

# आरोग्यधारा

शुभम् करोती कल्याणम् । आरोग्यम् धनसंपदा ॥

| वर्ष १४ वे | अंक २०वा | शुक्रवार दि. २६ एप्रिल ते २ मे. | SAPTAHIK AROGADHARA | RNI MAHAR/2009/34851 | किंमत ३ रु

Declaration No. : WS/40/2010

Postal Regi. No. : ANR/004/2017-2019

प्रति,  
श्री.

संपादक  
श्री. गौतम आढाव  
Mo . 982299 0787

सह.संपादक  
सौ.नंदिनी जाधव  
Mo . 9423033787

If Undelivered Please Return to:  
सा. आरोग्यधारा, सारस/रविश कॉलनी,  
कायनेटीक चौक, नगर पुणे रोड अहमदनगर  
मोबा. 98 22 99 07 87

## ठाकरे गटाची बंडखोरी! आणखी एक नीलेश लंके आणि एमआयएमची एंट्री

अहमदनगर : अहमदनगर लोकसभा मतदारसंघात महायुताचे उमेदवार खासदार डॉ. सुजय विखे पाटील आणि महाविकास आघाडीचे उमेदवार नीलेश लंके यांच्यात प्रमुख आणि चुरशीची लढत होत आहे. त्यामुळे राष्ट्रीय प्रश्न सोडून स्थानिक मुद्देच प्रचारात अधिक आहेत. त्यातच आता नवीन खेळ्या सुरू झाल्याचे पहायला मिळत आहे. महाविकास आघाडीतील घटकपक्ष असलेल्या शिवसेना ठाकरे गटाच्या जिल्हा उपप्रमुखाने बंडखोरी करित उमेदवारी अर्ज दाखल केला. त्यानंतर नीलेश साहेबराव लंके उमेदवाराने अपक्ष अर्ज दाखल केला आणि एमआयएम या पक्षाच्या उमेदवारानेही अर्ज दाखल केला. या गोष्टी राजकीय खेळ्या असल्याचे मानले जात आहे. अपक्ष लंके आणि एमआयएमचा उमेदवार यावरून महाविकास आघाडीने महायुतीवर निशाणा साधला आहे, तर बंडखोर उमेदवारासंबंधी अद्याप भूमिका स्पष्ट केलेली नाही. या मतदारसंघातून शिवसेना ठाकरे गटाचे जिल्हा



उपप्रमुख गिरीष जाधव यांनी आपला उमेदवारी अर्ज दाखल केला. आघाडीतील घटक पक्षाचा अधिकृत उमेदवार असतानाही जाधव यांनी अर्ज दाखल केला. त्यानंतर कामोठे, नवी मुंबई येथील रहिवाशी नीलेश साहेबराव लंके यांचा अपक्ष म्हणून उमेदवारी अर्ज दाखल झाला. हे लंकेही मूळचे पारनेर तालुक्यातील असून त्यांचे येथील मतदार यादीत नावही आहे. यासोबत एमआयएम या

पक्षतर्फे डॉ. परवेझ आशरफी यांनी उमेदवारी अर्ज दाखल केला आहे. यावरून आता महाविकास आघाडीने महायुतीचे उमेदवार डॉ. विखे पाटील यांच्यावर निशाणा साधला आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष राजेंद्र फाळके यांनी पत्रकार परिषद घेऊन यावर टीका केली. अपक्ष उमेदवार लंके यांना जाणीवपूर्वक उमेदवारी दिली दिल्याचा आरोप त्यांनी केला आहे. फाळके म्हणाले, नीलेश

लंके यांना डॅमेज करण्याचे विखे कुटुंबीयांचा हा प्रकार आहे. विखे यांच्या डमी राजकारणाला महाविकास आघाडी घाबरत नाही. पण ते खपवून देखील घेतले जाणार नाही. माझ्याकडे देखील दोन सुजय विखे संपर्कात होते. हे दोन्ही सुजय विखे लोणीमधील आहेत. सुजय रमाकांत विखे आणि सुजय दिगंबर विखे यांनी डमी अर्ज भरण्याची अपेक्षा व्यक्त केली होती. परंतु आम्ही डमी राजकारणामध्ये स्वारस्य दाखवले नाही. नीलेश साहेबराव लंके यांच्या अर्जावर हरकत घेणार नाही. मात्र, लोकांना हे दाखवून देऊ, असे फाळके म्हणाले. एमआयएमच्या उमेदवारावरूनही महाविकास आघाडीने आरोप केले आहेत. मात्र, ठाकरे गटाच्या बंडखोरीबद्दल अद्याप कोणतीही भूमिका स्थानिक अगर वरिष्ठ पातळीवर घेतलेली नाही. बंडखोरी करणारे जाधव यांनी यापूर्वी विखे पाटील यांच्या विरोधात अनेक तक्रारी केल्या आहेत. त्यांचा पाठपुरावाही ते करित आहेत. उमेदवारी अर्ज दाखल केल्याने या

प्रक्रियेत येऊन तक्रारीचा पाठपुरावा करण्याची संधी त्यांना मिळणार असल्याने त्यांनी उमेदवारी दाखल केल्याचे सांगितले जाते. खुद्द जाधव यांनीही विखे पाटील यांच्या विरोधात आपली लढाई असल्याचे सांगितले आहे. यावर महाविकास आघाडीने अद्याप भूमिका घेतलेली नाही. याशिवाय विखे पाटील यांचे बंधू अशोक विखे गेल्या लोकसभा निवडणुकीत विखे यांच्या विरोधात सक्रीय झाले होते. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांच्या व्यासपीठावर येऊनही त्यांनी विखे पाटील यांच्यावर टीका केली होती. याही वेळी त्यांचे विखे पाटलांवर टीका करणारे विहिडि ओ व्हायरल होत आहेत. एकूणच दोन्ही पक्ष उमेदवारांमध्ये चुरस असलेल्या या निवडणुकीत असे नवे तांत्रिक मुद्दे उपस्थित होत आहे. यातून उमेदवार एकमेकांची कोंडी करताना दिसून येत आहेत. अशा परिस्थितीत निवडणूक प्रशासन आणि मतदारांची कसोटी लागणार आहे.

