाणी एखाद्या स्प्रे बॉटलमध्ये काढून घ्या. हे पाणी भिंत, टाईल्सवर स्प्रे करून ५ ते १० मिनिटे तसेच राहूद्या. नंतर स्वच्छ पुसून घ्या. यासाठी तुम्ही जुना टूथब्रश किंवा स्क्रबर देखील वापरू शकता. या काही सोप्या टिप्स आहेत ज्यामुळे साफसफाई करताना तुम्हाला मदत होईल. यासाठी कोणतीही महागडी उत्पादने वापरण्याची गरज नाही. तुम्ही अगदी कमी आणि घरच्या घरी उपलब्ध असणाऱ्या साहित्यात घरची स्वच्छता करू शकता.

यंदा साजरी करा इको फ्रेंडली दिवाळी, वापरा या ट्रिक्स

- नुकताच नवरात्र, दुसरा सर्वत्र मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. आता १८ ऑक्टोबरपासून दिवाळी सुरू होणार आहे. दिवाळी उत्साहाचा, रोषणाईचा सण असतो. रंगीबेरंगी रांगोळ्या, दिव्यांनी या दिवसात वातावरण न्हाहून निघते, फटाके वाजवले जातात. पण, फटाके आरोग्यासाठी हानिकारक असतात. फटाक्यांमुळे प्रदुषण होते. तसेच घर सजावटीसाठी विविध वस्तूंचा वापर करण्यात येतो, ज्यात सर्रासपणे प्लास्टिकचा वापर केलेला असतो. अशा परिस्थितीत पर्यावरणाचे नुकसान फार मोठ्या प्रमाणावर होते. यासाठी तुम्ही इको-फ्रेंडली दिवाळी साजरी करणे आवश्यक असते. आज आपण जाणून घेऊयात अशा ट्रिक्स ज्याद्वारे दिवाळीही साजरी होईल आणि पर्यावरणाचे नुकसान होणार नाही.
- **घराची सजावट** : दिवाळी जवळ आली की, बाजारात विविध वस्तू येतात. ज्यातील अध्याईन अधिक वस्तू या प्लास्टिकच्या असतात. ज्यामुळे पर्यावरणाला हानी पोहोचते. त्यामुळे तुम्ही इको- फ्रेंडली दिवाळी साजरी करण्यासाठी डिझायनर कपडे, फुले, झाडांची पाने यांचा वापर करता येईल.
- **मातीचे दिवे** : हल्ली बाजारात प्लास्टिक आणि इतर मटेरियलचे दिवे मिळतात. पण, यामुळे पर्यावरणाला हानी पोहोचते. त्यामुळे तुम्ही मातीचे दिवे लावायला हवेत. विविध आकाराचे आणि डिझाईनचे दिवे खरेदी करता येतील.
- **फटाके टाळा** : दिवसेंदिवस वाढत जाणारे प्रदुषण पाहता फटाके वाजविणे टाळा. याची सुरुवात तुम्ही यावषीर्पासून करू शकता.
- **फुलांची रांगोळी** : यंदा हानिकारक केमिकल्सचा वापर करून तयार झालेले रंग टाळून फुलांची रांगोळी काढू शकता. यासाठी गुलाब, झेंडू आदी फुलांचा वापर करता येईल.
- **गिफ्ट्स ऑप्शन्स** : दिवाळीत नातेवाईकांना, मित्र मैत्रिणींना विविध गिफ्ट दिले जातात. हे गिफ्ट पॅक करण्यासाठी विविध प्रकारचे पॅकिंग बॅग्स किंवा बॉक्स वापरले जातात. अशा वेळी प्लास्टिकचा वापर सर्रासपणे केला जातो. त्यामुळे तुम्ही गिफ्टिंगसाठी कपड्यांच्या बॅग्स वापरायला हव्यात.

