

एप्रिल २०२६



# आपलं मंत्रालय

एक सुसंवाद



अतिथी संपादक

**डॉ. राजेश गवांदे** (भा.वि.से.)  
सचिव तथा मुख्य राजशिष्टाचार अधिकारी,  
सामान्य प्रशासन विभाग.



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

# उष्माघातापासून बचाव करा!



## उन्हाळ्यात बाहेर फिरायला जाताना खालील गोष्टी लक्षात ठेवा!



पिण्याचे पाणी/ज्यूस सोबत ठेवा  
आणि हायड्रेटेड रहा



पातळ, सैल सुती कपडे घाला



सूर्यप्रकाशाचा थेट संपर्क  
टाळण्यासाठी छत्री/टोपी/टॉवेल  
आदींनी आपले डोके झाका



अनवाणी बाहेर जाऊ नका

## सावध रहा, स्वतःची काळजी घ्या!



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



७

## नव्या तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून प्रभावी संवादाचा ध्यास

देशातील विविध राज्यांनी जनसंपर्कासाठी वापरलेल्या यशस्वी पद्धतींचे सादरीकरणही या परिषदेत करण्यात आले. या अनुभवांच्या देवाण-घेवाणीतून एकमेकांकडून शिकण्याची संधी मिळाली आणि आपल्या राज्यातही अशा प्रभावी पद्धतींचा अवलंब करण्याची दिशा स्पष्ट झाली.

१३

## ग्रामीण संस्कृतीतील सांघिक किमया : लाकडी पाटावरील 'शेवया'



नेहमीच्याच नाशत्यात बदल म्हणून शेवयाचे उप्पीट! हा पर्याय रव्याला शेवयाने दिलेला. शिवाय तमाम गृहिणींचा नवा पदार्थ बनवल्याचा, आविष्काराचा आनंद! चारोळी, बदामाची शेवयाची खीर नेहमीच सुरुची जेवणाचे एवरेस्ट ठरणारी!

२६

## 'पल्स' वैद्यकीय परिषदेमुळे आरोग्यव्यवस्थेचा पाया अधिक बळकट

'पल्स' वैद्यकीय परिषदेच्या माध्यमातून आरोग्य व वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्रातील नवोन्मेष, संशोधन पुढे येईल. या क्षेत्रात नवनवीन संकल्पना, कार्य करणाऱ्या स्टार्टअप्सलाही परिषदेत व्यासपीठ उपलब्ध होणार आहे. जगभरातून उद्योग क्षेत्रात कार्यरत असलेले तज्ज्ञ, अभ्यासक, संशोधक परिषदेत येणार आहेत.

३१

## महिला आणि डिजिटल सुरक्षा

सोशल मीडिया, ऑनलाइन व्यवहार, ई-कॉमर्स, डिजिटल पेमेंट्स यामुळे जीवन अधिक सोईस्कर झाले असले, तरी त्याचबरोबर सायबर गुन्ह्यांचे प्रमाणही वाढताना दिसत आहे. विशेषतः महिलांशी संबंधित सायबर गुन्हे हा आजच्या समाजासमोरील एक गंभीर प्रश्न बनला आहे. त्यामुळे महिलांनी आणि मुलींनी डिजिटल साक्षरता व सायबर सुरक्षेबाबत जागरूक असणे अत्यंत आवश्यक आहे.



३४

## स्वच्छ पर्यावरणासाठी सक्षम अभियानाचा संकल्प!

जागतिक पातळीवर वेगाने बदलणाऱ्या हवामानामुळे आणि वाढत्या प्रदूषणामुळे मानवासमोर आज मोठे आव्हान उभे राहिले आहे. पारंपरिक इंधनांचा वापर दिवसागणिक वाढत गेल्याने निसर्गावर मोठा ताण पडत असून, त्याचे दुष्परिणाम आरोग्य, पर्यावरण आणि अर्थव्यवस्थेवर ठळकपणे दिसू लागल्याने पर्यावरणपूरक ऊर्जेकडे प्राधान्याने वळणे, ही काळाची गरज बनली आहे.

३६

## अनुभवांची सर्जनशील मांडणी

नवी दिल्ली येथील महाराष्ट्र सदनात आयोजित करण्यात आलेल्या 'प्रशासकीय महिला अधिकाऱ्यांचे पहिले अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन २०२६' या उपक्रमातून प्रशासकीय सेवेत कार्यरत असलेल्या महिला अधिकाऱ्यांनी शिस्तबद्ध कारभार आणि सर्जनशील अभिव्यक्ती यांचा सुंदर समतोल कसा साधला, याचे प्रेरणादायी दर्शन घडले.

परराष्ट्र धोरणाची नवी दिशा : गुंतवणुकीचे केंद्र	६
नव्या तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून प्रभावी संवादाचा ध्यास	७
कर्नाटकातील उडुपी येथील श्री कृष्ण मंदिर	८
व्हिएतनामची सफर	९
प्रखर उन्हातही तजेलदार त्वचा	११
ग्रामीण संस्कृतीतील सांघिक किमया:	
लाकडी पाटावरील 'शेवया'	१३
वाचनसंस्कृती काळाची गरज!	१५
यंत्रांच्या 'शिक्षणाची' गोष्ट : मशीन लर्निंग (भाग-२)	१७
एआयच्या युगातही पत्रकारितेची विश्वासाहता	
अधिक महत्त्वाची	१९
ऑस्कर विजेत्या ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव	२१
महसुली शब्दांचे अर्थ जाणून घेऊ या!	२३
कविता	२४-२५

'पल्स' वैद्यकीय परिषदेमुळे आरोग्यव्यवस्थेचा पाया अधिक बळकट	२६
सरसेनापती हंबीरराव बाजी मोहिते	२८
होम बेकर ते व्यावसायिक शेफ	२९
'उमेद'च्या साथीने अन्नपूर्णा फूड अँड प्रॉडक्ट्सची लक्षवेधी घोडदौड	३०
महिला आणि डिजिटल सुरक्षा	३१
शोषित घटकांच्या उन्नतीसाठी शिक्षण,	
प्रतिष्ठा व समानतेचा संदेश	३२
हरवलेलं आजोळ	३३
स्वच्छ पर्यावरणासाठी सक्षम अभियानाचा संकल्प!	३४
कातळशिल्पांवर माहितीपट	३५
अनुभवांची सर्जनशील मांडणी	३६
मधुमेह म्हणजे काय ?	३७
मा.व.ज. वार्ता	३८

वर्ष ४ थे । अंक १ । एप्रिल २०२६



माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय,  
महाराष्ट्र शासन

## आपलं मंत्रालय

### संपादन

- मुख्य संपादक ब्रिजेश सिंह
- संकल्पना, मुखपृष्ठ अजय भोसले
- व्यवस्थापकीय संपादक किशोर गांगुर्डे
- संपादक गोविंद अहंकारी
- सहसंपादक अर्चना देशमुख  
अश्विनी पुजारी
- मांडणी, सजावट शैलेश कदम
- मुद्रितशोधन भाग्यश्री पेठकर
- मुद्रण वृंदावन एंटरप्रायजेस  
प्रा. लि., सिडको  
बस स्टॉप, ठाणे (प.)

### पत्ता

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय,  
नवीन प्रशासन भवन, १७वा मजला, मंत्रालयासमोर,  
हुतात्मा राजगुरु चौक, मुंबई-४०० ०३२.  
Email : [aaplemantralay@gmail.com](mailto:aaplemantralay@gmail.com)

फॉलो करा...[www.twitter.com/MahaDGIPR](https://www.twitter.com/MahaDGIPR)  
लाइक करा...[www.facebook.com/dgipr](https://www.facebook.com/dgipr)

### प्रतिक्रियांचे स्वागत

आपलं मंत्रालय या नियतकालिकाची  
गुणवत्ता वाढवण्यासाठी आपल्या प्रतिक्रिया आणि  
सूचनांचे स्वागत आहे.

'आपलं मंत्रालय' नियतकालिक ही गृहपत्रिका असून या अंकात  
व्यक्त केलेल्या मतांशी शासन सहमत असेलच असे नाही.

# हस्तलिखित संवर्धनासाठी 'ज्ञानभारतम्' उपक्रम

भारत सरकारच्या संस्कृती मंत्रालयामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या 'ज्ञानभारतम् (Gyan Bharatam)' या महत्वाकांक्षी प्रकल्पांतर्गत देशव्यापी हस्तलिखित सर्वेक्षण मोहिमेला १६ मार्च २०२६ पासून प्रारंभ झाला असून, या मोहिमेला सध्या गती प्राप्त होत आहे. देशाच्या विविध भागांमध्ये विखुरलेल्या हस्तलिखितांचा शोध, नोंदणी व जतन करण्याच्या दृष्टीने ही मोहिम अत्यंत महत्त्वपूर्ण ठरत आहे. या उपक्रमात नागरिक, शैक्षणिक संस्था, धार्मिक स्थळे; तसेच खासगी संग्राहक यांनी सक्रिय सहभाग नोंदवावा, असे आवाहन मराठी भाषा विभागाचे सचिव डॉ. किरण कुलकर्णी यांनी केले आहे.

भारताला प्राचीन आणि समृद्ध हस्तलिखितांचा अमूल्य वारसा लाभलेला आहे. विविध विषयांवरील पारंपरिक ज्ञान, तत्त्वज्ञान, विज्ञान, वैद्यकशास्त्र, साहित्य आणि संस्कृती यांचा ठेवा या हस्तलिखितांमधून पिढ्यान्पिढ्या जतन करण्यात आला आहे. तथापि, कालांतराने ही हस्तलिखिते देशभर विखुरलेल्या अवस्थेत राहिल्यामुळे त्यांचे शास्त्रीय पद्धतीने दस्तऐवजीकरण, वर्गीकरण आणि संवर्धन करणे आवश्यक झाले आहे. याच पार्श्वभूमीवर केंद्र शासनाने

'ज्ञानभारतम्' प्रकल्पाची आखणी केली असून, या प्रकल्पांतर्गत हस्तलिखितांचे सर्वेक्षण, नोंदणी, वैज्ञानिक संवर्धन, डिजिटायझेशन आणि व्यापक प्रसार यावर विशेष भर देण्यात येत आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने या वारशाचे जतन करून भावी पिढ्यांसाठी तो उपलब्ध करून देण्याचा या प्रकल्पाचा मुख्य उद्देश आहे.

केंद्रीय अर्थसंकल्प २०२५ मध्ये जाहीर करण्यात आलेल्या या योजनेतर्गत देशभरातील शैक्षणिक संस्था, ग्रंथालये, संग्रहालये, धार्मिक संस्था; तसेच खासगी संग्राहक यांच्या सहकार्याने एक कोटीहून अधिक हस्तलिखितांचा शोध घेण्याचे उद्दिष्ट निर्धारित करण्यात आले आहे. या अनुषंगाने विविध राज्यांमध्ये जनजागृती उपक्रम राबविण्यात येत असून, नागरिकांना या मोहिमेत सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करण्यात येत आहे. तसेच या हस्तलिखितांचा राष्ट्रीय डिजिटल संग्रह (National Digital Repository) निर्माण करून तो राष्ट्रीय; तसेच आंतरराष्ट्रीय स्तरावर अभ्यासक, संशोधक आणि सर्वसामान्य नागरिकांसाठी उपलब्ध करून देण्याचा केंद्र शासनाचा मानस आहे. यामुळे भारतीय ज्ञानपरंपरेचा जागतिक स्तरावर प्रसार होण्यास चालना मिळणार आहे. हस्तलिखितांची मालकी संबंधित व्यक्ती किंवा संस्थांकडेच कायम राहणार असून, इच्छुकानी स्वेच्छेने शासनाकडे सुपुर्द केल्यास ती स्वीकारण्याची तरतूद करण्यात आली आहे. तसेच हस्तलिखितांचे जतन, दुरुस्ती व डिजिटायझेशन करताना संबंधित धारकांच्या हक्कांचे पूर्ण संरक्षण केले जाणार आहे.

या राष्ट्रीय उपक्रमाच्या यशस्वी अंमलबजावणीसाठी नागरिकांचा सहभाग अत्यंत महत्त्वाचा असून, उपलब्ध हस्तलिखितांची माहिती शासनाकडे नोंदवून या ज्ञानसंवर्धनाच्या अभियानात सक्रिय सहभाग नोंदविण्याचे आवाहन करण्यात येत आहे. 'ज्ञानभारतम्' प्रकल्पामुळे भारताचा प्राचीन ज्ञानवारसा अधिक संघटित स्वरूपात जतन होऊन तो भावी पिढ्यांसाठी प्रेरणादायी ठरेल, असा विश्वास व्यक्त करण्यात येत आहे.



## ज्ञानभारतम्

॥ न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ॥



# बदलत्या काळाचा सर्वांगीण वेध

आजचा काळ हा झपाट्याने बदलणाऱ्या तंत्रज्ञानाचा आणि नव्या संधींचा आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय)च्या युगात माहितीची गती वाढली असली, तरी पत्रकारितेची विश्वासार्हता टिकवणे ही अधिक मोठी जबाबदारी बनली आहे. माहितीच्या महासागरात सत्याचा शोध घेताना सजगता आणि नैतिकता यांचा समतोल साधणे अत्यावश्यक ठरते. याच पार्श्वभूमीवर जागतिक पातळीवर आपली छाप पाडणाऱ्या ऑस्कर विजेत्या ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव यांसारख्या व्यक्तिमत्त्वांचा प्रवास आपल्याला प्रेरणा देणारा आहे, तर 'पल्स' वैद्यकीय परिषदेसारख्या उपक्रमांमुळे देशातील आरोग्यव्यवस्थेचा पाया अधिक बळकट होणार आहे.

एप्रिल महिन्याचा हा अंक वाचकांसमोर सादर करताना भारतीय परराष्ट्र धोरणाच्या पार्श्वभूमीवर भारतात १.१४ ट्रिलियन डॉलरपेक्षा अधिक FDI झाली असून ती आर्थिक विकासाचा चालना देत आहे. त्यापैकी सुमारे ३१ टक्के गुंतवणूक महाराष्ट्रात येते. राजशिष्टाचार उपविभागाचा विस्तार करून परकीय गुंतवणूक, व्यापार व आंतरराष्ट्रीय संबंध बळकट करण्यावर भर देण्यात आला असून, यामुळे राज्याच्या आर्थिक विकासाचा व रोजगार निर्मितीस गती मिळणार आहे.

समाज जीवनातील विविध पैलूंना स्पर्श करणाऱ्या विषयांचा व्यापक वेध घेण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. इतिहासाचा विचार केला, तर भारतीय नौदलाचे जनक म्हणून ओळखले जाणारे छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्याकडून आपल्याला दूरदृष्टी, धैर्य आणि संघटनशक्तीचे धडे मिळतात. शासनव्यवस्थेतील 'महसुली' संकल्पना असो किंवा बदलत्या काळातील महिला आणि डिजिटल सुरक्षेचा प्रश्न असो, असा प्रत्येक विषय समाजाच्या सर्वांगीण प्रगतीशी निगडित आहे. आज महिलांचे सशक्तीकरण केवळ सामाजिकच नव्हे, तर डिजिटल क्षेत्रातही सुरक्षिततेच्या भक्कम आधारावर उभे राहणे गरजेचे आहे.

व्यक्तिगत स्तरावर 'माझा वेगळा प्रवास' ही संकल्पना प्रत्येकाच्या आयुष्यातील संघर्ष आणि यशाचा वेध घेणारी आहे, तर 'हरवलेलं आजोळ' आपल्याला आपल्या मुळांशी जोडून ठेवणाऱ्या भावविश्वाची जाणीव करून देणारे आहे. साहित्याच्या माध्यमातून व्यक्त होणारी 'कविता' ही मनाच्या गाभ्यातील भावना शब्दबद्ध करणारी आहे, तर 'कातळशिल्पांवरील माहितीपट' आपल्या प्राचीन वारशाची साक्ष देत इतिहास जिवंत ठेवणारा आहे.

आरोग्याच्या दृष्टीने 'मधुमेह म्हणजे काय?' यासारख्या विषयांमुळे जनजागृती होणे आवश्यक आहे, कारण निरोगी समाज हीच प्रगतीची खरी गुरुकिल्ली आहे. त्याचबरोबर वाचन संस्कृती ही काळाची गरज बनली असून, ज्ञानाच्या भांडाराकडे वाटचाल करण्यासाठी तोच सक्षम मार्ग ठरत आहे. 'ग्रामीण संस्कृतीतील सांघिक किमया: लाकडी पाटावरच्या शेवया' यासारख्या परंपरा आपल्याला एकोप्याची, सहकार्याची आणि संस्कृतीच्या जतनाची शिकवण देणाऱ्या वाटतात.

अशा विविधांगी विषयांचा संगम 'आपलं मंत्रालय' या मासिकातून साधला जात असून आधुनिकता आणि परंपरा, विज्ञान आणि संस्कृती; तसेच वैयक्तिक आणि सामाजिक मूल्यांचा सुंदर समतोल या माध्यमातून अधोरेखित होत आहे. हे मासिक केवळ माहिती देणारे नसून विचारांना चालना देणारे, समाजमन समृद्ध करणारे आणि उज्वल भविष्याची दिशा दाखवणारे व्यासपीठ ठरत आहे. वाचनाचा आनंद द्विगुणित करणारा हा अंक आपल्याला निश्चितच आवडेल, अशी अपेक्षा!

डॉ. राजेश गवांदे, (भा.वि.से.)

सचिव तथा मुख्य राजशिष्टाचार अधिकारी,  
सामान्य प्रशासन विभाग.  
(अतिथी संपादक)



# परराष्ट्र धोरणाची नवी दिशा



# गुंतवणुकीचे केंद्र

आजचे परराष्ट्र धोरण केवळ राजनैतिक संबंधांपुरते मर्यादित न राहता विकासकेंद्रित, गुंतवणुकाभिमुख आणि जागतिक भागीदारीवर आधारित झाले आहे. या बदलत्या दृष्टिकोनात महाराष्ट्राने प्रभावी भूमिका बजावत स्वतःला देशातील अग्रगण्य गुंतवणूक केंद्र म्हणून सिद्ध केलेले आहे. परराष्ट्र संबंध, उद्योगस्नेही धोरणे आणि सक्षम पायाभूत सुविधा यांच्या बळावर राज्याने गुंतवणूकदारांसाठी विश्वासार्ह व स्थिर वातावरण निर्माण केलेले आहे.

महाराष्ट्राचे हे स्थान केवळ आर्थिक आकडेवारीतच नव्हे, तर प्रशासनिक कार्यक्षमता आणि उद्योगाभिमुख दृष्टिकोनातही स्पष्टपणे दिसून येते. मुंबई हे भारताचे आर्थिक केंद्र असल्यामुळे राज्याला आंतरराष्ट्रीय व्यापार व गुंतवणुकीत नैसर्गिक लाभ मिळतो. त्यामुळे परराष्ट्र धोरणाची अंमलबजावणी गुंतवणूक, रोजगार आणि नवउद्योग या क्षेत्रांत अधिक सघनपणे होत आहे.

## महाराष्ट्रातील FDI चे महत्त्व

परकीय थेट गुंतवणूक ही केवळ भांडवल नसून तंत्रज्ञान, कौशल्य आणि जागतिक बाजाराशी जोडणीचा मार्ग आहे. महाराष्ट्राने देशातील मोठा FDI वाटा सातत्याने मिळवत गुंतवणूकदारांचा विश्वास संपादन केलेला आहे. ही गुंतवणूक मुंबई-पुण्यापुरती मर्यादित न राहता इतर औद्योगिक क्षेत्रांतही विस्तारत होत असल्यामुळे राज्याचा सर्वांगीण विकास साधला जात आहे.

परदेशस्थ मराठी व भारतीय समुदायही या विकास प्रक्रियेतील महत्त्वाचा दुवा ठरत आहे. हा समुदाय गुंतवणूक, ज्ञान व संपर्काचा प्रभावी सेतू असून, त्यांच्या सहकार्यामुळे महाराष्ट्राला जागतिक संधी उपलब्ध होत आहेत. यासाठी शासनाने 'प्रवासी समुदाय व्यवहार' कार्यासन स्थापन करून संवाद, भागीदारी आणि कौशल्य विकासाला चालना दिलेली आहे.

## जागतिक संवाद

गुंतवणूक आकर्षित करण्यासाठी केवळ धोरण नव्हे, तर त्याची प्रभावी मांडणीही तितकीच महत्त्वाची असते. म्हणूनच आंतरराष्ट्रीय संवाद, गुंतवणूक परिषदा, उद्योग-ते-उद्योग बैठका आणि क्षेत्रनिहाय

प्रोत्साहन हे महाराष्ट्राच्या आर्थिक परराष्ट्र धोरणाचे महत्त्वाचे आधारस्तंभ ठरले आहेत. महाराष्ट्र शासनाने 'आउटरीच' कार्यासन स्थापन करून देशांतर्गत व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर राज्याची ओळख, गुंतवणूक धोरण, पायाभूत सुविधा, मनुष्यबळ आणि व्यवसाय परिसंस्था यांची प्रभावी मांडणी केली आहे. या उपक्रमांमुळे गुंतवणूकदारांना संधी, सुविधा व सुलभ धोरणांची थेट माहिती मिळून विश्वास वाढतो आणि प्रक्रियेतील अडथळे कमी होऊन निर्णयप्रक्रिया जलद होते. अशा संवादातून केवळ भांडवलच येत नाही, तर नेटवर्क, तंत्रज्ञान, बाजारपेठा आणि दीर्घकालीन भागीदारीही मिळते.

## परकीय थेट गुंतवणूक (FDI) यंत्रणा

परकीय थेट गुंतवणुकीचा प्रवाह राज्याच्या गुंतवणूक क्षमतेचे द्योतक आहे. महाराष्ट्र शासनाने सामान्य प्रशासन विभागांतर्गत समर्पित 'FDI सेल' स्थापन केलेला आहे. या सेलची प्रमुख कामे पुढीलप्रमाणे आहेत:-

- भारतीय व परदेशी गुंतवणूकदारांसाठी एकच खिडकी सुविधा उपलब्ध करणे.
- परवाने व मंजूरी प्रक्रिया सुलभ करणे.
- क्षेत्रनिहाय गुंतवणूक संधींचा प्रचार व समन्वय साधणे.
- प्रकल्पांच्या अंमलबजावणीत साहाय्य करणे.
- राज्यस्तरीय सर्व संबधित यंत्रणाशी समन्वय साधला जातो.

परंपरागत राजनैतिक पद्धतींच्या पलीकडे जाऊन हे धोरण विकासकेंद्रित, गुंतवणूकाभिमुख आणि जागतिक भागीदारीवर आधारित आहे. या दृष्टीने सामान्य प्रशासन विभागांतर्गत स्थापन केलेली 'FDI सेल', 'प्रवासी समुदाय व्यवहार' आणि 'आउटरीच' ही तीन कार्यासने महत्त्वाची भूमिका बजावत

आहेत.

या परिवर्तनातून महाराष्ट्राचे औद्योगिक सामर्थ्य, जागतिक संपर्क आणि प्रशासनिक कार्यक्षमता यांचा प्रभावी संगम साधला आहे. परिणामी आर्थिक विकास, सामाजिक प्रगती आणि जागतिक नेतृत्व यांचे संतुलित त्रिकूट साधत महाराष्ट्र भविष्यातही प्रगतिपथावर राहील, असा विश्वास आहे.

टीम आपलं मंत्रालय



| एप्रिल २०२६

# नवी दिल्लीत राष्ट्रीय जनसंपर्क परिषद

## नव्या तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून प्रभावी संवादाचा ध्यास

नवी दिल्ली येथे माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाच्या महाराष्ट्र परिचय केंद्रामार्फत ९ व १० एप्रिल २०२६ या कालावधीत आयोजित राष्ट्रीय जनसंपर्क परिषद २०२६ ही केवळ एक परिषद न ठरता, आधुनिक संवाद व्यवस्थेच्या नव्या दिशांचा वेध घेणारा महत्त्वपूर्ण उपक्रम ठरला. बदलत्या तंत्रज्ञानाच्या युगात शासकीय माहिती अधिक प्रभावी, पारदर्शक आणि सर्वसमावेशक पद्धतीने नागरिकांपर्यंत पोहोचविणे, हा या परिषदेचा मुख्य उद्देश होता.

या परिषदेत जनसंपर्क क्षेत्रातील झपाट्याने होत असलेल्या बदलांचा आढावा घेण्यात आला. कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिजिटल माध्यमे आणि सामाजिक माध्यमांच्या वाढत्या प्रभावामुळे माहिती प्रसारणाच्या पद्धतीत आमूलाग्र परिवर्तन झाले आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय



यंत्रणांनी काळानुरूप बदल स्वीकारत संवाद अधिक परिणामकारक करण्याची गरज अधोरेखित करण्यात आली.

परिषदेतील विविध सत्रांमधून माहिती निर्मिती, संपादन आणि प्रसारण प्रक्रियेत आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर कसा करावा यावर सविस्तर चर्चा झाली. विशेषतः कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या साहाय्याने कामाचा वेग वाढविता येतो. तसेच संदेश अधिक नेमकेपणाने आणि प्रभावीपणे लोकांपर्यंत पोहोचविता येतो, यावर भर देण्यात आला. त्याचबरोबर डिजिटल माध्यमांच्या प्रचंड वाढीमुळे माहितीच्या सत्यतेचा प्रश्न अधिक गंभीर बनला असून 'फॅक्ट चेक' ची गरजही प्रकर्षाने अधोरेखित झाली.

इंटरनेटच्या सुलभतेमुळे आणि विविध डिजिटल प्लॅटफॉर्मच्या उपलब्धतेमुळे शासकीय माहिती अधिक व्यापक स्तरावर



पोहोचविण्याच्या संधी निर्माण झाल्या आहेत. या संधींचा योग्य वापर करून नागरिकांशी थेट आणि प्रभावी संवाद साधता येतो, असा विचार या परिषदेत मांडण्यात आला. आकर्षक आणि सर्जनशील सादरीकरणाच्या माध्यमातून संदेश अधिक परिणामकारक बनविण्याची गरजही यावेळी अधोरेखित करण्यात आली.

देशातील विविध राज्यांनी जनसंपर्कासाठी वापरलेल्या यशस्वी पद्धतींचे सादरीकरणही या परिषदेत करण्यात आले. या अनुभवांच्या देवाण-घेवाणीतून एकमेकांकडून शिकण्याची संधी मिळाली आणि आपल्या राज्यातही अशा प्रभावी पद्धतींचा अवलंब करण्याची दिशा स्पष्ट झाली.

एकंदरीत, नवी दिल्लीत पार पडलेली ही राष्ट्रीय जनसंपर्क परिषद केवळ तांत्रिक चर्चेपुरती मर्यादित न राहता, शासन आणि नागरिक यांच्यातील संवाद अधिक विश्वासार्ह, पारदर्शक आणि परिणामकारक करण्याच्या दृष्टीने एक महत्त्वपूर्ण पाऊल ठरली. बदलत्या काळाशी सुसंगत राहून, नव्या तंत्रज्ञानाचा स्वीकार करत जनसंपर्क क्षेत्र अधिक सक्षम करण्याचा दृढ संकल्प या परिषदेतून स्पष्टपणे दिसून आला.

(महाराष्ट्र परिचय केंद्र, नवी दिल्ली.)

