महाराष्ट्र पोलीस
सद्रक्षणाय खलनिग्रहणाय

महाराष्ट्र पोलीस दलाचे मुखपत्र

# दक्षता

सर्वदूर पोहोचलेले वाचकप्रिय मासिक

- कथा
- लेख
- कविता
- ललित लेख

Vol : 51 | Issue : 07 | Mumbai | Marathi Monthly | April 2025 | Pages 84 | RNI No. 21352 | Price : Rs. 30/-

## ३५ व्या पोलीस क्रीडा स्पर्धा, ठाणे

महाराष्ट्र राज्य पोलिसांचे मुखपत्र

महाराष्ट्र पोलीस
सद्रक्षणाय खलनिग्रहणाय

# दक्षता

सर्वदूर पोहोचलेले वाचकप्रिय मासिक...

## आता दक्षता पीडीएफ स्वरूपात महाराष्ट्र पोलिसांच्या संकेतस्थळावर

## मोफत उपलब्ध!

**S.B.Collect**

छापील मासिकाची ऑनलाईन वर्गणी भरण्यासाठी
https://www.mahapolice.gov.in/daksha-pay.php
*अथवा*
खालील क्युआर कोड आपल्या मोबाईलमध्ये स्कॅन करा.

**दक्षता छापील अंकाची नियमित मासिक वर्गणी रु. ३०/-**
**वार्षिक वर्गणी रु. ३००/- फक्त**

**वेबसाईटवर दक्षता मासिक मोफत वाचण्यासाठी : https://www.mahapolice.gov.in/dakshata-magazine/**
अथवा खालील क्युआर कोड आपल्या मोबाईलमध्ये स्कॅन करा

**https://www.mahapolice.gov.in/ dakshata-magazine**

YouTube MAHARASHTRA POLICE HEADQUARTERS- DAKSHATA अंतर्गत नव्या यु-ट्युब चॅनलवर ऐका दक्षता मासिकातील दर महिन्याची उत्कृष्ट तपासकथा ऑडिओ-व्हिज्युअल स्वरूपात.

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता: महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय, शहीद भगतसिंग मार्ग, कुलाबा, मुंबई ४०० ००१,
वर्गणीसाठी दूरध्वनी: ०२२-२२०४९७०१, email: mpd.dakshata@mahapolice.gov.in

**पोलीस आणि जनता यांच्यातील जिव्हाळ्याच्या नात्यामध्ये आपणही सहभागी व्हा!**

एप्रिल २०२५ । वर्ष ५१ वे । अंक ७ वा

**मार्गदर्शन**
रश्मि शुक्ला
पोलीस महासंचालक
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

**सुनील रामानंद**
अपर पोलीस महासंचालक (नि. व स.)

**मुद्रक/ प्रकाशक/ सरसंपादक**
**विजय मनोहर खरात**
सहायक पोलीस महानिरीक्षक

**अंकरचना व अंतर्गत व्यवस्थापन**
**सुरेंद्र बनगे**
कार्यालय अधीक्षक

**पत्रव्यवहारासाठी पत्ता**
सरसंपादक दक्षता
महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय,
शहीद भगतसिंग मार्ग, कुलाबा,
मुंबई ४००००१
दूरध्वनी:०२२ २२०४९७०१/२२८३४५११
mpd.dakshata@mahapolice.gov.in

**वितरण व्यवस्था**
वर्गणीसाठी संपर्क
दूरध्वनी : ०२२ २२०४९७०१

**मांडणी, मुद्रण व प्रकाशन**
विजय मनोहर खरात यांनी महाराष्ट्र स्टेट पोलीस वेल्फेअर फंड यांचेकरिता मे. प्रिंट प्लस प्रा. लि. २१२, स्वस्तिक चेंबर्स, एस टी रोड, चेंबूर, मुंबई ४०००७१ येथे मुद्रित करून महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय, शहीद भगतसिंग मार्ग, कुलाबा, मुंबई ४००००१ येथून प्रसिद्ध केले.

संपादक : **विजय मनोहर खरात**
नागरिकत्व भारतीय

एकूण पृष्ठे ८४



*या अंकातील लेखकांच्या विचारांशी संपादक मंडळ अथवा महाराष्ट्र राज्य पोलीस दल सहमत असेलच असे नाही.*


# संपादकीय...

फिटनेस हा आजच्या युगातला परवलीचा मंत्र आहे. व्यक्ती कोणत्याही क्षेत्रात असो, त्या क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी ती सक्षम व निरोगी असणे गरजेचे असते. खरेतर आरोग्याची व्याप्ती केवळ शारीरिक आरोग्यापुरतीच मर्यादित नाही; त्यात मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्यही अभिप्रेत आहे. समाजात शांतता नांदावी यासाठी ऑन ड्युटी २४ तास झटणाऱ्या पोलीस दलाचा तर फिटनेसशी घनिष्ठ संबंध आहे. पोलीस क्रीडा स्पर्धा हे पोलिसांच्या सामर्थ्याचे प्रकटीकरण करण्यासाठीचे व्यासपीठ. केवळ क्रीडाकौशल्यच नव्हे, तर संघभावना, नेतृत्वगुण यांचेही प्रदर्शन करण्याची संधी देणाऱ्या ३५ व्या महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा नुकत्याच ठाणे येथे संपन्न झाल्या. याखेरीज गुरुग्राम येथे राष्ट्रीय स्तरावरील प्रतिष्ठित स्पर्धा असा लौकिक असलेली अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धा पार पडली. या दोन्ही स्पर्धांमध्ये मैदान गाजवून उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या सर्व सहकाऱ्यांचे अभिनंदन. या स्पर्धांचे समालोचन करणारे वृत्त अंकात प्रकाशित करत आहोत.

राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र. २ यांच्या आस्थापनेवरील पोलीस अंमलदार बापूसाहेब आवीर, गणेश साखरे आणि सुभाष जाधव यांनी पाईप बँड पथकात केलेल्या कामगिरीबद्दल लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड या संस्थेने त्यांना सन्मानचिन्ह देत त्यांचा गौरव केला आहे. ही महाराष्ट्र पोलीस दलासाठी अभिमानास्पद बाब आहे. त्यांचे हार्दिक अभिनंदन.

तसेच जागतिक महिला दिनानिमित्त गडचिरोली पोलीस प्रशासनाने राबवलेले उपक्रम, छत्रपती संभाजीनगर येथे पोलीस प्रशासनातर्फे आयोजित प्रशिक्षण व रोजगार मेळावा, यवतमाळ येथे पोलीस प्रशासनाने राबवलेल्या 'ऑपरेशन प्रस्थान'चा लेखाजोखा, नागपूर येथील पोलीस प्रशिक्षण केंद्राचे विविध पैलू उलगडणारी सफर अशा विविध लेखांनी 'खाकी वर्दीपलिकडल्या पोलिसां'चे दर्शन घडवले आहे.

शिवाय डेटिंग ॲप्सवरून होणाऱ्या फसवणुकीपासून कशी काळजी घ्यावी यावर श्री. प्रशांत माळी यांचे भाष्य, कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि प्रवेश परीक्षा यांचा संबंध स्पष्ट करणारा श्री. सुरेश वांदिले यांचा लेख, सोने तारण कर्जाविषयी मोलाची माहिती देणारा श्री. सुधाकर कुलकर्णी यांचा लेख, रजोनिवृत्तीबद्दल मार्गदर्शन करणारा श्रीमती प्रेमा कनिया यांचा लेख, गीतकार हसरत जयपुरी यांचा श्री. संजीव देवकर यांनी रेखाटलेला प्रवास हे सर्व लेख वाचनीय ठरतील असा विश्वास वाटतो.

याशिवाय तपासकथा, पाककृती, शब्दकोडे ही नेहमीची सदरे आहेतच. वाचकवर्ग अंकाचे स्वागत करेल ही अपेक्षा.

**आपला स्नेहांकित,**

**(विजय खरात)**
**सहायक पोलीस महानिरीक्षक,**
**महाराष्ट्र राज्य, मुंबई**

# क्रीडानिपुण महाराष्ट्र पोलीस

दिनांक २२ फेब्रुवारी ते १ मार्च २०२५ दरम्यान ३५ व्या महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा ठाणे शहर पोलीस क्रीडा संकुल येथे संपन्न झाल्या. या स्पर्धेत बास्केटबॉल, बॉक्सिंग, हँडबॉल, भालाफेक, कबड्डी, खोखो, धावणे, जलतरण, वेटलिफ्टिंग इत्यादी क्रीडाप्रकारांत एकूण १६ संघांनी सहभाग नोंदवला.

दक्षताच्या सर्व वाचकांना सप्रेम नमस्कार.

पोलीस दल आणि शारीरिक व मानसिक क्षमता यांचा जवळचा संबंध आहे. किंबहुना तंदुरुस्ती ही पोलिसी पेशाची गरज आहे. शारीरिक तंदुरुस्तीबरोबरच मानसिक कणखरपणाची कसोटी पाहणाऱ्या स्पर्धांमधून पोलिसांना आपले अंगभूत गुण प्रकट करण्याची संधी मिळत असते. अशीच एक प्रतिष्ठेची स्पर्धा म्हणजे अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धा. या वर्षी ही स्पर्धा दिनांक ८ ते २२ फेब्रुवारी २०२५ दरम्यान सीआरपीएफ ग्रूप सेंटर, गुरुग्राम येथे आयोजित करण्यात आली होती. रणनीती, शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक क्षमता, नेमबाजी कौशल्य, नेतृत्वगुण आणि सांघिक भावना या सर्वच आघाड्यांवर सहभागी संघांचा कस पाहणाऱ्या या स्पर्धेत देशभरातील सर्वोत्कृष्ट कमांडो सहभागी होतात. या वर्षी पार पडलेल्या १५ व्या अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धेत ८ केंद्रीय पोलीस संघ व १३ राज्य पोलीस संघ अशा एकूण २१ संघांमधील ७०७ कमांडोंनी सहभाग घेतला होता. नॅव्हिगेशन, ऑब्स्टॅकल्स, कॉम्बॅट व रिफ्लेक्स फायरिंग, ऑपरेशनल प्लॅनिंग व ब्रीफिंग आणि अर्बन काऊंटर टेररिझम ऑपरेशन अशा विविध कौशल्यप्रकारांचा समावेश असलेल्या या स्पर्धेत महाराष्ट्र पोलीस संघाने एकूण ४०० गुणांपैकी ३४९.३८ गुण मिळवून प्रथम क्रमांकावर आपले नाव कोरले. याबद्दल महाराष्ट्र पोलीस संघाचे हार्दिक अभिनंदन व यापुढील यशस्वी वाटचालीसाठी शुभेच्छा.

तसेच दिनांक २२ फेब्रुवारी ते १ मार्च २०२५ दरम्यान ३५ व्या महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा ह्या ठाणे शहर पोलीस क्रीडा संकुल येथे संपन्न झाल्या. या स्पर्धेत बास्केटबॉल, बॉक्सिंग, हँडबॉल, भालाफेक, कबड्डी, खोखो, धावणे, जलतरण, वेटलिफ्टिंग इत्यादी क्रीडाप्रकारांत एकूण १६ संघांनी सहभाग नोंदवला. या स्पर्धांमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी केलेल्या सर्व यशस्वी खेळाडूंचे अभिनंदन.

राज्यातील नक्षलप्रवण समजल्या जाणाऱ्या गडचिरोली जिल्ह्यामध्ये नागरिकांना विकासाच्या मुख्य प्रवाहात सामील करून घेण्यासाठी अनेक पावले उचलली जात आहेत. यासाठी गडचिरोली पोलीस दल अनेकविध उपक्रम राबवत आहे. याच प्रयत्नांचा एक भाग म्हणून यावर्षी ८ मार्च रोजी

**३५ व्या महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धांच्या समारोपप्रसंगी उपस्थितांशी संवाद साधताना श्री. देवेंद्र फडणवीस, मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई**

जागतिक महिला दिनी गडचिरोली जिल्ह्यातील महिला शेतकऱ्यांना 'प्रोजेक्ट उडान'च्या माध्यमातून कृषी अवजारांचे वाटप करण्यात आले. या प्रसंगी दुर्गम, अतिदुर्गम भागातील ७५ बचत गटांच्या ६०० हून अधिक महिला लाभार्थी उपस्थित होत्या. ५४ बचतगटांना मिनी ट्रॅक्टर, १० बचतगटांना थ्रेशर मशिन व इतर बचतगटांना स्प्रे-पंप या कृषी अवजारांचे गडचिरोली पोलीस दलाच्या पुढाकाराने सुरू असलेल्या पोलीस दादालोरा खिडकीच्या माध्यमातून वाटप करण्यात आले. या योजनेच्या माध्यमातून आजवर ९ लाख ३९ हजार ४४९ नागरिकांना शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ मिळवून देण्यात आलेला आहे. तसेच दिव्यांग नागरिकांना सर्वसामान्य नागरिकांप्रमाणे सुलभरित्या जीवन जगता यावे यासाठी त्यांना दि. ५ मार्च ते ११ मार्च २०२५ या कालावधीत पोलीस दादालोरा खिडकीच्या माध्यमातून 'प्रोजेक्ट शक्ती' अंतर्गत मोफत कृत्रिम हात-पाय वाटप करण्यात आले. या मेळाव्याच्या माध्यमातून जिल्ह्यातील पोलीस स्टेशन/ उप पोलीस स्टेशन/ पोलीस मदत केंद्र येथील २११ दिव्यांग नागरिकांची नोंदणी करण्यात आली. त्यापैकी १२५ दिव्यांग नागरिकांना कृत्रिम हात-पाय लावून देण्यात आले. या उपक्रमांद्वारे जिल्हा पोलीस प्रशासन नागरिकांचे जीवन अधिकाधिक सुकर करत आहे. यातूनच दुर्गम आणि अतिदुर्गम भागातील नागरिक आमच्याशी जोडले जातील असा विश्वास आहे.

या महिन्यात रामनवमी, भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती, हनुमान जयंती व गुड फ्रायडे यांसारखे सण, उत्सव येत आहेत. या सर्व प्रसंगी आपण जबाबदार वर्तन कराल आणि शांततेने व सौहार्दपूर्ण वातावरणात हे कार्यक्रम साजरे कराल, अशी अपेक्षा आहे. या सणांनिमित्त आपणा सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा.

जयहिंद!

**आपली स्नेहांकित,**

रश्मि शुक्ला

**पोलीस महासंचालक,**

**महाराष्ट्र राज्य, मुंबई**

# अंतरंग

## एप्रिल २०२५

१०

२२

५०

३८

४५

### पोलीस विशेष


१०. महिला सशक्तीकरण व दिव्यांग उत्थान यासाठी गडचिरोली पोलिसांचे उपक्रम : जागतिक महिला दिनी महिला बचत गटांना ५४ मिनी ट्रॅक्टर, १० थ्रेशर मशिन व स्प्रे पंप वाटप – **नीलोत्पल, पोलीस अधीक्षक, गडचिरोली**

२२. १५ व्या अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धा : महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघ (फोर्स वन संघाची) नेत्रदीपक कामगिरी

२९. राज्य राखीव पोलीस बलातील पोलीस अंमलदारांच्या कामगिरीची जागतिक पातळीवर नोंद – **नम्रता पाटील, समादेशक, राज्य राखीव पोलीस बल, गट क्र २, पुणे**

५०. गोष्ट नागपूर पोलीस प्रशिक्षण केंद्राची – **उमाकांत मिटकर, राज्य पोलीस तक्रार प्राधिकरण**


### पोलीस वृत्त


०७. ३५ वी महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा - २०२५, ठाणे उत्साहात संपन्न

३८. ऑपरेशन प्रस्थान : एक पाऊल प्रकाशाकडे – **कुमार चिंता, पोलीस अधीक्षक, यवतमाळ**


### कथा


३५. सुखाचा शोध – **सचिन बेंडभर**


### लेख


१५. सोने तारण कर्ज – **सुधाकर कुलकर्णी**

२६. जिंदगी एक सफर हैं सुहाना – **संजीव देवकर**

३१. डेटिंग ॲप फसवणूक आणि तरुणांनी घ्यायची काळजी – **ॲड. डॉ. प्रशांत माळी**

४५. दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवनाचे संतुलन – **डॉ. सुनिल पाटील**

१८

५३

५७

७२

७९

### नवी दिशा... नवीन संधी


१८. एआयच्या साहाय्याने 'अभ्यास' – **सुरेश वांदिले**


### आरोग्यं धनसंपदा


४२. रजोनिवृत्ती समजून घेताना – **डॉ. प्रेमा कनिया**


### तपासकथा


५३. चुकीला क्षमा नाही – **विजय मगर, पोलीस निरीक्षक, रामनगर पोलीस ठाणे, वर्धा**

५७. काळरात्रीचे रहस्य – **प्रताराव भोसले, पोलीस निरीक्षक, दवनीपाडा पोलीस ठाणे, गोंदिया**

६१. सुपारी – **सुनील गायकवाड, सहा. पोलीस निरीक्षक, किल्लारी पोलीस ठाणे, लातूर**

६७. बाळ कुणाचे? –**कविता भुजबळ, महिला सहा. पोलीस निरीक्षक, पारनेर पोलीस ठाणे, अहिल्यानगर**

७२. तत्परता – **निशिकांत फुलेकर, सहा. पोलीस निरीक्षक, सावनेर पोलीस ठाणे, नागपूर ग्रामीण**


### कविता


१४. किती करतेस घरासाठी... – **छाया जैन**

३७. पोलीस महाराष्ट्राचे – **दत्तात्रय जोशी**

४१. आई मला खेळायचंय.. – **दिलीप धायगुडे**

७६. सोशल मुशाफिरी

७९. पाककृती

८१. शब्दकोडे

### ३५ वी महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा - २०२५, ठाणे

# उत्साहात संपन्न

पोलीस आणि शारीरिक तंदुरुस्ती यांचा परस्परांशी अत्यंत जवळचा संबंध आहे. शरीर तंदुरुस्त राहाण्यासाठी खेळ, व्यायाम या गोष्टी अतिशय महत्त्वाच्या आहेत. म्हणूनच कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राखण्याची जबाबदारी उत्तमरित्या पार पाडणाऱ्या पोलीस दलासाठी क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन ही एक महत्त्वाची गोष्ट आहे. २२ फेब्रुवारी ते १ मार्च या काळात ठाणे येथे पोलीस क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते. त्याचे सविस्तर वृत्त या लेखात देण्यात आले आहे.

पस्तिसावी महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा – २०२५, ठाणे ही क्रीडा स्पर्धा श्रीमती रश्मि शुक्ला, पोलीस महासंचालक, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांच्या अध्यक्षतेखाली पार पडली. या स्पर्धेचा उद्घाटन सोहळा महाराष्ट्र राज्याचे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या हस्ते २२ फेब्रुवारी २०२५ रोजी संपन्न झाला. तसेच स्पर्धेचा समारोप व बक्षीस वितरण समारंभ महाराष्ट्र राज्याचे मुख्यमंत्री श्री. देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते ०१ मार्च २०२५ रोजी संपन्न झाला.

३५ वी महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा – २०२५, ठाणे या स्पर्धा दिनांक २२ फेब्रुवारी ते ०१ मार्च २०२५ यादरम्यान साकेत मैदान आणि हेलिपॅड मैदान, ठाणे येथे आयोजित करण्यात आल्या. सदर स्पर्धा एकूण २० क्रीडाप्रकारांत घेण्यात आल्या. त्यामध्ये हॉकी (पुरुष), फुटबॉल (पुरुष), खो–खो (पुरुष व महिला), कबड्डी (पुरुष व महिला), हॅण्डबॉल (पुरुष), व्हॉलिबॉल (पुरुष व महिला), बास्केटबॉल (पुरुष व महिला), कुस्ती (पुरुष व महिला), ॲथलेटिक्स (पुरुष व महिला),

ज्युडो (पुरुष व महिला), वेटलिफ्टिंग (पुरुष व महिला), बॉक्सिंग (पुरुष व महिला), वुशु (पुरुष व महिला), तायक्वांदो (पुरुष व महिला), जलतरण (पुरुष), क्रॉसकंट्री (पुरुष व महिला), पॉवर लिफ्टिंग (पुरुष व महिला), बॉडी बिल्डिंग (पुरुष व महिला), शूटिंग (वरिष्ठ अधिकारी), ५ किमी चालणे (वरिष्ठ अधिकारी) या क्रीडाप्रकारांचा समावेश होता.

सदर स्पर्धांमध्ये हेलिपॅड ग्राऊंडवर भव्य आणि आकर्षक असा इनडोअर डोम तयार करून त्यामध्ये कुस्ती, वुशु, बॉक्सिंग, तायक्वांदो, ज्युडो, कबड्डी या स्पर्धा घेण्यात आल्या. साकेत मैदानावर ॲथलेटिक्स, क्रॉसकंट्री, फूटबॉल, हॅण्डबॉल, व्हॉलिबॉल, खो-खो, बास्केटबॉल हे क्रीडाप्रकार घेण्यात आले. तसेच जलतरण स्पर्धा या 'द ठाणे क्लब', रहेजा गार्डन, ठाणे या ठिकाणी घेण्यात आल्या. हॉकी स्पर्धा पोलीस मुख्यालय क्रीडागंण, ठाणे येथे घेण्यात आल्या. वरिष्ठ अधिकाऱ्यांसाठी ५ किमी चालणे आणि शुटिंग या स्पर्धा कोलशेत एअरफोर्स स्टेशन, ठाणे या ठिकाणी घेण्यात आल्या.

सदर स्पर्धेमध्ये एकूण ३००० खेळाडूंनी सहभाग नोंदविला. त्यामध्ये महिला आणि पुरुष विभागाचे सर्वसाधारण विजेतेपद हे मुंबई शहर यांनी पटकाविले. सदर स्पर्धेमध्ये सर्वोत्कृष्ट खेळाडू म्हणून महिलांमध्ये यामिनी ठाकरे पुणे, पिंपरी चिंचवड, परिक्षेत्र आणि पुरुष विभागात अनिल

गुगासे, मुंबई शहर यांनी बहुमान पटकाविला.

श्री. आशुतोष डुंबरे, पोलीस आयुक्त, ठाणे शहर, श्री. ज्ञानेश्वर चव्हाण, सह पोलीस आयुक्त, ठाणे शहर, श्री. श्रीकांत पाठक, अपर पोलीस आयुक्त, श्री. श्रीकांत परोपकारी, श्री. शशिकांत बोराटे, श्री. पंकज शिरसाठ, श्री. प्रशांत कदम, पोलीस उप आयुक्त, ठाणे शहर, सेल प्रमुख पोलीस निरीक्षक मिलिंद झोंडगे, राखीव पोलीस निरीक्षक, तसेच ठाणे शहर मुख्यालयातील नवप्रविष्ट पोलीस शिपाई तसेच ठाणे शहर पोलीस दलातील अधिकारी आणि अंमलदार यांनी स्पर्धासाठी लागणारे क्रीडांगण आणि राहण्याची व्यवस्था करण्यासाठी विशेष परिश्रम घेतले. परेड संचलन निरीक्षक म्हणून श्री प्रभाकर शिंदे, समादेशक, राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र.६, धुळे यांनी काम पाहिले.

स्पर्धेचे चांगल्या प्रकारे नियोजन होण्यासाठी डॉ. निखिल गुप्ता, अपर पोलीस महासंचालक (तत्कालीन प्रशासन), महाराष्ट्र राज्य, मुंबई, डॉ. आरती सिंह, विशेष पोलीस महानिरीक्षक, प्रशासन, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांनी वेळोवेळी मैदान आणि स्पर्धा तयारीचा आढावा घेऊन स्पर्धा यशस्वी करण्यात मोलाचे मार्गदर्शन केले.

तसेच सहायक क्रीडा अधिकारी श्री संतोष कांबळे यांनी स्पर्धा सुरू होण्याच्या एक महिन्यापूर्वी पदभार स्वीकारूनही स्पर्धा यशस्वी करण्यात महत्त्वाची भूमिका पार पाडली. क्रीडा स्पर्धांसाठी कार्यालयीन आणि मैदानी कामकाजाकरिता नेमलेले अधिकारी आणि अंमलदार यांनीसुद्धा स्पर्धा यशस्वी करण्यासाठी विशेष परिश्रम घेतले. सदर स्पर्धेच्या उद्घाटन व समारोप कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन पोलीस अंमलदार सचिन देवडे, पोलीस महासंचालक कार्यालय, मुंबई यांनी केले.

३५ वी महाराष्ट्र राज्य पोलीस क्रीडा स्पर्धा – २०२५ ठाणे ही स्पर्धा आतापर्यंतच्या झालेल्या पोलीस क्रीडा स्पर्धांमधील सर्वोत्कृष्ट स्पर्धा असल्याबाबत सर्व टीम मॅनेजर, खेळाडू आणि पंचांनी मत व्यक्त केले आहे. ■

# महिला सशक्तीकरण व दिव्यांग उत्थान यासाठी गडचिरोली पोलिसांचे उपक्रम

## जागतिक महिला दिनी महिला बचत गटांना ५४ मिनी ट्रॅक्टर, १० थ्रेशर मशिन व स्प्रे पंप वाटप

नीलोत्पल
पोलीस अधीक्षक
गडचिरोली

गडचिरोली जिल्ह्यातील अतिदुर्गम माओग्रस्त भागातील शेतकऱ्यांचा विचार केल्यास येथील शेतकरी हा अशिक्षित, गरीब असल्याचे आढळून येते. गडचिरोली जिल्ह्याच्या भौगोलिक क्षेत्रफळापैकी ७६ टक्के भूभाग हा जंगलाने व्याप्त असल्याने शेतीकरिता मुबलक प्रमाणात जागा उपलब्ध नाही. बहुतांश ठिकाणी येथील शेतकरी सपाट जागा पाहून, जंगलातील झाडे तोडून शेती करून शेतीतून उत्पन्न काढत आहे. आर्थिक सुबत्ता तसेच आधुनिक कृषी साधने उपलब्ध नसल्याने येथील शेतकरी परंपरागत पद्धतीने शेती करीत

आहे. त्यामुळे माओग्रस्त आदिवासी क्षेत्रातील सर्वसामान्य शेतकऱ्यांचा विकास घडवून आणण्याच्या दृष्टीने त्यांना आधुनिक पद्धतीने शेती करण्यास प्रवृत्त करण्याबरोबरच गडचिरोली जिल्ह्यातील महिलांना शेतीपूरक उद्योगात स्थान मिळावे, महिला बचत गटांचे सक्षमीकरण व्हावे, शेतकऱ्यांनी पारंपरिक शेतीकडून आधुनिक शेतीकडे वळून उत्पन्नामध्ये जास्तीत जास्त वाढ व्हावी, या उद्देशाने पोलीस दादालोरा खिडकी अंतर्गत कृषी समृद्धी योजनेच्या माध्यमातून गडचिरोलीतील शेतकऱ्यांना आधुनिक कृषी यंत्राचे वाटप करून गडचिरोली पोलीस दलाने कृषी क्षेत्रात पाऊल टाकले आहे. गडचिरोली जिल्ह्यातील अनुसूचित जाती/ जमाती बचतगटांना कृषी साहित्यांच्या किमतीच्या ९०% सबसिडी असल्याने जिल्ह्यातील बचतगटांचे प्रस्ताव मागविण्यात आले. संबंधित प्रस्तावातील कागदपत्रांची संपूर्ण पूर्तता करून अनुसूचित जाती महिला बचत गटातील शेतकऱ्यांच्या मिनी ट्रॅक्टर करिता समाजकल्याण विभाग, गडचिरोली व अनुसूचित जमाती महिला बचतगटातील शेतकऱ्याचे थ्रेशर मशिनकरिता एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प कार्यालय, गडचिरोली येथे प्रस्ताव पाठवून ते मंजूर करण्यात आले.

गडचिरोली पोलीस दल प्रोजेक्ट उडानच्या माध्यमातून गडचिरोली पोलीस दल, समाजकल्याण विभाग, गडचिरोली व एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प, गडचिरोली यांच्या संयुक्त विद्यमाने महिला बचतगटांना कृषी अवजारे वाटप करण्याचा समारंभ दि. ०८ मार्च २०२५ रोजी एकलव्य सभागृह व पोलीस मुख्यालय, गडचिरोली येथील कवायत मैदान येथे पार पडला.

**जागतिक महिला दिनी गडचिरोली जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांना तंत्रज्ञानाचा लाभ मिळावा याकरिता कृषी अवजारांचे वाटप करण्यात आले. याप्रसंगी गडचिरोलीचे जिल्हाधिकारी श्री. अविश्यांत पंडा उपस्थित होते.**

या जागतिक महिला दिनी गडचिरोली जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांना तंत्रज्ञानाचा लाभ मिळावा याकरिता कृषी अवजारांचे वाटप करण्यात आले. याप्रसंगी गडचिरोलीचे जिल्हाधिकारी श्री. अविश्यांत पंडा उपस्थित होते.

दुर्गम, अतिदुर्गम भागातील ७५ बचत गटांच्या ६०० हून अधिक महिला लाभार्थी उपस्थित होत्या. यावेळी ५४ बचतगटांना मिनी ट्रॅक्टर, १० बचतगटांना थ्रेशर मशिन व इतर बचतगटांना स्प्रे-पंप

या कृषी अवजारांचे वाटप करण्यात आले. गडचिरोली पोलीस दलाच्या पुढाकाराने सुरू असलेल्या पोलीस दादालोरा खिडकीच्या माध्यमातून आतापर्यंत ९,३९,४४९ नागरिकांना शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ मिळवून देण्यात आलेला आहे. यामध्ये प्रोजेक्ट कृषी समृद्धी अंतर्गत १६,५०३ शेतकऱ्यांना कृषी बियाणे वाटप, ५५४० शेतकऱ्यांना भाजीपाला लागवड, कुक्कुटपालन, मत्स्यपालन, मधुमक्षिकापालन, शेळीपालन इ. प्रशिक्षण व साहित्य देऊन रोजगार व स्वयंरोजगाराकरिता आत्मनिर्भर करण्यात आले आहे.

तसेच १७६ शेतकऱ्यांना गोपिनाथ मुंडे शेतकरी अपघात विमा योजनेचा लाभ देण्यात आला आहे. १६ कृषिदर्शन सहलींमधून ७३८ शेतकऱ्यांना आधुनिक शेतीची माहिती देण्यात आली आहे. यापूर्वीसुद्धा विविध मेळावे व

> **१७६ शेतकऱ्यांना गोपिनाथ मुंडे शेतकरी अपघात विमा योजनेचा लाभ देण्यात आला आहे. १६ कृषिदर्शन सहलींमधून ७३८ शेतकऱ्यांना आधुनिक शेतीची माहिती देण्यात आली आहे.**

उपक्रम यांच्या माध्यमातून महिला बचतगटांना आतापर्यंत ५२ थ्रेशर मशिन, ३८ झीरो ट्रिल ड्रिल, १५ भात रोवणी यंत्रे, ४३ पॉवर वीडर, ०४ सोलर ड्राय मशिन, ०३ अंबाडी ज्यूस मशिन, मशरुम लागवड साहित्य, मोहफूल जाळी, शेतीच्या सुरक्षेकरिता काटेरी तारेचे कुंपण अशा एकूण २३५ शेतकरी बचत गटांना कृषी यंत्राचे वाटप करण्यात आले.

विशेषत: महिलांकरिता घेण्यात आलेल्या प्रशिक्षणांच्या माध्यमातून एकूण ६०२० महिलांना आत्मनिर्भर बनविण्यात आलेले आहे. यामध्ये नर्सिंग, जनरल ड्युटी असिस्टंट, हॉस्पिटॅलिटी, पोलीस भरतीपूर्व प्रशिक्षण या माध्यमातून एकूण २,९०५ महिलांना नोकरीविषयक प्रशिक्षण, तसेच एकूण २,९०७ महिलांना फास्ट फूड, ब्युटी पार्लर, भाजीपाला लागवड, कुक्कुटपालन, सॉफ्ट टॉइज इ. प्रकारच्या स्वयंरोजगाराचे प्रशिक्षण देण्यात आले आहे. यासोबतच दुर्गम भागातील २०८ युवतींना कराटे प्रशिक्षण देखील देण्यात आले आहे.

### दिव्यांग नागरिक कृत्रिम अवयव वाटप शिबीर - २०२५

गडचिरोली जिल्हा हा अतिदुर्गम व माओवाददृष्ट्या अतिसंवेदनशील असल्याने, येथील आदिवासी नागरिकांना शासनाच्या विविध कल्याणकारी योजनांचा लाभ मिळण्यात अडचणी येतात. शासनाच्या

या कल्याणकारी योजनांचा लाभ येथील गरजू आदिवासी नागरिकांना मिळावा, यासाठी गडचिरोली पोलीस दल सदैव प्रयत्नशील असते. याच प्रयत्नांचा एक भाग म्हणून दिव्यांग नागरिकांना सर्वसामान्य नागरिकांप्रमाणे जीवन जगता यावे, त्यांचे जीवन सुलभ व्हावे व दिव्यांग नागरिकांना कृत्रिम हात-पाय, आवश्यक साहित्य उपलब्ध करून देता यावे या उद्देशाने दि. ०५ मार्च ते ११ मार्च २०२५ या कालावधीत पोलीस दादालोरा खिडकीच्या माध्यमातून प्रोजेक्ट शक्ती अंतर्गत दिव्यांग नागरिकांसाठी मोफत कृत्रिम अवयव वाटप कार्यक्रमाचे आयोजन रोटरी इंटरनॅशनल डिस्ट्रिक्ट ३०३०, रोटरी क्लब ऑफ नागपूर नॉर्थ, महावीर सेवा सदन, इंडिया ह्युमॅनिटी फाऊंडेशन यांच्या सहकार्याने करण्यात आले.

या मेळाव्याच्या माध्यमातून जिल्ह्यातील पोस्टे/उपपोस्टे/पोमके येथील २११ दिव्यांग नागरिकांची नोंदणी करण्यात आली व १२५ दिव्यांग नागरिकांना कृत्रिम हात-पाय लावून देण्यात आले. त्यामुळे दिव्यांग नागरिकांना लाभ होऊन त्यांचे दैनंदिन जीवनमान उंचावण्यात नक्कीच मदत होईल. या मेळाव्याच्या माध्यमातून अनेक दिव्यांग नागरिकांना त्यांना आवश्यक असलेले कृत्रिम हात-पाय व विविध साहित्य वाटप केल्याने त्यांच्या जीवनाला एक नवीन सुरुवात मिळून त्यांचे दैनंदिन कामकाज सुसह्य होणार आहे. दिव्यांग नागरिकांना दिव्यांग प्रमाणपत्र (UDID Card) व त्यांना आवश्यक असलेले विविध साहित्य वाटप केल्याने त्यांना मिळवून दिलेल्या UDID Card मुळे अनेक शासकीय योजनांचा लाभ घेता येणार आहे. तसेच त्यांचे जीवनमान उंचावण्यास नक्कीच मदत होणार आहे. तसेच आत्मसमर्पित माओवादी विनू पोदाळी याची मुलगी कु. सपना विनू पोदाळी हिचा जन्मापासून डावा पाय दिव्यांग असल्याने तिला या शिबिरात नवीन कृत्रिम पाय तयार करून देण्यात आला.