## नगर मध्ये कुख्यात गुंडाची धिंड

नगर - गेल्या पंधरा वर्षांपासून विविध १८ गंभीर गुन्हे दाखल असलेल्या व मोक्रांतर्गत कारवाई झालेल्या कुख्यात गुंड विजय पठारे याला तोफखाना पोलिसांनी घटनास्थळ पंचनामा व घराझडतीसाठी शहरातून बेड्या टाकून पायी फिरवले. निलक्रांती चौकापासून पठारे याची दहशत असलेल्या बालिकाश्रम रस्ता व सिद्धार्थनगर परिसरात त्याला पायी फिरवत घरापर्यंत नेले. तेथे पोलिसांनी घराझडती घेऊन



कोयता जप्त केला. दरम्यान, पठारे हा तीन दिवसांपूर्वी घडलेल्या हाणामारीच्या गुन्ह्यात पोलिस कोठडीत आहे.

तीन दिवसांपूर्वी निलक्रांती चौकात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त आयोजित कार्यक्रमात विजय पठारे याने गाणे लावण्यावरून व फोटो लावण्यावरून गोंधळ घातला. यातून दोन गटात हाणामारी होऊन कोयत्याने हल्ला करण्यात आला. या प्रकरणात पठारे याच्यासह सहा ते आरोपी सध्या पोलिस कोठडीत आहेत. सोमवारी सायंकाळी तपासावेळी पोलिसांनी पठारे याला घटनास्थळी नेले. तेथे त्याच्या सिद्धार्थनगर येथील घरापर्यंत त्याला पायी नेले. घरात झडती घेऊन कोयता जप्त करण्यात आला. यावेळी रस्त्यावर व सिद्धार्थनगर परिसरात मोठी गर्दी झाली होती. निलक्रांती चौक, बालिकाश्रम रस्ता व सिद्धार्थनगर परिसरात

पठारे याची दहशत आहे. त्यामुळेच पोलिसांनी त्याला या भागातून बेड्या घातलेल्या अवस्थेत पायी फिरवले. गुंड विजय पठारेवर दाखल असलेले गुन्हे

- १) कोतवाळ २००/२००९ भादविक ३२४, ३२३, १४३, १४७, १४९
- २) कोतवाळी ८९/२०११ भादविक ३५३, ३३२, ३४
- ३) तोफखाना २८४/२०१२ भादविक १४३, १४७, १४९, ४५२
- ४) तोफखाना ३४३/२०१४ भादविक ३५३, १४७, १४९
- ५) तोफखाना २३३/२०१५ भादविक ४५२, ३२४, ४२७, १४३
- ६) तोफखाना ९५/२०१६ भादविक ३२४, ३४ आर्म अॅक्ट ४/२५
- ७) तोफखाना २७२/२०१६ भादविक ३८४, ३२६, १४३, १४७, १४८

- ८) तोफखाना ०१/२०१८ भादविक ३९५, ३०७, ४२७, ३२३, मपोका १३५ आर्म अॅक्ट ३/२५
- (९) तोफखाना ६३०/२०१८ भादविक १४३, १४७, ३२३, ३४९, ५०४
- १०) तोफखाना ९०१/२०१९ भादविक ४५२, ५०४, ५०७, ३४ मपोका १४२
- ११) तोफखाना ७४९४/२०२० भादविक ४५२, ५०४, ५०६
- १२) तोफखाना ७४७८ भादविक १८८ मपोका १४२
- १३) तोफखाना ७६२०/२०२० भादविक ३५३, ३३२, १४३, ५०४, ५०६
- १४) तोफखाना २२८/२०२१ भादविक ३९५, ३८६, ४५२, ४२७, ३२३, ५०६, १२०, (ब) मपोका १४२
- १५) तोफखाना ३८५/२०२१ भादविक ३०७, ३२३, ३२४, ५०४, ५०६
- १६) तोफखाना ०७/२०२४ भादविक ३२४, ३२३, ५०४, ३४, १४३, १४७, १४८, १४९
- १७) भिंगार कॅम्प ६९/२०२४ भादविक ३२४, ३२३, ५०४, ५०६, ३४
- १८) तोफखाना ४७५/२०२४ भादविक ३०७, आर्म अॅक्ट व इतर

## जिल्हा पदाधिकाऱ्यांना विश्वासात न घेता अचानक उमेदवार दिल्याने वंचित बहुजन आघाडीचे कार्यकर्ते आक्रमक

अहमदनगर: काल लोकसभा निवडणुकीच्या उमेदवारी अर्ज दाखल करण्याच्या शेवटच्या दिवशी एनवेळी ओबीसी आघाडीच्या उमेदवाराला वंचित बहुजन आघाडीची उमेदवारी दिल्याने सर्व पदाधिकारी कार्यकर्ते तीव्र नाराज होत आक्रमक झाल्याचे दिसले. वंचित बहुजन आघाडीचे जिल्हाध्यक्ष प्रतिक बारसे यांनी उमेदवारी अर्ज दाखल करण्याच्याची तयारी केली होती. पण, राज्य कार्यकारी पदाधिकारी