एप्रिल २०२६ |



# कर्नाटकातील उडुपी येथील श्री कृष्ण मंदिर

## लतिका पाटील

कर्नाटकातील उडुपी येथील श्री कृष्ण मंदिर (श्री कृष्ण मठ) हे भारतातील प्राचीन आणि अत्यंत पूजनीय तीर्थक्षेत्रांपैकी एक मानले जाते. १३ व्या शतकात वैष्णव तत्त्वज्ञानाचे प्रणेते संत मध्वाचार्य यांनी या मंदिराची स्थापना केली. त्यांच्या द्वाैत वेदांताच्या शिकवणीसोबतच या मंदिराने भक्ती, परंपरा आणि सामाजिक मूल्यांचा अद्वितीय वारसा जपला आहे.

या मंदिराचे सर्वात वैशिष्ट्यपूर्ण अंग म्हणजे 'कनकना किंडी' किंडी म्हणजे खिडकी ही दर्शनपद्धती. मुख्य गाभान्यात प्रवेश न करता, चांदीने मढवलेल्या छोट्या खिडकीतून श्रीकृष्णाचे दर्शन घेतले जाते. या परंपरेमागे संत कनक दास यांची प्रेरणादायी कथा सांगितली जाते. जातिभेदांमुळे मंदिरात प्रवेश नाकारण्यात आल्यानंतरही त्यांच्या अढळ भक्तीमुळे भगवान श्रीकृष्णाने मूर्ती फिरवून त्यांना खिडकीतून दर्शन दिले, अशी श्रद्धा आहे. ही कथा समानता, श्रद्धा आणि मानवतेचा संदेश देणारी आहे.

उडुपी श्रीकृष्ण मठ 'अष्टमठ' परंपरेसाठी विशेष ओळखला जातो. आठ मठांच्या माध्यमातून येथे पूजेचे व्यवस्थापन केले जाते आणि दर दोन वर्षांनी ही जबाबदारी बदलते. या पद्धतीमुळे धार्मिक कार्यात शिस्त, सातत्य आणि परंपरेचा सन्मान टिकून राहतो.



मंदिरात अन्नदानाची समृद्ध परंपरा आहे. येथे भक्तांना साधेपणाने, जमिनीवर बसून प्रसाद ग्रहण करण्याचा अनुभव मिळतो, जो समतेची जाणीव अधिक दृढ करतो. उडुपी शहरालाही 'दक्षिण भारताचे मधुरा' म्हणून ओळख मिळाली आहे, कारण येथे अध्यात्म, संस्कृती आणि परंपरा यांचा सुंदर संगम दिसतो.

उडुपीच्या राजाने कृष्णाच्या सांगण्यावरून कुरुक्षेत्रावर दोन्ही बाजूंच्या लाखो सैनिकांसाठी अन्नपुरवठा केला होता. मात्र तो युद्धात सहभागी न होता तटस्थ राहिला होता. अशी कथा आहे. असे म्हणतात की, उडुपीमधील हॉटेल्सचा उगम श्रीकृष्ण मठातून झाला. तेथील स्वयंपाक करणाऱ्यांनी भक्तांसाठी एक सात्विक पाककला विकसित केली. नंतर त्यांनी मुंबईसारख्या शहरात या कलेचा विस्तार केला व इतर लोकांनी या मंदिरातील परंपरेला प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय हॉटेल व्यवसायात रुपांतरित केले.

उडुपी श्री कृष्ण मंदिर हे केवळ धार्मिक श्रद्धेचे केंद्र नाही, तर सामाजिक समतेचा, संस्कारांचा आणि आध्यात्मिक एकात्मतेचा दीपस्तंभ आहे. इतिहास, परंपरा आणि मानवतेचा संदेश एकत्र गुंफणारे हे तीर्थक्षेत्र आजही लाखो भक्तांना प्रेरणा देत आहे.

(अवर सचिव, महाराष्ट्र शासन.)



# व्हिएतनामची सफर

## पूजा तरडे

कोविडनंतर जगातील पर्यटन क्षेत्रावर विपरीत परिणाम झाला. त्यामुळे विकसनशील राष्ट्रे चिंतेत पडली; पण हळूहळू सन २०२२ नंतर परिस्थिती निवळत गेली आणि पुन्हा पर्यटन व्यवसायाला उभारी येऊ लागली. आणि अशाच एका पर्यटन व्यवसायात चर्चितल्या जाणाऱ्या राष्ट्रास भेट देण्याचं आम्ही ठरवलं आणि अखेर आम्ही व्हिएतनाम टूरचा बेत आखला.

व्हिएतनाम हा अग्नेय आशियातील एक देश आहे. जो विपुल नैसर्गिक साधनसंपत्ती, खाद्य संस्कृतीसाठी ओळखला जातो. व्हिएतनाम ओळखला जातो तो राखेतून पुन्हा उभ्या राहणाऱ्या फिनिक्स पक्ष्याप्रमाणे. चीन, जपान; तसेच फ्रान्स या महासत्तांशी युद्ध केल्यानंतर, सत्तरीच्या काळात अमेरिकेसारख्या महाबलाढ्य देशाविरुद्ध उभ्या राहणाऱ्या व्हिएतनाम या देशात अमेरिका-व्हिएतनाम युद्धाच्या पाऊलखुणा अजूनही जपल्या आहेत. छत्रपती शिवाजी महाराज यांनी जसा गनिमीकावा करून मुघल साम्राज्याशी चार हात केले, तसाच गनिमीकावा व्हिएतनाम युद्धात व्हिएतनामींनी अमेरिकेच्या सैन्याशी केला. शरण न जाता ते शेवटच्या क्षणापर्यंत लढत राहिले. या सर्व गोष्टी मी अनेक वेळा वर्तमानपत्र, यु-ट्यूब चॅनेलवर वाचल्या/पाहिल्या होत्या. त्यामुळे व्हिएतनामला जाण्याचे माझे आकर्षण वाढले.

२९ ऑक्टोबर २०२३ ला व्हिएतनाम एअरलाईन्सच्या flight ने आम्ही हनोई (राजधानी) (सांस्कृतिक आणि ऐतिहासिक स्थळांनी समृद्ध असलेले एक ऐतिहासिक शहर) कडे प्रयाण केले. भारतीय प्रमाण वेळेपेक्षा १.३० तास पुढे असलेल्या व्हिएतनामला आम्ही पहाटे ३.३०ला (तिकडची वेळ ५) पोहोचलो. तिथून कनेक्टेट फ्लायटने दा नांग या मध्य व्हिएतनामच्या सुंदर शहरात सकाळी ११ वाजता आम्ही पोचलो. तिकडचा लोकल गाईड यंग याने आमचे स्वागत व्हिएतनामचे राष्ट्रीय चिन्ह असलेल्या नॉनला म्हणजेच लिफ्ट हॅट देऊन केले. येथून आम्हाला एका भारतीय रेस्टॉरंटमध्ये दुपारच्या जेवणासाठी नेले. हॉटेल द यारा ओशन सूट फोर स्टार हॉटेलमध्ये आमचा मुक्काम होता. समोरील स्वच्छ सुंदर समुद्रकिनारा पाहून आमच्या प्रवासाचा शीण क्षणात दूर झाला. दा नांगमध्ये पहिल्या दिवशी दुपारी चार वाजता मार्बल मारुंटेन येथील पर्वतावर जाण्याचा योग आला. सर्व पर्वत हा संगमरवरी होता व त्यावर जुन्या काळातील गुहा असून त्यावर बुद्ध धर्माचा पगडा दिसून येतो. येथून संध्याकाळी होई अँन एंशंट (ancient) टारुन येथे पोहोचलो. हे कंदिलाचे गाव आहे. हो आई नदीच्या बाजूनी आकर्षक कंदिलांची रोषणाई होती. खरेदीसाठी इथे नक्कीच वेळ काढावा येथे बरीच स्वस्ताई आहे. जापनीज ब्रिजच्या खालून बोटिंग करण्याची मजा काही औरच असते. इथून tang thai linh ung pagoda बघतानाच पावसाने जोरदार हजेरी लावली. व्हिएतनाममध्ये ऑक्टोबरपर्यंत पाऊस येत असतो. त्यामुळे आम्ही छत्री नेली होती. छोट्याशा भागात मोठ्या बसेसना बंदी असल्याने दहा सीटर रिक्शा कम कारमधून आम्हाला शहराच्या बस स्टॅण्डला सोडले. दुसऱ्या दिवशी दनांग येथे आमची सकाळ ५ वाजताच झाली. सकाळी ६ला ब्रेकफास्ट टेबलला पोहोचलो.

समुद्रासमोर हॉटेल असल्याने रेस्टॉरंटमधून view फारच छान होता. साधारण ६० प्रकारचे शाकाहारी आणि मांसाहारी पदार्थ ब्रेकफास्टला होते; पण चविष्ट म्हणाल तर एकही शाकाहारी पदार्थ नव्हता. मी वेगन वेगन हे पोट तिडिकीने सांगितल्यानंतर त्यांनी मला दोन चार स्ट्रिक्टली शाकाहारी (अंड्याला ते शाकाहारी समजतात.)पदार्थ दाखवले. एका मोठ्या वाडग्यात एक्झॉटिक भाजी असलेले नूडल्सचे सूप मी घेतले. त्यात मिळतील तेवढे sauce आणि मीठ टाकले. मला आधीच मिळालेली टीप इथे उपयुक्त ठरली. इथून जाताना मॅगी मसाला आणि थोडेसे मेतकूट नेले होते. त्याने थोडी चव तोंडाला आली. Vietnamese लोक खूप हेल्थ कॉन्शस आहेत. मीठ, साखर, दूध, मसाले, तेल याचा आपल्यासारखा मुक्त हस्ताने वापर करत नाहीत. मीसुद्धा त्यामुळे इकडचे स्पेशलाईज फळ आणि सॅलेडकडे माझा मोर्चा वळवला. Vietnamese लोक उठल्यावर सायकलिंग आणि व्यायामाचे प्रकार पार्कमध्ये करताना दिसले, म्हणूनच बहुतेक ते छान बांध्याचे आणि तरुण दिसतात. ऑफिस टाईमिंग साधारण ८ ते ५ असल्याने ७ नंतर रहदारी वाढलेली दिसली. सो सकाळी आठ वाजता आम्ही आशियातील प्रसिद्ध बा ना हिल्सकडे रवाना झालो. बा ना हिलवरील पार्कमध्ये जाण्यासाठी केबल कारने साधारणतः २० मिनिटे लागतात. पर्वताच्या माथ्यावर प्रचंड धुक्याचे साम्राज्य असल्यामुळे हवेत खूपच गारवा होता. विघ्नेश्वर ट्रॅव्हल्सचे श्री सावंत यांनी आधीच हवामानाची कल्पना देऊन



छत्री; तसेच रेनकोट घेऊन ठेवले होते. धुक्यातून चालत असतानाच समोर जगप्रसिद्ध गोल्डन ब्रिज दिसू लागला. हे जगप्रसिद्ध असून त्याला पऱ्यांच्या राज्याचे ठिकाण म्हणून ओळखले जाते. गार वारा अंगावर घेत धुक्यातून वाट काढत आम्ही गोल्डन ब्रिजवरून ढगांवरून चालत असल्याचा भास होत होता. दोन हातांच्यामधून हा ब्रिज तयार केला गेला आहे. प्रदूषणमुक्त, निसर्गरम्य, स्वच्छ ठिकाण आहे. हे ठिकाण सन वर्ल्ड कंपनीमार्फत मॅटेन केले जाते. याच ठिकाणी ली जारडेन नावाचे फुलांचे उद्यान आहे. लिन उन पॅंगोडा येथे असून बुद्ध धर्माचा पगडा असल्याने संपूर्ण व्हिएतनाममध्ये पॅंगोडा दिसून येतात. चढण खूप असल्यामुळे थोडी दमछाक होते; पण फ्रेश ऑक्सिजनमुळे ताजेतवाने झालो. यानंतर याच बाना हिल्समध्ये जेवणाचे कुपन घेऊन दुपारचे

जेवण घेतले. साधारणतः २०० प्रकारचे पदार्थ तरी या रेस्टॉरंटमध्ये होते; पण शाकाहारी इल्ले..हा..हा.. जेवणानंतर फॅन्टासी पार्कमध्ये वळलो. येथे ४डी ५डी आणि विविध गेम्स खेळून संध्याकाळी केबल कारने परत हॉटेलकडे रात्रीच्या जेवणासाठी परतलो. दिवस छान गेला; पण खूप थकल्यामुळे रात्री लवकर जेवून हॉटेलजवळ साधारणतः ३५ मिनिटांचा फूट मसाज घेऊन शांतपणे झोपी गेलो. तिसऱ्या दिवशी दा नांग ते हनोई (व्हिएतनामची राजधानी) हा दीड तासाचा विमान प्रवास केला. प्रसन्न चेहऱ्याच्या हसतमुख टेरी या तरुण गाईडने आमचे स्वागत हनोई एअरपोर्टला केले. तेथून आम्ही sight seeing ला सुरुवात केली. येथे हॉटेल चेक इन दुपारी २ चे असते. त्यामुळे पर्याय नसतो. Tran quoc pagoda ला प्रथम भेट दिली. National monument in culture and history. येथे १९५९ मध्ये आपले राष्ट्रपती डॉ.राजेंद्र प्रसाद यांनी भेट देऊन पॅगोडामध्ये एक झाड लावले होते. तिथून आम्ही



लर dinh square (vietnamese parliament square) ला धावती भेट देत हनोई शहर बसमधून पाहत निघालो. येथे hoan kien lake आहे. तिथून पूर्ण शहरांची सायकल रिक्षाने भ्रमंती केली. तिथून प्रसिद्ध असे हो ची मिन्ह museum बघितलं. पूर्ण vietnam स्वच्छ आणि सुंदर आहे. नागरिक सुजाण असल्यानेच हे होतंय. रात्री indian रेस्टॉरंट मध्ये जेवून मुक्कामाला Le jardin हॉटेलला आलो. इकडे रात्री फिरायला खूप मजा येते. खूप safe आहे. vietnamese पदार्थांचे खूप स्टॉल्स आहेत. भेटवस्तूंचीही भरपूर दुकाने आहेत. फक्त राजधानी असल्याने सर्व महाग मिळते. त्यांचे चलन Dong असून, आपला भारतीय १ रुपया म्हणजे त्यांचे २९४ रुपये असले तरी वस्तूचा दर साधारण भारतीय बाजारपेठेत जो आहे तोच असतो. चौथ्या दिवशी आम्ही उत्तर व्हिएतनाममध्ये रेड नदीच्या काठावर वसलेले सुंदर Ninh Binh शहराला भेट दिली. ही ninh binh प्रोविन्स ची राजधानी असून unesco ने निश्चित केलेल्या वर्ल्ड हेरिटेज sight पैकी एक आहे. येथे खूप पॅगोडा असून बीच वेपस पॅगोडाला आम्ही भेट दिली. सदर पॅगोडाला जाताना एक दगडी ब्रिज लागतो. सभोवताली खूप कमळ होती. (त्यांचे राष्ट्रीय फूल) तिथून आम्ही Hoa Lu या प्राचीन गावात भेट दिली. तिथून Bai Dinh पॅगोडा पाहून saffron या इंडियन रेस्टॉरंटमध्ये दुपारचे चविष्ट जेवण जेवलो. जेवल्यानंतर Trang an or Tam coc येथे दोन तासांची पेडल बोटची सफर केली. बाजूला मोठी मोठी जंगले असलेले डॉंगर, हिरवट-निळ्या शांत पाण्यात नावाडी स्त्रिया पायाच्या

तळव्याने दोन तास बोट वल्लवत होत्या. ८० टक्के नावाडी स्त्रिया आहेत. दोन्ही बाजूला छोटी-छोटी देवळे; तसेच vietnamese स्मशानभूमी दिसल्या. एक्सपिरियन्स खूपच छान होता. रात्री पुन्हा इंडियन रेस्टॉरंटला जेवायला गेलो, तेव्हा तिथे आश्चर्याचा धक्का म्हणजे रेस्टॉरंटचा मालक मराठी होता आणि तोही आपल्या दादरचा. 'जय महाराष्ट्र'... त्यादिवशी त्याच्या रेस्टॉरंटमध्ये छान कांदा भजी, गरम-गरम तांदळाची खीर मिळाली. सुप्रसिद्ध हनोई रेल्वे ट्रॅकला आम्ही भेट दिली. त्याचा विडिओ मी fb ला share केला आहे. येथे कोकोनट कॉफी पिऊन हॉटेलकडे रवाना झालो. पाचव्या दिवशी सकाळी xin chao म्हणजे हॅलो असं म्हणून सकाळ प्रसन्न करणारा आमचा टूर guide टेरी ह्याने गायलेली अंगाई ऐकल्यावर एक स्पष्ट झालं की देश, भाषा कोणतीही असू दे, आई-बाबांसाठी मुलं किती महत्त्वाची असतात, त्यांचे भावनिक नाते त्याच्या आवाजातून जाणवले. त्या दिवशी सकाळी आठ वाजता मोजकेच सामान घेऊन आम्ही हॅलॉग बेच्या कूजवर मुक्कामासाठी निघालो. मोठ्या बॅस बसमध्ये ठेवण्यात आल्या. सकाळी ११ वाजता आम्ही हॅलॉग बे हार्बरला पोहोचलो. तीन मजली कूज होता, त्यावर गेल्यावर आमचे स्वागत होऊन वेलकम ड्रिंक (सॉफ्ट) दिले गेले. प्रत्येकाला केबिन अलोट करण्यात आली. दुपारी बारा वाजता आम्हाला बुफे ठेवण्यात आला होता. जेवल्यावर त्यांनी आम्हाला लाईमस्टोन आयलॅंडला नेले. जवळपास अर्धा एक तासाची चढाई करून आम्ही गुहेच्या माथ्यावर पोहोचलो. गुहा पाहिल्यावर अलीबाबा आणि चाळीस चोर चित्रपटातील गुहा वाटली. गुहा इतकी आतून थंड होती की, एसी लावला आहे असं वाटलं. त्यानंतर आम्ही सरप्राईजिंग केव ऑन titov islands ला गेलो. स्वच्छ व सुंदर समुद्रकिनारा आहे. कागदाचा एक कपटा नव्हता पडलेला. टूरमधील बऱ्याच जणांनी या स्वच्छ, सुंदर, नितळ पाण्यात सूर मारला. यथेच्छ पोहून झाल्यावर आम्ही cruize वर परतलो. साडेपाचपासून सनसेट पार्टी बोटीवर होती. सहाव्या दिवशी सकाळी सहा वाजता कूजवर ब्रेकफास्ट करून लियोन केवकडे कायकिंग करत निघालो. एक तासाने परत बोटीवर येऊन ब्रेकफास्ट केला. दहा वाजता पुन्हा हार्बरला परतलो. तीन तासाचा प्रवास करून हनुईला आलो. रात्री जगप्रसिद्ध वॉटर पपेट शोला गेलो. खूप नावीन्यपूर्ण शो होता. व्हिएतनाम संस्कृती त्यामध्ये दिसून आली. सहलीचा सातवा दिवस हा व्हिएतनाममधील आमचा शेवटचा दिवस होता. सकाळीच dong zuaan मार्केट येथे आम्ही शॉपिंगला गेलो. मुंबईच्या मस्जिद बंदर सदृश हे मार्केट आहे. भरपूर झायफ्रूट मसाले दुकान आहेत. मार्केटमध्ये बॅस पर्सस आणि सोवेनियरची दुकाने होती; पण दुकानदार dong चा आग्रह धरत होते. खरंतर या देशातला शेवटचा दिवस म्हणून आम्ही ही currency संपवून टाकली होती. भारतीय रुपया घ्यायला नकार देणारे दुकानदार अमेरिकी डॉलर घ्यायला तत्पर होते. असे जे भारतीय रुपये स्वीकारत होते, तिथे खरेदी करून आम्ही हॉटेलला परत आलो. संध्याकाळच्या flight ने मुंबईत रात्री परतलो. भूतान या देशानंतर पाहिलेला हा दुसरा स्वच्छ आणि निसर्गरम्य आशियाई देश आहे. सध्या भारतातून व्हिएतनाम टूरसाठी खूप डिमांड आहे, जमलं तर तुम्हीही नक्कीच येथे जाण्याचा प्रयत्न करा. तोपर्यंत माझा सर्वांना Tam biet म्हणजे bye bye.

(अवर सचिव, महाराष्ट्र शासन.)



| एप्रिल २०२६



# प्रखर उन्हातही तजेलदार त्वचा

## चेहऱ्याची योग्य निगा, हलका मेकअप आणि आरोग्यदायी आहार

### डॉ. जयश्री ओरके

उन्हाळा सुरु झाला की, वातावरणातील उष्णता वाढते आणि त्याचा थेट परिणाम आपल्या त्वचेवर दिसू लागतो. तीव्र सूर्यप्रकाश, उष्ण वारे, धूळ आणि घाम यामुळे त्वचेचा नैसर्गिक तजेला कमी होतो. विशेषतः चेहऱ्याची त्वचा अतिशय नाजूक असल्यामुळे ती उन्हाळ्यातील बदलांना पटकन प्रतिसाद देते. त्यामुळे त्वचा काळवंडणे, सनबर्न होणे, मुरुम वाढणे किंवा त्वचा निस्तेज दिसणे अशा समस्या अनेकांना जाणवतात. मात्र योग्य काळजी घेतली, तर उन्हाळ्याच्या प्रखर उष्णतेतही त्वचा निरोगी, ताजीतवानी आणि सुंदर ठेवणे शक्य आहे. त्वचा ही आपल्या शरीराचे संरक्षण करणारी सर्वात मोठी पातळी आहे.

बाह्य वातावरणातील उष्णता, धूळ, आणि प्रखर सूर्यप्रकाशापासून शरीराचे संरक्षण करण्याचे महत्त्वाचे कार्य त्वचा करते. उन्हाळ्यात सूर्यप्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट किरणे त्वचेवर थेट परिणाम करतात. या किरणांमुळे त्वचा काळवंडणे, लालसरपणा येणे आणि कधी-कधी त्वचेचे नुकसान होण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे उन्हाळ्यात त्वचेचे संरक्षण करणे, ही केवळ सौंदर्याची बाब नसून आरोग्याशी संबंधित आवश्यक बाब आहे. उन्हाळ्यात त्वचेवर होणाऱ्या समस्यांपैकी सनबर्न

ही सर्वात सामान्य समस्या मानली जाते. सूर्याच्या तीव्र किरणांमुळे त्वचेवर जळजळ, लालसरपणा आणि खाज निर्माण होऊ शकते. अशावेळी त्वचेला थंडावा देणारे नैसर्गिक उपाय उपयुक्त ठरतात. काकडीचा रस, गुलाबपाणी किंवा कोरफडीचा गर चेहऱ्यावर लावल्यास त्वचेला आराम मिळतो. कोरफडीमध्ये नैसर्गिक उपचारात्मक गुणधर्म असल्यामुळे ती त्वचेची जळजळ कमी करते आणि त्वचेला ओलावा देते.

उन्हाळ्यात घाम जास्त येत असल्यामुळे त्वचेवरील छिद्रे बंद होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे चेहऱ्यावर मुरुम किंवा पिंपल्स वाढू शकतात. या समस्येपासून बचाव करण्यासाठी चेहऱ्याची स्वच्छता राखणे अत्यंत आवश्यक आहे. दिवसातून दोन ते तीन वेळा चेहरा स्वच्छ पाण्याने धुणे आणि सौम्य फेसवॉश वापरणे योग्य ठरते. अतिशय रासायनिक घटक असलेले फेसवॉश वापरणे टाळावे, कारण त्यामुळे त्वचा कोरडी होऊ शकते.

त्वचेची स्वच्छता राखताना आठवड्यातून एकदा हलक्या स्क्रबचा वापर केल्यास त्वचेवरील मृतपेशी दूर होतात. त्यामुळे त्वचा अधिक स्वच्छ आणि तजेलदार दिसते. मात्र स्क्रब करताना त्वचेवर जास्त दाब देणे टाळावे, अन्यथा त्वचेवर सूज किंवा त्वचेच्या खरचटण्याची शक्यता



असते. उन्हाळ्यात त्वचेचा ओलावा टिकवून ठेवणे देखील तितकेच महत्त्वाचे असते. अनेकांना असे वाटते की, उन्हाळ्यात मॉइश्चरायझरची गरज नसते, परंतु प्रत्यक्षात हलके आणि पाण्यावर आधारित मॉइश्चरायझर वापरणे त्वचेसाठी फायदेशीर ठरते. यामुळे त्वचा मऊ राहते आणि कोरडेपणा कमी होतो.

सूर्यप्रकाशापासून त्वचेचे संरक्षण करण्यासाठी सनस्क्रीनचा वापर करणे अत्यंत आवश्यक आहे. बाहेर पडण्याच्या किमान २० मिनिटे आधी SPF ३० किंवा त्यापेक्षा जास्त असलेले सनस्क्रीन लावल्यास त्वचेचे संरक्षण होते. सनस्क्रीन केवळ चेहऱ्यावरच नव्हे, तर मान, हात आणि उघड्या राहणाऱ्या त्वचेवरही लावणे आवश्यक आहे.

उन्हाळ्यात त्वचेच्या निगेसाठी नैसर्गिक फेसपॅक वापरणेदेखील फायदेशीर ठरते. बेसन, दही, हळद, चंदन आणि गुलाबपाणी यांसारख्या घटकांपासून तयार केलेले फेसपॅक त्वचेला पोषण देतात. बेसन आणि दह्याचा फेसपॅक त्वचेवरील तेलकटपणा कमी करतो आणि त्वचा स्वच्छ ठेवतो. चंदन त्वचेला थंडावा देते, तर गुलाबपाणी त्वचेचा तजेला वाढवते. काकडीचा किंवा टोमॅटोचा रस चेहऱ्यावर लावल्यास उन्हाळ्यात आलेला काळपटपणा कमी होण्यास मदत होते.

मेकअपच्या बाबतीत उन्हाळ्यात हलका आणि नैसर्गिक मेकअप करणे अधिक योग्य ठरते. जास्त जड किंवा तेलकट मेकअप केल्यास घामामुळे तो पसरतो आणि त्वचेच्या छिद्रांमध्ये अडकतो. त्यामुळे हलका फाऊंडेशन किंवा बीबी क्रीम वापरणे योग्य असते. हलका कॉम्पॅक्ट पावडर वापरल्यास चेहऱ्यावरील तेलकटपणा कमी दिसतो. तसेच वॉटरप्रूफ काजळ आणि मस्कारा वापरल्यास मेकअप जास्त वेळ टिकतो.

उन्हाळ्यात लिपस्टिकऐवजी लिपबाम किंवा हलक्या रंगाची लिपस्टिक वापरणे अधिक चांगले असते. यामुळे ओठ कोरडे पडत नाहीत. दिवसभर मेकअप केल्यानंतर रात्री झोपण्यापूर्वी तो काढणे अत्यंत आवश्यक आहे. मेकअप काढला नाही, तर त्वचेच्या छिद्रांमध्ये धूळ आणि रसायने साचतात. त्यामुळे त्वचेच्या समस्या वाढू शकतात.

त्वचेच्या आरोग्यासाठी आहाराचे महत्त्व अत्यंत मोठे आहे. शरीराला योग्य पोषण मिळणेदेखील आवश्यक असते. उन्हाळ्यात हलका आणि संतुलित आहार घेणे योग्य ठरते. तेलकट आणि तळलेले पदार्थ कमी प्रमाणात खाणे चांगले असते, कारण अशा पदार्थांमुळे शरीरात उष्णता वाढू शकते. हिरव्या पालेभाज्या, सलाड, काकडी, टोमॅटो, गाजर आणि विविध फळांचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे. या पदार्थांमध्ये जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. विशेषतः व्हिटॅमिन

अ, व्हिटॅमिन सी आणि व्हिटॅमिन ए त्वचेच्या आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतात. उन्हाळ्यात शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे दिवसातून किमान आठ ते दहा ग्लास पाणी पिणे आवश्यक आहे. पाण्यामुळे शरीरातील विषारी घटक बाहेर पडतात आणि त्वचा ताजीतवानी राहते.

