



संपादक

तुकाराम जाधव  
विवेक घोटाळे  
मुक्ता कुलकर्णी

# महाराष्ट्र वार्षिकी २०२६

महाराष्ट्र  
देश

चर्चा : आरक्षणाचा पेचप्रसंग  
आर्थिक घडामोडी

चर्चा : मनरेगा ते VB -G RAM- G

चर्चा : स्त्री चळवळीची पन्नाशी  
विधेयके - कायदे - निर्णय

शिक्षण व आरोग्य  
सामाजिक पेच

आंतरराष्ट्रीय राजकारण

शेती-पाणी-पर्यावरण आणि मागासलेपणा

ऐतिहासिक आढावा

सकारात्मक प्रयोग

निधन वार्ता

दृष्टिक्षेपात महाराष्ट्र



THE UNI<sup>Q</sup>UE FOUNDATION  
Social Intervention Through Education



### प्रकाशक

युनिक फाउंडेशन प्रकाशन, पुणे.

अक्षरनंदन शाळेजवळ, प्राईड पोर्टल बिल्डिंग,  
शिवाजी हौसिंग सोसायटी, सेनापती बापट रोड,  
जे. डब्ल्यू. मॅरीएट हॉटेलमागे, बहिरटवाडी,  
शिवाजीनगर, पुणे.

ईमेल : [uniquefoundationprakashanpune@gmail.com](mailto:uniquefoundationprakashanpune@gmail.com)

वेबसाईट : [www.theuniquefoundation.co.in](http://www.theuniquefoundation.co.in)

### महाराष्ट्र वार्षिकी २०२६ (वर्ष १७ वे)

Maharashtra Varshiki 2026

संपादक : तुकाराम जाधव । विवेक घोटाळे । मुक्ता कुलकर्णी

ISBN No. : 978-81-995705-6-6

मूल्य : ₹ ४५०/-

### वितरणासाठी संपर्क

मो. ८४८४०८६८८७ । ९९२२६०८६८७

---

मुखपृष्ठ संकल्पना : अमोल पाटील

---

अक्षरजुळवणी व मांडणी : माधवी कुले । अमोल पाटील

---

मुद्रण स्थळ : सेल्फ हेल्प इंटरप्राईजेस्, धायरी, पुणे.

**संपादक :**

तुकाराम जाधव । विवेक घोटाळे । मुक्ता कुलकर्णी

**व्यवस्थापकीय संपादक आणि मार्गदर्शक : मल्हार पाटील**

**संपादक मंडळ आणि संवाद मंडळ सदस्य :**

प्रा. विजय कुंजीर  
केदार देशमुख  
प्रा. चंपत बोड्डेवार  
डॉ. महेश शिरापूरकर  
पी. डी. चव्हाण  
पंकज व्हट्टे  
शरद पाटील

शिवाजी काळे  
विक्रान्त भोसले  
दिशा खेबुडकर  
पीयुषा जोशी  
दिनेश ताटे  
मनोज जगताप  
कपिल हांडे  
देवा जाधवर

निरंजनदास सांगवडेकर  
प्रा. संजीव चांदोरकर  
डॉ. नितीन बिरमल  
डॉ. राजकुमार सुरवसे  
राजकुमार धुरगुडे पाटील  
योगेश बिडवई  
अॅड. सुचित्रा काटकर (घोगरे)  
डॉ. राहुल बावगे  
डॉ. संदीप तुंडूरवार

किशोर रक्ताटे  
प्रा. दिलीप चव्हाण  
डॉ. उमाकांत जाधव  
सुरेश इंगळे  
जनार्दन सोनवणे  
अॅड. सतीश देशपांडे  
प्रा. हर्षद भोसले  
डॉ. विराज महाजन  
डॉ. सोपान घोळवे  
डॉ. श्रीकृष्ण परिहार  
डॉ. हनुमंत कुचेकर  
डॉ. अनिल जायभाये  
डॉ. राजीव पवार  
प्रा. चित्रा लेले  
अॅड. अमोल गवळी  
डॉ. राहुल बाराथे

डॉ. राजधर टेमकर  
डॉ. दत्तात्रय वाबळे  
डॉ. नवनाथ तुपे  
प्रा. राजक्रांती वलसे  
डॉ. माधव शिंदे  
डॉ. प्रशांत देशपांडे  
डॉ. ऋतुराज बुआ  
डॉ. हनुमंत फाटक  
डॉ. नारायण राजूरवार  
डॉ. प्राजक्ता ठुबे  
डॉ. विष्णू श्रीमंगले  
डॉ. राजेंद्र इंगळे  
डॉ. सुग्रीव फड  
प्रा. माधव शेळके  
बाळासाहेब कांबळे  
प्रा. कल्पना सिध्देवाड

प्रा. वहीदा शेख  
डॉ. शैलेंद्र खरात  
डॉ. बाबासाहेब मुंडे  
डॉ. पांडुरंग भोये  
डॉ. मनिष सोनवणे  
डॉ. अभय दातार  
डॉ. शिवाजी मोटेगावकर  
केतनकुमार पाटील  
डॉ. सुर्यकांत गायकवाड  
अमोल मचाले  
डॉ. मयुर गायकवाड  
किरण सोमवंशी (पाटील)  
प्रा. व्यंकट खटके  
सुंदर बोंदर  
वामन जगताप  
प्रा. प्रभाकर जाधव

