



जालना

सुरक्षा मंत्र

आधुनिक जगात एक पाऊल पुढे



सुरक्षा मंत्र

आधुनिक जगात एक पाऊल पुढे

पहिली आवृत्ती - मार्च 2025

प्रकाशक:

जालना पोलीस,

पोलीस अधीक्षक कार्यालय, जालना – 431203

<https://jalnapolice.gov.in/>

मुद्रक:

अनुक्रमणिका

I	मनोगत	2
	<ul style="list-style-type: none">विशेष पोलीस महानिरीक्षक, छत्रपती संभाजीनगर परिक्षेत्रपोलीस अधीक्षक जालना	
II	जालना पोलीसांचा पुढाकार	4
	<ul style="list-style-type: none">TEENSस्व-संरक्षण शिबिर	
III	बालसंरक्षण मूलभूत मार्गदर्शन	7
	<ul style="list-style-type: none">चांगला स्पर्श - वार्ड स्पर्शPOCSO कायदाऑनलाईन सुरक्षितताछळताण व्यवस्थापन	
IV	भारतातील वाहतूक नियम	20
	<ul style="list-style-type: none">वाहतूक नियमांचे महत्त्ववाहतूक नियमांचे उल्लंघनवाहतुकीचे मूलभूत नियम	
V	सायबर सुरक्षेविषयी सोपे मार्गदर्शन	25
	<ul style="list-style-type: none">सर्वसाधारण फसवणूकइंटरनेट वापरताना सुरक्षिततेचे उपायआर्थिक फसवणूक कशी रोखायची	
VI	अभिप्राय	32
VII	आभार	34
VIII	अधिक वाचनासाठी	36



प्रिय विद्यार्थ्यांनो,

आजच्या डिजिटल युगात बालकांचे संरक्षण अत्यंत महत्त्वाचे आहे. 'बालकांचे संरक्षण, छळ, ट्रॉफिक नियम व सायबर सुरक्षा' या विषयांवरील हे पुस्तक विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शक ठरेल. स्वतःचे संरक्षण करण्याची जाणीव निर्माण करणे आणि त्यासाठी सक्षम करणे ही काळाची गरज आहे.

जालना पोलीस विभागाने आत्मरक्षण शिबिरे, शिक्षक प्रशिक्षण आणि 'दामिनी पथक' यांसारखे उपक्रम राबवून मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी महत्त्वाचे योगदान दिले आहे. यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल आणि ते स्वतःची सुरक्षा अधिक जागरूकतेने करू शकतील.

या महत्त्वपूर्ण पुस्तकाच्या संकल्पनेबद्दल आणि ते प्रत्यक्षात साकार केल्याबद्दल जालना पोलीस, जिल्हा पोलीस अधीक्षक आणि अपर पोलीस अधीक्षकांचे अभिनंदन! हे पुस्तक मुलांना त्यांच्या हक्कांबद्दल आणि सुरक्षिततेबद्दल अधिक जागरूक करेल, असा विश्वास आहे.

सर्व विद्यार्थ्यांना सुरक्षित आणि आत्मविश्वासपूर्ण भविष्यासाठी शुभेच्छा!

आपला

वीरेन्द्र मिश्र (IPS)

विशेष पोलीस महानिरीक्षक,

छत्रपती संभाजीनगर परिक्षेत्र



प्रिय विद्यार्थ्यांनो,

आजच्या डिजिटल व वेगाने बदलणाऱ्या काळात लहान मुलांचे संरक्षण अतिशय महत्त्वाचे झाले आहे. 'बालकांचे संरक्षण, छळ, ट्रॅफिक नियम व सायबर सुरक्षा' या विषयावरील हे पुस्तक मुलांसाठी अनमोल मार्गदर्शक ठरेल. मुलांची सुरक्षितता पोलिस विभागासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे आणि यासाठी आम्ही सतत प्रयत्नशील आहोत.

जालना पोलीस विभागाने मुलांच्या सुरक्षेसाठी अनेक उपक्रम राबवले आहेत. यात आत्मरक्षण शिबिरे, शिक्षक प्रशिक्षण आणि 'दामिनी पथक' यांसारखे महत्त्वपूर्ण उपक्रम आहेत. मुलांनी स्वतःचे संरक्षण कसे करावे आणि वेगवेगळे धोके कसे टाळावे हे यातून शिकवले जाते.

सर्वांना सुरक्षित आणि तणावमुक्त जीवन देण्याचे आमचे शंभर टक्के प्रामाणिक वचन आहे. या पुस्तकामुळे मुलांना त्यांचे हक्क आणि सुरक्षिततेचे महत्त्व समजेल, अशी आशा आहे.

आपला

अजय कुमार बंसल (IPS)

पोलीस अधीक्षक

जालना

महाराष्ट्र पोलीस
सद्वर्क्षणाय खलनिग्रहणाय
जालना
पोलिसांचा पुढाकार

TEENS
Teachers Educating, Empowering & Nurturing Students



स्व-संरक्षण शिबिरे



TEENS

Teachers Educating, Empowering & Nurturing Students

जालना पोलिसांनी जिल्हा परिषद आणि रोटरी क्लब, जालना यांच्या सहकार्याने TEENS (Teachers Educating, Empowering, and Nurturing Students) हा उपक्रम सुरू केला आहे. हा उपक्रम राज्यस्तरीय पोलीस काका, पोलीस दीदी योजनेचा विस्तार असून विद्यार्थ्यांचे शिक्षण व सबलीकरण करणे हा या उपक्रमाचा उद्देश आहे.

POCSO कायद्याशी संबंधित आकडेवारीच्या अभ्यासातून किशोरवयीन मुलांमधील परस्परसंमतीने होणारे संबंध आणि बालकांवरील लैंगिक अत्याचार यासारख्या समस्यांकडे आमचे लक्ष वेधले गेले. याच पार्श्वभूमीवर TEENS उपक्रम सुरू करण्यात आला आहे.