आजकाल तहान भागवण्यासाठी अनेक लोक कृत्रिम रंग आणि रसायने असलेली शीतपेये पितात. मात्र अशा पेयांमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते आणि त्यामध्ये कृत्रिम रंग व रसायने असतात. त्यामुळे दीर्घकाळ अशा पेयांचे सेवन केल्यास आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. त्याऐवजी उन्हाळ्यात ताज्या फळांचा रस पिणे अधिक फायदेशीर ठरते. संत्र्याचा रस, मोसंबीचा रस, कलिंगडाचा रस, डाळिंबाचा रस किंवा आंब्याचा रस शरीराला ऊर्जा देतात आणि त्वचेला पोषण देतात. या फळांमध्ये असलेले नैसर्गिक ऑन्टिऑक्सिडंट्स त्वचेचा तजेला वाढवतात.



लिंबूपाणी हे उन्हाळ्यातील सर्वात सोपे आणि आरोग्यदायी पेय आहे. लिंबूमध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. त्यामुळे त्वचा अधिक निरोगी दिसते. नारळपाणीदेखील शरीराला ताजेतवाने ठेवते आणि शरीरातील खनिजांचे संतुलन राखते. उन्हाळ्यात योग्य झोप आणि मानसिक शांततादेखील आरोग्यासाठी महत्त्वाची असते. अपुरी झोप आणि जास्त ताण यामुळे त्वचा निस्तेज दिसू शकते. त्यामुळे दररोज पुरेशी झोप घेणे आणि सकारात्मक जीवनशैली ठेवणे आवश्यक आहे. नियमित व्यायाम आणि योगादेखील त्वचेसाठी फायदेशीर ठरतात. व्यायामामुळे रक्ताभिसरण सुधारते आणि त्वचेला आवश्यक पोषण मिळते. योग आणि प्राणायाम केल्याने शरीर निरोगी राहते आणि मन शांत राहते.

सारांश असा की, उन्हाळ्यात अनेक समस्या सहज टाळता येतात. चेहऱ्याची स्वच्छता, हलका मेकअप, संतुलित आहार, पुरेसे पाणी आणि ताज्या फळांच्या रसाचा समावेश, यामुळे त्वचा निरोगी आणि तजेलदार राहते. कृत्रिम रंग असलेली शीतपेये टाळून नैसर्गिक पेये आणि ताज्या फळांचा रस पिणे हे संपूर्ण आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर ठरते. योग्य सवयी आणि नैसर्गिक उपाय अंगीकारल्यास उन्हाळ्याच्या तीव्र उष्णतेतही त्वचा सुंदर, निरोगी आणि तेजस्वी राहते.

(बीएचएमएस), सल्लागार कॉस्मेटोलॉजिस्ट व ट्रायकोलॉजिस्ट.)



# ग्रामीण संस्कृतीतील सांघिक किमत्या : लाकडी पाटावरील 'शेवया'

प्रशांत सातपुते

गुढीपाडवा आणि शेवयाची खीर हे समीकरण बालपणापासून बघत आलेलो. पोहे, उप्पीट, उकडलेली अंडी नाहीतर ऑम्लेट.. या नेहमीच्याच नाश्यात बदल म्हणून शेवयाचे उप्पीट! हा पर्याय रव्याला शेवयाने दिलेला. शिवाय तमाम गृहिणींचा नव्या पदार्थ बनवल्याचा, आविष्काराचा आनंद! चारोळी, बदामाची शेवयाची खीर नेहमीच सुरुची जेवणाचे एवरेस्ट ठरणारी!

चायनीजच्या बाजारात, यंत्रांच्या गर्दीत अस्सल गावगाडा व्यवस्थेतील हातावरच्या, लाकडी पाटावरच्या लांब शेवयांचे धागे कधीच तुटलेले हे आज प्रकर्षानं जाणवलं.

मार्च, एप्रिल परीक्षांचा कालावधी. शिवाय वाढत्या उन्हामुळे आमची सकाळची शाळा असायची. या काळात समस्त गल्लीत घराघरात ऐपतीप्रमाणे जमेल तसा पापड, तिखट सांडगे, सालपापड्या, कुरड्या, चटणीसाठी लाल मिरच्यांचे वाळवण आणि लाकडी पाटावर शेवया वळण्याचा विशेष कार्यक्रम चालायचा.

शेवया करणे हा तसा सांघिक कार्यक्रम असायचा. गल्लीत कुणाकडे तरी शेवयाचा लाकडी पाट असायचा. वर्षभर बिचारा धूळखात अडगळीत वा खुंटीच्या आधाराने अंगावर जर्मन पत्र्यांच्या डब्यांचे ओझे घेऊन पडलेला असायचा. कुणाच्या तरी घरी त्याच्या अंगावर वाकळ, गोड्या, काय-बाय भरून दास्तानी ठेवलेली पोती असत.

या दिवसात मात्र, त्याचे जडावलेले, अळसावलेले, अंग मोकळे व्हायचे. त्याला सन्मानाने स्वच्छ अंधोळ घातली जायची. मग त्याचाही वर्षभराचा शीण निघून जायचा. दिवाळीला उटणं लावून घातलेल्या अभ्यंगस्नानाप्रमाणे तो खुशीत यायचा. एखाद्याच पाट्याला त्याला टेकू देऊन आधार देणारा घोडा असायचा. नाहीतर बरेच पाट हे फळीच असायचेत.

ज्या घरात आज शेवया करायचा बेत असे, त्या घरात एक दिवस आधीच असे पाट मागून आणले जात. बाळाला आंधोळ घालून, ड जीवनसत्वासाठी पट्यावर उन्हात ठेवल्याप्रमाणे, पाटदेखील सकाळीच स्वच्छ धूऊन उन्हात वाळवण्यासाठी ठेवले जात.

ज्या पाटांना घोडा नाही, त्यांना उंच डब्यांचा आधार मिळायचा. त्यावर हे पाट भिंतीच्या पायाशी आपले बुड ठेवून तोफेसारखे वर तोंड उचलून सज्ज केले जायचे. त्यावर वाकळ, उशीसारखी बैठक ठेवून जणू घोड्यावर मांड टाकून बसल्यासारखी शेवया वळणारी गृहिणी आपली बैठक जमवायची. डुगडुगणाऱ्या डब्याला पुड्डा, फरशी वा दगडाची चिप सांद्रीत सारून ही बैठक अधिक भक्कम केली जाई.

अशाच पद्धतीने आणखी एखादा पाट बाजूलाच उपलब्ध जागेनुसार तोंड वासून सज्ज असे. आजूबाजूच्या शेजारणींना या शेवया वळायचे खास निमंत्रण दिलेले असे. वाढत्या उन्हाची तीव्रता लक्षात घेऊन वा



एखादीच्या तलफेची गरज पाहून लिंबू, सरबत व चहाने या सांघिक उत्सवाची मूर्तमेढ रोवली जाई.

पाटावरच्या शेवयांची प्रक्रिया सुरु व्हायची, ती अगदी भल्या पहाटे. खपली गव्हाचे पीठ अतिशय मऊ आणि लवचिक मळले जाई. पीठ जितके जास्त मळले जाईल, तितकी शेवई शुभ्र आणि लांबसडक व्हायची. असे अधीच पीठ मळून त्या घरच्या गृहिणीने तयारी केलेली असायची. त्याचे गोळे या पाटावर ठेवून अनुभवी सुगरण सराईतपणे शेवया वळू लागत राहायची, तर नवी लेक-सून तिच्या प्रशिक्षणाखाली हा 'हस्तकौशल्याचा' खेळ सुरु करायची. हातांची लयबद्ध चाल, बांगड्यांचा विशिष्ट नाद पिठाला पाटावर वर-खाली सुतासारखा नाचवीत राही.

पाटाच्या तोंडावर कोरलेल्या खाचामधून नाद, लयीत, तालमग्न झालेला पिठाचा गोळा नर्तकीच्या गिरक्यांप्रमाणे स्वतःला वळवत साडपातळ बनवी. तो वाकळेच्या पांढऱ्या दोऱ्यात रूपांतरित होई. हे धागे पाटाच्या दोन्ही बाजूने दुधाच्या धारेप्रमाणे खाली उतरत. पाटासमोर मांडी घालून बसलेला मी स्टिलच्या ताटात हे दोन्ही बाजूने उतरणारे धागे दोन्ही हाताच्या साहाय्याने ताटात नक्षीदारपणे फिरवत राही. हे एक वेगळेच 'इंजिनीअरिंग' यात दडलेले होते. जरा उत्साहाने खेचल्यास तो धागा तुटायचा. पुन्हा तो खाली उतरेपर्यंत वाट पाहावी लागे.

ताटात एकाच जागी जास्त पडून त्याचा ढिगारा साठणार नाही, ताटभर सर्वत्र समप्रमाणात नक्षीदार जाळी पसरवणे, हेदेखील वेगळे

कसब असायचे. शेवया वळता-वळता एखाद्या अनुभवी माऊलीच्या मुखातून सुरेल ओव्यांची नादमधूर शब्दांची लगड बाहेर पडत राहायची. त्या ऐकत हातातली ताटं भराभर भरली जात. मंत्रमुग्ध करणारा हा क्षण काही काळ हवेतील उष्मा कमी करायचा.

मध्येच उसंत घेत गप्पांचा फड रंगू लागायचा. यात गल्लीतल्या करामतींची, त्यातील बिलंदर पात्रांची उकल कानी पडायची, तर नव्या माहितीचा जन्मही व्हायचा.

कधी कुणी सवंगडी मला बोलवायला आलेला असायचा. नक्कीच कुठेतरी हुंदडायचा 'प्लॅन' असायचा; पण अशावेळी शेवया चाळायचे काम अर्धवट सोडून उठता यायचे नाही. मग 'बसून बसून कंबरेला रग लागली' म्हणून मी जागचे हळूच उठून पळायच्या बेतात असायचो. बाहेर वाळवत ठेवलेली शेवयांची ताटं शेळ्या, गाढवांपासून वाचवण्यासाठी राखणीची नवी जोखीम चाणाक्ष आई माझ्या अंगावर देई. यात बोलवायला आलेल्या मित्राचीही सुटका होत नसे. तो गेला तर एकट्यालाच बसावे लागेल, म्हणून मीदेखील त्याला सरबताचे आमिष दाखवी आणि आमच्या दोघातील गप्पांच्या ओघात राखणीचे काम इमानेइतबारे पार पाडले जाई.

अंगण पांढऱ्याशुभ्र फुलांनी फुलल्यासारखे वाटायचे. उन्हाच्या कडाक्यात वाळलेल्या या शेवयांची चकाकी आणि त्यांचा तो नाजूकपणा एखाद्या कलाकृतीपेक्षा वेगळा नसायचा.

लग्नातील रुखवतात देण्यासाठी वेगवेगळी नक्षी साकारली जाई. ताटात मधोमध उपडे फूलपात्र ठेवून त्यावर शेवई चाळली जाई. वाळल्यानंतर ती न मोडता आतील फूलपात्र काढणे हे कौशल्य असे.



बरीच ताटे अगदी वेलबुटीप्रमाणे, असंख्य सापांच्या गुंताड्याप्रमाणे भरली जात.

सरबत, चहा वा पोह्याने या सामूहिक शेवया संस्कृती उत्सवाची सांगता व्हायची. उन्हाणे कडक वाळलेल्या ताटातील शेवयांवर हात ठेवून तो फिरवला की, शेवयाची गोलाकार नक्षीदार जाळी ताटापासून वेगळी होई. अशी वाळलेली ही शेवयाची ताटे मोठाल्या पत्र्याच्या वा जर्मनच्या डब्यात वर्तमानपत्राचा कागद पसरून त्यात एकमेकांवर न मोडता रचली जात.

गुढीपाडव्याला गुढी उभारल्यानंतर प्रसाद म्हणून या शेवया गुळाच्या पाण्यात वा दूध साखरेत घालून वरून असलेच तर

चमचाभर तुपाची धार सोडून खायला दिल्या जात. तेव्हा मिळणारा आनंद स्वर्गीय असायचा. त्या चवीत हातांचे कष्ट, एकात्मतेची भावना, मायेचा ओलावा अन् गोडवा असायचा.

वर्षभरात सणावाराला, विशेषतः अक्षय तृतीया, गुढीपाडव्याला कुणाच्या लग्नात, कधी न्याहारीत बदल म्हणून लागतील, तशा या शेवया डब्यातून बाहेर पडायच्या. कधी रुखवतात, तर कधी उप्पीट, दूध शेवया म्हणून ताटात हमखास मिरवत राहायच्या. नागरपणात गावपण गेले. गावातील संस्कृती सदनिकेच्या चौरसफुटात बंदिस्थ झाली. पाटावरच्या शेवया बनवण्यासाठी गल्लीत असणारे अठरापगड जाती-धर्मातील गृहिणींचे लागणारे हात बदललेल्या रूपड्यात बंदिस्थ झाले. एकात्मतेचा, एकतेची भावना जपणारा सांस्कृतिक उत्सवाचा ठेवा हरवत गेला. शेवयाचा पाट नुसताच फळी बनून अंगा-खांद्यावर ओझी अन् भांडी घेऊन पडून राहू लागला. कुणाकडे शेवया करायला जाणं अन् कुणाला घरी बोलावणं कमीपणाचं वाटू लागलं. लाकडी पाटाची जागा यंत्राने घेतली. सांघिक आपुलकीची 'तेव्हाची भावना' नव्या व्यवसायात आर्थिक गणितात रुजली. यंत्रावरच्या शेवयांची पांढरी धोट ताटं पैशाच्या जोरावर घराघरात रुबाब दाखवू लागली.

हा रुबाबही काळाच्या ओघात काळवंडून गेला. अटकल बांध्याची, नाजूक 'झीरो फिगर' तारेसारख्या लांब शेवयांचा पुडा बाजारात स्थिरावला. हातासरशी घरी असणारी 'ती' आता गरजेपुरती घरी येऊ लागली. चायनीजच्या नावाखाली तिचे नामकरण झाले. 'नुडल्स' च्या नावाखाली जाडे-भरडे धागे पोटात जंतासारखे वळवळू लागले.

सांघिक कामकाजाचा संदेश देणारी गल्लीत, समाजात नाजूक दोऱ्यात आपलेपणाची भावना बांधणारी लाकडी पाटावरची शेवयी कधी तुटली समजलेच नाही. जाताना एकमेकांशी असलेले ऋणानुबंधदेखील तोडून गेली. ग्रामीण संस्कृतीतील कष्ट, कल्पकता आणि चवीचा अवीट ठेवा म्हणजे 'लाकडी पाटावरच्या शेवया'. दिखाऊपणाच्या जमान्यात, यंत्रांच्या युगात हरवत राहिलेली, ही कला सणावाराच्या निमित्तानं विशेषतः आजच्या गुढीपाडव्याच्या निमित्तानं आजही अनेकांच्या आठवणींच्या कोपऱ्यात सुगंध दरवळत ठेवते!

(जिल्हा माहिती अधिकारी, महाराष्ट्र शासन.)



# वाचनसंस्कृती काळाची गरज!

मोहन काळे

पूर्वी शालेय पुस्तकांचे नियमित वाचन व्हायचे, कारण आपल्याला वाचन करून किंवा पाठांतर करून मार्क मिळायचे. त्यामुळे भले क्रमिक पुस्तके असू दे, त्याचे वाचन हे अपरिहार्य होते. त्याचबरोबर शाळेतील ग्रंथालयात वेगवेगळ्या विषयांची पुस्तके उपलब्ध असायची. पूर्वी चांदोबा, चंपक, किशोर यांसारखी अनेक मासिके वाचून काढायची आणि पुढच्या अंकाची वाट पाहत बसायची. अशा अंकातील गोष्टी, कविता, कोडी, त्यातील चित्रे आकर्षित करायची.

शाळा, कॉलेजमध्ये विद्यार्थी लायब्ररीमधून पुस्तकं घ्यायची आणि वाचनामध्ये रमायची. अर्थात काही मुलांचा अपवाद असायचा. अनेक ठिकाणी ग्रंथालये आणि वाचनालये असायची. दिवाळीमध्ये नामवंत दिवाळी अंक वाचायला मिळायचे. खऱ्या अर्थाने वाचनसंस्कृती जोपासली जायची.

अलीकडे मात्र सोशल मीडियाच्या अतिरिक्त वापरामुळे हातामध्ये सतत मोबाइलची स्क्रीन असणारी पिढी शहरापासून तर गावापर्यंत पसरलेली दिसते. त्यांना हवी ती माहिती क्षणार्धात मिळते, परंतु त्यात ज्ञान मिळते काय? आता तर या आभासी दुनियेत पुस्तकांना हात न लावण्याचा अलिखित नियमच झाला आहे असे वाटते. जगाची माहिती क्षणार्धात हाताच्या बोटार विसावली आणि पुस्तके आपसूक दुरावली. आजची तरुण पिढी पुस्तकांपासून दूर होत गेली, असा ओरडा आपणच करायचा. दूर गेलेल्या वाचकांमुळे ग्रंथालये ओस पडू लागली, तर काही बंद झाली आहेत. उरलेली भविष्यामध्ये बंद होतील की काय, अशी शंका येतेय.

पूर्वी लहान मुले रडायला लागली की, आजी किंवा आजोबा त्यांना छान-छान गोष्टी सांगायचे. आजी-आजोबांच्या गोष्टी ऐकणारी मुले नंतर गोष्टीची पुस्तके वाचू लागली. हल्ली तर लहान मुले जेवताना हट्टीपणा करत असतील किंवा लहान मूल रडायला लागलं की, पालक त्याच्यासमोर मोबाइल धरतात. आपणच अशी सवय लहानपणापासून लावली की, मुले मोबाइलचा हट्ट धरतात.

खरंतर कोणत्याही माणसाला वाचनाची गरज असावी लागते. वाचनाने माणूस खऱ्या अर्थाने समृद्ध होतो. मराठी भाषेमध्ये वेगवेगळ्या विषयांवर विपुल प्रमाणात लेखन होत आहे. कथा, कादंबरी, कविता, ललित, कला, सिनेमा, बालसाहित्य, बालकुमार साहित्य, संत साहित्य, विज्ञान, तंत्रज्ञान, आरोग्य, कायदा, शेती, खेळ याविषयी अनेक नवी पुस्तके मराठी भाषेत उपलब्ध आहेत. याव्यतिरिक्त सिनेमा, नाटक यावर परीक्षण; तसेच पुस्तकांवर परीक्षण नि समीक्षा वर्मानपत्रात वाचायला मिळते. अनेक विषयांवर वेगवेगळ्या प्रांतातील लेखक, कवी आणि विचारवंत आपले विचार प्रमाण भाषेत किंवा बोली भाषेमध्ये लेखांच्या माध्यमातून किंवा पुस्तकरूपात व्यक्त करीत असतात. मग वाचक म्हणून

आपली जबाबदारी असते की, त्यांनी ते उपलब्ध साहित्य ग्रंथालय, वाचनालय येथे जाऊन वाचावे किंवा पुस्तक विक्रेत्याकडून खरेदी करून त्याचं वाचन नि चिंतन करावं.

विविध विषयांवरील साहित्य वाचनातून आपले शब्दसामर्थ्य वाढते, कल्पनाशक्ती वाढते नि स्मरणशक्ती तल्लख होते. आत्मविश्वास वाढतो, धीटपणा येतो आणि आपले विचार व्यासपीठावरून किंवा चर्चासत्रामध्ये ठामपणे मांडता येतात. अवांतर वाचनासाठी वेळ देऊन अभ्यासाव्यतिरिक्त पुस्तके वाचली, तर ज्ञानात नक्कीच भर पडते. पुस्तकातून नवे विचार, नवे शब्द, नव्या संकल्पना समजतात. त्यामुळे आपले विचार प्रगल्भ होतात.

वाचनसंस्कृती वाढीस लागवी, ही काळाची गरज आहे. त्याचे महत्त्व ओळखून पुस्तकांशी मैत्री करायला हवी. एकदा गोडी लागली की, पुस्तके पुन्हा-पुन्हा हातात घेऊन वाचावीशी वाटतील. आपल्या घरामध्ये पुस्तकांसाठी एखादं कपाट किंवा छोटीशी जागा असल्यास आपल्या घरातच स्वतंत्र वाचनालय होईल. आपल्या घरामध्ये खरेदी केलेला पुस्तकांचा साठा असला की, हवं तेव्हा पुस्तक आपल्याला घेऊन वाचता येतं. आपण जेवणासाठी जसा वेळ काढतो किंवा बाकी इतर गोष्टींसाठी आपण वेळ काढतो, तसा वाचनासाठी वेळ काढला, तर पुस्तक विकत घेतल्याचे समाधान आपल्याला नक्कीच मिळेल.

लहान मुलांना आजूबाजूच्या जगाची ओळख आपल्या मातृभाषेतमध्ये होते. मातृभाषेतून अनेक शब्द, वाक्य आपल्या कानावर पडत असतात. श्रवणकौशल्य, भाषणकौशल्य, संभाषणकौशल्य यासोबतच वाचनकौशल्य हे खूप महत्त्वाचे आहे. वाचनाने व्यक्तिमत्त्व घडवण्यासाठी मदत होत असते. आपल्या बौद्धिक विकासासाठी ज्ञान महत्त्वाचे आहे आणि ते पुस्तकांमधूनच मिळते.

हल्ली पुस्तके खरेदी करून वाचणे दुरापास्त होत चाललंय. दरवर्षी महाराष्ट्रामध्ये तीन ते चार हजार पुस्तके प्रकाशित होत असावीत; पण ती महाराष्ट्रातील प्रत्येक कानाकोपऱ्यात जातात की नाही, याबद्दल साशंकता आहे. कवितासंग्रहाची किंवा कथासंग्रहाची एक हजार प्रतींची पहिली आवृत्ती संपताना कित्येक महिने जातात, नव्हे अनेक वर्षे जातात. काही नामवंत लेखक, कवींच्या पुस्तकांना आजही मागणी आहे मान्य करावे लागते; परंतु नव्याने सशक्तपणे लिहू लागलेले लेखक, कवी, विचारवंत यांचे स्वागत आपण करायला हवे. वाचक कमी झालेत का, याचा विचार करताना असे जाणवते की, वितरण व्यवस्थेचा अभाव, लेखक, कवी आणि वाचक यांचा संवाद नसणे, पुस्तक खरेदी करून वाचण्याची वृत्ती लोप पावत जाणे, पुस्तक हातात असल्यापेक्षा मोबाइल हातात असणे जास्त प्रतिष्ठेचे वाटू लागले. राज्यात ग्रंथालयाची संख्या ही १० ते ११ हजारांच्या आसपास असेल; पण त्या ठिकाणी नियमित जाणारे वाचक किती असतात, याचा शोध घेतला तर फार समाधानकारक उत्तर मिळत



नाही. हे असंच चित्र चालू राहिलं, तर पुढील काळात पुस्तकं प्रकाशित होणे बंद होतील आणि ग्रंथालये बंद होतील. आता तर डिजिटल माध्यमांनी हात पसरलेत आणि ई-बुक, ई-मासिक, किंडल आता जवळची वाटू लागलीत. अलीकडे तर सगळीकडे कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा प्रभाव दिसू लागला आहे.

साहित्याविषयी मजकूर वर्तमानपत्राच्या रविवारच्या पुरवणीत वाचायला मिळतो; पण आजची पिढी वर्तमानपत्रही नीट वाचत नाही. वेळ नाही अशी कारणे देऊन मोकळी होतात. पोटासाठी अन्नाची गरज असते; तसेच बुद्धीला ज्ञानाची गरज असते. ज्ञान मिळवण्यासाठी वाचन हे आवश्यकच आहे; परंतु आज असं दिसतंय की, आपण सगळे आभासी दुनियेमध्ये गुरुफटून गेलोय. हवी ती माहिती सहजपणे मोबाइलच्या स्क्रीनवर उपलब्ध होऊ लागली, मग पुस्तक हातात घेऊन ते ज्ञान कशाला मिळवायचे असा एक गोड गैरसमज निर्माण झाला आहे आणि आपण सर्वजण त्याला बळी पडलोय. पुस्तक नाही वाचले तरी आमचा दिवस छान जातो, असे म्हणणारी बरीचशी मंडळी दिसतात. योग्य वयात वाचनाची आवड लागली की, पुढे आयुष्यामध्ये त्या ज्ञानाचा उपयोग होतो.

पुस्तक वाचनातून मिळालेले ज्ञान कधीच वाया जात नाही. त्याचा उपयोग आयुष्यातल्या कोणत्यातरी टप्प्यावर होत असतो. त्यामुळे शालेय जीवनामध्ये क्रमिक पुस्तके सोडून अवांतर वाचनाची सवय मुलांना लावली, तर मुलं नक्की ऐकतील आणि एकदा का त्यांना सवय लागली की, त्यांची ती गरज होईल आणि ती गरज भागवण्यासाठी ते ग्रंथालयामध्ये, वाचनालयामध्ये जातील आणि आपल्याला हवी ती पुस्तके खरेदी करून वाचतील. मुलांनी काय वाचावं, काय वाचू नये, हे शिक्षकांनी, पालकांनी, वडीलधाऱ्या माणसांनी सांगितलं, तर मुलं नक्की ऐकतील.

महाराष्ट्रात अनेक पुस्तकांची निर्मिती होत असली, तरी विक्रीअभावी सर्व पुस्तके प्रकाशकाकडे पडून असतात, असं चित्र पाहायला मिळतं. पुस्तक निर्मिती ही मागणी, तसा पुरवठा याप्रमाणे तर होत नाही. अनेक लेखक, कवी, विचारवंत पुस्तकरूपात साहित्याच्या वेगवेगळ्या प्रकारात व्यक्त होत असतात. ग्रंथ विक्रीचे स्टॉल्स असतात; पण अपेक्षित ग्रंथ विक्री होत नाही, असा सूर नेहमी ऐकायला येतो. वर्षभर अनेक छोटी मोठी साहित्य संमेलने वेगवेगळ्या भागात आयोजित केली जातात. अशा संमेलनात वाचक हाच केंद्रस्थानी असतो. संमेलन म्हटलं की, उत्सवाचं वातावरण असतं. लेखक-वाचक यांचा संवाद होणे अपेक्षित असते. वेगवेगळ्या विषयांचे परिसंवाद आयोजित केले जातात. शेवटी सगळ्यांचा एकच उद्देश असतो की, वाचनसंस्कृती वाढीस लागावी. रसिक-वाचकांनी अशा संमेलनांना उपस्थित राहून पुस्तकांच्या स्टॉलला भेट द्यावी, पुस्तके चाळावी आणि आवडणाऱ्या पुस्तकांची खरेदी करावी.