**वितरण व्यवस्थापक :**

केदार देशमुख । चंद्रकांत खराटे । अमोल पाटील । विलास लाखन



## संपादकीय...

‘द युनिक फाउंडेशन, पुणे’ निर्मित ‘महाराष्ट्र वार्षिकी : २०२६’ हा अभ्यासकांनी ‘संदर्भ ग्रंथ’ म्हणून नावाजलेला ग्रंथ (मराठी इयर बुक) वाचकांच्या हाती देताना आम्हास आनंद होत आहे. शिक्षण, प्रशिक्षण आणि विशेषतः संशोधन यांद्वारे सामाजिक-सांस्कृतिक-राजकीय क्षेत्रात सकारात्मक हस्तक्षेप घडवून आणणे, हे उद्दिष्ट ठेवून सार्वजनिक क्षेत्रात उतरलेल्या ‘द युनिक फाउंडेशन’ने विविध कळीच्या प्रश्नांवरील संशोधन प्रकल्प, आशयघन पुस्तक प्रकाशन, चर्चा, परिसंवाद व व्याख्यानमाला यांसारखे उपक्रम राबविले आहेत. शिवाय नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणानुसार (NEP-2020) अभ्यासक्रमाचे दर्जेदार व गुणवत्तापूर्ण पुस्तके प्रकाशित करित आहोत. महाराष्ट्र हे अभ्यासक्षेत्र निश्चित करून जनसामान्यांच्या जगण्याशी निगडित असणाऱ्या समस्यांचा व धोरणांचा चिकित्सक दृष्टिकोनातून अभ्यास करणे, त्यांचे निष्कर्ष अहवाल स्वरूपात प्रकाशित करणे, हा फाउंडेशनच्या कामाचा गाभा राहिला आहे.

वर उल्लेखित उद्दिष्टानुसार, २००८-२००९ सालापासून ‘महाराष्ट्र वार्षिकी’ हा संदर्भ ग्रंथ आकारास येत आहे. ‘टीम युनिक’ आणि ‘युनिक अॅकॅडमी-युनिक फाउंडेशन’शी संबंधित हितचिंतक, लेखक, अभ्यासक, प्राध्यापक, पत्रकार, संशोधक, सामाजिक कार्यकर्ते यांच्या सहकार्यातून महाराष्ट्र वार्षिकीचा सतरावा अंक आम्ही प्रकाशित करित आहोत. प्रस्तुत ग्रंथात २०२५ या वर्षातील घटना-घडामोडी-समस्यांची कारणपरंपरा आणि उपाय सुचविणाऱ्या आशयसंपन्न सविस्तर आणि विश्लेषणात्मक मांडणी करणाऱ्या लेखांचा समावेश केला आहे. प्रस्तुत ग्रंथात एकूण १५ विभागांत ८१ लेखांचा आणि ५७ सविस्तर नोंदींचा समावेश करण्यात आला आहे.

आशयसंपन्न लेख देणाऱ्या सर्व लेखकांचे आम्ही आभार मानतो.

महाराष्ट्र वार्षिकीचा हा खंड वाचकांना, विद्यार्थ्यांना आणि कार्यकर्त्यांना सवलतीमध्ये उपलब्ध व्हावा शिवाय फाउंडेशनच्या विविध उपक्रमास व संशोधन प्रकल्पास निधी उपलब्ध व्हावा या हेतूने काही जाहिराती घेतल्या आहेत. जाहिराती देणाऱ्या व्यक्ती, संस्थांचे आणि हितचिंतक मित्रांचे आम्ही आभारी आहोत.

प्रस्तुत महाराष्ट्र वार्षिकीचा नव्या स्वरूपातील अंक विविध प्रकारच्या स्पर्धा परीक्षा देणाऱ्या विद्यार्थ्यांना परीक्षांच्या विविध टप्प्यांसाठी, विशेषतः एमपीएससीच्या नवीन पॅटर्न व अभ्यासक्रमानुसार तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी, वेगवेगळ्या परीक्षेच्या मुलाखतीसाठी आवश्यक चिकित्सक व व्यापक दृष्टिकोन विकसित होण्यासाठी उपयुक्त ठरेल. याशिवाय प्राध्यापक, संशोधक, पत्रकार, राजकीय पक्ष व सामाजिक चळवळी यांचे कार्यकर्ते आणि सर्वसामान्य नागरिकांनाही उपयुक्त ठरत आला आहे. याही वर्षाच्या ‘महाराष्ट्र वार्षिकी’ या संदर्भ ग्रंथाचे आपण चिकित्सक स्वागत कराल, ही अपेक्षा आहे.

- संपादक

# अनुक्रमणिका

■ महाराष्ट्र वार्षिकी २०२६ ■ संपादक : तुकाराम जाधव | विवेक घोटाळे | मुक्ता कुलकर्णी

