

# सार्वजनिक पुनर्वास लोडब्लॉकिंग

## मुंबई : प्रतिनिधि

यंदाच्या कमी पाऊसमानाचा गंभीर फटका राज्याला बसण्याची चिन्हे आहेत. पावसामुळे वीज निर्मितीचा वेग मंदावला आहे. यामुळे विजेची निर्मिती व पुरवठा यात मोठी तफावत निर्माण झाली आहे. परिणामी राज्यावर आपत्कालीन लोडशेडिंग म्हणजे भारनियमन करण्याची वेळ आली आहे. राज्यातील

नागरिकाना आते दरराज अंदा त २ तासाच्या भारानयमनाला सामोरै जावे लागेल.

यंदा राज्यात कमी पाऊसमान झाले आहे. त्यामुळे विजेच्या मागणीत मोठी वाढ झाली आहे. ही मागणी पूर्ण करण्यात महावितरणला अपयश येत आहे. त्यामुळे राज्यातील काही ठिकाणी अर्धा ते २ तासापर्यंतचे भारानियमन सुरु करण्यात



आले आहे. कमी पाऊसमानामुळे शेतक-यांकडू  
सिंचनासाठी होणारा पाण्याचा उपसा वाढला आहे  
परिणामी विजेची मागणी वाढून तुटवडा निर्माण झाल  
आहे. त्यामुळे राज्यात आपल्कालीन लोडशेडिंग  
करण्यात येत आहे, अशी माहिती महावितरणच्या  
एका अधिका-याने दिली. राज्यात काही भागात  
अर्धा तास ते २ तासांपर्यंत लोडशेडिंग केली जात  
आहे. विजेची वाढीव मागणी कमी झाली किंवा पाऊस  
झाला, तर लोडशेडिंग आपसूक्च बंद होईल, असे या  
अधिका-याने सांगितले.

महिन्यात होणा-या पावसामुळे कृषी क्षेत्रातील विजेची मागणी कमी होते. पण यंदा ही मागणी कमी झाली नाही. उलट वाढत्या उकाड्यामुळे ऐसी, कुलर अजून सुरु आहेत. त्यामुळे विजेची मागणी वाढली आहे, असे महावितरणाच्या अधिका-यांनी सांगितले.

अनेक युनिट बंद दुस्रीकडे महाजेनकोने कमी पावसामुळे औष्णिक वीज केंद्रातील अनेक युनिट देखभालीसाठी बंद ठेवली आहेत. यामुळे विजेची मागणी व पुरवठ्यात तब्बल २ ते ३ हजार मेगावॅटचा तुटवडा निर्माण झाला आहे. महावितरणाने या समस्येचा निपटारा करण्यासाठी काही फिडरवर अचानक लोडशेडिंग सुरु केले.

# ਕੀਂਦ ਚੋਈਕਟ ਆਤਾ ਝੋਨਾਂਹੀ ਨਜ਼ਦ

पण : प्रतिनिधी

वीजबिलाच्या थकबाकीसाठी बंद केलेल्या मीटरला बायपास करून उच्चदाबाच्या रोहित्राला थेट मोठी केबल जोडून वीजचोरी करणा—या चोराचा महावितरण केडगाव विभागाने झोनच्या सहाय्याने छडा लावला. मुकेश अगरवाल असे या वीजचोराचे नाव असून त्यास महावितरणने २ कोटी ४ लाखांचा दंड ठोठावलो. या प्रकरणी शिक्रापूर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.



जालना : प्रतिनिधि

जालना जिल्ह्यातील अंतवरली सराटी गावात मराठा आरक्षणासाठी आंदोलन सुरु होते. शुक्रवारी पोलिस आणि आंदोलकांत रेटारेटी झाली. त्यावरून दगडफेक झाली. त्यानंतर पोलिसांनी थेट आंदोलकांवर लाठीचार्ज केला. एवढेच नव्हे, तर उपोषण करणा-या आंदोलकांना पोलिसांनी ताब्यात घेण्याचा प्रयत्न केला आणि आंदोलकांना आवरण्यासाठी पोलिसांनी हवेत गोळीबार केला. या घटनेचे तीव्र पडसाद उमटले आहेत. धुळे-सोलापूर महामार्गावर वाहने पेटवून दिली. इतरत्रही संताप व्यक्त होत आहे.