या उपक्रमांतर्गत शिक्षकांना POCSO कायदा, किशोरवयीन मानसशास्त्र आणि सायबर गुन्हे यासंदर्भात विशेष प्रशिक्षण दिले जाते. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांसाठी पहिले मार्गदर्शक व मदतनीस म्हणून कार्य करावे आणि लैंगिक अत्याचाराचे संभाव्य बळी ठरणान्या मुलांना मदत करावी हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश आहे.

1000

शिक्षकांना प्रशिक्षण

65,000

विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

600

शाळांमध्ये पोहोच



स्व-संरक्षण शिबिरे

जालना पोलिसांनी जिल्ह्यातील शाळकरी मुलांसाठी, विशेषतः मुलींसाठी तीन दिवसांचे स्व-संरक्षण शिबिर सुरू केले आहे. या शिबिराचा मुख्य उद्देश मुलांना मूलभूत स्वसंरक्षण तंत्रे शिकवणे आहे. ही शिबिरे शाळा व महाविद्यालयांमध्ये प्रमाणित व तज्ज्ञ प्रशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित केली जातात. यामध्ये चांगला स्पर्श - वॉर्ट स्पर्श, POCSO कायदा, सायबर गुन्हे यांसारख्या महत्त्वाच्या विषयांवरही मार्गदर्शन केले जाते.

या शिबिरांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये, विशेषतः मुलींमध्ये आत्मविश्वास वाढल्याचे दिसून आले आहे. तसेच, शाळकरी मुलांमध्ये पोलिसांविषयी विश्वास निर्माण होण्यास मदत झाली आहे. या उपक्रमाने विविध सुरक्षा विषयांबाबत जागरूकता निर्माण करण्यास हातभार लागला असून, समाजाभिमुख पोलिसिंगच्या खऱ्या उद्देशाला चालना मिळाली आहे.

15,000

प्रशिक्षित विद्यार्थी



41

शाळा पर्यंत पोहोचलो



बालसंरक्षण मूलभूत मार्गदर्शन



चांगला स्पर्श आणि वाईट स्पर्श, आपले सुरक्षा अधिकार समजून घ्या!



चांगला स्पर्श
म्हणजे काय ?

चांगला स्पर्श हा एक सुरक्षित आणि सन्मानजनक स्पर्श असतो, जो आपल्याला आरामदायक आणि सुरक्षित वाटतो. चांगला स्पर्श मित्रांपासून, कुटुंबीयांकडून किंवा शिक्षकांकडून असू शकतो, जो आपल्याला प्रेम, काळजी आणि संरक्षण दाखवतो.

उदाहरणे

आई वडिलांचे आलिंगन किंवा गोड स्पर्श

शिक्षकांचा पाठीवर थोडा स्पर्श, जो आपल्याला मदत, प्रेरणा देण्यासाठी असतो.



वाईट स्पर्श
म्हणजे काय ?

वाईट स्पर्श हा एक विचित्र आणि असुरक्षित स्पर्श असतो, जो आपल्याला अस्वस्थ करणारा आणि भीतीदायक वाटतो. हा स्पर्श शारीरिक, मानसिक किंवा भावनिक इजा करणारा असू शकतो.

उदाहरणे

शरीराच्या विशेष भागांवर स्पर्श करणे

मुद्दाम, अनावश्यक किंवा दबाव असलेला स्पर्श

जर तुम्हाला वाईट स्पर्श झाला तर तुम्ही काय कराल ?

पळा आणि मदतीसाठी
संपर्क करा

जर परिस्थिती
धोकादायक वाटत असेल
आणि कोणी मदत करत
नसेल, तर तिथून लगेच
पळून जा आणि
जवळच्या विश्वासू
व्यक्तीकडे जा.

"नाही" म्हणा

कोणी तुम्हाला वाईट स्पर्श
करत असेल आणि तो
असह्य वाटत असेल, तर
ठामपणे "नाही" म्हणा
आणि जोरात ओरडून
विरोध करा. यामुळे इतर
लोक तुम्हाला मदत करू
शकतील.

शिक्षक किंवा
पालकांना सांगा

तुमच्या घरी किंवा शाळेत
एक विश्वासू व्यक्ती
असावी. जर काही वाईट
घडले असेल, तर त्यांना
लगेच सांगा. ते तुम्हाला
मदत करतील.

अशा काही महत्त्वाच्या गोष्टींवर लक्ष ठेवा

तुमच्या शरीरावर तुमचा
पूर्ण अधिकार आहे

तुमच्या शरीराला कोणीही
जबरदस्तीने किंवा
विनाकारण स्पर्श करू
शकत नाही. तुमच्या
शरीरावर तुमचा पूर्ण
अधिकार आहे.

विश्वासू
व्यक्तीला सांगा

पालक, शिक्षक किंवा
मित्रांना "चांगला स्पर्श"
आणि "वाईट स्पर्श"
याबद्दल सांगा, म्हणजे ते
तुम्हाला मदत करू
शकतील.

तुमची सुरक्षा
महत्त्वाची आहे

जर कोणी तुम्हाला
अस्वस्थ वाटणारी कृती
करत असेल, तर त्यांना
थांबवा. आवश्यकतेनुसार
मदत मिळवा. घाबरू
नका. सुरक्षित राहा.

चांगला स्पर्श आपल्याला सुरक्षित आणि आरामदायक वाटतो, तर वाईट स्पर्श
आपल्याला त्रास देतो. आपण कधीही वाईट स्पर्शासाठी बळी पडू नये.

POCSO कायदा बाललैंगिक शोषणाविरोधात कठोर पाऊल

POCSO कायदा म्हणजे काय?

POCSO (Protection of Children from Sexual Offences) कायदा भारत सरकारने 2012 मध्ये लागू केला. हा कायदा मुलांच्या लैंगिक शोषणाविरुद्ध त्यांचे संरक्षण करण्यासाठी बनविण्यात आलेला आहे. याचा उद्देश मुलांचे शारीरिक, मानसिक आणि लैंगिक शोषण रोखणे आहे.

POCSO कायद्याची मुख्य उद्दिष्टे

बालकांची सुरक्षा

मुलांचे लैंगिक शोषणापासून संरक्षण करणे आणि शोषण झालेल्या मुलांना न्याय मिळवून देणे.