विश्वासात न घेता वरिष्ठ नेत्यांनी असे निर्णय घेऊन नये या निर्णयाला विरोध म्हणून, जिल्हाध्यक्ष प्रतिक बारसे यांचा अपक्ष उमेदवारी अर्ज दाखल केला. वरिष्ठ पदाधिकारी यांच्या विरोधात प्रचंड घोषणाबाजी करण्यात आली. जिल्ह्यातील सर्व पदाधिकारी संभ्रमात आहेत. सोलापूरची पुनरावृत्ती होऊ नये. यासाठी जिल्ह्यातील पदाधिकारी कार्यकर्ते यांच्या आग्रहाखार प्रतिक बारसे यांचा उमेदवारी अर्ज दाखल केला आहे. तरी देखिल येत्या दिवसांत श्रध्देय बाळासाहेब आंबेडकर साहेबांशी चर्चा करून, त्यांच्या आदेशाचे पालन केले जाईल असे त्यांनी नमुद केले आहे. यावेळी जिल्हाध्यक्ष प्रतिक बारसे, युवा आघाडी जिल्हाध्यक्ष निलेश गायकवाड उत्तर महाराष्ट्र उपाध्यक्ष संतोष गलांडे, जिल्हा महासचिव शनेश्वर पवार, जिल्हा उपाध्यक्ष चंद्रकांत नेटके, चंद्रकांत डोलारे, जिल्हा प्रवक्ते दादा समुद्र, कर्जत तालुका अध्यक्ष पोपट शेटे, पारनेर तालुका अध्यक्ष गणीभाई इनामदार, नगर तालुका अध्यक्ष मारुती पाटोळे, जिल्हा संघटक जिवन कांबळे, युवा आघाडी जिल्हा महासचिव प्रसाद भिवसने, शहर महासचिव अमर निरभवणे, युवा आघाडी जिल्हा उपाध्यक्ष सचिन घोडके, शहर उपाध्यक्ष प्रवीण ओरे, मनोहर जिंदम, कर्जत शहर अध्यक्ष राहुल पोळ, जेऊर ग्रा सदस्य योगेश पाटोळे, किरण पाटोळे, नाना सांगळे, भीमा भाऊ घोडके, नितीनजी जावळे आदी पदाधिकारी व कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



यांनी जिल्ह्यातील कोणत्याही पदाधिकाऱ्यांना विचारात न घेता श्रध्देय बाळासाहेब आंबेडकर साहेबांना चुकीची माहिती सांगून, ओबीसी आघाडीच्या उमेदवाराला पाठींबा देण्याचा निर्णय घेतला. या बाबत जिल्हा कार्यकारी, युवा आघाडी, महीला आघाडी, तालुका कार्यकारी, युवा आघाडी तालुका कार्यकारी, कार्यकर्ते यांना विश्वासात न घेता हा निर्णय घेतल्याने जिल्ह्यातील पदाधिकारी कार्यकर्ते यांनी घोषणाबाजी करत नाराजी व्यक्त केली आहे. यावेळी युवा आघाडी जिल्हाध्यक्ष निलेश गायकवाड यांनी माध्यमांना सांगितले की, जे पदाधिकारी, कार्यकर्ते पक्ष वाढवतात यांना



# मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ?

मानसिक स्वास्थ्य लाभावे यासाठी आपण झटत असतो. मानसिक आरोग्याच्या भावनिक पैलूचा जास्त विचार झालेला आढळून येतो. एखादी कृती, घटना किंवा नातेसंबंधामुळे आपल्याला बरे वाटले की आपल्याला वाटते- आपले मानसिक आरोग्य सुदृढ आहे. हे जरी खरे असले, तरीही मानसिक आरोग्य ही स्थिर बाब नाही. वेगवेगळ्या कारणांनी (व्यक्ती व परिस्थितीजन्य) त्यात नियमित बदल होत राहतात. त्याचे स्वरूप व दर्जा यांत फेरफार होत राहतात. मानसिक आरोग्य म्हणजे नेमके काय? त्यात कोणकोणत्या बाबींचा, प्रक्रियांचा समावेश असतो? मानसिक सुदृढता व स्वास्थ्य का महत्त्वाचे असते? या प्रश्नांची उत्तरे जीवनविषयक योग्य पन्थायांची निवड करण्यासाठी प्रेरक ठरतील. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या ( ) व्याख्येप्रमाणे आरोग्य म्हणजे केवळ आजारचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे, तर त्याजोडीने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पूर्णस्वरूप स्थिती असणे होय. या व्याख्येत केलेल्या मानसिक आरोग्याच्या समावेशावरून त्याचे महत्त्व आपल्या सहज लक्षात येईल ने केलेली मानसिक आरोग्याची व्याख्याही या बाबींवर प्रकाश टाकते. या व्याख्येप्रमाणे मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थिती- ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ओळखून त्याजोगे पुरेपूर वागू शकेल, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांचा सामना करू शकेल, सुफल व उत्पादनक्षमरीत्या कान्यतर राहिल व समाजाप्रति योगदान देऊ शकेल. या समर्पक व्याख्येत व्यक्तीच्या जीवनातील मानसिक स्वास्थ्याचे अविभाज्य अस्तित्व आणि त्याचा सखोल व दूरगामी प्रभाव दिसून येतो. या व्याख्येतले घटक व प्रक्रियांकडे लक्षपूर्वक पाहता असे जाणवते, की यावर आनुवंशिक व परिस्थितीजन्य बाबींचा प्रभाव स्वाभाविकच असणार. याबरोबरच व्यक्तिमत्त्वाचे विशिष्ट पैलूही आपली छाप पाडत असतात. त्यातील विचार, भावना व वर्तन या त्रिसूत्रीची भलीमोठी कसरत होत असते. या तिन्ही घटकांचा परस्परशी निकटचा संबंध आहे. किंबहुना, हे तिन्ही घटक एकमेकांवर अवलंबून आहेत. एका घटकाचा इतर दोन्हीवर नियमित परिणाम होत असतो. हे त्रिसूत्री चक्र सतत कार्यरत असते आणि आपले मानसिक आरोग्य व त्याची सुदृढता ठरवीत असते.

