

महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

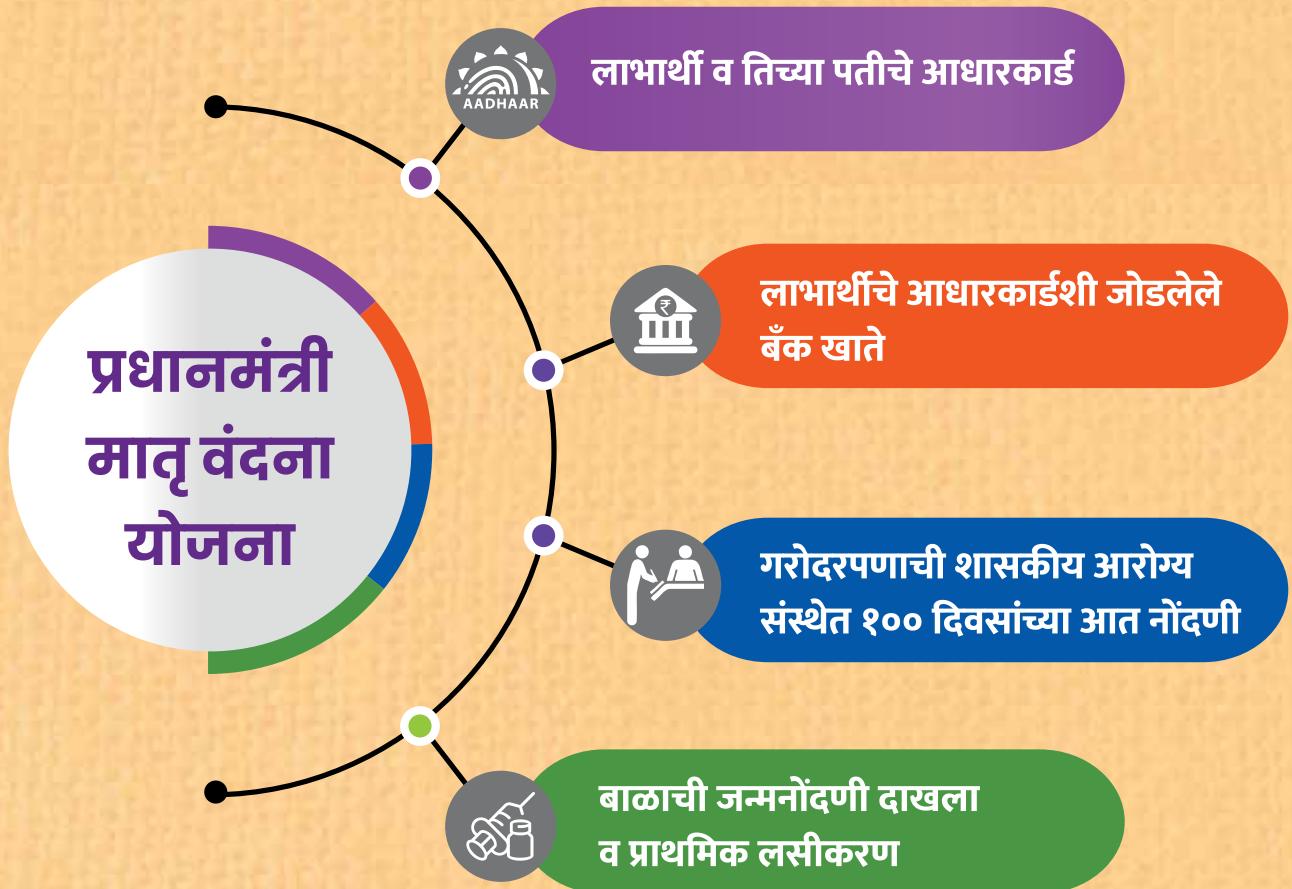
वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

डिसेंबर २०१९ | पृष्ठे : ४०

मातृत्वाचा सन्मान हाच आपला अभिमान

पहिल्या अपत्यासाठी मातेला रु. ५००० लाभ

योजनेचा लाभ मिळविण्यासाठी आवश्यक बाबी



अधिक माहितीसाठी आरोग्य सेविका, आशा, अंगणवाडी सेविका किंवा कोणत्याही शासकीय आरोग्य केंद्रामध्ये संपर्क साधावा.



जय महाराष्ट्र कार्यक्रम : दूरदर्शन सह्याद्री विशेष मिशन इंद्रधनुष्य मोहिम २.०

जनतेस आवाहन



डॉ. प्रदीप कुमार व्यास

प्रधान सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

आवाहन

“जवळच्या आरोग्य केंद्रात आपल्या मुलांचे लसीकरण करून घ्यावे आणि जनआंदोलन म्हणून सहभागी व्हावे.”