दरम्यान, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे अध्यक्ष शरद पवार, विधान परिषदेचे विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे यांनी या लाठी हल्ल्याचा निषेध केला. दरम्यान, उप-

# મરાળ આંદોલફાંકર સાટીવાજી

पोषण, आंदोलन चिरडप्प्यासाठी पोलिसांनी केलेल्या कारवाईविरोधात राज्यभरात संताप व्यक्त करण्याया येत आहे. २९ ऑगस्टपासून मराठा मोर्चा समन्वयव मनोज जरांगे यांच्यासह १० जण आरक्षणाच्या मागणीसाठी आंदोलनाला बसले आहेत. त्यांच्या समर्थनासाठी अनेक कार्यकर्ते उपस्थित होते उपोषण, आंदोलन चिघळू नये, यासाठी पोलिसांकडू उपोषण करणा-या आंदोलकांना ताब्यात घेण्याच्या प्रयत्न करण्यात आला. त्याला आंदोलकांना विरोध केला. त्यानंतर दोन्ही बाजूने रेटारेटी झाली त्यानंतर पोलिसांनी लाठीचार्ज सुरु केला. त्यावेळी आंदोलकांनी दगडफेक केली. त्यामुळे आंदोलकांना चिघळले. त्यावेळी आक्रमक झालेल्या आंदोलकांना आत्रयासाठी पोलिसांनी हवेत गोळीबार केला आणि

लाठीचार्जही केला. पोलिसांनी अत्यंत निर्ददीपण  
लाठीचार्ज केल्याने राज्यभारतून तीव्र संताप व्यक्त होत  
आहे. तसेच विरोधी पक्षांनीही तीव्र संताप व्यक्त केला  
आहे. त्यामुळे राज्यात याचे तीव्र पडसाद उमटण्याची  
शक्यता आहे.  
दरम्यान, सोलापूर-धुळे महामार्गावर संतास आंदोलकांनी  
लगेच रस्त्यावरील वाहने जाळली, तसेच वाहनावर  
तुफान दगडफेक केली. त्यामुळे या मार्गावरील वाहतूक  
ठप्प झाली. तसेच ४. संभाजीनगर येथून येणा-या  
बसही सिडको बसस्थानकातच थांबविल्या. आंदोलन  
चिंघळण्याची शक्यता लक्षात घेऊन ४. संभाजीनगर  
येथील पोलिसांनाही आता अलर्ट जारी केला आहे.  
आंदोलनाला हिंसक वळण, वाहनांची जाळपोळ,  
दगडफेक

# विभागीय अधिस्वीकृती समिती अध्यक्षपदी विजयकुमार जोशी यांची बिनविरोध निवड



लातूर, दि. ०१ (विमाका) : लातूर विभागीय अधिस्वीकृती समिती - २०२३ ची पहिली बैठक आज लातुरच्या शासकीय विश्रामगृहाच्या सभागृहात पार पडली. या बैठकीत समितीच्या अध्यक्षपदी पत्रकार विजयकुमार जोशी यांची बिनविरोध निवड करण्यात आली. लातूर जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील यांनी निवडणूक निर्णय अधिकारी म्हणून काम पाहिले. या बैठकीस माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालालयाच्या लातूर विभागाच्या उपसंचालक डॉ. सुरेखा मुळे, विषयापूर्वी अधिस्वीकृती समितीचे मटाव मर्दवशी आणेल.

अंबेकर, अझारोदीन रमजान शेख, नरसिंह घोणे, प्रलहा  
उमाटे, यांच्यासह नादेड जिल्हा माहिती अधिकारी  
विनोद राष्ट्रवार, उस्मानबाबू जिल्हा माहिती अधिकारी  
विवेक खडसे, हिंगोली जिल्हा माहिती अधिकारी अरु  
सूर्यवंशी, लातूर विभागीय माहिती कार्यालयाचे सहायता  
संचालक डॉ. श्याम टरके, माहिती अधिकारी तानाज  
घोलप, उपसंचालक रेखा गायकवाड आदी उपस्थित होते  
उपसंचालक डॉ. मुळे यांनी नवनियुक्त अध्यक्ष श्री  
जोशी व समिती सदस्यांचे शाल, पुष्पगुच्छ, ग्रंथ भेजे  
हे कुन त्रुपात केले अधिकारीकी मणिनीने उत्तितज