आजपर्यंत गडचिरोली पोलीस दलाकडून दिव्यांग नागरिकांसाठी ०३ दिव्यांग मेळाव्यांचे आयोजन करण्यात आले असून त्यामध्ये १६३५ दिव्यांग नागरिकांना दिव्यांग प्रमाणपत्र, ९९० एसटी प्रवास सवलत कार्ड, १६४७ दिव्यांगांना संजय गांधी निराधार योजनेचे लाभ व ८८१ दिव्यांग नागरिकांना कृत्रिम अवयव साहित्य (हात–पाय) व इतर साहित्याचे वाटप करण्यात आले आहे.

या विविध कार्यक्रमाच्या यशस्वितेकरिता श्री. यतिश देशमुख, अपर पोलीस अधीक्षक (अभियान), श्री. एम. रमेश, अपर पोलीस अधीक्षक (प्रशासन), श्री. एम. व्ही. सत्यसाई कार्तिक, अपर पोलीस अधीक्षक अहेरी, सर्व उपविभागीय पोलीस अधिकारी, सर्व प्रभारी अधिकारी पोस्टे/उपपोस्टे/पोमकें तसेच नागरी कृती शाखेचे प्रभारी अधिकारी पोउपनि धनंजय पाटील व पोउपनि चंद्रकांत शेळके, पोलीस मुख्यालय येथील संपूर्ण टीम व सर्व अंमलदार यांनी अथक परिश्रम घेतले. ■

## कविता

# किती करतेस घरासाठी...

संसारगाड्यात शरीराचा झिजतोय
कण नि कण
'किती करतेस घरासाठी !... एकदा
तरी म्हण !! ।।धृ।।

'ऊन', 'वारा', 'पाऊस' याची वाटत
नाही खंत
वादळवारा होणार असतो
आपोआपच शांत
दुःखातही मुखी हास्य ठेवेन प्रत्येक
क्षण...
पण किती करतेस घरासाठी!...
एकदा तरी म्हण !! ।।१।।

उभा जन्म अरे तुला सख्या साथ
देताना
पाहिले नसेल अश्रूमागे मन घायाळ
होताना!
'गौतमी'च तुझी मी; नको मला धन
पण 'किती करतेस घरासाठी!'...
एकदा तरी म्हण !! ।२।।

काबाडकष्ट करून जपेन या चार
भिंती
आनंदाने दिवस घालविन झुणका
भाकर संगति
सारे काही साहीन मी, तुला सांगते
पण...
'किती करतेस घरासाठी !'...
एकदा तरी म्हण !!

दर दिवशी तिष्ठते मी ऐकाया हे
बोल
न्याहाळताना 'अहं' तुझा, जखम
हृदयी खोल !
कर्तव्यबुध्दी ठेवून मी; कामे करते
पण...
'किती करतेस घरासाठी !... एकदा
तरी म्हण !

**डॉ. छाया जैन**
छत्रपति
संभाजीनगर

लेख

सुधाकर कुलकर्णी
पुणे

# सोने तारण कर्ज (गोल्ड लोन)

भारतात सोन्याचा वापर आणि सोनेखरेदी ही अनेक कारणांसाठी केली जाते. विवाहप्रसंगी, गुंतवणूक म्हणून सोनेखरेदी केली जाते. अडीअडचणीच्या वेळी हेच गाठीला बांधलेले सोने माणसाच्या उपयोगी पडते. या सोन्याला तारण म्हणून ठेवल्यास कर्ज प्रक्रिया सोपी होऊ शकते. सोने तारणाविषयीचे अतिशय सखोल विवेचन या लेखात केले आहे.

काही आकस्मिक उद्भवणाऱ्या अडचणीच्या प्रसंगांवर मात करण्यासाठी तातडीने पैशांची गरज असते. अशा वेळी आपल्याकडे पैसे असतीलच असे नाही, किंवा नातेवाईक तसेच मित्रांकडे हातउसने मागणेसुद्धा योग्य वाटत नाही. मागितले तर मिळतीलच असे नाही. अशा प्रसंगी आपल्याकडे असलेले सोने नक्की कामाला येते. कारण सर्व बँका तसेच खाजगी वित्तीय संस्था सोने तारण ठेवून अगदी कमीतकमी वेळात कर्ज देऊ करतात.

आपल्याकडे उपलब्ध असलेल्या सोन्यावर किती व कसे कर्ज मिळेल हे प्रामुख्याने खालील बाबींवर अवलंबून असते–

- सोन्याची शुद्धता ही कॅरेटमध्ये मोजली जाते व ती जास्तीत जास्त २४ कॅरेट इतकी असते. १८ कॅरेटपेक्षा कमी शुद्धतेच्या सोन्यावर कर्ज दिले जात नाही व जितके कॅरेट जास्त तितके प्रतिग्रॅम जास्त कर्ज दिले जाते.
- मिळणाऱ्या कर्जाची रक्कम सोन्याच्या प्रचलित भावावर अवलंबून असते. यासाठी एलटीव्ही (लोन टू व्हॅल्यू)चा निकष लावला जातो. (एलटीव्ही = बाजार भावानुसारची किंमत × ०.७५) उदा: आपल्याकडे असलेल्या सोन्याची किंमत १० लाख रुपये आहे, तर १०×०.७५= ७.५ लाख रुपये इतके कर्ज दिले जाते.
- किमान व कमाल कर्ज रक्कम कर्ज देणाऱ्या बँक/ एनबीएफसीज नुसार कमीअधिक असू शकते. बँकांचे किमान व कमाल कर्ज ५००० ते २५ – ३५ लाख रुपयांपर्यंत असते, तर एनबीएफसीज किमान रु. २०,००० ते कमाल रु. २ कोटी पर्यंत सोने तारण कर्ज देऊ करतात.
- बँकांचा व्याजदर ८% ते १०% च्या दरम्यान असतो, तर एनबीएफसीजचा व्याजदर १२% ते १८% किंवा त्याहूनही अधिक असू शकतो.

सोने तारण कर्ज खेळत्या भांडवलासाठी बऱ्याचदा कॅश क्रेडिट पद्धतीने, तर अन्य प्रासंगिक गरजांसाठी डिमांड लोन स्वरूपात मिळते. याशिवाय शेतकऱ्यांना शेतीच्या कामासाठी (उदा: विहीर खोदणे, पाईप लाईन, किंवा शेतीसाठी आवश्यक अवजारे, यंत्र तसेच ट्रॅक्टर खरेदीसाठी) मुदतीचे कृषी सोने तारण कर्ज मिळते, तर हंगामी पिकासाठी हंगामानुसार कालावधीचे कॅश क्रेडिट पद्धतीचे सोने तारण कर्ज मिळते.

- कर्जाची मुदत ३ महिने ते ३ वर्षे इतकी असू शकते व कर्ज हे लोन किंवा ओव्हरड्राफ्ट स्वरूपात मिळू शकते.
- परतफेड मासिक हप्त्याने किंवा मुदतीनंतर एकरकमी पद्धतीने करता येते.
- सोने तारण कर्ज खेळत्या भांडवलासाठी बऱ्याचदा कॅश क्रेडिट पद्धतीने, तर अन्य प्रासंगिक गरजांसाठी डिमांड लोन स्वरूपात मिळते. याशिवाय शेतकऱ्यांना शेतीच्या कामासाठी (उदा: विहीर खोदणे, पाईप लाईन, किंवा शेतीसाठी आवश्यक अवजारे, यंत्र तसेच ट्रॅक्टर खरेदीसाठी) मुदतीचे कृषी सोने तारण कर्ज मिळते, तर हंगामी पिकासाठी हंगामानुसार कालावधीचे कॅश क्रेडिट पद्धतीचे सोने तारण कर्ज मिळते. विशेष म्हणजे शेतकऱ्यांना अल्प कालावधीसाठी (पीक कर्ज) देण्यात येणाऱ्या सोने तारण कर्जाला केवळ ७% इतकेच व्याज आकारले जाते. जर परतफेड मुदतीत (वेळेत) केल्यास व्याजात आणखी ३% सूट दिली जाते. यामुळे ४% इतक्या नाममात्र व्याजाने शेतीसाठी सोने तारण कर्ज मिळू शकते. मात्र ही सवलत ३ लाखापर्यंतच्या कर्जासाठीच मिळू शकते.
- रिझर्व्ह बँकेने बिगर–बँकिंग वित्तीय कंपन्यांना निर्देश दिले

आहेत, की सोने तारण कर्जाच्या रोख रकमेचे वितरण जास्तीत जास्त २० हजार रुपयांपर्यंतच मर्यादित असावे. यापेक्षा अधिक रकमेचे कर्ज रोख स्वरूपात न देता कर्जदाराच्या बँक खात्यातच जमा करावे.

सोने तारण कर्ज घेणे हे अन्य कर्ज घेण्यापेक्षा निश्चितच सोयीचे असते, कारण

- इतर प्रकारच्या कर्जांपेक्षा गोल्ड लोन मिळणे सोपे आहे.
- गोल्ड लोनचे व्याजदर सामान्यतः इतर प्रकारच्या कर्जांपेक्षा कमी असतात.
- तुमचा क्रेडिट स्कोअर चांगला नसला, तरीही तुम्हाला कर्ज मिळू शकते.

गोल्ड लोन घेऊन मिळणारी रक्कम आपण कोणत्याही कारणासाठी वापरू शकता. कर्ज रक्कम अमुक एका कारणासाठीच वापरली पाहिजे असे बंधन नसते.

- गोल्ड लोन सामान्यत: अल्पकालीन गरजांसाठी असतात. त्यामुळे तुम्हाला दीर्घकालीन कर्जाची चिंता करण्याची गरज नाही.
- आपली आर्थिक कागदपत्रे (ताळेबंद, पगाराची स्लिप यासारखी) द्यावी लागत नाहीत. तसेच जामीनही द्यावा लागत नाही.
- कर्ज अगदी अल्प कालावधीत (काही तासांत) मिळू शकते. परिणामी आत्यंतिक गरजेच्या वेळी तातडीने कर्ज मिळून आलेल्या प्रसंगावर मात करता येऊ शकते.

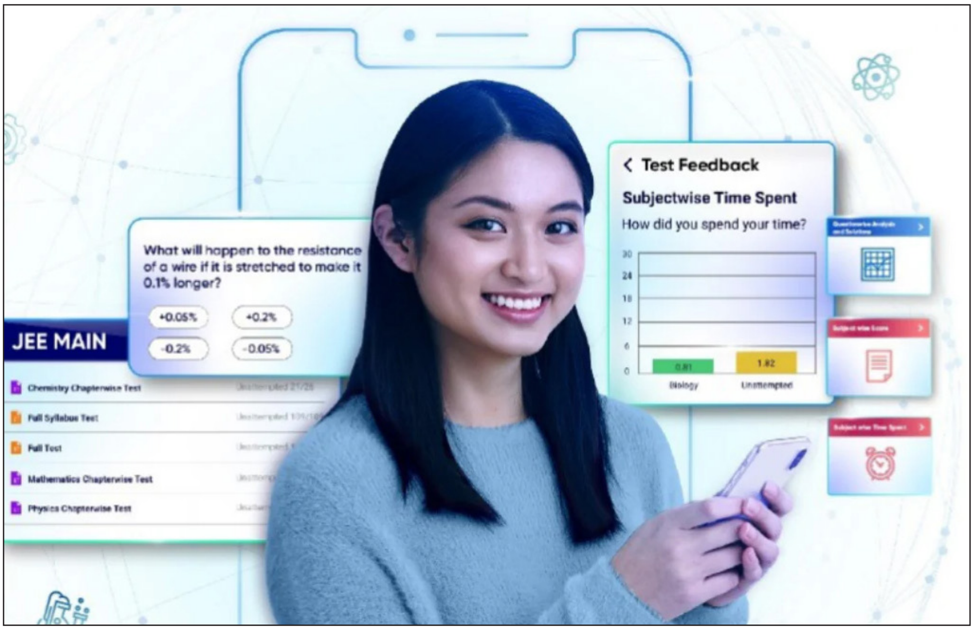
**गरज मोठ्या प्रमाणावर असल्यास व तेवढे सोने असल्यास एनबीएफसीचा पर्याय निवडावा. आपल्याजवळ असलेले सोने विकून तातडीची गरज भागविण्यापेक्षा त्यावर कर्ज घेऊन ते वेळेत परत फेडल्याने आपले सोने आपल्याजवळ राहतेच, शिवाय दरम्यान या सोन्याची किंमतही वाढलेली असते. सोने तारण कर्ज घेण्यापूर्वी, विविध बँका आणि वित्तीय संस्थांच्या अटी आणि शर्तींची तुलना करून आपल्या गरजेनुसार सोयिस्कर पर्याय निवडावा.**

शक्यतोवर बँकेकडून सोने तारण कर्ज घेणे हितावह असते, तथापि आपली गरज मोठ्या प्रमाणावर असल्यास व तेवढे सोने असल्यास एनबीएफसीचा पर्याय निवडावा. आपल्याजवळ असलेले सोने विकून तातडीची गरज भागविण्यापेक्षा त्यावर कर्ज घेऊन ते वेळेत परत फेडल्याने आपले सोने आपल्याजवळ राहतेच, शिवाय दरम्यान या सोन्याची किंमतही वाढलेली असते. सोने तारण कर्ज घेण्यापूर्वी, विविध बँका आणि वित्तीय संस्थांच्या अटी आणि शर्तींची तुलना करून आपल्या गरजेनुसार सोयिस्कर पर्याय निवडावा. दिलेल्या दागिन्यांचा तपशील तसेच फोटो आपल्याकडे ठेवावा व तशी पोहोच कर्ज देणाऱ्या बँकेकडून/एनबीएफसीकडून घ्यावी. तसेच पूर्ण परतफेड केल्यावर आपल्याकडील पोहोचपावती व फोटो नुसार दागिने असल्याची खात्री करून मगच दागिने मिळाल्याची पोहोच द्यावी. ▪

सुरेश वांदिले
मुंबई

# एआयच्या साहाय्याने 'अभ्यास'

**देशातील विविध संस्थांमध्ये प्रवेश मिळण्यासाठी, ज्या चाळणी परीक्षांमधील गुण ग्राह्य धरले जातात, त्या देणे सर्व स्तरांतील विद्यार्थ्यांना सोयीचे आणि सुलभ जावे यासाठी संस्थेने, 'अभ्यास ॲप' नावाचे ॲप विकसित केले आहे...**




केंद्रीय शिक्षण मंत्रालयाने नॅशनल टेस्टिंग एजन्सी (राष्ट्रीय परीक्षा संस्था) – एनटीए या संस्थेची स्थापना केली आहे. या संस्थेमार्फत आयआयटी (इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी), एनआयटी (नॅशनल इंस्टिट्यूट ऑफ

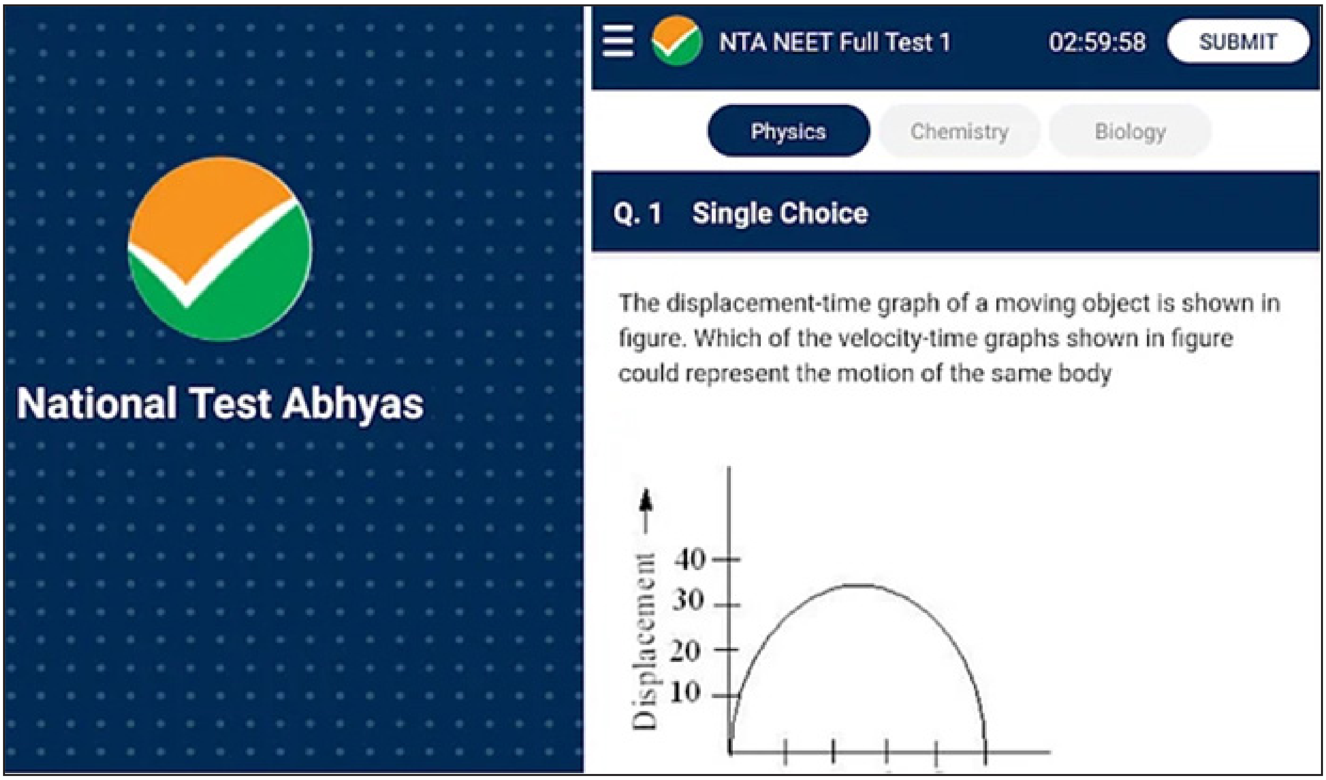
टेक्नॉलॉजी), आयआयआयटी (इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ इन्फर्मेशन टेक्नॉलॉजी), एनआयएफटी(नॅशनल इंस्टिट्यूट ऑफ फॅशन टेक्नॉलॉजी), एआयआयएमएस (ऑल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस), केंद्रीय विद्यापीठे, तसेच इतर शासकीय संस्थांमधील पदवी, पदव्युत्तर पदवी आणि पीएचडी अभ्यासक्रमांच्या प्रवेशासाठी चाळणी परीक्षा घेतल्या जातात. बऱ्याच खाजगी संस्थाही, प्रवेशासाठी, या परीक्षांमधील गुण ग्राह्य धरतात. या परीक्षांना देशभरातील लाखो विद्यार्थी बसतात. सर्व स्तरांतील विद्यार्थ्यांना या परीक्षा देणे अधिक सोयीचे आणि सुलभ जावे यासाठी संस्थेने, 'अभ्यास ॲप' नावाचे ॲप

**अभ्यास ॲपमधील कृत्रिम प्रज्ञेद्वारे विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासातील कमकुवत बाजूंना तात्काळ निदर्शनास आणले जाते. त्यामुळे पुढील चाळणी परीक्षेमध्ये सुधारणा करता येणे शक्य होऊ शकते.**

विकसित केले आहे. हे ॲप गुगल प्ले स्टोअरवरून डाऊनलोड करता येते. सध्या या ॲपवर वैद्यकीय (नीट– नॅशनल एलिजिबिलिटी कम एन्ट्रन्स टेस्ट) आणि अभियांत्रिकी/ तंत्रज्ञान (जेईई– जॉईंट एन्ट्रन्स एक्झामिनेशन) या परीक्षांची अभिरूप चाचणी (मॉक टेस्ट) उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

### कृत्रिम प्रज्ञेचा वापर

या ॲपमध्ये कृत्रिम प्रज्ञेचा (एआय किंवा आर्टिफिशिअल इंटेलिजन्स) वापर करण्यात आला आहे. या ॲपद्वारे विद्यार्थी वेगवेगळ्या परीक्षांच्या मॉक टेस्ट्स देऊ शकतात. या चाचणीचा निकाल त्वरित दिला जातो. या ॲपमधील कृत्रिम प्रज्ञेद्वारे विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासातील कमकुवत बाजूंना तात्काळ निदर्शनास आणले जाते. त्यामुळे पुढील चाळणी परीक्षेमध्ये सुधारणा करता येणे शक्य होऊ शकते. स्वयंअध्ययन आणि स्वयंसुधारणेसाठी हे ॲप उपयुक्त ठरू शकते. तसेच नीट आणि जेईई या परीक्षांच्या तयारीसाठी हे ॲप चांगले उपयुक्त ठरू शकते. या ॲपमध्ये, या दोन्ही



परीक्षांच्या संपूर्ण अभ्यासक्रमावर आधारीत प्रश्नपत्रिका दिल्या जातात. या प्रश्नपत्रिका तज्ज्ञांनी तयार केलेल्या असतात. या प्रश्नपत्रिका, एआयच्या मदतीने तपासल्या जात असल्याने, संबंधित विद्यार्थी कोणत्या टॉपिकवरील प्रश्नांमध्ये अडखळतात किंवा अडचणीत येतात, ही बाब लक्षात येते. त्यानुसार तज्ज्ञांमार्फत सुधारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन केले जाते.

### ॲपचे फायदे

या ॲपचा काळजीपूर्वक वापर केल्यास पुढील चार प्रकारे फायदा होऊ शकतो.

(१) निष्काळजीपणामुळे होणाऱ्या चुकांमध्ये लक्षणीय घट होते.

(२) वेळेचे व्यवस्थापन सुधारते किंवा वेळेचा अधिक अचूक प्रकारे वापर करता येतो.

(३) प्रश्न सोडवण्याची गती आणि अचूकता यांच्यात वाढ होते.

(४) परीक्षा देण्याच्या व्यूहनीतीमध्ये प्रभावीपणे बदल करण्याची क्षमता प्राप्त होते.

'अभ्यास ॲप' कसा डाऊनलोड करायचा? त्याचा वापर कसा करायचा? याविषयी एक व्हिडिओ https://nta.ac.in/Abhyas या लिंकवर उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. त्याचे काळजीपूर्वक अवलोकन केल्यास या ॲपचा प्रभावीपणे वापर करता येणे शक्य आहे. हे ॲप कोणत्याही अँड्रॉइड मोबाईल किंवा उपकरणांमध्ये डाऊनलोड करता येते. https://nta.ac.in/abhyas/help आणि https://nta.ac.in/Abhyas/started या लिंक्सवर या ॲपविषयी सविस्तर माहिती देण्यात आली आहे.

### सराव केंद्रे

एनटीएच्या परीक्षा या कॉम्प्युटर बेस्ड म्हणजेच संगणकाधारीत असल्याने त्या सर्वच विद्यार्थ्यांना सुलभतेने देणे शक्य होणार नाही, ही बाब लक्षात घेऊन केंद्रीय शिक्षण मंत्रालयाने एनटीएला, देशात सर्वत्र आणि विशेषत: ग्रामीण भागात, टेस्ट केंद्रे उभारणे बंधनकारक केले आहे. या केंद्रांमध्ये विद्यार्थ्यांना संगणकाधारीत परीक्षांच्या सरावाची सुविधा मोफत उपलब्ध करून दिली जाते. या सरावात लॉग इन करणे, संगणकावरील विस्तृत माहिती नजरेखालून घालणे, प्रत्यक्ष पेपरची स्क्रीनवर हाताळणी, माऊसचा वापर करून एका प्रश्नावरून दुसऱ्या प्रश्नावर जाणे, उत्तरे दुरुस्त करणे, पुनर्तपासणी करणे या बाबींचा समावेश केलेला आहे. या सरावामुळे विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष पेपर सोडवण्यासाठी आत्मविश्वास प्राप्त होऊ शकतो. या केंद्रांच्या उभारणीसाठी वेगवेगळ्या शैक्षणिक संस्था, संगणक प्रशिक्षण केंद्रे सहभागी होऊ शकतात. यासाठी संबंधित शैक्षणिक संस्थेला www.nta.ac.in या संकेतस्थळावर जाऊन नोंदणी करावी लागेल. या संकेतस्थळावरील, ट्रेनिंग प्रॅक्टिस सेंटर: रजिस्ट्रेशन (training practice center) या लिंकवर जाऊन अशी नोंदणी करता येते. अन्यथा nta.ac.in/PC या लिंकवर जाऊन अर्ज भरावा व तो सबमिट किंवा सादर करावा.

**'अभ्यास ॲप' कसा डाऊनलोड करायचा? त्याचा वापर कसा करायचा? याविषयी एक व्हिडिओ** https://nta.ac.in/Abhyas **या लिंकवर उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. त्याचे काळजीपूर्वक अवलोकन केल्यास या ॲपचा प्रभावीपणे वापर करता येणे शक्य आहे.**

टेस्ट प्रॅक्टिस सेंटरची सुविधा मिळवण्यासाठी संबंधित संस्थेकडे पुढील बाबींचा समावेश असणे आवश्यक आहे.

(१) आवश्यक सॉफ्टवेअरसह किमान ३० संगणक.

(२) सर्व संगणकांना इंटरनेट जोडणी.

(३) वीजप्रवाह खंडीत झाल्यास किमान ३० मिनिटांसाठी अखंडीत ऊर्जा/वीज पुरवठ्याची सुविधा.

(४) आवश्यक फर्निचर.

(५) आवश्यक प्रयोगशाळा किंवा सरावाची खोली.

(६) आवश्यक मनुष्यबळ.

या केंद्रांनी ही माहिती विद्यार्थ्यांना पुरवून, मॉक टेस्ट देण्यासाठी सुविधा उपलब्ध करून देणे अपेक्षित आहे. टेस्ट प्रॅक्टिस केंद्र घेऊ इच्छिणाऱ्या संस्थांना एनटीएसोबत सामंजस्य करार करावा लागेल. इच्छुक विद्यार्थी nta.ac.in या संकेतस्थळावर जाऊन अशा केंद्रासाठी नोंदणी करू शकतात किंवा गुगल प्ले स्टोअरवर जाऊन एनटीए स्टुडंट ॲप डाऊनलोड करू शकतात. या ॲपवर सराव केंद्रासाठी नोंदणी करण्याच्या सर्व सूचना देण्यात आल्या आहेत. सरावाची सुविधा मोफत असल्याने कोणत्याही सराव केंद्राला विद्यार्थ्यांकडून शुल्क आकारता येणार नाही. या सराव केंद्रावर जाऊन कितीही वेळा सराव परीक्षा देता येते. विद्यार्थी त्यांच्या सोयीनुसार वेळ निर्धारित करू शकतात. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या नजिक असलेल्या केंद्रावर ही सुविधा उपलब्ध करून देण्याचा शक्यतो प्रयत्न केला जातो. प्रत्येक सराव केंद्र, एनटीए संकेतस्थळ nta.ac.in/Central/Login वर लॉगइन करून सराव परीक्षेचे साहित्य मिळवू शकते. या केंद्रामधून सराव परीक्षा देऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांना एसएमएस किंवा इमेलद्वारे त्याचा टाइम स्लॉट (पेपरचा वेळ) २४ किंवा ४८ तास आधी कळवला जातो. या अनुषंगाने काही अडचणी आल्यास पुढील इमेल आणि भ्रमणध्वनीवर संपर्क साधता येतो.

इमेल – tpcntaexams@gmail.in

भ्रमणध्वनी–९३५४९४६४२२

दूरध्वनी–०११–४०७५९०००

**अभ्यासक्रमातील प्रत्येक टॉपिक महत्त्वाचा असल्याचे हे पेपर सोडवल्यावर लक्षात येऊ शकते. त्यामुळे, एखाद्या वर्षी एखाद्या टॉपिकवर प्रश्न विचारले नसतील, तर त्या टॉपिकवर दुसऱ्या वर्षी प्रश्न विचारले जातीलच असे ठामपणे सांगता येत नाही.**

## पेपर सराव सुविधा

nta.ac.in/download या लिंकवर २०२० सालापासूनचे प्रत्यक्ष पेपर ठेवण्यात आले आहेत. हे पेपर वेगवेगळ्या भाषा व सत्रांमधील आहेत. हे पेपर डाऊनलोड करून विद्यार्थी याचा उपयोग सरावासाठी करू शकतात. यामुळे पेपरपद्धती, प्रश्नांचे प्रकार, प्रश्नांची काठिण्यपातळी यांचा परिचय होतो. दिलेल्या वेळेत किती प्रश्न अचूकतेने सोडवता येतात, हे कळते. हे पेपर महाविद्यालयातील किंवा कोचिंग क्लासच्या अध्यापकांकडून तपासून घेतल्यास विषयघटकातील नेमक्या चुका कळतात. त्या घटकांवर अधिक भर देता येणे शक्य होते. संकल्पना अधिक स्पष्ट करून घेता येतात. या प्रश्नपत्रिका केवळ सरावासाठी असून, यातील कोणतेही प्रश्न पुन्हा, जसेच्या तसे विचारले जात नाहीत, ही बाब लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे.

अभ्यासक्रमातील प्रत्येक टॉपिक महत्त्वाचा असल्याचे हे पेपर सोडवल्यावर लक्षात येऊ शकते. त्यामुळे, एखाद्या वर्षी एखाद्या टॉपिकवर प्रश्न विचारले नसतील, तर त्या टॉपिकवर दुसऱ्या वर्षी प्रश्न विचारले जातीलच असे ठामपणे सांगता येत नाही. त्याचबरोबर, याच टॉपिकवरचे प्रश्न येऊही शकतात, ही बाबही ध्यानात ठेवणे गरजेचे आहे. या पेपरची उत्तरतालिका मिळाली तरी, त्याचा उपयोग करू नये. त्यामुळे सरावाचा मूळ उद्देश साध्य होणार नाही. हा सराव पेपर घरीच सोडवायचा असल्याने तो दिलेल्या वेळेत अगदी प्रत्यक्ष परीक्षेसारखाच द्यायला हवा. घरी असलेले कोणतेही अभ्यास साहित्य, मोबाईल आणि शिक्षकांची मदत अजिबात घेतली जाऊ नये. याच लिंकवर, मॉक टेस्टही देण्यात आली आहे. तिचा उद्देश प्रत्यक्ष परीक्षेची तोंडओळख होणे हा आहे. यातील एकही प्रश्न मूळ परीक्षेत विचारला जाईल याची शक्यता नसते. त्यामुळे पाठांतराच्या भानगडीत न पडलेले बरे. ही मॉक टेस्टसुद्धा प्रत्यक्ष परीक्षेइतक्या गांभीर्याने देणेच आवश्यक आहे. तरच सरावाचा मूळ उद्देश साध्य होईल. ■

## १५ व्या अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धा

## महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघ (फोर्स वन संघाची)

# नेत्रदीपक कामगिरी

सन २०२५ च्या राष्ट्रीय स्तरावरील १५ व्या अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धेमध्ये महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघाने नेत्रदीपक कामगिरीची पुनरावृत्ती केली. उत्कृष्ट नेतृत्व, संघ भावना व सामरिक कौशल्याच्या जोरावर या चमूने प्रथम क्रमांक पटकावला. फोर्स वन पथकातील कमांडो कोणत्याही आव्हानाला तोंड देण्यासाठी सज्ज असल्याचे सिद्ध केले. तसेच ४ थ्या स्टँड अलोन स्नायपर फायरिंग स्पर्धेमध्येसुद्धा आपल्या अंगी असलेल्या कौशल्याची चुणूक दाखवत द्वितीय क्रमांकावर आपला ठसा उमटवला आहे.

अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धा ही राष्ट्रीय स्तरावरील प्रतिष्ठित स्पर्धा आहे. या स्पर्धेत संपुर्ण देशातील सर्वोत्तम कमांडो आपला सहभाग नोंदवतात. या स्पर्धेतील संघांना त्यांची रणनिती, शारिरीक तंदुरुस्ती, मानसिक कणखरता, नेमबाजी कौशल्य, नेतृत्वगुण आणि सांघिक भावना या सर्व मूल्यांची परिक्षा द्यावी लागते. अशा या महत्वाच्या स्पर्धेत महाराष्ट्र पोलीस संघाने घवघवीत यश संपादन केले. यावेळी महाराष्ट्र राज्याच्या पोलीस महासंचालक श्रीमती रश्मि शुक्ला मॅडम, भा.पो.से यांनी खेळांडूंचे अभिनंदनपर कौतुक करत त्यांचा गौरव केला. यापुढेही असेच यश संपादन करण्याच्या शुभेच्छा पोलीस महासंचालकांनी दिल्या.

दिनांक ०८ ते २२ फेब्रुवारी २०२५ दरम्यान ग्रूप सेंटर, सीआरपीएफ, गुरुग्राम येथे १५ वी अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. सदर स्पर्धेत ०८ केंद्रीय पोलीस संघ व १३ राज्य पोलीस संघ अशा एकूण २१ संघांतील ७०७ कमांडोंनी सहभाग घेतला होता. या स्पर्धेत नेविगेशन, ऑब्स्टॅकल्स, कॉम्बॅट व रिफ्लेक्स फायरिंग, ऑपरेशनल प्लॅनिंग व ब्रिफिंग, अर्बन काऊंटर टेररिझम ऑपरेशन अशा विविध प्रकारच्या कमांडो कौशल्य असलेल्या प्रकारांचा समावेश होता. या स्पर्धेमुळे देशातील कमांडोंना केवळ त्यांची क्षमताच नव्हे, तर राष्ट्रसुरक्षेकरीता त्यांचे समर्पण आणि धैर्य दाखविण्याची संधी मिळते.

या स्पर्धेमध्ये सुरुवातीपासूनच महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघाने आपले उत्कृष्ट प्रदर्शन करत स्पर्धेवर आपले वर्चस्व

पोलीस महासंचालक, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई या महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघाचे अभिनंदन करताना

अपर पोलीस महासंचालक, फोर्स वन, मुंबई हे महाराष्ट्र पोलीस कमांडो विजयी संघाचे अभिनंदन करताना

एनएसजी प्रमुख महाराष्ट्र पोलीस कमांडो विजयी संघास जनरल चॅम्पियनशीप चषक प्रदान करताना

एनएसजी प्रमुख हे महाराष्ट्र पोलीस कमांडो विजयी संघास बेस्ट स्टेट टीम चषक प्रदान करताना

प्रस्थापित केले होते. स्पर्धेअंती एकूण ४०० गुणांपैकी ३४९.३८ गुण मिळवून महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघाने प्रथम क्रमांकावर आपले नाव कोरले, तर सीमा सुरक्षा बल (BSF) संघाने ३४४.८१ गुण मिळवून द्वितीय क्रमांक आणि इंडो तिबेटीयन बॉर्डर पोलीस (ITBP) संघाने ३३९.५३ गुणांसह तृतीय क्रमांक संपादित केला.

महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघाने देशातील कठीण समजल्या जाणाऱ्या या स्पर्धेमध्ये १) चॅम्पियन ट्रॉफी २) बेस्ट टीम इन रिफ्लेक्स ॲन्ड कॉम्बॅट फायरिंग ३) बेस्ट टीम इन स्मॉल टीम ऑपरेशन (चक्रव्यूह अर्बन वॉरफेअर) ४) बेस्ट टीम इन स्मॉल टीम ऑपरेशन (चक्रव्युह जंगल वॉर फेअर) ५) बेस्ट स्टेट पोलीस कमांडो टीम असे एकूण पाच चषकांना गवसणी घातली.

फोर्स वन दलातील कमांडोंनी या उच्चकोटीच्या काठिण्यपातळी असलेल्या स्पर्धेमध्ये सुवर्णवेध साधत संपुर्ण भारत देशामध्ये महाराष्ट्र पोलीस दलाची प्रतिमा उंचावली आहे. यापूर्वीही महाराष्ट्र संघाने सन २०११ मध्ये तृतीय, सन २०१३ मध्ये द्वितीय, सन २०१६ मध्ये द्वितीय, सन २०१७ मध्ये तृतीय, सन २०१९

**एनएसजी प्रमुख हे महाराष्ट्र पोलीस कमांडो विजयी संघास चक्रव्युह-अर्बन वॉरफेअर चषक प्रदान करताना**

**एसजी प्रमुख हे महाराष्ट्र पोलीस कमांडो विजयी संघास जंगल वॉरफेअर चषक प्रदान करताना**

**पोलीस महासंचालक कार्यालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई येथील वरिष्ठ अधिकारी हे विजयी संघाचे अभिनंदन करताना**

मध्ये प्रथम, सन २०२३ मध्ये द्वितीय क्रमांक मिळविलेला आहे.

मागील स्पर्धांचा आढावा घेताना पोलीस महासंचालक, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांच्या निर्देशानुसार आणि अपर पोलीस महासंचालक, फोर्स वन यांच्या मार्गदर्शनाखाली यापूर्वीच्या स्पर्धांमध्ये राहिलेल्या उणीवा व त्रुटी यांचा सखोल अभ्यास करण्यात आला. अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धे तील कामगिरीवर परिणाम करणारे महत्वाचे घटक जंगल ऑपरेशन, नॅविगेशन, जंगल टॅक्टिक्स व वॉरफेअर हे आहेत. याकरीता अपारंपरिक अभियान केंद्र, नागपूर येथे महाराष्ट्र पोलीस संघास विशेष प्रशिक्षण सत्र आयोजित करुन स्पर्धेची तयारी करण्यात आली. तसेच, या खडतर स्पर्धेकरिता आवश्यक शारीरिक क्षम ता प्राप्त होण्यासाठी आहारतज्ज्ञांचे मार्गदर्शन प्राप्त करण्यात आले.

त्यानुसार दैनंदिन सकस आहार व आवश्यक पूरक आहार यांचा समावेश करून आवश्यक शारीरिक क्षमता प्राप्त करण्यात आली. तसेच कणखर मानसिकता प्राप्त होण्यासाठी राजयोग ध्यानधारणा व योगाभ्यास यांचा सराव शिबीरात समावेश करण्यात आला.

१५ व्या अखिल भारतीय पोलीस कमांडो स्पर्धेच्या अनुषंगाने फोर्स वन प्रशिक्षण केंद्र (UCTC), राज्य राखीव बल गट क्र. ०१, पुणे येथे सहभागी कमांडोंकरीता स्पर्धापूर्व ०४ महिन्यांचे विशेष सराव शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र. १ व २ यांच्याकडून या सराव शिबिरासाठी पायाभूत व इतर अनुषंगिक सोयीसुविधांबाबत मोलाचे सहकार्य लाभले. सदर शिबिरामध्ये खेळाडूंच्या आवश्यक शारीरिक– मानसिक चाचण्या घेण्यात आल्या. याव्यतिरिक्त नेव्हिगेशन, ऑब्स्टॅकल्स, रेकी, अर्बन काऊंटर टेररिझम ऑपरेशन, कॉम्बॅट व रिफ्लेक्स फायरिंग, ऑपरेशनल प्लॅनिंग व ब्रिफिंग, प्रथमोपचार (First Aid), युद्धकला (Battle Craft) इत्यादी विशेष कौशल्यांबाबतचे उपयुक्त असणारे खडतर प्रशिक्षण कमांडोंना देण्यात आले. या महत्वाकांक्षी प्रशिक्षणाचा कमांडो यांनी पुरेपूर फायदा घेतला. या प्रशिक्षणात कमांडोंनी अफाट मेहनत घेत अंगी धाडसी वृत्ती, परस्पर सहकार्याची भावना, संवेदनशीलता वृद्धिंगत करत आपल्या अद्वितीय शौर्याची झलक स्पर्धेत सादर केली. स्पर्धेत अर्ध–सैनिकी बलांचे

**४ थ्या स्टँड अलोन स्नायपर फायरिंग स्पर्धेमध्ये राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड (NSG) संघाने एकूण ५० गुणांपैकी ४५ गुण मिळवून 'प्रथम क्रमांक' प्राप्त केला आहे. महाराष्ट्र पोलीस स्नायपर संघाने ४० गुणांसह 'द्वितीय क्रमांक' पटकावला आहे. ३५ गुणांसह राजस्थान पोलीस संघ 'तृतीय' स्थानी आहे. यापूर्वी महाराष्ट्र पोलीस स्नायपर संघाने पहिल्या, दुसऱ्या व तिसऱ्या स्टँड अलोन स्नायपर स्पर्धेमध्ये अनुक्रमे द्वितीय, प्रथम व प्रथम क्रमांक मिळविला आहे.**

प्राबल्य असलेल्या संघांना नमवून महाराष्ट्र संघाने आपल्या कर्तृत्वाने तेजस्वी शौर्यगाथा अखंडित ठेवत स्पर्धेत प्रथम क्रमांक पटकावून 'सुवर्ण पदकास' गवसणी घातली.

४ थ्या स्टँड अलोन स्नायपर फायरिंग स्पर्धेमध्ये राष्ट्रीय सुरक्षा गार्ड (NSG) संघाने एकूण ५० गुणांपैकी ४५ गुण मिळवून 'प्रथम क्रमांक' प्राप्त केला आहे. महाराष्ट्र पोलीस स्नायपर संघाने ४० गुणांसह 'द्वितीय क्रमांक' पटकावला आहे. ३५ गुणांसह राजस्थान पोलीस संघ 'तृतीय' स्थानी आहे. यापूर्वी महाराष्ट्र पोलीस स्नायपर संघाने पहिल्या, दुसऱ्या व तिसऱ्या स्टँड अलोन स्नायपर स्पर्धेमध्ये अनुक्रमे द्वितीय, प्रथम व प्रथम क्रमांक मिळविला आहे.

सदर स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेल्या महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघास श्री. कृष्ण प्रकाश, अपर पोलीस महासंचालक, फोर्स वन, डॉ. दिनेश बारी, पोलीस अधीक्षक, युसीटीसी आणि श्री. गजानन शिवलिंग राजमाने, पोलीस अधीक्षक, फोर्स वन यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले. संघाचे संघव्यवस्थापक म्हणून श्री. रत्नाकर नवले, अपर पोलीस अधीक्षक, युसीटीसी, फोर्स वन यांनी यशस्वीरित्या जबाबदारी पार पाडली. त्याचबरोबर १३ सदस्यीय महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघास पोलीस उपनिरीक्षक सुहास पाटील यांचे संघनायक म्हणून कुशल नेतृत्व, तर प्रशिक्षक म्हणून सहायक पोलीस निरीक्षक उत्कर्ष पाटील व सहा. पोलीस उपनिरीक्षक सुहास कदम यांचे मौलिक सहकार्य लाभले. त्यांच्या पूर्वानुभवामुळे संघास उत्कृष्ट कामगिरी करण्यास पाठबळ मिळाले. तसेच स्नायपर संघाचे प्रशिक्षक म्हणून कमांडो तानाजी पाटील यांनी उत्कृष्ट कामगिरी पार पाडली. महाराष्ट्र पोलीस कमांडो संघातील सर्व कमांडो हे फोर्स वन पथकामध्ये कार्यरत आहेत.

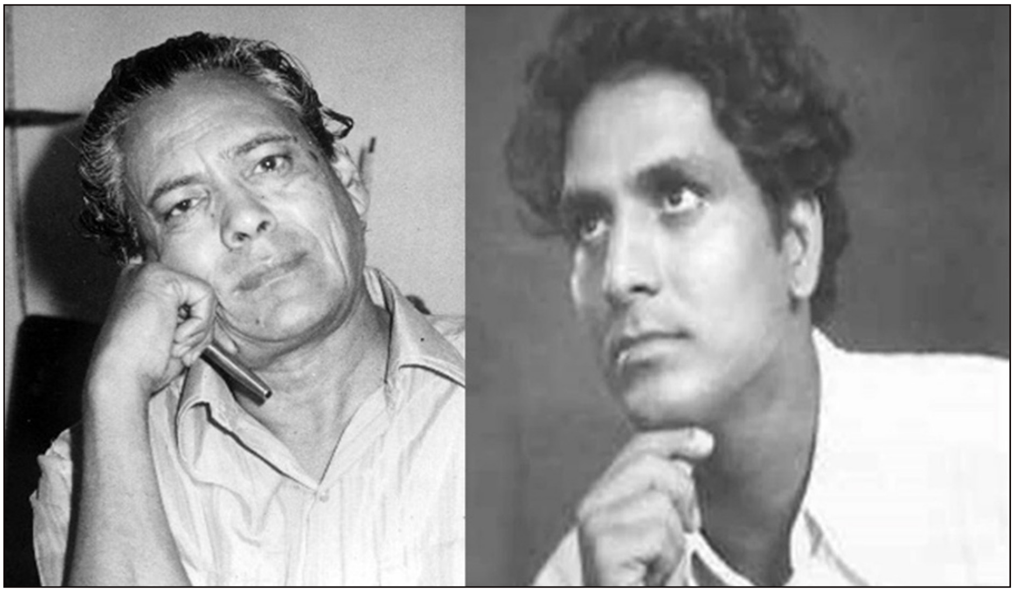
स्पर्धेतील सहभागी कमांडोंचे, प्रशिक्षकांचे, मार्गदर्शन प्रेरणा देणाऱ्या अधिकाऱ्यांचे, आस्थापनांचे आणि सहकार्य करणाऱ्या सर्वांचे हार्दिक अभिनंदन. ■

लेख

संजीव देवकर
पुणे

# जिंदगी एक सफर हैं सुहाना

चित्रपटांमधील अनेक गाणी शतकानुशतके प्रेक्षकांच्या स्मरणात राहतात. अशी अनेक अजरामर गीते लीलया लिहिणारे सर्जनशील गीतकार रसिकांच्या स्मरणात राहतात ते केवळ आपल्या गीतांमधील शब्दांमुळे. हसरत जयपुरी हे स्वातंत्र्योत्तर काळात हिंदी चित्रपटसृष्टीला लाभलेले अनमोल रत्न. त्यांच्या अनेक गीतांचे गारूड आजही रसिकांच्या मनावर कायम आहे.



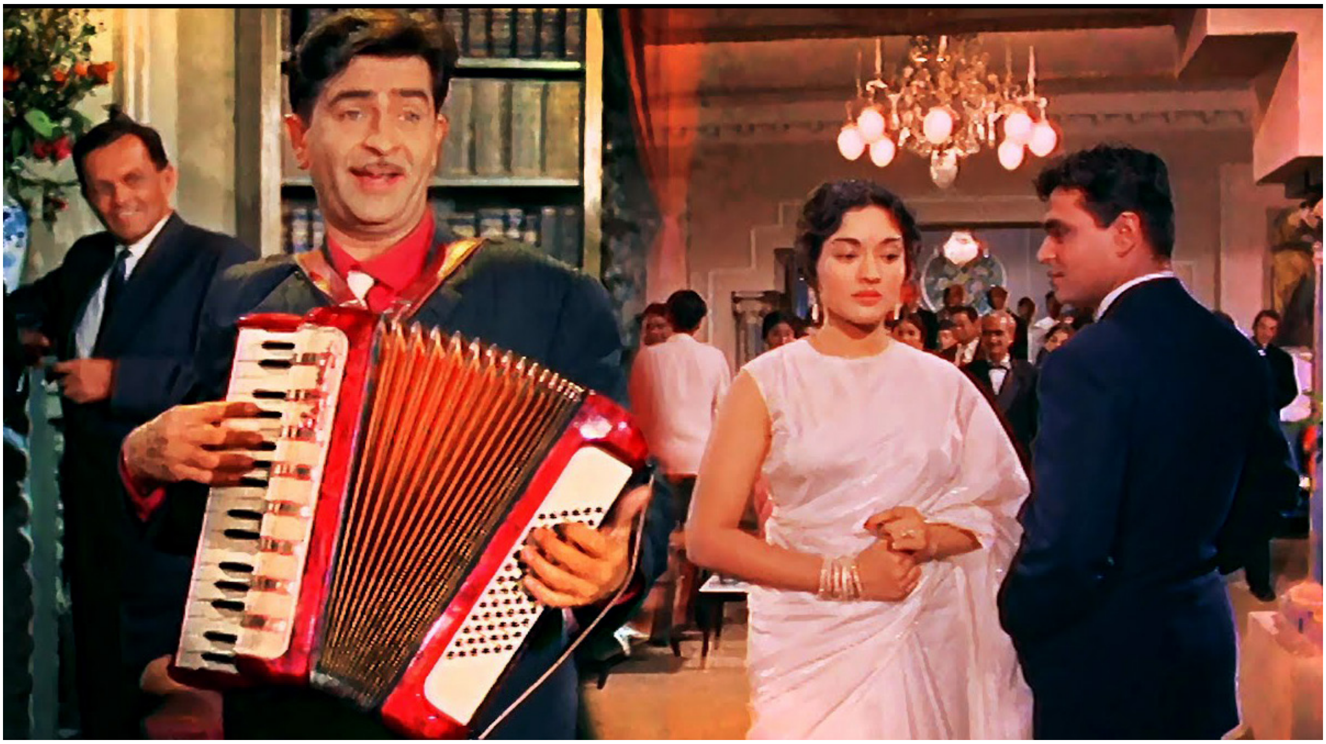
इकबाल अहमद हे हिंदी चित्रपटसृष्टीतील एक नामवंत गीतकार असे म्हटले, तर साहजिकच, कोण हे इकबाल अहमद मसऊदी आणि त्यांनी कोणती गाणी रचलीत? असे कुणालाही वाटेल. पण जेव्हा 'तेरी प्यारी प्यारी सूरत को किसी नजर ना लगे... चश्मेबद्दुर' असे स्त्री सौंदर्याचे वर्णन करणाऱ्या गीताचे गीतकार कोण असे म्हटल्यावर पटकन गीतकार हसरत जयपुरी यांचे नाव नजरेसमोर येते. इकबाल अहमद मसऊदी हे हिंदी सिनेजगतातील प्रसिद्ध गीतकार हसरत जयपुरी यांचे मूळ नाव. १५ एप्रिल, १९२२ रोजी जयपूर येथे जन्मलेले गीतकार हसरत जयपुरी यांचे

१७ सप्टेंबर, १९९९ रोजी मुंबई येथे वयाच्या ७७ व्या वर्षी निधन झाले. लहानपणापासून हसरत हे आपले आजोबा शायर फ़िदा हुसैन यांच्याकडून उर्दू आणि फारसी भाषा अवगत करत शायरी शिकले. हसरत यांनी कविता लिहिणे सुरू केले तेव्हा त्यांचे राधा नावाच्या मुलीवर प्रेम जडले होते. त्यांनी तिला 'ये मेरा प्रेमपत्र पढकर के तुम नाराज ना होना, के तुम मेरी जिंदगी हो के तुम मेरी बंदगी हो' अशी कविता लिहून आपली प्रेमाची भावना तिच्यापर्यंत पोहचविली होती. पुढे हीच त्यांची कविता राजकपूरच्या 'संगम' सिनेमातील एक लोकप्रिय गीत बनली.

हसरत म्हणजे तमन्ना. 'जिंदगी एक सफर हैं सुहाना, यहाँ कल क्या हो किसने जाना' (अंदाज) असे जीवन तत्त्वज्ञान सांगणाऱ्या हसरत यांचे प्रेम सफल झाले, की असफल याची कल्पना नाही. पण स्त्री सौंदर्याचे रसभरीत वर्णन करावे ते केवळ गीतकार हसरत जयपुरी यांनीच. बदन पे सितारे लपेटे हुए (प्रिन्स), ए गुलबदन, ए गुलबदन, फूलों की मेहेक (प्रोफेसर), बहारों फूल बरसाओ मेरा मेहेबूब आया हैं (सूरज), ए फुलों की रानी, बहारों की मलिका (आरजू), तुम कमसीन हो नादाँ हो (आयी मिलन की बेला), रुख से जरा नकाब उठा दो मेरे हुजूर (मेरे हुजूर), तेरी प्यारी प्यारी सूरत को किसी नजर ना लगे, चश्मेबद्दूर (ससुराल), देखा हैं तेरी आँखो में (प्यार ही प्यार), ये आँखे उफ युम्मा (जब प्यार किसी से होता है) हमको तो जान से प्यारी है तुम्हारी आँखे (नैना), गोरी चलो ना हंस की चाल (बेटी बेटे), ए नर्गिस– ए– मस्ताना (आरजू), इस रंग बदलती दुनिया में (राजकुमार), काश्मीर की कली हूँ मैं (जंगली), नजर बचाकर चले गये वो (दिल तेरा दिवाना), तुम्हीं तो मेरी पूजा हो (सुहागन) अशा हसरत जयपुरी यांच्या अनेक गीतांतून स्त्रीच्या सौंदर्याची प्रचिती येते.

मुंबईत बस कंडक्टरची नोकरी करताना हसरत जयपुरी यांना राज कपूरच्या आर. के. बॅनरमध्ये गीते लिहिण्याची संधी मिळाली. राज कपूर यांच्या बरसात चित्रपटासाठी त्यांनी पहिले गीत लिहिले. 'जिया बेकरार है, छाई बहार है, आजा मोरे बालमा तेरा इंतजार है' हे गीत इतके लोकप्रिय झाले, की हसरत यांना हिंदी सिनेमाकरिता गाणी लिहिण्यासाठी प्रतीक्षा करावी लागलीच नाही. पुढे आर.के. च्या अनेक चित्रपटांसाठी त्यांनी गीतलेखन केले. आह, जिस देश में गंगा बहती है, आवारा, चोरी चोरी, आशिक, तिसरी कसम, हीना सोबतच शरारत, हरियाली और रास्ता, तुफान और दिया, तेरे घर के सामने, जंगली, जानवर, प्रिन्स, बत्तमिजी, राजकुमार, ब्रह्मचारी, जाने अंजाने, रात और दिन, गुन्हाओं का देवता, गीत गाया पत्थरों ने, प्यार ही प्यार, मेरे हुज़ूर, लव इन टोकिओ, जिद्दी, अंदाज, मै खिलाडी तू अनाडी अशा अनेक चित्रपटांतून हसरत यांनी अर्थपूर्ण गाणी लिहिली.

गीतकार हसरत जयपुरी हे कायमच रोमँटिक गीतांमध्ये रमताना दिसतात. हर दिल जो प्यार करेगा, वो गाना गायेगा (संगम), आजा सनम, मधुर चाँदनी में हम (चोरी चोरी), पास वो आने लगे जरा जरा (मै खिलाडी तू अनाडी), मुझको अपने गले लगा लो, ए मेरे (हमराही), तुमने पुकारा और हम चले आये (राजकुमार), गर तुम भुला ना दोगे, सपने तो ये सच ही होगे (यकीन), मैं कही कवी न बन



जाऊ तेरे प्यार में (प्यार ही प्यार), तुझे जीवन की डोर से बांध लिया हैं (असली नकली), आजकल तेरे मेरे प्यारे के चर्चे (ब्रह्मचारी), सुन साहेबा सुन (राम तेरी गंगा मैली), ओ राधा तेरे बिना तेरा श्याम है आधा (राधा का संगम), उनसे मिली नजर के मेरे होश उड गये (झुक गया आसमान), दिन सारा गुजारा तोरे अंगना (जंगली), जाने न नजर पहचाने जिगर (आह), पंख होते तो उड आती रे (सेहरा), धीरे धीरे चल चाँद गगन में (लव्ह मॅरेज), दिल का भँवर करे पुकार (तेरे घर के सामने) इब्तिदाए इश्क में हम (हरियाली और रास्ता), जिस के सपने हमे रोज आते रहे (गीत) ही सारी गाणी प्रेमी-प्रेमिकांच्या मनातील प्रणय भावना व्यक्त करणारी रोमँटिक गीतेच..!

प्रेमात तुटणाऱ्या हृदयाची कैफियत, मनातील सल आणि हृदयातील वेदना या भावना व्यक्त करणारी अनेक गाणी हसरत जयपुरी यांनी लिहिली आहेत. हम छोड़ चले हैं महफ़िल को (जी चाहता हैं), तेरी झुल्फों से जुदाई तो नहीं माँगी थी (जब प्यार किसी से होता हैं), दिल के झरोखों में तुझको बिठाकर, यादों को तेरी मैं दुल्हन बनाकर (ब्रह्मचारी), आंसू भरी हैं, ये जीवन की राहे (परवरिश), जाने कहाँ गये वो दिन (मेरा नाम जोकर), तुम मुझे यूँ भुला ना पाओगे (पगला कही का), गम उठा ने के लिए मैं तो जिए जाऊंगा (मेरे हुजूर), जाऊं कहां बता ऐ दिल (छोटी बहन), दुनिया बनाने वाले क्या तेरे मन समाई (तिसरी कसम) या गीतांवर नजर टाकली, की याचा अंदाज येतो.

हसरत जयपुरी यांच्या लेखणीतून निघालेल्या शीर्षकगीतांनी देखील रसिकांच्या मनावर राज्य केले. दीवाना मुझको लोग कहें (दीवाना), दिल एक मंदिर है (दिल एक मंदिर), रात और दिन दिया जले (रात और दिन), एक घर बनाऊंगा (तेरे घर के सामने), गुमनाम हैं कोई (गुमनाम), जिया ओ जिया कुछ बोल दो (जब प्यार किसी से होता है), दो जासूस करें महसूस (दो जासूस), ॲन इव्हनिंग इन पॅरिस (ॲन इव्हनिंग इन पॅरिस) मैं हूं खुशरंग हीना (हीना) ही शीर्षकगीते आजही प्रचलित आहेत. 'आसमाँ' से आलेल्या या संगीतातील 'फरिश्त्या'ने 'प्यार का सबक सिखलाते' सकल संगीत प्रेमींना 'जनम जनम का साथ हैं निभाने को' असे सांगत गाण्यांवर प्रेम करायला शिकविले आहे. ■

नम्रता पाटील
समादेशक
राज्य राखीव पोलीस बल
गट क्र २, पुणे

# राज्य राखीव पोलीस बलातील पोलीस अंमलदारांच्या कामगिरीची जागतिक पातळीवर नोंद

महाराष्ट्रातील सर्व राज्य राखीव पोलीस बलांमध्ये, सन २०११ पर्यंत, आपापल्या गटांमध्ये ब्रास बॅण्ड पथक कार्यरत होते. सन २०१२ मध्ये तत्कालीन राज्य राखीव पोलीस बल, पुणे, परिक्षेत्रीय प्रमुख श्री. सुनिल रामानंद यांनी सर्व राज्य राखीव पोलीस बलातील निष्णात वाद्य वाजविणाऱ्या पोलीस अंमलदारांची निवड केली. त्यानंतर पाईप बॅण्ड पथकाची राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र. ०२ पुणे व राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र.०७, दौंड येथे स्थापना केली. सदर पाईप बॅण्ड मधील पोलीस अंमलदार यांना

नियमित सराव व्हावा या हेतूने त्यांना गट क्र. ०२ येथे एकत्रित करण्यात आले आहे.

सन २०१४ मध्ये ऑल इंडिया स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, दिल्ली यांच्याकडून देशपातळीवर अखिल भारतीय पोलीस पाईप बॅण्ड स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यामध्ये सदर पोलीस अंमलदारांनी महाराष्ट्र राज्य पोलीस बॅण्ड पथक म्हणून सहभाग घेतला होता.

सदर पाईप बॅण्ड पथकाने सन २०१४ मध्ये दिल्ली व सन २०१५ मध्ये राजस्थान येथे उत्तम काम गिरी केली. त्यानंतर सन २०१६ मध्ये महाराष्ट्र (पुणे) येथे अखिल भारतीय पोलीस बॅण्ड स्पर्धेमध्ये पाईप बॅण्ड पथकाने सुवर्णपदक प्राप्त केले आहे. त्यानंतर पाच वेळा सुवर्णपदक प्राप्त केले. पाईप बॅण्ड पथकामध्ये पोलीस अंमलदार गणेश साखरे यांनी सन २०१६, २०१७, २०१९, २०२२, २०२३ असे पाच वेळा सुवर्णपदक व सन २०२४ मध्ये कांस्यपदक प्राप्त करून, महाराष्ट्र पोलीस दलाच्या नावलौकिकामध्ये भर घातली.

अखिल भारतीय पोलीस बॅण्ड स्पर्धेमध्ये बिगुल टिमने सन २०१६ मध्ये महाराष्ट्र (पुणे) येथे द्वितीय क्रमांक पटकावून सिल्व्हर मेडल प्राप्त केले आहे. त्यानंतर अखिल भारतीय पोलीस बॅण्ड स्पर्धेमध्ये बिगुल टीमने सन २०२२ मध्ये कांस्य पदक, सन २०२३ मध्ये सुवर्ण पदक आणि सन २०२४ मध्ये सुवर्ण पदक प्राप्त करत महाराष्ट्र पोलीस दलाच्या नावलौकिकात भर घातली. सदर बिगुल टिममध्ये या गटातील पोलीस अंमलदार बापूसाहेब जावीर व सुभाष जाधव यांचा सहभाग होता.

> **बिगुल टिममध्ये या गटातील पोलीस अंमलदार बापूसाहेब जावीर व सुभाष जाधव यांचा सहभाग होता. त्यांच्या याच कामगिरीची नोंद 'लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकार्ड' या संस्थेने घेऊन सन्मानचिन्ह देऊन त्यांचा गौरव केला आहे.**

त्यांच्या याच कामगिरीची नोंद 'लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकार्ड' या संस्थेने घेऊन सन्मानचिन्ह देऊन त्यांचा गौरव केला आहे.

पोलीस अंमलदार गणेश साखरे हे सन २००७ साली राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र. ०१ येथे भरती झाले. त्यांची रा.रा.पो.बल गट क्र.०१ येथे ०५ वर्षे व रा. रा. पो. बल गट क्र.०२, पुणे येथे १२ वर्षे सेवा पूर्ण झाली आहे. तसेच पोलीस अंमलदार बापूसाहेब जावीर व सुभाष जाधव हे सन २०१० पासून राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र.०२, पुणे येथे कार्यरत आहेत.

पोलीस अंमलदार जावीर, जाधव व साखरे यांच्या यशाने महाराष्ट्र पोलीस दलासोबतच राज्य राखीव पोलीस बल गट क्र.०२, पुणे यांचे नावही उज्ज्वल केले आहे. त्यांच्या या यशाचा राज्य राखीव पोलीस बलाला अभिमान आहे. ■

लेख

# डेटिंग ॲप फसवणूक आणि तरुणांनी घ्यायची काळजी

ॲड. (डॉ.) प्रशांत माळी
सायबर कायदेतज्ञ
मुंबई उच्च न्यायालय
मुंबई


> ऑनलाईन डेटिंग साईट्सवर समोरची व्यक्ती ज्याप्रमाणे स्वत:ला दाखवते, ती प्रत्यक्षातही तशीच असेलच याची शाश्वती नाही. त्यामुळे स्वत:बद्दल समोर बसलेल्या व्यक्तीला किती कळू द्यावे याचा निर्णय मनाने नाही तर डोक्याने, विचारपूर्वक घेतला गेला पाहिजे. तरच अशा गुन्ह्यांपासून स्वत:ला वाचवणे शक्य होईल. या ॲप्सचा वापर करताना काय काळजी घ्यावी याचे विवेचन लेखात केले आहे.

सध्याच्या डिजिटल युगात डेटिंग ॲप्स अत्यंत लोकप्रिय झाली आहेत. Tinder, Bumble, Hinge, OkCupid यांसारख्या ॲप्समुळे युवक-युवतींना नवीन मित्र, जोडीदार शोधणे सोपे झाले आहे. तथापि, या ॲप्सवर फसवणुकीचे प्रमाणही वाढले आहे. सायबर गुन्हेगार विविध स्वरूपाच्या युक्त्या वापरून आर्थिक फसवणूक, मानसिक छळ, ब्लॅकमेलिंग आणि समोरच्याच्या वैयक्तिक माहितीची चोरी करतात. त्यामुळे, डेटिंग ॲप्स वापरणाऱ्या प्रत्येकाने आवश्यक ती खबरदारी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

या लेखात आपण डेटिंग ॲप्सवरील फसवणुकीचे प्रकार, त्यामागील युक्त्या आणि युवक-युवतींनी घ्यायच्या महत्त्वाच्या

सुरक्षिततेच्या उपायांबाबत सविस्तर चर्चा करू.

## डेटिंग ॲप्सवरील फसवणुकीचे प्रकार

### १. रोमान्स स्कॅम (Romance Scam)

सायबर गुन्हेगार खोटे प्रोफाईल तयार करून आकर्षक व्यक्ती असल्याचा बनाव करतात. ते प्रेमाचे नाटक करून काही दिवस संवाद साधतात आणि विश्वास संपादन केल्यानंतर वेगवेगळ्या कारणांसाठी पैसे मागतात. कधी आजारपण, कधी कौटुंबिक समस्या, तर कधी तातडीच्या आर्थिक गरजांचे कारण सांगून फसवणूक केली जाते.

### २. कॅटफिशिंग (Catfishing)

कॅटफिशिंग म्हणजे बनावट ओळख निर्माण करून दुसऱ्याला फसवणे. यात गुन्हेगार प्रसिद्ध व्यक्तींचे किंवा आकर्षक लोकांचे फोटो वापरून खोटी प्रोफाईल बनवतात. त्यानंतर विविध कारणांमुळे भेटण्यास टाळाटाळ करतात, पण ऑनलाईन नातेसंबंध टिकवून ठेवतात. याचा वापर ब्लॅकमेलिंगसाठी किंवा आर्थिक फसवणुकीसाठी केला जातो.

> **काही गुन्हेगार डेटिंग ॲप्सवर बनावट ओळख निर्माण करून प्रत्यक्ष भेटीचे आमंत्रण देतात. भेटीनंतर ड्रग्ज वापरून व्यक्तीची फसवणूक केली जाते किंवा लैंगिक अत्याचार केला जातो. डेटिंग ॲप्सवरील युजर्सना हॅकर्स विशिष्ट लिंकवर क्लिक करण्यास प्रवृत्त करतात.**

### ३. सेक्स्टॉर्शन (Sextortion)

हे खूप गंभीर स्वरूपाचे सायबर गुन्हेगारी प्रकरण आहे. गुन्हेगार एखाद्या व्यक्तीला नग्न किंवा आक्षेपार्ह फोटो किंवा व्हिडिओ पाठवायला प्रवृत्त करतात. नंतर त्या गोष्टींचा वापर करून ब्लॅकमेलिंग केली जाते. पैसे, लैंगिक संबंध किंवा अन्य गैरफायदा घेण्यासाठी पीडित व्यक्तीला धमकावले जाते.

### ४. डेट रेप आणि शारीरिक अत्याचार (Date Rape & Physical Abuse)

काही गुन्हेगार डेटिंग ॲप्सवर बनावट ओळख निर्माण करून प्रत्यक्ष भेटीचे आमंत्रण देतात. भेटीनंतर ड्रग्ज वापरून व्यक्तीची फसवणूक केली जाते किंवा लैंगिक अत्याचार केला जातो.

### ५. डेटिंग ॲप्सवरील फिशिंग हल्ले (Phishing Attacks)

डेटिंग ॲप्सवरील युजर्सना हॅकर्स विशिष्ट लिंकवर क्लिक करण्यास प्रवृत्त करतात. या लिंक्स बँक खात्याची माहिती, क्रेडिट कार्ड डिटेल्स, वैयक्तिक ओळख यांसारखी गोपनीय माहिती यांच्या चोरीसाठी वापरल्या जातात.

### ६. फेक गुगल मीट किंवा झूम कॉल स्कॅम

गुन्हेगार एखाद्या व्यक्तीला

व्हिडिओ कॉलसाठी प्रवृत्त करतात. कॉल दरम्यान पीडित व्यक्तीची आक्षेपार्ह छायाचित्रे किंवा व्हिडिओ संकलित करून त्या व्यक्तीला ब्लॅकमेल केले जाते.

## डेटिंग ॲप्सवर सुरक्षित राहण्यासाठी युवक-युवतींनी घ्यावयाची काळजी

### १. फेक प्रोफाईल ओळखण्याची पद्धत

प्रोफाईलवरील फोटो रिव्हर्स इमेज सर्च (Google Reverse Image Search) करून तपासा. जर तो वेबवरील इतर ठिकाणी आढळला, तर प्रोफाइल खोटा असण्याची शक्यता आहे.

जर कोणी अतिशय आकर्षक, मॉडेल किंवा सेलिब्रिटीसारखे फोटो वापरत असेल, तर ते अकाऊंट खरे आहे की नाही याची खात्री करा.

प्रोफाईलवरील माहिती अतीच परिपूर्ण वाटत असेल किंवा काहीच माहिती नसेल, तर तो प्रोफाईल संशयास्पद असतो.

> **जर कोणी अतिशय आकर्षक, मॉडेल किंवा सेलिब्रिटीसारखे फोटो वापरत असेल, तर ते अकाऊंट खरे आहे की नाही याची खात्री करा. प्रोफाईलवरील माहिती अतीच परिपूर्ण वाटत असेल किंवा काहीच माहिती नसेल, तर तो प्रोफाईल संशयास्पद असतो.**

### २. वैयक्तिक माहिती शेअर करताना काळजी घ्या

सुरुवातीलाच तुमचे पूर्ण नाव, पत्ता, ऑफिसची माहिती किंवा कौटुंबिक माहिती शेअर करू नका.