महाराष्ट्र		
१.	अजित पवारांचे अकाली निधन आणि नेतृत्वाची पोकळी	प्रा. नितीन बिरमल १४
२.	अभिजात मराठी भाषा आणि त्रिभाषा धोरण	डॉ. पी. विठ्ठल २२
३.	अतिवृष्टीने मराठवाडा गेला खरवडून...	दयानंद माने २७
४.	शक्तीपीठ महामार्ग : राज्यसरकार व शेतकरी आंदोलन	डॉ. श्रीकृष्ण परिहार ३१
५.	जनसुरक्षा विधेयक : लोकशाही अधिकारांचा संकोच	प्रसाद माधव कुलकर्णी ३९
६.	समकालीन महाराष्ट्र	हरीश केंची ४५
७.	पेन्शनचा गोंधळ आणि कर्मचाऱ्यांचे भविष्य	डॉ. प्रशांत विघे ५०
८.	नगरपालिका निवडणूक निकाल : २०२५ - ऊर्जावान सत्ताधारी आणि अवसान गळालेले विरोधक	डॉ. संतोष डाखरे ५३
९.	महापालिकेतील सत्तासंघर्ष आणि भाजपाचा महाविजय	प्रा. विनोद गायकवाड ५६
१०.	गडचिरोली जिल्हा ; नवे जमशेदपूर	संदीप तुंडूरवार ६२
११.	महाराष्ट्र विधानसभा : विरोधी पक्ष नेतेपद रिक्त असलेले सभागृह	प्रा. राजकुमार सुरवसे ६७
१२.	डॉ. बाबा आढाव : सत्यशोधक सत्याग्रही समाजवादाचे महापर्व	किशोर ढमाले ७०
देश		
१३.	पहलगामचा दहशतवादी हल्ला आणि भारत-पाक संघर्ष	डॉ. अशोक चौसाळकर ८७
१४.	मतदारसंघांची पुनर्रचना : लोकशाहीची प्रक्रिया	डॉ. महेश शिरापूरकर ९३
१५.	जम्मू-काश्मीर प्रश्न	साहिल सोनटक्के ९८
१६.	माहिती अधिकार कायदा : लोकशाहीचे सामर्थ्य वाढविणारी २० वर्षे	मुक्ता कुलकर्णी १००
१७.	कर्नाटकातील लिंगायत धर्म-मान्यतेचा प्रश्न : एच. एन. नागमोहन दास समितीचा अहवाल, राजकारण आणि सामाजिक परिणाम	डॉ. राहुल बावगे १०६
१८.	बिहार विधानसभा निवडणूक २०२५ : जातकेंद्री राजकारणाकडून भाजपकेंद्री राजकारणाकडे...	डॉ. विवेक घोटाळे ११२

१९.	जातनिहाय जनगणना : सामाजिक न्यायाचे पाऊल?	तुकाराम जाधव	११६
२०.	कुंभमेळ्यातील चेंगराचेंगरी आणि आपत्ती व्यवस्थापन	दिशा खेबुडकर	१२२
२१.	केरळ : अत्यंत गरिबीचे निर्मूलन करणारे पहिले राज्य	प्रा. शिवाजी मोटेगावकर	१२५

### चर्चा : आरक्षणाचा पेचप्रसंग

२२.	सर्वच समाजाला आरक्षण हवे आहे, कारण...	सुधीर लंके	१२९
२३.	मनोज जरांगे पाटील यांच्या आंदोलनाच्या निमित्ताने	प्रा. नीरज हातेकर	१३२
२४.	मराठ्यांना कुणबी सिद्ध करण्यास हैदराबाद गॅझेटियर यशस्वी ठरेल का?	डॉ. यशवंत झगडे	१३७
२५.	हैदराबाद गॅझेट आणि कुणबी नोंदी	बंडू तळीखेडकर	१४४
२६.	अनुसूचित जातीच्या आरक्षणाचे उपवर्गीकरण : गरज की अनिवार्यता?	डॉ. विश्वांबर धर्मा गायकवाड	१४७
२७.	भटक्या विमुक्त जमातींची स्वतंत्र जनगणना : सामाजिक न्यायाच्या दिशेने एक महत्त्वाचे पाऊल	प्रा. विनायक लष्कर	१५२
२८.	बंजारा समाजाची आदिवासीमध्ये समाविष्ट करण्याची मागणी अवैध	डॉ. संजय दाभाडे	१५६
२९.	५० टक्क्यांच्या आरक्षण मर्यादेचा प्रश्न	साहिल सोनटक्के	१५७
३०.	शेती, शिक्षण आणि रोजगार	विवेक घोटाळे	१५८
३१.	जातनिहाय आरक्षण : पुढची दिशा	विनोद शिरसाठ	१६१

### आर्थिक घडामोडी

३२.	देश व राज्यातील आर्थिक घडामोडी आणि निर्णय	डॉ. माधव शिंदे	१६६
३३.	भारताच्या जीडीपीची वाढ आणि घसरता रुपया	डॉ. अच्युत गोडबोले	१७४
३४.	ऑरेंज इकॉनॉमी : सर्जनशील अर्थवेध	प्रा. कैलास शिंदे	१७७
३५.	डोनाल्ड ट्रम्प यांचे आयात कर अस्त्र ('वेपनायझेशन ऑफ टॅरीफ')	प्रा. संजीव चांदोरकर	१८१

### चर्चा : मनरेगा ते VB -G RAM- G

३६.	ग्रामीण अर्थव्यवस्थेचे बदलणारे स्वरूप आणि मजुरांच्या हक्कांचे भवितव्य	प्रा. चंपत बोड्डेवार	१८५
३७.	मनरेगा वि VB-G RAM-G	प्रा. संजीव चांदोरकर	१८९
३८.	विकसित भारत ग्रामीण रोजगार आणि उपजीविकेची हमी अभियान कायद्याचे महाराष्ट्रामधील रोजगाराच्या हमीवरती होणारे संभाव्य परिणाम	सीमा काकडे	१९२
३९.	महाराष्ट्र रोजगार हमी योजना, मनरेगा आणि महात्मा गांधी	प्रा. हरीश नवले	१९६

## चर्चा : स्त्री चळवळीची पन्नाशी

४०.	स्त्री-आंदोलनाचा आढावा : संघर्षातून सक्षमीकरणाकडे	डॉ. गायत्री लेले	२००
४१.	कायदा आणि स्त्री चळवळीचे सहबंध	अॅड. शुभांगी दळवी	२०८
४२.	लिंगभाव अर्थसंकल्प : महिला विकासाच्या दिशेने महाराष्ट्राचा प्रवास	डॉ. लता दिगंबर धेंडे	२१५