मानसशास्त्रांतर्गत निरनिराळ्या विचारधारांप्रमाणे- मन, मानसिकता आणि

विचार-भावना-वर्तन या त्रिसूत्रीकडे पाहण्याचे दृष्टिकोन मानसिक आरोग्य ही संकल्पना समजून घेण्यास उपयुक्त ठरतात. मन



## मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ?

या संकल्पनेवर भाष्य करणारे अनेक मानसशास्त्रज्ञ होऊन गेले आणि अजूनही या संकल्पनेवर संशोधन सुरूच आहे. आधुनिक मानसशास्त्राचे जनक सिगमंड फ्राॅइड यांच्या मते, माणसाचे मन हिमनगासारखे असते. या तुलनेप्रमाणे आपल्या मनाचा काहीसाच भाग आपल्याला ज्ञात असतो व उरलेला बराचसा अज्ञात. त्यांनी इड, इगो व सुपर इगो या संकल्पनाही मांडल्या. इडमध्ये बेलगाम इच्छा, उत्तेजक शक्ती यांचा समावेश होतो. इगो हा सत्यतेच्या तत्त्वावर कार्यरत असतो, विवेकवादी असतो. त्यामुळे इगो इडवर सतत लगाम ठेवून असतो. मनाचा तिसरा थर सुपर इगो म्हणजे नीतिमत्ता, आदर्श, सामाजिक बंधने इत्यादींचा समावेश. इड व सुपर इगोच्या थरांमध्ये विवेकी समतोल राखण्याचे काम इगोचे असते. मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टीने हा विचार मौलिक आहे. जडणघडणीवर भाष्य करताना अल्फ्रेड अॅडलर यांनी कौटुंबिक स्थिती व त्यातील स्थान, सामाजिक पैलू व समावेशाचे स्वरूप यांसारख्या घटकांना महत्त्व दिले आहे. कार्ल युंग यांचेही मन व व्यक्तिमत्त्व यासंदर्भातील वैचारिक योगदान मोलाचे आहे. इंट्रोव्हर्ट व एक्सट्रोव्हर्ट हे व्यक्तिमत्त्वाचे दोन पैलू असून, मनुष्याच्या व्यक्तिमत्त्वावर त्याला लाभलेल्या पालकत्वाचा, समाज, संदर्भ, काळ, इतिहास, धर्म व कला यांचा प्रभाव पडतो असे त्यांचे मानणे होते. प्रत्येक मानसिक प्रक्रियेचे काहीतरी प्रयोजन व कार्य असून, मानसिक जीवन आणि वर्तन हे व्यक्तीच्या सक्रियरीत्या जुळवून घेण्याशी निगडित आहे, असे अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ विलियम जेम्स यांचे मानणे होते. बाह्य

वर्तनाद्वारे मानसिकतेचा अभ्यास यावर भर देणारे मानसशास्त्रज्ञ वॅटसन यांचा एखाद्या कृतीला मिळणाऱ्या प्रतिसादाच्या स्वरूपावरून कृती घडेल की नाही व ती कशा स्वरूपाची असेल, यावरील अभ्यास महत्त्वाचा आहे. या विचारधारेवर आधारित व त्याला नवे स्वरूप देणारे बी. एफ. स्कीनर यांनी विचार, भावना आणि अंतःगत मानसिक प्रक्रिया यांची चर्चा केलेली आढळते. जेस्टॉल्ट मानसशास्त्राचा भर पूर्णतत्त्वाच्या अनुभवावर आहे. या विचारधारेचे संशोधन करणारे मॅक्स वर्दायमर यांच्या मते, विचारप्रक्रिया ही दोन प्रकारे होते. एक तर कोणत्याही समस्येचे नवीन पद्धतीने निवारण करणे व दुसरी म्हणजे एखाद्या समस्येचे पूर्वसंचयातील ज्ञात अनुभवांवरून! डेव्हलपमेंटल मानसशास्त्रज्ञ एरिक एरिकसन यांच्या मनोसामाजिक दृष्टिकोनातून स्पष्ट होते की, प्रत्येक मनुष्याच्या जीवनात येणाऱ्या प्रगतीच्या आठ स्तरांशी त्याची मानसिकता जोडलेली असते. प्रत्येक स्तरावरील संघर्षाला यशस्वीरीत्या सामोरे जाऊन, त्या- त्या स्तरातील सद्गुण/ मूल्य संपादन करता येते; ज्यायोगे मानसिकता सुदृढ होते. कार्ल रॉजर्स यांच्या व्यक्तिमत्त्व दृष्टिकोन, मनुष्य मूलतः चांगल्या प्रवृत्तीचाच असतो हा ठाम विश्वास, त्याची मानवतावादी मूल्ये व धोरणे यावर भर होता. सकारात्मक भावना या मानसिकतेवर विशेष प्रभाव पाडतात आणि विचार व कृतीला चालना देण्याचे काम करतात, असे ते मानत. छळछावणीत विलक्षण यातना भोगूनही जगण्याचा अन्ध शोधणारे डॉ. व्हिक्टर फ्रॅंकल यांच्या विचार व लेखनातून स्पष्ट होते की, अत्यंत कठीण परिस्थितीतही एखादा मनुष्य जीवनाचा अर्थ शोधून विलक्षण आशावादाच्या जोरावर आपले मानसिक स्वास्थ्य जपू शकतो. मेंदूतील प्रक्रिया, शरीर व मानसिकता यावर वेगाने संशोधन सुरू आहे व त्यातून महत्त्वाचे निष्कर्षही निघताना दिसतात. भावनिक बुद्धिमत्ता, सामाजिक (परस्परांतील नातेसंबंधाविषयी) बुद्धिमत्ता यांतून डॅनियल गोलमन आपल्याला मानसिकतेच्या विचार-भावना-कृती यांचे सखोल दर्शन घडवतात. व्यक्तिमत्त्व हे कोणत्या बाबींचा संच आहे व त्यातील घटकांचा व मूलभूत गरजांचा काय परिणाम होतो, याबद्दलही व्यक्तिमत्त्व मानसशास्त्रज्ञ गॉर्डन ऑलपोर्ट, आर. बी. कॅटल व हेन्री मेरे यांच्यासारख्या दिग्गजांनी अभ्यास केलेला आहे. आपले विचार व त्यांचे स्वरूप हे भावना व वर्तनावर परिणाम करतात. आणि हे विचार आपोआपच स्वाभाविकरीत्या