वाचनापासून दूर गेलेल्या पिढीला पुन्हा वाचनाची गोडी कशी निर्माण करता येईल, यासाठी सर्व स्तरावर कटाक्षाने प्रयत्न करायला हवेत. मातृभाषेतून प्राथमिक शिक्षण देण्यासाठी नेटाने प्रयत्न करायला हवेत. लहानपणापासूनच मुलांना वाचनाची आवड निर्माण व्हावी, यासाठी सकारात्मक प्रयत्न सर्व पातळीवर करायला हवेत. वाचन संस्कृती वाढीस लागली पाहिजे. शाळेपासूनच सुरुवात व्हायला हवी. मराठी भाषा गौरवदिन, गाव तिथे ग्रंथालय, पुस्तकांचे गाव, लेखक-वाचक संवाद, पुस्तकांवर सकारात्मक चर्चा, ग्रंथ प्रदर्शन, ग्रंथ महोत्सव, पुस्तकांचे वितरण, वाचक प्रेरणा दिन असे उपक्रम सातत्याने राज्यातल्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये संपन्न व्हायला पाहिजे. शासनस्तरावर योग्य नियोजन आणि

अंमलबजावणी झाल्यास हे सर्व शक्य होईल. नुसते एक दिवस वाचन प्रेरणादिन साजरा करून काही साध्य होणार नाही. मातृभाषेबद्दलचे प्रेम, आवड, आत्मीयता वाढीस लागावी, यासाठी नेटाने प्रयत्न करायला हवेत. घरातील मोठी मंडळी हातात पुस्तक घेऊन वाचत असतील, तर लहान मुलं त्यांचं अनुकरण करतील आणि तीही पुस्तकं हातात घेऊन वाचू लागतील. मुलांना एकदा आवड निर्माण झाली की, ती नवीन पुस्तकांची मागणी करतील. मग त्यांना ग्रंथालय, वाचनालय या ठिकाणी जायची सवय लावा किंवा त्यांना आवडणारी पुस्तके खरेदी करून द्या. हल्ली प्रत्येकजण स्वतःचे, मित्रांचे, नातेवाईकांचे वाढदिवस मोठ्या प्रमाणात साजरे करण्याचे स्तोम वाढीस लागले आहे. काही इतर आनंदाचे प्रसंग असतात आणि त्या ठिकाणी आपण उत्साहाच्या भरात प्रचंड पैसा खर्च करतो. अनेक वस्तू ज्या कधी उपयोगी नाही पडत त्या गिफ्ट म्हणून घेऊन जातो. ज्याचा वाढदिवस आहे, त्याच्याकडून येणाऱ्या पाहुण्यांना रिटर्न गिफ्ट म्हणून देण्याचा प्रघात पडला आहे. वाढदिवस जरूर साजरे करा; पण ते साधेपणाने करावेत. रिटर्न गिफ्ट द्यायचं असेल तर ते पुस्तकरूपात दिले, तर वाचनसंस्कृती वाढीस लागण्यासाठी मदत होईल. आपल्याला शक्य होईल तेव्हा आपल्या मित्रांना, नातेवाईकांना पुस्तक भेट देत जा. एक दिवस ते पुस्तक वाचतील आणि त्यांना पुस्तकांची गोडी लागेल.

शालेय मुलांना कवी संमेलन, साहित्यिक कार्यक्रम, सांस्कृतिक कार्यक्रमांना घेऊन जावे जेणेकरून त्यांना लेखक, कवी यांना भेटता येईल, त्यांचे विचार ऐकायला मिळतील आणि त्यातून प्रेरणा घेऊन ते वाचनाकडे वळतील. तीच मुले पुढे कॉलेजात गेली की, आपोआप कॉलेजमधील ग्रंथालयात विविध पुस्तकांचा धांडोळा घेतील आणि त्यांचे पाय आपोआप ग्रंथालयात वळतील. थोडक्यात आपण जसं मुलांना घडवू, जसे संस्कार करू तशीच मुलं संस्कारक्षम होतील; पण पालकांच्या हातामध्ये रात्री बारा वाजेपर्यंत मोबाइल असेल तर ते कसं सांगतील मुलांना की, तुम्ही मोबाइल वापरू नका. आज त्याच पालकांनी जर ठरावीक वेळेत पुस्तक हातात घेतले आणि त्याचं वाचन केलं, तर नक्कीच मुले पालकांचे अनुकरण करतील आणि त्यांची वाचनाची आवड ही त्यांच्या आयुष्यामध्ये सवय होऊन जाईल.

शेवटी, 'वाचाल तर वाचाल' असं म्हणतात ते खरेच आहे. नाही वाचलं तरी आमचे काही बिघडत नाही, अशी वृत्ती ज्ञानापासून वंचित ठेवते. त्यामुळे प्रत्येकाने ठरवावं, आपल्या ज्ञानात किती भर घालायची. आभासी दुनियेचे संकट आहे, असं समजून पुस्तकांना हात न लावणे, हे पुस्तकांवर अन्याय केल्यासारखे होईल. पुस्तकांना नक्कीच भविष्यकाळ उज्वल आहे, फक्त प्रत्येकाने स्वतःमध्ये सकारात्मकपणे बदल घडवून आणावा एवढंच. वाचनामुळे ज्ञानात तर भर पडतेच; परंतु आत्मविश्वासही वाढतो. शब्दसामर्थ्य वाढल्यामुळे आपल्याला धीटपणे आपले विचार व्यक्त करता येतात. आपलं व्यक्तिमत्त्व विकसित होत जातं.

आपण सर्वांनी नेटाने प्रयत्न केले, तर वाचनसंस्कृती वाढण्यास नक्कीच मदत होईल. आपला भविष्यकाळ उज्वल करण्यासाठी आपण पुस्तकावर विसंबून राहू या. पुस्तके वाचाने नक्कीच आपल्याला आत्मविश्वास मिळेल, योग्य दिशाही मिळेल आणि आपला मार्ग सुकर होईल, याबद्दल आशावादी राहू या.

(निवृत्त साहाय्यक प्रशासकीय अधिकारी, अणुऊर्जा विभाग, भारत सरकार.)



# यंत्रांच्या 'शिक्षणाची' गोष्ट : मशीन लर्निंग (भाग-२)

प्रशांत वामन

पहिल्या भागात आपण 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता' (एआय) म्हणजे काय आणि तिचा इतिहास काय आहे, हे सविस्तरपणे पाहिले. आपण हे जाणले की, एआय म्हणजे मानवी बुद्धिमत्तेची नकल करणारी यंत्रणा; पण सर्वात मोठा प्रश्न हा उरतोच की, एका निर्जीव यंत्राला किंवा संगणक कोडला 'शिकवणे' म्हणजे नक्की काय? माणूस अनुभवातून शिकतो, चुकांमधून सुधारतो; पण संगणक हे कसे करतो? याचे उत्तर दडले आहे 'मशीन लर्निंग' (Machine Learning) या क्रांतिकारी संकल्पनेत. आजच्या या दुसऱ्या भागात आपण यंत्रांच्या या अनोख्या 'शाळेचा' आणि त्यांच्या शिकण्याच्या पद्धतींचा सखोल अभ्यास करणार आहोत.

## १. मशीन लर्निंगचा उगम : जेव्हा संगणक 'विद्यार्थी' बनला...

मशीन लर्निंग (ML) हे कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे एक उपक्षेत्र आहे. १९५० च्या दशकापर्यंत संगणक हे केवळ 'आज्ञाधारक नोकर' होते. त्यांना जे सांगितले जायचे, तेच ते करायचे; पण १९५९ मध्ये आर्थर सॅम्युअल या शास्त्रज्ञाने एक धाडसी विचार मांडला. त्यांनी विचार केला की, आपण संगणकाला प्रत्येक चाल सांगण्यापेक्षा, त्याने स्वतःच खेळ खेळून शिकावे अशी व्यवस्था का करू नये?

त्यांनी 'चेकर्स' (Checkers) नावाचा खेळ खेळणारा एक प्रोग्राम बनवला. त्यांनी संगणकाला हजारो वेळा स्वतःशीच खेळायला लावले. प्रत्येक पराभवातून संगणकाने शिकले की कोणती चाल चुकीची आहे आणि प्रत्येक विजयातून शिकले की कोणती चाल फायद्याची आहे, यालाच त्यांनी 'मशीन लर्निंग' असे नाव दिले. त्यांच्या मते, संगणकाला स्पष्टपणे प्रोग्राम न करता, त्याला स्वतःहून शिकण्याची क्षमता प्रदान करणे म्हणजे मशीन लर्निंग.

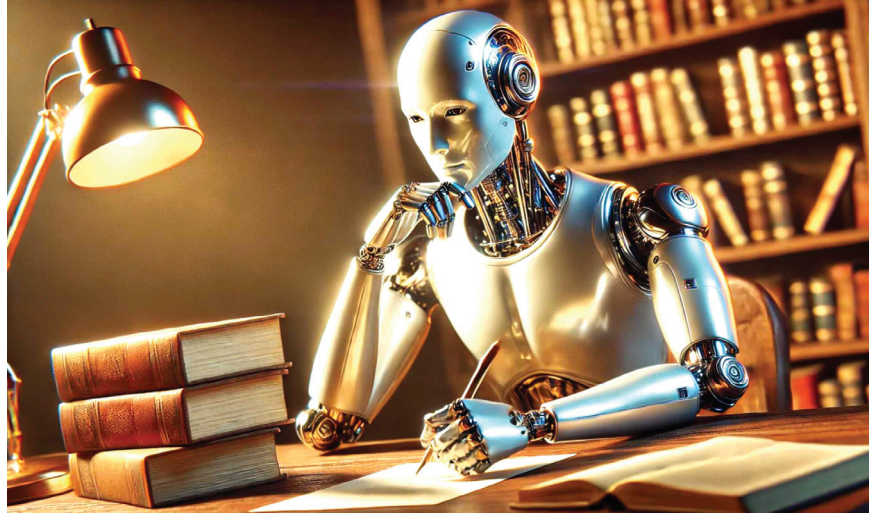
## २. पारंपरिक प्रोग्रामिंग विरुद्ध मशीन लर्निंग : एक तुलना

मशीन लर्निंगचे महत्त्व समजून घेण्यासाठी आपल्याला जुन्या पद्धतीचे सॉफ्टवेअर आणि आजचे एआय यातील फरक समजून घ्यावा लागेल.

● **पारंपरिक प्रोग्रामिंग (Traditional Programming)** : समजा आपल्याला एखादा प्रोग्राम बनवायचा आहे, जो 'सफरचंद' ओळखेल. जुन्या पद्धतीत प्रोग्रामरला लिहावे लागायचे, जर वस्तू गोल असेल, तिचा रंग लाल असेल आणि वर एक देठ असेल, तर त्याला सफरचंद म्हणा; पण जर सफरचंद हिरवे असेल किंवा कापलेले असेल, तर तो प्रोग्राम अपयशी ठरत असे. येथे नियम

(Rules) मानवाने दिलेले असायचे.

- **मशीन लर्निंग (Machine Learning)** : येथे आपण मशीनला कोणतेही नियम सांगत नाही. त्या ऐवजी आपण त्याला सफरचंदाचे १०,००० विविध फोटो दाखवतो. मशीन त्या फोटोंमधील



पिक्सेल्सचा अभ्यास करते आणि स्वतःच एक 'पॅटर्न' शोधते. मशीन स्वतःच शिकते की, सफरचंद विविध रंगांचे आणि आकारांचे असू शकते. येथे नियम मशीन स्वतः तयार करते.

## ३. मशीन लर्निंगचे तीन मुख्य प्रकार (The Core Types)

यंत्रांना शिकवण्यासाठी मुख्यत्वे तीन पद्धतींचा वापर केला जातो. या प्रत्येक पद्धतीचे स्वतःचे वेगळे महत्त्व आणि कार्यक्षेत्र आहे.

### अ) सुपरव्हाइज्ड लर्निंग

#### (Supervised Learning – 'गुरुर्जींच्या मार्गदर्शनाखाली')

हे अगदी शाळेतल्या लहान मुलाला शिकवण्यासारखे आहे. आपण मशीनला 'लेबल्ड डेटा' (Labeled Data) देतो. म्हणजेच आपण मशीनला प्रश्न आणि त्याचे उत्तर दोन्ही देतो.

- **उदाहरण** : आपण मशीनला हजारो ई-मेल दाखवतो आणि सांगतो, हा स्पॅम ई-मेल आहे आणि हा महत्त्वाचा ई-मेल आहे. मशीन त्यातील शब्दांचा आणि पाठवणाऱ्याचा अभ्यास करते. जेव्हा एखादा नवीन ई-मेल येतो, तेव्हा मशीन त्याच्या जुन्या ज्ञानावरून ओळखते की तो स्पॅम आहे की नाही.
- **वापर** : हवामानाचा अंदाज वर्तवणे, शेअर मार्केटमधील चढ-उतार ओळखणे.

## ब) अनसुपरव्हाइज्ड लर्निंग

### (Unsupervised Learning – 'स्वतःचा शोध')

येथे मशीनला कोणतेही मार्गदर्शन किंवा उत्तर दिले जात नाही. त्याला फक्त डेटाचा डोंगर दिला जातो. मशीनला सांगितले जाते की, यात काहीतरी साम्य शोध.

- **उदाहरण** : एका बँकेकडे लाखो ग्राहकांचा डेटा आहे. मशीनला हा डेटा दिल्यावर ते ग्राहकांच्या खर्च करण्याच्या सवयींवरून त्यांचे गट पाडते. जसे की, जास्त खर्च करणारे ग्राहक, बचत करणारे ग्राहक, आणि फक्त सेलमध्ये खरेदी करणारे ग्राहक. येथे मशीनला कोणीही गट पाडायला सांगितले नव्हते, त्याने स्वतः साम्य शोधले.
- **वापर** : ई-कॉमर्समध्ये ग्राहकांचे वर्गीकरण करणे, जनुकीय संरचना (Genetics) मधील पॅटर्न शोधणे.

## क) रिइन्फोर्समेंट लर्निंग

### (Reinforcement Learning – 'चुका आणि शिका')

हे पाळीव प्राण्याला ट्रेनिंग देण्यासारखे आहे. येथे मशीनला एका वातावरणात सोडले जाते. जेव्हा मशीन चांगले काम करते, तेव्हा त्याला 'बक्षीस' (Reward/Points) मिळते आणि जेव्हा ते चुकते, तेव्हा त्याला 'शिक्षा' (Penalty/Negative Points) मिळते. जास्तीत जास्त पॉइंट्स मिळवण्यासाठी मशीन सर्वोत्तम मार्ग शोधते.

- **उदाहरण** : व्हिडिओ गेम खेळणारे एआय किंवा स्वतः चालणारी कार (Self-driving car). कारने रस्ता सोडला की तिला निगेटिव्ह पॉइंट्स मिळतात आणि ती रस्त्यावर राहिली की पॉझिटिव्ह. अशा प्रकारे ती कार चालवायला शिकते.



## ४. डेटा : मशीन लर्निंगचे इंधन

मशीन लर्निंगची ताकद त्याच्या 'डेटा' मध्ये असते. जर डेटा चुकीचा असेल, तर मशीनचे शिक्षणही चुकीचे होईल. याला तांत्रिक भाषेत 'बायस' (Bias) म्हणतात.

आज आपल्याकडे इंटरनेटमुळे प्रचंड डेटा उपलब्ध आहे. आपण फेसबुकवर काय लाईक करतो, यु-ट्यूबवर काय पाहतो, गुगलवर काय सर्च करतो, हा सर्व डेटा म्हणजे एआयच्या शाळेतील 'पुस्तके' आहेत. जितका जास्त आणि अचूक डेटा, तितकी मशीनची बुद्धिमत्ता प्रगल्भ होते. म्हणूनच आजच्या युगात Data is the new oil असे म्हटले जाते.

## ५. अल्गोरिदम: यंत्रांचे 'मेंदू'

मशीन लर्निंगमध्ये आपण जे गणिती फॉर्म्युले वापरतो, त्यांना 'अल्गोरिदम' म्हणतात. काही प्रसिद्ध अल्गोरिदम खालीलप्रमाणे आहेत:

- **लिनियर रिग्रेशन (Linear Regression)** : किमतीचा अंदाज वर्तवण्यासाठी (उदा. घरांच्या किमती).
- **डिसिजन ट्रीज (Decision Trees)** : हो किंवा नाही अशा स्वरूपाचे निर्णय घेण्यासाठी.
- **के-निअरेस्ट नेबर्स (KNN)** : सारख्या गोष्टींचे गट करण्यासाठी.

## ६. दैनंदिन जीवनातील मशीन लर्निंगची उदाहरणे

- **स्मार्ट असिस्टंट्स** : अलेक्सा किंवा सिरी तुमचे बोलणे ऐकून तुमच्या सवयी शिकतात. तुम्ही कोणत्या प्रकारचे गाणे ऐकता, यावरून ती पुढचे गाणे सुचवतात.
- **ओला/उबर** : तुम्ही ऑप उघडताच गाडी किती वेळात येईल आणि भाडे किती असेल, याचा अंदाज मशीन लर्निंगच्या अल्गोरिदममुळेच शक्य होतो.
- **नेटफ्लिक्स/यु-ट्यूब** : तुम्हाला Recommended for you मध्ये दिसणारे व्हिडिओ मशीन लर्निंगचाच निकाल आहेत. मशीनने तुमच्या आधीच्या निवडीवरून तुमचे व्यक्तिमत्त्व ओळखलेले असते.

## ७. मशीन लर्निंगसमोरील आव्हाने

मशीन लर्निंग जरी शक्तिशाली असले तरी ते परिपूर्ण नाही.

- **डेटा प्रायव्हसी** : मशीनला शिकवण्यासाठी लोकांचा वैयक्तिक डेटा वापरणे हा नैतिकतेचा प्रश्न आहे.
- **अचूकता** : जर मशीनने चुकीचा डेटा घेतला, तर ते चुकीचे निर्णय घेऊ शकते. वैद्यकीय क्षेत्रात असा एखादा चुकीचा निर्णय जीवावर बेतू शकतो.
- **ब्लॅक बॉक्स** : अनेकदा मशीन एखादा निर्णय 'का' घेते, हे मानवाला समजत नाही.

## ८. निष्कर्ष

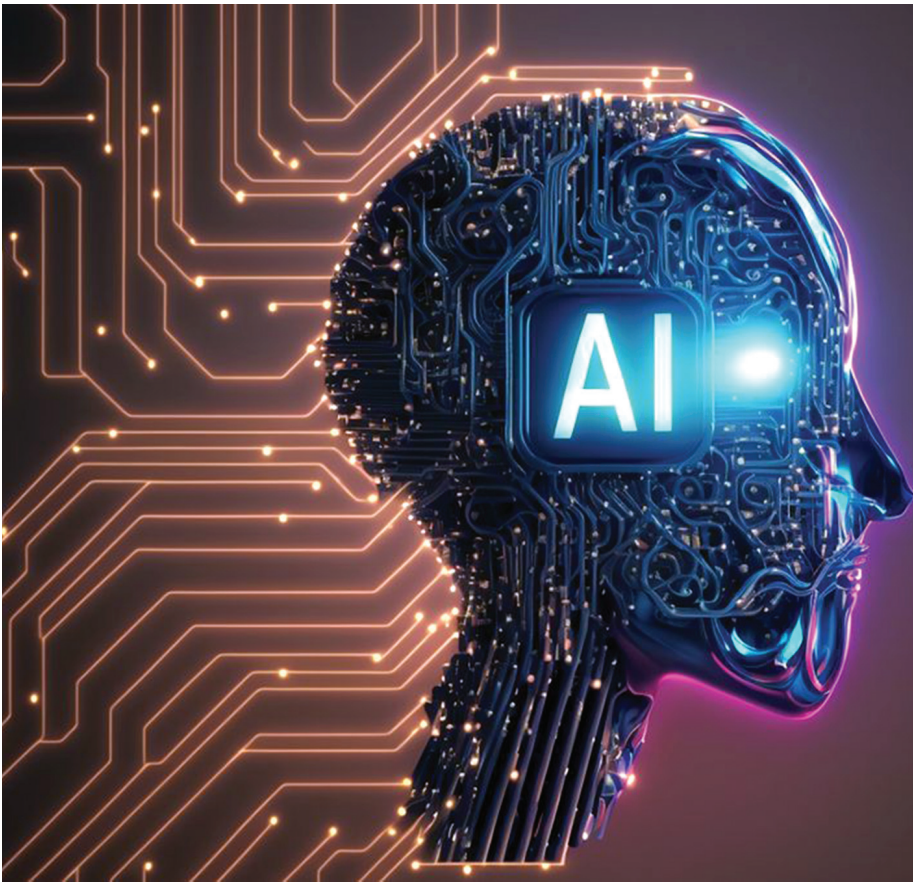
मशीन लर्निंगने सिद्ध केले आहे की, बुद्धिमत्ता केवळ जिवंत मेंदूमध्येच नसते, तर ती गणिताच्या सूत्रांमधून आणि डेटाच्या प्रक्रियेतून निर्माण करता येते. हे तंत्रज्ञान आता केवळ प्रयोगशाळेत उरलेले नाही, तर ते आपल्या खिशातल्या मोबाइलपासून ते अंतराळातील उपग्रहापर्यंत सर्वत्र पसरले आहे.

मशीन माहितीवरून शिकू लागली आहेत हे आपण पाहिले; पण ही माहिती जेव्हा अत्यंत गुंतागुंतीची होते-जसे की, मानवी चेहरा ओळखणे किंवा आवाज समजणे, तेव्हा मशीन लर्निंगचा पुढचा टप्पा कामाला येतो. यालाच 'डीप लर्निंग' (Deep Learning) म्हणतात, जिथे आपण चक्र मानवी मेंदूच्या पेशींसारखे जाळे तयार करतो.

यंत्रांचा हा 'कृत्रिम मेंदू' कसा काम करतो? हे आपण पुढचा भाग ३ : डीप लर्निंग आणि न्यूरल नेटवर्कमध्ये सविस्तरपणे पाहणार आहोत.

(कक्ष अधिकारी, महाराष्ट्र शासन. मोबाइल क्र: ८९८३३४४३६७)





# एआयच्या युगातही पत्रकारितेची विश्वासाहता अधिक महत्त्वाची

## नंदकुमार वाघमारे

पत्रकारितेत कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा (एआय) वापर झपाट्याने वाढत असला तरी, एआयला वास्तव समजण्याची क्षमता नसते, हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. सत्य शोधण्याची जबाबदारी आणि समाजाचा विश्वास हे पत्रकारितेचे मूलभूत बळ असल्यामुळे बदलत्या तंत्रज्ञानाच्या काळातही पत्रकारितेची भूमिका अधिक महत्त्वाची ठरणार आहे, असे मत माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाचे प्रधान सचिव तथा महासंचालक ब्रिजेश सिंह यांनी व्यक्त केले. पत्रकारांनी एआयकडे धोका म्हणून न पाहता कौशल्यवृद्धीची संधी म्हणून पाहावे, असे आवाहनही त्यांनी यावेळी केले.

मुंबई मराठी पत्रकार संघात आयोजित 'एआय परिषद २०२६'चे उद्घाटन महासंचालक सिंह यांच्या हस्ते झाले. यावेळी त्यांनी एआयमुळे पत्रकारितेच्या क्षेत्रात होणारे बदल, संधी आणि आव्हाने यावर सविस्तर भाष्य केले.

मानव इतिहासात ज्ञान लोकांपर्यंत पोहोचण्याची प्रक्रिया छपाई तंत्रज्ञानाच्या शोधानंतर मोठ्या प्रमाणावर बदलली. पूर्वी ज्ञान काही विशिष्ट गटांपुरते मर्यादित होते; मात्र छपाईमुळे ते सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचले. त्यानंतर प्रसारमाध्यमांचा विकास झाला. दूरदर्शन सुरू झाले, तेव्हा वृत्तपत्रांना धोका वाटत होता; डिजिटल माध्यमे आली, तेव्हा टीव्हीला धोका वाटू लागला. मात्र, या सर्व बदलांनंतरही वृत्तपत्रांनी आपले अस्तित्व टिकवले. भविष्यातही पत्रकारिता टिकेल, मात्र जे काही काम स्वयंचलित होऊ शकते ते एआयमुळे स्वयंचलित होणार हेही वास्तव आहे.

आज पत्रकारितेत एआयचा वापर वाढत आहे. जगात काही ठिकाणी पूर्णपणे स्वयंचलित 'वन-मॅन न्यूज रूम' तयार होत असून बातम्यांचे संकलन, लेखन, संपादन, फॅक्ट-चेकिंग आणि पेज लेआऊटसारखी कामे एआयच्या साहाय्याने केली जात आहेत. वित्त, क्रीडा आदी अनेक क्षेत्रांतील बातम्या मोठ्या प्रमाणावर स्वयंचलित पद्धतीने तयार होऊ शकतात. त्यामुळे पत्रकारितेतील कामकाजाची पद्धत बदलत असल्याचे त्यांनी यावेळी सांगितले.

तुमची नोकरी एआय घेणार नाही; पण एआय वापरणारा दुसरा माणूस तुमची नोकरी घेऊ शकतो. त्यामुळे पत्रकारांनी एआय कौशल्ये आत्मसात करणे अत्यंत आवश्यक आहे, यासाठी पत्रकारांना एआयचे प्रशिक्षण देण्यासाठी माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाच्या पुढाकारातून लवकरच 'एआय इन जर्नलिझम' हा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम सुरू करण्याचा विचार असल्याचेही सिंह यांनी बोलून दाखवले.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय) तंत्रज्ञानामुळे ज्ञान निर्मिती, प्रसार आणि वापराची संपूर्ण पद्धत झपाट्याने बदलत आहे. पत्रकारितेतील अनेक कामे ही स्वयंचलित होत आहेत. भविष्यातही अनेक कामे स्वयंचलित (ऑटोमेटेड) होणार असली तरी, पत्रकारितेमधून सत्यता मांडण्याची जबाबदारी मात्र मानवी बुद्धिवरच राहणार आहे. त्यामुळे एआयमुळे पत्रकारितेचे स्वरूप बदलणार असले तरी, पत्रकारितेचे मूलभूत बळ म्हणजे विश्वास असून सत्यता, विश्वास आणि संपादकीय जबाबदारी ही पत्रकारितेची मूलभूत तत्त्वे कायम राहणार आहेत.

एआयमुळे बातम्या रिअल-टाईम, गतिमान आणि वैयक्तिकृत (हायपर पर्सनलाइज्ड) होत आहेत. आजच्या 'अटेंशन इकॉनॉमी' मध्ये वाचकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी विविध प्लॅटफॉर्मवर वेगवेगळ्या

स्वरूपात सामग्री सादर केली जात आहे. काही विदेशी वृत्तसंस्था एकाच बातमीचे अनेक पर्याय तयार करून वेगवेगळ्या वाचकांसाठी पाठवतात आणि कोणता प्रकार प्रभावी ठरतो, याचा अभ्यास करतात.

एआयच्या मदतीने रिअल-टाइम कंटेंट, इन्फोग्राफिक्स आणि व्हिडिओ तयार होत आहेत. त्यामुळे बातम्या 'लिव्हिंग' आणि सतत बदलणाऱ्या स्वरूपात उपलब्ध होत आहेत. माहितीचा वेग प्रचंड वाढला आहे. आज एआयमुळे एक व्यक्ती दिवसाला २०-३० लेख तयार करू शकते. त्यामुळे माहितीचे प्रमाण वाढले असले तरी, त्यातील विश्वासार्हतेचा प्रश्नही महत्त्वाचा आहे.

एआयची एक मोठी मर्यादा म्हणजे भारतीय भाषांचे आकलन. एआय तंत्रज्ञानात मोठी प्रगती झाली असली तरी, त्याला मराठीसह भारतीय भाषांचा संदर्भ पूर्णपणे समजत नाही. बहुतेक मोठी लॅंग्वेज मॉडेल्स ही विकिपीडिया, रेडिटसारख्या पाश्चात्य स्रोतांवर आधारित असल्याने भारतीय अनुभव, संस्कृती आणि भाषांचा डेटा कमी प्रमाणात आहे. त्यामुळे भारतीय भाषांसाठी स्वतंत्र एआय विकास आणि 'डेटा सार्वभौमत्व' महत्त्वाचे असल्याचे त्यांनी सांगितले.

एआयवर आधारित प्रणाली कधी कधी चुकीची माहिती तयार करतात. 'हॅलुसिनेशन'मुळे नसलेले संदर्भ किंवा माहिती निर्माण होऊ शकते. न्यायालयीन प्रकरणांमध्येही एआयने चुकीची माहिती दिल्याच्या घटना घडल्या आहेत. त्यामुळे एआय-निर्मित सामग्रीची जबाबदारी शेवटी संपादकीय स्तरावरच राहते.