प्रत्येक मुलीच्या वॉडरोबमध्ये असायला हवेत हे कपडे

- मुलींना फॅशनबाबतीत कायम अव्वल राहायचे असते, त्यामुळे मुली विविध प्रकारचे आउटफिट खरेदी करण्यावर भर देतात. पण, तरीही अनेक मुलींना दररोज एकच प्रश्न पडतो की, आज काय घालू? तुम्हालाही असा प्रश्न पडत असेल तर ही बातमी तुमच्यासाठी आहे. वॉडरोबमध्ये डिगभर कपडे असतात पण, त्यातील अध्याईन अधिक हे एकाच रंगाचे, एकाच पॅटर्नचे असतात. त्यामुळे आपल्याकडे कपडेच नाहीत असे वाटते. अशा परिस्थितीत तुम्ही स्मार्ट युक्त्या वापरायला हव्यात. आज आपण अशा कपड्यांचे पॅटर्न पाहूयात जे प्रत्येक मुलीच्या वॉडरोबमध्ये असायला हव्यात.
- टिप्स :**
- हल्ली बऱ्याच मुली वेस्टर्न ड्रेस घालण्यास पसंती दर्शवतात. तुम्हाला जास्त मॉडर्न वेस्टर्न कपडे घालायचे नसतील तर तुम्ही लॉग ड्रेसवर बेल्ट वापरू शकता. बाजारात विविध पद्धतीचे स्टायलिश बेल्ट मिळतात.
 - डेनिम जीन्स एकरंगीन आहे. विशेष करून जर तुमच्याकडे निळ्या जीन्स आणि काळ्या जीन्सची जोडी असेल तर तुमच्या जवळजवळ सर्व फॅशन समस्या सुटतील.
 - स्ट्रेट फिट कुर्ती तुमच्याकडे असावली हवी. साध्या पारंपरिक लूकसाठी हा उत्तम पर्याय आहे.
 - मॅक्सरी ड्रेस वॉडरोबमध्ये असायला हवा. तुम्हाला कॅज्युअल आणि सेमी-फॉर्मल प्रसंगी मॅक्सरी ड्रेस घातला येईल.
 - टी-शर्ट, प्लेन टॉप, मॅक्सरी ड्रेस, शॉर्ट ड्रेस आणि स्पेगेटी ड्रेसवर डेनिम जॅकेट घालता येते. त्यामुळे डेनिम जॅकेट खरेदी करा.
 - बाजारात जॅकेट स्टाइलपासून ते केप स्टाइलपर्यंत विविध प्रकारचे श्रग मिळतात. जे तुम्ही जीन्सपासून ते अगदी साडीवर घालू शकता.
 - ऑफिससाठी परफेक्ट लूक हवा असेल तर कलरफूल ट्राउझर्स तुमच्याकडे असायला हव्यात. या ट्राउझर्ससोबत तुम्ही शर्ट, टॉप, कुर्ती घालू शकता.



- आई-वडिलांच्या काळजाचा तुकडा म्हटले की, प्रत्येक घरातील मुली डोळ्यांसमोर उभे राहतात. घरातील मुली हसत खेळत असतील तर घरही हसत खेळत राहते. प्रत्येक आईवडिलांनाही हेच हवे असते. पण, हळूहळू मुली मोठ्या होतात आणि आयुष्यातील विविध आव्हानांना, संकटांना सामोरे जावे लागते. अशा स्थितीत पालकांनी लहान वयातच मुलींना काही गोष्टी शिकवल्या तर मुलींमध्ये आत्मविश्वास वाढू शकतो. आज आपण अशा गोष्टी जाणून घेऊयात, ज्या प्रत्येक आईवडिलांनी आपल्या लेकराला अवश्य सांगायला हव्यात. ज्या गोष्टी शिकून त्या समजात निडरपणे वावरू शकतील. चला तर मग जाणून घेऊयात कोणत्या आहेत या गोष्टी,
- **तुझ्या मताला महत्त्व आहे** – मुलींना हे शिकवा की, तिचं मतही महत्त्वाचे आहे. तिला सांगा की तिने तिचे मत ठामपणे मांडायला हवे. तिचे महत्त्व आजूबाजूच्या लोकांना पटवून द्यायला हवे.