कडक शिक्षा

बाल लैंगिक शोषणाच्या गुन्ह्यांविरुद्ध कडक कायदेशीर कारवाई केली जाते, ज्यामुळे आरोपीला कठोर शिक्षा दिली जाते.

मुलांसाठी सुरक्षित वातावरण

शाळा, कामाचे ठिकाण आणि सार्वजनिक ठिकाणी मुलांसाठी सुरक्षित वातावरण तयार करणे.



POCSO कायदानुसार लैंगिक शोषणाचे प्रकार

लैंगिक अत्याचार

मुलांना जबरदस्तीने किंवा मानसिक ताण देऊन लैंगिक वर्तन करणे किंवा दाखवणे.

उदाहरण: जर कोणी मुलाला त्याच्या इच्छेविरुद्ध अयोग्य स्पर्श करत असेल किंवा त्याला अश्लील गोष्टी पाहण्यास भाग पाडत असेल, तर हा लैंगिक अत्याचार आहे.

१८ वर्षाखालील मुलांना विशेष संरक्षण

कायदानुसार १८ वर्षाखालील प्रत्येक व्यक्ती ही मूल म्हणून ओळखली जाते. जर १८ वर्षाखालील दोन मुला-मुलींनी आपसात संमतीनेही लैंगिक संबंध ठेवले तरी तो कायदाने गुन्हा ठरतो.

उदाहरण: जर एखाद्या मुलाने किंवा मुलीने १८ वर्षाखालील व्यक्तीसोबत संमतीनेही लैंगिक संबंध ठेवले, तर त्यावर कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

अश्लील सामग्री (पोर्नोग्राफी)

लहान मुला-मुलींसोबत अश्लील फोटो, व्हिडिओ बनवणे किंवा पसरवणे हा गुन्हा आहे.

उदाहरण: जर कोणी मुला-मुलींचे फोटो किंवा व्हिडिओ सोशल मीडियावर चुकीच्या उद्देशाने पसरवत असेल, तर ते कायदाने गुन्हा आहे.

शारीरिक किंवा मानसिक छळ

मुलांचे कोणत्याही प्रकारे शारीरिक, मानसिक किंवा लैंगिक शोषण करणे हे गंभीर गुन्हे आहेत.

उदाहरण: जर कोणी व्यक्ती एखाद्या मुलामागे किंवा मुलीमागे सतत फिरत असेल, त्यांच्याकडे विचित्र नजरेने बघत असेल, अश्लील कमेंट्स करत असेल किंवा त्यांना घाबरवण्याचा प्रयत्न करत असेल, तर हे शोषण आहे आणि गंभीर गुन्हा आहे.



POCSO कायद्याचे महत्त्व

बालकांचे संरक्षण

POCSO कायदा मुलांना सुरक्षित ठेवण्याचे आणि त्यांना सर्व प्रकारच्या लैंगिक शोषणापासून बचाव करण्याचे काम करतो.

समाजातील जागरूकता

POCSO कायदा समाजात बाल लैंगिक शोषणाचे गांभीर्य आणि त्याविरोधात कायदेशीर उपाययोजना करण्याबद्दल जागरूकता निर्माण करतो.

न्याय मिळवण्याची सोय

यामुळे मुलांना न्याय मिळवणे आणि पीडित मुलांच्या कुटुंबीयांना मदत मिळणे सोपे होते.



बालकांचे संरक्षण हे सर्वांचे कर्तव्य आहे. POCSO कायदा ही जबाबदारी अधिक प्रभावीपणे पार पाडतो. बाल लैंगिक शोषणाच्या कोणत्याही प्रकाराच्या विरोधात आवाज उठवा आणि न्याय मिळवा.



ऑनलाइन सुरक्षितता :- छळ, फोटो मॉर्फिंग आणि लैंगिक छळापासून आपले संरक्षण करा

सोशल मीडियाचा वापर करताना मुलांनी घ्यावयाची काळजी



1 ऑनलाइन छळाबद्दल जागरूक रहा

ऑनलाइन छळ म्हणजे सोशल मीडियाचा वापर करून इतरांचे फोटो, व्हिडिओ खोडसाळ पद्धतीने बदलून टाकणे, तुमच्यावर विचित्र शेरबाजी किंवा शिवीगाळ करणे, अपमान करणे, तुमची प्रतिमा डागाळणे होय. जर कुणी तुमचा ऑनलाइन छळ करत असेल, तर तो तुमचा दोष नाही.

काळजी ऑनलाइन छळ करणाऱ्याला ब्लॉक करा आणि पोलीसांकडे तक्रार करा.

प्रतिक्रिया विश्वासाह वयस्कर व्यक्ती (पालक, शिक्षक किंवा सल्लागार) यांच्याकडून मदत घ्या.

2 फोटो मॉर्फिंग आणि बनावट फोटोंपासून सावध राहा

काही लोक तुमचे फोटो एडिट करून किंवा मॉर्फ करून तुम्हाला नुकसान पोहोचवू शकतात. यामुळे तुमच्या प्रतिष्ठेला हानी पोहचू शकते.

काळजी तुमचे वैयक्तिक किंवा संवेदनशील फोटो ऑनलाइन शेअर करू नका.

प्रतिक्रिया जर तुमचे फोटो मॉर्फ किंवा बनावट करून पसरवले गेले, तर त्वरित ते प्लॅटफॉर्मवर रिपोर्ट करा आणि विश्वासाह व्यक्तीला माहिती द्या.

3 गोपनीय माहिती शेअर करू नका

तुमचा घराचा पत्ता, फोन नंबर, शाळेचे नाव आणि इतर खासगी माहिती शेअर करू नका. हे तुमच्यासाठी धोकादायक ठरू शकते.

काळजी नेहमी तुमचा प्रोफाइल प्रायव्हेट ठेवा आणि गोपनीय माहिती शेअर करू नका.

प्रतिक्रिया जर कोणी तुमच्याकडून गोपनीय माहिती किंवा वैयक्तिक मागत असेल, तर त्यांना नकार द्या आणि त्यांना ब्लॉक करा.