मनात येत असून जीवनाची वाटचाल करत असतात असे अॅरोन बेक व अल्बर्ट एलीस यांसारख्या कॉग्निटिव्ह मानसशास्त्रज्ञांचे मानणे आहे. हे विचार जितके आग्रही तितक्या तीव्र भावना व वर्तन- असे काहीसे समीकरण अनुभवास येते. अलीकडच्या काळात उगम पावलेल्या सकारात्मक मानसशास्त्राच्या विचारधारेचा मानसिक स्वास्थ्याप्रति दृष्टिकोन हा आशावाद, क्षमाशीलता, जीवनाचा अर्थ शोधणे, जागरूक जीवन जगणे, कृतज्ञता यांसारख्या सकारात्मक मूल्यांवर आधारित आहे. ही मूल्ये (ज्यांचा उगम व उल्लेख आपल्या सांस्कृतिक वारशात दिसतो.) मानसिकता सुदृढ करण्यासाठी अतीव उपयुक्त आहेत असे या विचारधारेचे मानणे आहे. याबरोबरच इतर मानसशास्त्रीय विचारधारांचेही विशेष योगदान आढळते. परंतु येथे उल्लेखिलेल्या विचारधारांवरून लक्षात येते की, मेंदूचे घटक व प्रक्रिया, शारीरिक बाबी, आनुवंशिकता, व्यक्तिमत्त्वाचे स्वरूप, आजूबाजूची सामाजिक, आर्थिक, नैतिक, राजनैतिक, कौटुंबिक परिस्थिती आणि अनुभव यांचा दूरव्यापी परिणाम आपल्या मानसिकतेवर, विचार-भावना-कृती चक्रावर, दृष्टिकोनावर पडत असतो. या घटकांवरून व च्या व्याख्येप्रमाणे मानसिक आरोग्याबद्दलचे काही ठोकळा आपल्याला बांधता येऊ शकतात. हे घटक यशस्वीपणे कान्यतर असणे म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य लाभणे असे म्हणणे ठीक राहिल. त्यामुळे आपली जीवनविषयक ध्येये या बाबींभोवती विणलेली असल्यास फायदेशीर ठरेल. सुरुवात हे स्वीकारण्यापासून करावी की, प्रत्येक व्यक्ती एका जीवनवर्तुळाचा भाग असते; ज्यात या बाबींचा स्पष्टपणे प्रभाव दिसून येतो. या बाबींच्या आधारे आपण आपले विचार-भावना-कृती चक्र चालवत असतो. किंबहुना, ते चालवले जात असते. काही बाबी नियंत्रणक्षेत असतात, तर काहीवर नियंत्रण ठेवता येणे कठीण. आणि ही स्थितीसुद्धा बदलत असते. बदल अनिवार्य असतो या धारणेचा स्वीकार मानसिक स्वास्थ्याला पोषक ठरतो. वरील घटक व त्यांचे अस्तित्व आणि बदलते स्वरूप व्यक्ती-व्यक्तीतील भिन्नतेचे मूलभूत कारण ठरते. त्यामुळे व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे खरे मानून त्याचा स्वीकार जितक्या जास्त प्रमाणात कराल, तितके ते मानसिक स्वास्थ्यासाठी उत्तम, हे खरे! ही भिन्नता व बदल जितक्या सहजतेने, सातत्याने, धैर्याने आणि धीराने स्वीकारले जातील, तितके