अध्यक्ष श्री. जोशी यांनी शासकीय अधिकारी व समिती सदस्यांच्या समन्वयातून अधिकाधिक पत्रकारांना न्याय देऊ. विभागीय अधिस्वीकृती समितीवर माझी पहिल्यांदाच निवड झाली. सर्व समिती सदस्यांच्या परस्पर सहकार्यातून सकारात्मकदृष्टीने काम करण्याचा त्यांनी मनोदय व्यक्त केला. पात्र असलेल्या पत्रकारांना अधिस्वीकृती पत्रिका देण्यासाठी समिती सदैव तत्पर राहील, असेही त्यांनी स्पष्ट केले. समितीचे सदस्य श्री. उमाठे, श्री. शेख यांनीही यावेळी मनोगत व्यक्त केले.

# लातूर येथील एम.आय.टी. येथे बी.फार्मसी अभ्यासक्रमास मान्यता; प्रवेश प्रक्रिया सुरक्षा

लातूर दि. ०१ - लातूर येथील वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्रात  
अग्रेसर असलेल्या माझीस पुणे या संस्थेच्या महाराष्ट्र  
इन्स्टिट्युट ॲफ फार्मास्युटिकल सायन्सेस, लातूर या  
महाविद्यालयात बी. फार्मसी अभ्यासक्रमास शासनाने  
चालू शैक्षणिक वर्षात मान्यता दिली आहे. सदरील  
अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश प्रक्रिया सुरु झाली असून  
इच्छुक विद्यार्थ्यांनी तात्काळ आपला प्रवेश निश्चित  
करून घ्यावा असे आवाहन लातूर एमआयटीचे  
सहाय्यक संचालक डॉ. चंद्रकांत शिरोळे यांनी केले  
आहे.

या अभ्यासक्रमाची मान्यता मिळाली असून फार्मसी कॉन्सिल आँफ इंडिया, महाराष्ट्र शासनाचे तंत्र शिक्षण विभाग आणि स्वास्थी रामानंद तीर्थ विद्यापीठ नंदेड या सर्वांच्या मान्यता प्राप्त झाल्या आहेत. सर्व सोयीनीयुक्त असलेल्या सुसज्ज इमारतीत सदरील बी फार्मसी महाविद्यालय सुरु होत असून तज्ज प्राध्यापकव व इतर शेक्षणिक सुविधा निर्माण करण्यात आल्या आहेत.

बी. फार्मसी या अभ्यासक्रमाची मान्यता लातूर एमआयटीला मिळाल्याने इच्छुक बी. फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांना सर्व सोयीनीयुक्त असे महाविद्यालय उपलब्ध झाले आहे. इतर वैद्यकीय शिक्षण घेणाऱ्या

दैनिक महावृत्त पहा ऑनलाईन कोठेही **mhavratt.com** या वेबसाईटवर पाहता येणार

## संपादकीय....

### काळजी घ्या ग्राहकांची आणि हाक ऐका निसर्गाची

ग्राहकांची काळजी घ्यायचा दिवस-उपर्योगी उरेश वू-तोही आंतरराष्ट्रीय पातळीवर. किंतु वेगळी आणि आकर्षक वाटते ना ही कल्पना. ज्या सामान्य ग्राहकांना त्यांचे हक्क झगडून मिळवावे लागतात, त्यांची काळजी घ्यायची, ती सुद्धा कुणी तर आंतरराष्ट्रीय/राष्ट्रीय उद्योग जगताने. केवळ एकट्या-दुकट्या म्हणजे किरकोल खरेदी करणाऱ्या ग्राहकांची नव्हे तर एखाद्या खरेदीदार देशाची सुद्धा. जगभारातील ग्राहकांची अशी काळजी घ्यायची की, त्यांना हक्कासाठी संघर्ष करायची वेळच येऊ नये. उद्योग विश्वाला अगदी १८० अंशांतून वळायला लावणारी ही सूचना करून आपल्या मानवीय पंतप्रधानांनी एका वेगव्या जागतिक ग्राहक-मंचाचे सूचनावच जी-२०च्या बी-२० संमेलनाच्या मंचावरून केले आहे. या संमेलनासाठी जगभारातील बड्या उद्योग आणि व्यवसायांचे प्रतिनिधी राजधानी दिलीत उपस्थित होते.