## विधेयके - कायदे - निर्णय

४३.	सुधारित वनसंरक्षण कायदा आणि सर्वोच्च न्यायालयाचा आदेश	डॉ. पांडुरंग भोये	२२६
४४.	बोधगयेतील मंदिराबाबत विवाद	सुरेश इंगळे	२३०
४५.	वक्फ विधेयक - सुधारणांस वाव	डॉ. बाबासाहेब मुंडे	२३३
४६.	राज्यपाल : राज्य विद्यापीठ कुलपती	दिशा खेबुडकर	२३७
४७.	नवीन कामगार कायद्यातील बदल समजून घेताना...	लीना भंगाळे	२४२
४८.	ज्ञान भारतम् मिशन	साहिल सोनटक्के	२४६
४९.	ऑनलाइन गेमिंग विधेयक २०२५	साहिल सोनटक्के	२४८
५०.	राष्ट्रीय सहकार धोरण २०२५	प्रा. माधव शेळके	२५०
५१.	१३० वी घटनादुरुस्ती विधेयक : २०२५	प्रा. श्रीकृष्णा पांचाळ	२५२
५२.	महाअॅग्री-एआय धोरण; २०२५-२०२९	अॅड. सतीश देशपांडे	२५५
५३.	शासन निर्णय - महाराष्ट्र	केदार देशमुख	२६०
	१. महाराष्ट्र कॅन्सर केअर, रिसर्च अॅण्ड एज्युकेशन फाउंडेशन		२६०
	२. महाजिओटेक महामंडळ		२६२
	३. मुख्यमंत्री समृद्ध पंचायतराज अभियान		२६३
	४. महिला बचत गटांसाठी 'उमेद मॉल'		२६४
	५. महाराष्ट्र अनुसूचित जमाती आयोग		२६४
	६. रस्त्यावर राहणाऱ्या मुलांसाठी योजना : फिरते पथक		२६५
	७. कोल्हापूर येथे मुंबई उच्च न्यायालयाचे सर्किट बेंच		२६५
	८. तुकडेबंदी कायदा		२६६
	९. विकसित महाराष्ट्र - २०४७ : व्हिजन डॉक्युमेंट		२६७
	१०. राज्यपाल/राष्ट्रपती विधेयके रोखून धरू शकतात का? : सर्वोच्च न्यायालयाचा निर्वाळा		२६७
५४.	विविध जाती व समाजाची महामंडळे	केदार देशमुख	२६९

## शिक्षण व आरोग्य

५५.	'कमी पटाच्या शाळा बंद का होत आहेत...?' : दुसरी बाजू	हेरंब कुलकर्णी	२७५
५६.	पुण्यात गालियन बारी (गुलेइन बॅरी) सिंड्रोमचा उद्रेक	डॉ. महेश शिरापूरकर	२७८
५७.	महाराष्ट्रातील सरकारी आरोग्य-केंद्रांमध्ये औषधे मोफत व खात्रीने मिळणे शक्य आहे	डॉ. अनंत फडके	२८२

## सामाजिक पेच

५८.	डिजिटल युगातील तरुण पिढी आणि वर्तन व्यसन : एक गंभीर सामाजिक आव्हान	डॉ. विष्णू श्रीमंगले	२८७
५९.	वैष्णवी; पितृसत्ताक समाजव्यवस्थेचा बळी	डॉ. आरतीश्यामल जोशी	२९२
६०.	हुंड्याचा विळखा	अॅड. डॉ. सुचित्रा घोरे-काटकर	२९४
६१.	मिशन वात्सल्यची वाढती व्याप्ती; साऊ एकल महिला समितीच्या प्रयत्नांना सरकारची सकारात्मक साथ	अश्विनी घोटाळे-बोरगांवकर	३०२
६२.	नांदेडमधील जातीयवादाला आंचलचे उत्तर	प्रा. कल्पना सिद्धेवाड-कनके	३०६

## आंतरराष्ट्रीय राजकारण

६३.	नेपाळमधील जेन झी आंदोलन : यशस्वी की अपयशी?	मनोज जगताप	३१०
६४.	नव्या युगाची मुत्सद्देगिरी : तंत्रज्ञान आणि संवेदनांचा संघर्ष	पंकज फणसे	३१७
६५.	नव्या शतकातील परराष्ट्रनीती : नैतिकतेपेक्षा नफ्याचा आग्रह	प्रा. मनिष सोनवणे	३२२
६६.	आंतरराष्ट्रीय घटना-घडामोडी	प्रा. मनिष सोनवणे	३२६
	१. ग्रीनलँडचा प्रश्न		३२७
	२. कॅनेडियन राष्ट्रवादाचा विजय!		३२८
	३. जर्मनीत पुन्हा नाझीवादाचा उदय?		३३०
	४. दक्षिण कोरिया आणि लोकशाहीचे आव्हान		३३०
	५. बांगलादेशातील राजकीय संक्रमण काळ		३३१
	६. ब्रिटन आणि अमेरिकेतील द्विपक्षीय पद्धतीला आव्हान		३३२
	७. भारत-ब्रिटन मुक्त व्यापार करार (FTA)		३३३
	८. २०२५ ची G-20 परिषद : बहुपक्षीय, समावेशक आणि शाश्वत जगाची मागणी		३३४

## शेती-पाणी-पर्यावरण आणि मागासलेपणा

६७.	शेती सुधारणांची चुकलेली दिशा	अमर हबीब	३३७
६८.	कृषी विकासात कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा (AI) नवा अध्याय	वैशाली मंडपे	३४२
६९.	हवामान बदल, महाराष्ट्र आणि वाळवंटीकरण	प्रदीप पुरंदरे	३४६
७०.	मराठवाड्याचे मागासलेपण कधी दूर होणार!	डॉ. दि. मा. मोरे	३५२
७१.	दुष्काळी भागातील पूरग्रस्तांचे भीषण वास्तव	अॅड. मीनल दादासाहेब साठे	३७१