4 ऑनलाइन लैंगिक छळापासून सावध राहा

ऑनलाइन लैंगिक छळ म्हणजे अनावश्यक किंवा अश्लील संदेश, शेरेबाजी किंवा फोटो पाठवणे. कधीही अशा संवादात सहभागी होऊ नका किंवा तुमची कमजोरी, दोष सर्वासमोर उघड करू नका.

काळजी लैंगिकदृष्ट्या आक्षेपार्ह संदेशांना प्रतिसाद देऊ नका. संवाद नेहमी आदरणीय ठेवा.

प्रतिक्रिया लैंगिक छळाबाबत त्वरित सोशल मीडिया साईटला 'रिपोर्ट' करा आणि तुमच्या जवळच्या विश्वासाह व्यक्तीला माहिती द्या.

5 अज्ञात व्यक्तींसोबत संवाद, चॅटिंग करू नका

कधीही अज्ञात व्यक्तींची फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकारू नका किंवा संवाद साधू नका. ऑनलाइन तुम्ही सुरक्षित असलात तरी काही लोक तुमच्यावर दबाव टाकण्याचा प्रयत्न करू शकतात.

काळजी फक्त तुमच्या ओळखीतल्या व्यक्तींचीच फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकारा.

प्रतिक्रिया अज्ञात व्यक्तींशी संवाद, चॅटिंग टाळा आणि त्यांना ब्लॉक करा.

6 इंटरनेट वापराच्या वेळेवर मर्यादा ठरवा

सोशल मीडियावर जास्त वेळ घालणे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम करू शकते.

काळजी सोशल मीडियावर किती वेळ घालवायचा त्याची मर्यादा ठरवा.

प्रतिक्रिया इंटरनेट वापरतून वेळोवेळी ब्रेक घ्या आणि प्रत्यक्ष कामांमध्ये वेळ घालवा

7 तुमचे फोटो सुरक्षित ठेवा

तुमचे छायाचित्र किंवा व्हिडिओ अनोळखी लोकांना पाठवणे खूप धोक्याचे आहे. यातून तुम्हाला ब्लॉकमेल केले जाऊ शकते.

काळजी तुमचे फोटो खासगी ठेवा आणि फक्त विश्वासाह व्यक्तींसोबतच शेअर करा.

प्रतिक्रिया जर कोणी अश्लील फोटो मागितले किंवा तुमचे फोटो परवानगीशिवाय वापरले, तर त्यांना सोशल मीडियावर 'रिपोर्ट' करा आणि विश्वासाह व्यक्तीला माहिती द्या.

सोशल मीडियावर तुमची सुरक्षा अत्यंत महत्त्वाची आहे. ऑनलाइन छळ, फोटो मॉर्फिंग आणि लैंगिक छळापासून आपले संरक्षण करा. कधीही असुरक्षित वाटल्यास त्वरित 'रिपोर्ट' करा आणि विश्वासाह व्यक्तीकडून मदत घ्या. सुरक्षित राहा आणि जबाबदारीने ऑनलाइन जगात वावरा.

छळ म्हणजे गंमत नाही, त्याचे परिणाम खूप गंभीर आहेत!

छळाचे परिणाम

भावनिक इजा

छळामुळे दुःख, चिंता आणि एकाकीपणाचा त्रास होतो. यामुळे कायमची मानसिक व भावनिक इजा होऊ शकते.

मानसिक समस्या

छळामुळे न्यूनगंड, नैराश्य व इतर मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात. विशेषतः तरुण वयात या समस्या जास्त त्रास देतात.

आत्मविश्वासावर परिणाम

छळामुळे आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास कमी होतो आणि व्यक्तीला निराश किंवा असहाय वाटू लागते.

शैक्षणिक कामगिरी खालावते

छळामुळे विद्यार्थ्यांना शाळेत व अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करण्यात अडचणी येतात, त्यामुळे शैक्षणिक कामगिरी खालावते.

दीर्घकालीन परिणाम

छळाचे परिणाम वय वाढल्यावरसुद्धा नातेसंबंध आणि करिअरवर होऊ शकतात.



तुम्ही काय करू शकता?

सहानुभूती दाखवा आणि मदत करा: छळाचा सामना करणाऱ्यांना सहानुभूती दाखवा आणि शक्य ती मदत करा. यातून त्यांना आत्मविश्वास मिळेल.

आवाज उठवा: कुणाचाही छळ होत असेल तर गप्प राहू नका. आवाज उठवा.

मित्र व्हा: छळ होणाऱ्या व्यक्तीचे मित्र होऊन भक्कम पाठिंबा द्या.

सकारात्मक वातावरण तयार करा: शाळा, कार्यालय किंवा ऑनलाइन सोशल मीडियावर आदर आणि सहानुभूतीचा प्रसार करा.



एकत्र येऊन आपण छळ थांबवू शकतो. बदलात सहभागी व्हा. छळवादी मानसिकता संपवा आणि सहानुभूतीचे वातावरण निर्माण करा.

तणाव म्हणजे काय?

तणाव म्हणजे अशी भावना (अवस्था) जी आपल्याला मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ करते.

तणावाच्या स्थितीत आपले हृदय जोरजोरात धडधडते, डोक्यात एकाच वेळी अनेक विचार येतात, भीती निर्माण होते.

नकारात्मक मानसिकतेतून तणाव निर्माण होतो. प्रसंगी तो वाढतही जातो.



तणाव कमी करण्याचे सोपे मार्ग:

1 बेली ब्रीदिंग (पोटातून श्वास घेणे)

तुमच्या पोटावर हात ठेवा आणि नाकावाटे हळूच खोल श्वास घ्या. तुमचे पोट एका मोठ्या फुग्यासारखे फुगेल. नंतर तोंडाने हळूवार श्वास सोडा, जणू तुम्ही मेणबत्ती विझवत आहात.

2 सामना करण्याचे तंत्र - दुःखी भावना हाताळण्याचे मार्ग



विश्वासू
व्यक्तीशी बोला



संगीत
ऐका



चाला
किंवा नाचा



चित्र काढा
किंवा रंगवा

3 सकारात्मक विचार करा -

सकारात्मक विचार नेहमीच प्रेरणा देतात. तुमचे विचार बदलणे खूप महत्त्वाचे आहे. तुमचं मन त्यामुळे खूप हलकं होईल. आनंदी भावना जागृत होतील.