एआयमुळे माहितीचे प्रचंड प्रमाण तयार होत आहे. डिजिटल माध्यमांमध्ये 'एआय स्लॉप' म्हणून ओळखली जाणारी मोठ्या प्रमाणातील हलकी सामग्री तयार होत आहे. त्यामुळे भविष्यात पत्रकारिता दोन भागांत विभागली जाऊ शकते, एक म्हणजे मोठ्या प्रमाणात निर्माण होणाऱ्या सामान्य बातम्या आणि दुसरी म्हणजे संशोधनाधारित, तपासात्मक व दर्जेदार पत्रकारिता.

## माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयात

### एआयचा प्रभावी वापर

एआयमुळे 'डिप फेक' सारख्या तंत्रज्ञानाचा धोका वाढत असल्याचेही त्यांनी सांगितले. खोटे व्हिडिओ तयार करणे सोपे झाले असले तरी खऱ्या व्हिडिओलाही 'डिप फेक' म्हणण्याची प्रवृत्ती वाढत आहे. यामुळे सत्यावर परिणाम होऊ शकतो. या पार्श्वभूमीवर माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाने एआय आधारित फॅक्ट चेक प्रणाली सुरू केली आहे. संशयास्पद व्हिडिओ किंवा माहितीची पडताळणी करून ती खरी

की खोटी, हे तपासण्याची सुविधा या प्रणालीद्वारे उपलब्ध होणार आहे.

याशिवाय पश्चिम देशांमध्ये विकसित होत असलेल्या 'प्रोव्हेनेन्स' तंत्रज्ञानाचा उल्लेख करत त्यांनी सांगितले की, फोटो किंवा व्हिडिओमध्ये विशिष्ट डिजिटल स्वाक्षरी (डीएनए सिग्नचर) समाविष्ट केली जाते. त्यामुळे मूळ सामग्रीमध्ये कोणता बदल झाला आहे का, हे सहज ओळखता येते. भारतातही अशा तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याची गरज वाढत आहे.

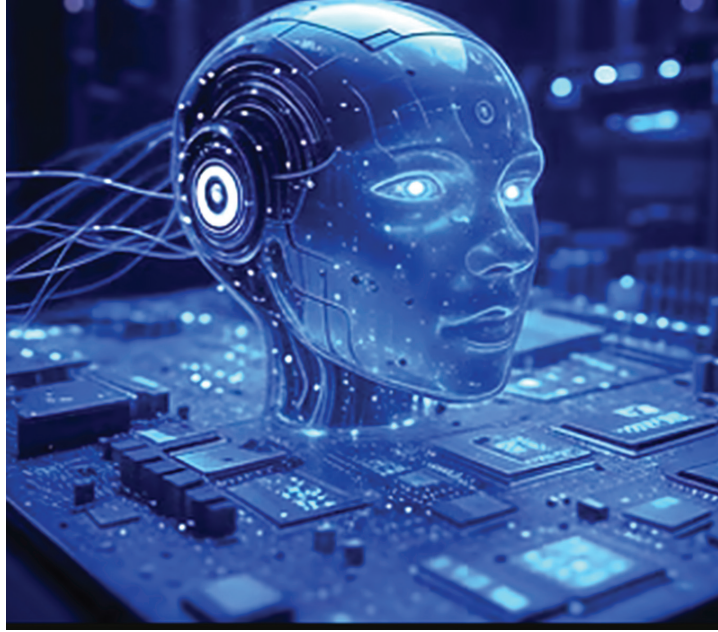
माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयात एआयचा वापर सुरू झाला आहे. बैठकींचे मुद्दे किंवा माहिती टाकल्यानंतर त्यातून तत्काळ विविध भाषांमध्ये सामग्री तयार करता येते. त्यामुळे सरकारी माहिती आता रिअल-टाइम स्वरूपात प्रसारित करता येत आहे आणि डिजिटल माध्यमांवरील पोहोच मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे.

पत्रकारितेच्या क्षेत्रात तंत्रज्ञानामुळे मोठे बदल झाले असून पूर्वी एखादी बातमी करण्यासाठी रिपोर्टर, कॅमेरामन, साहाय्यक आणि चालक अशी अनेकांची टीम लागायची; मात्र आता एकच पत्रकार मोबाइलच्या माध्यमातून चित्रीकरण, लेखन, व्हॉइसओव्हर आणि एडिटिंगसारखी सर्व कामे करू शकतो. तंत्रज्ञानाची ही प्रगती थांबवता येणार नाही, त्यामुळे पत्रकारांनी एआय आणि नवीन साधनांशी जुळवून घेणे आवश्यक आहे. गुगल, ई-मेल, सोशल मीडिया आणि मोबाइल तंत्रज्ञानामुळे संवाद आणि माहितीचा वेग प्रचंड वाढला

असून, भविष्यात एआयमुळे आणखी मोठे बदल घडणार आहेत. त्यामुळे अशा परिषदांमधून पत्रकारांना नव्या तंत्रज्ञानाची माहिती मिळणे गरजेचे आहे. तंत्रज्ञान चांगले की वाईट हे त्याच्या वापरावर अवलंबून असते. त्यामुळे एआयचा योग्य आणि जबाबदारीने वापर करणे आवश्यक आहे.

एआयसारख्या नव्या तंत्रज्ञानाची प्राथमिक ओळख अनेकांना असली तरी, त्याचे सखोल ज्ञान अशा परिषदांमधूनच मिळते. त्यामुळे या विषयावर तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन मिळणे पत्रकारांसाठी महत्त्वाचे आहे. राज्यात एआयचा वापर वाढविण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस सातत्याने आग्रही असून शासनाच्या कामकाजातही तंत्रज्ञानाचा वापर वाढवण्यावर भर देत आहेत. माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाचे प्रधान सचिव तथा महासंचालक ब्रिजेश सिंह यांच्या पुढाकारामुळे शासनाच्या बातम्या पत्रकारांपर्यंत अधिक वेगाने आणि सुटसुटीत स्वरूपात पोहोचत असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

(विभागीय संपर्क अधिकारी, महाराष्ट्र शासन.)



# ऑस्कर विजेत्या ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव

## स्वागत थोरात

१५ मार्च २०२६ हा दिवस चित्रपट इतिहासातील एक सुवर्णक्षण ठरला! ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव यांनी रायन कूगलरच्या 'सिनर्स' (Sinners) या चित्रपटासाठी 'सर्वोत्कृष्ट चलछायाचित्रणाचा (Best Cinematography) ऑस्कर पुरस्कार जिंकून इतिहास रचला. ऑस्करच्या ९८ वर्षांच्या प्रवासात हा पुरस्कार जिंकणाऱ्या त्या पहिल्या महिला आणि पहिल्या कृष्णवर्णीय महिला ठरल्या आहेत.

ऑस्करच्या 'सर्वोत्कृष्ट चलछायाचित्रण (Best Cinematography) या श्रेणीत ९० वर्षांहून अधिक काळ फक्त पुरुष नामांकित होत होते. सन २०१८ मध्ये रेचेल मॉरिसन (Rachel Morrison) यांनी मडबाउंड (Mudbound) साठी नामांकन मिळवून इतिहास रचला. त्या या श्रेणीत नामांकन मिळवणाऱ्या पहिल्या महिला ठरल्या. रेचेल मॉरिसन यांची कारकिर्द डॉक्युमेंटरी आणि स्वतंत्र चित्रपटांपासून सुरु झाली. त्यांचा स्वभाव शांत, निरीक्षणशील आणि कथानकाच्या भावनिक गाभ्याला पकडणारा आहे. त्या वर्षी मात्र विजेते

ठरले ब्लेड रनर (Blade Runner) चित्रपटाचे सिनेमॅटोग्राफर रॉजर डीकिन्स (Roger Deakins).

यानंतर सन २०२२ मध्ये अरी वेग्रर (Ari Wegner) यांना द पॉवर ऑफ द डॉग (The Power of the Dog) साठी नामांकन मिळालं. त्या या श्रेणीत नामांकन मिळवणाऱ्या दुसऱ्या महिला ठरल्या. अरी वेग्रर यांनी मॉंटानाच्या टेकड्यांवर लांब शॉट्स, negative space आणि नैसर्गिक प्रकाश वापरून पात्रांच्या अंतर्गत संघर्षाला अधोरेखित केलं. त्यांच्या सिनेमॅटोग्राफीने सूक्ष्म भावनिक ताण पकडला. अरी वेग्रर यांचा स्वभाव प्रयोगशील आणि संवेदनशील आहे. मात्र त्या वर्षी विजेते ठरले ड्यून चित्रपटाचे सिनेमॅटोग्राफर ग्रेग फ्रेझर (Greig Fraser); पण अनेक चित्रपट रसिकांना मात्र अरी वेग्रर यांनाच ऑस्कर मिळायला हवा होता, असे अजूनही वाटते.

सन २०२३ मध्ये मॅंडी वॉकर (Mandy Walker) यांना एल्विस (Elvis) साठी नामांकन मिळालं. त्या या श्रेणीत नामांकन मिळवणाऱ्या तिसऱ्या महिला ठरल्या. लोकप्रिय गायक एल्विस प्रेस्ली यांच्या जीवनावर आधारित या चित्रपटात मॅंडी वॉकर यांनी भव्यता आणि



रंगछटांचा वापर करून संगीत आणि व्यक्तिमत्त्वांचं तेजस्वी चित्रण केलं. त्यांच्या कारकिर्दीत त्यांनी ऑस्ट्रेलिया आणि मुलांसारख्या मोठ्या प्रकल्पांवर काम केलं आहे. मॅडी वॉकर यांचा स्वभाव ऊर्जावान आणि तांत्रिकदृष्ट्या परिपूर्ण आहे. मात्र त्या वर्षी विजेते ठरले ऑल ब्राइट ऑन द वेस्टर्न फ्रंट (All Quiet on the Western Front) या सिनेमाचे सिनेमॅटोग्राफर जेम्स फ्रेंड (James Friend).

आणि आता ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव यांनी 'सर्वोत्कृष्ट चलछायाचित्रणाचा (Cinematography) ऑस्कर पुरस्कार जिंकला. म्हणजेच रेचेल मॉरिसन यांनी मार्ग उघडला, अरी वेग्नर यांनी सूक्ष्मता दाखवली, मॅडी वॉकर यांनी भव्यता साकारली आणि ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव यांनी अखेर सर्वोत्कृष्ट सिनेमॅटोग्राफरचा ऑस्कर पुरस्कार मिळवून इतिहास रचला.

चलछायाचित्रण (Cinematography) या सारख्या क्षेत्रातली पुरुषांची अनेक दशकांची मक्तेदारी मोडून काढणाऱ्या या ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव कोण आहेत? याबद्दल जगभरात उत्सुकता निर्माण झाली. ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव (Autumn Durald Arkapaw) या जागतिक स्तरावर गाजलेल्या अमेरिकन सिनेमॅटोग्राफर आहेत. त्यांनी आपल्या वैशिष्ट्यपूर्ण चित्रणशैलीने हॉलिवूडमध्ये स्वतःची एक वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव कॅमेऱ्याच्या नजरेतून जादू मांडणाऱ्या किमयागार आहेत. चित्रपट हे केवळ संवादांचे माध्यम नसून ते दृश्यांचेही शास्त्र आहे. एखादी कथा प्रेक्षकांच्या काळजाला किती भिडते, यात त्या चित्रपटाच्या चलछायाचित्रकाराचा (सिनेमॅटोग्राफर) मोठा वाटा असतो. सध्या हॉलिवूडमध्ये ज्या काही मोजक्या महिला सिनेमॅटोग्राफर्सनी आपल्या कामाचा ठसा उमटवला आहे, त्यात ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव हे नाव अग्रक्रमाने घेतले जाते. ऑटम यांचा जन्म अमेरिकेत झाला. त्यांनी 'लॉयोला मेरिमाउंट युनिव्हर्सिटी'तून पदवी घेतल्यानंतर जगप्रसिद्ध 'अमेरिकन फिल्म इन्स्टिट्यूट' (A.F.I.) मधून सिनेमॅटोग्राफीचे शिक्षण पूर्ण केले. तिथूनच त्यांच्या स्वप्नांच्या प्रवासाला खऱ्या अर्थाने सुरुवात झाली. ऑटम यांना खरी प्रसिद्धी मिळाली, ती सन २०१३ मध्ये आलेल्या 'पॅलो अल्टो' (Palo Alto) या चित्रपटामुळे. या चित्रपटातील त्यांच्या चलछायाचित्रणाचे प्रचंड कौतुक झाले. त्यांनी टिपलेली नैसर्गिक दृश्ये, प्रकाशाचा केलेला कल्पक वापर आणि पात्रांच्या भावना अधोरेखित करणाऱ्या दृष्यरचना (फ्रेमिंग) यामुळे त्या एका रात्रीत त्या चर्चेत आल्या. भारतीय प्रेक्षकांसाठी ऑटम यांचे नाव अधिक परिचयाचे झाले ते मार्व्हलच्या 'लोकी' (Loki) या वेब सीरीजमुळे. 'लोकी'मधील भूतकाळात कल्पिलेलं भविष्यरंजन दृष्य (रेट्रो-फ्यूचरिस्टिक लूक) आणि तिथली गूढ रंगसंगती याचे श्रेय ऑटम यांच्याकडे जाते. त्यानंतर त्यांनी 'ब्लॅक पॅन्थर : वाकांडा फॉरेव्हर' (Black Panther : Wakanda Forever) या महाकाय चित्रपटाची धुरा सांभाळली. एका मोठ्या सुपरहिरो चित्रपटात भावनिक खोली आणि भव्यता यांचा सुरेख संगम त्यांनी आपल्या कॅमेऱ्यातून साधला. ऑटम यांना कृत्रिम रोषणाईपेक्षा नैसर्गिक प्रकाशात चित्रीकरण



करायला जास्त आवडते. ज्यामुळे दृश्ये अधिक वास्तववादी वाटतात. त्या अनेकदा अॅनामॉर्फिक लेन्स वापरण्यास पसंती देतात. ज्यामुळे चित्रपटाला एक वेगळा 'सिनेमॅटिक' टच मिळतो.

त्यांनी केवळ चित्रपटच नव्हे, तर 'ड्रेक' (Drake) आणि 'जे-झेड' (Jay-Z) सारख्या दिग्गज गायकांच्या म्युझिक व्हिडिओंचेही छायाचित्रण केले आहे. त्यांच्या 'ब्लॅक पॅन्थर : वाकांडा फॉरेव्हर' आणि 'लोकी' मधील कामासाठी त्यांना विविध प्रतिष्ठित पुरस्कारांसाठी नामांकने मिळाली आहेत. पुरुषप्रधान समजल्या जाणाऱ्या सिनेमॅटोग्राफीच्या क्षेत्रात त्यांनी आपल्या कौशल्याने एक नवे शिखर गाठले आहे.

ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव या केवळ एक तंत्रज्ञ नसून त्या एक दृश्य-कलाकार (Visual Artist) आहेत. त्यांची प्रत्येक फ्रेम ही एका सुंदर पेंटिंगसारखी असते. येणाऱ्या काळात त्यांच्या कॅमेऱ्यातून आपल्याला आणखी काही जागतिक दर्जाचे चित्रपट पाहायला मिळतील, यात शंका नाही.

ऑस्कर पुरस्कार मिळाल्यानंतर ऑटम ड्युराल्ड अर्कापाव यांनी केलेले ऐतिहासिक भाषण अत्यंत भावनिक आणि प्रेरणादायी होते. भाषणाच्या सुरुवातीला त्यांनी संपूर्ण हॉलमध्ये उपस्थित असलेल्या महिलांना एक विशेष विनंती केली. ज्यामुळे वातावरण भारावून गेले. ऑटम म्हणाल्या, मी विनंती करते की, या दालनातील सर्व महिलांनी एकदा उभे राहावे. कारण मला असे वाटते की, तुमच्याशिवाय मी इथपर्यंत पोहोचू शकले नसते. या संपूर्ण प्रवासात मला सर्व महिलांकडून इतके प्रेम मिळाले आहे की, असे क्षण केवळ तुमच्यामुळेच शक्य होतात. त्यांनी दिग्दर्शक रायन कूगलरचे आभार मानताना म्हटले, सिनेमॅटोग्राफी ही प्रकाश आणि हालचालींची भाषा आहे. रायन, माझ्यावर विश्वास ठेवल्याबद्दल धन्यवाद. तू एक अत्यंत सन्माननीय व्यक्ती आहेस आणि तुझ्यासोबत काम करणे हे माझे भाग्य आहे. त्यांनी आपल्या भाषणात तरुण मुलींना उद्देशून म्हटले, 'आज मी या मंचावर उभी राहून हा पुरस्कार स्वीकारत आहे, हे पाहून घरी बसलेल्या अनेक मुलींच्या आयुष्यात बदल घडेल. त्यांना प्रेरणा मिळेल की, त्यादेखील हे करू शकतात. कधीकधी आपल्याला हवं असलेलं स्वप्न कोणीतरी प्रत्यक्षात जगताना बघणं, हेच पुढचं पाऊल उचलण्यासाठी पुरेसं असतं.' त्यांनी आपला १० वर्षांचा मुलगा आयडेन, पती अँडम आणि आपल्या पालकांचेही आभार मानले. विशेष म्हणजे, त्या जेव्हा स्टेजवर जात होत्या, तेव्हा दिग्दर्शक रायन कूगलरने त्यांच्या मुलाला उचलून स्टेजच्या जवळ आणले जेणेकरून तो आपल्या आईचा हा ऐतिहासिक क्षण जवळून पाहू शकेल. ते बघून सर्व प्रेक्षक भारावून गेले होते.

(संपादक, स्पर्शज्ञान आणि रिलायन्स दृष्टी बेल पाक्षिके.)



# महसुली शब्दांचे अर्थ जाणून घेऊ या!

महसूल विभाग हा प्रशासनाचा कणा म्हणून ओळखला जातो. महसूल विभागाच्या सेवा प्रभावीपणे व पारदर्शकरीत्या नागरिकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी कामकाजात ई-प्रणालीचा वापर होत आहे. सातबारा उतारा, फेरफार नोंद, विविध परवानग्या, शासकीय जमिनीचे व्यवस्थापन, शस्त्र परवाना, कर वसुली, नैसर्गिक आपत्तीमध्ये मदत व पुनर्वसन कार्य या विभागामार्फत चालते. महसूल विभाग हा नागरिकांचा जिद्दाळ्याचा विभाग असला तरी, यातील काही शब्दांचे अर्थ समजून घेताना विलंब वाटतात. या लेखाच्या माध्यमातून विभागाशी संबंधित कामाशी निगडित अशाच काही शब्दांचे अर्थ जाणून घेऊ या!

## निस्तारपत्रक

निस्तारपत्रक म्हणजे गावातील सर्व सार्वजनिक जमिनींच्या वापराबाबतचा अधिकृत नकाशा व नियमांची यादी. गावात ज्या जमिनी वैयक्तिक मालकीच्या नसतात जसे की तलाव, रस्ते, नदीकाठची जमीन, स्मशानभूमी, चराई जमीन, सार्वजनिक जागा त्या जमिनींचा कशासाठी आणि कसा वापर करायचा याची संपूर्ण योजना या पत्रकात दिलेली असते.

## निहित

निहित म्हणजे जमीन किंवा मालमत्ता एखाद्या व्यक्तीला किंवा संस्थेला वापरासाठी देणे; परंतु मालकी हक्क न देणे. ज्या व्यक्तीकडे जमीन निहित केली जाते, त्याची स्थिती कनिष्ठ धारकासारखी असते. म्हणजेच तो जमीन फक्त दिलेल्या मर्यादेत वापरू शकतो. जमीन ज्या विशिष्ट कारणासाठी निहित केली आहे, ते काम किंवा उद्देश शासनाच्या परवानगीशिवाय बदलता येत नाही.

## निखात निधी

निखात निधी अर्थात जमिनीखाली लपलेला किंवा दडलेला मौल्यवान खजिना जसे की दागिने, सोने-चांदीची नाणी किंवा रुपये किंवा मौल्यवान वस्तू, जमीन नांगरताना, खोदताना किंवा काम करताना असा मौल्यवान खजिना सापडला, तर भारतीय निखात निधी कायदा १८७८ नुसार सरकारला कळविणे तसेच पुढील प्रक्रिया करणे आवश्यक असते.

## कनकूत

कनकूत म्हणजे शेतातील उभ्या पिकाच्या उत्पादनाचा अंदाज लावण्याची महसूली पद्धत. यामध्ये पिकाची वाढ, दाण्यांची संख्या आणि पिकाची एकूण घनता यासारख्या घटकांचा विचार करून कापणीनंतर किती उत्पादन मिळेल याचा अंदाज घेतला जातो.

## जिन्नसवार

जिन्नसवार म्हणजे गावात घेतल्या जाणाऱ्या मुख्य पिकांची अधिकृत नोंद. गावात कोणती पिके जास्त प्रमाणात घेतली जातात, कोणते पीक त्या भागाचे प्रमुख उत्पादन मानले जाते, याची माहिती या यादीत असते. ही नोंद महसूल नोंदीसाठी उपयुक्त ठरते.

## वरसाल

एखाद्या व्यक्तीचा मृत्यू झाल्यावर किंवा त्याने मृत्यूपत्र लिहून ठेवले असल्यास, त्या आधारावर मालमत्तेची नावात होणारी बदल नोंद म्हणजे वरसाल.

## पारडी जमीन

पारडी जमीन म्हणजे गावठाणातील घरांच्या लगत किंवा सभोवती असलेली, शेतीयोग्य पण मुख्यतः घराशी संबंधित वापरात येणारी लागवडीची जमीन.

## स्वामित्वधन

जमिनीचा पृष्ठभाग कोणत्याही मालकीचा असला तरी त्याखालील खनिजे शासनाच्या मालकीची असतात. कोणत्याही व्यक्तीस

अशा खनिजाचे उत्खनन करून त्याचा उपयोग करावयाचा असल्यास त्यास त्या खनिजाचे स्वामित्वधन (राॅयल्टी) शासनास द्यावे लागते. तसेच त्यावर स्थानिक उपकरही भरावे लागतात.

(विभागीय माहिती कार्यालय, पुणे, महाराष्ट्र शासन.)



## बबिता

कुणी सहज सांगतौ, बरेच चुपचाप बसते  
गांडूळातही जेव्हा, सापाचे लक्षण दिसते  
निरामय संतालाही, प्रेमळ कविता सूचते  
तेव्हा अशा मित्रांचा एकच निष्कर्ष मिघते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

कधी ती शेजारी असते...  
कधी ती सहकारी असते...  
तिला रेखा करून हा अमिताभ जिता असते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

कधी मॉर्निंग वॉकला...  
कधी इव्हनिंग सातला...  
जीवनाच्या अंधारात तिच सविता दिसते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

काहीना दर्शनाच्या रांगेत  
कुंकू जरी भाभीच्या भांगेत  
तरीही तीच बायबल, तीच गीता भासते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

कधी ती स्ट्रॅंजर असते...  
कधी ती वेंडर असते...  
दैनिकापेक्षा मडी पुरवणीवरच फीदा असते...  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

कधी तिकडून अॅक्शन होते...  
इकडून सहज रिअॅक्शन जाते...  
न्यूटन म्हणतौ इकल अॅण्ड अपोजिट असते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

जौ म्हणतौय, मी त्यातला नाही...  
जी म्हणतौय, त्या संस्कारतली नाही...  
संधी शोधणारी ती सुपारी, तौ अडकित्ता असते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

कधी ती मैहुणी असते...  
कधी प्रमुख पाहुणी असते...  
बायकौपासून लपवलेली प्रेमगीता असते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

कधी आसपास असते...  
कधी केवळ भास असते...  
कौणी कादंबरी तर कौणी कविता असते  
प्रत्येकाच्या जिंदगीत एक बबिता असते...

(‘तारक मैहता का उल्टा चश्मा’ सीरियलमधील  
बबिता पात्राला समर्पित... बाकी सगळा यौगायौम समजावा.)

- प्रवीण टाके,  
उपसंचालक, महाराष्ट्र शासन.



## उजैडाची पहाट

अंधाराच्या वाटेवरती, पाऊल तिचे अडखळते,  
परंपरेच्या साखळ्यांनी, स्वप्न तिचे जरवडते,  
संसार आणि नाती-गौती, प्रेमाने ती सांभाळते,  
कर्तव्याच्या वाटेवर, न थकता ती चालते ॥१॥  
समतेच्या हक्कासाठी, निर्भयपणे ती लढते,  
शिक्षण आणि स्वावलंबन, हीच तिची शक्ती ठरते,  
उंबरठ्या पलीकडचे, विश्व ती जिंकते,  
कष्टाच्या घामाने यशाची, फुले ती फुलवते ॥२॥  
तिच्या कर्तृत्वाच्या सामर्थ्याने, समाज अधिक सक्षम होतौ,  
संयम आणि जिद्दीचा, अखंड दीप तेवत राहतौ,  
त्याम, धैर्य, परिश्रमाने नवी दिशा ती घडवते,  
अंधाराच्या सावल्या, ती प्रकाशात बदलते ॥३॥  
बंधनाचे जोखड, ती हलकेंच दूर सारते,  
संकटाच्या वादळाला, ती धैर्याने सामोरी जाते,  
ज्ञानाच्या किरणांनी, तिचे जीवन उजळते,  
स्वकर्तृत्वाने समाजाला ती नवी दिशा दाखवते ॥४॥  
जागा ही रे समाजा, तिच्या शक्तीला मान दे,  
तिच्या स्वप्नांच्या पंखांना, मुक्त उडण्याचे बळ दे,  
बंधनाच्या भिंती मोडून, नवा इतिहास तिला घडवू दे,  
स्त्री-शक्तीच्या सामर्थ्याने, नवे विश्व फुलू दे ॥५॥

- तृप्ती सबनीस,  
लेखाधिकारी, अपर पोलीस आयुक्त, मोटार परिवहन विभाग,  
नागपाडा (पूर्व), मुंबई, महाराष्ट्र शासन.



## माणूस म्हणून जन्मू या...

रूप साठवलं, रूप कमावलं,  
माझं - माझं म्हणत आयुष्य घालवलं,  
पण शैवटी माझे उरतात फक्त,  
आपण दुसऱ्यांना दिलेली दोन शब्द,  
मौठ्या माड्या, मौठे बंमले,  
इथेच सीडून जायचे आहे...

ज्यांच्यासाठी धावलात आयुष्यभर,  
त्यांना फक्त आठवणीत राहायचं आहे.  
मरज असताना न दिलेली साथ,  
आणि न घेतलेला हातात हात.  
पुन्हा कधीच भरून येत नाही,  
मैलेली वेळ कधीच परत येत नाही...

कधीतरी कोणाचे तरी अश्रू पुसून बघा,  
कोणाच्या तरी चेहऱ्यावर हसू आपून बघा,  
श्रीमंतीची व्याख्या तेव्हाच कळेल,  
जेव्हा कोणाचे तरी मन तुम्हाला दुवा देईल,  
माणसं जिवंत असताना त्यांची किंमत करा,  
मैल्यावर हार घालण्यात काय अर्थ आहे?

प्रेम द्यायला वेळ लागत नाही,  
पण दिलेली जरवम मात्र अनलक्ष आहे.  
तक्रारी तर रोजच्याच आहेत,  
आज थोडे आभार मानून जन्मू या...  
उद्याचं कुणी पाहिलयं?  
आज माणूस म्हणून माणसासाठी जन्मू या...