७२.	बायोस्टिम्युलंट्स कायद्याचा प्रवास	राजकुमार धुरगुडे-पाटील	३७७
७३.	अरवली पर्वतरांगा आपलं फुफ्फुस	सुपर्ण जगताप	३९९
७४.	तपोवन बचाओ आंदोलन	प्रा. मो. अली माळेगावकर	३९४

### ऐतिहासिक आढावा

७५.	संत ज्ञानेश्वरांचे ७५० वे जन्मवर्ष	प्रसाद माधव कुलकर्णी	३९८
७६.	लोककल्याणकारी राज्यकर्ती : अहिल्यादेवी होळकर	प्रा. बाबासाहेब दुधभाते	४०५
७७.	वंदे मातरम्चे १५० वर्षे पूर्ण	केदार देशमुख	४०९
७८.	सरदार वल्लभभाई पटेल आणि नवभारताची उभारणी	डॉ. अभय दातार	४१२
७९.	कॉ. शरद पाटील : जातवर्गस्त्रीदास्यअंताचा परिवर्तक विचार	डॉ. भगवान फाळके	४१५

### सकारात्मक प्रयोग

८०.	जालिंदरनगरची जागतिक झेप, दत्तात्रय वारे गुरुजींचा अनाहत ध्यास	डॉ. उमाकांत जाधव	४२५
८१.	कुडाची शाळा : सामाजिक शिक्षणाचा नाविन्यपूर्ण प्रयोग	गाथा कल्पना विजय	४२९
८२.	३० एकरवर बहरलं 'केशर'च सोनं : एका प्रगतशील शेतकऱ्याची प्रेरणादायी यशोगाथा	फिरोज जागीरदार	४३३
८३.	इन्फोसिस, स्पर्धा परीक्षा, प्राध्यापकी ते आदर्श लोकनियुक्त सरपंच : संदीप पोळ	मुलाखत : प्रा. राजेंद्र भोईवार	४३५
८४.	निधन वार्ता	संकलन व लेखन : अॅड. सतीश देशपांडे	४४०
८५.	दृष्टिक्षेपात महाराष्ट्र	संकलन : केदार देशमुख	४५३



## डिजिटल युगातील तरुण पिढी आणि वर्तन व्यसन : एक गंभीर सामाजिक आव्हान

डॉ. विष्णू श्रीमंगले  
[shrimangale@gmail.com](mailto:shrimangale@gmail.com)



‘मनोदय व्यसनमुक्ती संस्था’ ही तरुण पिढी व्यसनमुक्त राहावी यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांवर भर देत कार्यरत आहे. व्यसन हे केवळ दारू, तंबाखू किंवा अमली पदार्थांपुरते मर्यादित न राहता आज वर्तन व्यसन (Behavioural Addiction) या नव्या स्वरूपात पुढे येत आहे. त्यामध्ये डिजिटल व्यसन, सोशल मीडिया अवलंबन, मोबाइल अवलंबन, ऑनलाइन गेमिंग, सतत स्क्रोलिंग, आभासी प्रतिमेचा अतिरेक यांचा समावेश होतो. डिजिटल व्यसनाचे अनेक आयाम आहेत. प्रथम आपण डिजिटल पिढीचे नावे आणि त्यांचे वैशिष्ट्ये समजून घेऊ या.

► अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थेने (एम्स) २०२५ मध्ये केलेल्या सर्वेक्षणात शाळकरी मुलांमध्ये व्यसनाधीनतेचे प्रमाण वाढत असल्याचे निष्कर्ष नोंदवले आहे. २००९ मध्ये आरोग्य मंत्रालयाने केलेल्या राष्ट्रीय कौटुंबिक सर्वेक्षण अहवालानुसार १५ ते २४ वयोगटात व्यसनाधीनतेचे प्रमाण वाढले आहे. अल्पवयीन मुलांच्या इंटरनेट वापरावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी ऑस्ट्रेलियातील कायद्याप्रमाणे स्वतंत्र कायदा करावा असे सूचक निर्देश मद्रास उच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती जी. जयचंद्रन आणि के. के. रामकृष्णन यांनी नुकतेच केंद्र सरकारला दिले आहेत. संयुक्त राष्ट्र संघटनेच्या अहवालानुसार जगातील सर्वाधिक तरुण भारतात राहतात. (१० ते २९ वयोगटातील २९ कोटी तरुण) कोणत्याही देशाचा सर्वांगीण विकास हा त्या देशातील तरुणांच्या कार्यक्षमतेवर अवलंबून असतो. त्यामुळे या तरुणाईला व्यसनांपासून दूर ठेवणे काळाची गरज आहे.

आजचे जग वेगाने डिजिटल होत आहे. स्मार्टफोन, इंटरनेट, सोशल मीडिया, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI),

ऑनलाइन शिक्षण, गेमिंग आणि डिजिटल मनोरंजन यांनी मानवी जीवन अधिक सोयीस्कर केले असले, तरी त्याच वेळी अनेक मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक समस्या निर्माण केल्या आहेत. विशेषतः १२ ते २१ वयोगटातील किशोर आणि तरुण ही पिढी या बदलांच्या केंद्रस्थानी आहे. हा वयोगट व्यक्तिमत्त्व विकासाचा, भावनिक जडणघडणीचा आणि आयुष्याची दिशा ठरवण्याचा अत्यंत संवेदनशील टप्पा आहे. मनोदय व्यसनमुक्ती संस्था ही तरुण पिढी व्यसनमुक्त राहावी यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांवर भर देत कार्यरत आहे. व्यसन हे केवळ दारू, तंबाखू किंवा अमली पदार्थांपुरते मर्यादित न राहता आज वर्तन व्यसन (Behavioural Addiction) या नव्या स्वरूपात पुढे येत आहे. त्यामध्ये डिजिटल व्यसन, सोशल मीडिया अवलंबन, मोबाइल अवलंबन, ऑनलाइन गेमिंग, सतत स्क्रोलिंग, आभासी प्रतिमेचा अतिरेक यांचा समावेश होतो. डिजिटल व्यसनाचे अनेक आयाम आहेत. प्रथम आपण डिजिटल पिढीचे नावे आणि त्यांचे वैशिष्ट्ये समजून घेऊ या.