नकारात्मक विचार कसे दूर केले जाऊ शकतात. प्रयत्न करूया.

दुःखी विचार	आनंदी विचार
मी हे करू शकत नाही. खूप अवघड आहे!	हे थोडं कठीण आहे, पण मी प्रयत्न नक्कीच करू शकतो.
कोणालाच मी आवडत नाही	माझ्यावर प्रेम करणारे भरपूर लोक आहेत आणि मी नवीन मित्रही बनवू शकतो/शकते, असे स्वतःला सांगा.

तणावामुळे कोणीही अस्वस्थ होऊ शकतो, पण तणावाला हाताळण्याचे मार्ग आपण शिकू शकतो. आत्मसात करू शकतो. जेव्हा तुम्ही नियमित सराव करता, तेव्हा हे सोपे होते— जसे दुचाकी, चारचाकी वाहन चालवायला शिकताना होते तसेच!

जितका जास्त सराव कराल, तितके अधिक सक्षम आणि मजबूत व्हाल.

भारतातील वाहतूक नियम

सुरक्षित जीवनासाठी वाहतूक नियम समजून घ्या



वाहतूक नियमांचे महत्त्व



सुरक्षा

वाहतुकीचे नियम सर्व वाहनधारकांच्या सुरक्षेसाठी बनवले आहेत. हे नियम पाळल्याने आपण स्वतःला आणि इतरांना अपघातांपासून वाचवू शकतो.



रस्त्यावरील सुरळीत वाहतूक

जेव्हा प्रत्येक जण वाहतूक नियमांचे पालन करतो, तेव्हा रस्त्यावरील वाहतूक अधिक सुरळीतपणे चालते. यामुळे कोंडी कमी होते, प्रवासाचा वेळ कमी होतो आणि सर्वांना सुरक्षित प्रवासाचा अनुभव घेता येतो.



पर्यावरणाचे रक्षण होते

वाहतूक नियमांचे पालन करणे म्हणजेच, वेगमर्यादा पाळणे आणि विनाकारण वाहन सुरू न ठेवणे यामुळे इंधनाची बचत होते, प्रदूषण कमी होऊन पर्यावरणाचे रक्षण होते.



जबाबदार समाजाची निर्मिती

जेव्हा प्रत्येक जण वाहतूक नियमांचे पालन करतो, तेव्हा शिस्त आणि जबाबदारीचे भान सर्वांनाच येते. यातून सर्वासाठीच सुरक्षित आणि जबाबदार समाज तयार होतो.





वाहतूक नियमांचे उल्लंघन



वेगमर्यादा ओलांडणे

ठरवलेल्या वेगमर्यादेपेक्षा जास्त वेगाने वाहन चालवणे धोकादायक असते.
दंड: ₹ 1 हजार ते ₹ 2 हजार आणि वाहन जप्त होण्याची शक्यता.



सिग्नल तोडणे

सिग्नल तोडल्यास मोठा अपघात होऊ शकतो.
दंड: ₹500 ते ₹1000 आणि ड्रायव्हिंग लायसन्स रद्द होण्याची शक्यता.



मद्यपान करून वाहन चालवणे

दारू पिऊन वाहन चालवणे कायद्याने गुन्हा आहे.
दंड: ₹ 10 हजार किंवा 6 महिन्यांपर्यंत तुरुंगवास, तसेच लायसन्स रद्द होण्याची शक्यता.



सीटबेल्ट न लावणे

कार चालवताना आणि पुढील प्रवाशाने सीट बेल्ट लावणे आवश्यक आहे
दंड: ₹ 1 हजार आणि अपघात झाल्यास गंभीर दुखापतीचा धोका.





दुचाकी वाहतूक नियमांचे उल्लंघन



हेल्मेट न वापरणे

हेल्मेट न वापरता दुचाकी चालवणे जीवितास धोकादायक आहे. नेहमी ISI मार्क असलेले हेल्मेट वापरावे.

दंड: 1,000/- रु. दंड व 3 महिन्यापर्यंत कारावास शिक्षा आहे.



अल्पवयीन मुलांना गाडी चालवण्यास देणे

लहान मुलांना (18 वर्षाखालील) वाहन चालवण्यास देणे कायद्याने गुन्हा आहे. लहान मुलांची काळजी घेणे हे पालकांचे आद्यकर्तव्य आहे.

दंड: पालकांना 25,000 रु. पर्यंत द्रव्यदंड व 3 वर्षे कारावासाची शिक्षा आहे.



ट्रिपल सीट गाडी चालवणे

ट्रिपल सीट दुचाकी चालवण्यास तोल जाऊन अपघात होण्याची शक्यता आहे.

दंड: 1,000/- रु. दंड व 3 महिन्यापर्यंत कारावासाची शिक्षा आहे.



विरुद्ध दिशेने वाहन चालवणे

नो एंट्री असताना किंवा रस्त्याच्या उजव्या बाजूने वाहन चालवणे गुन्हा आहे. असे केल्यामुळे अपघात होऊ शकतो.

दंड: 1,000 त 5,000 रु. पर्यंत द्रव्यदंडाची शिक्षा आहे.



वाहतुकीचे मूलभूत नियम

सामान्य रस्ता चिन्हे



थांबा



पार्किंगला मनाई



झेब्रा क्रॉसिंग



वेगमर्यादा



पुढे शाळा आहे

ट्रॅफिक सिग्नल समजून घेणे

लाल दिवा

थांबा

हिरवा दिवा

तुम्ही जाऊ शकता.

पिवळा दिवा

वाहन चालवण्यासाठी सज्ज व्हा, परंतु पुढे जाऊ नका.

सुरक्षित राहण्यासाठी टिप

गर्दी टाळण्यासाठी नेहमी तुमच्या प्रवासाचे नियोजन करा.

सतर्क राहा आणि लक्ष विचलित होणे टाळा.

लहान मुलांना वाहतूक नियमांचे महत्त्व शिकवा.