ज्या उद्योग जगताकडून ही अपेक्षा व्यक्त केली जाते आहे, त्याचे आताही ग्राहकांकडे लक्ष आहेच. इतकेच नव्हे तर देशोदर्दीच्या अर्थ-व्यवस्था, तेथील ग्राहकांची क्रयशक्ती, त्यांचे खरेदीचे निर्णय आणि मानसिकता या सगळ्याचा अभ्यास जगभारात केला जातो आहे. त्यासाठी तंत्रज्ञानाचा, कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा, डगात बसलेल्या अगणित माहितीचा उपयोग होतो आहे. उद्योगाने ग्राहक केंद्री (लेपॉर्टी लशप-पील) करून घ्यायचे, ग्राहकाला वळवून करून आण्याचे यासाठी भर्यापूर मार्ग, युक्त्या-प्रयुक्त्या, प्रशिक्षण यांची रेलवेल आहे. मात्र त्या सागळ्याचा हेतू, विक्री वाढ तसेच ग्राहक आपल्या उत्पादनाशी-लीरपव शी जोडलेला कसा राहील आणि खर्च करीत राहील असा असतो. अखेरीस उद्योगाचा ताळेंदं, झालेला नफा आणि त्यानुसार मिळाणारा आर्थिक लाभ या भोवती सर्व फिरते. उद्योगात भाग-भांडवल गुंतवलेले असते. त्या भांडवलावर परतावा मिळतो तो नफातून. उद्योगाचे व्यवस्थापन गुंतवणूकदारांना उत्तराधी असते. ग्राहकाची जागा ही जेणू एखाद्या उपकरणासारखी, एक साधन म्हणून. हे साधन समाधानी असणे आणि एकनिष्ठपणे आपल्याच ब्रान्डला घिकटून राहणे, हे त्यासाठी आवश्यक ठरते.

ज्यावेळी व्यवसायाच्या निष्ठा फक्त आणि फक्त नफ्याच्या आकड्यांशी बांधलेल्या असतात, त्यावेळी उत्पादन प्रक्रियेतून होणारा निसर्गाचा न्हास आणि उपलब्ध असणारे इतर पर्याय यांच्याकडे काणाडोळा केला जातो. तिथे ग्राहकालाही गृहीत धरले जाते. मग तो ग्राहक एखादा देश असला तरी. १९९१ सालानंतर आलेल्या खुल्या अर्थव्यवस्थेने आणि जगतीकरणाने आपल्या देशाची बाजारपेठ हळवळू सताड उघडली. आज सुद्धा आपली लोकसंख्या आणि मध्यमवर्गाची वाढती क्रयशक्ती यांवूळे जागतिक पातळीवरील महाबालाड्य बहुराष्ट्रीय कंपन्यांसाठी भारत एक भूली मोही बाजारपेठ आहे. या कंपन्यांचे लक्ष आता आफिकेकडे ही वळवू आहे. म्हणूनच किरकोल ग्राहक आणि त्याचबरोबर ग्राहक असणारा आयातदार देश या दोघांचीही काळजी उत्पादकांनी घ्यायला हवी, असा मुद्दा खूप महत्त्वाचा ठरतो.

सर्वसामान्यांना साहजिक प्रश्न पडणार की, हे कसे शक्य होणार? आज कस्टमर केयर क्रमांकावर येणारे अनुभव लक्षात घेता, ते अशक्यप्राय वाटेल. शिवाय वर्षभारत जे अनेक दिवस साजरे होतात तसा अजून एक 'डे', असेही वाटू शकते. एक दिवस सभा घ्या, चर्चा करा, धेये-धोरणे छान छान भाषेत लिहा आणि नंतर परत येणे माझ्या मागल्या. पण इतकी टोकाची भूमिका घेणे योग्य नव्हे. जागतिक मंचावर आता ही स्वीकारले गेले आहे की, 'आपली पृथ्वी नीटपणे साभाळायची तर सर्व पातळ्यावर प्रयत्न हवेत'. दिवस साजरा करून त्यानिमित्ताने ग्राहक आणि उत्पादक यांना एक मंचावर खुली चर्चा करायची संभी मिळेल, संवादाची सुरुवात होईल. कठीण आहे पण शक्य आहे आणि आवश्यक सुद्धा आहे. वैयक्तिक पातळीवर होणाऱ्या पर्यावरण हान-पेशा व्यवसायांकून उत्पादन प्रक्रियांमुळे होणारी पर्यावरण हानी फार मोठी आहे. या हानीकडे लक्ष न देता विविध उपायांनी ग्राहकाना खरेदी करण्यास भाग पाडले जाते, ते नफा हे एकमेव धेय असल्याने. त्यासाठी करण्यात येणाऱ्या उत्पादनाच्या विविध माध्यमातील जाहिराती आणि ग्राहक हा एक वेळा आणि महत्त्वाचा विषय आहे.