पिढीचे नाव	जन्मवर्षे (अंदाजे)	प्रमुख वैशिष्ट्ये
बेबी बूमर्स (Baby Boomers)	१९४६-१९६४	शिस्तप्रिय, स्थिर नोकरीवर भर, छापील माध्यमांवर विश्वास, डिजिटल तंत्रज्ञानाशी जुळवून घेण्याची प्रक्रिया
जनरेशन एक्स (Generation X)	१९६५-१९८०	स्वावलंबी, बदल स्वीकारणारी, टीव्ही व संगणकाचा प्रारंभिक वापर, काम-जीवन संतुलनावर भर
जनरेशन वाय / मिलेनियल्स (Generation Y / Millennials)	१९८१-१९९६	इंटरनेटचा उदय अनुभवलेली पिढी, सोशल मीडिया वापर, बहुकार्य (multitasking), जागतिक दृष्टिकोन
जनरेशन झेड (Generation Z)	१९९७-२०१२	स्मार्टफोन व सोशल मीडियासह जन्मलेली पिढी, जलद माहिती ग्रहण, डिजिटल संवादावर अवलंबन, मानसिक आरोग्य प्रश्न
जनरेशन अल्फा (Generation Alpha)	२०१३-२०२४	टॅब्लेट, AI व व्हिडिओ कंटेंटचा मोठ्या प्रमाणावर वापर, स्क्रीन-आधारित शिक्षण, कमी सामाजिक प्रत्यक्ष संवाद
जनरेशन बीटा (Generation Beta)	२०२५-२०३९ (अपेक्षित)	AI-सहजीवन, आभासी व वास्तव जगाचे मिश्रण, ऑटोमेशनवर अवलंबन, डिजिटल नैतिकता व मेंदू-विकास आव्हाने

प्रत्येक पिढीने आपल्या काळातील युद्धे, तंत्रज्ञान, अर्थव्यवस्था व सामाजिक बदल अनुभवत स्वतःची ओळख निर्माण केली. जनरेशन बीटा ही पिढी AI-आधारित शिक्षण, स्मार्ट उपकरणे, आभासी अनुभव यांना सामान्य मानेल. मात्र पर्यावरणीय संकट, मानसिक ताण, रोजगारातील बदल यांसारखी आव्हानेही त्यांच्यासमोर असतील. त्यामुळे शाश्वतता, मानवी मूल्ये आणि भावनिक जाणीव जपणे हे या पिढीसमोरचे महत्त्वाचे आव्हान असेल. डिजिटल व्यसनाचे अनेक आयाम आहेत. त्यातील काही प्रमुख घटक आपण इथे समजून घेऊ या.

**१. ब्रेनरॉट (Brain rot) :** 'ब्रेन रॉट' हा शब्द Oxford University Press यांनी २०२४ साठी Word of the Year म्हणून घोषित केला. सोशल मीडियावरील निरर्थक कंटेंट, सततचे रील्स आणि एंडलेस स्क्रोलिंग यामुळे मेंदूची मानसिक व बौद्धिक क्षमता कमी होणे, यालाच ब्रेन रॉट म्हणतात.

**२. नो मो फोबिया (No Mobile Phobia) :** मोबाइल जवळ नसल्यास होणारी तीव्र चिंता, बेचैनी किंवा पॅनिक होणे. अभ्यासांनुसार भारतातील मोठ्या प्रमाणातील तरुण आणि विद्यार्थी याची लक्षणे अनुभवत आहेत. सतत नोटिफिकेशन्स, डोपामिनची सवय आणि FOMO यामुळे मोबाइलपासून दूर राहणं कठीण होतं.

**३. डूमस्क्रोलिंग (Doomscrolling) :** मोबाइल, सोशल मीडिया किंवा न्यूज अॅप्सवर सतत नकारात्मक, भयावह किंवा तणाव निर्माण करणारी माहिती (अपघात, हिंसा, युद्ध, आजार, आपत्ती इ.) थांबता थांबता वाचत/ पाहत राहण्याची सवय-जरी ती माहिती मानसिक आरोग्यास हानीकारक ठरत असली तरीही ती पहिली जाते.

**४. FOMO (Fear of Missing Out) :** काहीतरी महत्त्वाचे आपण गमावत आहोत अशी सततची भीती. सोशल मीडिया, Whatsapp, Instagram, YouTube, न्यूज अॅप्स यामुळे ही भावना अधिक तीव्र होते. इतर लोक काय करत आहेत, कुठे फिरत आहेत, काय यश मिळवत आहेत - हे सतत पाहिल्याने स्वतःबद्दल असमाधान व चिंता वाढते.

**५. मेंटल फॉग (Mental Fog / Brain Fog) :**

मेंदू धूसर झाल्यासारखा वाटणे - विचार स्पष्ट न होणे, लक्ष केंद्रित न होणे, आठवण काढायला वेळ लागणे आणि मानसिक थकवा जाणवणे. ही एखादी आजाराची नावे नसून लक्षणांचा समूह आहे.