सायबर सुरक्षा सोपे मार्गदर्शन



सर्वसाधारण फसवणूक



1 फेसबुक, इन्स्टाग्राम, व्हाट्सअप

सायबर गुन्हेगार सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर बनावट प्रोफाइल, हॅकिंग लिंक्स आणि लाभाच्या आमिषा द्वारे लोकांची फसवणूक करतात. ते तुमची वैयक्तिक माहिती, पासवर्ड किंवा आर्थिक माहिती चोरी करण्याचा प्रयत्न करतात.

2 बनावट मित्र / सेलिब्रिटी प्रोफाइल

ओळखीच्या नावाने बनावट अकाउंट तयार करून पैसे मागणे किंवा वैयक्तिक माहिती चोरी करण्याचा प्रयत्न करतात.

उदाहरणार्थ आयएस/ आयपीएस/ आर्मी अधिकारी असे प्रोफाइल तयार करतात आणि पैसे मागतात.

3 खोटा संदेश - तुमच्या खात्यात पैसे जमा झाले

अनेक वेळा खोटा संदेश प्राप्त होतो. ज्यामध्ये सांगितलं जातं की तुमच्या खात्यात काही रक्कम जमा करण्यात आली आहे. त्यानंतर त्या व्यक्तीचा फोन येतो आणि तो सांगतो की रक्कम चुकून ट्रान्सफर झाली आहे आणि तो अडचणीत आहे. उदा. हॉस्पिटलमध्ये आहे. म्हणून कृपया ती रक्कम परत ट्रान्सफर करा. अशा परिस्थितीत अनेकदा व्यक्ती फसवणुकीच्या जाळ्यात अडकते आणि फसवणूक करणाऱ्याला तुमच्या बँक खात्यावरील पैसे ट्रान्सफर होतात.

4 शेअर मार्केट / बनावट स्टॉक टिप्स आणि सल्ले

शेअर बाजारात जलद नफा कमावण्याच्या आमिषाने अनेकदा फसवणुकीचे प्रकार होत असतात. बनावट गुंतवणूक तज्ज्ञ, अनधिकृत ट्रेडिंग सल्लागार आणि फसवे प्लॅटफॉर्म लोकांना मोठ्या परताव्याचे आश्वासन देऊन त्यांची फसवणूक करतात.

5 टास्क फसवणूक

टास्क फसवणूक म्हणजे फोनवरील कॉलर्स आपल्याला विविध कामे करायला सांगतात आणि त्या बदल्यात पैसे देण्याचे आश्वासन देतात. सुरुवातीला कॉलर खूप आकर्षक ऑफर देतात. परंतु काही वेळातच ते विविध कारणांसाठी पैसे मागू लागतात. आपल्याला विश्वासात घेतल्यावर कॉलर्स मोठ्या प्रमाणात पैसे मागण्यासाठी फसवतात. अशा प्रकारे आपण अनेक वेळा आपले पैसे गमावतो आणि आपली फसवणूक झाली हे आपल्याला समजतही नाही.

सायबर फसवणूक झाल्यास

DIAL 1930

सायबर गुन्ह्याची तक्रार करण्यासाठी

www.cybercrime.gov.in

इंटरनेट सुरक्षिततेचे उपाय

www

URL नेहमी चेक करा

URL खात्रीशीर असल्याची तपासणी करा, ज्यामुळे तुमचा डेटा चोरीपासून वाचवता येईल.

उदाहरणार्थ

<https://www.bank.com> अशा प्रकारच्या कोणत्याही वेबसाइट वर जाण्याआधी <https> असेल तरच संबंधित वेबसाइट वर क्लिक करा.

जाहिरातींपासून सावध राहावे

इंटरनेटवरील फसव्या जाहिरातींपासून जागरूक राहा. ज्यामुळे तुमची वैयक्तिक माहिती आणि पैसे धोक्यात येऊ शकतात.

उदाहरणार्थ

आपण ५०% सवलत मिळवली आहे. अशी आकर्षक जाहिरात फसव्या ऑफरच्या रूपात असू शकते.



सुरक्षित पद्धतीनेच आर्थिक व्यवहार करावा

सुरक्षित पेमेंट म्हणजे एनक्रिप्टेड आणि संरक्षित आर्थिक व्यवहार, जे फसवणूक आणि अनधिकृत लॉगिनपासून संरक्षण देतात.

उदाहरणार्थ

Google Pay, PhonePe, आणि PayPal सारख्या सेवा सुरक्षित पेमेंट करतात. जेथे व्यवहार एनक्रिप्टेड असतात आणि OTP किंवा UPI पिनद्वारे मंजूरी आवश्यक असते.





पासवर्ड अवघड / किचकट ठेवावा

बँक खात्यात लॉगिन करण्यासाठी आपला पासवर्ड अवघड, किचकट ठेवा. त्यात अक्षरे व आकड्यांची सरमिसळ करा. त्यात तुमची जन्मतारीख, गाडीचा नंबर किंवा नाव असे काहीही असू नये. असे पासवर्ड सहज तोडता येतात.



संशयास्पद लिंकवर जाऊ नका

इंटरनेटवरील संशयास्पद लिंकवर क्लिक करण्यापासून सावध रहा. कारण त्यातून तुमच्या मोबाईल किंवा कम्प्युटरमध्ये व्हायरस किंवा मालवेअर येऊ शकते.



विश्वसनीय वायफाय नेटवर्कचाच वापर करा

विश्वसनीय वायफाय नेटवर्क वापरणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे तुमचा डेटा चोरी होणे आणि ऑनलाइन धोके टाळता पेऊ शकतात.



विश्वनीय ॲपचा वापर करावा

मोबाइलवर फक्त विश्वसनीय ॲप्सचाच वापर करावा. कारण अनधिकृत ॲप्स तुमच्या गोपनीयतेला धोका पोहोचवू शकतात.