आपले मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राहिल. स्वीकाराची ही गुरुकिल्ली नकारात्मक भावना व ताणतणावाची परिस्थिती, अनुभव व प्रसंगांतही समर्पक ठरू शकते. या सर्व प्रक्रियां प्रति सजगताही महत्त्वाची. त्याचबरोबर आपल्या विचार-आचाराकडे नियमित जाणीवपूर्वक आत्मपरीक्षणामक लक्ष देऊन, वेळोवेळी त्याची डागडुजी करून जीवनविषयक योग्य पर्यायांची जबाबदारीने निवड करणे हे सुदृढ मानसिक स्वास्थ्यासाठी साजेसे धोरण ठरेल. मानसिक स्वास्थ्याला पोषक ठरणाऱ्या बाबींमध्ये आपली इच्छाशक्ती, सकारात्मक व नकारात्मक भावनांचा अनुभव-स्वीकार-व्यक्त करण्याची व योग्य नियोजन करण्याची क्षमता, इतरांबरोबर सशक्त नातेसंबंध जोडण्याचे कौशल्य, ज्ञान मिळवण्याकडे कल, बदल आणि अशाश्वततेशी जुळवून घेण्याची तयारी यांचा समावेश असतो. यावरून हे लक्षात येते की, केवळ मानसिक आजार नसणे किंवा तो असल्यास त्यावर उपाय करणे म्हणजेच फक्त मानसिक स्वास्थ्य जोपासणे नव्हे; तर दैनंदिन जीवन व्यतीत करत असताना मनोबलाप्रति उचललेली जाणीवपूर्वक पावलेही महत्त्वाचे योगदान करतात. केवळ आनंदच नव्हे, तर आजूबाजूच्या जगाप्रति वाटणारी प्रतिबद्धता, आत्मविश्वास, स्वत्वाच्या कल्पना व आपण तणावस्थितीवर यशस्वीपणे मात करू शकू, ही निष्ठा कोणाकडे मागून न मिळणारी, परंतु स्वतः जाणीवपूर्वक प्रयत्न केल्यास साध्य होऊ शकणारी बाब म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य. मानसिक स्वास्थ्याला पोषक व धोकादायक गोष्टींचा विचार सातत्याने करत त्यानुसार पर्यायांची निवड करावी व निर्णय घ्यावेत. शोषणविरहित आयुष्य जगून मानसिक स्वास्थ्याचा अवलंब हा प्रत्येक व्यक्तीचा अधिकार आहे. प्रत्येकाने तो स्वतः व इतरांप्रति वागताना जपावा. हा अधिकार प्रत्येकाकडून व प्रत्येकासाठी जपला जाईल यासाठी विशेष पावले उचलावी. अशाने एक सशक्त, जबाबदार व सहिष्णु समाज तयार करणे सहज शक्य होईल. नियमित आत्मपरीक्षण, आजूबाजूच्या परिस्थितीचे अवलोकन व त्यातून घेतलेले सशक्त निर्णय म्हणजे स्वतःचे व इतरांचे मानसिक स्वास्थ्य जपण्याचा व त्यायोगे सामाजिक संपन्नता जपण्याचा, वृद्धिंगत करण्याचा राजमार्ग ठरेल यात वाद नाही.

**पुणे येथील रोबोटिक कॅन्सर सर्जन**

**प्रत्येक बुधवारी अ.नगर येथे उपलब्ध सकाळी ११ वा.**

- तोंडाचा कॅन्सर
- किडनीचा कॅन्सर
- स्तनाचा कॅन्सर
- यकृताचा कॅन्सर
- अंडाशयाचा
- स्वादुपिंडाचा कॅन्सर
- गर्भपेशीचा कॅन्सर
- फुफ्फुसाचा कॅन्सर

For : CGHS, ESIS, Police PCMC hospital Employee & MPJAO Treatment will be free

**Dr. Pankaj Kshirsagar**  
MBBS, MS, Mch Surgical  
Oncology Robotic Surgeon  
Mob. 9923639333

अधिक माहितीसाठी संपर्क : मो. ९८२२९९०७८७

**कुलकर्णी इमेजिंग सेंटर**

२ डी / ३ डी / ४ डी सोनोग्राफी | कलर डॉपलर | एक्स-रे

**डॉ. साहिल कुलकर्णी**  
MD DNB MNAMS  
EDiR (Spain) DICR  
Fellow in Musculoskeletal Radiology

**डॉ. माधवी कुलकर्णी**  
MD DNB MNAMS  
Fetal Medicine consultant  
Fellow in Breast Radiology

माऊली संकुल समोर, सावेडी रोड, अहमदनगर. मो. ८७८८३५५३३९

अधिक माहितीसाठी संपर्क : मो. ९८२२९९०७८७

**बालकांच्या सर्व प्रकारच्या शस्त्रक्रियांसाठी आता पूर्णवेळ अहमदनगर मध्ये**

- नवजात शिशूवरील सर्व शस्त्रक्रिया
- लहान मुलांच्या Circumcision (सुंता), हर्निया, हायड्रोसिल, अॅपेंडिक्स व पोटाच्या सर्व प्रकारच्या शस्त्रक्रिया
- लहान मुलांच्या किडनी व मूत्राशयातील सर्व प्रकारच्या शस्त्रक्रिया
- लहान मुलांची न्युरोसर्जरी (मेंदू व मज्जाव्याच्या शस्त्रक्रिया)
- लहान मुलांच्या छातीच्या शस्त्रक्रिया व ब्रॉन्कोस्कोपी
- लहान मुलांच्या शरीरावरील असणाऱ्या सर्व प्रकारच्या गाठीच्या शस्त्रक्रिया
- लहान मुलांची प्लास्टिक सर्जरी
- भाजलेल्या लहान मुलांवर आधुनिक उपचार

**अ.नगर जिल्ह्यातील एकमेव बाल नेत्ररोग तज्ञ**

**डॉ. रमेश शिकवी**  
MBBS, MS FMAAS  
MCh, Pediatric & Neonatal Surgery  
Consultant Pediatric & Neonatal Surgeon  
Mob. 709073819

**डॉ. रमा कान्त्री (सिकवी)**  
MBBS, MS, DNB, MNAMS,  
FICO, FMRF, FRCS  
Mob. 8668842875

सर्व प्रकारच्या ओपन किंवा व्हिब्रोनाउरे शस्त्रक्रिया व उपचार  
\* आनंदकपिजी हॉस्पिटल \* साईदिय हॉस्पिटल  
\* अधिक माहितीसाठी संपर्क \* मो. ९८२२९९०७८७