**६. डोपामाइन ट्रॅप (Dopamine Trap) :** मेंदूला क्षणिक आनंद देणाऱ्या गोष्टींवर (मोबाइल, सोशल मीडिया, रील्स, गेम्स, जंक फूड, सतत नोटिफिकेशन) इतके अवलंबून होणे की खरा आनंद, लक्ष केंद्रित करणे व संयम हळूहळू कमी होत जातो. डोपामाइन हा बक्षीस (reward) देणारा रसायनद्रव्य आहे; पण त्याचा अतिवापर मेंदूला सवयीच्या सापळ्यात अडकवतो.

**७. बिज स्क्रोलिंग (Binge Scrolling) :** सोशल मीडिया, रील्स, शॉर्ट व्हिडिओ, न्यूज फीड किंवा वेब कंटेंट ठरावीक उद्देश नसताना सलग, दीर्घकाळ स्क्रोल करत राहिल्याने वेळ, झोप आणि मानसिक आरोग्याची जाणीव राहत नाही.

**८. टेक ओव्हरलोड (Tech Overload) :** डिजिटल तंत्रज्ञानाचा (मोबाइल, लॅपटॉप, सोशल मीडिया, ई-मेल, नोटिफिकेशन्स, अॅप्स) अतिवापर इतक्या पातळीवर होणे की मेंदूवर माहितीचा ताण पडतो.

**९. इन्फॉर्मेशन ओव्हरलोड (Information Overload) :** मेंदूवर इतकी अतिरिक्त माहिती (न्यूज, सोशल मीडिया पोस्ट्स, मेसेजेस, व्हिडिओ, नोटिफिकेशन्स) एकाच वेळी येणे की ती समजून घेणे, प्रक्रिया करणे आणि निर्णय घेणे कठीण होते आणि मानसिक, शारीरिक व भावनिक थकवा निर्माण होतो.

**१०. सोशल विथड्रॉवल (Social Withdrawal) :** व्यक्तीने हळूहळू सामाजिक संपर्क टाळणे - मित्र, कुटुंब, सहकारी यांच्याशी बोलणे कमी करणे, कार्यक्रमांना न जाणे आणि एकटेपणात राहणे पसंत करणे. हे एखादे आजाराचे नाव नसून मानसिक व वर्तनात्मक लक्षण आहे.

**११. इमोशनल नम्बनेस (Emotional Numbness) :** भावना बधीर झाल्यासारख्या वाटणे - आनंद, दुःख, उत्साह, राग काहीच तीव्रतेने जाणवत नाही. व्यक्ती जिवंत असूनही भावनिकदृष्ट्या रिकामी किंवा अलिप्त असल्यासारखी अनुभवते. हे एखादे स्वतंत्र आजाराचे नाव नसून मानसिक स्थिती/लक्षण आहे.

**१२. डिजिटल डिपेन्डन्सी (Digital Dependency) :** मोबाइल, इंटरनेट, सोशल मीडिया, गेम्स किंवा डिजिटल उपकरणांवर इतकी मानसिक व वर्तनात्मक अवलंबनता निर्माण होणे की त्याशिवाय राहणे अस्वस्थ, बेचैन किंवा अशक्य वाटू लागते. ही अवस्था हळूहळू सवय → गरज → व्यसन अशा टप्प्यांत विकसित होते.

**१३. डूम स्करोलिंग (Doom Scrolling) :** मोबाइल/सोशल मीडिया/न्यूज अॅप्सवर सतत नकारात्मक, भीतीदायक किंवा तणाव वाढवणारी माहिती (हिंसा, आपत्ती, युद्ध, आजार, अपघात) थांबता न थांबता पाहत/वाचत राहण्याची सवय - जरी त्यामुळे मानसिक आरोग्य बिघडत असले तरीही.

**१४. सोशल मीडिया अल्गोरिदम (Social Media Algorithm) :** फेसबुक, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, एक्स (Twitter), रील्स इत्यादी प्लॅटफॉर्मवर तुम्हाला कोणता कंटेंट दाखवायचा, किती वेळ दाखवायचा आणि पुढे काय सुचवायचे हे ठरवणारी संगणकीय प्रणाली.

**१५. टेक्नोफिररन्स (Technoference) :** मोबाईल, सोशल मीडिया, नोटिफिकेशन्स किंवा इतर डिजिटल उपकरणांमुळे प्रत्यक्ष मानवी संवादात सतत व्यत्यय येणे. म्हणजेच तंत्रज्ञान माणसांमधल्या नात्यांच्या मध्ये शिरते.

**१६. फिल्टर बबल (Filter Bubble) :** सोशल मीडिया व इंटरनेट अल्गोरिदममुळे आपल्याला फक्त आपल्या आवडीची, मतांची किंवा विश्वासांचीच माहिती सतत दिसणे आणि वेगळी मते, विरोधी दृष्टिकोन किंवा व्यापक वास्तव हळूहळू अदृश्य होणे.

**१७. डिजिटल नार्सिसिझम (Digital Narcissism) :** डिजिटल नार्सिसिझम म्हणजे सोशल मीडियावर स्वतःच्या प्रतिमेच्या प्रेमात अति गुंतून जाणे. सेल्फी, पोस्ट्स, लाइक्स, कमेंट्स यांमधून मिळणाऱ्या तात्काळ डोपामिनमुळे अभिव्यक्तीपेक्षा दिखावा वाढतो. फिल्टर्स आणि परफेक्ट आयुष्य दाखवण्याच्या नादात खरे क्षण, नाती आणि आनंद हरपतात.

डिजिटल व्यसनमुक्तीसाठी पुढीलप्रमाणे उपाययोजना करावेत.