आर्थिक फसवणूक कशी रोखायची



1 लॉटरी / सट्टेबाजी सारख्या आकर्षक योजनांना बळी पडू नका

फसवणूक करणारे अनेकदा जलद पैसे कमावण्याचा, मोठ्या बक्षिसांच्या किंवा विशेष ऑफरच्या भूलथापांना आकर्षक पद्धतीने सादर करतात. अशा योजनांमध्ये कमी गुंतवणुकीत जादा नफा, विनामूल्य गिफ्ट, किंवा खात्यावर थेट पैसे जमा करण्याचे आमिष दाखवले जाते. परंतु अशा योजना बहुतेक वेळा फसवणुकीच्या असतात.

2 ओटीपी (वन-टाइम पासवर्ड) शेअर करू नका!

OTP म्हणजे एक वेळ वापरण्यासाठी दिला जाणारा सुरक्षा कोड, जो बँकिंग व्यवहार, ऑनलाइन खरेदी किंवा खाते लॉगिनसाठी आवश्यक असतो. हा कोड फक्त तुम्हीच वापरावा आणि कोणासोबतही शेअर करू नये. फसवणूक करणारे बनावट कॉल, मेसेज किंवा ईमेलद्वारे तुमच्याकडून ओटीपी घेण्याचा प्रयत्न करू शकतात.

3 APK लॉंक / APP डाउनलोड करू नये.

फसवणूक करणारे आकर्षक ऑफर्स, बक्षिसे किंवा गरजेच्या ॲप्सच्या नावाखाली बनावट APK लॉंक पाठवतात. म्हणून, अनोळखी लॉंक किंवा APK फाइल डाउनलोड करू नका. असे ॲप्स तुमच्या मोबाईलमध्ये व्हायरस, मालवेअर किंवा स्पायवेअर इन्स्टॉल करू शकतात.

4 बँक खाते क्रमांकाची माहिती, पासवर्ड शेअर करू नका

बँक, UPI ॲप्स किंवा कोणतीही अधिकृत संस्था कधीही तुमचा पासवर्ड किंवा खाते तपशील विचारत नाही. जर कोणी तुमच्याकडून ही माहिती मागितली तर सावध व्हा आणि त्वरित अशा फसवणुकीची तक्रार करा. सुरक्षिततेसाठी पासवर्ड नियमितपणे बदलत रहा. सुरक्षेसाठी मोबाइल आणि बँक खात्यावर अलर्ट सुविधा सुरू ठेवा.

5 "डिजिटल अटक" फसवणुकीला बळी पडू नका

सायबर गुन्हेगार स्वतःला पोलीस, सायबर सेल किंवा सरकारी अधिकारी म्हणून ओळख देऊन बनावट कॉल किंवा मेसेजद्वारे तुमच्यावर गुन्हा दाखल झाल्याचे सांगतात. ते तुम्हाला दंड भरायला सांगतात किंवा तुमची वैयक्तिक माहिती, ओटीपी, बँकेचा खाते क्रमांक व इतर तपशील मागतात.

सायबर फसवणूक झाल्यास
DIAL 1930

सायबर गुन्हाची तक्रार करण्यासाठी
www.cybercrime.gov.in

अभिप्राय

सदर उपक्रम जालना जिल्ह्यात राबविण्यात आल्यानंतर शिक्षक वर्ग व विद्यार्थी यांनी उस्फूर्तपणे खालीलप्रमाणे अभिप्राय दिले आहेत.

डॉ गणेश अग्निहोत्री

मुख्याध्यापक, जे ई एस महाविद्यालय, जालना

POCSO कायदा, सायबर क्राईम आणि आत्मरक्षण या विषयांवरील प्रशिक्षणामुळे आम्हाला विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेचा आणि त्यांच्या सुरक्षेच्या गरजेचा अधिक स्पष्ट अंदाज आला. आम्ही आता अधिक संवेदनशील झालो असून, विद्यार्थ्यांना योग्य वेळी योग्य मदत कशी द्यायची याविषयी सजग झालो आहोत.



वैशाली सरदार

मुख्याध्यापिका, लिटिल एंजल इंग्लिश स्कूल सरदार जुनियर कॉलेज, जालना

विद्यार्थ्यांनी केवळ शारीरिक आत्मरक्षणाचे तंत्रच शिकले नाही, तर मानसिकदृष्ट्याही अधिक सक्षम कसे व्हायचे, हे देखील शिबिराच्या माध्यमातून समजले. हे प्रशिक्षण त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी खूप महत्त्वाचे ठरले आहे.



अभिजीत कावले

मुख्याध्यापक, लिटिल फ्लॉवर इंग्लिश स्कूल, घाणेवाडी

पूर्वी अशा विषयांवर मोकळेपणाने चर्चा करणे टाळले जात असे, पण या प्रशिक्षणामुळे आम्हाला विद्यार्थ्यांशी संवाद साधण्याची नवी दृष्टी मिळाली. आता आम्ही केवळ शिक्षण देणारे नाही, तर त्यांच्या सुरक्षेच्या आणि मानसिक सशक्तीकरणाच्या प्रक्रियेतही सहभागी आहोत.





संस्कृती चौहान

विद्यार्थी, ओजस कॉलेज ऑफ नर्सिंग, जालना

स्वसंरक्षण शिबिरामुळे आमचा आत्मविश्वास वाढला. आता कोणतीही असुरक्षित परिस्थिती ओळखून तिला सामोरे जाण्याची ताकद मिळाली आहे. जालना पोलिसांच्या सहकार्याने आम्ही कायदेशीर मदत कशी मिळवायची हे शिकलो, त्यामुळे आता आम्ही निर्धास्त आणि सुरक्षित वाटत आहे

ज्ञानेश्वरी किंगरे

विद्यार्थी, के.जी.बी.वी., जालना

TEENS उपक्रमामुळे आम्हाला सायबर क्राईम, लैंगिक शोषण आणि आत्मरक्षण याबाबत महत्त्वपूर्ण माहिती मिळाली. आता आम्ही स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यास अधिक सजग झालो आहोत. जालना पोलिसांनी आम्हाला योग्य मार्गदर्शन करून आत्मरक्षणाचे धडे दिले, त्यामुळे आम्हाला कोणत्याही संकटाला सामोरे जाण्याचा आत्मविश्वास आला आहे.