जर ग्राहकांची काळजी घ्यायास उद्योग जगत महत्त्व आले, तर 'आम्ही लटिके ना बोलू, खरे नव सांगू', अशा जाहिराती मागे घ्याव्या लागतील. येनकेन प्रकारणे ग्राहकांना खरेदी करायला भाग पाडण्याच्या युक्त्यानांना आणा घालावा लागेल. कदाचित ग्राहकांची काळजी कर्ती घ्यावी, याची मानके तयार होतील. उदा.कोणत्याही वस्तू/ सेवेची 'अधिकतम किंमत' (चटक्य) अमुक इतकी का आहे, हे पटवून घावे लागेल. आयात- निर्यात व्यवहारात दोन अगर जास्त देश सामील असतात. त्या व्यवहारात आयात करण्याचा ग्राहक देशाच्या हिताची काळजी घेतली जातेय ना, हे महत्त्वाचे ठरेल. ग्राहकांच्या हक्कांचे रक्षण होईल अशा प्रकारे त्यांची काळजी उद्योगांनी घ्यावी आणि त्यासाठी 'ग्राहक सगळा एक', अशा दृष्टिकोनातून देश काल परिस्थितीनुसार काही कालबद्द कार्यक्रम आखून अमलात आणवेत, हे खूप भव्य स्वप्न आहे. त्यामध्ये त्या त्या देशातील केवळ उत्पादक नव्हेत, तर विविध नियामक यंत्रणा, कायदे, तंत्रज्ञानाची प्रगती/उपलब्धता आणि जागतिक चौकटीत सामावणी नैतिक मूल्ये यांचे महत्त्व वादातीत आहे.

मुख्यत्वे आर्थिक व्यवहार, गुणिमार्ग, आरोग्य सेवा, योग्य तितका अन्न पुरुवा आणि दर्जेदार शिक्षण ह्यांत ग्राहकाभिमुखतेला सर्वत वाव आहे. पारदर्शकता वाढल्याशिवाय ग्राहकांची काळजी खरेदी घेतली जातेय, याची खात्री पटणर नाही. तशी काळजी घेतली जावेशी लागेल. तसेच करताना सर्व समावेशक दृष्टिकोनाला पर्याय नाही, याची जापीच रुजली पाहिजे. सगळ जग जर एक बाजारपेठ म्हणून काम करीत असेल तर, जगभारातील सर्वच ग्राहकांची सर्वकष काळजी या बाजारपेठील बलाड्य ते मध्यम-लघू अशा सर्व उद्योगानी घेतली पाहिजे.