# लोकसभा २०२४: तीव्र उष्णता आणि उष्णतेच्या लाटेबाबत निवडणूक आयोगाच्या बैठकीत... आरोग्य अधिकाऱ्यांना या सूचना दिल्या

सध्या देशात लोकसभा निवडणुकीची रणधुमाळी सुरू आहे. पहिल्या टप्प्यातील मतदान संपले आहे. या काळात मतदानाची टक्केवारी कमी राहिल्याने निवडणूक आयोग चिंतेत आहे. या पार्श्वभूमीवर, वाढत्या उष्णतेच्या संभाव्य धोक्याचा सामना करण्यासाठी निवडणूक आयोगाने हवामान विभाग (IMD), आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय आणि राष्ट्रीय आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणाच्या प्रतिनिधींसोबत महत्त्वपूर्ण बैठक घेतली आहे. लोकसभा निवडणुकीच्या आगामी दुसऱ्या टप्प्यावर परिणाम करणाऱ्या विविध पैलूंचा चर्चा करण्यात आली. या बैठकीचा उद्देश मतदार आणि मतदानावर परिणाम करणाऱ्या उष्णतेशी संबंधित कोणत्याही प्रतिकूल घटनांना तोंड देण्यासाठी धोरणे विकसित



करणे हा होता. दुसऱ्या टप्प्यात २६ एप्रिल रोजी १३ राज्यांतील ८९ जागांवर मतदान होणार आहे. या आधीही, भारतीय हवामान

खात्याने (IMD) आपल्या अंदाजात एप्रिल रोजी मतदानाच्या दिवशी सर्व राज्यांमध्ये तीव्र उष्णतेची शक्यता स्पष्ट केली आहे. ने अंदाज

जारी केला ने आपल्या अंदाजात उष्णतेच्या प्रभावाशी संबंधित प्रमुख चिंता दूर केल्या आहेत. तथापि, मतदानाच्या प्रत्येक टप्प्याच्या पाच दिवस आधी उष्णता आणि उष्णतेच्या लाटेच्या परिस्थितीचे मूल्यांकन आणि निरीक्षण करण्यासाठी ECI, IMD, NDMA आणि MoHF च्या प्रतिनिधींचा समावेश असलेले एक कार्य दल तयार करण्यात आले आहे. निवडणूक आयोगाने सर्व राज्यांच्या आरोग्य अधिकाऱ्यांना उष्णतेशी संबंधित कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीत आवश्यक मदत देण्यासाठी पूर्णपणे तयार राहण्याचे निर्देश दिले आहेत. निवारणगृहे आणि मतदान केंद्रांवर पाण्याची उपलब्धता यासह मतदारांच्या आराम आणि सुरक्षिततेसाठी पुरेशा तरतुदी केल्या जातील. याशिवाय

विविध उपाययोजनांची माहिती जनतेला देण्यासाठी जनसूचना अभियान राबविण्याचे नियोजन करण्यात आले आहे. निवडणुकीच्या काळात मतदार, निवडणूक कर्मचारी आणि अधिकारी यांची सुरक्षा सुनिश्चित करणे हे त्याचे प्राथमिक उद्दिष्ट आहे. उष्णतेच्या लाटेला तोंड देण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केली निवडणूक आयोगाने यापूर्वी १६ मार्च रोजी उष्णतेच्या लाटेचा प्रभाव टाळण्यासाठी मतदान केंद्रांवर किमान सुविधांच्या तरतुदीबाबत सल्लागार जारी केला होता. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय आणि राष्ट्रीय आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण या दोघांनीही उष्णतेच्या संभाव्य परिस्थितीशी संबंधित जोखमींना सामोरे जाण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केली आहेत जेणेकरून कडक उष्णतेमध्ये सुरळीत आणि सुरक्षित निवडणूक व्हावी.

## आई-बाबांना जपा एक दिवस आपण ही त्यांच्या जागी असणार आहोत

बाबा वय झाल्याने तोल जाऊ नये म्हणून भिंतीला धरून चालायचे. ते जिथं जिथं भिंतीला हात लावत त्या ठिकाणाचा भिंतीचा रंग पुसट व मळकट होई. ते पाहून माझ्या बायकोच्या चेहऱ्यावरचे भाव बदलत असताना मी बघत होतो. त्या दिवशी बाबांचं डोकं दुखत होतं, म्हणून कोण जाणे त्यांनी डोक्याला कोणते तरी तेल लावले होते. त्याच तेलकट हाताने भिंतीला धरून चालल्याने, हाताचे ठसे भिंतीवर उमटले. ते पाहून बायको माझ्यावर जाम भडकली. मला पण काय झालं कुणास ठाऊक मी तडक बाबांच्या रुममध्ये जाऊन म्हणलो 'बाबा, भिंतीला हात न लावता चाला ना जरा. तुमचे हात लागून त्या किती घाण होतात!' माझा आवाज जरा उंच झाल्यासारखे मला वाटलं. ऐंशी वर्षांचे बाबा, एखादा लहान मुलगा चूक झाली असता जसा चेहरा करतो तसा करून मान खाली घालून गप्प बसले. छे! 'हे मी काय केले! मी असं नको म्हणायचं होतं असं वाटायला लागलं माझे स्वाभिमानी बाबा तेव्हापासून मौन झाले. त्यांनी भिंतीला धरून चालणं सोडून दिले. पुढे चार दिवसांनी ते असेच चालत असताना तोल जाऊन पडले.