तुमचा फोन नंबर, ईमेल आयडी आणि सोशल मीडिया प्रोफाईल सहज उपलब्ध होणार नाही, याची काळजी घ्या.

जर कोणी तत्परतेने व्हॉट्सॲप, टेलिग्राम किंवा इतर ॲप्सवर बोलण्याचा हट्ट करत असेल, तर तो संशयास्पद असू शकतो.

## ३. आर्थिक व्यवहार टाळा

डेटिंग ॲपवर ओळख झालेल्या कोणालाही पैसे पाठवू नका, मग कारण कितीही भावनिक असले तरी. जर कोणी आर्थिक मदतीची मागणी केली, तर त्या व्यक्तीचा उद्देश तपासण्याचा प्रयत्न करा.

बिटकॉइन किंवा गिफ्ट कार्ड्सद्वारे पैसे पाठविण्यास सांगणारी व्यक्ती निश्चितच फसवणूक करणारी असते.

## ४. व्हिडिओ कॉल आणि फोटो पाठवताना सावधगिरी बाळगा

कोणत्याही नवीन ओळख झालेल्या व्यक्तीशी सहज व्हिडिओ कॉल करू नका. नग्न किंवा आक्षेपार्ह फोटो, व्हिडिओ पाठवू नका, कारण त्याचा गैरवापर होऊ शकतो. जर कोणी अशा गोष्टींसाठी जबरदस्ती करत असेल, तर त्वरित त्याचा रिपोर्ट करा आणि ब्लॉक करा.

## ५. प्रत्यक्ष भेटीपूर्वी योग्य तयारी करा

भेटीपूर्वी त्या व्यक्तीविषयी शक्य तेवढी माहिती गोळा करा. पहिल्या भेटीसाठी सार्वजनिक ठिकाण निवडा. हॉटेल, मॉल, कॅफे यांसारखी सुरक्षित ठिकाणे निवडावीत.

कोणत्याही परिस्थितीत पहिल्याच भेटीत त्या व्यक्तीवर पूर्ण विश्वास ठेवू नका. तुमच्या कुटुंबातील एखाद्या विश्वासू व्यक्तीला भेटीबाबत माहिती द्या.

## ६. फसवणूक झाल्यास कायदेशीर कारवाई करा

जर तुम्ही डेटिंग ॲप फसवणुकीला बळी पडलात, तर पोलिसांमध्ये तक्रार करा. सायबर क्राईम विभागाच्या अधिकृत वेबसाइटवर (www.cybercrime.gov.in) ऑनलाईन तक्रार दाखल करू शकता.

IT Act 2000 आणि भारतीय दंड संहिता (IPC) अंतर्गत अशा फसवणुकीसाठी कडक कायदे आहेत.

> **डेटिंग ॲपवर ओळख झालेल्या कोणालाही पैसे पाठवू नका, मग कारण कितीही भावनिक असले तरी. जर कोणी आर्थिक मदतीची मागणी केली, तर त्या व्यक्तीचा उद्देश तपासण्याचा प्रयत्न करा.**

## डेटिंग ॲप्स सुरक्षितपणे वापरण्यासाठी काही महत्त्वाच्या टिप्स

- नेहमी विश्वासार्ह आणि लोकप्रिय डेटिंग ॲप्सचाच वापर करा
- ॲपच्या Privacy Settings योग्य प्रकारे सेट करा.
- संशयास्पद व्यक्तींना ब्लॉक करा आणि ॲपवर रिपोर्ट करा.
- मित्रांशी किंवा कुटुंबीयांशी तुमच्या डेटिंग अनुभवाबाबत चर्चा करा.
- फसवणुकीचा संशय आल्यास सायबर क्राईम हेल्पलाईन १९३० वर संपर्क साधा.

## निष्कर्ष

डेटिंग ॲप्सच्या माध्यमातून योग्य व्यक्तीशी ओळख होऊ शकते, पण त्याचवेळी अनेक धोकेही असतात. युवक-युवतींनी डेटिंग ॲप्स सुरक्षितपणे वापरण्यासाठी सतर्कता बाळगणे गरजेचे आहे. सायबर गुन्ह्यांना बळी न पडण्यासाठी सतर्क राहा आणि सुरक्षित डेटिंगचा आनंद घ्या! ■

कथा

# सुखाचा शोध

सचिन बेंडभर

शिरूर, पुणे

**माणसे अनेकदा आपल्याकडे काय आहे हे न पाहता काय नाही यावरून कुढत राहतात; दुःखी होतात; तक्रारी करत राहतात. त्यामुळे आयुष्यातले दुःख उगाचच जास्त गडद भासायला लागते. एका म्हाताऱ्या आजीबाईंना मात्र आपली ही चूक योग्य वेळी लक्षात आली आणि त्यातून त्यांचा सुखाचा शोध थांबला.**

मागच्या आठवड्यात गावाला गेलो तेव्हा समोरच्या गुरव कुटुंबाची म्हातारी (नानी) ओसरीत तांदूळ निवडत होती. तिची भेट घ्यायला गेलो. पायरीवर टेकता-टेकताच विचारलं,

''मग नाने, काय म्हणतीये तब्येत?''

''काय धाड भरलीय मला!''

''तसं नाय, कालपासून लई गप - गप म्हणून म्हणलो.''

''जिती हाय न्हवं तुझ्या म्होरं! अन् गेले तरी कुणाला काय फरक पडणार हाय?''

''अशी काय म्हंतेस नाने? चांगला लेकरा – सुनांचा परपंच तुझा. मोठ्या कष्टांनी पोरांना शिकवलं. आज जे घराला चांगलं दिवस बघाया मिळालेत ते तुझ्यामुळंच!'' मी बोललो.

'' पोटाला चिमटा घेऊन मोठ्या पोराला इंजिनेर अन् धाकट्या पोराला वकील केला; पण आज हाय का त्याची किंमत कुणाला?''

''नाय कशी ? मग काय त्यांनी तुला वाऱ्यावर सोडलंय व्हय?''

''नायतर काय ! कधी केली का आपुलकीनं म्हातारीची चौकशी?''

''अगं, ते दोघं कामानिमित्त बाहेर असल्यानं नसलं बनत त्यांना, त्यात काय एवढं?''

''नाना व्हता तवा आमी परपंच बगून देत न्हवतो का समद्या घरादाराकडं लक्ष?''

''आगं नाने, तुमचा काळ येगळा व्हता. आता काळ बदललाय. स्पर्धेच्या युगात टिकायचं म्हणल्यावर त्यांच्याबरोबर चालावं लागतं. मग याचा अर्थ आईबाप इसरणं होतो का? मुळीच नाही! कामंधामं, प्वारस्वार हायेतच की! आगं ते करून दर महिन्याला येतातच की तुला भेटाया. तुझ्याइतकी सुखी हाये व्हयं कोण ह्या गावात?'' मी तिला समजावलं.

''कशाला मला आशेला लावतू बाबा?''

''नाने, पोरांचा तुझ्यावर लई जीव हाय बग; अन् ते कधी ना कधी कळंलच तुला,'' मी बोललो.

''कधी? समद्या गोवऱ्या वढ्यावं गेल्यावर?'' नानी बोलली.

''बरं, एक काम कर. आजारी पडल्याचं सोंग कर अन् दवाखान्यात ॲडमिट हो,'' मी बोललो.

''का?'' तिनं विचारलं.

''तू किती सुखी हायेस, ते मला तुला दाखवायचंय,'' मी बोललो.

''यानी काय व्हणार हाय?'' तिनं विचारलं.

''तू मी म्हंतो तसं कर. तुला बाकी काय करायचंय? तुला तुझ्या सुखाचा शोध लागला म्हंजे बास ना!'' मी बोललो.

''आरं, पन डाक्टर टोचून टोचून माझ्या अंगाची चाळण करील त्याचं काय?'' आसं काय बी व्हणारं नाय. माझ्या वळखीचा एक डॉक्टर हाय, त्याला सांगतो सगळं मी.'' मी बोललो.

दुसऱ्या दिवशी नानीनं आजारी पडल्याचं सोंग केलं. मग मी तिच्या दोन्ही पोरांना म्हातारीनं अंथरुण धरल्याचं फोन करून सांगितलं. अवघ्या दोन तासांतच तिची दोन्ही पोरं म्हातारीजवळ हजर झाली.

''ठीक हाय.''

दुसऱ्या दिवशी नानीनं आजारी पडल्याचं सोंग केलं. मग मी तिच्या दोन्ही पोरांना म्हातारीनं अंथरुण धरल्याचं फोन करून सांगितलं. अवघ्या दोन तासांतच तिची दोन्ही पोरं म्हातारीजवळ हजर झाली. त्यांच्याबरोबर त्यांची बायकापोरं पण आली.

''गावात कुठं दवाखाना आहे का?'' म्हातारीच्या पोरांनी विचारलं.

''गावात तर नाय; पण शेजारच्या गावात एक वळखीचा डॉक्टर हाये. मी त्याला फोन करतो,'' असं बोलून मी माझा वर्गमित्र डॉ. चित्ते यांना फोन करून बोलावून घेतलं. डॉक्टर आले. त्यांनी म्हातारीला तपासलं. काही गोळ्या दिल्या.

''डॉक्टर, काय झालंय?'' तिची पोरं बोलली.

''जास्त कामामुळे होतं असं कधी कधी. ह्यांना आरामाची गरज आहे. ठीक होतील दोन – चार दिवसांत,'' एवढं बोलून डॉक्टर निघून गेले. त्या दिवशी म्हातारीजवळ तिची दोन्ही पोरं बसून राहिली, तर सुनांनी हातपाय चेपले. त्या दिवशी गावात म्हातारी आजारी असल्याचं ज्यांना कळलं ते सर्वजण तिला भेटून गेले. दुसऱ्या दिवशी म्हातारीची लेक आणि तिचे नातेवाईकही भेटायला आले. तिच्याबरोबर गप्पा मारल्यावर

तिला पण जरा बरं वाटलं. आपली काळजी घेणारे इतके जण आहेत हे तिला प्रथमच समजलं. आपल्याइतकं खरंच कोणी सुखी नाही, हे तिला केव्हाच उमगलं. पोरांची आपल्याबद्दल असणारी माया, सुनांचं प्रेम आणि नातवंडाचं गोकूळ पाहून म्हातारी सुखावली.

''मी आता ठणठणीत बरी आहे. पोरांच्या शाळा बुडवू नका आणि तुम्हीपण कामाला खाडा करू नका.'' असं म्हणत म्हातारीनं त्यांना तिसऱ्या दिवशी निरोप दिला. सगळे गेल्यावर मुद्दामच मी म्हातारीची भेट घेतली. म्हातारी झाडलोट करत होती. पहिल्यासारखीच ती घरात एकटी होती, पण तिचा चेहरा समाधानी दिसत होता.

''मग नाने, काय म्हणतेस?'' मी बोललो.

''काय म्हणणार बाबा! मी एकटीच म्हणून रडत कुढत जगत व्हते. या जगात कोणबी कुणाचं नसतं, असं समजून दिवस ढकलत होते. तू जर मला माझं सुख दावलं नसतं, तर आयुष्यभर अशीच झुरत बसले असते. मी किती सुखी व्हते ते मला मेल्यावर बी कळलं नसतं बघ! तुझ्यामुळंच लागला मला माझ्या सुखाचा शोध!'' ■

**कविता**

# पोलीस महाराष्ट्राचे

महाराष्ट्र पोलीस कर्तव्यदक्ष फार
आव्हान कोणतेही–नित्यास पेलणार

ते मित्र सज्जनांचे – शत्रूच दुर्जनाचे–
कायदा सुव्यवस्था ते– सर्वत्र पाहणार–

जातीय दंगली वा – होता दगडफेक
ऐशाही, प्रसंगांना काबूत आणणार–

मोडून काढती ते दहशतवाद गुन्हा
धोक्यात प्राणही ते – आहेत घालणार

आहेत 'धाडसी ते – ड्यूटि चमकदार–
झोकून आपणाला संकटी धावणार

दत्तात्रय जोशी
पुणे

कुमार चिंता
पोलीस अधीक्षक
यवतमाळ

# ऑपरेशन प्रस्थान : एक पाऊल प्रकाशाकडे

## पोलीस जनता सामाजिक सलोखा क्रीडा महोत्सव

ऑपरेशन प्रस्थान अंतर्गत पोलीस व जनता संबंध अधिक वृद्धिंगत करण्याकरिता व तरुण पिढीला पोलीस कार्यात सामावून घेण्याच्या उद्देशाने यवतमाळ येथे पोलीस समन्वय (Community Policing) ही संकल्पना राबविण्यात आली होती. या अनुषंगाने गाव ते जिल्हा पातळीवरील युवक व युवतींच्या 'यवतमाळ क्रीडा महोत्सवा'चे आयोजन ०५ ते २२

जानेवारी २०२५ या कालावधीत पार पडले. यामध्ये पुरुष व महिला गटांमध्ये कबड्डी, व्हॉलिबॉल व क्रिकेट या स्पर्धांचा समावेश करण्यात आला होता.

जिल्हास्तरीय क्रीडा महोत्सवाच्या आयोजनापूर्वी पोलीस स्टेशन स्तरावर व उपविभागीय स्तरावर कबड्डी, व्हॉलिबॉल व क्रिकेटचे सामने पार पडले. यामध्ये कबड्डी प्रकारात २४९ संघ, व्हॉलिबॉल प्रकारात १४६ संघ व क्रिकेट प्रकारात १६५ संघ अशा एकूण ५६० संघांमधील ६७१७ खेळाडूंनी सहभाग नोंदविला होता.

यवतमाळ जिल्हा क्रीडा महोत्सवामध्ये झालेल्या पुरुष कबड्डी स्पर्धेत आझाद हिंद क्रीडा मंडळ, पहूर उपविभाग, यवतमाळ या संघाने विजेतेपद पटकाविले, तर उपविजेतेपद साई व्यायाम प्रसारक मंडळ, नेर उपविभाग,

**ऑपरेशन प्रस्थानची संकल्पना, पार्श्वभूमी, उद्देश व दिशा ही सुरक्षित व विकसित समाजाची निर्मिती ही आहे. त्याकरिता, समाजातील भरकटलेल्या व गुन्हेगारीकडे वळलेल्या तरुणांना वाममार्ग व गुन्हेगारीपासून मुक्त करून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधणे आवश्यक आहे.**

दारव्हा या संघाने पटकाविले. पुरुष व्हॉलिबॉल स्पर्धेत न्यू स्टार संघ, उमरखेड उपविभाग, उमरखेड या संघाने विजेतेपद पटकाविले, तर उपविजेतेपद शिवाजी क्रीडा मंडळ, यवतमाळ उपविभाग, यवतमाळ या संघाने पटकावले. पुरुष क्रिकेट स्पर्धेत अमरदीप क्रिकेट संघ, वणी संघाने विजेतेपदाची कमाई केली. याच स्पर्धेत क्रिकेट ग्रामीण संघ, यवतमाळ उपविभाग या संघाने उपविजेतेपदावर नाव कोरले. तसेच यवतमाळ क्रीडा महोत्सवातील महिला कबड्डी स्पर्धेमध्ये महिला मित्र क्रीडा, पांढरकवडा या संघाने विजेतेपद तर टीएसओ, वणी या संघाने उपविजेतेपद मिळविले.

पोलीस व इतर प्रशासन यांच्यात समन्वय साधण्याकरिता इंटर डिपार्टमेन्ट व मैत्री पूर्व क्रिकेट सामने भरविण्यात आले. या स्पर्धांमध्ये एकूण ०८ संघांनी सहभाग घेतला होता. या स्पर्धेचे विजेतेपद जिल्हा परिषद, यवतमाळ संघाने पटकावले, तर केमिस्ट ११ या संघाने उपविजेतेपद पटकाविले.

ऑपरेशन प्रस्थानची संकल्पना, पार्श्वभूमी, उद्देश व दिशा ही सुरक्षित व विकसित समाजाची निर्मिती ही आहे. त्याकरिता, समाजातील भरकटलेल्या व गुन्हेगारीकडे वळलेल्या तरुणांना वाममार्ग व गुन्हेगारीपासून मुक्त करून त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधणे आवश्यक आहे. या अनुषंगाने

यवतमाळ पोलीस दलातर्फे ऑपरेशन प्रस्थानच्या माध्यमातून व्यासपीठ उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. या माध्यमातून, सामाजिक सलोखा निर्माण करण्याच्या उद्देशाने, भरकटलेल्या व गुन्हेगारीकडे वळलेल्या तरुणांकरिता विविध उपक्रम राबविण्यात येणार आहेत. याचाच एक भाग म्हणून यवतमाळ क्रीडा महोत्सव भरवून गाव ते जिल्हा पातळीवरील युवकांना पोलिसांसोबत एकत्र आणण्यात आले. याला जिल्ह्यातील सर्व नागरिकांनीदेखील पोलिसांवर विश्वास दाखवून चांगला प्रतिसाद दिला.

पोलीस व सामान्य नागरिक यांच्यामधील अंतर कमी करून त्यांचे आपापसांतील संबंध अधिक दृढ होण्याकरिता सदर क्रीडा

**पोलीस व सामान्य नागरिक यांच्यामधील अंतर कमी करून त्यांचे आपापसांतील संबंध अधिक दृढ होण्याकरिता सदर क्रीडा महोत्सवाचा नक्कीच लाभ होणार आहे. या क्रीडा महोत्सवामध्ये संपूर्ण यवतमाळ जिल्ह्यातून एकूण ६७१७ युवकांनी सहभाग नोंदविला आहे.**

महोत्सवाचा नक्कीच लाभ होणार आहे. या क्रीडा महोत्सवामध्ये संपूर्ण यवतमाळ जिल्ह्यातून एकूण ६७१७ युवकांनी सहभाग नोंदविला आहे. सर्व युवकांची यवतमाळ पोलीस दलास ग्राम सुरक्षा दल व पोलीस मित्र म्हणून मदत होणार आहे. यामुळे पोलीस व जनता यांच्यामधील परस्पर सहकार्य, संवाद आणि समन्वय वाढविण्यास भरीव मदत होणार आहे.

ऑपरेशन प्रस्थान अंतर्गत सामाजिक सलोखा वृद्धिंगत करण्याकरिता आयोजित केलेल्या या क्रीडा महोत्सवाचे दारव्हा उपविभागातील कबड्डीमध्ये दिव्यांग खेळाडू शेख सैय्यद यांचा उत्स्फूर्त सहभाग हे विशेष आकर्षण होते. बक्षीस वितरण प्रसंगी त्यांचा विशेष सन्मान करून त्यांना गौरविण्यात आले आहे.

या संपूर्ण स्पर्धेचा बक्षीस वितरण समारंभ दि. २२ जानेवारी २०२५ रोजी संपन्न झाला. या बक्षीस वितरण कार्यक्रमाकरिता डॉ. पंकज आशिया, जिल्हाधिकारी यवतमाळ, आ. किसनराव वानखडे, विधानसभा उमरखेड, श्री. मंदार पत्की, मुख्य कार्यकारी

अधिकारी, जिल्हा परिषद यवतमाळ, सुहास गाडे, प्रकल्प अधिकारी, पांढरकवडा, श्री. विशाल खत्री, उपविभागीय अधिकारी राळेगांव, श्री. धनंजय, DCF, यवतमाळ, श्री. स्वामी, DCF, पुसद, श्रीमती लघिमा तिवारी (भाप्रसे), यवतमाळ, श्री. जोजींग, IFS, यवतमाळ, श्री. पियुष जगताप, अपर पोलीस अधीक्षक यवतमाळ, श्री. रजनीकांत चिलुमुला, ASI दारव्हा, लोकमत वृत्तपत्राचे संपादक श्री. किशोर दर्डा, बंगाल वॉरियर्सचे प्रो– कबड्डी मधील स्टार खेळाडू श्री. आकाश चव्हाण हे हजर होते. प्रमुख अतिथींच्या हस्ते विजेता संघ व उपविजेता संघातील खेळाडूंना प्रशस्तिपत्र, सन्मानचिन्ह, वैयक्तिक गोल्ड व सिल्व्हर मेडल तसेच ट्रॉफी देऊन गौरविण्यात आले आहे.

या कार्यक्रमाच्या यशस्वितेकरिता अपर पोलीस अधीक्षक पियुष जगताप, सहा. पोलीस अधीक्षक रजनीकांत चिलुमुला, सहा. पोलीस अधीक्षक बी. जे. हर्षवर्धन, उपविभागीय पोलीस अधिकारी रामेश्वर व्यंजने, उपविभागीय पोलीस अधिकारी गणेश किंद्रे, उपविभागीय पोलीस अधिकारी दिनेश बैसाने, उपविभागीय पोलीस अधिकारी हनुमंत गायकवाड, प्रभारी पोलीस उप अधीक्षक सुनिल हूड, पो. नि. अजित राठोड, सर्व पोलीस स्टेशनचे ठाणेदार तसेच नागरी कृती विशेष कक्षाचे प्रभारी अधिकारी सपोनि योगेश इंगळे व जिल्ह्यातील सर्व अधिकारी / अंमलदार यांनी अथक परिश्रम घेतले. ■

## कविता

# आई मला खेळायचंय...

आई मला खेळायचंय
पक्ष्यांसारखं उंच उडायचंय
सांगशील ना सर्वांना?
मला मनमोकळं फिरायचंय..
आई मला खेळायचंय
स्वप्नांच्या दुनियेत जगायचंय
देशील ना साथ मला?
फुलांमधला मकरंद बनायचंय..
आई मला खेळायचंय
मंत्रमुग्ध गीत गात बसायचंय
सोबतीला राहशील ना?

कोकिळेसारखं बनायचंय..
आई मला खेळायचंय
सुख, दुःख तुला सांगायचंय
आता तरी हो म्हणशील ना?
तुझ्या कुशीत मला लपायचंय..

दिलीप धायगुडे
मुंबई

# रजोनिवृत्ती समजून घेताना

डॉ. प्रेमा कनिया,
स्त्रीरोगतज्ज्ञ,
मुंबई

रजोनिवृत्ती ही एक नैसर्गिक जैविक प्रक्रिया आहे. ही अवस्था स्त्रीच्या प्रजननक्षम वयाची समाप्ती दर्शवते. हा टप्पा विशेषत: ४५ ते ५५ या वयोगटादरम्यान येतो, आणि याचे सरासरी वय ५१ च्या आसपास असते. मुख्यत: हार्मोनल बदल हे याचे लक्षण आहे. यामुळे विविध शारीरिक आणि भावनिक घडामोडी दिसून येतात. रजोनिवृत्ती हा वयोमानानुसार आढळणारा एक सामान्य टप्पा असला, तरी त्याची लक्षणे स्त्रीच्या जीवनमानावर लक्षणीय परिणाम करू शकतात. ही लक्षणे समजून घेऊन या समस्यांवर योग्य उपचार घेतल्यास महिलांसाठी या टप्प्यावरील संक्रमण अधिक सहजसुलभ होऊ शकते.

## रजोनिवृत्तीची सामान्य लक्षणे

इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉनमध्ये घट झाल्यामुळे रजोनिवृत्ती होते. मासिक पाळीचे नियमन करणारी ही दोन प्रमुख हार्मोन्स आहेत. या संप्रेरकांच्या पातळीत घट झाल्यामुळे अनेक लक्षणे दिसू शकतात:

**१. हॉट फ्लॅशेस आणि रात्रीचा घाम येणे** – हॉट फ्लॅशेस आणि विशेषतः रात्री अचानक घाम येणे.

**२. झोपेचे विकार** – अनेक स्त्रियांना निद्रानाश, वारंवार जाग येणे किंवा झोप लागण्यास त्रास होणे या समस्या भेडसावतात.

**३. मूड स्विंग्ज** – हार्मोनल चढउतारांमुळे चिंता, चिडचिड, नैराश्य आणि मूड स्विंग्ज आढळतात.

**४. योनिमार्गातला कोरडेपणा आणि अस्वस्थता** – कमी इस्ट्रोजेन पातळीमुळे योनिमार्गाचे अस्तर पातळ

होते. यामुळे कोरडेपणा, खाज सुटणे आणि वेदनादायक शारीरिक संबंध ही लक्षणे दिसतात.

**५. कामवासना कमी होणे –** अनेक स्त्रियांना कामेच्छा कमी झाल्याचे लक्षात येते.

**६. वजन वाढणे आणि मंद चयापचय –** संप्रेरक पातळीतील बदलाने वजन वाढते. विशेषतः पोटाभोवती चरबी जमा होते.

**७. स्मरणशक्ती आणि एकाग्रतेच्या समस्या –** काही स्त्रियांना विस्मरण किंवा लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण येणे या समस्या जाणवतात. याला 'ब्रेन फॉग' असे म्हटले जाते.

**८. हाडे ठिसूळ होणे (ऑस्टिओपोरोसिस) –** कमी झालेल्या इस्ट्रोजेनच्या पातळीमुळे हाडांची घनता कमी होऊन हाडे ठिसूळ होतात. यामुळे फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो.

**९. हृदयविकार –** रजोनिवृत्तीमुळे कोलेस्टेरॉलची पातळी आणि रक्तदाब बदलल्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी विकारांचा धोका वाढतो.

**१०. सांधेदुखी आणि स्नायूंमधील वेदना –** अनेक स्त्रियांना सांधेदुखीचा त्रास होतो. तसेच स्नायूंची लवचिकता कमी होणे, स्नायूंमध्ये वेदना होणे ही लक्षणेही आढळतात.

## उपचार पर्याय

रजोनिवृत्तीची लक्षणे व्यवस्थापित करण्यासाठी कोणताही सर्वांना लागू होईल असा एक सामान्य उपाय नाही. लक्षणांची तीव्रता, एकंदरीत आरोग्य आणि वैयक्तिक प्राधान्ये यावर उपचार अवलंबून असतात. काही सर्वसामान्य उपचारपद्धती पुढीलप्रमाणे आहेत:

### १. हार्मोन थेरपी

रजोनिवृत्तीच्या लक्षणांसाठी हार्मोन थेरपी हा सर्वात प्रभावी उपचारांपैकी एक आहे. याचे दोन मुख्य प्रकार आहेत:

**इस्ट्रोजेन थेरपी (ईटी):** हिस्टेरेक्टॉमी झालेल्या स्त्रियांसाठी ही वापरली जाते. ती हॉट फ्लॅशेस, योनिमार्गातला कोरडेपणा आणि हाडांची झीज यावर प्रभावी ठरते.

**कॉम्बिनेशन थेरपी (इस्ट्रोजेन + प्रोजेस्टेरॉन):** गर्भाशय असलेल्या महिलांसाठी, ही थेरपी प्रभावी असून ती एंडोमेट्रियल कॅन्सर टाळण्यास मदत करते.

कितीही प्रभावी असली, तरी हार्मोन थेरपीचे काही धोके असतात. यात रक्ताच्या गुठळ्या, पक्षाघात आणि काही केसेसमध्ये स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे प्रभावी डोस कमीत कमी वेळेसाठी आणि मात्रेत वापरण्याची शिफारस केली जाते.

### २. हार्मोनरहित औषधे

ज्या स्त्रिया हार्मोन थेरपी वापरू शकत नाहीत किंवा निवडू शकत नाहीत त्यांच्यासाठी अनेक हार्मोनरहित औषधे उपलब्ध आहेत: ते स्त्रीरोगतज्ज्ञांशी सल्लामसलत केल्यानंतरच स्विकारावेत.

**अँटीडिप्रेसंट्स (SSRIs आणि SNRIs):** पॅरोक्सेटीन आणि व्हेनलाफॅक्सिन सारखी औषधे हॉट फ्लॅशेस आणि मूड स्विंग्ज यात मदत करतात.

**गॅबापेंटिन:** मूलतः मज्जातंतूच्या

वेदना आणि झटक्यांसाठी वापरला जातो. गॅबापेंटिन हॉट फ्लॅशेस कमी करू शकते.

**क्लोनिडाइन:** उच्च रक्तदाबासाठी असलेले हे औषध हॉट फ्लॅशेस आणि रात्री घाम येणे यासाठी मदत करू शकते.

**ऑस्पेमिफेन:** हे औषध विशेषतः योनिमार्गातला कोरडेपणा आणि वेदनादायक संबंध यांसाठी वापरले जाते.

### ३. जीवनशैली बदल आणि नैसर्गिक उपाय

जीवनशैलीतील साधेसोपे बदलही रजोनिवृत्तीची लक्षणे लक्षणीयरीत्या कमी करू शकतात:

**आहारातील बदल:** कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि फायटोस्ट्रोजेन्स (सोया उत्पादनांमध्ये आढळणारे घटक) यांनी समृद्ध असलेला आहार हाडांचे आरोग्य आणि हार्मोनल संतुलन यासाठी योग्य आहे.

**नियमित व्यायाम:** शारीरिक हालचाली वजन नियंत्रित करण्यास, मूड सुधारण्यास आणि हाडे मजबूत करण्यास मदत करतात.

**तणाव व्यवस्थापन:** ध्यान, योग, दीर्घ श्वासोच्छवासाचे व्यायाम आणि माइंडफुलनेस तंत्र हे सर्व चिंता आणि मूड बदलण्यास मदत करू शकतात.

**हर्बल सप्लिमेंट्स:** काही स्त्रिया ब्लॅक कोहोश, रेड क्लोव्हर किंवा इव्हिनिंग प्रिमरोज ऑईल वापरून हॉट फ्लॅशेस आणि इतर

**“ कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि फायटोस्ट्रोजेन्स (सोया उत्पादनांमध्ये आढळणारे घटक) यांनी समृद्ध असलेला आहार हाडांचे आरोग्य आणि हार्मोनल संतुलन यासाठी योग्य आहे.**

लक्षणांपासून मुक्ती मिळवतात. तथापि, हे सावधगिरीने आणि वैद्यकीय देखरेखीखाली वापरले पाहिजेत.

### ४. योनीच्या आरोग्यासाठी उपाय

योनिमार्गात कोरडेपणा आणि अस्वस्थता जाणवणाऱ्यांसाठी अनेक उपाय उपलब्ध आहेत:

**ओव्हर-द-काउंटर वंगण आणि मॉइश्चरायझर्स:** वॉटर बेस्ड जेल सारखी उत्पादने संबंधांच्या वेळी मदत करू शकतात.

**लो-डोस व्हजायनल इस्ट्रोजेन:** क्रीम, टॅब्लेट किंवा रिंगच्या स्वरूपात उपलब्ध असलेला हा उपचार प्रभावी आहे.

### ५. वैकल्पिक उपचार

काही स्त्रिया इतर काही उपचारपद्धतींचा लाभ घेतात. उदा.,

**ॲक्युपंक्चर:** काही अभ्यास असे सूचित करतात, की ॲक्युपंक्चर हॉट फ्लॅशेस कमी करण्यास आणि झोप सुधारण्यास मदत करू शकते.

**बिहेव्हियरल थेरपी:** हा मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन मूड स्विंग्ज, चिंता आणि नैराश्य यांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतो.

## वैद्यकीय सल्ला कधी घ्यावा

रजोनिवृत्ती ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया असली तरी त्याची गंभीर लक्षणे जाणवल्यास त्याकडे लक्ष देण्याची गरज असते. महिलांना खालील लक्षणे जाणवत असल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा:

– अति किंवा अनियमित रक्तस्राव.

– तीव्र मूड स्विंग्ज किंवा नैराश्य

– ऑस्टिओपोरोसिसची लक्षणे, उदा. वारंवार फ्रॅक्चर होणे.

थोडक्यात सांगायचे तर, रजोनिवृत्ती हे एक महत्त्वपूर्ण जीवन संक्रमण आहे, ज्यामुळे अनेक बदल होतात. मात्र योग्य वेळी वैद्यकीय उपचार आणि जीवनशैलीतील बदल यामुळे स्त्रिया जीवनाचा हा टप्पा आत्मविश्वासाने आणि निरोगीपणाने अनुभवू शकतात. ■

डॉ. सुनिल पाटील
जयसिंगपूर
जिल्हा कोल्हापूर

# दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवनाचे संतुलन

> माणसाला आयुष्य चांगले जगण्यासाठी जसे काम करणे महत्त्वाचे आहे, तसेच सुदृढ मानसिक आरोग्यासाठी मानसिक शांतता असणे आवश्यक आहे. मानसिक शांततेसाठी काम आणि वैयक्तिक आयुष्य यात समतोल साधावा लागतो. हा समतोल साधला गेला नाही तर काय दुष्परिणाम होतात? समतोल साधण्यासाठीच्या टिप्प्स यात देण्यात आल्या आहेत

आधुनिक जगात, जिथे कामाचा ताण आणि वेगवान जीवनशैली हे सर्वसाधारण बनले आहे तिथे, दैनंदिन कामकाज व वैयक्तिक जीवन यांच्यात संतुलन राखणे, हे एक आव्हानात्मक कार्य बनले आहे. कामाच्या ठिकाणी उच्च अपेक्षा, वेळेची कमतरता, याचबरोबर वाढत्या जबाबदाऱ्या यांमुळे अनेकांना त्यांच्या वैयक्तिक जीवनाकडे दुर्लक्ष करावे लागते. परंतु या दोन्ही बाजूंमध्ये योग्य संतुलन नसल्यास ताण, थकवा, अगदी आरोग्याच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. म्हणून काम आणि वैयक्तिक जीवन यांच्यात संतुलन राखणे हे केवळ आरोग्यासाठीच नाही, तर दीर्घकालीन आनंद आणि यशासाठीही आवश्यक

आहे. दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवनाचे संतुलन राखणे आजच्या धावपळीच्या जगात खूप महत्त्वाचे आहे. कामाच्या ठिकाणी आणि वैयक्तिक जीवनातील ताण–तणाव कमी करण्यासाठी, आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी हे संतुलन आवश्यक आहे.

आधुनिक जीवनशैलीमध्ये दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवन यांच्यात संतुलन राखणे हे एक मोठे आव्हान बनले आहे. सततच्या व्यावसायिक स्पर्धा, जबाबदाऱ्यांचे वाढते ओझे आणि तंत्रज्ञानाची प्रगती यांमुळे लोकांना आपल्याला कामाच्या वेळा वाढवाव्या लागतात. यामुळे कुटुंब, मित्र आणि स्वत:साठी वेळ काढणे कठीण होते. हे संतुलन राखण्यासाठी काही महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात घेणे आवश्यक आहे. दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवन यांच्यात संतुलन राखणे हे केवळ वेळ व्यवस्थापन आणि प्राधान्यक्रम ठरवण्यापुरते मर्यादित नाही. या संतुलनासाठी आणखी काही महत्त्वाचे मुद्दे आहेत. त्यांच्याकडे लक्ष दिल्यास आपण अधिक समाधानी आणि संतुलित जीवन जगू शकतो.