- रोहिणी सकपाळ,  
कक्ष अधिकारी, महाराष्ट्र शासन.

## मौबाइल नव्हे, साडेसाती!

टिळी पाहून पाहून  
डोळे माझे दुसले  
सोप्यावर बसून बसून  
पायसुद्धा थकले!

एकाच जागी बसून-बसून  
पीटातले पाणी नाही जिरले  
काही नाही स्वास्त्रे तरी  
पीट तेवढे मात्र भरले!

व्यायाम केला नाही, तर  
वजन असे वाढले  
वजनकाट्यावरचे  
काटेसुद्धा वाकले!

घरी बसून मुले  
वार महिने विसरले  
कॅलेंडरमध्ये तारखेचे  
आकडे तेवढे उरले!

दिवसांमागून दिवस  
असेच भरभर सरले  
न जाता शाळेत  
माझे हजैरीपट भरले!

नको-नको म्हणताना  
मौबाइल दिला हाती  
आई-बाबा म्हणतात, आता  
मौबाइल नव्हे, साडेसाती!

- मोहन काळे,  
निवृत्त साहाय्यक प्रशासकीय अधिकारी,  
अणुऊर्जा विभाग, भारत सरकार.

## मनात ठणकत राहते...

वेदनांची जरवम  
कोणी आमंतुकाने केलेले अपमान  
सलत राहतात  
कोणी आपल्याने केलेले वार  
भळभळतात आपल्या आत  
वेळी अवैळी  
तरी नकोच वाटते हल्ली  
प्रतिउत्तर द्यायला  
विचवाचा गुणधर्म दंश करण्याचा  
आणि आपला विंचु औंजळीत घेण्याचा  
सीडून द्यावे म्हटले तरी  
सल सलायची सौडत नाही  
जेव्हा आपली-आपली म्हणतानाच अचानक  
येतात मांमी उलटी वर करून आपली माणसं  
आपण सर्द होऊन पाहत राहतो आणि  
ते जातात टिकवून विषाचे दात...  
विजयौत्सवात तरीही मप्प राहायचं...

- स्वप्ना चव्हाण,  
अवर सचिव, नगर विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन.

# ‘पल्स’ वैद्यकीय परिषदेमुळे आरोग्यव्यवस्थेचा पाया अधिक बळकट

दत्तात्रय कोकरे

‘पल्स’ वैद्यकीय परिषदेच्या माध्यमातून आरोग्य व वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्रातील नवोन्मेष, संशोधन पुढे येईल. या क्षेत्रात नवनवीन संकल्पना, कार्य करणाऱ्या स्टार्टअप्सलाही परिषदेत व्यासपीठ उपलब्ध होणार आहे. जगभरातून उद्योग क्षेत्रात कार्यरत असलेले तज्ज्ञ, अभ्यासक, संशोधक परिषदेत येणार आहेत. त्यामुळे आपल्या आरोग्यव्यवस्थेचा पाया अधिक बळकट करणे शक्य होणार आहे.

भविष्यातील वैद्यकीय शिक्षण हे केवळ पुस्तकांपुरते मर्यादित राहणार नाही, तर तंत्रज्ञानाधारित, संशोधनकेंद्रित आणि प्रत्यक्ष अनुभवावर आधारित असणे अत्यावश्यक आहे. आज आरोग्यक्षेत्र झपाट्याने बदलत आहे. त्यामुळे वैद्यकीय क्षेत्रातील विद्यार्थ्यांना केवळ पदवी नव्हे, तर जागतिक स्तरावर स्पर्धा करण्याची क्षमता देणे, ही काळाची गरज आहे, यासाठी काही महत्त्वाचे बदल आवश्यक आहेत. डिजिटल आणि सिम्युलेशन-आधारित शिक्षण, व्हर्चुअल लॅब्स, थी-डी नार्टोमी, सर्जिकल सिम्युलेटर यामुळे विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष अनुभव मिळेल. एआय आणि डेटा अॅनालिटिक्सचा समावेश, रोग निदान, रोग नियंत्रण आणि संशोधनासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्ता समजणे अत्यंत गरजेचे ठरेल. संशोधन संस्कृतीला प्रोत्साहन, वैद्यकीय महाविद्यालयात रिसर्च लॅब्स, स्टार्टअप कक्ष आणि आंतरराष्ट्रीय जर्नल्सशी जोडणी वाढवणे. ग्रामीण व समुदायाधारित प्रशिक्षण, विद्यार्थ्यांनी गावपातळीवर आरोग्यसेवा समजून घेतल्यास त्यांची सामाजिक जाणीव वाढेल. आंतरराष्ट्रीय सहकार्य व एक्सचेंज प्रोग्राम, परदेशी विद्यापीठांशी भागीदारी करून जागतिक दर्जाचे शिक्षण अनुभवण्याची संधी. मल्टिडिसिप्लिनरी दृष्टिकोन, वैद्यकीय शिक्षणासोबत व्यवस्थापन, तंत्रज्ञान आणि संवाद कौशल्यांचा समावेश. थोडक्यात, भविष्यातील डॉक्टर केवळ उपचार करणारे नसून तंत्रज्ञान जाणणारे, संशोधनप्रिय आणि समाजाभिमुख आरोग्यदूत असावेत, हा राज्य शासनाचा दृष्टिकोन आहे. महाराष्ट्र याच दिशेने वैद्यकीय शिक्षणात बदल घडवून आणत आहे.

## डिजिटल हेल्थ आणि डेटा अॅनालिटिक्स

कृत्रिम बुद्धिमत्ता म्हणजेच एआय वैद्यकीय क्षेत्रात खऱ्या अर्थाने क्रांती घडवू शकते, कारण ती डॉक्टरांच्या कौशल्याला पूरक ठरते. एआयमुळे आजारांचे लवकर आणि अधिक अचूक निदान, एक्स-रे, एमआरआय, सीटी-स्कॅन यांसारख्या तपासण्यांचे जलद विश्लेषण

आणि उपचाराची योग्य दिशा ठरवणे शक्य होत आहे. त्यामुळे रुग्णाचा वेळ वाचतो, चुका कमी होतात आणि उपचार अधिक परिणामकारक होतात. भविष्यात एआय आधारित रोबोटिक सर्जरी, वैयक्तिकृत उपचार योजना आणि रोगाचा पूर्वानुमान हे मोठे बदल घडवतील. डिजिटल हेल्थ आणि डेटा अॅनालिटिक्स यांचे महत्त्वही तितकेच मोठे आहे. डिजिटल नोंदी, ई-हॉस्पिटल प्रणाली, ऑनलाइन रिपोर्ट्स आणि मोबाइल हेल्थ ॲप्स यामुळे आरोग्यसेवा अधिक पारदर्शक आणि सुलभ होते. डेटा अॅनालिटिक्समुळे राज्य शासनाला रोगांचे ट्रेंड, लसीकरणाची



गरज, संसर्गाचा प्रसार आणि आरोग्य धोरणांची दिशा अचूकपणे समजते. म्हणजेच निर्णय हे अंदाजावर नव्हे, तर अचूक माहितीवर आधारित घेतले जातात.

## आंतरराष्ट्रीय विद्यापीठांसोबत सहकार्य

आंतरराष्ट्रीय विद्यापीठांसोबत सहकार्याची शक्यता अत्यंत सकारात्मक आणि व्यापक आहे. एक्सचेंज प्रोग्राम, संयुक्त संशोधन प्रकल्प, ऑनलाइन अभ्यासक्रम आणि प्राध्यापक-विद्यार्थी देवाणघेवाण यामुळे आपल्या विद्यार्थ्यांना जागतिक दर्जाचे ज्ञान आणि अनुभव मिळेल. महाराष्ट्रातील वैद्यकीय महाविद्यालयांना यामुळे आंतरराष्ट्रीय ओळख मिळेल आणि आपल्या डॉक्टरांना जगभरात स्पर्धा करण्याची ताकद प्राप्त होईल. थोडक्यात एआय, डिजिटल हेल्थ आणि जागतिक सहकार्य यांची सांगड घातली, तर महाराष्ट्राचे आरोग्य आणि वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्र आधुनिक, अचूक आणि जागतिक दर्जाचे बनू शकते.

संशोधनाला चालना देणे ही राज्य शासनाची अत्यंत महत्त्वाची जबाबदारी आहे. कारण नवीन औषधे, आधुनिक उपचार पद्धती आणि तंत्रज्ञानाची प्रगती ही संशोधनातूनच घडते, यासाठी राज्य शासनाकडून



| एप्रिल २०२६

आयुज  
मंत्रालय  
२६

वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये संशोधन प्रयोगशाळा बळकट करणे, विशेष संशोधन अनुदाने देणे, बायो-डेटा व क्लिनिकल स्टडीसाठी आवश्यक सुविधा उपलब्ध करून देणे आणि उद्योग-संशोधन संस्था-शासकीय विभाग यांच्यात सहकार्य वाढवणे, अशी ठोस पावले उचलली जात आहेत.

तसेच पेटंट प्रक्रियेसाठी आर्थिक व तांत्रिक मदत, आंतरराष्ट्रीय जर्नल्सशी जोडणी आणि संयुक्त संशोधन प्रकल्प यांना प्रोत्साहन दिले जात आहे, जेणेकरून राज्यातील संशोधन जागतिक स्तरावर पोहोचेल.

### चर्चेपासून कृतीकडे नेणारी परिषद

वैद्यकीय शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी 'पल्स' परिषद ही एक मोठी संधी आणि प्रेरणादायी व्यासपीठ ठरेल. या परिषदेमुळे विद्यार्थ्यांना-देश-विदेशातील तज्ज्ञांचे प्रत्यक्ष मार्गदर्शन ऐकण्याची संधी, नवीन तंत्रज्ञान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय), डिजिटल हेल्थ यांचा प्रत्यक्ष अनुभव, संशोधन पोस्टर सादरीकरण, पेपर प्रेझेंटेशन आणि स्पर्धांमध्ये सहभाग घेणे, इंटरनशिप, फेलोशिप आणि करिअर नेटवर्किंगच्या संधी, स्टार्टअप व इनोव्हेशन क्षेत्रातील मार्गदर्शन म्हणजेच ही परिषद विद्यार्थ्यांना केवळ शैक्षणिक ज्ञान देणार नाही, तर आत्मविश्वास, दृष्टी आणि जागतिक स्तरावर पुढे जाण्याची प्रेरणा देईल. भविष्यातील डॉक्टर केवळ उपचार करणारे नसून संशोधनप्रिय आणि तंत्रज्ञानसज्ज असावेत, यासाठी ही परिषद महत्त्वाचा टप्पा ठरणार आहे.

थोडक्यात, 'पल्स' परिषद ही चर्चेपासून कृतीकडे नेणारी परिषद असेल जिथे निष्कर्ष थेट धोरणात आणि धोरण थेट जनतेच्या हिताच्या उपक्रमात रूपांतरित होईल. 'पल्स' परिषदेचा व्यापक दृष्टिकोन हा केवळ एका वर्षाचा किंवा एका प्रकल्पाचा नाही, तर पुढील काही वर्षांचा आरोग्य रोडमॅप ठरवण्याचा आहे. आम्ही महाराष्ट्राच्या आरोग्य क्षेत्राला असे पाहतो की, जिथे प्रत्येक नागरिकाला दर्जेदार, सुलभ आणि परवडणारी आरोग्यसेवा मिळेल, मग तो शहरात राहो किंवा दुर्गम गावात.

### महाराष्ट्र : आंतरराष्ट्रीय हेल्थ डेस्टिनेशन

पुढील दशकात आमची स्पष्ट दिशा अशी आहे की, महाराष्ट्राला डिजिटल हेल्थ आणि कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित आरोग्यव्यवस्थेत देशात अग्रस्थानी नेणे, वैद्यकीय शिक्षण आणि संशोधनात राज्याला जागतिक दर्जाचे केंद्र बनवणे, ग्रामीण व आदिवासी भागात मजबूत प्राथमिक आरोग्य सुविधा उभ्या करून आरोग्यसेवेतील असमानता कमी करणे, मेडिकल आणि वेलनेस पर्यटनाच्या माध्यमातून महाराष्ट्राला आंतरराष्ट्रीय हेल्थ डेस्टिनेशन म्हणून ओळख मिळवून देणे. स्टार्टअप्स, मेडटेक आणि बायोटेक क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणावर गुंतवणूक आणि रोजगार निर्मिती घडवून आणणे. या सर्वांचा अंतिम उद्देश एकच आहे महाराष्ट्रातील आरोग्यव्यवस्था अधिक आधुनिक, तंत्रज्ञानसज्ज, संशोधनप्रधान आणि सर्वसमावेशक बनवणे. 'पल्स' परिषद म्हणजे या प्रवासाची सुरुवात आहे, जिथून पुढील दहा वर्षांसाठी ठोस दिशा आणि आत्मविश्वास मिळेल.

जागतिक आरोग्य संघटनांचा सहभाग हा महाराष्ट्रासाठी आणि आपल्या देशासाठी विश्वास, पारदर्शकता आणि आंतरराष्ट्रीय मान्यता यांचा स्पष्ट संदेश देणारा आहे. जेव्हा अशा नामांकित संस्था आपल्या

परिषदेचा भाग होतात, तेव्हा जगाला हे दिसून येते की, महाराष्ट्र आरोग्य क्षेत्रात गंभीरपणे आणि दीर्घकालीन दृष्टिकोन ठेवून काम करत आहे. यामुळे दोन महत्त्वाचे संदेश जातात. पहिला म्हणजे आपली आरोग्य व्यवस्था जागतिक दर्जाची बनवण्याचा आपला निर्धार ठाम आहे. दुसरे म्हणजे ज्ञान, संशोधन आणि सर्वोत्तम पद्धती स्वीकारण्यासाठी आपण तयार आहोत.

### महाराष्ट्र : भारताचा हेल्थ गेटवे

भारताला आरोग्य क्षेत्रात ग्लोबल हब बनवण्याच्या प्रवासात महाराष्ट्राची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आणि नेतृत्व करणारी असेल. आपल्या राज्यात आधीपासूनच जागतिक दर्जाची रुग्णालये, कुशल डॉक्टर, मजबूत वैद्यकीय शिक्षण व्यवस्था, औषधनिर्मिती उद्योग, प्रगत तंत्रज्ञान आणि पायाभूत सुविधा उपलब्ध आहेत. मुंबई, पुणे, नागपूरसारखी शहरे आधीच आरोग्यसेवा, संशोधन आणि मेडिकल टूरिझमची मोठी केंद्रे बनली आहेत. 'पल्स' परिषदेच्या माध्यमातून आम्ही गुंतवणूक, संशोधन सहकार्य, स्टार्टअप इकोसिस्टिम आणि वेलनेस पर्यटन या सर्व घटकांना एकत्र आणत आहोत. यामुळे महाराष्ट्र केवळ राज्यापुरता मर्यादित न राहता भारताचा हेल्थ गेटवे म्हणून उभा राहू शकतो. जिथे जगभरातून रुग्ण उपचारासाठी, विद्यार्थी शिक्षणासाठी आणि उद्योग गुंतवणुकीसाठी येतील.

### महाराष्ट्र शासन तुमच्या संशोधनाला, स्टार्टअप कल्पनांना आणि जागतिक संधींना नेहमी पाठिंबा देण्यासाठी कटिबद्ध

माझा युवा डॉक्टर आणि संशोधकांना एकच संदेश आहे फक्त पदवी मिळवणारे डॉक्टर न होता, परिवर्तन घडवणारे डॉक्टर बना. आज वैद्यकीय क्षेत्र अतिशय वेगाने बदलत आहे. तंत्रज्ञान, संशोधन आणि नवकल्पना यांना स्वीकारणे ही काळाची गरज आहे. आपल्या ज्ञानासोबत संवेदनशीलता, सामाजिक जाणीव आणि सतत शिकण्याची वृत्ती ठेवली तर आपण केवळ चांगले डॉक्टरच नव्हे, तर समाजाचे खरे आरोग्यदूत बनू शकता. महाराष्ट्र शासन तुमच्या संशोधनाला, स्टार्टअप कल्पनांना आणि जागतिक संधींना नेहमी पाठिंबा देण्यासाठी कटिबद्ध आहे. या परिषदेचा महाराष्ट्राच्या सामान्य नागरिकांना थेट आणि दीर्घकालीन फायदा होणार आहे. अधिक दर्जेदार आणि आधुनिक आरोग्य सुविधा उपलब्ध होतील. डिजिटल हेल्थ आणि टेलिमेडिसिनमुळे गावागावात तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला सहज मिळेल.

औषधनिर्मिती आणि वैद्यकीय क्षेत्रातील गुंतवणुकीमुळे रोजगाराच्या नवीन संधी निर्माण होतील, वेलनेस आणि मेडिकल पर्यटनामुळे स्थानिक अर्थव्यवस्थेला चालना मिळेल. आरोग्यविषयक जनजागृती वाढल्याने लोक अधिक सजग आणि निरोगी जीवनशैलीकडे वळतील.

'पल्स' परिषद ही केवळ तज्ज्ञांची किंवा उद्योगांची परिषद नसून महाराष्ट्रातील प्रत्येक नागरिकाच्या आरोग्य, रोजगार आणि भविष्याशी थेट जोडलेली एक सकारात्मक चळवळ आहे. एका मोठ्या प्रवासाची सुरुवात आहे, जिथे महाराष्ट्र आरोग्य, शिक्षण, संशोधन आणि तंत्रज्ञानाच्या बळावर देशात आणि जगात एक आदर्श राज्य म्हणून उभे राहील.

(विभागीय संपर्क अधिकारी, महाराष्ट्र शासन.)

एप्रिल २०२६ |



# सरसेनापती हंबीरराव बाजी मोहिते

कराड शहराच्या अलीकडे १३ किलोमीटर अंतरावर वसंतगडाच्या पायथ्याशी वसलेल्या तळबीड गावात हंबीरराव बाजी मोहिते यांची समाधी आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज व छत्रपती संभाजी महाराज या दोघांचाही राज्याभिषेक सरसेनापती हंबीरराव यांच्या उपस्थितीत झाला होता. मोहिते घराण्यात लष्कराची परंपरा होती. ज्यांनी रणांगण हेच आपले जीवन मानले, रयतेच्या हिंदवी स्वराज्य स्थापनेच्या कार्यास स्वतःला झोकून दिले. छत्रपती शिवाजी राजे व छत्रपती संभाजी राजे यांच्याबरोबर ते निष्ठापूर्वक आणि सातत्याने सावलीसारखे पाठीशी राहिले. ज्यांनी आपली बहीण सोयराबाईना योग्य-अयोग्य समजावून राज्याचा मोह सोडण्याचा खंबीर उपदेश केला होता. महाराजांच्या सरसेनापतीस मानाचा मुजरा म्हणून ही समाधी साकार करण्यात आली आहे. १६ डिसेंबर १६८७ आदिलशाही सरदार सर्जाखानबरोबर वाई येथील युद्धात रणांगणात लढता-लढता सरसेनापतींना वीरमरण आले आणि त्यातच एक धगधगते यज्ञकुंड चिरंतर शांत झाले. मराठ्यांचा गौरवशाली इतिहास या समाधीबरोबर जेव्हा पूर्ण जिवंत होतो, तेव्हा समाधीच्या दर्शनासाठी येणारा प्रत्येकजण नतमस्तक होऊन आपले कर जुळवतो.

## अजय भोसले

हिंदवी स्वराज्याचे सरसेनापती हंबीरराव बाजी मोहिते हे मराठा साम्राज्याच्या इतिहासातील एक पराक्रमी व निष्ठावंत सेनानी म्हणून ओळखले जातात. छत्रपतींचे भोसले घराणे व तळबीडचे बाजी मोहिते घराणे यांचे अनेक पिढ्यांचे निकटचे नातेसंबंध होते. संभाजी मोहिते यांची बहीण तुकाबाई या शहाजीराजांना दिल्या होत्या, तर हंबीररावांची बहीण सोयराबाई या शिवछत्रपतींच्या पट्टराणी होत्या. तसेच शिवछत्रपतींचे धाकटे पुत्र राजाराम महाराज यांचा विवाह हंबीररावांच्या कन्या ताराबाई यांच्याशी झाला होता. इ.स. १६७४ मध्ये सेनापती प्रतापराव गुजर धारातीर्थी पडल्यावर त्यांच्या जागी महाराजांनी हंबीररावांच्या 'शहाणा, मर्दाना, सबुरीचा, चौकस व मोठा धारकरी' या गुणांची दखल घेऊन त्यांची सरसेनापती म्हणून नियुक्ती केली. राज्याभिषेकाच्या प्रसंगी महाराजांनी त्यांना मुख्य प्रधानांच्या बरोबरीचा दर्जा बहाल करून त्यांच्या हाती दुग्धपूर्ण रौप्यकलश सुपुर्द केला.

(अवर सचिव, सामान्य प्रशासन विभाग, महाराष्ट्र शासन.)



| एप्रिल २०२६

'वेगळ्या वाटा' या सदरातून शासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांच्या पारंपरिक वाटेपेक्षा वेगळ्या क्षेत्रात उसा उमटविणाऱ्याच्या यशाचा आढावा घेतला जातो. त्यांच्या दृष्टिकोनाचा मागोवा घेत, अशा विविध क्षेत्रातील संधी उलगडून दाखविण्याचा प्रयत्न 'वेगळ्या वाटा' या सदरातून केला जातो.

## होम बेकर ते व्यावसायिक शेफ

आजच्या वेगवान आणि स्पर्धात्मक जगात प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण करण्याची इच्छा असते. हर्षदाचा प्रवास हा तिच्या स्वप्न, मेहनत आणि चिकाटीचा आहे. एक साधी होम बेकर म्हणून सुरुवात करून ती आज एक व्यावसायिक शेफ म्हणून काम करत आहे, याचा तिला अभिमान वाटतो.

### १) तुझा थोडक्यात परिचय दे...

हर्षदा जाधव. मला लहानपणापासूनच स्वयंपाकाची विशेष आवड होती. विशेषतः केक बनवणे, डिझायनिंग आणि नवीन फ्लेवर्स तयार करणे हे माझे छंद होते. या आवडीला मी करिअरमध्ये रूपांतरित केलं आणि आज मी एक होम बेकर; तसेच केक आर्टिस्ट आणि शेफ म्हणून काम करत आहे.



दिलं जातं, जसं की युपीएससी किंवा एमपीएससी. मात्र प्रत्येक व्यक्तीची आवड आणि कौशल्य वेगळे असते. मला सर्जनशील कामात आनंद मिळतो. बेकिंगमध्ये मी माझी कला, कल्पकता आणि भावनांना व्यक्त करू शकते. त्यामुळे मी माझ्या आवडीचा मार्ग निवडला आणि त्यातच करिअर घडवण्याचा निर्णय घेतला.

### २) तू या क्षेत्रात कशी आली ?

माझा हा प्रवास घरातूनच सुरु झाला. सुरुवातीला मी केवळ छंद म्हणून केक बनवत होते. कुटुंबीय आणि मित्रांकडून मिळालेल्या सकारात्मक प्रतिसादामुळे मला आत्मविश्वास मिळाला. त्यानंतर मी केक डेकोरेशन आणि बेकिंगचे विविध कोर्सेस केले, नवीन तंत्र शिकले आणि सोशल मीडियाच्या माध्यमातून माझे काम लोकांपर्यंत पोहोचवले. हळूहळू ऑर्डर्स वाढत गेल्या आणि हा छंद माझा व्यवसाय बनला.



### ५) तुझी भविष्यातील योजना काय आहे ?

भविष्यात मला माझा स्वतःचा केक स्टुडिओ किंवा ब्रँड उभारायचा आहे. तसेच नवीन बेकर्सना ट्रेनिंग देणे, वर्कशॉप्स घेणे आणि या क्षेत्रात अधिक नाव कमावणे, हे माझे उद्दिष्ट आहे. भारतीय फ्लेवर्स आणि आधुनिक डिझाईन्स यांचा संगम करून काहीतरी वेगळं करण्याचा माझा प्रयत्न असेल.

### ३) या क्षेत्रात काय संधी आहेत ?

बेकिंग आणि केक आर्ट या क्षेत्रात आज खूप मोठ्या संधी उपलब्ध आहेत. लग्न समारंभ, वाढदिवस, कॉर्पोरेट इव्हेंट्स यासाठी कस्टमाईज केक्सची मागणी वाढली आहे. तसेच ऑनलाइन प्लॅटफॉर्ममुळे स्वतःचा ब्रँड तयार करण्याची संधी मिळते. होम बेकरी, केक स्टुडिओ, कॅफे किंवा फ्रीलान्सिंग अशा अनेक पर्यायांद्वारे करिअर घडवता येते.



### ६) तरुण पिढीला तू काय सांगशील ?

आजच्या तरुणांनी स्वतःच्या आवडी ओळखून त्यानुसार करिअर निवडावे. अपयशाची भीती न बाळगता प्रयत्न करत राहणे खूप महत्त्वाचे आहे. मेहनत, सातत्य आणि स्वतःवर विश्वास असेल, तर कोणत्याही क्षेत्रात यश मिळवता येते. पारंपरिक मार्गच योग्य असतो असे नाही, आपल्या आवडीचा मार्ग निवडून त्यात उत्कृष्टता मिळवणे हाच खरा यशाचा मंत्र आहे.

### ४) तू युपीएससी/एमपीएससीसारखे

पारंपरिक मार्ग न निवडता

वेगळा मार्ग का निवडला ?

समाजात पारंपरिक करिअरला जास्त महत्त्व

शब्दांकन : अश्विनी पुजारी,  
सहायक संचालक, महाराष्ट्र शासन.



# ‘उमेद’च्या साथीने अन्नपूर्णा फूड अँड प्रॉडक्ट्सची लक्षवेधी घोडदौड

वंदना थोरात

व्यक्तीच्या क्षमतांना योग्य मार्गदर्शन, आर्थिक पाठबळ आणि संधीची साथ मिळाली, तर ती व्यक्ती स्वतःच्या यशस्वी वाटचालीतून इतरांना प्रेरणा देणारा, दिशादर्शक ठरणारा माईलस्टोन प्रवास करते. याचे मूर्तिमंत उदाहरण म्हणजे ग्रामविकास विभागांतर्गत ग्रामीण जीवनोन्नती अभियानातून यशस्वी वाटचाल करणाऱ्या अनेक सेल्फमेड उद्योजिका, ज्यांना उद्योग क्षेत्राची, व्यवसायाची कुठलीही पार्श्वभूमी नसताना आज घडीला त्यातील कितीतरी जणींचे उद्योग-व्यवसाय हे लाखांच्या वर आर्थिक उलाढाल करत आहेत.

नांदेड जिल्ह्यातील भोकर तालुक्यातील रेणापूरच्या मीराबाई स्वयं सहायता संघ, संविधान महिला ग्रामसमूह, सिद्धिविनायक प्रभाग संघ, पाळज येथील इयत्ता दहावी नापास असलेल्या विशेष म्हणजे उद्योगाची कुठलीही पार्श्वभूमी नसलेल्या अन्नपूर्णा फूड अँड प्रॉडक्ट्सच्या सर्वेसर्वा सुनीता अशोक कावळे यांचा उद्योजिका म्हणून सुरु असलेला यशस्वी प्रवास प्रेरणादायी आणि अभिनंदनीय आहे.