- **नाही म्हणणे** – मुलींना गरज लागेल तिथे नाही म्हणण्यास शिकवा. जर एखादी गोष्ट तिला आवडत नसेल तर तिच्या आनंदासाठी योग्य नसेल तर त्या गोष्टीला नाही म्हणायला शिकावे. कायम दुसऱ्यासाठी हो म्हणण्याची गरज नाही.

- **तु जशी आहेस तशी परफेक्ट आहेस** – प्रत्येक आई-वडिलांनी मुलींना ‘तु जशी आहेस तशी परफेक्ट आहेस’ हे अवश्य

- सांगावे. तिचे दिसणे, तिला मिळालेले मार्क किंवा तिने मिळवलेली यामुळे यश यामुळे ती पूर्ण होत नाही, हे अवश्य सांगावे.
- **चुकांमुळे ओळख ठरत नाही** – तुमच्या मुलीला हे शिकवा की, तिच्या चुकांमुळे तिची ओळख ठरत आहे. चुका या सर्वांकडून होतात. पण, त्याबद्दल सतत पश्चाताप करत बसू नये.



पुरुषहो, तुम्हाला १६ वर्षांची मुलगी आहे? तिला न चुकता सांगा या ६ गोष्टी, आयुष्यात कधीच कोण घेणार नाही गैरफायदा

- अवलंबून नाही. समाज काय म्हणतो, लोक काय विचार करतात हे गौण आहे. खरी ओळख ती स्वतः ठरवते. जर एखाद्याने तुज्या कामाचं कौतुक केलं नाही, तरी त्याने तुझी किंमत कमी होत नाही. उलट तुज्या मेहनतीचं आणि गुणांचं मूल्य तुलाच जाणून घ्यावं लागतं. असं शिकवलं तर ती बाहेरच्या न्यायनिवाड्यांवर अवलंबून न राहता आत्मविश्वासाने उभी राहू शकते.
- नकार देणं म्हणजेच धैर्य**
अनेकदा मुलींना “नाही” म्हणणं अवघड जातं. त्यांना वाटतं की समोरच्याला दुखावू नये. पण वडिलांनी तिला समजावलं पाहिजे की “नाही”
- चुकीचं वाटलं तर आवाज उठवा**
लोक म्हणतात की शांत राहणं हे मोठेपणाचं लक्षण आहे, पण प्रत्येकवेळी तसं नसतं. जर काही अन्यायकारक वाटलं, किंवा चुकीचा अनुभव आला, तर शांत बसू नये. मुलीला हे शिकवलं पाहिजे की दयाळूपणा
- म्हणणं हे देखील एक धैर्य आहे. यासाठी वेगळ्या स्पष्टीकरणाची गरज नाही. कुठल्याही नात्यात सीमा आखणं महत्त्वाचं असतं. जो साथीदार किंवा मित्र खरंच तुझा आहे, तो तुज्या मर्यादांचा सन्मान करेल. नकार देण्याची कला शिकली की ती आयुष्याच्या अनेक प्रसंगांत मजबूत राहू शकते.
- तुम्ही त्राकद आहे, पण तो कमकुवतपणा ठरता कामा नये. चुकीचं दिसलं की त्याविरोधात आवाज उठवणं हाच खरी ताकदीचा वापर आहे. यामुळे तिच्यात आत्मसन्मान वाढतो आणि ती स्वतःसाठी उभी राहायला शकते.
- शिक्षण हीच खरी शक्ती**
वडिलांनी मुलीला नेहमी आठवण करून द्यावी की तिचं खरं सामर्थ्य तिच्या शिक्षणात आहे. ही अशी ताकद आहे जी कोणी हिरावून घेऊ शकत नाही. जेव्हा ज्ञान आणि कौशल्य हाताशी असतं, तेव्हा ती कोणत्याही संकटातून मार्ग काढू शकते. शिवाय, दिलेलं वचन पूर्ण करणं आणि विश्वास पाळणं