## संतुलनाचा अभाव आणि त्याचे परिणाम

जर एखादी व्यक्ती केवळ कामावर लक्ष केंद्रित करत असेल आणि स्वतःच्या वैयक्तिक गरजा दुर्लक्षित करत असेल, तर त्याचा मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होतो. दीर्घकाळ तणावाखाली राहिल्यास चिंता, नैराश्य, झोपेच्या समस्या आणि अनेक शारीरिक आजार उद्भवू शकतात. त्याचप्रमाणे वैयक्तिक जबाबदाऱ्या पूर्ण करताना जर कामाकडे दुर्लक्ष झाले, तर व्यावसायिक जीवनात अडचणी निर्माण होऊ शकतात. यामुळे काम आणि वैयक्तिक आयुष्य यांच्यात समतोल राखणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कामाचा ताण आणि वैयक्तिक जीवनातील समस्यांमुळे मानसिक आरोग्य बिघडू शकते. यामुळे चिंता नैराश्य आणि इतर मानसिक समस्या उद्भवू शकतात. कामाचा ताण आणि पुरेशी विश्रांती न मिळाल्याने शारीरिक आरोग्यही बिघडू शकते. यामुळे हृदयविकार, उच्च रक्तदाब आणि इतर शारीरिक समस्या भेडसावण्याची शक्यता असते. कामाच्या व्यस्ततेमुळे कुटुंबाला पुरेसा वेळ न दिल्यास कौटुंबिक जीवनात समस्या निर्माण होऊ शकतात. तसेच मित्रमैत्रिणींना आणि नातेवाईकांना पुरेसा वेळ न दिल्यास सामाजिक जीवन बिघडू शकते.

## कामकाज आणि वैयक्तिक जीवनातील संतुलन का महत्त्वाचे?

**१.मानसिकआणिशारीरिक आरोग्य:** कामाच्या ताणामुळे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो. संतुलित जीवनशैलीमुळे ताण कमी होतो आणि आरोग्य सुधारते. कामाच्या ताणामुळे मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो. मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे हे संतुलन राखण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. ध्यान, योग, प्राणायाम किंवा मानसिक समस्यांसाठी व्यावसायिक मदत घेणे कधीही श्रेयस्कर ठरते. जर तुम्हाला वाटत असेल, की ताण जास्त झाला आहे, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. मानसिक आरोग्य हे शारीरिक आरोग्याइतकेच महत्त्वाचे आहे.

**२. कुटुंब आणि नातेसंबंध:** वैयक्तिक जीवनाकडे दुर्लक्ष केल्यास

कुटुंब आणि मित्रांसोबतचे नातेसंबंध दुर्बल होऊ शकतात. संतुलन राखल्यास नातेसंबंध मजबूत राहतात. आजच्या जगात विशेषत: दूरस्थ काम (Remote work) आणि वैयक्तिक जीवन यांच्यातील सीमा अधिक अस्पष्ट झाल्या आहेत. अशा वेळी लवचिकता आणि सहनशीलता महत्त्वाची ठरते. कधीतरी कामाच्या वेळेत थोडीफार सूट घेणे आणि वैयक्तिक गोष्टींसाठी वेळ काढणे चांगले. कधीकधी गोष्टी नियोजनाप्रमाणे होत नाहीत याची जाणीव ठेवून स्वतःवर आणि इतरांवर दबाव टाकू नका.

**३. कामगिरीत सुधारणा:** जेव्हा एखादी व्यक्ती वैयक्तिक जीवनात समाधानी असते, तेव्हा ती कामात अधिक लक्ष्यकेंद्रित आणि उत्पादक बनते.

**४. आनंद आणि समाधान:** संतुलित जीवनशैलीमुळे आनंद आणि समाधानाची भावना वाढते. यामुळे जीवनाची गुणवत्ता सुधारते.

## संतुलन कसे राखावे?

**१. वेळ व्यवस्थापन:** वेळेचे योग्य व्यवस्थापन हे संतुलन राखण्याची पहिली पायरी आहे. दिवसाचे नियोजन करून कामाच्या आणि वैयक्तिक वेळेची योग्य विभागणी करावी. काम आणि वैयक्तिक जीवन यांचा समतोल राखण्यासाठी वेळेचे योग्य नियोजन करणे आवश्यक आहे. दिवसाच्या सुरुवातीस महत्त्वाच्या कामांची यादी तयार करावी आणि त्याप्रमाणे वेळेचे नियोजन करावे.

> **अनेक वेळा लोक ऑफिसचे काम घरी घेऊन जातात किंवा रात्री उशिरापर्यंत काम करतात. यामुळे वैयक्तिक जीवनावर परिणाम होतो. ठरावीक वेळेनंतर काम बंद करण्याची सवय लावल्यास कुटुंब आणि स्वत:साठी वेळ देता येतो.**

यामुळे वेळेचा अपव्यय टाळता येतो आणि दोन्ही बाजू सांभाळता येतात. कामासाठी आणि वैयक्तिक जीवनासाठी वेळेचे योग्य नियोजन करणे आवश्यक आहे. कामाच्या वेळा ठरवून त्या वेळेतच काम पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करावा.

**२. प्राधान्यक्रम ठरवणे:** कोणती कामे अत्यावश्यक आहेत आणि कोणती पुढे ढकलता येतील हे ठरवणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे अनावश्यक ताण टाळता येतो. कामाची जबाबदारी इतरांसोबत वाटून घ्यावी. यामुळे कामाचा ताण कमी होईल. कामातून वेळ काढून पुरेशी विश्रांती घेणे आवश्यक आहे. यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले राहील.

**३. सीमा ठरवणे:** कामाच्या वेळेत काम आणि वैयक्तिक वेळेत वैयक्तिक जीवन यासाठी सीमा ठरवाव्यात. उदाहरणार्थ ऑफिसच्या वेळेनंतर ईमेल किंवा कामाच्या चर्चा टाळाव्यात. अनेक वेळा लोक ऑफिसचे काम घरी घेऊन जातात किंवा रात्री उशिरापर्यंत काम करतात. यामुळे वैयक्तिक जीवनावर परिणाम होतो. ठरावीक वेळेनंतर काम बंद करण्याची सवय लावल्यास कुटुंब आणि स्वत:साठी वेळ देता येतो.

**४. स्वतःसाठी वेळ काढणे:** स्वतःच्या आवडीनिवडी आणि छंदांसाठी वेळ काढणे हे मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. सतत काम करत राहिल्यास

थकवा येतो आणि उत्पादन क्षमता कमी होते. म्हणनूच विश्रांती घेणे आणि आवडत्या गोष्टींमध्ये वेळ घालवणे गरजेचे आहे. छंद जोपासणे, कुटुंबासोबत वेळ घालवणे आणि प्रवास करणे यामुळे नवीन ऊर्जा मिळते.

**५. कुटुंब, सहकारी आणि मित्रांसोबत वेळ घालवणे:** कुटुंब आणि मित्रांसोबत गुणवत्तापूर्ण वेळ घालवल्याने नातेसंबंध मजबूत होतात आणि आनंदाची भावना वाढते. कामाच्या ठिकाणी चांगला संवाद असल्यास ताण कमी होतो आणि कामाचे वातावरण सुखद बनते. जर कामाचा भार जास्त वाटत असेल, तर मॅनेजरशी बोलून यात बदल करण्याचा प्रयत्न करा. सहकाऱ्यांसोबत चांगले संबंध ठेवल्यास कामाचा ताण कमी होतो आणि कार्यक्षमता वाढते. कामाच्या ठिकाणी यश मिळाल्यावर स्वतःला बक्षीस देणे हेही महत्त्वाचे आहे. यामुळे प्रेरणा मिळते आणि कामाचा ताण कमी होतो. एखाद्या छोट्या सुट्टीचे नियोजन करा, आवडत्या जेवणाचा आनंद घ्या किंवा एखादी छोटी खरेदी करा. कामात यश मिळाल्यावर स्वतःची प्रशंसा करा आणि स्वतःला आनंदी ठेवा. काम आणि वैयक्तिक जीवन यांच्यात संतुलन राखण्यासाठी दीर्घकालीन लक्ष्ये ठरवणे महत्त्वाचे आहे. करिअरमध्ये कोणत्या दिशेने जायचे आहे हे ठरवा आणि त्यानुसार पावले उचला. कुटुंब, मित्र आणि स्वतःसाठी वेळ काढण्याचे लक्ष्य ठेवा. नियमितपणे तुमची प्रगती

> **कामाचा भार जास्त असल्यास नवीन जबाबदाऱ्या स्वीकारण्यापूर्वी विचार करावा. अनेकदा अनावश्यक जबाबदाऱ्या स्वीकारल्याने अतिरिक्त ताण निर्माण होतो. यामुळे स्वत:च्या क्षमतेनुसारच कामे स्वीकारणे व गरज नसलेल्या गोष्टींना सौम्यपणे नाही म्हणणे आवश्यक आहे.**

तपासा आणि आवश्यकतेनुसार बदल करा. कामाच्या ठिकाणी सकारात्मक वातावरण असल्यास ताण कमी होतो आणि कामाचा आनंद वाढतो. नकारात्मक विचार आणि चर्चा टाळा. सहकाऱ्यांसोबत मैत्रीपूर्ण संबंध ठेवल्यास कामाच्या ठिकाणचे वातावरण सुखद बनते.

**६. तंत्रज्ञानाचा योय वापर:** तंत्रज्ञानामुळे कामाची गती वाढली आहे, पण त्याचा वापर योग्य प्रकारे करावा. समाजमाध्यमे आणि ईमेलचा वापर मर्यादित करून स्वतःला विश्रांतीसाठी वेळ द्यावा. स्मार्टफोन्स, ई–मेल्स आणि सततच्या नोटिफिकेशन्समुळे लोक कधीही पूर्णपणे मोकळे राहू शकत नाहीत. विशिष्ट वेळेनंतर फोन आणि लॅपटॉप बंद करून डिजिटल डिटॉक्स करणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे मानसिक ताण कमी होतो आणि वैयक्तिक जीवनात सुधारणा होते. तंत्रज्ञानामुळे आपले आयुष्य सोपे झाले आहे, पण त्याचा अतिवापर केल्यास ते ताण आणि असंतुलन निर्माण करू शकते. दर आठवड्यात एक दिवस तंत्रज्ञानापासून दूर राहा. समाजमाध्यमे, ईमेल आणि कामाशी निगडित ॲप्सवरून ब्रेक घ्या. कामाच्या वेळेनंतर ईमेल आणि मेसेजेसची नोटिफिकेशन्स बंद करा. यामुळे तुम्हाला वैयक्तिक वेळेत नोटिफिकेशन्स विचलित करणार नाहीत.

**७. शारीरिक व्यायाम आणि ध्यान:** नियमित व्यायाम आणि ध्यानामुळे ताण कमी होतो आणि मानसिक शांतता मिळते. तणावमुक्त राहण्यासाठी आणि कामाच्या ठिकाणी ऊर्जा टिकवण्यासाठी आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. नियमित व्यायाम, योग्य आहार आणि पुरेशी झोप यांमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते आणि कामाचा ताण कमी होतो.

**८. मदत मागणे:** जर कामाचा भार जास्त वाटत असेल, तर सहकाऱ्यांकडून किंवा कुटुंबियांकडून मदत मागावी. समस्या सामायिक केल्याने ताण कमी होतो.

## संतुलन राखण्यासाठी टिप्स

**नाही म्हणायला शिका:** जेव्हा कामाचा भार जास्त वाटतो तेव्हा नवीन जबाबदाऱ्या स्वीकारण्यापूर्वी विचार करावा. काही वेळा अनावश्यक जबाबदाऱ्या स्वीकारल्याने अतिरिक्त ताण निर्माण होतो. यामुळे स्वत:च्या क्षमतेनुसारच कामे स्वीकारणे आणि गरज नसलेल्या गोष्टींना सौम्यपणे नाही म्हणणे आवश्यक आहे. यामुळे कामाचे योग्य नियोजन करता येते. कामाच्या ठिकाणी सकारात्मक आणि उत्साही वातावरण

ठेवणे आवश्यक आहे. यामुळे कामाचा ताण कमी होईल. तुमच्या क्षमतेपेक्षा जास्त काम स्वीकारू नका. कामाच्या वेळेनंतर मोबाईल आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांपासून दूर राहा. नियमितपणे ध्यान आणि योगा केल्याने मानसिक आणि शारीरिक शांतता मिळते. दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवनाचे संतुलन राखणे ही एक सतत चालणारी क्रिया आहे. यासाठी नियमित प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. योग्य नियोजन आणि योग्य सवयींमुळे आपण हे संतुलन राखू शकतो आणि आनंदी आयुष्य जगू शकतो.

**सुट्ट्या:** नियमितपणे सुट्ट्या घेऊन स्वतःला विश्रांती द्यावी. कुटुंबियांसोबत वेळ घालवणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. आठवड्यातून किमान काही वेळ कुटुंबासाठी राखीव ठेवावा. एकत्र जेवण करणे, सहलीला जाणे आणि मनमोकळ्या गप्पा मारणे यांमुळे नातेसंबंध बळकट होतात. आवडीच्या गोष्टींसाठी वेळ काढणे आवश्यक आहे. यामुळे मानसिक ताण कमी होईल आणि आनंद मिळेल. कुटुंबासोबत वेळ घालवल्यामुळे कौटुंबिक जीवन आनंदी राहते. त्याचबरोबर मित्र-मैत्रिणींना आणि नातेवाईकांना वेळ देणे आवश्यक आहे. यामुळे सामाजिक आयुष्य चांगले राहते.

**लक्ष्य ठरवा:** दीर्घकालीन आणि अल्पकालीन लक्ष्ये ठरवून त्याप्रमाणे कार्यरत राहावे. कामाच्या ठिकाणी सहकाऱ्यांशी चांगले संबंध

> **दीर्घकालीन आणि अल्पकालीन लक्ष्ये ठरवून त्याप्रमाणे कार्यरत राहावे. कामाच्या ठिकाणी सहकाऱ्यांशी चांगले संबंध ठेवणे आणि संवाद साधणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे कार्यक्षमता वाढते आणि तणाव कमी होतो.**

ठेवणे आणि संवाद साधणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे कार्यक्षमता वाढते आणि तणाव कमी होतो. आवश्यकतेनुसार सहकाऱ्याकडे मदतीची मागणी करण्यास संकोच करू नये. फक्त व्यावसायिक यशावर लक्ष केंद्रित करण्यापेक्षा वैयक्तिक जीवनातही काही ध्येये निश्चित करावीत. नवीन कौशल्ये शिकणे, प्रवास करणे किंवा नवीन छंद विकसित करणे यांमुळे जीवन अधिक समृद्ध होते.

**स्वतःची काळजी घ्या:** पुरेशी झोप, पौष्टीक आहार आणि नियमित व्यायामाचा आपल्या दैनंदिन जीवनात समावेश करावा. कामाचा ताण सतत जाणवत असल्यास मानसिक आरोग्याकडे विशेष लक्ष द्यावे. ध्यानधारणा, योग आणि सकारामक विचारसरणी अंगीकारल्याने मानसिक शांतता मिळते. गरज असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. प्रत्येक व्यक्तीची स्वतःची मूल्ये आणि आदर्श असतात. या मूल्यांनुसार जगल्यास आत्मसमाधान मिळते. आपल्या मूल्यांनुसार काम आणि वैयक्तिक जीवनात ताळमेळ साधण्याचा प्रयत्न करावा. कामाच्या ठिकाणी नैतिकता बाळगून काम करणे हे महत्त्वाचे आहे. स्वतःसाठी वेळ काढणे हे संतुलन राखण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आवडी आणि छंदांसाठी वेळ काढावा. स्वतःसोबत वेळ घालवणे हे मानसिक शांततेसाठी आवश्यक आहे.

दैनंदिन कामकाज आणि वैयक्तिक जीवन यांच्यात संतुलन राखणे हे केवळ आरोग्यासाठीच नाही, तर आनंद आणि समाधानी जीवनासाठीही आवश्यक आहे. योग्य प्रकारे वेळेचे व्यवस्थापन, प्राधान्यक्रम ठरवणे आणि स्वतःची काळजी घेणे यांमुळे हे संतुलन साध्य करता येते. प्रत्येक व्यक्तीची परिस्थिती वेगळी असल्याने स्वतःला अनुकूल अशी रणनीती ठरवून त्याप्रमाणे कार्य करणे महत्त्वाचे आहे. संतुलित जीवनशैलीमुळे केवळ आपण आनंदी राहू शकतो एवढेच नाही तर आपल्या कामात अधिक यशस्वी होऊ शकतो. यासाठी दैनंदिन कामाकाजात, आयुष्यात मनःशांती मिळवणे व त्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. ■

# गोष्ट नागपूर पोलीस प्रशिक्षण केंद्राची

उमाकांत मिटकर
राज्य पोलीस तक्रार प्राधिकरण

**नागपूर पोलीस प्रशिक्षण केंद्राची ख्याती सर्वदूर पसरली आहे. सुमारे ६५ एकरांमध्ये निसर्गरम्य वातावरणात असलेले हे केंद्र आहे. कवायत मैदान, प्रशिक्षण वर्ग, भोजनव्यवस्था, ग्रंथालय अशा अद्ययावत सेवासुविधा या केंद्रात उपलब्ध आहेत. म्हणूनच हे केंद्र महाराष्ट्र पोलीस दलातील प्रशिक्षणार्थींचे नंदनवन म्हणून ओळखले जाते.**

मागच्या महिन्यात महाराष्ट्र राज्याची उपराजधानी असणाऱ्या नागपूर शहरात जाणे झाले. या ना त्या कारणाने या शहरात अनेक वेळा जाता आले. पण या वेळेची गोष्ट तशी निराळी आहे. गोव्याचे लोकायुक्त न्यायमूर्ती श्री. अंबादास जोशी यांची अधिकारी वर्ग व प्रशिक्षणार्थी यांच्यासमोर वेगवेगळ्या विषयांवरील तीन व्याख्याने, व माझे 'सेवाभावातून सामाजिक न्याय' या विषयावर व्याख्यान होते.

श्री. राजकुमार व्हटकर, अपर पोलीस महासंचालक, प्रशिक्षण व खास पथके, यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्राचार्य लक्ष्मीकांत पाटील यांनी आपल्या कुशल नेतृत्वाखाली या केंद्राचा चेहरामोहरा बदलला आहे. इथे पाय ठेवताच निसर्गसौंदर्याची नजाकत पाहायला मिळाली. पक्ष्यांचा किलबिलाट, चिमण्यांचा चिवचिवाट, नानाविध

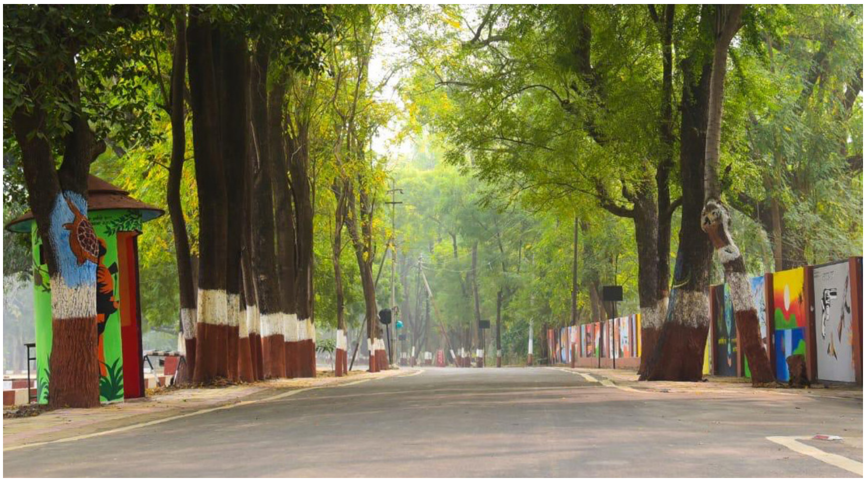
वृक्षसंपदेचे दर्शन घडले. एखाद्याला राग येत असेल तर या ठिकाणी यावे, आपला ताण-तणाव दूर करावा, असे हे मनाचे सुंदर मंदिर आहे. केंद्राचे प्रभारी उपप्राचार्य तथा वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक प्रदीप चौगावकर यांनी सांगितल्याप्रमाणे, या केंद्राची स्थापना ब्रिटिश काळात म्हणजे ३ डिसेंबर १९३४ रोजी करण्यात आली. सुमारे ६५ एकर परिसरात हे केंद्र वसले आहे. २०१५ सालापासून महिला पोलीस प्रशिक्षण वर्ग सुरू करण्यात आला. असे केंद्र पूर्वी खंडाळा (जि. रायगड) येथे कार्यरत होते. आता नागपूर येथे महिला पोलीस प्रशिक्षण केंद्र सुरू झाल्यामुळे खंडाळा केंद्रावरचा मोठा ताण कमी झाला आहे. सध्या या प्रशिक्षण केंद्रात महाराष्ट्र पोलीस दलात नव्याने भरती झालेल्या पोलीस प्रशिक्षणार्थींना ९ महिन्यांचे प्रशिक्षण दिले जाते. सध्या ११३ व्या नवप्रविष्ट पोलीस प्रशिक्षणार्थींच्या बॅचचे प्रशिक्षण सुरू असून यामध्ये ११३६ महिला पोलीस प्रशिक्षण घेत आहेत. पोलीस दलाव्यतिरिक्त वन विभागाचे १८५ अधिकारी, कर्मचारी, होमगार्ड, महाराष्ट्र राज्य सुरक्षा बलाचे कर्मचारी यांनी प्रशिक्षण घेतले आहे.

## उत्कृष्ट अभ्यासक्रम

उत्कृष्ट अभ्यासक्रम, तज्ज्ञ मार्गदर्शक, सुसज्ज कवायत मैदान असलेले हे केंद्र आहे. या केंद्रात देण्यात येणारे प्रशिक्षण हे आंतरवर्ग व बाह्यवर्ग अशा दोन प्रकारांमध्ये विभागण्यात आले आहे. आंतरवर्ग प्रशिक्षण वर्गात भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, भारतीय साक्ष्य अधिनियिम, केंद्र व राज्य सरकारचे विविध फौजदारी कायदे, किरकोळ कायदे, गुन्हे नियंत्रण व पोलीस कार्यपद्धती, कायदा व सुव्यवस्था, पोलीस संघटन, प्रशासन, पोलीस कामकाज संदर्भातील विज्ञान व तंत्रज्ञान, प्रात्यक्षिक आदी विषय शिकवले जातात.

## समृद्ध ग्रंथदालन

ज्ञानाची भूक भागविण्याकरिता चांगल्या ग्रंथांची, पुस्तकांची गरज असते. ही गरज नागपूर पोलीस प्रशिक्षण केंद्राने पूर्ण केली आहे. केंद्राच्या ग्रंथालयात कथा, कादंबरी, आत्मचरित्र, विज्ञान कथा, बोधपर साहित्य अशी हजारोंहून अधिक पुस्तके उपलब्ध आहेत. कॉन्फरस रूम, गेस्ट लेक्चरसाठी सुसज्ज सभागृह आहे. आंतरवर्ग अधिकाऱ्यासाठी मंथन सभागृह तयार करण्यात आले आहे.



## बाह्यवर्ग प्रशिक्षणाचे मॉडेल

बाह्यवर्ग प्रशिक्षणासाठी हे केंद्र महाराष्ट्रात उत्कृष्ट मॉडेल म्हणून ओळखले जाते. या प्रशिक्षणात पीटी, बीपीएईटी, पीपीईटी, धावणे, रोड रन वॉक, ऑब्स्टॅकल, ड्रिल, हत्यारांचे प्रशिक्षण, गोळीबार सराव, कमांडो कोर्स, आपत्ती व्यवस्थापन आदींचा सराव करून घेतला जातो. यासाठी ५८० गुणाची बाह्यवर्ग अंतिम परीक्षा होते. या प्रशिक्षणासाठी तीन कवायत मैदाने, १ चारशे मीटर ट्रॅक, ऑब्स्टॅकल मैदान उपलब्ध आहे. याशिवाय या ठिकाणी रनिंग ट्रॅक फूटबॉल मैदान व ४०० मीटर ट्रॅकवर लांबउडी, गोळाफेक, कबड्डी, खो-खोचे मैदान ६०० चौ. फुटात उपलब्ध आहे. व्यायाम शाळेत कवायत निदेशक या माध्यमातून शारीरिक क्षमतेबाबत मार्गदर्शन केले जाते. मुख्य प्रवेशद्वार ते कवायत मैदान परिसरात लावण्यात आलेल्या विद्युत रोषणाईमुळे मनमोहक वातावरण निर्माण झाले आहे.

## कार्यशाळा व परीक्षा

या केंद्राची आणखी वैशिष्ट्ये म्हणजे न्याय सहाय्यक विज्ञान,

प्रथमोपचार, तणाव नियंत्रण व व्यवस्थापन, ऑनलाईन, सायबर फसवणूक, आर्थिक गुन्हे आदी विषयांसंदर्भात संबंधित तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली विविध कार्यशाळांचे आयोजन केले जाते.

महत्त्वाचे म्हणजे 'सीसीटीएनएस' व 'एएमबीआयएस' कार्यप्रणाली, डायल ११२ या संदर्भात प्रशिक्षण दिले जाते. आंतरवर्ग अंतिम परीक्षा ही ९०० गुणांची घेतली जाते. आंतरवर्ग व बाह्यवर्ग प्रशिक्षणावर आधारित अंतिम परीक्षा घेतली जाते. या आधारावर प्रशिक्षणार्थींचे एकत्रित मूल्यमापन केले जाते.

## सुसज्ज वसतिगृह

या केंद्रात नवप्रविष्ट पोलीस शिपायांकरिता चार वसतिगृहे कार्यरत आहेत. यामध्ये एकूण ७० खोल्या आहेत. भोजन व्यवस्थेसाठी तीन भोजनालये आहेत. विशेष म्हणजे एकाच वेळी सर्व प्रशिक्षणार्थी भोजनाचा आस्वाद घेऊ शकतात. प्रशिक्षणार्थ्यांना सकस नाष्टा व पौष्टिक आहार दिला जातो. अधिकारी व मंत्रालयीन कर्मचारी यांच्यासाठी असलेले भोजनालयाचे स्वतंत्र दालनही पाहायला मिळते.

## पर्यावरणपूरक उपक्रम

पर्यावरणपूरक उपक्रम राबवणे हा या केंद्राचा महत्त्वाचा भाग आहे. आयसीआयसीआय बँकेच्या मदतीने विविध प्रजातींच्या सुमारे एक हजार वृक्षांची लागवड करण्यात आली आहे. वृक्ष संवर्धनासाठी 'ड्रीप वॉटर सिस्टीम' बसवण्यात आली आहे. याखेरीज प्रशिक्षणार्थ्यांकडून परिसरातील स्वच्छता अभियान, प्लास्टिक मुक्ती अभियान, पाणी बचत आदी पर्यावरणपूरक उपक्रम राबविण्यात येतात. तसेच सामाजिक जाणिवेच्या दृष्टिकोनातून 'रेझिंग डे' दरम्यान शाळकरी मुलांना प्रशिक्षण केंद्रात बोलावून त्यांना शस्त्र, पोलीस प्रशिक्षण व कामकाज याची माहिती दिली जाते. मतदान जागृती व सद्भावना रॅली, सांस्कृतिक महोत्सव, खासदार क्रीडा आदी उपक्रमांमध्ये सहभाग नोंदविला जातो. सरदार वल्लभभाई पटेल राष्ट्रीय पोलीस अकादामीच्या अमृत महोत्सवात या केंद्राला 'आरंभ से उत्कृष्टता तक' हा पुरस्कार मिळाला आहे.

## विविध पुरस्कारांनी सन्मान

या प्रशिक्षण केंद्राला विविध पुरस्कारांनी सन्मानित करण्यात आले आहे. उत्कृष्ट सेवा बजावलेल्या अधिकाऱ्यांना 'राष्ट्रपती पोलीस पदका' ने गौरविण्यात आले आहे. शिवाय अधिकारी, कवायत निदेशक, अंमलदार यांना उत्कृष्ट सेवेसाठी पोलीस महासंचालक यांद्वारे सन्मान बहाल करण्यात आले आहेत. २०१९-२० या वर्षाकरिता केंद्रीय गृहमंत्री यांचे 'ट्रॉफी ऑफ पोलीस ट्रेनिंग इन्स्टिट्यूट' करिता पुरस्कार मिळाला आहे. नागपूर महानगरपालिका व डॉ. महात्मे नेत्रपेढी यांच्या वतीने देण्यात येणारा 'नेत्रदूत' सन्मानही केंद्राला मिळाला आहे.

एकूणच केंद्राच्या ९० वर्षांच्या कारकिर्दीत विविध सन्मान मिळाले आहेत. खडतर प्रशिक्षण पूर्ण करून अनेक पोलीस कर्मचाऱ्यांनी महाराष्ट्र पोलीस दलाचा नावलौकिक वाढवला आहे. प्रशिक्षणामधील शिस्त आजही त्यांच्या कामाचा भाग आहे. या केंद्राच्या विविध बाजू समजून घेण्यासाठी प्रत्येकाने भेट द्यावे, असे हे केंद्र आहे. ■

तपासकथा

विजय मगर
पोलीस निरीक्षक
रामनगर पोलीस ठाणे,
वर्धा


# चुकीला क्षमा नाही

गावच्या प्रथा आणि परंपरा हा त्या गावच्या लोकांसाठी जिव्हाळ्याचा विषय असतो. त्यात देवाचे कार्य म्हटले तर विचारायलाच नको. अशाच एका गावात देवीच्या विसर्जन मिरवणुकीत नाचण्याच्या परंपरेवरून एक भांडण झाले. त्याचा परिणाम एका घोर अपराधात झाला. एका चुकीमुळे एक जीव गेला...

वेतोबाचा माळ ही वर्धा जिल्ह्यातल्या रामनगर मधली तुरळक घरांची वस्ती. वस्तीमधले बहुतेक लोक कातकरी किंवा रानोमाळ वस्तू गोळा करून त्या विकणारे असे होते. आपल्या प्रथा–परंपरा जपणारे, वर्षातून एकदा देवीच्या उत्सवाला आवर्जून हजेरी लावणारे आणि आला दिवस काबाडकष्ट करून रेटणारे अशा लोकांची ती लहानशी दुनिया होती. दारू, त्यावरून किंवा नशेत क्वचित कधीतरी होणारी वादावादी किंवा भांडणे, शिवीगाळ यांच्या पलीकडे फारशी कुणाची मजल तोपर्यंत तरी गेलेली नव्हती. पण हा पायंडा लवकरच

मोडला जाणार होता.

''रखमे दार उघड... जल्दी!!!''

दारावर जोरजोरात पडणाऱ्या थापांच्या आवाजाने रखमाबाई दार उघडायला म्हणून आली. दाराशी कोण आलं असेल? ती विचारात पडली. दार वाजवण्याच्या आवाजावरून तर वाजवणाऱ्याला असलेली कमालीची घाई, निकड जाणवत होती. दार उघडून पाहिले तर समोर शेजारचा परमेश्वर उभा होता.

''परमेसर तू?''

''लवकर चल.. याऽऽऽ इकडे ये. ह्ये बघ... तुझा भाऊजी सोपान...''

''सोपान्या? त्येला काय जालं?''

''तू चल तर खरी... ये अशी माह्या मागनं.''

रखमा परमेश्वरच्या मागून चालू लागली, तसे समोरच तिला रस्त्याच्या कडेला आडवा पडलेला आपला दीर सोपान दिसला. घाईघाईने ती त्याच्या दिशेला गेली आणि खाली वाकत तिने त्याला निरखून पाहिले. त्याच्या शरीरावर जिवंतपणाच्या कुठल्याही खुणा नव्हत्या. तिने मागे वळून परमेश्वरकडे बघितले. तो नाही अशा अर्थाची मान हलवत होता. रखमा काय समजायचे ते समजली.

''काय जालं रं ह्येला?''

''मले नाई म्हायती, इकडून जाताना दिसलं म्हनून तुह्या कानावर घालायले आलो.''

**लोभेश गाडवे**
पोलीस अंमलदार
रामनगर पोलीस ठाणे, वर्धा

**शंकर कापसे**
पोलीस अंमलदार
रामनगर पोलीस ठाणे, वर्धा

''चल पोलिसांत जाऊ,'' तिने सुचवले. त्याने मान डोलावली.

***

''जी साब.. मी रखमा. एक कमप्लेंट द्यायची हाय.''

''बोला.'' वर्धा येथील रामनगर पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक विजय मगर म्हणाले.

रखमाने घडलेली सारी हकीगत सांगितली. त्यानुसार रामनगर पोलीस

**रखमा परमेश्वरच्या मागून चालू लागली, तसे समोरच तिला रस्त्याच्या कडेला आडवा पडलेला आपला दीर सोपान दिसला. घाईघाईने ती त्याच्या दिशेला गेली आणि खाली वाकत तिने त्याला निरखून पाहिले.**

ठाणे, वर्धा येथे या गुन्ह्याची रीतसर फिर्याद दाखल करून घेण्यात आली.

''तुमचा कोणावर संशय?''

रखमा गोंधळून पोलिसांकडे बघत राहिली.

''म्हणजे तुमच्या दिराचे कोणाबरोबर काही वाद, भांडणं वगैरे? असं काही होतं का?''

या प्रश्नासरशी रखमाच्या डोक्यात लख्ख प्रकाश पडला. काही दिवसांपूर्वी घडलेली ती गोष्ट तिला आठवली.

''हांऽ साहेब, काही दिसांमागं त्या तिघांसंग वाजलं होतं सोपान्याचं.''

''कोण तिघं?''

''त्यांची नावं न्हाई म्हाईत. पन ते सोपान्याला वोळखत होते. अन याच गावचे हायेत, येवडं ठावं हाये मले.''

''हं, पुढे?''

''म्या अन सोपान्या.. गावातल्या दुर्गादेवीच्या उत्सवाला गेलेलो, विसर्जनाच्या टायमाले. तिथं मिरवणुकीत नाचायला सांगितलं होतं सोपानले त्यांनी. पन हा नाय म्हनला. त्येच्यानंतर लई वादावादी झाली दोन पार्ट्यांमदी. सोपान्याने पन एक दोन थपडा मारलेल्या त्येंला. तेव्हा 'तुला बघून घेऊ' असं बोलून ते निघून गेलेले.''

''ठीक आहे. या तुम्ही आता. काही लागलं तर सांगू तुम्हाला.''

रखमा तिथून निघून गेली.

''चला स्पॉट व्हिजिट करून येऊ.'' मगर साहेब आपल्या सहकारी अंमलदारांना म्हणाले.

पोलिसांनी घटनास्थळी भेट देऊन घटनास्थळाचा पंचनामा केला. घटनास्थळावरून साधी माती आणि रक्तमिश्रित माती यांचे नमुने घेण्यात आले. मयताचा इनक्वेस्ट पंचनामा करण्यात आला. त्यानंतर त्याचा मृतदेह शवविच्छेनासाठी पाठवण्यात आला.