**१. प्रतिबंधात्मक (Preventive) उपाययोजना :** शाळा, महाविद्यालये व वस्ती पातळीवर डिजिटल व्यसन जनजागृती सत्रे, FOMO, Doom Scrolling, Dopamine Trap यांवर सोप्या भाषेत कार्यशाळा, पालकांसाठी Digital Parenting मार्गदर्शन कार्यक्रम, विद्यार्थ्यांसाठी Screen Time Management प्रशिक्षण, पोस्टर, फ्लायर, लघुविडिओ, स्ट्रीट प्ले यांच्या माध्यमातून जनजागृती करणे.

**२. समुदाय पातळीवरील हस्तक्षेप (Community-based Interventions) :** प्रत्येक वस्ती/परिसरात डिजिटल डिटॉक्स वीक / नो-फोन अवर, युवकांसाठी खेळ, सांस्कृतिक, वाचन व संवादात्मक उपक्रम, Recreational Youth Activity Centres मध्ये स्क्रीन - फ्री झोन, सामूहिक वाचन, चर्चा व प्रत्यक्ष संवादाला प्रोत्साहन देणे.

**३. समुपदेशन व मानसिक आरोग्य साहाय्य :** डिजिटल व्यसनग्रस्त तरुणांसाठी मोफत वैयक्तिक व गट समुपदेशन, मॅटल फॉग, इमोशनल नम्बनेस, सोशल विथड्रॉवल यावर विशेष सत्रे, गरज भासल्यास मानसोपचार तज्ज्ञांकडे संदर्भ (Referral System), गोपनीयता राखून समुपदेशनाची हेलपलाइन सुरू केली पाहिजे.

**४. युवक सक्षमीकरण (Youth Empowerment),** Digital Life Skills प्रशिक्षण (Self-control, Focus, Critical Thinking), सोशल मीडिया वापरासाठी जबाबदार आचारसंहिता, डिजिटलएवजी कौशल्य विकास, नेतृत्व व स्वयंसेवी संस्थांचे उपक्रम राबविले पाहिजे.

**५. पालक-कुटुंब हस्तक्षेप :** पालकांसाठी फोन-फ्री कुटुंब वेळ (Family No-Screen Time) संकल्पना, टेक्नोफिररन्स व मुलांवरील परिणाम याबाबत मार्गदर्शन, पालक-मुलांमध्ये संवाद वाढवणारे कार्यशाळा घ्यावेत.

**६. ऑस्ट्रेलियाप्रमाणे कायदा :** ऑस्ट्रेलियातील कायदाप्रमाणे १६ वर्षांखालील मुलांना सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर खाते उघडण्यास बंदी असावी. अल्पवयीन मुलांसाठी इंटरनेट प्रवेश करताना कडक कायदे असावेत आणि त्यांची प्रभावी अंमलबजावणी व्हावी.

**७. पालक विंडो सेवा :** वेबसाइट आणि ऑनलाइन

सामग्रीवर फिल्टर लावणे, अल्पवयीन मुलांना स्क्रीन वापरण्यावर वेळेची मर्यादा लावणे, वयोमर्यादानुसार विविध ॲप्सवर नियंत्रण ठेवणे.

८. **शैक्षणिक संस्थांशी समन्वय** : शाळा-महाविद्यालयांसोबत Digital Well-being Clubs, अभ्यासक्रम पूरक डिजिटल साक्षरता व मानसिक आरोग्य सत्रे, शिक्षकांसाठी Digital Behaviour Identification Training

९. **संशोधन, दस्तऐवजीकरण व धोरण वकिली (Research, Documentation and Advocacy)** : डिजिटल व्यसनांवर स्थानिक पातळीवरील सर्वेक्षण व अभ्यास, अहवाल तयार करून शासन व प्रशासनास सादर करणे, डिजिटल व्यसनाला सार्वजनिक आरोग्य प्रश्न म्हणून मान्यता मिळवण्यासाठी वकिली, शासनाच्या युवक व आरोग्य योजनांशी संलग्नता ठेवली पाहिजे.

एकूणच, स्मार्टफोन उपयोगी असला तरी तो चिंता, ताण आणि नात्यांतील दुरावा वाढवत असेल तर मर्यादा घालणं आवश्यक आहे. शेवटी संदेश स्पष्ट आहे. मनोदय व्यसनमुक्ती संस्था ज्या प्रतिबंधात्मक भूमिकेतून कार्य करते, ती आज अत्यंत आवश्यक आहे. योग्य वेळी जनजागृती, डिजिटल शिस्त, मानवी मूल्यांची जपणूक आणि समुपदेशन यांच्या माध्यमातूनच तरुण पिढीला या व्यसनांपासून दूर ठेवता येईल.

'तंत्रज्ञान जीवनासाठी आहे-जीवन तंत्रज्ञानासाठी नाही.' हा संदेश तरुण पिढीपर्यंत पोहोचवणं हीच काळाची गरज आहे.

## संदर्भसूची :

1. All India Institute of Medical Sciences (IIMS) (2025). National Survey on Adolescent Mental Health and Addictions. New Delhi.
  2. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India (2009). National Family Health Survey (NFHS).
  3. United Nations. (2023). World Youth Population Report.
  4. Oxford University Press. (2024). Word of the Year : Brain Rot.
  5. World Health Organization. (2019) Gaming Disorder and Behavioural Addictions.
  6. Twenge, J. M. (2017). iGen : Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious.
  7. विनय जोशी यांनी लोकसत्ता वृत्तपत्रात डिजिटल जिंदगी या सदराखाली लिहिलेल्या अनेक लेखांचा संदर्भ घेतलेला आहे.
- लेखक, राजकीय प्रक्रिया, असंघटित कामगार प्रश्नाचे अभ्यासक असून 'मनोदय व्यसनमुक्ती संस्थे'चे (पुणे) संचालक म्हणून कार्यरत आहेत.