- अनेकदा आपण डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार ब्लड टेस्ट करतो. या रक्ताच्या चाचणीमुळे आजार किंवा संसर्गाचें निदान होते. ज्यामुळे योग्य उपचार घेण्यास मदत होते. रक्त तपासणीमुळे रक्त संक्रमण, रक्तातील ग्लुकोजची पातळी, लाल आणि पांढऱ्या रक्त पेशींची संख्या, प्लेटलेट संख्या आणि प्लाज्मा पातळीची अचूक माहिती मिळते. रक्त तपासणी करण्यापूर्वी तुम्हाला काही गोष्टी माहित असणे गरजेचे आहे. कारण बहुतेकदा रक्त तपासणी करताना आपण या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतो.
- रिकाम्या पोटीच ब्लड टेस्ट करावी का?**
अनेकदा असे म्हंटले जाते की रिकाम्या पोटीच ब्लड टेस्ट करावी मात्र यामध्ये कितपत तथ्य आहे हे जाणून घेऊयाह्ण तर तसेच काय मते, रक्त चाचण्या, जस की शुगर, लिपिड प्रोफाइल किंवा थायरॉईड या रिकाम्या पोटीच करणे बंधनकारक असते. या ब्लड टेस्ट करण्यापूर्वी ८ ते १२ तास काहीही खाऊ नये. या काळात पाणी पिल्यास हरकत नाही. मात्र चहा, कॉफी, ज्यूस
- ब्लड टेस्ट करायला जाताय? मग या गोष्टी माहित असणे गरजेचे**
- घेतल्यास देखील योग्य निदान होत नाही.
- औषध** : रक्त तपासणी करण्यापूर्वी, कोणतीही औषधे घेत असाल तर डॉक्टरांना कळवणे गरजेचे आहे. जसे की, तुम्ही जर रक्तदाब, मधुमेह किंवा हृदयरोगाची नियमित औषधे घेऊन ब्लड टेस्ट करणार असाल तर आधी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- व्यायाम टाळा** : जर तुमच्या रक्तातील साखर किंवा कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण जास्त असेल, तर रक्त तपासणीपूर्वी जास्त व्यायाम करणे किंवा चालणे टाळा. यामुळे रक्तातील साखर
- लहान मुलगी** जसजशी मोठी होत जाते, तसतसं तिचं आयुष्य अनेक नव्या वळणांमधून जातं. विशेषतः १५ ते १८ वयाच्या टप्प्यात ती किशोरवयीन अवस्थेतून प्रौढतेकडे वाटचाल करत असते. या काळात तिच्या मनात प्रश्नांची गर्दी होते, समाजाशी जुळवून घ्यावं लागतं आणि स्वतःला ओळखण्याची सुरुवात होते. म्हणूनच या वयात मिळालेली शिकवण तिच्या आयुष्याचा पाया ठरते. आई-वडिलांची भूमिका इथे फार महत्त्वाची आहे. मुलगी जरी आईशी जास्त बोलत असली, तरी वडिलांचा आधार तिच्यासाठी सुरुवात होतो. म्हणूनच या वयात मिळालेली शिकवण तिच्या आयुष्याला दिशा देऊ शकते. म्हणूनच वडिलांनी काही गोष्टी मुलीला स्पष्टपणे सांगणे गरजेचे आहे, ज्यात तिला आयुष्यभर धीर, ताकद आणि आत्मनिर्भरता देतील.
- स्वतःची किंमत स्वतः ठरवा**
वडिलांनी मुलीला नेहमी समजावलं पाहिजे की तिची किंमत दुसऱ्यांच्या मतावर
- पुरुशी झोप** : रक्त तपासणीपूर्वी पुरुशी झोप घेणे देखील महत्त्वाचे आहे. झोपेच्या अभावामुळे हार्मोन्स आणि साखरेच्या पातळीवर परिणाम होतो, ज्यामुळे चुकीचे निदान होऊ शकते.
- मद्यपान आणि धूम्रपान** : रक्त तपासणी करण्यापूर्वी किमान २४ तास आधी मद्यपान किंवा धूम्रपान टाळावे. यामुळे लिपिड प्रोफाइल आणि रक्तातील साखरेच्या पातळीवर परिणाम होतो.