''जरा गावात आजूबाजूला चौकशी करा, त्या मिरवणुकीच्या दिवशी या सोपानचं कुणाकुणाशी भांडण झालं होतं ते.'' मगर साहेबांनी आपल्या सहकाऱ्यांना सूचना दिली.

त्याप्रमाणे पोलिसांनी गावातल्या काहीजणांकडे चौकशी केली. त्यावेळी त्या मारामारबद्दल त्यांना अधिक तपशील मिळाला.

त्यात तीनजणांची नावे समोर आली– जीवन, शंकर आणि संदीप. जीवन हा त्यांचा मुखिया. उत्सवाच्या वेळी त्याने सोपानला नाचण्याचा आग्रह केला होता आणि सोपानने तो नाकारल्यावर वादावादी सुरू झाली होती.

''आत्ता ते तिघं कुठे आहेत?'' पोलिसांनी गावकऱ्यांकडे विचारणा केली. मात्र त्यांच्या ठावठिकाण्याबद्दल कुणाला काही माहिती नव्हती.

''साहेब, तिघांची नावं कळलीत, पण त्यांचा पत्ता... तो नाही माहीत कोणाला.''

''ठीक आहे. निदान पहिली माहिती तर मिळाली. आता एक काम करा, आपल्या खबरींना सांगून ठेवा. त्या तिघांची माहिती काढा शक्य तितक्या लवकर.''

त्याप्रमाणे खबरींना अलर्ट करण्यात आले. आणि लवकरच त्यांच्या प्रयत्नांना यश आले. गावाबाहेरच्या जंगलात असलेल्या देवळामध्ये त्या तिघांनी आश्रय घेतल्याचे पोलिसांना समजले. त्यांना ताब्यात घेण्यासाठी स्वतः विजय मगर साहेब आपल्या सहकारी अंमलदारांसह निघाले.

***

जंगलात अगदी मध्यवस्तीत ते देवीचे देऊळ होते. त्या बाजूला फारसे कोणी फिरत नसे. अगदी क्वचित कुणी आदिवासी रानमेवा, मोहाची फुले किंवा इतर काही वनौपज गोळा करण्यासाठी आला तरच; एरवी इथे ना माणसांचा वावर होता, ना जंगली श्वापदांचा. त्यामुळे आसरा घेण्याच्या दृष्टीने ही जागा अत्यंत सुरक्षित होती. निदान या तिघांचे तरी असे मत होते. मात्र त्यांची ही कल्पना किती चुकीची होती हे त्यांच्यासमोर जेव्हा पोलिसांची जीप घरघरत येऊन उभी राहिली तेव्हा त्यांच्या लक्षात आले. त्यांना पळून जायची संधी न देता पोलिसांनी चपळतेने कारवाई करत तिघांनाही ताब्यात घेतले आणि गाडीत कोंबले.

***

''साहेब आम्हाला जाऊ द्या. लय महागात पडेल.'' त्या तिघांची गुर्मी अजून उतरली नव्हती.

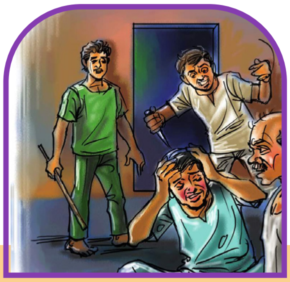
त्यांच्याशी वेगळ्या पद्धतीने बोलावे लागेल, त्यांना वेगळ्या प्रकारे हाताळावे लागेल हे साहेबांच्या लक्षात आले.

''कुणाला गुर्मी दाखवतो रे तू? खून करून च्या करून वर तुझी ही भाषा? चल, बोल. सोपानचा खून का केलास?''

''आम्ही काही बी केलेलं नाही.''

''तूच सगळं काही केलेलं आहेस. आता फक्त का केलंय हे सांग.''

''कशावरून हा खून आम्ही केलेला आहे? काही पुरावा हाय का?''



त्याप्रमाणे खबरींना अलर्ट करण्यात आले. आणि लवकरच त्यांच्या प्रयत्नांना यश आले. गावाबाहेरच्या जंगलात असलेल्या देवळामध्ये त्या तिघांनी आश्रय घेतल्याचे पोलिसांना समजले.

''तू सोपानला ज्या चाकूने मारलं तो आम्हाला मिळालाय. आणि तुझे फिंगरप्रिंट मॅच होत आहेत त्याच्याशी ...'' साहेबांनी खडा टाकून पाहिला.

''तुम्हाला कसा मिळेल? तो तर आम्ही...'' नको ते पटकन बोलून गेल्यानंतर जीवनने जीभ चावली. पण त्याचा काही उपयोग नव्हता. तो नको ते बोलून गेला होता आणि आता पोलिसांच्या जाळ्यात अलगद सापडला होता.

''हां तेच. तुम्ही कुठे फेकला? बोल. आता निदान तू जे काय बोलून गेलास पटकन, त्याच्यावरून तुम्ही खून केलाय हे तरी स्पष्ट होतं. आता पुढचं बोलायचं भराभर. आणि त्या सोपानला मारण्यासाठी जी शस्त्रं तुम्ही वापरली त्याची कुठे विल्हेवाट लावली हेही आता सगळं सांगायचं. बोल!''

''सांगतो साहेब. सोपान्याचे आणि आमचे जुने वाद होते. कशावरून हेही आता सांगता येणार नाही इतके जुने. पण तरीही कधीकधी आम्हाला एकत्र यावं लागायचं. गावची पद्धतच म्हना तशी! कुठलाही उत्सव, सणसमारंभ, द्येवाचं कार्य अशावेळी आपापसातले वाद तात्पुरते विसरायचे आणि एकत्र यायचं. एकदा त्या कार्याचा जोर संपला की परत भांडायचं. असं चालायचं. यावेळी मात्र जरा जास्तच झालं. पूर्वी भांडण केलं तरी तोंडी वादावादी व्हायची आमची. शिवीगाळ व्हायची. ते सगळं खपवून घेतलं जायचं. यावेळी मात्र सोपान्याने हद्द पार केली. गावच्या मिरवणुकीत नाचायला म्हणून त्याला बोलावलं तर नाही म्हणाला. कारण काय, तर या वर्षी आमच्या घराकडे उत्सवाचं काम होतं. उगाच परतिष्ठेचा प्रश्न केला आणि तोंड फुगवून बसला. यांच्या घरी देवाचं कार्य असलं तर आम्ही कुठलीही कारणं नाही सांगायची, अगदी घरचं कार्य असल्यावानी धावाधाव करायची. आमच्यासाठी आमची परतिष्ठा त्यांच्या देवापेक्षा मोठी नाय! आनि इथे मात्र सगळा उलटा कारभार. त्याच्यावरून भांडण झालं. बरं तेवढ्यावर थांबलं नाही. त्या सोपान्यानं हात उगारला माझ्यावर. दोन थोबाडीत दिल्या चारचौघांदेखत. मग आपलं पण टाळकं सटकलं. करून टाकले एक घाव आन दोन तुकडे. कटकट मिटवली कायमची...''

आरोपींचे एसडीआर आणि सीडीआर प्राप्त करण्यात आले. तसेच त्यांचे मोबाईल फोनही पोलिसांनी जप्त केले. जप्त हत्यारांचा क्युरी रिपोर्ट प्राप्त करण्यात आला. साक्षीदारांचे जबाब नोंदवण्यात आले.

''मर्डर वेपन कुठे आहे?''

जीवनने पत्ता सांगितला. त्या ठिकाणाहून पोलिसांनी लपवून ठेवलेली शस्त्रे जप्त केली. तसेच आरोपींनी गुन्हा करतेवेळी परिधान केलेले कपडेही जप्त केले. मयत आणि आरोपींच्या रक्ताचे नमुने संकलित करण्यात आले. सर्व जप्त मुद्देमाल मा. संचालक, न्यायसहाय्यक वैज्ञानिक प्रयोगशाळा यांच्याकडे तपासणीसाठी पाठविण्यात आला. आरोपींचे एसडीआर आणि सीडीआर प्राप्त करण्यात आले. तसेच त्यांचे मोबाईल फोनही पोलिसांनी जप्त केले. जप्त हत्यारांचा क्युरी रिपोर्ट प्राप्त करण्यात आला. साक्षीदारांचे जबाब नोंदवण्यात आले. महत्त्वाच्या साक्षीदारांचा सीआरपीसी १६४ नुसार जबाब नोंदविण्यात आला. तपास पूर्ण करून आरोपींच्या विरोधात न्यायालयात दोषारोपपत्र दाखल करण्यात आले.

यातील आरोपींना भादंवि कलम ३०२, ३४ अन्वये आजन्म सश्रम कारावास आणि ५००० रुपये दंड अशी शिक्षा सुनावण्यात आली आहे.

वर्धा येथील रामनगर पोलीस ठाणे येथे कार्यरत असलेले (सेवानिवृत्त) पोलीस निरीक्षक विजय मगर, तसेच पोलीस अंमलदार लोभेश गाडवे आणि शंकर कापसे यांनी या प्रकरणाचा तपास उत्तमरीत्या पूर्ण केला आहे. ■

***(कथा सत्यघटनेवर आधारित असून पात्रांची नावे व काही प्रसंग बदलले आहेत.)***

# काळरात्रीचे रहस्य

प्रताराव भोसले
पोलीस निरीक्षक
दवनीपाडा पोलीस ठाणे,
गोंदिया

**गोंदिया जिल्ह्यात २० नोव्हेंबरच्या उत्तररात्री शीला नावाच्या महिलेने तिच्या नणंदेला फोन केला. शीलाचा एवढ्या रात्री फोन आलेला बघून सुरुवातीला उर्मिला थोडीशी काळजीत पडली. नंतर शीलाने सांगितलेली बातमी आणि तिने स्वतःच्या डोळ्यांनी बघितलेले दृश्य बघून तर ती पुरती हादरली. काय बघितले होते उर्मिलाने? शीलाने तिला एवढ्या रात्री फोन करून नेमले काय सांगितले? त्या काळरात्रीच्या उदरात नेमके काय रहस्य लपले होते.**

गोंदिया जिल्हा... २० नोव्हेंबर २०२१. गाढ झोपेत असलेल्या उर्मिलाच्या फोनची रिंग वाजली, त्यावेळेला पहाटेचे सुमारे साडेतीन वाजले होते. 'या वेळी कोणी फोन केला असेल?' या विचारातच बाजूला ठेवलेला फोन तिने डोळे चोळत घेतला. फोनवरती आलेले नाव बघताच तिच्या डोळ्यावरची झापड पुरती निघाली.

''हां बोल, काय गं? काय झालं?'' घाबऱ्या आवाजातच उर्मिलाने आपल्या भावजयीला विचारले.

''ताई, आहो जरा घरी येता का? मला काही सुचेनासंच झालंय.'' पलिकडून तिची भावजय शीला तिला कापऱ्या स्वरात विनवत होती.

**धनेश्वर पिपरेवार**
पोलीस अंमलदार
दवनीपाडा पोलीस ठाणे
जिल्हा गोंदिया

**श्रीकांत मेश्राम**
पोलीस अंमलदार
दवनीपाडा पोलीस ठाणे
जिल्हा गोंदिया

**सुरेखा मस्करे**
महिला पोलीस अंमलदार
दवनीपाडा पोलीस ठाणे
जिल्हा गोंदिया

**रोशनी पटले**
महिला पोलीस अंमलदार
दवनीपाडा पोलीस ठाणे
जिल्हा गोंदिया

''अगं, पण काय झालंय नेमकं ते तर सांगशील...''

''मी नाही सांगू शकत. तुम्ही या इकडे आधी.''

''बरं ठीक आहे. आम्ही लगेच येतो.'' म्हणत उर्मिलाने फोन बंद केला आणि शेजारी बिनघोर झोपलेला आपला नवरा शरद याला हलवून जागे केले.

''काय गं? काय झालं? एवढ्या रात्रीचं कशाला उठवतेस? आणि एवढ्या रात्री कोणाचा फोन आला होता?'' डोळे चोळत जरा वैतागानेच तो म्हणाला.

''अहो, शीलाचा फोन आला होता. ती बोलवत होती आपल्याला. काहीतरी झालंय बहुतेक. चला, उठा लवकर. आपल्याला जायला हवं.''

''हं.''

ती थोड्याच वेळात शीलाच्या घरी पोहोचली, तोपर्यंत तिथे काही माणसे जमलेली होती. घरी पोहोचताच तिची नजर आपल्या भावाकडे– जयंतकडे– गेली. त्याची स्थिती बघूनच, तिच्या पायाखालची जमीन हादरली. तिने त्याला हलवून उठवण्याचा प्रयत्न केला, पण त्याने मात्र तसूभरही हालचाल केली नाही. शेवटी उर्मिलाने डॉक्टरला बोलावले. डॉक्टरने त्याला तपासल्यावर जे

ती थोड्याच वेळात शीलाच्या घरी पोहोचली, तोपर्यंत तिथे काही माणसे जमलेली होती. घरी पोहोचताच तिची नजर आपल्या भावाकडे– जयंतकडे– गेली. त्याची स्थिती बघूनच, तिच्या पायाखालची जमीन हादरली.

काही सांगितले त्यावर उर्मिला व तिच्या घरच्यांचा विश्वासच बसेना. पण घरातली कुजबूज जणू वाऱ्याबरोबर घराबाहेर गेली आणि गावातल्या, भावकीतल्या बाकीच्या नातेवाईकांपर्यंतही पोहोचली. त्यामुळे नातेवाईक व इतर परिचयाची मंडळी जमा व्हायला लागली. परिणामी ही घटना सरपंचांपर्यंत गेली नसती तरच नवल.

''हॅलो, रामराम साहेब. मी पोलीस पाटील बोलतोय.''

''बोला. काय झालं?'' दवनीपाडा पोलीस ठाण्यात अंमलदारपदी कार्यरत असलेल्या धनेश्वर पिपरेवार यांनी विचारणा केली.

''साहेब, इथे गावात एक मोठी विचित्र गोष्ट घडली आहे.''

''विचित्र गोष्ट? म्हणजे?''

पोलीस पाटलांनी अंमलदार साहेबांना त्यांना समजलेली गोष्ट सांगितली.

''ठीक आहे. मला जरा पत्ता सांगता का?''

साहेबांनी पाटलांकडून पत्ता घेऊन फोन ठेवला. त्यांनी लगेच आपल्या वरिष्ठांना याबाबतीत अवगत केले. त्यांचे वरिष्ठ अर्थात दवनीपाडा पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक प्रतापराव भोसले यांनी त्वरेने पोलीस ठाणे गाठले. पोलिसांचे पथक मिळालेल्या पत्त्यावर पोहोचले त्यावेळी तिथे अंत्यविधीची तयारी सुरू झाली होती.

''एक मिनीट... थांबवा हे सगळं!'' भोसले साहेब उपस्थितांना उद्देशून म्हणाले.

''तुम्ही इथे! तुम्ही लोक इथे काय करता आहात? तुम्हाला कोणी बोलावलं?'' उपस्थितांमधील एकाने विचारले.

''तुम्ही कोण?'' अंमलदार

पिरेवार यांनी प्रतिप्रश्न केला.

''मी जितेंद्र. इथे यांच्या शेजारीच राहतो.''

''शेजारी... म्हणजे नातेवाईक नाही ना?'' त्याच्याकडे बघत साहेबांनी विचारणा केली आणि उपस्थित जमावाकडे बघत साहेब परत एकदा म्हणाले,

''हे बघा, आम्हाला कळलेल्या माहितीनुसार इथे घडलेली गोष्ट संशयास्पद आहे. त्यामुळे आम्हाला त्याचा तपास करावा लागेल. आम्हाला फक्त खात्री करून घ्यायची आहे की कुठे काही गडबड नाही ना? आम्हाला आमचं काम करू द्या.''

''तुमी काय बोलून राहिला बे हे?''

''हे बघा आम्ही फक्त तपास करून निघून जाऊ.''

''अरे! कमाल करून राहिला तुमी.''

''नाही. बरोबर आहे त्यांचं. करून दे त्यांना तपास करायचा आहे तो.'' प्रसंगावधान राखत एवढा वेळ शांत बसलेला शरद त्या सगळ्यांना म्हणाला.

''अवो, काय बोलून राहिला तुमी?'' एवढा वेळ शांत बसून असलेली उर्मिला तोंडाला लावलेला पदर बाजूला करत म्हणाली.

''हे बघ, ते म्हणत असतील तर त्यांना करू दे ना तपास. आत्ता आपल्यासाठी काय महत्त्वाचं आहे?''

''खरंतर दादानी स्वत:ला मारून घेतलं, असं शीला म्हणालीये मला. ती कशाला खोटं सांगेल? पण ठीक आहे. होऊ दे तुमच्या मनाप्रमानं.''

सर्वप्रथम पोलिसांनी जयंतच्या मृतदेहाची बारकाईने तपासणी केली, तेव्हा त्याचा मृत्यू संशयास्पद असल्याचे त्यांच्या लक्षात आले. तसेच घटनेबाबतची मिळालेली माहिती आणि प्रत्यक्षातली परिस्थिती यात विसंगती आहे हे साहेबांच्या

त्याच्या चेहऱ्यावर असलेल्या जखमा या स्वत:स मारून घेतल्यामुळे होणाऱ्या जखमांपेक्षा वेगळ्या असल्याचे साहेबांच्या अनुभवी नजरेने हेरले. साहेबांनी त्वरेने त्याचा मृतदेह शवविच्छेदनासाठी पाठवण्याचा निर्णय घेतला. त्यांना झालेल्या विरोधावर त्यांनी अक्कलहुशारीने मात करत नेटाने आपला पुढचा तपास सुरू ठेवला

अनुभवी नजरेने हेरले आणि त्यांनी बांधलेल्या अंदाजाला उर्मिलाच्या काही वेळापूर्वीच्या बोलण्याने दुजोरा मिळाला. त्याच्या चेहऱ्यावर असलेल्या जखमा या स्वत:स मारून घेतल्यामुळे होणाऱ्या जखमांपेक्षा वेगळ्या असल्याचे साहेबांच्या अनुभवी नजरेने हेरले. साहेबांनी त्वरेने त्याचा मृतदेह शवविच्छेदनासाठी पाठवण्याचा निर्णय घेतला. त्यावेळी त्यांना झालेल्या विरोधावर त्यांनी अक्कलहुशारीने मात करत नेटाने आपला पुढचा तपास सुरू ठेवला. पोलिसांनी घटनास्थळाचा दोन पंचांसमक्ष पंचनामा केला. तपासात पोलिसांना बेडरूममध्ये सर्वदूर रक्त आढळून आले. घटनास्थळावरून पथकाने एक चटई, बेडशीट, उशी, रक्ताने भरलेला टीशर्ट तसेच बेडखाली लपवून ठेवलेली कुऱ्हाड व अन्य महत्त्वाच्या गोष्टी संकलित केल्या. साहेबांनी आपले लक्ष शीलाकडे वळवले.

''बोला, कसा गेला तुमचा नवरा?'' साहेबांनी विचारलेल्या प्रश्नावर ती काहीच बोलली नाही. ती फक्त जमिनीकडे नजर लावून बसली होती.

''बोला की, साहेब काय विचारत आहेत? उत्तर द्या.'' महिला पोलीस अंमलदार सुरेखा मस्करे म्हणाल्या. त्यांच्या या बोलण्याचाही तिच्यावर काहीच परिणाम झाला नाही. ती आहे तशीच बसून राहिली.

दरम्यानच्या काळात पोलिसांनी संकलित केलेल्या गोष्टी न्यायसहाय्यक वैज्ञानिक प्रयोगशाळेकडे विश्लेषणासाठी पाठवून दिल्या. तसेच घटनस्थळावरून जप्त करण्यात आलेल्या संशयिताच्या दोन्ही मोबाईल्सचा तांत्रिक तपास करण्यात आला. त्यावरून अनेक गोष्टी समोर आल्या. दुसरीकडे जयंतचा शवविच्छेदन अहवाल आला. त्यामुळे जयंतचा मृत्यू हा स्वत:ने केलेल्या वारामुळे झाला नसल्याचा साहेबांचा

संशय खरा ठरला. त्यातून पोलिसांना एक निश्चित दिशा मिळाली. पोलिसांनी मिळालेल्या दिशेच्या आधारे आपला तपास पुढे सुरू ठेवला. शीलाला घेऊन पोलिसांचे वाहन दवनीपाडा पोलीस ठाण्याच्या आवारात आले.

''हं. बोला आता. हे बघा, आता गप्प बसून उपयोग नाही. त्यामुळे बऱ्याबोलानं खरं काय घडलं ते सांगा.''

साहेबांच्या त्या बोलण्याने तिला काहीच फरक पडला नाही.

''ए बाई, बोल ना का मारलं? तू जेवढा वेळ गप्प बसशील तेवढी पुढे तू जास्त अडचणीत येशील. तुझ्याविरोधात सगळे पुरावे आहेत, त्यामुळे या नक्राश्रूंचा काही उपयोग होणार नाही.'' साहेबांच्या बोलण्याला दुजोरा देत महिला पोलीस अंमलदार रोशनी पटले म्हणाल्या.

''पटले, यांना सांगा. असं नुसतं घुम्यागत बसून तुमची सुटका होईल असं जर तुम्हाला वाटत असेल, तर हा गैरसमज पहिल्यांदा काढून टाका. आता सगळं खरं सांगितल्याशिवाय दुसरा पर्याय असूच शकत नाही. यांना सांगा जरा; यांनी जो मोबाईल लपवून ठेवला होता ना घरात, त्याचे रेकॉर्ड्स आले आहेत. त्यामुळे त्या दिवशी त्यांनी रात्री १२ नंतर केलेला फोन पण आला आहे आणि बाकी पण बरंच काही आहे.'' हे बोलताना साहेबांचा स्वर बदलला होता. त्यांच्या स्वरात आत्तापर्यंत असणारी सहवेदना जाऊन त्या आवाजात आता एका कर्तव्यनिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्याची जरब होती. पोलिसांचा आवेश बघून आता आपल्याला फार गप्प बसता येणार नाही हे शीलाच्या लक्षात आले.

''होऽऽ होऽऽ होऽऽऽ!! मीच मारलं. काय करणार होते मी दुसरं? आमच्यापुढे दुसरा पर्यायच शिल्लक ठेवला नव्हता त्या भुसनळ्यानं. रोज भांडाण करायचा. रोज एकच गोष्ट. कंटाळा आला होता सगळ्याचा. त्या दिवशी मी आणि जितेंद्र असंच गप्पा मारत बसलो होतो आणि हा उगवला

तो नसताना मी आणि जितेंद्रनी किती वेळ छान घालवला एकत्र. आनंदात जायचा आमचा वेळ. आणि याची काळी सावली पडली, की त्या आनंदावर विरजण पडायचं. आम्हाला लग्न करायचं होतं, पण याला बाजूला केल्याशिवाय ते शक्य नव्हतं.

कुठूनसा. आम्हाला एकत्र बघितलं की त्याला काय व्हायचं काय माहिती!''

''पण बोलून पण हे प्रश्न सुटू शकतात. त्यासाठी डायरेक्ट मारायचं?''

''मग काय करणार? तो नसताना मी आणि जितेंद्रनी किती वेळ छान घालवला एकत्र. आनंदात जायचा आमचा वेळ. आणि याची काळी सावली पडली, की त्या आनंदावर विरजण पडायचं. आम्हाला लग्न करायचं होतं, पण याला बाजूला केल्याशिवाय ते शक्य नव्हतं. तो तर काही सोडायला तयार नव्हता मला. मग आम्ही ठरवलं याला आमच्या आयुष्यातून कायमचं बाहेर काढायचं. आधीच ठरल्याप्रमाणे त्या दिवशी आम्ही झोपलो. त्याला गाढ झोप लागल्यावर मी जितूला फोन केला. त्याला बोलावून घेतलं. मी कुऱ्हाड आधीच बेडखाली काढून ठेवली होती. आधी मी कुऱ्हाड काढून त्याच्या चेहऱ्यावर जोराने वार केले. मग ती कुऱ्हाड मी साफ करून परत होती तशी ठेवली आणि उर्मिला ताईला फोन केला...''

पोलिसांनी मा. न्यायालयात आरोपिताविरोधात दोषारोपपत्र सादर केले. मा. न्यायालयाने आरोपी शीला हिला दोषी ठरवत भा.दं.वि कलम ३०२ अन्वये आजन्म कारावास आणि ५००० रुपये दंड अशी शिक्षा सुनावली आहे.

सदर प्रकरणाचा तपास गोंदिया जिल्ह्यातील दवनीपाडा पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक प्रतापराव भोसले, पोलीस अंमलदार धनेश्व पिपरेवार, श्रीकांत मेश्राम, महिला पोलीस अंमलदार सुरेखा मस्करे, रोशनी पटले यांनी चतुराईने पूर्ण केला आहे. ■ ***(कथा सत्यघटनेवर आधारित असून पात्रांची नावे व काही प्रसंग बदलले आहेत.)***

# सुपारी

सुनील गायकवाड
सहा. पोलीस निरीक्षक
किल्लारी पोलीस ठाणे,
लातूर

**गावाकडनं आलेल्या दोघा पाहुण्यांना मदत म्हणून किसनने पाच हजार रुपये बायकोच्या सांगण्याखातर दिले खरे, पण त्यांना ते पैसे कशासाठी हवे होते? त्यातून काय साध्य होणार होते? त्यांना मदत करून किसन एक भयंकर संकट जन्माला घालत होता, याची त्याला किंचितही कल्पना नव्हती. या पाच हजार रुपयांनी कुणाला मारण्याची सुपारी दिली जाणार होती?**

आपल्याच तंद्रीत सायकल हाणीत चाललेल्या रघूला खरेतर 'ती' गोष्ट दिसलीच नसती. पण रात्रीच्या अंधारात न रंगवलेल्या स्पीडब्रेकरच्या अडथळ्याने त्याच्या सायकलीचे घोडे अडले आणि तो पडता पडता वाचला. मनोमन देवाचे आभार मानत त्याने आपली सायकल सरळ केली. मात्र त्याच वेळी मागच्या कॅरिअरला अडकवलेल्या पिशवीतून पाच-सहा कांदे खाली पडले. ते उचलायला म्हणून रघूने सायकल थोडी बाजूला घेतली

**किसन मरडे**
पोलीस अंमलदार
किल्लारी पोलीस ठाणे, लातूर

**पंढरीनाथ सोमवंशी**
पोलीस अंमलदार
किल्लारी पोलीस ठाणे, लातूर

**सचिन उस्तुरगे**
पोलीस अंमलदार
किल्लारी पोलीस ठाणे, लातूर

**आबा इंगळे**
पोलीस अंमलदार
किल्लारी पोलीस ठाणे, लातूर

आणि तो खाली पडलेले कांदे उचलू लागला. तेवढ्यात त्याचे लक्ष समोर गेले आणि त्या दृश्याकडे पाहून त्याचे डोळे भीतीने विस्फारले. त्याच्या तोंडातून एक अस्पष्टशी किंकाळी उमटली. अभावितपणे त्याच्या तोंडातून बाहेर पडलेले कुठल्याशा स्तोत्राचे स्वर रात्रीच्या शांततेचा भेद करू लागले.

सामसूम रस्ता. रात्रीची वेळ. डोळ्यात बोट घातले तरी दिसणार नाही एवढा मिट्ट अंधार. दूरवर कुठेतरी एक कुत्रे भुंकत होते. आजूबाजूला फारशी वस्ती नव्हती. या सगळ्या भयाण वातावरणाच्या पार्श्वभूमीवर त्याच्यासमोर एक मृतदेह पडलेला होता.

ते कुणा मध्यमवयीन पुरुषाचे प्रेत होते. त्याच्या गळ्यावर आवळल्याच्या खुणा होत्या. बाजूला थोडे रक्त सांडलेले दिसत होते.

''खून... खून...'' पाच दहा सेकंदांनी भानावर येऊन आपल्या जागेवरून काहीसे पाठीमागे हटत रघूने आरोळी ठोकली, पण तेथे त्याला प्रतिसाद द्यायला कुणीच नव्हते. समोरचे प्रेत तर जणू त्याला वेडावून दाखवत होते. काय करायचे ते न सुचून तो इकडे तिकडे बघत राहिला. अखेर एखाद दोन मिनिटांनी त्याचे

**डोळ्यात बोट घातले तरी दिसणार नाही एवढा मिट्ट अंधार. दूरवर कुठेतरी एक कुत्रे भुंकत होते. आजूबाजूला फारशी वस्ती नव्हती. या सगळ्या भयाण वातावरणाच्या पार्श्वभूमीवर त्याच्यासमोर एक मृतदेह पडलेला होता.**

डोके पक्के ताळ्यावर आले. विचार करण्याच्या परिस्थितीत आले. स्वत:ला व्यवस्थितपणे सावरल्यावर त्याने सर्वप्रथम एक काम केले : आपल्या खिशातून मोबाईल बाहेर काढला आणि जवळच असलेल्या किल्लारी पोलीस स्टेशनचा नंबर डायल केला.

''साहेब, नमस्कार. मी रघू. इथून गाधवेवाडीच्या साईडला उभा राहून बोलतोय. इथे रस्त्याच्या कडेला शेतापाशी एक डेड बॉडी पडलेली आहे.''

''तुम्ही कोण बोलताय म्हणालात?'' आवाज नीट येत नसल्याने पोलीस ठाण्यात ड्युटीवर असलेल्या अंमलदारांनी विचारले.

''माझं नाव रघू. इथून जात होतो सायकलवर, तर स्पीड ब्रेकरला अडखळून सायकल पडली. त्यातनं पिशवीतलं सामान बाहेर सांडलं. ते उचलायला गेलो अन समोर पाहिलं तर हा प्रकार.''

''ठीक आहे. आम्ही येतोच तिकडे. तोवर थांबा तिथेच. आणि कुठेही हात लावू नका. आलं का लक्षात?'' ड्युटीवरचे पोलीस अंमलदार बोलले.

''जी साहेब.''

किल्लारी पोलीस स्टेशनला ड्युटीवर असलेले अंमलदार किसन मरडे यांनी ताबडतोब हा प्रकार आपले वरिष्ठ असलेले सहायक पोलीस निरीक्षक सुनील गायकवाड यांच्या कानावर घातला.

''चला जीप काढा. लगेच जाऊन बघू काय प्रकार आहे ते.''

त्यानुसार गायकवाड साहेब, मरडे आणि अजून एक अंमलदार असे तिघेजण घटनास्थळी रवाना झाले. तोपर्यंत तिथे पाच-सहा जण जमलेले होते.

पोलिसांना पाहताच त्यांच्यात हलक्या स्वरात कुजबूज सुरू झाली. तेवढ्यात त्यांच्यातला एक जण पुढे आला.

''साहेब, मी रघू. मीच तुम्हाला फोन केला होता.''

''अच्छा. इथे बॉडीच्या जवळ काही छेडखानी केली नाहीत ना कुणी?''

सर्वांनी नकारार्थी मान डोलावली. पोलीस घटनास्थळाचे निरीक्षण करू लागले. दोन पंचांना पाचारण करण्यात आले. गुन्ह्याच्या घटनास्थळाचा त्या पंचांच्या समक्ष पंचनामा करण्यात आला. पोलिसांनी अकस्मात मृत्यू म्हणून नोंद केली. घटनास्थळाचे निरीक्षण करताना त्यांना एक चपलेची जोडी मिळाली. ती जप्त करण्यात आली. घटनास्थळावरून साधी माती आणि रक्तमिश्रित माती यांचे नमुने घेण्यात आले. मयताचा इन्क्वेस्ट पंचनामा करण्यात आला.

''या माणसाला कोणी ओळखतं का तुमच्यापैकी?'' साहेबांनी आजूबाजूच्या माणसांकडे पाहात विचारले.

तसे गर्दीतून एक माणूस पुढे आला. आपली टोपी सावरत म्हणाला,

''जी... मी ओळखतो याला, म्हंजे फार नाही, पन थोडी जानपहचान आहे आपली. हा शेजारच्या गावचा किसन आहे. पण हा इथे कसा आला कुणास ठाऊक?''

''ठीक आहे. आम्ही पाहतो. त्याचा फोन नंबर, पत्ता काही माहिती आहे तुम्हाला?''

त्या माणसाकडून हवा तो तपशील मिळाल्यावर साहेब आपल्या सहकारी अंमलदारांकडे वळले.

''बॉडी पोस्टमार्टेमला पाठवून द्या.'' साहेबांनी सूचना केली. त्याप्रमाणे किसनचा मृतदेह

**सर्वांनी नकारार्थी मान डोलावली. पोलीस घटनास्थळाचे निरीक्षण करू लागले. दोन पंचांना पाचारण करण्यात आले. गुन्ह्याच्या घटनास्थळाचा त्या पंचांच्या समक्ष पंचनामा करण्यात आला. पोलिसांनी अकस्मात मृत्यू म्हणून नोंद केली.**

शवविच्छेदनासाठी पाठवून देण्यात आला.

''आणि खबरी नेटवर्क ताबडतोब कामाला लावा.'' साहेबांनी आपल्या सहकाऱ्यांना सूचना दिल्या.

''येस सर.''

पोलीस अंमलदार मरडे यांनी आपल्याजवळच्या मोबाईलवरून गुप्त बातमीदाराला फोन लावला.

''जयहिंद साहेब. आज बऱ्याच दिवसांनी आठवण काढलीत...''

''हां... मॅटरच तसं आहे. इकडे गाधवेवाडीच्या जवळ एका माणसाची डेड बॉडी मिळाली आहे. किसन नाव आहे त्याचं. बघ या मर्डरसंबंधी काही क्ल्यू मिळतो का ते.''

''एक दिवस द्या फक्त साहेब, लगेच कळवतो.''

''शक्य तितक्या लवकर.'' असे बोलून मरडे यांनी फोन ठेवला.

***

दारात पोलिसांना बघून किसनचा भाऊ गजानन काहीसा घाबरला.

''काय झालं साहेब?'' त्याने भीतभीतच विचारले.

''तू किसनचा भाऊ का?''

''हो साहेब. काय झालं?''

''किसनची डेड बॉडी मिळालीये आम्हाला.''

''काय???'' गजाननचा आपल्या कानांवर विश्वास बसेना. त्याच्या चेहऱ्याचा रंग उडाला. कपाळ हाताने गच्च धरून त्याने जागेवरच बसकण मारली आणि तो मोठमोठ्याने रडू लागला. एका अंमलदारांनी त्याला आधार देत कसेबसे उठवले.

''हे बघा, स्वतःला सावरा. तुम्ही त्याला शेवटचं कधी बघितलं होतं?''

''काल रात्रीच तर पाहिलेलं की साहेब. रात्री त्या लोकांबरोबर बोलत उभा होता त्याच्या घराबाहेर.''

''कोण लोकं?''

''माहिती नाही साहेब, पण नंतर त्या लोकांबरोबर तो त्यांच्या मोटरसायकलवर बसून कुठेतरी गेला. काहीतरी काम होतं असं म्हणालेला मला.''