दिव्या पिंपळे

विद्यार्थी, जीवनराव पारे विद्यालय चंदनझिरा, जालना

POCSO कायद्याची माहिती मिळाल्याने आम्हाला काय योग्य आणि अयोग्य आहे हे कळाले. कोणत्याही प्रकारच्या त्रासाला तोंड द्यावे लागल्यास कायदेशीर मदत कशी घ्यावी हे शिकायला मिळाले. आम्ही आता स्वतःसाठी आणि आमच्या मित्र-मैत्रिणींसाठी अधिक जागरूक झालो आहोत.



श्रेया वडस्कर,

विद्यार्थी, सह्याद्री इंटरनेशनल स्कूल, जालना

सायबर गुन्हे आणि ऑनलाइन फसवणुकीविषयी विद्यार्थ्यांना योग्य माहिती देणे आजच्या काळाची गरज आहे. या उपक्रमामुळे त्यांना सोशल मीडियाचा सुरक्षित वापर कसा करावा, कोणत्या लिंक्स आणि मेसेजपासून सावध राहावे, याची जाणीव झाली. आता ते अधिक जबाबदारीने इंटरनेटचा वापर करत आहेत.



आभार

हे पुस्तक विविध तज्ज्ञांचे सामूहिक प्रयत्न, समर्पण व कौशल्यातून साकार झाले आहे. या पुस्तकाची संकल्पना, मजकूर आणि निर्मितीमध्ये महत्त्वाचे योगदान देणाऱ्या सर्वांप्रति आम्ही मनःपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करतो.

संकल्पना, मांडणी व आशय



आपल्या समाजातील सर्वात असुरक्षित घटक म्हणजे लहान मुले. त्यांच्या संरक्षणासाठी आणि संभाव्य छळ व लैंगिक अत्याचारांविषयी त्यांना जागरूक करण्याच्या उद्देशाने हे पुस्तक तयार करण्यात आले आहे. हा विषय मुलांना सोप्या व रंजक पद्धतीने समजावा, ही आमची प्राथमिकता आहे.

गुन्हेगारी रोखण्यामध्ये समाजाची भूमिका महत्त्वाची आहे. जालना पोलिसांनी राबवलेल्या विविध समुदाय पोलीसिंग उपक्रमामुळे आम्हाला मुलांचे मानसिक व भावविश्व अधिक चांगल्या प्रकारे समजले आणि त्यांचे संरक्षण करण्याबाबत नवी दृष्टी मिळाली. या अनुभवातून प्रेरित होऊन आम्ही हे पुस्तक तयार केले आहे, जे गुन्हे रोखण्यासाठी आणखी एक पाऊल ठरेल.

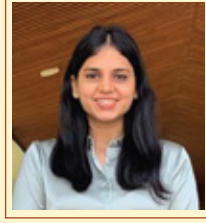
या पुस्तकाविषयी तुमच्या सर्व प्रतिक्रिया आम्ही स्वागताह मानतो. पुढील पानांवर फीडबॅकसाठी QR कोड, ज्ञान तपासण्यासाठी प्रश्नमंजुषा आणि संबंधित विषयांवर अधिक माहिती मिळवण्यासाठी काही उपयुक्त लिंक्स दिलेल्या आहेत.

आपला
आयुष नोपानी (IPS)
अपर पोलीस अधीक्षक
जालना

आशय योगदान



डॉ दीपक बगडिया,
अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ
जालना



मानसी मोर नोपानी,
क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट,
जालना

भाषिक साहाय्य



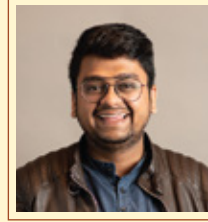
विनोद जैतमहाल,
मराठी भाषातज्ज्ञ

समन्वय



उदय शिंदे,
जालना

क्रिएटिव्ह डिझाइन



ध्रुव नाथानी,
नवी दिल्ली

या पुस्तकात तुम्ही वाचलेल्या गोष्टींबाबत तुमचे
ज्ञान तपासण्यासाठी QR कोड स्कॅन करा



Quiz

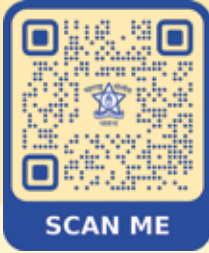


Feedback

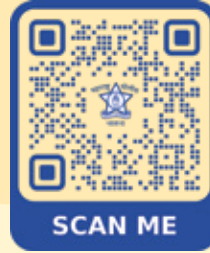
या पुस्तकाबद्दल तुमचा अभिप्राय
देण्यासाठी हा QR कोड स्कॅन करा

अधिक वाचनासाठी QR कोड स्कॅन करा

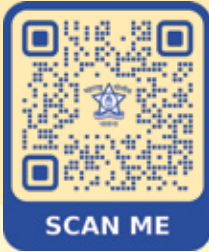
POCSO
कायदा



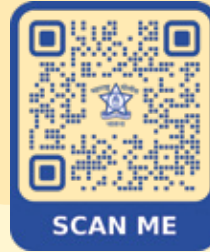
चांगला स्पर्श
वाईट स्पर्श



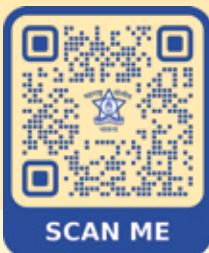
सायबर
गुन्हे



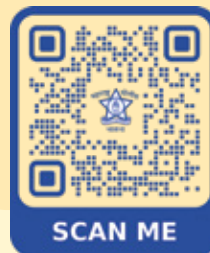
छळ

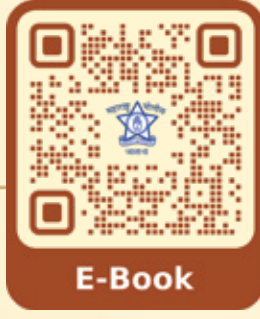


वाहतूक
नियम



परीक्षा ताण
व्यवस्थापन





पुस्तकाची डिजिटल प्रत
मिळविण्यासाठी स्कॅन करा



आपत्कालीन परिस्थितीत डायल करा



स्कॅन करा

जालना पोलीसांचे व्हाट्सअप चॅनल
फॉलो करा.