महाराष्ट्र हे सण, उत्सव, कला, पारंपरिक खेळ मोठ्या प्रमाणात साजरे होणारे राज्य आहे. राज्यात दणक्यात साजन्या होणाऱ्या सणांमध्ये दहीहंडी उत्सवाचा समावेश आहे. हा सण विशेषत: मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पुणे, कोल्हापूर अशा काही प्रमुख शहरांमध्ये अतिशय जलोषात साजरा केला जातो. कसदार, पिळदार शेरीरयाई, एकाग्रता, जिद्द आणि कमालीचे साहस यांच्या बळावर उत्सवात गोविंदा पथके उचंच्या उंच मानवी मनोरे रुचन दहीहंडीला सलामी देतात. त्यात विजेत्यांना पारिताक्षिक देखील दिले जाते. दहीहंडी उत्सव जवळ आला असून राज्यभरात दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांचा सरावही जोरात सुरु आहे. 'बोल बजरंग बली की जय' अशा जयघोषात यंदाच्या दहीहंडी उत्सवात मोठ्या संख्येने गोविंदा पथकांमध्ये चुरस दिसाणार आहे. सर्वच गोविंदा पथकांचा कसून सराव सुरु असून प्रत्येक पथकाने किमान सात थर लावण्याचे नियोजन केले आहे. मात्र, काही पथके आठ-नऊ थर लावण्याच्या तयारीत असून त्याबाबतची उत्सुकता शिंगेला पोहोचली आहे. दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांचा सराव अंतिम टप्प्यात आला असून राज्यभरात दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी मनोरे रुचन आहे. गोविंदा पथकांचा सराव अंतिम टप्प्यात आला असून राज्यभरात दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांचा सरावही जोरात सुरु आहे. 'बोल बजरंग बली की जय' अशा जयघोषात यंदाच्या दहीहंडी उत्सवात मोठ्या संख्येने गोविंदा पथकांचा कसून सराव सुरु असून प्रत्येक पथकाने किमान सात थर लावण्याचे नियोजन केले आहे. मात्र, काही पथके आठ-नऊ थर लावण्याच्या तयारीत असून त्याबाबतची उत्सुकता शिंगेला पोहोचली आहे. दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची सराव अंतिम टप्प्यात आला असून राज्यभरात दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांचा सराव अंतिम टप्प्यात आला असून राज्यभरात दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांचा सरावही जोरात सुरु आहे. 'बोल बजरंग बली की जय' अशा जयघोषात यंदाच्या दहीहंडी उत्सवात मोठ्या संख्येने गोविंदा पथकांचा कसून सराव सुरु असून प्रत्येक पथकाने किमान सात थर लावण्याचे नियोजन केले आहे. मात्र, काही पथके आठ-नऊ थर लावण्याच्या तयारीत असून त्याबाबतची उत्सुकता शिंगेला पोहोचली आहे. दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची सराव अंतिम टप्प्यात आला असून राज्यभरात दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांचा सरावही जोरात सुरु आहे. 'बोल बजरंग बली की जय' अशा जयघोषात यंदाच्या दहीहंडी उत्सवात मोठ्या संख्येने गोविंदा पथकांचा कसून सराव सुरु असून प्रत्येक पथकाने किमान सात थर लावण्याचे नियोजन केले आहे. मात्र, काही पथके आठ-नऊ थर लावण्याच्या तयारीत असून त्याबाबतची उत्सुकता शिंगेला पोहोचली आहे. दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांचा सरावही जोरात सुरु आहे. 'बोल बजरंग बली की जय' अशा जयघोषात यंदाच्या दहीहंडी उत्सवात मोठ्या संख्येने गोविंदा पथकांचा कसून सराव सुरु असून प्रत्येक पथकाने किमान सात थर लावण्याचे नियोजन केले आहे. मात्र, काही पथके आठ-नऊ थर लावण्याच्या तयारीत असून त्याबाबतची उत्सुकता शिंगेला पोहोचली आहे. दहीहंडीसाठी गोविंदा पथकांची जोरादार तयारी सुरु असल्याचे पाहायला मिळत आहे. गोविंदा पथकांच

# मला वेड लागलंय?

नलिन बच्याच दिवसात किलिनिकला आला. काही महिन्यांपूर्वी ज्या अवस्थेत तो आलेला तशाच अवस्थेत त्याला बघून मला वाईट वाटल.

सॉरी डॉक्टर, मी तुमचं म्हणणे ऐकल नाही, गोळ्या बंद केल्या आणि समुपदेशनाला जाणही थांबवलं. पण आता मला पुन्हा खूप भीती वाटायला लागली आहे. मनात उदासी वाटते, काही करायची इच्छा होत नाही मझी परत ट्रिप्टोमेंट चालू करा. नलिनला उदासीनता म्हणजे डिप्रेशन होते. इलाजनंतर पूर्णपणे बरा हाऊन तो उत्तमपणे आपला व्यवसाय सांभाळ होता. पण अचानक किलिनिकला यायचं त्याने थांबवलं. कारण विचारल्यावर म्हणाला, डॉक्टर माझे मित्र म्हणतात, इतक्या गोळ्या खाण बरं नाही, त्याची सवय लागेल. किंडनी खराब होईल.