सुनीता कावळे त्यांच्या अन्नपूर्णा फूड अँड प्रॉडक्ट्स अंतर्गत ११ प्रकारची आवळ्याची उत्पादने बनवतात. त्यांनी आपल्या व्यवसायाची सुरुवात केली ती फक्त ५०० रुपयांच्या भांडवलावर आणि आजघडीला अन्नपूर्णा फूड प्रॉडक्ट्स ९ लाख रुपयांपर्यंतची उलाढाल करत आहे. विशेष उल्लेखनीय म्हणजे प्रतिकूल परिस्थितीत स्वावलंबनाचा मार्ग शोधण्याच्या धडपडीत आवळ्यासारख्या आरोग्यवर्धक फळातून खाद्य पदार्थ तयार करून त्याच्या विक्रीतून काही करता येईल, या विचाराने अवघ्या ५०० रुपयांत व्यवसाय करू पाहणाऱ्या सुनीता यांचा प्रवास सोपा नव्हता, कारण आर्थिक पाठबळ तर काही नव्हतेच. मात्र त्यांच्या आत्मविश्वासाला पूरक पाठिंबा देणारे वातावरणही घरात नव्हते. उलट अवतीभोवतीच्या महिलांकडूनही त्यांच्या या प्रयत्नांना टीकेच्या नजरेंतून बघितले गेले, त्यांच्या धडपडीला गांभीर्याने घेतले गेले नाही, तर उलट त्यांना हे जमू शकणार नाही, असे म्हटले गेले, मात्र त्यांच्या मुलीने त्यांना प्रोत्साहन देत पाठिंबा दिल्याने त्या हिमतीने आपल्या व्यवसायात जम बसवण्यासाठी प्रयत्न करत राहिल्या.

आज ११ प्रकारच्या पदार्थांची निर्मिती करणाऱ्या अन्नपूर्णा फूड प्रॉडक्ट्सची मुहूर्तमेढ रोवणाऱ्या सुनीता यांनी २०१७ साली आवळ्यावर प्रक्रिया करून छोटेसे उत्पादन सुरु केले. गावात सहज मिळणाऱ्या कच्च्या मालावर आधारित आवळा कॅंडी, मुरंबा, चूर्ण, लोणचं इत्यादी पदार्थ बनवण्यास त्यांनी सुरुवात केली. प्रत्येक गोष्ट त्यांनी स्वतःच्या हातांनी बनवली. या व्यवसायासाठी आवश्यक कच्चा माल असलेला आवळा आणण्यासाठी त्यांना बरीच मेहनत घ्यावी लागली, कधी-कधी तर ५०, ६० कि.मी. लांबपर्यंत जाऊन आवळा आणण्यापासून ते तो वाळवणे, त्याच्यापासून उत्पादन तयार करण्यासाठीची सर्व मेहनत घेऊन तो तयार माल बाजारपेठेत विक्री करण्यापर्यंतची सर्व प्रक्रिया

पार पाडत पुढे जात असताना सुनीता यांना अनेक अडथळे, अडचणींचा सामना करावा लागत होता. मात्र तरी त्या जिद्दीने पुढे जात राहिल्या, त्यांच्या या संघर्षात त्या २०१९ मध्ये उमेद (एमएसआरएलएम) अभियानाच्या माध्यमातून जोडल्या गेल्या. या ठिकाणी त्यांच्या उद्योग उभारणीच्या प्रयत्नांना व्यावसायिक कौशल्य देणारे ब्रँडिंग, पॅकेजिंग, मार्केटिंग याची उपयुक्त माहिती देणारे प्रशिक्षण मिळाले.

## सरस प्रदर्शनातून उत्पादनाची सरस विक्री

ग्रामविकास विभागामार्फत आयोजित करण्यात येणाऱ्या महालक्ष्मी सरस प्रदर्शनात सुनीता यांना विक्रमी विक्रीचा अविस्मरणीय अनुभव प्रत्यक्ष घेता आला, या प्रदर्शनात अन्नपूर्णा फूड प्रॉडक्ट्सच्या उत्पादनांना ग्राहकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. त्यातून सुनीता यांनी आपल्या उत्पादनांची थोडीथोडकी नव्हे, तर थेट १२ लाख रुपयांची विक्री केली. रेणापूर तालुक्यातील छोट्याशा गावातून सुरु केलेल्या व्यवसायाच्या उत्पादनांची इतकी मोठी विक्री होणे हे त्यांचे मोठे यश होते, कारण या विक्रीतून त्यांचा आत्मविश्वास वृद्धिंगत होऊन उद्योगाचे नवीन दालन त्यांच्यासमोर खुले झाले. व्यापक स्वरूपातील बाजारपेठेची ओळख आणि प्रत्यक्ष सहभागी होण्याचा अनुभव त्यांना पुढील वाटचालीसाठी निश्चितच प्रेरणा देणारा आहे.

आपल्या व्यवसायाचा विस्तार करण्यासाठी प्रयत्नशील असलेल्या सुनीता यांना व्यवसाय वाढवण्यासाठी शासन योजनांच्या माध्यमातून उत्तम सहकार्य मिळत असून (पीएमएफएमई) योजना, शासकीय अनुदान, मशिनरी, पॅकेजिंग यूनिट यासाठी अर्थसाहाय्य मिळण्यासाठीची प्रक्रिया त्यांनी सुरु केली आहे. आवळ्याचे उत्पादन आरोग्यदायी आहे, त्याला मोठी मागणी आहे आणि भविष्यात ‘अन्नपूर्णा’ हा ब्रँड संपूर्ण भारतात पोहोचेल, या विश्वासातून कार्यरत सुनीता यांचा हा प्रेरणादायी प्रवास इतरांच्या उमेदीला निश्चितच बळ देणारा आहे.

आपल्याला स्वावलंबनाची मिळालेली संधी अन्य महिलांच्याही वाटचाली यावी, ही प्रामाणिक इच्छा असलेल्या सुनीता यांना स्वतःच्या यशाप्रमाणे इतर महिलांनीही यशाची चव चाखावी, असे प्रकर्षाने वाटते. म्हणूनच त्यांनी महिलांना विशेषतः विधवा, परित्यक्ता, गरजू महिलांना स्वअनुभवातून व्यवसायाचे मार्गदर्शन केले, त्यांच्या हाताला काम दिले. एक बाई सक्षम झाली की, ती इतरांना मदतीचा हात देऊ शकते. या व्यापक जाणिवेतून सुनीता यांच ‘अन्नपूर्णा’ हे केवळ फूड ब्रँड नाही, तर महिलांना स्वाभिमानाने उभे करणारे एक व्यासपीठ आहे. आर्थिक, शैक्षणिक भांडवलाचा अभाव असताना अडचणीतून मार्ग काढत स्वकष्टाने आणि जिद्दीने सुनीता यांनी इथपर्यंतचा गाठलेला टप्पा हा निश्चितच यशाच्या प्रवासातील मैलाचा दगड आहे.

(वरिष्ठ सहायक संचालक, विभागीय संपर्क अधिकारी, महाराष्ट्र शासन.)



| एप्रिल २०२६

# महिला आणि डिजिटल सुरक्षा

## माधवी जाधव

सध्याच्या तंत्रज्ञानप्रधान युगात इंटरनेट आणि डिजिटल माध्यमे ही आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनली आहेत. शिक्षण, रोजगार, व्यवसाय, संवाद आणि माहितीची देवाण-घेवाण या सर्व क्षेत्रांमध्ये डिजिटल प्लॅटफॉर्मचा मोठ्या प्रमाणावर वापर होत आहे. सोशल मीडिया, ऑनलाइन व्यवहार, ई-कॉमर्स, डिजिटल पेमेंट्स यामुळे जीवन अधिक सोईस्कर झाले असले तरी, त्याचबरोबर सायबर गुन्ह्यांचे प्रमाणही वाढताना दिसत आहे. विशेषतः महिलांशी संबंधित सायबर गुन्हे हा आजच्या समाजासमोरील एक गंभीर प्रश्न बनला आहे. त्यामुळे महिलांनी आणि मुलींनी डिजिटल साक्षरता व सायबर सुरक्षेबाबत जागरूक असणे अत्यंत आवश्यक आहे.

सायबर गुन्हे म्हणजे इंटरनेट, संगणक किंवा डिजिटल माध्यमांचा वापर करून केले जाणारे बेकायदेशीर कृत्ये. या गुन्ह्यांमध्ये ऑनलाइन फसवणूक, आर्थिक व्यवहारांमधील धोके, सोशल मीडियावर होणारा छळ, बदनामी, वैयक्तिक माहितीचा गैरवापर, बनावट खाते तयार करणे, फोटो किंवा व्हिडिओचे मॉर्फिंग करणे, धमकी देणे अशा अनेक प्रकारांचा समावेश होतो. या गुन्ह्यांमुळे केवळ आर्थिक नुकसान होत नाही, तर मानसिक तणाव, सामाजिक प्रतिष्ठेचे नुकसान आणि व्यक्तीच्या सुरक्षिततेवरही परिणाम होऊ शकतो.

आज इंस्टाग्राम, व्हाट्सअप, फेसबुक, टेलिग्राम यांसारख्या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मचा वापर मोठ्या प्रमाणावर केला जात आहे. या माध्यमांवर आपले विचार व्यक्त करण्याचे, माहिती शेअर करण्याचे आणि संवाद साधण्याचे स्वातंत्र्य प्रत्येकाला आहे. मात्र हे स्वातंत्र्य वापरताना सुरक्षिततेची जाणीव आणि सामाजिक जबाबदारीचे भान असणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. कोणतीही माहिती, फोटो किंवा व्हिडिओ सार्वजनिकरीत्या शेअर करताना त्याचा गैरवापर होण्याची शक्यता आहे का, याचा विचार करणे आवश्यक आहे.

अनेक वेळा असे आढळते की, काही व्यक्ती परवानगीशिवाय इतरांचे फोटो किंवा व्हिडिओ सोशल मीडियावर पोस्ट करतात किंवा त्यांचे मॉर्फिंग करून चुकीच्या पद्धतीने प्रसारित करतात. अशा प्रकारचे कृत्य केवळ अनैतिकच नाही, तर कायद्याने दंडनीयदेखील आहे. एखाद्या व्यक्तीच्या नावाने बनावट (फेक) अकाउंट तयार करणे, त्या अकाउंटद्वारे चुकीची माहिती पसरवणे किंवा त्या व्यक्तीची बदनामी करणे हेदेखील गंभीर सायबर गुन्हे आहेत.

ऑनलाइन छळ (Online Harassment) हा सुद्धा सायबर गुन्ह्यांचा एक महत्त्वाचा प्रकार आहे. सोशल मीडियावर अपमानास्पद कमेंट्स करणे, धमकी देणारे संदेश पाठवणे, अश्लील किंवा अपमानास्पद

मजकूर पाठवणे, एखाद्या व्यक्तीला सतत त्रास देणे अशा अनेक प्रकारांमध्ये ऑनलाइन छळ दिसून येतो. या प्रकारामुळे महिलांवर मानसिक ताण येतो आणि त्यांच्या आत्मविश्वासावरही परिणाम होऊ शकतो.

तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीमुळे आर्थिक व्यवहार मोठ्या प्रमाणावर ऑनलाइन पद्धतीने केले जात आहेत. ऑनलाइन बँकिंग, यूपीआय व्यवहार, डिजिटल वॉलेट्स या सुविधांमुळे व्यवहार सोपे झाले आहेत; परंतु त्याचबरोबर आर्थिक फसवणुकीचे प्रकारही वाढले आहेत. अनेक वेळा फसवणूक करणारी व्यक्ती फोन कॉल, एसएमएस किंवा लिंकच्या माध्यमातून लोकांकडून बँक तपशील, ओटीपी किंवा पासवर्ड मिळवण्याचा प्रयत्न करतात. काही वेळा लॉटरी लागल्याचे, बक्षीस मिळाल्याचे किंवा बँकेचे अधिकारी असल्याचे सांगून लोकांना फसवले जाते. अशा परिस्थितीत कोणालाही ओटीपी, पासवर्ड किंवा बँक खात्याशी संबंधित माहिती देणे टाळणे अत्यंत आवश्यक आहे.

सायबर सुरक्षेच्या दृष्टीने काही मूलभूत गोष्टींचे पालन करणे प्रत्येकाने गरजेचे आहे. सोशल मीडिया अकाउंटसाठी मजबूत पासवर्ड ठेवणे, दोन स्तरांची सुरक्षा (Two Factor Authentication)



वापरणे, अनोळखी व्यक्तींच्या फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकारताना काळजी घेणे, संशयास्पद लिंकवर क्लिक न करणे; तसेच वैयक्तिक माहिती सार्वजनिकरीत्या शेअर न करणे या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत.

याशिवाय आपले फोटो किंवा व्हिडिओ सोशल मीडियावर शेअर करतानादेखील सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे. कारण काही वेळा या फोटो किंवा व्हिडिओंचा गैरवापर करून चुकीच्या पद्धतीने प्रसारित केले जाते. त्यामुळे सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील गोपनीयता सेटिंग्स (Privacy Settings) योग्य प्रकारे वापरणे गरजेचे आहे. आपल्या

पोस्ट्स, फोटो किंवा वैयक्तिक माहिती कोण पाहू शकते, यावर नियंत्रण ठेवणेही आवश्यक आहे.

डिजिटल माध्यमांचा वापर करताना सामाजिक जबाबदारीचे भान ठेवणेदेखील तितकेच महत्वाचे आहे. आपण केलेली एखादी पोस्ट, कमेंट किंवा फॉरवर्ड केलेला मेसेज कोणाच्या प्रतिष्ठेला धक्का देणारा तर नाही ना याचा विचार करणे आवश्यक आहे. चुकीची माहिती, अफवा किंवा अपमानास्पद मजकूर पुढे पाठवणे टाळले पाहिजे. कारण डिजिटल माध्यमांवर प्रसारित होणारी माहिती अत्यंत वेगाने पसरते आणि त्याचा परिणाम मोठ्या प्रमाणावर होऊ शकतो.

भारतात सायबर गुन्ह्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी विविध कायदे अस्तित्वात आहेत. माहिती तंत्रज्ञान अधिनियम २००० (Information Technology Act 2000); तसेच भारतीय दंड संहिता (IPC) अंतर्गत अनेक तरतुदी सायबर गुन्ह्यांवर कारवाई करण्यासाठी लागू होतात. एखाद्या व्यक्तीची बदनामी करणे, अश्लील मजकूर प्रसारित करणे, बनावट ओळख वापरणे, आर्थिक फसवणूक करणे अशा गुन्ह्यांवर कायदेशीर कारवाई केली जाऊ शकते.

जर एखाद्या महिलेला सायबर गुन्ह्याचा सामना करावा लागला, तर तिने त्वरित संबंधित यंत्रणेकडे तक्रार नोंदवणे आवश्यक आहे. भारत सरकारच्या सायबर क्राईम पोर्टलवर ([www.cybercrime.gov.in](http://www.cybercrime.gov.in)) ऑनलाइन तक्रार नोंदवता येते. तसेच सायबर फसवणुकीच्या प्रकरणांमध्ये त्वरित मदत मिळण्यासाठी १९३० हा राष्ट्रीय हेल्पलाइन

क्रमांकदेखील उपलब्ध आहे.

महिलांनी सायबर गुन्ह्यांबाबत घाबरून न जाता जागरूक आणि सजग राहणे गरजेचे आहे. डिजिटल माध्यमे ही संधी आणि प्रगतीचे साधन आहेत; परंतु त्यांचा वापर करताना सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे. डिजिटल साक्षरता, कायद्याची माहिती आणि सुरक्षिततेचे भान असल्यास सायबर गुन्ह्यांपासून स्वतःचे संरक्षण करणे शक्य आहे.

आजच्या काळात जशी शारीरिक आणि मानसिक हिंसेची चर्चा होते, तशीच डिजिटल हिंसाही एक गंभीर सामाजिक समस्या बनत आहे. त्यामुळे महिलांनी डिजिटल माध्यमांचा वापर करताना स्वतःच्या सुरक्षिततेबाबत सजग राहणे अत्यंत महत्वाचे आहे. सुरक्षित डिजिटल वापर ही केवळ वैयक्तिक जबाबदारी नसून ती सामाजिक जबाबदारीही आहे.

जागरूकता, सावधगिरी आणि कायदेशीर माहिती यांच्या माध्यमातून आपण सायबर गुन्ह्यांपासून स्वतःचे आणि समाजाचे संरक्षण करू शकतो. डिजिटल माध्यमांचा सकारात्मक आणि सुरक्षित वापर करूनच आपण एक सुरक्षित, सशक्त आणि जागरूक समाज निर्माण करू शकतो.

(संरक्षण अधिकारी, महिला व बालविकास विभाग,  
चिपळूण-गुहागर, महाराष्ट्र शासन.)

# शोषित घटकांच्या उन्नतीसाठी शिक्षण, प्रतिष्ठा व समानतेचा संदेश

महात्मा जोतिराव फुले हे आधुनिक भारतातील सामाजिक क्रांतीचे अग्रदूत, थोर समाजसुधारक, शिक्षणतज्ज्ञ व मानवी मूल्यांचे पुरस्कर्ते होते. त्यांनी जातीय विषमता, अंधश्रद्धा आणि शिक्षणावरील बंदी या विरोधात लढा देत सत्यशोधक समाजाच्या माध्यमातून समता, सामाजिक न्याय व मानवमुक्तीचे विचार समाजात रुजवले. स्त्री शिक्षणाच्या प्रसारासाठी त्यांनी क्रांतिज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या सहकार्याने महत्त्वपूर्ण कार्य केले असून, वंचित व शोषित घटकांच्या उन्नतीसाठी शिक्षण, प्रतिष्ठा व समानतेचा संदेश दिला.

महात्मा फुले यांच्या जयंतीचे सन २०२७ मध्ये द्विजन्मशताब्दी वर्ष साजरे करण्यात येणार असून, त्या अनुषंगाने विविध उपक्रम राबविण्याबाबत घोषणा करण्यात आली आहे. या पार्श्वभूमीवर संबंधित कालावधीत राज्यात



विविध कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी समिती गठित करण्यात आली आहे.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० च्या अनुषंगाने विद्यार्थ्यांमध्ये मूल्याधिष्ठित, समावेशक व कौशल्याधारित शिक्षणाची जोपासना करण्यासाठी महात्मा फुले यांच्या विचारांचे संवर्धन करणे आवश्यक असल्याने त्यांच्या द्विजन्मशताब्दीनिमित्त राज्यातील सर्व शाळांमध्ये वर्षभर विविध उपक्रम व कार्यक्रम राबविण्याचे निर्देश देण्यात आले आहेत. तसेच प्रारंभी सर्व शासकीय व निमशासकीय कार्यालये; तसेच सर्व माध्यमांच्या शाळांमध्ये त्यांच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात येणार आहे.

(संदर्भ - शासन निर्णय दिनांक १० एप्रिल  
२०२६, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग.)

टीम आपलं मंत्रालय



| एप्रिल २०२६

# हरवलेलं आजोळ

## तुम्ही सबनीस

आयुष्याच्या प्रवासात माणूस कितीही पुढे गेला, तरी मनाच्या एका कोपऱ्यात बालपणाची ओलसर आठवण तो जपून ठेवतो, त्या आठवणींचे मूर्तरूप म्हणजे आजोळ... आजोळ म्हणजे, केवळ घर नव्हे तर ती एक भावना आहे. एक सुरक्षित विश्व आहे. जिथे प्रेमाला कसलीही अट नसते आणि मायेची ऊब सतत मिळत राहते. आजोळ ही संकल्पना केवळ वैयक्तिक आठवणींपुरती मर्यादित नसून ती भारतीय समाजरचनेतील एक महत्त्वाचा सांस्कृतिक भावनिक आणि सामाजिक घटक आहे. विशेषतः ग्रामीण व निम शहरी समाजात आजोळ हे बालपणाचे आश्रयस्थान, नात्यांचे केंद्र आणि संस्काराचे विद्यापीठ होते. मात्र आधुनिकतेच्या, शहरीकरणाच्या आणि जागतिकीकरणाच्या प्रक्रियेत आजोळ ही संकल्पना हळूहळू लोप पावत चालली आहे. 'हरवलेलं आजोळ' हा विषय म्हणून पाहिला, तर तो केवळ भावनिक हळहळ न राहता एक गंभीर सामाजिक, सांस्कृतिक, संक्रमणाचे द्योतक ठरतो; परंतु काळाच्या ओघात बदलत गेलेले समाजजीवन, शहरीकरण, नोकरी व्यवसायासाठी होणारे स्थलांतर आणि विभक्त कुटुंबपद्धती यामुळे आजोळ ही संकल्पना हळूहळू हरवत चालली आहे म्हणूनच 'हरवलेलं आजोळ' हा विषय केवळ आठवणींचा नसून सांस्कृतिक व भावनिक बदलांचा आरसा ठरतो.

आजोळ हरवणे म्हणजे नेमकं काय हरवणे? जागा, माणसं, नाती की मूल्यव्यवस्था? हा एक प्रश्न या विषयाच्या केंद्रस्थानी आहे. परंपरागत भारतीय समाजात आजोळ ही एक अनौपचारिक संस्था होती. बालकाच्या जडणघडणीत आई-वडिलांइतकेच आजी-आजोबांचे स्थान महत्त्वाचे होते. आजोळात मिळणारी मोकळीक, निःस्वार्थ प्रेम आणि नैसर्गिक जीवनपद्धती, यामुळे बालकाचा भावनिक आणि सामाजिक विकास अधिक समतोल होत असे. आजोळ ही संयुक्त कुटुंबव्यवस्थेची एक विस्तारित शाखा होती. आजोळात नात्यांचे व्यवहार औपचारिक नव्हते तिथे कर्तव्य या शब्दाऐवजी आपुलकी हा भाव प्रधान होता. मा मंडळी, मावश्या, आत्या, आजी-आजोबा यांच्याशी असलेले दृढ संबंध बालमनावर खोल संस्कार करत असत. हे संस्कार केवळ नैतिकतेपुरतेच मर्यादित नसून सहअस्तित्व, समायोजन आणि संवेदनशीलता यांची शिकवण देणारे होते. बालपणी आजोळी मिळणारी सुरक्षितता आणि स्थैर्य व्यक्तीच्या संपूर्ण आयुष्यावर प्रभाव टाकते.

आजोळ ही अशीच एक सुरक्षित भावनिक जागा होती की, आई-वडिलांच्या शिस्तीपलीकडे आजी-आजोबांच्या मायेचा मोकळा अवकाश तिथे उपलब्ध होता. आजोळात मुलांना चूक करण्याची,

पडण्याची, पुन्हा उभे राहण्याची संधी मिळायची. त्या चुका 'गुण' म्हणून मोजल्या जायच्या 'दोष' म्हणून नव्हे. आजच्या पालककेंद्रित स्पर्धात्मक आणि कामगिरीप्रधान संस्कृतीत ही मोकळीक दुर्मीळ झाली आहे. त्यामुळे 'हरवलेलं आजोळ' म्हणजे बालपणातील नैसर्गिक, भावनिक आधार हरवणे असे म्हणता येईल. आजोळ बहुतेकदा गावाशी, शेतीशी, नदीशी, विहिरीशी आणि निसर्गाशी जोडलेलं असायचं. त्यामुळे आजोळ म्हणजे निसर्गाशी असलेली सहज अनौपचारिक आत्मीय नाळ, आजोळ म्हणजे माणसाच्या जीवनातील एक पवित्र अध्याय. आजोळात वाढलेली पिढी निसर्गाबद्दल अधिक संवेदनशील होती. आज मात्र शहरी जीवनशैलीत निसर्ग हा एक उपलब्धी (रिसोर्स) म्हणून पाहिला जातो, 'सहचर' म्हणून नव्हे. आजोळ हरवण्याबरोबरच निसर्गाशी असलेली ही भावनिक जवळीकही हरवली आहे.

स्वातंत्र्योत्तर भारतात झपाट्याने वाढलेले शहरीकरण, औद्योगिकीकरण, जागतिकीकरण, काळाच्या ओघात बदलत गेलेले समाज जीवन, आणि रोजगारासाठी होणारे स्थलांतर याचा थेट परिणाम आजोळावर झाला आणि आजोळ या संकल्पनेचा लोप होत गेला. गावं ओस पडली, जुनी घर बंद झाली, आजी-आजोबा एकटे पडले. काही ठिकाणी आजोळ विकले गेले, तर काही ठिकाणी केवळ आठवणींचे अवशेष उरले.

आजोळाच्या स्मृती व्यक्तीच्या आणि समाजाच्या ओळखीचा पाया असतो. आजोळाशी संबंधित आठवणी या केवळ वैयक्तिक नसून त्या सामूहिक स्मृतीचादेखील एक भाग आहे. त्या आठवणींमधून भाषा, सण-उत्सव, चालीरिती, नाती-गोती आणि मूल्य जतन होत असतात.

तसं पाहिलं तर, आजोळ ही संकल्पना पूर्णपणे संपलेली नसून दुर्लक्षित झाली आहे. आजोळ परत मिळवणं म्हणजे जुन्या घरात परत जाण एवढेच नाही, तर त्या मूल्यव्यवस्थेला पुन्हा स्थान देण होय. जिथे वेळ माणसांसाठी असतो आणि माणूस वेळेसाठी नाही. 'हरवलेलं आजोळ' हा विषय जुन्या आठवणींना उजाळा देण्यापुरता मर्यादित न ठेवता सामाजिक आत्मपरीक्षणाचा आरसा म्हणून पाहिला पाहिजे. आजोळ कदाचित पुन्हा तसंच मिळणार नाही; पण त्यातली माया, ममता, मूल्य आणि माणुसकी जर आपण जपली तर हरवलेलं आजोळ हे पुन्हा मनात जिवंत राहू शकतं.

(लेखाधिकारी, अपर पोलीस आयुक्त, मोटार परिवहन विभाग, नागपाडा (पूर्व), मुंबई, महाराष्ट्र शासन.)



# स्वच्छ पर्यावरणासाठी सक्षम अभियानाचा संकल्प!

भारत सरकारच्या ऊर्जा सुरक्षितता, शाश्वत विकास आणि पर्यावरण संरक्षणाच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण असलेल्या 'सक्षम २०२५-२६ (संरक्षण क्षमता महोत्सव)' (तेल आणि गॅस वाचवा, हरित ऊर्जा स्वीकारा) या घोषवाक्यासह संपूर्ण देशभर राबविण्यात येत आहे, त्यानिमित्त...

जागतिक पातळीवर वेगाने बदलणाऱ्या हवामानामुळे आणि वाढत्या प्रदूषणामुळे मानवासमोर आज मोठे आव्हान उभे राहिले आहे. पारंपरिक इंधनांचा वापर दिवसागणिक वाढत गेल्याने निसर्गावर मोठा ताण पडत असून, त्याचे दुष्परिणाम आरोग्य, पर्यावरण आणि अर्थव्यवस्थेवर ठळकपणे दिसू लागले आहेत. भविष्यात हे संकट आणखी भयावह होऊ नये, यासाठी समाजाने स्वच्छ, शाश्वत आणि पर्यावरणपूरक ऊर्जेकडे प्राधान्याने वळणे, ही काळाची गरज बनली आहे.

कोळसा, पेट्रोल, डिझेल यांसारखी पारंपरिक इंधने मर्यादित स्वरूपाची आहेत. त्यांच्या ज्वलनामुळे मोठ्या प्रमाणात कार्बन डायऑक्साइड, कार्बन मोनॉक्साइड आणि इतर घातक वायू वातावरणात मिसळतात. यामुळे जागतिक तापमान वाढ, हवामानातील टोकाचे बदल, पावसाचे असमतोल स्वरूप; तसेच आरोग्यविषयक समस्या वाढत आहेत. श्वसनविकार, हृदयविकार आणि त्वचारोग यांसारखे आजार याच प्रदूषणाशी थेट जोडलेले आहेत. यावर उपाय म्हणून नवी ऊर्जा क्रांती आकार घेत आहे. सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, जलविद्युत, बायोगॅस, बायो-इंधन आणि हरित हायड्रोजन यांसारखे पर्याय आज प्रभावीपणे पुढे येत आहेत. या ऊर्जास्रोतांची सर्वात मोठी जमेची बाजू म्हणजे, ते अक्षय आहेत आणि पर्यावरणाला कमीत कमी हानी पोहोचवतात. पवन ऊर्जा निर्मितीमुळे इंधन आयातीवरील खर्च कमी होऊन देशाची आर्थिक बचतही होते. ऊसाच्या चिपाडापासून बनविल्या जाणाऱ्या इथेनॉलसारख्या पर्यायी इंधनाकडेही आपला देश गांभीर्याने पाहू लागला आहे.