''तुम्ही त्यावेळी काय करत होतात?''

''मी आमच्या नारायणरावांबरोबर बोलत थांबलो होतो. जेवण झाल्यावर आम्ही नेहमीच गप्पा मारतो.''

''हे नारायणराव कुठे राहतात?''

गजाननने त्यांचे घर दाखवले.

''जरा जाऊन बघा ते काय म्हणतात ते.'' साहेबांनी आपल्या एका सहकारी अंमलदारांना सांगितले. ते मान हलवून तिथून निघून गेले.

***

''साहेब, प्रेमाची भानगड आहे या सगळ्या प्रकरणामागे...'' खबरी पलीकडून बोलत असताना मरकडे त्याचा शब्द न शब्द टिपून घेत होते.

''नीट बोल ना काय आहे ते!''

''साहेब, त्या किसनची बायको शारदा. तिचं आणि किसनचा मामेभाऊ जगन्या दोघांचं लफडं आहे... मध्ये या किसनच्या घरच्यांशी या कारणावरून काहीतरी वादावादी झाली होती तेव्हा त्या जगन्याने म्हणे धमकी पण दिली होती. त्या अँगलने जरा खणलंत तर बरंच काही हाती लागेल.''

''ठीक आहे.''

मरडे यांनी ही गोष्ट लगेचच साहेबांच्या कानावर घातली.

''अच्छा. म्हणजे पहिल्यांदा या जगन्याला पकडायला पाहिजे.

**पोलिसांची जीप दारात उभी राहिली तसे जगन्याच्या सर्वांगाला दरदरून घाम फुटला. त्याने पळण्याचा विचारदेखील केला नाही, कारण त्याच्या आतच पोलीस त्याच्यापाशी येऊन थांबले.**

तुम्हाला आठवतं? किसनचा भाऊ गजानन... त्यानंपण या जगन्याचंच नाव घेतलं होतं...''

''हो साहेब. त्याचापण जगन्यावर डाऊट आहे. अजूनही.''

''चला मग वेळ न दवडता त्याची चौकशी करायलाच हवी.''

तेवढ्यात नारायणरावांकडे चौकशी करून परतलेले पोलीस अंमलदार साहेबांकडे आले.

''साहेब, या नारायणरावांच्या सांगण्याप्रमाणे दोन तरुण मोटरसायकलवर किसन्याकडे आले होते. त्यांच्याशी आधी तो काहीतरी बोलला, मग त्याच गाडीवर बसून तो त्यांच्याबरोबर कुठेतरी निघून गेला. त्या दोघांशी बोलताना त्याला त्याच्या भावाने, म्हणजे गजाननने, हटकलं होतं, पण आमचं जरा काम आहे असं त्याला सांगितलं गेलं त्यावेळी. या नारायणरावांना पण काहीतरी विचित्र वाटलं त्यावेळी. फक्त ते काही बोलले नाहीत.''

''अच्छा... ठीक आहे. आधी या जगन्याची जरा खबरबात घेऊ. बहुतेक त्या दोघांचा पत्ताही त्याच्याकडेच मिळेल.''

***

पोलिसांची जीप दारात उभी राहिली तसे जगन्याच्या सर्वांगाला दरदरून घाम फुटला. त्याने पळण्याचा विचारदेखील केला नाही, कारण त्याच्या आतच पोलीस त्याच्यापाशी येऊन थांबले.

''बोल, का मारलंस किसनला?''

''साहेब, वादावादीमध्ये कधी गुश्शात येऊन कोणी धमकी देत नाही का? तशी मी पण दिली होती. याचा अर्थ असा नाही की मी माझ्याच भावाचा खून करेन...''

मात्र जगन्याने सुरुवातीला घेतलेला हा बचावात्मक पवित्रा

काही वेळातच गळून पडला. पोलीस आपल्याला काहीतरी निश्चित समजल्याशिवाय सोडणार नाहीत हे त्याला कळून चुकले.

''सगळं सांगतो साहेब. पण हा प्लॅन माझा नाही. याच्यामागे किसन्याची बायको आहे, शारदा.''

''स्वतःवर शेकायला लागलं तर आता शारदा दोषी का?''

''खरं तेच सांगतोय साहेब. ती त्या दिवशी रडण्याचं फक्त नाटक करत होती. किसनला बाजूला करण्याचा प्लॅन मूळचा तिचाच होता. तुम्ही विचारा हवं तर तिला. मी तर फक्त तिला मदत केली आहे.''

''नाही, तिच्याकडे तर आम्ही बघतोच. पण आता तूही आमचा पाहुणा आहेस. अजून जे जे माहिती असेल ते सगळं सांगून टाक.''

''किसन माझा आतेभाऊ. शारदाशी त्याचं लग्न झाल्यावर तिला पहिल्यांदा पाहिली तेव्हाच मला ती आवडली होती. तिलाही बहुतेक तेच वाटलं असावं माझ्याबद्दल. कारण तिला किसन आवडत नव्हता. बरोबरच होतं ना साहेब! ते येडंखुळं होतं, भोळ्या सांबाची अवलाद. शारदा चार यत्ता शिकलेली पण वागायला बोलायला हुशार, चटपटीत! त्यामुळे किसन्या म्हणजे तिला गळ्यात अडकवलेली धोंडच वाटायची. एकदा तिने तसं मला बोलूनही दाखवलेलं. हळूहळू गळ्यात पडायला लागली माझ्या. मलापण ते सगळं आवडत होतं. नंतरनंतर आम्ही एकमेकांवर प्रेम करायला लागलो. ब्येस दिवस होते ते. दुनियेची फिकिर कोण करतं अशा वेळेला!''

''तुझी लव्ह स्टोरी ऐकण्यात इंटरेस्ट नाही आम्हाला. मुद्द्याचं बोल.''

''हां साहेब, तेच तर सांगतोय. तर शारदाला माझ्याबरोबर राहायचं होतं आणि किसन्याचा तिला अडथळा

**''आमच्याच गावचे आहेत. विडीकाडीचं, दारूचं व्यसन होतं. पैसे पुरायचे नाहीत. शारदाने त्यांना मारायची सुपारी दिली आणि त्यासाठी पाच हजार रुपये ॲडव्हान्स पण दिला. मग मी त्यांना किसन्याचं घर दाखवलं...''**

वाटायला लागला. घरच्यांनीपण आम्हाला खूपदा समजावलं, पण मी तिच्याकडे जाणं बंद केलं नाही. एक मात्र खरं... किसन्या खरोखर खूप भोळाभाबडा होता.''

''खून कोणी केला?'' त्याला मध्येच तोडत साहेबांनी विचारले.

''खुनाचा प्लॅन शारदाचा. आणि त्यासाठी तिने दोघांना सुपारी दिली.''

''कोणाला?''

''आमच्याच गावचे आहेत. विडीकाडीचं, दारूचं व्यसन होतं. पैसे पुरायचे नाहीत. शारदाने त्यांना मारायची सुपारी दिली आणि त्यासाठी पाच हजार रुपये ॲडव्हान्स पण दिला. मग मी त्यांना किसन्याचं घर दाखवलं. कधी मारायचं ते ठरलं. शारदाने किसन्याला, 'गावची काही माणसं आली आहेत; त्यांना पैशाची मदत हवी आहे,' असं निमित्त सांगून त्या पोरांना त्याच्याच सुपारीचे पाच हजार रुपये द्यायला लावले. म्हणजे या किसनने त्याच्या नकळत स्वतःलाच मारण्यासाठी त्या पोरांना पाच हजार रुपये ॲडव्हान्स दिले. कसा खेळ आहे बघा!''

''हे दोघं कुठे मिळतील आता?''

त्याने त्या दोघांचा पत्ता सांगितला. पोलिसांचे एक पथक सांगितलेल्या पत्त्यावर रवाना झाले. साहेब स्वतः शारदाच्या घरी गेले.

***

''काय झालं साहेब, यांचा मारेकरी कोण ते कळलं का?'' शारदाने आपल्या घरी आलेल्या गायकवाड साहेबांना विचारले.

''तुम्ही ॲक्टिंग चांगलं करता, पण इतकंही उत्तम नाही. याआधी कधी नाटकात काम केलं होतं का?''

''म्हणजे? तुम्हाला काय म्हणायचंय? मला नाही कळलं..''

''सांगतो. चांगली आणि वाईट अशी दोन्ही प्रकारच्या बातम्या आहेत. आधी कुठली सांगू?''

शारदाने काही कळत नसल्यासारखी मान हलवली.

''कोणतीही सांगा... असंही आता माझ्या आयुष्यात चांगलं काय राहिलंय?''

''ओके. आधी चांगली बातमीच सांगतो. खुनी सापडलाय.''

शारदाच्या चेहऱ्यावरचे भाव बदलले. सूक्ष्मसे... काही क्षणांपुरते. त्यात आनंदापेक्षा भीती, चिंता जास्त होती. पण तिने स्वत:ला सावरले.

''देव पावला. बरं झालं.''

''देव पावला, पण तो तुम्हाला नाही. कारण दुसरी वाईट बातमी तुमच्याशी संबंधित आहे.''

''आता काय?''

''तुम्हीच खुनी आहात. आम्हाला कळलंय सगळं. सगळा प्लॅन तुम्ही केलात. आम्ही जगन्याला आधीच ताब्यात घेतलं आहे आणि त्याने सगळं सांगून टाकलं आहे.''

शारदाला गुन्हा कबूल करण्यावाचून गत्यंतर नव्हते. आपल्या आणि जगनच्या प्रेमसंबंधातला अडथळा दूर करण्यासाठी आपण किसनला संपवण्याचा कट रचल्याचे आणि बाळू व नरू या दोघांना त्याची सुपारी दिल्याचे तिने कबूल केले. दुसरीकडे बाळू व नरू यांना अटक करायला गेलेले पोलीस पथक त्यांना घेऊनच परत आले.

दरम्यानच्या काळात मृताचा शवविच्छेदन अहवाल पोलिसांना प्राप्त झाला. शारदा आणि जगन यांच्यात महिनाभरात झालेल्या संभाषणाचा सीडीआरदेखील मिळवण्यात आला. आरोपींनी गुन्हा करतेवेळी परिधान केलेले कपडे त्यांच्याकडून जप्त करण्यात आले. तसेच गुन्ह्यात

**दरम्यानच्या काळात मृताचा शवविच्छेदन अहवाल पोलिसांना प्राप्त झाला. शारदा आणि जगन यांच्यात महिनाभरात झालेल्या संभाषणाचा सीडीआरदेखील मिळवण्यात आला. आरोपींनी गुन्हा करतेवेळी परिधान केलेले कपडे त्यांच्याकडून जप्त करण्यात आले.**

वापरलेली मोटरसायकलही ताब्यात घेण्यात आली. मयताचे व आरोपींचे रक्ताचे नमुने संकलित करून ते न्यायसहाय्यक वैज्ञानिक प्रयोगशाळेकडे पाठविण्यात आले. प्रयोगशाळेच्या अहवालावरून हे सर्वजण गुन्हेगार असल्याचे समोर आले. त्यांच्याविरोधात पोलिसांनी मा. न्यायालयात दोषारोपपत्र सादर केले. समोर आलेले सर्व साक्षीपुरावे आणि दोन्ही बाजू ऐकल्यानंतर मा. न्यायालयाने चारही आरोपींना भा. दं. वि. कलम ३०२, १२०(ब) आणि ३४ अन्वये आजन्म कारावास आणि १०,००० रु. दंड अशी शिक्षा सुनावली आहे.

सदर प्रकरणाचा तपास लातूर जिल्ह्यातील किल्लारी पोलीस ठाण्याचे सहा. पोलीस निरीक्षक सुनील गायकवाड, आणि पोलीस अंमलदार अंमलदार किसन मरडे, पंढरीनाथ सोमवंशी, सचिन उस्तुरगे आणि आबा इंगळे यांनी उत्कृष्ट प्रकारे पूर्ण केला आहे. ■

***(कथा सत्यघटनेवर आधारित असून पात्रांची नावे व काही प्रसंग बदलले आहेत.)***


**S.B.Collect**

छापील मासिकाची ऑनलाईन वर्गणी भरण्यासाठी

**https://www.mahapolice.gov.in/daksha-pay.php**

*अथवा*

खालील क्युआर कोड आपल्या मोबाईलमध्ये स्कॅन करा.

**दक्षता छापील अंकाची नियमित मासिक वर्गणी रु. ३०/-**
**वार्षिक वर्गणी रु. ३००/- फक्त**

कविता भुजबळ
महिला सहा. पोलीस निरीक्षक
पारनेर पोलीस ठाणे, अहिल्यानगर

# बाळ कुणाचे ?

गुन्ह्याची उकल करण्याच्या प्रक्रियेतला महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे साक्षीदारांकडून मिळालेली माहिती. पण जेव्हा ही पायरी नसते तेव्हा पोलिसांना वेगवेगळ्या तंत्रांचा वापर करून तपास करावा लागतो. त्यात पीडित व्यक्ती जर मानसिकदृष्ट्या अक्षम असेल तर गुन्ह्याच्या तपासाचे काम अजूनच आव्हानात्मक बनते...

सकाळचे सात वाजले होते. पण बाहेर दुपारी असते तसे लख्ख ऊन पडलेले होते. उन्हाळ्याचे दिवस असल्याने बाहेर बघवतही नव्हते. सूर्य जणू आग ओकत होता. जिवाची काहिली होत होती. घामाघूम झालेल्या सुशीलाबाईंचे हात यांत्रिकपणे चालत होते. त्यांचे यजमान आपल्या दुकानात जायच्या तयारीत होते. त्यांची चहासाठी घाई सुरू होती. धाकटी

मुलगी शलाका अजूनही झोपलेलीच होती. जणू बाहेरच्या जगाशी तिला काही देणेघेणे नव्हते. अशाही तिच्या परीक्षा संपल्या होत्या, त्यामुळे अभ्यासाची आत्तातरी भानगड नव्हती. सुशीलाबाईंची मात्र तिने उठून आपल्याला जरा कामात मदत करावी अशी अपेक्षा होती. अर्थात अशी वेडी अपेक्षा करणे किती व्यर्थ आहे हे त्या चांगल्याच जाणून होत्या.

शलाका आताशा सोळा वर्षांची होती. पण सामान्य मुलींसारखी नव्हती. तिला देवाने बऱ्यापैकी रूप तर दिले होते, पण बुद्धीचे माप मात्र काटकसरीनेच घातले होते. ती डोक्याने थोडी अधू होती. चारचौघींसारखी तर निश्चितच नव्हती. आईची मात्र या वेड्या लेकरावर जास्त माया होती. जगाने तर तिला कधी आपल्यातले मानले नव्हते, पण सुशीलाबाईंसाठी तिचे असणे हेच जगण्याचे साधन होते. 'आपण आहोत तोवर पोरीचं ठीक आहे, पुढे काय करणार आहे ती कुणास ठाऊक!' सुशीलाबाईंच्या मनात तो नकोसा विचार आला. तेवढ्यात बाथरूमच्या दिशेने त्यांना शलाकाच्या उलट्यांचा आवाज आला.

'सकाळीसकाळी पित्त झालं की काय पोरीला?' त्यांच्या मनात आले. त्यापाठोपाठ त्यांना जाणवले, बऱ्याच दिवसांत तिची मासिक पाळी आलेली नाही. त्यांच्या शरीराला सूक्ष्म कंप सुटला. काहीतरी गडबड नक्कीच आहे... त्यांना जाणवले.

**सुधीर खाडे**
पोलीस अंमलदार
पारनेर पोलीस ठाणे,
अहिल्यानगर


त्या लगबगीने शलाकापाशी गेल्या आणि तिच्या पाठीवरून हात फिरवू लागल्या. नंतर तिला आधार देत त्यांनी तिला एका खुर्चीवर बसवले. तिला प्यायला पाणी देऊन नंतर त्या तिच्याकडे निरखून बघू लागल्या.

शलाकाचा चेहरा निर्विकार होता. केसांची वेणी विस्कटून सोनेरी भुरे केस कपाळावर आले होते. डोळ्यातली भोळसरपणाची

त्या लगबगीने शलाकापाशी गेल्या आणि तिच्या पाठीवरून हात फिरवू लागल्या. नंतर तिला आधार देत त्यांनी तिला एका खुर्चीवर बसवले. तिला प्यायला पाणी देऊन नंतर त्या तिच्याकडे निरखून बघू लागल्या.


छटा कायम असली तरी चेहऱ्यावर मात्र आता एक वेगळेच तेज आल्यासारखे वाटत होते. मग त्यांना एकाएकी जाणवले, शलाकाचे पोटही थोडेसे पुढे आल्यासारखे दिसत होते. सुशीलाबाईंच्या मनात एकाएकी खळबळ माजली. 'ही गोष्ट आपल्या याआधी कशी लक्षात आली नाही? आपण इतके कसे बेसावध राहिलो?' त्या स्वत:लाच दोष देऊ लागल्या. शलाका मात्र नक्की काय झाले आहे हे न उमजल्यासारखी त्यांच्याकडे बघत राहिली. त्यांना काय करावे हेच उमजत नव्हते. अखेरीस आपली शंका खरी आहे का हे तपासून बघण्याचा एकच मार्ग त्यांना दिसला. त्यांनी तिला डॉक्टरांकडे घेऊन जाण्याचा निर्णय घेतला.

***

''किती वर्षाची आहे तुमची मुलगी? याआधी पीरियड्स कधी आले होते?'' पांढरे ॲप्रन घातलेल्या, पन्नाशीच्या आसपासच्या त्या डॉक्टरीणबाई सुशीलाबाईंना विचारत होत्या. पण सुशीलाबाईंचे तिकडे लक्ष नव्हते. डॉक्टरीणबाईंचे शब्द त्यांच्या जणू कानातच शिरत नव्हते. त्यांना फार मोठा धक्का बसला होता. त्या आघाताने त्यांचे कान, डोळे, मन सर्वकाही गोठून गेले होते. संवेदनाहीन झाले होते. 'तुमची मुलगी प्रेग्नंट आहे' हे शब्द त्यांच्या कानात तापलेल्या लोखंडाच्या रसाप्रमाणे ओतले गेले होते. शांत, नितळ तळ्याच्या पृष्ठभागावर

कुणीतरी दगड भिरकावावा आणि त्यामुळे त्यावर तरंग निर्माण व्हावे तसे त्यांचे झाले होते. त्या बातमीने त्यांचे मन पार ढवळून निघाले होते.

''गर्भ २० आठवड्यापेक्षा जास्त वयाचा आहे.'' यापुढे त्या डॉक्टरीणबाई काय सांगत होत्या ते त्यांना जाणवलेच नाही. त्यांचे बोलणे पूर्ण होण्याच्या आधीच त्या तिथून उठल्या आणि शलाकाला घेऊन पोलीस स्टेशनकडे निघाल्या.

***

अहिल्यानगरातील पारनेर पोलीस ठाण्याची इमारत. सकाळी अकरा वाजण्याचा सुमार असेल. पोलीस ठाण्यातील नेहमीची कामे सुरू होती. याच पोलीस ठाण्यात महिला सहायक पोलीस निरीक्षक म्हणून कार्यरत असलेल्या कविता भुजबळ यांना ड्युटीवर आलेले पाहून त्यांच्या सहकाऱ्यांना आश्चर्य वाटले. काही घरगुती कामानिमित्त त्यांनी दोन दिवसाची रजा घेतली होती, पण घरी न थांबता त्या कर्तव्यावर रुजू झाल्या होत्या.

''काय झालं मॅडम? आज तर तुम्ही सुट्टीवर होतात ना?''

''हो, घेतली होती सुट्टी पण ज्या कामासाठी सुट्टी घेतली होती तेच कॅन्सल झालं. मग घरी बसून काय करायचं! असंही पोलिसाला ड्युटीशिवाय कुठलं चैन पडायला? म्हणून मग आले ऑफिसला.''

''तेही खरंच आहे म्हणा...''

त्यांचे बोलणे सुरू होते तोवर समोरच्या चहाच्या टपरीत काम करणारा बबलू त्यांच्यासाठी चहा घेऊन आला. पण आज मॅडमचा चहा पिण्याचा मूड नव्हता. बाहेर वाढलेला असह्य उकाडा हेही एक कारण होते.

''नको मला आज चहा. गरम होतंय खूप, त्यात हा चहा. अजूनच उकाडा व्हायचा.''

बबलू ती चहाची किटली घेऊन इतर डेस्कवर काम करत असलेल्या लोकांकडे गेला. तेवढ्यात साधारण पन्नाशीची एक महिला साधारण १६-१७ वर्षांच्या मुलीसह कविता भुजबळ यांच्याकडे आली.

''मॅडम, मला तक्रार नोंदवायची आहे.''

''नाही मॅडम. हे लेकरू असं खुळं... आता कसं सांगू तुम्हाला? पण तिचं आयुष्य बरबाद केलंय कुणा नराधमानं. नासवली हो माझी पोर. आणि ह्या येडीला पण काही कळलं नाही काय झालं ते...''

''बसा.'' समोर असलेल्या खुर्चीकडे निर्देश करत भुजबळ मॅडम म्हणाल्या. त्या दोघीजणी दोन खुर्च्यांवर बसल्या.

''माझं नाव सुशीला. ही माझी मुलगी शलाका. सोळा वर्षांची आहे. तिच्यावर...'' असे म्हणत सुशीलाबाई थांबल्या. त्यांना पुढे बोलवेना.

''काय झालं?''

''नाही मॅडम. हे लेकरू असं खुळं... आता कसं सांगू तुम्हाला? पण तिचं आयुष्य बरबाद केलंय कुणा नराधमानं. नासवली हो माझी पोर. आणि ह्या येडीला पण काही कळलं नाही काय झालं ते. आताही विचारलं तर धड काही सांगता येत नाहीये तिला. तिला दवाखान्यात नेऊन आणलं मी तेव्हा कळलं, ती प्रेग्नंट आहे. तो कोण हलकट असेल त्याला पकडा मॅडम. माझ्या पोरीला नासवणाऱ्याची अजिबात गय करू नका. तुमच्या पाया पडते...'' असे म्हणून सुशीलाबाई अक्षरशः मॅडमचे पाय धरायला म्हणून वाकू लागल्या.

''अहो, अहो, हे काय करताय? हे असलं काही करू नका. तुम्ही एक तक्रार नोंदवा, म्हणजे आम्हाला तपास सुरू करता येईल. आणि तुम्ही माझ्या कशाला पाया पडताय? उलट तुमच्यावर झालेल्या अन्यायाची दाद मागणं हा अधिकार आहे तुमचा... आणि तुम्हाला न्याय मिळवून देण्यासाठी मदत करणं ही

आमची ड्युटी. चला, त्या समोरच्या डेस्कवर ते आमचे अंमलदार आहेत ते तुम्हाला सांगतील त्याच्याप्रमाणे तुमची कंप्लेंट नोंदवा.''

सुशीलाबाईंनी मान डोलावली मॅडमच्या नुसत्या बोलण्यानेही त्यांना केवढा तरी दिलासा मिळाला होता.

***

''खाडे, चला एकदा स्पॉटला व्हिजिट करून येऊ. तशी शक्यता कमीच आहे, पण बघू काही मिळतंय का ते.'' भुजबळ मॅडम आपले सहकारी पोलीस अंमलदार सुधीर खाडे यांना म्हणाल्या.

त्यानुसार पोलिसांनी घटनास्थळाला भेट देऊन घटनास्थळाचा दोन पंचांसमक्ष पंचनामा करवला.

''शलाका तर फार काही सांगू शकणार नाही, पण तुमचा कुणावर संशय आहे का?'' मॅडमनी तिच्या आईला विचारले.

पण सुशीला बाईंनी नकारार्थी मान हलवली. त्यांच्या डोळ्यासमोर ठोस असे कोणाचे नाव येईना.

''नाही मॅडम. तसा काहीच अंदाज नाही.''

एक उपाय म्हणून मॅडमनी परत एकदा शलाकालाही विचारून पाहिले पण तिलाही काही सांगता येईना.

''ठीक आहे. तिची मेडिकल तर झालेलीच आहे पण तिच्या वयाचा दाखला लागेल तिचा जन्मतारखेचं सर्टिफिकेट लागेल ते देऊन ठेवा.''

''हो''

''बरं, मला एक सांगा तुमच्याकडे गेल्या साधारण सात–आठ महिन्यात कोण कोण येऊन गेलं?''

''आठवावं लागेल जरा...''

''त्या सगळ्या लोकांची एक यादी मला द्या. जेवढे जेवढे म्हणून लोक आठवतील तेवढे सगळे. याशिवाय तुम्ही शलाकाला घेऊन कुठे बाहेर गेला होतात का, किंवा ती स्वतः कोणाच्या घरी गेली होती का हे पण डिटेल्स द्या. मग बघू काय करता येतं ते.''

''ठीक आहे,'' म्हणत सुशीलाबाईंनी हात जोडले. त्यांना आता बराच धीर आला होता. जे घडून गेले ते टाळण्यापलीकडचे असले तरी निदान यामागचा करता करविता नराधम कोण हे तरी समोर येणार होते. सध्या त्यांच्या दृष्टीने ते जास्त महत्त्वाचे होते.

**सुरुवातीलाच चार संशयितांचे डीएनए नमुने घेऊन ते शलाकाच्या बाळाच्या डीएनएशी जुळतात का याचे परीक्षण करण्यासाठी न्यायवैज्ञानिक प्रयोगशाळा येथे पाठवण्यात आले. त्याचा प्राप्त झालेला वैद्यकीय अहवाल घेऊन खाडे मॅडमकडे आले.**

***

''मॅडम ही त्या शलाकाच्या आईने यादी दिली आहे,'' पोलीस अंमलदार खाडे यांनी मॅडमच्या हातात एक कागद दिला. ''यात या चौघांबद्दल त्यांना थोडा डाऊट आहे. हे मार्क केलेले लोकं.''

''ठीक आहे. आता सध्या हे वीस बावीस जण आपल्या रडारवर आहेत असं मानूया, त्यात पहिले हे चौघंजण. या सगळ्यांच्या डीएनए टेस्टसाठी कोर्टाची ऑर्डर मिळवायची व्यवस्था करा.

खाडेंनी होकारार्थी मान हलवली. त्यानुसार पुढील कार्यवाही करण्यात आली. सुरुवातीलाच चार संशयितांचे डीएनए नमुने घेऊन ते शलाकाच्या बाळाच्या डीएनएशी जुळतात का याचे परीक्षण करण्यासाठी न्यायवैज्ञानिक प्रयोगशाळा येथे पाठवण्यात आले. त्याचा प्राप्त झालेला वैद्यकीय अहवाल घेऊन खाडे मॅडमकडे आले.

''मॅडम, डीएनए रिपोर्ट...''

कविता भुजबळ यांनी तो लिफाफा उघडून आतला रिपोर्ट पाहिला, आणि मग त्या खाडेंकडे बघून म्हणाल्या, ''चला.''

***

शलाकाच्या गुन्हेगाराला पकडण्यासाठी जीपमधून जात असताना भुजबळ मॅडमच्या मनात संमिश्र भावना होत्या. एकीकडे त्या अभागी मुलीला न्याय मिळवून देण्यात मदत केल्याबद्दलचा आनंद आणि दुसरीकडे तिच्यासारख्या साध्याभोळ्या जिवाच्या वाट्याला आलेल्या हालअपेष्टांबद्दल तिच्याप्रती वाटणारी करुणा. त्यांच्या मनात भावनांचा हा कल्लोळ उमटलेला असताना त्यांची जीप कधी गंतव्य स्थळी पोहोचली हेही त्यांना जाणवले नाही. जीपचा घरघराट थांबला तेव्हा त्या भानावर आल्या.

***

''तुमचे मिस्टर कुठे आहेत?'' समोर उभ्या असलेल्या भुजबळ मॅडमच्या प्रश्नाने सुशीलाबाईंची थोरली मुलगी आणि शलाकाची बहीण गिरिजा काहीशी गोंधळली.

''आहेत आतमध्ये... अहोऽऽऽ''

''आता कोण कडमडलं?'' असे पुटपुटत गिरिजाचा नवरा अरविंद तेथे आला. समोर पोलिसांना बघून तो चांगलाच चपापला.

''काय झालं?''

''चला आमच्याबरोबर पोलीस स्टेशनला. डीएनए रिपोर्ट आलाय. तुमचाच डीएनए मॅच होतोय बाळाच्या डीएनएशी. त्यामुळे आता उगाच बचावाचा प्रयत्न करू नका.''

आपण यापुढे काहीही करू शकणार नाही हे अरविंदला जाणवले. त्याने मुकाटपणे शरणागती पत्करली आणि आपला गुन्हा कबूल केला.

अरविंदने गुन्हा कबूल केल्याने त्याला अटक करण्यात आली. त्यानंतर त्याची वैद्यकीय तपासणी करण्यात आली. त्याचे गुन्हा करतेवेळीचे कपडे जप्त करून त्याचे वैद्यकीय नमुने सीए तपासणीसाठी पाठवण्यात आले. महत्त्वाच्या साक्षीदारांचा सीआरपीसी १६४ अन्वये जबाब नोंदवण्यात आला. इतर साक्षीदारांचेही जबाब नोंदवण्यात आले. गुन्ह्याचा तपास पूर्ण करून आरोपीच्या विरोधात मा. न्यायालयात दोषारोपपत्र दाखल करण्यात आले.

यातील आरोपीला ३७६(२)(जे)(एन)(एफ)(एल) सह कलम ६ पोक्सो अन्वये १० वर्षे सश्रम कारावास आणि ५००० रुपये दंड अशी शिक्षा सुनावण्यात आली आहे.

शलाकाच्या गुन्हेगाराला पकडण्यासाठी जीपमधून जात असताना भुजबळ मॅडमच्या मनात संमिश्र भावना होत्या. एकीकडे त्या अभागी मुलीला न्याय मिळवून देण्यात मदत केल्याबद्दलचा आनंद आणि दुसरीकडे तिच्यासारख्या साध्याभोळ्या जिवाच्या वाट्याला आलेल्या हालअपेष्टांबद्दल तिच्याप्रती वाटणारी करुणा.

अहिल्यानगर येथील पारनेर पोलीस ठाणे येथे कार्यरत असलेल्या महिला सहा. पोलीस निरीक्षक कविता भुजबळ, आणि पोलीस अंमलदार सुधीर खाडे यांनी या प्रकरणाचा तपास उत्तमरीत्या पूर्ण केला आहे. ■

*(कथा सत्यघटनेवर आधारित असून पात्रांची नावे व काही प्रसंग बदलले आहेत.)*

**S.B.Collect**

छापील मासिकाची ऑनलाईन वर्गणी भरण्यासाठी

https://www.mahapolice.gov.in/daksha-pay.php

*अथवा*

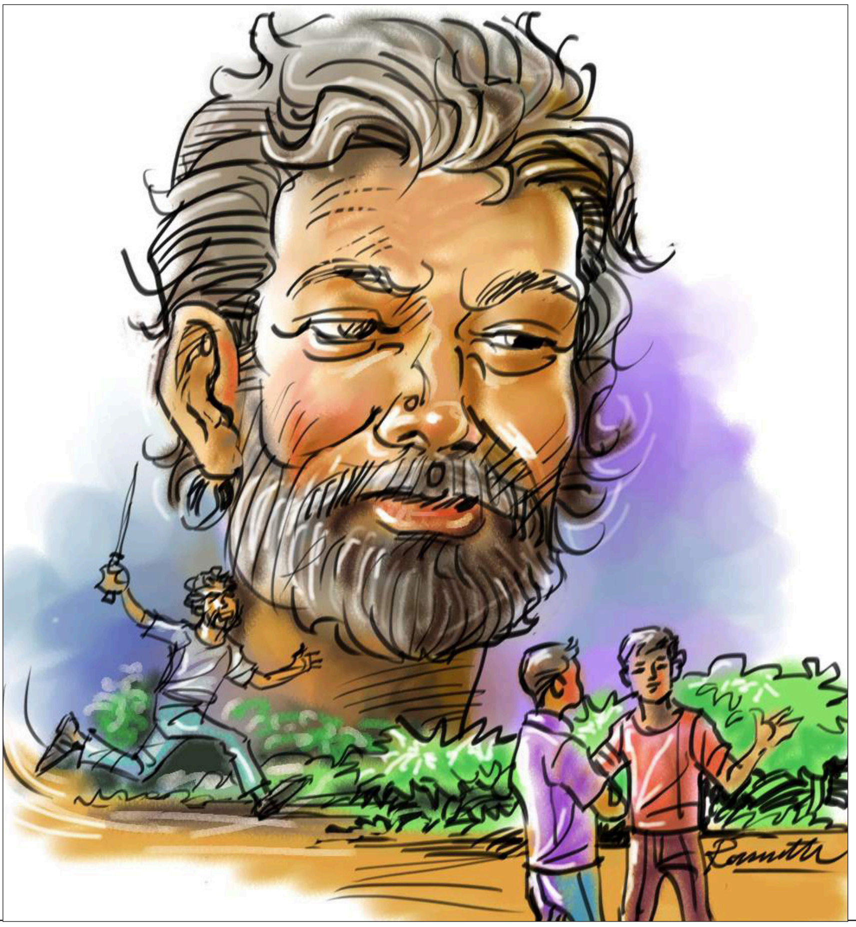
खालील क्युआर कोड आपल्या मोबाईलमध्ये स्कॅन करा.

**दक्षता छापील अंकाची नियमित मासिक वर्गणी रु. ३०/- वार्षिक वर्गणी रु. ३००/- फक्त**

निशिकांत फुलेकर
सहा. पोलीस निरीक्षक
सावनेर पोलीस ठाणे
नागपूर ग्रामीण

# तत्परता

कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक हा वाईटच असतो. मनात साचलेल्या सूडाचा योग्य वेळी निचरा झाला नाही, तर त्याचे पुढे विष होण्याची शक्यता असते. ६ सप्टेंबरच्या 'त्या' रात्री नेमके काय घडले होते? चंदरने नेमके काय केले होते? सावनेर पोलीस ठाण्याच्या तपासपथकाच्या तत्परतेमुळे संभाव्य अनर्थ कसा टळला?



सप्टेंबर ६, २०२२. रात्रीच्या काळोखात काही लोकांचा जमाव अचानक सावनेर पोलीस ठाण्यात आला.

''साहेब, तिकडे गावात ...''

''एक मिनीट. आधी बसा. शांतपणे सांगा, काय झालंय नेमकं?'' सावनेर पोलीस ठाण्यात सहा. पोलीस निरीक्षक पदावर कार्यरत असणारे निशिकांत फुलेकर उपस्थितांना म्हणाले.

''साहेब, मकरंद म्हणून गवळी आहे गावात. मगाशी रस्त्यात मकरंद त्याच्या मित्राबरोबर गप्पा मारत होता.''

''बरं मग पुढे?''

''साहेब, नेमकं त्याच वेळी चंदरपण होता तिथे.''