हे सगळ ऐकताना मला जाणवलं की मानसिक आजाराबद्दल आजही समाजात स्टिम्पा आहे, पूर्वग्रह आहे आणि हा आपल्या प्राचीन सभ्यतेइतकाच जुना आहे. अगदी मनुन आपल्या मनुस्मृती ग्रंथात मनोरुग्णाचा संभर्म देताना उन्मत असा शब्दाचा प्रयोग केलेला आपल्याला आढळतो. दुर्व्वेवाने

मानसिक आजाराबद्दल असलेला हा नकारात्मक दृष्टिकोन आपणा सगळ्यांना विवेकहीन करत चालला आहे. याचं परिणामस्वरूप म्हणजे मनोरुग्णांबोरा बोणारा भेदभाव. अगदी घरातल्या जबाबदारीपासून ते कामाच्या टिकाणी किंवा लग्नासंदर्भात आणि बच्याच अशा जागी मनोरुग्ण म्हणून योग्य त्या संधी त्याना दिल्या जात नाहीत.

वेगवेगळ्या आजाराबद्दलच्या लोकांच्या भावाना वेगवेगळ्या आहेत. जेव्हा एखाद्याला हार्ट अटक येतो तेव्हा त्याला हृदयरगतज्ञाकडे आपण घेऊन जातो. पण तिथेच जेव्हा पैनिक अटक येतो तेव्हा मात्र काहीतरी बाहेरचं झालं असेल, भूतवाधा-करणी असेल म्हणून तांत्रिकाकडे किंवा मंदिर, दारा इथे नेलं जातं. पण मानसोपचारतज्ञ हा शब्द दूर आपल्या शब्दकोशात नसतो. बरं शब्दकोशात आलाच तर आपण हजारवळा तिथे



जाप्याआधी विचार करतो.

आणि विचारांती तिथे गेलोच तर सुरु होतं विचारचक. त्यातला पहिला विचार म्हणजे मला काय वेड लागलंय का? याला म्हणतात सेल्फ स्टिम्पा. लोक मला वेडा म्हणतील हारी यातलाच प्रकार म्हणजे शीलशर्लीशर्पींस्लार. यामुळे बरेचजण उशिराने उपचार सुरु करतात. मानसिक आजाराचे प्रकार असून त्यांचे योग्य निदान झाले की उपचारही वेगळे असतात. अगदी एका व्यक्तीची उदासिनतेची लक्षणं दुसऱ्यापेक्षा वेगळी असतात. काहीना समुपदेशन लागतं काहीना त्याबोरा बोण्या घ्याव्या लागतात. पण या माहितीच्या अभावामुळे मानसिक रोग म्हणजे काहीतरी विचित्र, भीतीदायक, रहस्यमयी असतात असा गैरसमज लोकांमध्ये आहे.

त्यातच आधीच्या पिढ्यांमध्ये काही मानसिक आजार असेल तर घरचे लोक स्वतःला दोष देतात आणि त्याची त्याना लाज वाटते. पण आजार अनुवांशिक नसून आजाराची शब्दता अनुवांशिक असते. हे समजून घेतलं की चुकीची भावना कमी होऊ शकते. अशातच उद्वेषारे प्रश्न म्हणजे डॉक्टर मनोरुग्णाशी कोण लग्र करणार? नोकरी करणार की नाही? गोळ्या आयुष्यभर चालतील का? अशा असंख्य प्रश्नांचा भडिमार होता.

मनोरुग्णांना भीतीपेटी समाजात एकटे पाडले जाते. कामाच्या टिकाणी अडवळा निर्माण केला जातो. याला काम दिलं तर आपल्यालाही आजार हाईट अस्था भावनेने काम दिले जात नाही. यामुळे रुग्णाची मानसिक अवस्था खालावणे, स्वाभिमानाला ठेच पोहचणे, बेरोजगारी अशा किंततीरी समस्या निर्माण होऊन नैराश्य येत आणि आत्महत्येची प्रवृत्ती बळवते.

मानसिक आजार संसर्जन्य नसून त्यावर पूर्ण इलाज आहे. रुग्ण पूर्णपणे बरा होऊन आपले काम करू शकतो. तुमच्या

आमच्यासारखे आयुष्य सुखरुपणे घालवू शकतो.

आजाराबद्दलचा पूर्वग्रह रुग्णांच्या संपूर्ण इलाजात बाधा आणून त्याचे आयुष्य अंधारमय करू शकतो. पण हे टाळणे शक्य आहे. मानसिक आजाराबद्दल जागरुकता निर्माण करणे, त्याबद्दल मोकळेपणाने बोलणे गरजेचं आहे. अपेंग यक्ती अधिकार अधिनियम कायद्यांनवये मनोरुग्णांच्या हक्कांसाठी आणि सहकारी संस्थांमध्ये नोकरीसाठी तरतुद केलेली आहे.