अलीकडच्या काळाचा विचार केल्यास, वाहतूक क्षेत्रातही मोठे बदल होताना दिसत आहेत. इलेक्ट्रिक वाहने, हायब्रिड वाहने आणि पर्यायी इंधनावर चालणारी वाहने यांचा वापर वाढत आहे. सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेत प्राधान्याने स्वच्छ इंधनाचा समावेश केल्यास



प्रदूषणावर प्रभावी नियंत्रण मिळवता येऊ शकते. यासोबतच इंधन बचतीच्या सवयी, कार पूलिंग, सायकलचा वापर आणि पायी चालण्यास प्रोत्साहन देणे हेही तितकेच महत्त्वाचे आहे.

घरगुती पातळीवरही स्वच्छ ऊर्जेचा वापर वाढवता येऊ शकतो. सौर पॅनल्सद्वारे वीज निर्मिती, बायोगॅस प्रकल्प, ऊर्जा कार्यक्षम उपकरणांचा वापर आणि विजेचा अपव्यय टाळणे या छोट्या गोष्टी मोठा बदल घडवू शकतात. शाश्वत जीवनशैली स्वीकारणे म्हणजे केवळ पर्यावरणाचे संरक्षण नव्हे, तर पुढील पिढ्यांसाठी सुरक्षित भविष्य घडवण्याच्या दृष्टीने या ऊर्जा क्रांतीकडे पाहायला हवे.

या दिशेने केंद्र व राज्य सरकारांकडून विविध अभियानांद्वारे जनजागृती केली जात आहे. 'सक्षम' सारख्या मोहिमा नागरिकांना पर्यायी इंधनांचा स्वीकार करण्यासाठी प्रेरित करत आहेत. उद्योग क्षेत्र; तसेच शहरे आणि ग्रामीण भागातही हरित ऊर्जेचा वापर वाढवण्यासाठी धोरणात्मक पावले उचलली जात आहेत. यामध्ये संशोधन, नवतंत्रज्ञान आणि स्थानिक सहभाग आदि बाबींना विशेष महत्त्व दिले जात आहे.

स्वच्छ पर्यावरण हा केवळ सरकारचा किंवा एखाद्या संस्थेचा विषय नसून, ती प्रत्येक नागरिकाची जबाबदारी आहे. आज प्रत्येक स्तरावर घेतलेले छोटे निर्णय उद्याच्या मोठ्या संकटांना टाळू शकतात. पर्यायी ऊर्जेचा वापर, इंधन बचत, वृक्षसंवर्धन आणि पर्यावरणपूरक सवयी अंगीकारल्यास हरित, सुरक्षित आणि समृद्ध भविष्यासाठी आपण भक्कम पायाभरणी करू शकतो. हीच खरी ऊर्जा क्रांती असून तिच्यात आपण सर्वांनी सहभागी होणे, ही काळाची गरज आहे.



(महासंवाद)



# कातळशिल्पांवर माहितीपट

कोकणातील रत्नागिरी विभागात सुमारे ३०० कि.मी. लांब व २५ कि.मी. रुंद परिसरात २,००० पेक्षा अधिक कातळशिल्पे (जिओग्लिप्स) आढळून आली असून, ही कातळशिल्पे आद्य ऐतिहासिक मानव समाज व त्यांच्या संस्कृतीचा अमूल्य ठेवा मानली जात आहेत. या शिल्पांच्या माध्यमातून प्राचीन मानवी जीवन, त्यांची जीवनशैली; तसेच सांस्कृतिक परंपरांचा अभ्यास सुलभ होणार आहे. त्यामुळे या ठेव्याचे जतन व शास्त्रीय पद्धतीने संशोधन करण्यास विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

या कातळशिल्पांच्या अभ्यासपूर्ण संशोधनामुळे या परिसराचे पुरातत्वीय, सांस्कृतिक आणि जैविक महत्त्व अधोरेखित होत आहे. प्रत्येक कातळशिल्पाचे विविध अंतरांवरून, सूक्ष्म निरीक्षणासह आणि सर्व ऋतूंमध्ये दृक्श्राव्य चित्रीकरण करणे आवश्यक मानले गेले आहे. यासोबतच, संबंधित स्थळांचे प्रत्यक्ष निरीक्षण करून स्थानिक नागरिकांच्या जीवनमानाशी असलेले त्यांचे नाते, तसेच त्या संदर्भातील दंतकथा व लोकपरंपरांचे दस्तऐवजीकरण करण्यावरही भर देण्यात येणार आहे.



या सर्व घटकांचा समावेश करून कातळशिल्पांवर आंतरराष्ट्रीय दर्जाचा माहितीपट तयार करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे, यासाठी संचालनालयाने पूर्वी सुमारे ११५ कोटींचा प्रस्ताव शासनाकडे सादर केला होता. त्या अनुषंगाने शासन स्तरावर विचारविनिमय करण्यात आला.

सदर प्रस्तावाच्या पार्श्वभूमीवर ८ एप्रिल २०२६ रोजी घेण्यात आलेल्या निर्णयानुसार कातळशिल्पांवरील माहितीपट निर्मितीसाठी आवश्यक बाबींवर येणाऱ्या १४.५० कोटी (अक्षरी रुपये चौदा कोटी पन्नास लाख मात्र) इतक्या खर्चास या शासन निर्णयाद्वारे प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली आहे.

या निर्णयामुळे रत्नागिरीतील कातळशिल्पांचा जागतिक पातळीवर प्रचार-प्रसार होण्यास मदत होणार असून, या अमूल्य वारशाच्या संवर्धनाला नवे बळ मिळणार आहे.

(संदर्भ - शासन निर्णय दिनांक ८ एप्रिल २०२६)



## सामाजिक समता सप्ताह

शैलजा पाटील

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३५ व्या जयंतीनिमित्त सामाजिक न्याय व विशेष साहाय्य विभागामार्फत राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये 'सामाजिक समता सप्ताह' उत्साहात साजरा करण्यात आला. ८ ते १४ एप्रिल २०२६ या कालावधीत राबविण्यात आलेला हा सप्ताह समाजातील शेवटच्या घटकापर्यंत शासनाच्या योजना पोहोचवण्याचा एक प्रभावी पूल ठरत आहे. हा उपक्रम केवळ औपचारिक शासकीय कार्यक्रमांची मालिका नसून वंचित, दुर्बल आणि उपेक्षित घटकांपर्यंत समानतेचा संदेश पोहोचवण्याचा एक प्रयत्न आहे. या सप्ताहाच्या माध्यमातून विविध प्रबोधनात्मक व सामाजिक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

यंदाचा 'सामाजिक समता सप्ताह' विशेष ठरतो, कारण महात्मा जोतिराव फुले यांच्या जयंतीचे द्विशताब्दी वर्ष, संत गाडगे महाराज यांच्या जयंतीचे १५०वे वर्ष; तसेच चवदार तळे सत्याग्रह शताब्दी वर्ष अशा सामाजिक परिवर्तनाच्या महत्त्वपूर्ण

टप्प्यांची प्रेरणा या कार्यक्रमातून घेतली जात आहे. या ऐतिहासिक घटनांनी समाजात समानता, स्वाभिमान आणि सामाजिक न्यायाची जाणीव अधिक दृढ केली आहे.

या सप्ताहाचा मुख्य उद्देश सामाजिक न्याय विभागाच्या विविध योजनांची माहिती लढागाळातील जनतेपर्यंत पोहोचवणे हा आहे. यासाठी व्याख्याने, कार्यशाळा, निबंध स्पर्धा, महिला मेळावे आणि रक्तदान शिबिरे अशा विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

या सप्ताहात नागरिकांनी मोठ्या संख्येने सहभाग नोंदविला असून, समाजातील समतेच्या मूल्यांना अधिक बळ देण्याचे कार्य या उपक्रमातून प्रभावीपणे पार पडले आहे. सामाजिक एकात्मता, जागरूकता आणि न्याय्य समाजरचनेच्या दिशेने 'सामाजिक समता सप्ताह' हा एक महत्त्वपूर्ण टप्पा ठरत आहे.

(विभागीय संपर्क अधिकारी, महाराष्ट्र शासन.)



एप्रिल २०२६ |



# महाराष्ट्र सदन, नवी दिल्लीत प्रशासकीय महिला अधिकाऱ्यांचे साहित्य संमेलन

## अनुभवांची सर्जनशील मांडणी

नवी दिल्ली येथील महाराष्ट्र सदनात आयोजित करण्यात आलेल्या 'प्रशासकीय महिला अधिकाऱ्यांचे पहिले अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन २०२६' या उपक्रमातून प्रशासकीय सेवेत कार्यरत असलेल्या महिला अधिकाऱ्यांनी शिस्तबद्ध कारभार आणि सर्जनशील अभिव्यक्ती यांचा सुंदर समतोल कसा साधला, याचे प्रेरणादायी दर्शन घडले. 'सरहद' (पुणे) यांच्या पुढाकाराने, महाराष्ट्र सदन, नवी दिल्ली आणि मराठी भाषा विभाग, महाराष्ट्र शासन यांच्या सहकार्याने आयोजित या संमेलनाचा उद्देश प्रशासनातील महिलांच्या अनुभवांना साहित्याच्या माध्यमातून अभिव्यक्ती देणे आणि त्यांच्या कार्यप्रवासातील विविध पैलूंना व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे हा होता.

संमेलनातील पहिल्या सत्रात 'अडथळ्यांपलीकडचे कर्तृत्व : शासकीय सेवेतील महिला कर्तृत्वाची वाटचाल' या विषयावर परिसंवाद आयोजित करण्यात आला होता. या परिसंवादात विविध क्षेत्रांत कार्यरत असलेल्या महिला अधिकाऱ्यांनी आपल्या अनुभवांची मोकळी मांडणी करताना उपस्थितांना विचारप्रवृत्त केले.

भारतीय नागरी लेखा सेवेतील (ICAS) वरिष्ठ अधिकारी सुप्रिया देवस्थळी यांनी आपल्या मनोगतातून प्रशासकीय जबाबदाऱ्या पार पाडताना प्राधान्यक्रम निश्चित करण्याचे महत्त्व अधोरेखित केले. घर आणि कार्यालय यांचा समतोल राखण्याची जबाबदारी केवळ महिलांवरच आहे, ही पारंपरिक मानसिकता बदलण्याची गरज त्यांनी स्पष्टपणे मांडली. मुलांच्या संगोपनात 'अपराधीपणाची भावना' न बाळगता त्यांना आपल्या कार्यविश्वाची ओळख करून देणे, ही अधिक सक्षम पिढी घडविण्याची दिशा ठरू शकते, असा आशावाद त्यांनी व्यक्त केला.

भारतीय विदेश सेवेतील अधिकारी वल्लरी गायकवाड यांनी आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील आपल्या अनुभवांचे पदर उलगडताना, बदलत्या जागतिक परिस्थितीत प्रशासनातील भूमिकेचे स्वरूप कसे व्यापक होत आहे, यावर प्रकाश टाकला. मेक्सिको आणि स्पेनमध्ये भारताचे प्रतिनिधित्व करताना आलेल्या अनुभवांतून त्यांनी एआय आणि सायबर डिप्लोमसीसारख्या नव्या संकल्पनांचा उल्लेख केला. तसेच, ऐतिहासिक वारशाशी जोडलेली आपली जबाबदारी ओळखून कामात 'व्हॅल्यू अॅड' करणे किती महत्त्वाचे आहे, हे त्यांनी प्रभावीपणे मांडले.

नागरी संरक्षण संचालनालयातील अधिकारी राजेश्वरी कोरी यांनी आपल्या साहसी प्रवासाची कहाणी सांगताना सुरक्षेच्या भानाची जाणीव करून दिली. युद्धनौकेवर नियुक्त होणाऱ्या उपखंडातील पहिल्या महिला अधिकारी म्हणून त्यांनी पार केलेला प्रवास अनेकांसाठी प्रेरणादायी ठरला. संकटाच्या काळात लिंगभेदाला स्थान नसते, त्यामुळे महिलांनी स्वतःच्या सुरक्षेबाबत जागरूक राहणे अत्यावश्यक आहे, असा स्पष्ट संदेश त्यांनी दिला.



या परिसंवादातून एक गोष्ट ठळकपणे समोर आली, ती म्हणजे प्रशासनातील कठोर शिस्त आणि साहित्यिक सर्जनशीलता या परस्परविरोधी नसून, एकमेकांना समृद्ध करणाऱ्या शक्ती आहेत. आपल्या अनुभवांना शब्दरूप देत महिलांनी केवळ स्वतःची अभिव्यक्ती साधली नाही, तर समाजासमोर प्रेरणेचा नवा आदर्शही ठेवला.

हे संमेलन केवळ साहित्यिक नव्हे, तर वैचारिक आणि भावनिक स्तरावरही समृद्ध करणारे ठरले. प्रशासनातील महिलांच्या कार्याची व्याप्ती, त्यांचे संघर्ष, त्यांची जिद्द आणि सर्जनशीलतेची ताकद यांचा एकत्रित आविष्कार या व्यासपीठावर अनुभवायला मिळाला आणि याच ठिकाणी या उपक्रमाचे खरे यश दडलेले आहे.

(महाराष्ट्र परिचय केंद्र, नवी दिल्ली.)



| एप्रिल २०२६

# मधुमेह म्हणजे काय ?

मधुमेह (Diabetes) हा असा आजार आहे. ज्यामध्ये रक्तातील साखरेचे (ग्लुकोज) प्रमाण खूप वाढते. हे तेव्हा घडते जेव्हा शरीरात इन्सुलिन कमी तयार होते किंवा शरीर इन्सुलिन नीट वापरू शकत नाही.

इन्सुलिन हे एक हार्मोन आहे जे अन्नातून मिळालेला ग्लुकोज पेशींमध्ये नेऊन ऊर्जा बनवायला मदत करते.

## मधुमेह कसा होतो ?

आपण जे अन्न खातो ते पचून ग्लुकोज तयार होते, हे ग्लुकोज रक्तात जाते आणि इन्सुलिन त्याला पेशींमध्ये घेऊन जातं.

### पण मधुमेहात :-

इन्सुलिन कमी असतं किंवा शरीर त्याला प्रतिसाद देत नाही त्यामुळे साखर रक्तातच वाढत राहते

## मधुमेहाचे प्रकार

- टाईप १ मधुमेह.
- शरीर इन्सुलिन तयारच करत नाही.
- लहान मुलांमध्ये जास्त दिसतो.

## टाईप २ मधुमेह

- सर्वात common प्रकार
- शरीर इन्सुलिन वापरत नाही (insulin resistance)
- जास्त वजन, कमी व्यायाम यामुळे होते
- गर्भधारणा मधुमेह (Gestational Diabetes)
- गरोदरपणात होतो
- बाळ आणि आई दोघांसाठी काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- वारंवार लघवी होणे

- खूप तहान लागणे
- पटकन भूक लागणे
- वजन कमी होणे
- थकवा येणे
- जखमा उशिरा भरून येणे
- डोळ्यांना अंधुक दिसणे



## मधुमेहाचे दुष्परिणाम

जर मधुमेह नियंत्रणात ठेवला नाही तर:

व हृदयाचे आजार

- स्ट्रोक
- डोळ्यांचे नुकसान (दृष्टी कमी होणे)
- किडनी खराब होणे
- पायात जखमा

## मधुमेह नियंत्रण कसे करावे ?

- संतुलित आहार (साखर कमी, भाज्या जास्त)
- रोज व्यायाम
- वजन नियंत्रणात ठेवणे
- डॉक्टरांनी दिलेली औषधे / इन्सुलिन

## नियमित साखर तपासणी

- सोप्या भाषेत समजून घ्या.
- मधुमेह म्हणजे शरीरात साखर जास्त होणे आणि ती योग्य ठिकाणी (पेशींमध्ये) न जाणे.



बिंदुसरा नदीच्या तीरावर उभे असलेल्या या प्राचीन शिवमंदिराला हजार वर्षांहूनही अधिक मोठा इतिहास आहे. १०व्या ते ११व्या शतकात चालुक्य राजा विक्रमादित्य (सहावा) याने हे मंदिर बांधले. हे दशावतारी मंदिर आहे.

चालुक्य काळातील स्त्रिया लढाईत प्रत्यक्ष भाग घेत असत, असा उल्लेख इतिहासात आढळतो. मंदिरावर लढणाऱ्या स्त्रियांचे शिल्प आहे. त्यावर ग्रीक शिल्पकलेची छाप आढळते. जैन धर्मीयातील आर्यनाथ, नेमिनाथ या दोन तीर्थकरांचे शिल्पही मंदिरावर आहे. शिवाय श्री राम, हनुमान, देवी यांची मंदिरेही आहेत. कंकालेश्वर मंदिर हे पश्चिमाभिमुख असून मुखमंडप, त्याच्यामागे अर्धमंडप आणि या मंडपाला जोडून तीन बाजूंना अंतराळयुक्त गर्भगृहे, असा या मंदिराचा तलविन्यास आहे. ही तीनही गर्भगृहे सारख्याच आकाराची असून त्यांचा तलविन्यास तारकाकृती आहे. या मंदिराचा मंडप अष्टकोनी आकाराचा आहे.

टीम आपलं मंत्रालय



# दशावतारी मंदिर



## ‘सोशल मीडिया’वरील संशोधनासाठी माहिती संचालक किशोर गांगुर्डे यांना पीएच.डी.



कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठातर्फे माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाचे संचालक श्री. किशोर गांगुर्डे यांनी ‘महाराष्ट्र शासनाच्या माहिती प्रसारणासाठी समाजमाध्यमांचा वापर आणि प्रभाव : एक अभ्यास’ (A Study on the Use and Impact of Social Media for Information Dissemination by the Government of Maharashtra) या विषयावर संशोधन करून शोधप्रबंध सादर केला आहे. या संशोधनासाठी त्यांना विद्यापीठातील माध्यमशास्त्र प्रशाळेचे माजी संचालक प्रा. डॉ. सुधीर भटकर यांचे मार्गदर्शन लाभले. त्यांच्या या संशोधनपर कार्याचा व प्रशासकीय अनुभवाचा माहिती व जनसंपर्क विभागाच्या कामकाजात निश्चितच उपयोग होऊन विभागाच्या कार्यपद्धतीत अधिक परिणामकारकता आणि आधुनिकतेचा वेग वाढण्यास मदत होणार आहे. शासकीय माहिती प्रसारासाठी शासनात सोशल मीडियाची सुरुवात करून उल्लेखनीय कार्य केल्याबद्दल २०१८ मध्ये नागरी सेवा दिनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते श्री. किशोर गांगुर्डे यांना सन्मानित करण्यात आले होते.



## गोविंद अहंकारी यांची संचालक (माहिती) गट-अ (वरिष्ठ) पदावर पदोन्नती

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयातील उपसंचालक (प्रशासन) म्हणून कार्यरत असलेले श्री. गोविंद शरदराव अहंकारी यांना संचालक (माहिती) गट-अ (वरिष्ठ) या पदावर पदोन्नती देण्यात आली आहे.



आस्थापना मंडळाच्या शिफारशीच्या आधारे ही पदोन्नती देण्यात आली असून, खुल्या प्रवर्गातील रिक्त पदावर त्यांची निवड करण्यात आली आहे. श्री. अहंकारी यांची पदस्थापना संचालक (माहिती) (वृत्त व जनसंपर्क), माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय (मुख्यालय), मुंबई येथे करण्यात आली आहे. प्रशासकीय क्षेत्रातील त्यांचा अनुभव, कामकाजातील शिस्तबद्धता आणि समन्वयाची शैली यामुळे विभागाच्या कार्यक्षमतेत आणखी वाढ होणार आहे.



## योगपटूंची राष्ट्रीय स्पर्धेत दमदार कामगिरी

चंदीगड येथे पार पडलेल्या अखिल भारतीय नागरी सेवा योगासन क्रीडा स्पर्धेत महाराष्ट्राच्या संघाने उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे.

या स्पर्धेत महाराष्ट्राने एकूण १६ पदकांची कमाई करत आपली छाप पाडली. यामध्ये १ सुवर्ण, ८ रौप्य आणि ७ कांस्य पदकांचा समावेश आहे. विशेषतः माहिती व जनसंपर्क विभागातील संबंधित खेळाडूंनी उत्कृष्ट कौशल्य आणि समन्वय दाखवत संघाच्या यशात मोलाचा वाटा उचलला.

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयातील ‘रिदमिक पेअर’ (४० वर्षाखालील वयोगट) या योग प्रकारामध्ये श्रीकांत घोलकर आणि अभिजित गायकवाड यांनी कांस्य पदक पटकावत उल्लेखनीय कामगिरी केली. माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी क्रीडा क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करत विभागाचा लौकिक वाढविला आहे.



# दिव्यांगांचे कलाकृती प्रदर्शन

जे. जे. स्कूल ऑफ आर्ट, आर्किटेक्चर अँड डिझाइन यांच्या सहकार्याने; तसेच आयसोवा आणि निपिड यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित कार्यशाळेत मुंबई व परिसरातील १८ पेक्षा अधिक संस्थांतील ४२ दिव्यांग कलाकार सहभागी झाले होते. कार्यशाळेत रेखाटलेल्या कलाकृतींचे चित्र प्रदर्शनातील काही क्षणचित्रे.



कर्मयोगी भारत



क्षमता विकास आयोग  
CAPACITY BUILDING COMMISSION



मिशन कर्मयोगी

## Sādhana

Strengthening Adaptive Development and Humane Aptitude for National Advancement

सप्ताह

2<sup>nd</sup> April - 8<sup>th</sup> April 2026

हम बनें कर्मयोगी...

## साधना

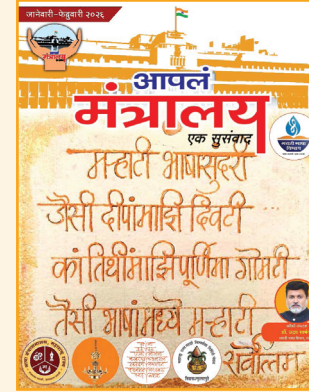
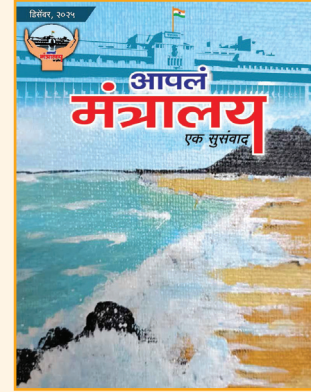
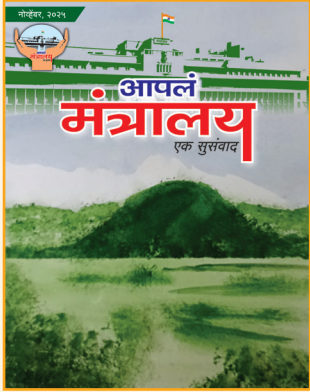
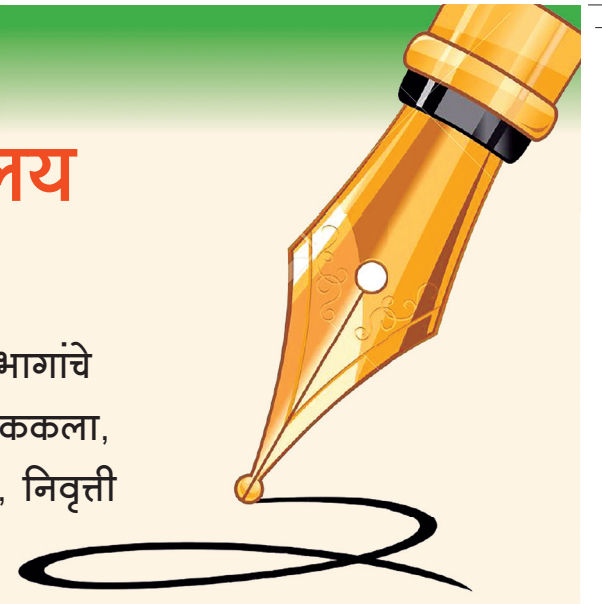
## सप्ताह

आधुनिक तंत्रज्ञानाचा सर्व क्षेत्रात होत असलेला वापर पाहता, राज्य शासनाचाही तंत्रज्ञानाधारित कार्यक्रमात पुढाकार राहिला आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वात राज्याच्या गतिमान प्रशासनाची घोडदौड सुरू आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या संकल्पनेतून राज्यात १०० दिवसांचा प्रशासकीय सुधारणा कार्यक्रम आणि १५० दिवसांचा ई-गव्हर्नन्स सुधारणा कार्यक्रम यशस्वीपणे राबविण्यात आला. या पाठोपाठ आता केंद्र शासनाचा 'साधना सप्ताह' राज्यात राबविण्यात आला. राज्य शासनाच्या मंत्रालयीन सर्व अधिकारी-

कर्मचाऱ्यांसाठी; तसेच विभागीय आयुक्त कार्यालये आणि विभागांतर्गत येणारी जिल्हाधिकारी कार्यालये, जिल्हा परिषद आदींमध्ये अधिकारी-कर्मचाऱ्यांसाठी या सप्ताह अंतर्गत कृत्रिम बुद्धिमत्ता, सायबर सुरक्षा यासह प्रशासनातील विविध विभागांमध्ये सक्षमपणे कार्य करण्यासाठी तंत्रज्ञानाच्या उपयोगाधारित प्रशिक्षण देण्यात आले. विशेष म्हणजे या मोहिमेंतर्गत उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या विभाग आणि कार्यालय प्रमुखांना मे २०२६ मध्ये आयोजित करण्यात येणाऱ्या 'TECH-वारी २.०' या कार्यक्रमावेळी प्रशस्तिपत्र देऊन सन्मानित करण्यात येणार आहे.

# लिहिते व्हा... आपलं मंत्रालय

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयनिर्मित 'आपलं मंत्रालय' हे गृहपत्रिका करण्याचे नियोजित आहे. मंत्रालयातील विविध विभागांचे अधिकारी-कर्मचारी यांनी आपल्या कथा, कविता, स्वानुभव, पाककला, भ्रमंती, विशेष छायाचित्रे, व्यंगचित्रे; तसेच विभागातील पदोन्नती, निवृत्ती या संदर्भातील साहित्य (युनिकोड वर्ड फाईल स्वरूपात) खालील दिलेल्या ई-मेलवर पाठवावेत.



## आपलं मंत्रालय

प्रकाशने शाखा, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, १७ वा मजला, नवीन प्रशासकीय भवन, मंत्रालय, मुंबई. ई-मेल : [aaplemantralay@gmail.com](mailto:aaplemantralay@gmail.com)

Visit: [www.mahasamvad.in](http://www.mahasamvad.in) | Follow Us: [/MahaDGIPR](https://www.facebook.com/MahaDGIPR)

Like Us: [/MahaDGIPR](https://www.facebook.com/MahaDGIPR) | Subscribe Us: [YouTube](https://www.youtube.com/MahaDGIPR) [Instagram](https://www.instagram.com/MahaDGIPR) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/MahaDGIPR) [TikTok](https://www.tiktok.com/MahaDGIPR) [/MaharashtraDGIPR](https://www.youtube.com/MahaDGIPR)