**वैजयंती मंडवधरे**
महिला पोलीस निरीक्षक
सावनेर पोलीस ठाणे
नागपूर ग्रामीण

**सुरेंद्र वासनिक**
पोलीस अंमलदार
सावनेर पोलीस ठाणे
नागपूर ग्रामीण

**राजेश हावरे**
पोलीस अंमलदार
सावनेर पोलीस ठाणे
नागपूर ग्रामीण

**कपोल ताभणे**
पोलीस अंमलदार
सावनेर पोलीस ठाणे
नागपूर ग्रामीण

**मधुकर आदमाने**
पोलीस अंमलदार
सावनेर पोलीस ठाणे
नागपूर ग्रामीण

''हा चंदर कोण?''

''साहेब, चंदर आणि मकरंद यांच्यात भांडण होतं. आजही त्यांच्यात वादावादी झाली होती. थोड्या वेळाने चंदर तिथून निघाला. तो गेला तेव्हा आम्हाला वाटलं, की झालं आता हा घरी गेला म्हणून आम्ही निर्धास्त झालो सगळे, पण घडलं उलटंच.''

जमावातल्या काही लोकांनी पोलिसांना घटना सांगताच घटनेचे गांभीर्य साहेबांच्या लक्षात आले. त्यांनी लगेच दोन स्वतंत्र पथके तयार केली. या दोन्ही पथकापैकी एकामध्ये स्वत: फुलेकर, पोलीस अंमलदार सुरेंद्र वासनिक, राजेंद्र हावरे यांचा, तर दुसऱ्या पथकात पोलीस अंमलदार कपोल ताभणे आणि मधुकर आदमाने यांचा समावेश करण्यात आला. पोलिसांनी तत्परतेने कारवाई सुरू केली. एक पथक तातडीने त्या जमावाबरोबर रुग्णालयाच्या दिशेने रवाना झाले.

***

सायली घरात अस्वस्थपणे फेऱ्या घालत होती. तिचे एकसारखे भिंतीवरच्या घड्याळाकडे लक्ष जात होते. घड्याळात साडेनऊचे ठोके पडून जवळपास पंधराएक मिनिटे

**पावणे दहा वाजत आले, तरीही तो अजून कसा आला नाही या विचारात सायली सारखी घरातून ओट्यावर आणि ओट्यावरून घरात अशा फेऱ्या मारत होती. तिला राहून राहून दोन दिवसांपूर्वीची ती गोष्ट आठवत होती.**

उठून गेली होती, तरीदेखील रोज साडेआठपर्यंत घरी येणारा तिचा नवरा मकरंद परतला नव्हता. मकरंदचा आसपासच्या परिसरात दूध विक्रीचा व्यवसाय होता. दुधाचा संध्याकाळचा रतीब घालून कितीही उशीर झाला तरीही ९ वाजेपर्यंत तो घरी येत असे. घरी आल्यावर हात पाय धुऊन लगेचच जेवायला बसत असे. हा त्याचा रोजचा शिरस्ता होता. पण ६ सप्टेंबर २०२२ च्या रात्री मात्र यातले काहीच घडले नव्हते. पावणे दहा वाजत आले, तरीही तो अजून कसा आला नाही या विचारात सायली सारखी घरातून ओट्यावर आणि ओट्यावरून घरात अशा फेऱ्या मारत होती. तिला राहून राहून दोन दिवसांपूर्वीची ती गोष्ट आठवत होती. त्यामुळे तिच्या काळजीत आणखीनच भर पडत होती. तिने न राहून मकरंदला फोन करण्याचा प्रयत्न केला, पण पलीकडून मात्र तिच्या या प्रयत्नाला काहीच प्रतिसाद मिळाला नाही. बाहेरचे पावसाळी वातावरण तिच्या विषण्ण मनःस्थितीत अजूनच भर घालत होते. अचानक तिला अंधारात एका माणसाची सावली लांबून दिसली. कदाचित मकरंद आला असेल या विचाराने ती त्या सावलीकडे नीट निरखून बघू लागली. पण तिचा अंदाज चुकला.

''वहिनी लवकर चला.'' धापा टाकत सूरज तिला म्हणाला. सूरज मकरंदकडे मदतनीस म्हणून काम करत होता.

''का? काय झालं? हे दिसले का तुम्हाले कुठे? अजून घरी आले न्हाईत.''

''वहिनी तुम्ही उगाच बोलण्यात वेळ घालवू नका. चला लगेच तिकडे जिलबी चौकात...''

''का... जिलबी चौकात काय? भावजी, बोला ना! काय झालं? बोला पटकन, मले भीति वाटून राहिली.''

त्याने सांगितलेली गोष्ट ऐकताच सायलीच्या पायाखालची जमीनच हादरली. तीही सूरजबरोबर बाहेर पडली. ते दोघेही रुग्णालयात आले तोपर्यंत पोलिसांपर्यंत ही बातमी गेल्यामुळे तेही तेथे पोहोचले होते. पोलीस सायलीचीच वाट बघत होते.

''हे कुठे आहेत? मले बघायचंय त्यांले.'' मकरंदला बघण्याचा प्रयत्न करत सायली ओरडत होती.

''मिसेस सायली... ही इज नो मोर.'' फुलेकर साहेबांनी डोक्यावरची टोपी काढत हे सांगताच तिच्या डोळ्यांमधून अश्रू वाहू लागले.

''काय बोलता आहात साहेब? तुम्ही असं बोलूच कसं शकता?''

''हे बघा, तुमच्या मिस्टरांना इथे आणण्यापूर्वीच वाटेत त्यांचा मृत्यू झाला होता. तुमच्या गावातल्या लोकांनीच त्यांना मिळेल त्या वाहनाने इथे आणलं. तुमचा कोणावर संशय? कोण करू शकतं?''

''चंदर. तो करू शकतो. आमचे आणि त्याच्या घरच्यांचे भांडाण होते. आता दोन दिवसांपूर्वी परत एकदा भांडण झालं होतं.''

साहेबांनी जेव्हा मकरंदला बघितले, तेव्हा त्याच्या डोक्यावर, मानेवर वार केल्याच्या खुणा होत्या. पोलिसांनी मकरंदचे कपडे हस्तगत केले. साहेबांनी त्याचा मृतदेह शवविच्छेदनासाठी पाठवून दिला.

रुग्णालयात हे सगळे सुरू असताना दुसऱ्या पथकाने चंदर नावाच्या संशयितास पकडण्यासाठी जंग जंग पछाडले. त्यांच्या या मेहनतीला शेवटी योग्य ते फळ मिळाले.

साहेबांच्या सूचनेनुसार आजूबाजूच्या परिसरात बारकाईने शोधले असता पोलिसांना चंदर एका शेतात सापडला. तत्पूर्वी पोलिसांनी घटनास्थळाच्या आसपासचा परिसर सील केला होता. पोलिसांनी घटनास्थळाचा पंचनामा केला.

''एक काम करा. लोकांनी सांगितल्यानुसार चंदर पायी पळाला आहे. त्यामुळे फार लांब नाही पळू शकत तो. असेल जवळपासच कुठेतरी. तो सापडणार हे नक्की. जरा व्यवस्थित शोधला की सापडेल.'' साहेब आपल्या सहकाऱ्यांना म्हणाले.

साहेबांच्या सूचनेनुसार आजूबाजूच्या परिसरात बारकाईने शोधले असता पोलिसांना चंदर एका शेतात सापडला. तत्पूर्वी पोलिसांनी घटनास्थळाच्या आसपासचा परिसर सील केला होता. पोलिसांनी घटनास्थळाचा पंचनामा केला. घटनास्थळावरून पोलिसांनी साधी माती, रक्तमिश्रित माती या गोष्टी संकलित केल्या. पोलिसांनी सीआरपीसी १६४ नुसार प्रत्यक्षदर्शी साक्षीदारांचे जबाब नोंदविले. तसेच आरोपितास अटक केल्यानंतर अनुचित प्रकार घडून वातावरण कलुषित होण्याची शक्यता होती, पण तसे काही घडणार नाही याची खबरदारी पोलिसांनी घेतली. मकरंदचे अंत्यसंस्कार पोलीस बंदोबस्तात करण्यात आले. त्यांनी संकलित केलेल्या सर्व गोष्टी संचालक, न्यायसहाय्यक वैज्ञानिक प्रयोगशाळा, नागपूर येथे वैद्यकीय अन्वेषणासाठी पाठवल्या. पोलिसांनी चंदरच्या सांगण्यानुसार शेतात पुरून ठेवलेली गुप्ती मेमोरेंडम पंचनाम्याद्वारे जप्त केली. त्यांनी हत्यारही प्रयोगशाळेकडे पाठवून दिले.

''वासनिक, एक काम करा. त्यावेळी तिथे असलेल्या सगळ्या मोबाईल्सचे लोकेशन्स तपासा.''

साहेबांच्या सूचनेनुसार वासनिक

यांनी बारकाईने तांत्रिक तपास सुरू केला. त्यातून काही गोष्टी समोर आल्या. दरम्यानच्या काळात नागपूरच्या न्यायसहाय्यक वैज्ञानिक प्रयोगशाळेतून अहवाल आला. त्यातून अनेक गोष्टी समोर आल्या. त्या गोष्टी पोलिसांच्या तपासाला पूरक होत्या.

''हं, बोल चंदर, का मारलं तू मकरंदला?''

''काय करणार मग? कायम मीच का म्हणून ऐकून घ्यायचं? आम्ही एकमेकांच्या समोर असलो किंवा जवळून गेलो, तरी तो मले बोलायचा, हिणवायचा. टाळकं सटकायचं.''

''म्हणून काय? मारायचं?''

''साहेब, हे सगळं घडलं ना त्याच्या आधीपण एकदोनदा तो मले काईच्याकाई बोलला. सोडून तरी किती देणार? त्या दिवशी मी माझ्या मित्रासोबत जिलबी चौकात गप्पा टाकत होतो. त्याचा जोरजोरात बोलण्याचा आवाज आला. 'लागला भिकारी थापा मारायला.' आणि बोलताना मोठमोठ्यानी हसत होता तो हरामी.''

''पण तू त्याच्याकडे दुर्लक्ष केलं असतं तरी चाललं असतं.''

''साहेब, त्यावेळी तर मला माझ्या मित्रांनी शांत केलं, पण मनातल्या आगीचं काय करू? ती कशी शांत करू? दोन दिवसांनी परत तेच. मग मात्र डोक्यात राग गेला माझ्या. म्हटलं आता नाही सोडायचं याला. त्याच तिरीमिरित मी घरी गेलो. तिथून गुप्ती घेतली आणि पडलो बाहेर. तडक गेलो त्याच्या पुढ्यात.

''मग पुढे? मारलं कसं?''

''मले बगून तो आधी थोडासा बावचळला. मग पळायला लागला. मी त्याचा पाठलाग केला. त्याच्या मागे गेलो. लोकं मागे येत आहेत हे माझ्या लक्षातच नाही आले. तो पळत पळत तो रामू नावाच्या न्हाव्याच्या घरात घुसला. मीही त्याच्या मागे गेलो. तो त्याच्या बेडरूममध्ये घुसला. त्याने खोलीचे दार लावण्याचा खूप प्रयत्न केला. पण त्याच्या आत मी तिथे गेलो. त्याच्या डोक्यावर, मानेवर वार केले. त्याला तिथेच आडवा केला. तिथून पळालो. पण नंतर तुम्ही पकडलं मला.''

तो रामू नावाच्या न्हाव्याच्या घरात घुसला. मीही त्याच्या मागे गेलो. तो त्याच्या बेडरूममध्ये घुसला. त्याने खोलीचे दार लावण्याचा खूप प्रयत्न केला. पण त्याच्या आत मी तिथे गेलो. त्याच्या डोक्यावर, मानेवर वार केले. त्याला तिथेच आडवा केला.

पोलिसांनी आरोपितांविरोधात मा. न्यायालयात दोषारोपपत्र दाखल केले. समोर आलेले सर्व पुरावे तसेच दोन्ही बाजू ऐकून मा. न्यायालयाने चंदरला भादंवि कलम ३०२ अन्वये दोषी ठरवले. मा. न्यायालयाने चंदरला आजन्म सश्रम कारावास आणि ५ हजार रुपये दंडाची शिक्षा सुनावली आहे.

सदर प्रकरणाचा तपास नागपूर ग्रामीण येथील सावनेर पोलीस ठाण्याचे सहा. पोलीस निरीक्षक निशिकांत फुलेकर, पोलीस अंमलदार सुरेंद्र वासनिक, राजेश हावरे, कपोल ताभणे आणि मधुकर अदमाने तसेच महिला पोलीस निरीक्षक वैजयंती मंडवधरे (कोर्ट पैरवी) यांनी अत्यंत तत्परतेने आणि चपळाईने पूर्ण केला आहे. ■

***(कथा सत्यघटनेवर आधारित असून पात्रांची नावे व काही प्रसंग बदलले आहेत.)***

# सोशल मुशाफिरी

महाराष्ट्र राज्यातील विविध जिल्ह्यांतील पोलीस दलांच्या अधिकृत ट्विटर (आता एक्स) हॅन्डलवर त्या त्या भागातील महत्त्वाच्या घडामोडी, गुन्हे तपास, उपक्रम यांची माहिती देणाऱ्या काही पोस्ट्स.

## नाशिक शहर पोलीस, २४ मार्च

**नागरिकांकडून पोलीस आयुक्त यांच्या व्हॉट्सअॅप क्रमांक ९९ २३३ २३३ ११ तसेच सोशल मिडिया वरून प्राप्त झालेल्या अभिप्रायाच्या आधारे ऑटो-रिक्षा नियम उल्लंघनाविरोधातील आमची मोहिम सुरूच आहे.**

Action Taken against 2598 Auto-Rickshaw Drivers in the last 10 days, header wise break-up in the graphic below.

Nashikkars may continue to report chronic spots where Auto Rickshaw indiscipline exists on CP WhatsApp Number, where out of the total messages received till now, 11.43% are of Category = Traffic. All messages will be reviewed by the respective divisions and action will continue.

## पुणे ग्रामीण पोलीस, २६ मार्च

मा. श्री. सुनिल फुलारी, विशेष पोलीस महानिरीक्षक, कोल्हापूर परिक्षेत्र, कोल्हापूर यांची वार्षिक निरीक्षण अनुषंगाने उपविभागीय पोलीस अधिकारी कार्यालय दौड विभाग, दौंड, व बारामती शहर पोलीस स्टेशनला भेट देऊन नागरिक भेट व सुसंवाद मेळावा कार्यक्रम पार पडला.

## रत्नागिरी पोलीस, ७ मार्च

दि. ०६/०३/२०२५ रोजी पोलीस कवायत मैदान, पोलीस मुख्यालय, रत्नागिरी येथे वार्षिक निरीक्षण दरम्यान मा. विशेष पोलीस महानिरीक्षक, कोंकण परिक्षेत्र श्री. संजय दराडे (भा.पो.से.) यांनी परेडचे निरीक्षण केले. दरम्यान रत्नागिरी पोलीस दलातर्फे जमावाला पांगवण्याचे प्रात्यक्षिक घेण्यात आले.

## रत्नागिरी पोलीस, ७ मार्च

उपविभागीय पोलिस अधिकारी श्री. नाईक यांनी ईतवारा उपविभाग अंतर्गत होळी, धुलीवंदन व रमजान ईद अनुषंगाने रूट मार्च घेण्यात आला आहे.

## अकोला पोलीस, २५ मार्च

आगामी सण उत्सवाच्या अनुषंगाने मा.पोलीस अधीक्षक @ IPS_Bachchan यांनी शांतता समितीच्या सदस्यांची बैठक घेऊन चर्चा केली. सोशल मीडियाचा गैरवापर टाळणे तसेच सामाजिक सलोखा राखणे बाबत मार्गदर्शन केले. यावेळी SDPO शहर उपविभाग, प्रभारी अधिकारी यांची उपस्थिती!

## वर्धा पोलीस, १० मार्च

**पोलिसांनी केली १ लाख ७५ हजार रुपयांसह चांदीचा शिक्का असलेली बॅग वृद्ध दाम्पत्यास परत.**

@DGPMaharashtra,
@CMOMaharashtra,
@DRPANKAJBHOYAR,
@Anurag_Jain_IPS,
@SagarKavade,
@InfoWardha,
#wardhapolice

देशोन्नती

### एक लाख ७५ हजार रुपयांसह चांदीचा शिक्का असलेली बॅग परत

**पोलिसांनी मिळालेली बॅग परत केल्यानंतर वृद्ध दाम्पत्याच्या डोळयात तरळले आनंदाश्रू**

देशोन्नती वृत्तसंकलन...

**वर्धा :** हिंगणघाट येथे रात्रीच्या सुमारास गस्तीदरम्यान पोलिसांना रस्त्याच्या कडेला दोन काळ्या बॅग आढळल्या. पोलिसांनी बॅगची तपासणी केली असता एक लाख ७५ हजार रुपये तसेच चांदीचा शिक्का आढळला. पोलिसांनी बॅगमध्ये मिळालेल्या मोबाईल क्रमांकावर संपर्क केला. खातरजमा करत बॅग परत केली. अनावधानाने रस्त्याच्या कडेला राहिलेली पावणेदोन लाख रुपये पुंजी असलेली बॅग मिळाल्यानंतर वृद्ध दाम्पत्याच्या डोळयात आनंदाश्रू तरळले. त्यांनी पोलिसांचे आभार मानत कृतज्ञता व्यक्त केली.

हिंगणघाट येथील एकबी टाऊन परिसरात ५ मार्च रोजी पोलिसांना गस्त सुरू असताना रस्त्याच्या बाजूला झाडाच्या आडोशामध्ये दोन बॅग दिसून आल्या. शहरातील चोरीच्या वाढत्या घटनांच्या अनुषंगाने अज्ञात चोरांनी चोरी करून पोलिसांची गाडी पाहून सदर बॅगा त्या ठिकाणी सोडून पळून गेले असावे, असा संशय पोलिसांना आला. गस्तीवर असलेले पोलीस हवालदार नरेंद्र डहाके, आकाश कांबळे, चालक रवी पांडे यांनी बॅगची पाहणी केली. त्यावेळी त्यामध्ये चक्क एक लाख ७५ हजार रुपये रोख आणि एक चांदीचा शिक्का दिसला. त्यावरून कुठेतरी चोरी झाली असावी, असा पोलिसांचा संशय बळावला. त्यांनी शोध घेण्याकरीता सदर बॅगची पाहणी केली. त्यामध्ये मिळून आलेल्या पासबुकवरील मोबाईल नंबरवरून फोन करून संपर्क केला. सदर बॅग ही देवळी तालुक्याच्या दापुरी येथील रहिवासी त्रिंबकराव कामनापुरे यांची असल्याची खात्री झाली. त्यावरून पोलिसांनी आजूबाजूच्या रहिवासी लोकांना विचारपूस केली. तेव्हा कामनापुरे वृद्ध दाम्पत्य घराबाहेर आले. पोलिसांनी त्यांना विचारपूस केली असता वृद्ध दांपत्यांनी चार मार्च रोजी साडे दहा वाजताच्या दरम्यान ते दापोरी देवळी येथून हिंगणघाट येथे परत आले. त्यावेळी चुकीने सदर बॅग रस्त्याच्या कडेला झाडाच्या आडोशाला राहून गेल्या, असे सांगितले.

हिंगणघाट पोलिसांनी केली बॅग परत

■ पोलिसांनी एक लाख ७५ हजार रुपयांनी भरलेली बॅग व चांदीचा शिक्का वृद्ध दांपत्यास परत केला. वृद्ध दाम्पत्याने पोलिसांचे आभार मानत कृतज्ञता व्यक्त केली.

Wardha Edition

## वाशिम पोलीस, २१ मार्च

**प्राण्यांच्या हक्कांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर होणार वाशिम पोलिस कडुन कठोर कार्यवाही...**

#animals #Protection #animalprotection
#alwayshelpful #washim #PoliceAction
#Maharashtra

## वाशिम पोलीस, २१ मार्च

**८ मार्च जागतिक महिला दिनानिमित्त महिला पोलीस अधिकारी व अंमलदार यांच्या साठी पोलीस अधीक्षक श्री. सौरभ कुमार अग्रवाल यांनी क्रिकेट स्पर्धा आयोजित केल्या.त्यामध्ये जिल्हातून एकूण ८ संघांनी सहभाग नोंदवला त्यामध्ये गोल्डन इगल्स संघाने विजय नोंदविला.**

# आईस्क्रीम व सरबते

## मँगो क्रीमी सेवई विथ आईस्क्रीम

**साहित्य :**

२ मोठे गोड बेगमफल्ली आंबे, १ आंब्याचा रस आणि १ छोटे तुकडे कट करून

१ कप क्रीम

२०० ग्राम दूध सायीसह

१०० ग्राम सेवई

१ टेबलस्पून तूप

६ टेबलस्पून साखर

थोडा सुका मेवा कट करून बदाम, पिस्ता,काजू इ.

१ टीस्पून वेलचीपूड

सजवायला डाळिंबाचे दाणे, पुदिना पाने

**कृती :**

१. एका बाऊलमध्ये क्रीम काढून घेऊन त्यात दोन टेबलस्पून पिठीसाखर मिसळा. एक कप आंबा रस घ्या.

मँगो क्रीमी सेवई विथ आईस्क्रीम

२. बिटरने आंबा रस, साखर आणि क्रीम थंडगार बर्फाच्या वाट्यांमध्ये क्रीमचा बाऊल ठेवून फेटून घ्या आणि फ्रिजमध्ये थंड करायला ठेवा. गॅसवर पॅन गरम करा आणि त्यात क्रीम सहीत दूध मिसळा.

३. दुधामध्ये साखर आणि वेलची पूड टाकून दोन मिनिटे उकळून घ्या. दुसरीकडे गॅसवर कढई गरम करून त्यात १ टेबलस्पून शुद्ध तूप टाकून त्यात शेवया लालसर भाजून घ्या.

४. भाजलेल्या शेवया आटवलेल्या दुधामध्ये टाका. एक उकळी आली की गॅस बंद करा. मिश्रण थंड होऊ द्या.

५. शेवयांमध्ये कट केलेला सुका मेवा टाका आणि थंड करायला एका बाऊलमध्ये काढून ठेवा. काचेचे ग्लास घेऊन त्याच्यामध्ये थोडे डाळिंबाचे दाणे आणि थोड्या

आवळा सिरप व त्याचे सरबत

कट केलेल्या आंब्याच्या फोडी टाका.

६. त्याच्यानंतर तीन–चार टेबलस्पून शेवया टाका. थंड मँगो क्रीम टाका. आंब्याच्या कट केलेल्या फोडी टाका.

## आवळा सिरप व त्याचे सरबत

### साहित्य :

१ किलो आवळे

१ किलो साखर

५० ग्रॅम आले

६ लिंबे

३ कप पाणी

१ ग्लास सरबत सामग्री :–

२ टेस्पून आवळा सिरप

१ चिमूटभर मीठ

१

ग्लास थंड पाणी

आवळा, आल्याचा निघालेला चोथा

मीठ (चवीनुसार)

जिरे पूड (ऑप्शनल)

### कृती :

१. आवळे, लिंबे,आले स्वच्छ धुवून पुसून घ्या. आले सोलून घ्या, लिंबू कापून बिया काढा.

२. आले, आवळे किसा. लिंबाचा रस काढून घ्या.

३. आता मिक्सरच्या भांड्यात थोडा थोडा आवळ्याचा व आल्याचा कीस व लिंबाचा रस घालून मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्या. हे वाटण एका भांड्यावर स्वच्छ रुमाल ठेवून वस्त्रगाळ करून रस काढा.

४. आता निघालेल्या रसाचाच वापर पुढील वाटण करताना करा. आले व लिंबू एकत्र केल्यामुळे निघालेला रस हलका लालसर होतो. म्हणून त्यात हिरवा फूड कलर घालून चांगले मिक्स करा.

५. एका भांड्यात साखर व तीन कप पाणी घालून एक तारी पाक करा. पाक कोमट झाल्यावर त्यात आवळा, आल्याचा रस गाळून ओता. मिश्रण चांगले ढवळा.

६. तयार सिरप स्वच्छ बाटलीत भरून वर्षभरासाठी स्टोअर करा. निघालेला चोथा टाकून न देता त्यात सैंधव मीठ, जिरे पूड घालून सुकवून पाचक सुपारी तयार होते किंवा रोजच्या जेवणात भाजी, आमटी यात एक–एक चमचा हा चोथा वापरल्यास त्याचे पोषणमूल्य मिळते.

७. सरबत तयार करण्यासाठी एका ग्लास मध्ये २ टेस्पून आवळा सुपारी घालून त्यात थंड पाणी व चिमूटभर मीठ घालून चांगले मिक्स करा.

८. अतिशय पौष्टिक व पाचक आवळा सरबत थंड सर्व्ह करा. ■

# शब्दकोडे

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| १ | २ | | ■ | ३ | ४ | ■ | ५ | ६ | ७ |
| ८ | | ■ | ९ | | | ■ | १० | | |
| ११ | | १२ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | |
| | ■ | १३ | १४ | १५ | ■ | १६ | ■ | १७ | |
| १८ | १९ | ■ | २० | | ■ | २१ | २२ | | ■ |
| ■ | २३ | २४ | | | | ■ | २५ | | २६ |
| २७ | | | ■ | | ■ | ■ | २८ | | |
| ■ | २९ | | ३० | ■ | ३१ | | ■ | ■ | |
| ३२ | ■ | ■ | ३३ | | | ■ | ३४ | ३५ | |
| ३६ | | | | ■ | ३७ | | | | |

**आडवे शब्द**

१. दशरथपत्नी ३. आपले ५. परीक्षा ८. एक राक्षसीण ९. सवय १०. प्रश्न ११. कांब १३. विजयादशमी १७. वारा १८. जानकी २०. शरम २१. एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी जाणे २३. लेखणी ठेवण्याचे पात्र २५. पळस २७. एक पक्षी, झपरी २८. अव्याहत २९. मुख ३१. विद्यालय ३३. ओली शेव, एक विस्मृतीत गेलेला पदार्थ ३४. देखणे ३६. जिवलग मित्र ३७. नुकतेच पदार्पण केलेली अभिनेत्री

**उभे शब्द :**

१. मृत २. फक्त ३. एक पेय ४. अळशी ५. जवळ (हिंदी) ६. उपमा, शिरा यांच्यासाठी लागणारा मुख्य घटक ७. कटासाठी सल्लामसलत १२. मुसलमानांचा सण १४. कुर्निसात १५. एका हिंदी अभिनेत्याचे आडनाव १६. ब्राह्मण १७. निकाल १९. ताकापासून बनवलेले एक पेय २२. परत (हिंदी) २४. तंटा मिटवणारा मध्यस्थ २६. एक नक्षत्र ३०. सराव नसलेला ३१. नम्र ३२. एक नदी ३४. मुस्लिम व ज्यू धर्मातला एक विधी ३५. भाव

## दक्षताच्या वाचकांसाठी खुशखबर...

दक्षता मासिकाशी वाचकांचा स्नेहबंध असाच टिकून राहावा व जास्तीत जास्त वाचक दक्षता परिवाराशी जोडले जावेत या हेतूने आम्ही काही उपक्रम हाती घेतले आहेत. यापैकीच एक म्हणजे अचूक शब्दकोडे सोडवणाऱ्या तीन स्पर्धकांना विजेते म्हणून घोषित केले जाणार आहे आणि त्यांना रोख पारितोषिकही दिले जाणार आहे. त्यासाठी स्पर्धकांनी मूळ शब्दकोडे अचूक सोडवून त्याचे कात्रण, आपले नाव, अचूक पत्ता, पिन कोड, संपर्क क्रमांक तसेच बँकेचा अकाऊंट नंबर व आयएफएससी कोड या माहितीसह आमच्या दक्षताच्या पत्त्यावर त्या महिन्याच्या पंचवीस तारखेपर्यंत पाठवणे आवश्यक आहे. दर महिन्याला विजेत्यांची निवड केली जाईल व पुढील महिन्यामध्ये विजेत्यांची नावे जाहीर केली जाऊन त्यांचे बँक खात्यात ऑनलाईन बक्षिसाची रक्कम वर्ग करण्यात येईल. यासाठी आपला भरघोस प्रतिसाद अपेक्षित आहे.

**बक्षिसे : पहिले ₹५००/-, दुसरे ₹३००/-, तिसरे ₹२००/-**

# मार्च २०२५ च्या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या शब्दकोड्याचे उत्तर व स्पर्धेतील विजेत्यांची नावे

नाव : ______________________________

पत्ता : ______________________________

______________________ मोबाईल : ______________________

अकाऊंट नं : ______________________ आयएफएससी कोड ______________________

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| गु | ण | ग्रा | ह | क | | चा | म | खी | ळ |
| ला | | स | न | | ब | क | न | र | |
| ब | स | | न | | न | र | क | | स |
| जा | सू | स | | | | मा | व | ळ | ती |
| म | न | न | | अ | ड | नी | डा | | चं |
| | | स | रो | व | र | | | दा | वा |
| | अ | ना | म | त | | पा | य | ता | ण |
| रा | न | टी | | र | ज | क | | | |
| ज | मा | | व | ण | वा | | वा | द | क |
| मा | न | नी | य | | न | र | व | र | |

१. भीमाशंकर कनमुचके, लातूर

२. समीर शेख, मुंबई

# लाखो वाचक

## ज्याची आतुरतेने वाट पाहतात!

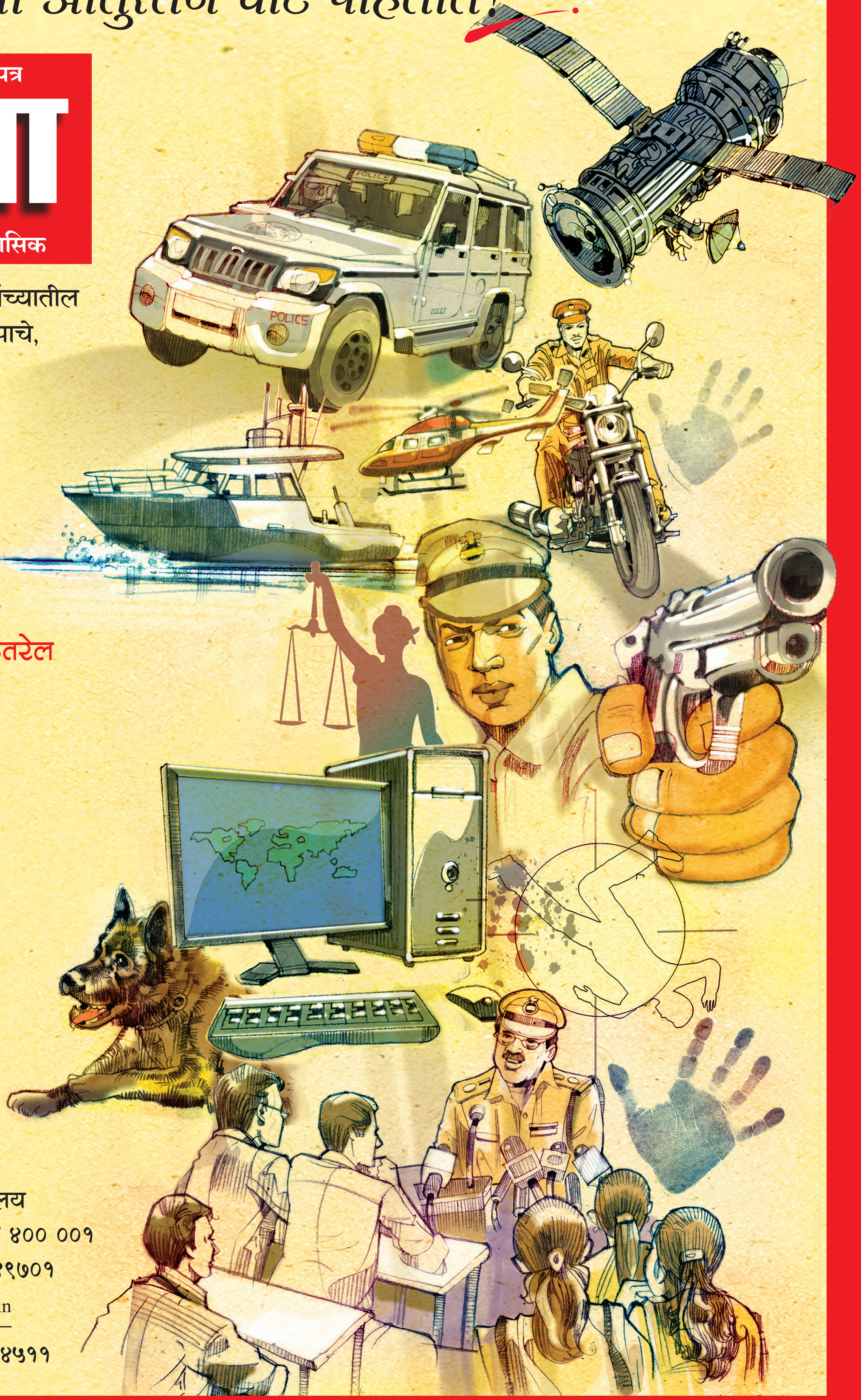
महाराष्ट्र राज्य पोलिसांचे मुखपत्र

# दक्षता

सर्वदूर पोहोचलेले वाचकप्रिय मासिक

नागरिक आणि महाराष्ट्र पोलीस यांच्यातील महत्त्वाचा दुवा असलेले, सर्वोच्च खपाचे, ५० वर्षांची दर्जेदार परंपरा असलेले मराठी मासिक

- रोमांचकारी सत्यकथा,
- विविध उत्कंठावर्धक सदरे,
- जनता व पोलीस यांच्यातील जिव्हाळा जपणारे वाङ्मय
- रसिक वाचकांच्या पसंतीस उतरेल असे दर्जेदार साहित्य...




**आपली प्रत आजच राखून ठेवा!**

महाराष्ट्र पोलीस

सद्रक्षणाय खलनिग्रहणाय

पत्रव्यवहारासाठी पत्ताः

महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय

शहीद भगतसिंग मार्ग, कुलाबा, मुंबई ४०० ००१

दूरध्वनीः ०२२-२२८३४५११/२२०४९७०१

mpd.dakshata@mahapolice.gov.in

वर्गणीसाठी दूरध्वनी: ०२२-२२८३४५११

DAKSHATA Marathi Magazine April 2025. RNI Registration No. 21352/1974. Postal Reg.No. MCS/131/2024-26 Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office GPO, Mumbai - 400 001 on 5th and 6th of every month. Date of Publication is 1st of every month.

महाराष्ट्र पोलीस

सद्रक्षणाय खलनिग्रहणाय

महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय

**प्रेषक :**

**सरसंपादक, दक्षता**

महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय,
शहीद भगतसिंग मार्ग, कुलाबा,
मुंबई - ४०० ००१

**प्रति,**