त्यांनी अंथरूनच धरले. पुढे दोन दिवसांनी त्यांनी इहलोक यात्रा संपविली. भिंतीवरच्या

म्हणाले, सर, काही काळजी करू नका. त्या

हाताचे ठसे पाहून मला माझ्या छातीत काही तरी अडकल्या सारखं वाटत राहिले. दिवस ऊलटत राहिले. माझ्या बायकोला घर रांगवून घ्यावे असे वाटू लागले. पेंटर आले सुद्धा. माझा मुलगा 'जि तू ली' आजोबा म्हणजे प्राण प्रिय. भिंती रंगवितांना आजोबांच्या हाताच्या ठशांना सोडून भिंती रंगविण्याचा हट्ट धरला त्याने. शेवटी ते रंगकाम करणारे

ठशाच्या भोवती गोल करून छान डिजाईन काढून देतो. तुम्हालाही ते आवडेल. शेवटी मुलाच्या हट्टापुढे काही चालले नाही. पेंटरने ठसे व्यवस्थित ठेवून भोवतीने सुंदर डिजाईन करून दिले. पेंटरची आयडिया घरातील आणि घरी येणाऱ्या पाहुणे, मित्रमंडळींना पण आवडली. ते या कल्पनेची खूप स्तुती करून जाऊ लागले. आता पुढे जेव्हा भिंती रंगवण्याचे काम होत गेले तेव्हा त्या हाताच्या ठशाभोवतीचे डिजाईन बनविले जाऊ लागले. सुरुवातीला मुलाच्या हट्टापायी हे करत राहिलो तरी आमचं ही समाधान होईल. २ दिवस, महिना, वर्ष पुढे सरकत चालले. मुलगा मोठा होऊन त्याचं लग्न झालं तसा मी माझ्या बाबांच्या स्थानावर येऊन पोहचलो. बाबांच्या एवढा नसलो तरी सत्तरीला येऊन लागलो. मलाही तोल जाऊ नये म्हणून भिंतीला धरून चालावं वाटू लागलं व मला आठवू लागलं, किती चिडून बोललो होतो बाबांना! म्हणून चालताना भिंतीपासून थोडं अंतर ठेवूनच चालू लागलो. त्या दिवशी रूम मधून बाहेर पडत असताना थोडासा तोल गेल्यासारखं झाल्याने आधार घेण्यासाठी भिंतीकडे हात पसरणार तोच मी माझ्या मुलाच्या मिठीमध्ये असल्याचे

जाणवलं. अहो बाबा! बाहेर येताना भिंतीला धरून यायचं? आता तुम्ही पडता पडता थोडक्यात वाचला! 'मुलाचे वाक्य कानावर पडले. मी जित्त्या तोंडाकडे पाहत राहिलो. त्याच्या चेहऱ्यावर चिंता होती पण राग नव्हता. जवळच्या भिंतीवर मला बाबांचे हात दिसले. माझ्या डोक्यापुढे बाबांचं चित्र उभं राहिलं. त्या दिवशी मी ओरडून बोललो नसतो तर बाबा अजून जगले असते असे वाटू लागले. आपोआप डोक्यात पाणी साचले. तेवढ्यात आठ वर्षांची नात धावत आली. आजोबा, आजोबा! तुम्ही माझ्या खांद्यावर हात ठेवून चला म्हणत हसत हसत माझे हात आपल्या खांद्यावर घेऊन निघाली. हॉलमधील सोफ्यावर बसलो असता नातीने आपलं ड्रॉईंगबुक दाखवत, आजोबा! आज क्लासमध्ये ड्रॉईंग परीक्षा झाली मला फर्स्ट प्राईझ मिळालं असे म्हणाली. हो का? अरे व्वा! दाखव बघू कोणतं ड्रॉईंग आहे? म्हटल्यावर तिने ड्रॉईंगचं पेज उघडून दाखविलं. भिंतीवरच्या बाबांच्या हाताचे चित्र आहे तसं काढून भोवतीने सुंदर नक्षी काढली होती. आणि म्हणाली, टीचरनी हे काय आहे म्हणून विचारले. मी सांगितले माझ्या बाबांच्या

आजोबांच्या हाताचे चित्र आहे. आमच्या घरच्या भिंतीवर हे चित्र कायमचं कोरून ठेवलंय. टीचर म्हणाल्या, मुले लहान असताना भिंतीभर रेघोट्या, हातापायाचे चित्र काढत राहतात. मुलांच्या आईबाबांना त्यांचं कौतुक वाटतं. त्यामुळे मुलांवर त्यांचं प्रेमही वाढत राहतं. टीचर आणखी म्हणाल्या, आपण पण वयस्कर आई वडील, आजो आजोबावर असेच प्रेम करत राहायला पाहिजे. त्यांनी व्हेरी गुड श्रिया असे म्हणून माझे कौतुक केले. श्रिया (आमची नात) गोड गोड बोलत राहिली तेव्हा माझ्या नाती पुढे मी किती लहान आहे असं वाटू लागलं. मी माझ्या रुममध्ये आलो. दरवाजा बंद केला आणि बाबांच्या फोटो पुढे येऊन 'मला क्षमा करा बाबा' असे म्हणत मन हलकं होई वरचेवर रडत बाबांची क्षमा मागत राहिलो.....!

### मेंदू व मणका सुपर स्पेशालिस्ट

## डॉ. राघव पारगांवकर

(MBBS, M.S., M.Ch, Neurosurgery)

Mob. 9823206031

आता पूर्ण वेळ अहमदनगरमध्ये



एशियन  
**नोबल हॉस्पिटल**

प्रेमदान चौक, मनमाड रोड, सावेडी, अहमदनगर - ०३  
फोन : ०२४१-२४२९२९०/९१/९२, मो. ९८२२९९०७८७



नाशिक येथील सुप्रसिध्द  
अस्थिविशारद तज्ञ  
प्रत्येक बुधवारी नगरमध्ये  
डौले हॉस्पिटल येथे उपलब्ध

- Shoulder / Knee / Hip
- Joint Replacement
- Orthoscopy



## डॉ. गौरव कापडनिस

MBBS, MS. (Orthopedic)

Mob. 7020536747

अधिक माहितीसाठी संपर्क : मो. ९८२२९९०७८७