मानसिक आजाराबद्दलच्या अफवांना आळा घालणे, मानसोपचारतज्ञांकडून योग्य माहिती घेऊन त्या माहितीचा प्रसार करणे महत्वाचे आहे. प्रसारामध्यांनी भूमिका क्यात महत्वाची आहे. चला तर मग शपथ घेऊया.

## नीरज चोप्रासारखेच तुम्हालाही फिट दिसायचेय? मग फॉलो करा डॉक्टरांनी सांगितलेला संपूर्ण डाएट प्लॅन

प्रत्येकालाच तंदुरुस्त राहायचे असते. पण, त्यातील काहीना आपले शरीर एखाद्या खेळांप्रमाणे तंदुरुस्त ठेवावे, असे वाटत असते. अशा परिस्थितीत आता अनेक जण भारताचा 'गोल्डन बॉय' म्हणून आळख निर्माण करणारा भालाफेकपृथक् नीरज चोप्रा

तसेच स्नायूंवरी याचा थेट परिणाम होतो. कारण - शरीराची रचना म्हणजे शरीरातील स्नायू आणि चर्बीचे गुणीतर असते. उच्च स्नायूंच्या रचनेमुळे शरीराच्या एकूण वजनामध्ये चर्बी कमी असते.



शरीरातील फॅट्सचे प्रमाण कमी करण्यात स्नायूंची भूमिका खूप महत्वाची असते; जे शरीरातील खुकुचीचा सर्वांत मोठा साठा असतात. इन्सुलिन प्रतिरोधक क्षमता आणि उच्च कॉर्टिसोल पातळी (हायपर कॉर्टिसोलमिया) हे सर्व शरीरात फॅट जमा होण्यास हातभार लावतात.

केवळ चांगल्या आहारामुळे स्नायूंच्या आरोग्यात सुधारणा होऊ शकत नाही. त्याशिवाय इन्सुलिन प्रतिरोधक क्षमता कमी करू शकत नाही. त्यामुळे शरीरातील पातळी कमी करू शकत नाही. त्यामुळे शरीरातील फॅट्सचे प्रमाण १० टक्के ठेवण्यासाठी त्रिसूती नियमावै पातन करणे गरजेचे आहे. त्यात व्यायाम, पौष्टिक आहार आणि रात्री आठ ते नऊ तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश पातळी कमी ठेवते. एकत्रितपणे हे घटक शरीरातील फॅट्स बर्न होत राहतात.

आठवडाभरात जेव्हा तुमचे शरीर चायपवय आरोग्य आणि शरीराचना सुधारते. कांडिओ व्यायाम प्रकारामुळे इन्सुलिन संवेदनशीलता वाढवते; तसेच शरीरातील पाषक घटकांची वाढ होते. तसेच पुरेशी झोप कॉर्टिसोलची पातळी कमी ठेवते. एकत्रितपणे हे घटक शरीरातील फॅट्स बर्न करण्यात आणि फॅट्सचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यास अधिक कार्यक्रम असतात. शरीरातील फॅट्स नियंत्रणात ठेवण्यासाठी वीरील तीन गोरीचेंपकी पोषण हा सर्वांत महत्वाचा घटक आहे.

शरीर तंदुरुस्त आणि फॅट्स फ्री ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत शरीराचा घटक आहे.

शरीर तंदुरुस्त आणि फॅट्स फ्री ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत असताना तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश होतो. त्यात नियंत्रणात ठेवण्यासाठी वीरील तीन गोरीचेंपकी पोषण हा सर्वांत महत्वाचा घटक आहे.

शरीर तंदुरुस्त आणि फॅट्स फ्री ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत असताना तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश होतो. त्यात नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत असताना तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश होतो. त्यात नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत असताना तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश होतो. त्यात नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत असताना तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश होतो. त्यात नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य पदार्थ याचा समावेश होतो. त्यात सर्वांत असताना तासांची झोप या तीन गोरीच्या समावेश होतो. त्यात नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आहारात प्रोटीन, ओमेगा -३ समुद्रयुक्त पदार्थ, सिफूड या सर्वांत आवश्यक गोरी आहे. त्याशिवाय इतर प्रोटीन्युक्त पदार्थांमध्ये येकन, मांस, टोफू, दूध व दुधजन्य प