डॉ. अनूप कुमार यादव

आयुक्त, आरोग्य सेवा व संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र राज्य

आवाहन

“ही मोहिम यशस्वी करायची आहे, जेणेकरून महाराष्ट्र राज्यामध्ये लसीकरण हे ९५% च्या पुढे किमान रहायला पाहिजे, असा आमचा विश्वास आहे.”



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : एकोणीस | अंक : १२ | महिना : डिसेंबर २०१९



मुख्य संपादक/प्रकाशक
डॉ. कैलास बाविस्कर
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक
डॉ. संजीवकुमार जाधव
सहायक संचालक, आरोग्य सेवा

अजय जाधव
वरिष्ठ सहायक संचालक,
माहिती जनसंपर्क

संपादन सहाय्य
सुनिल नुले
आरोग्य शिक्षण अधिकारी

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधी
राजटीप कुलकर्णी
प्रशासकीय अधिकारी

निलम म्हरके
अधीक्षक

मांडणी व संपादन सहाय्य
नारायण गायकवाड
कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण
शासकीय फोटोशिप्स मुद्रणालय, पुणे

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

**राज्य आरोग्य शिक्षण व
संपर्क विभाग**

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.
दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,
२६६९०९७९.
फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०
e-mail : ddhsiec@gmail.com
ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

आपण बदल घडवू शकतो

एच.आय.व्ही. / एड्सबदल जनजागृती करून
एच.आय.व्ही.चे स्टेटस जाणून
एच.आय.व्ही. खालील घटना करून.

युवा

गरीदर महिला

अतिजीखमीचे गट

सामान्य जनता

जागतिक एड्स दिन

९ डिसेंबर

एच.आय.व्ही./एड्स विषयी अधिक माहितीकरीता
१०९७ या टोलफ्री क्रमांक/www.mahasacs.org येथे संपर्क करा.

MHA SACS
महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण संस्था



<https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogya-iec-bureau>



१५ स्तनपान बालकांचा अग्रहक



२५ "At Least Donate Once In a Lifetime"



३३ गृहभेटी काय चमत्कार करू शकते!!!



प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

पहिल्या अपत्यासाठी मातेला रु. ५००० लाभ

अधिक माहितीमाठी आरोग्य मंत्रिका, आणा, अंगणवाडी मंत्रिका किंवा कोणत्याही शासकीय आरोग्य केंद्रामध्ये संपर्क साधावा.

अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संपादकीय	६
■ आदिवासी जिल्ह्यातील मुलांना न्यूमोनियाच्या लसीकरणासाठी तात्काळ निधी उपलब्ध करून देण्याचे मुख्यमंत्र्यांचे निर्देश	७
■ दिव्यांग दिनानिमित्त...	९
■ माता-बालकांच्या आरोग्यासाठी	१०
■ स्वयंपाकघर : माझी घरची शाळा	११
■ स्तनपान बालकांचा अग्रहक	१५
■ आरोग्य अधिकारी - कर्मचारी योगमय	१८
■ आहार व पोषण शास्त्र	१९
■ बाळाचे सुरुवातीचे १००० दिवस	२१
■ स्तनपान	२३
■ "At Least Donate Once In a Lifetime"	२५
■ पाठदुखी : उपचार-आहार-विहार	२७
■ मधुमेह व उच्चरक्तदाब	२८
■ डोऱ्यांचे आजार टृष्णि तर सृष्टी	३०
■ स्तनाचे कर्करोग स्तनाच्या कॅन्सरचे निदान	३१
■ वृत्त विशेष : गृहभेटी काय चमत्कार करू शकते!!!	३३
■ वृत्त विशेष : हत्तीरोगाविरोधात वसईतील आरोग्यसेविकाचा लढा	३५
■ वृत्त विशेष : कर्करोगाबद्दलचे अज्ञान दूर करून आरोग्याची वेळेत तपासणी करा	३६
■ सशक्त विद्यार्थी अभियान कार्यक्रम नांदेड येथे संपन्न	३७
■ लेखकांना विनंती	३८

आयुक्तांचे मनोगत



रा

ष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांमध्ये तसेच सार्वजनिक आरोग्य सेवा बळकटीकरणामध्ये माता व बाल आरोग्य हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटक आहे. माता व बालकांचे आरोग्य सुटूढ व निरोगी राहावे, यासाठी सर्वोतोपरी प्रयत्न विभागामार्फत करण्यात येत आहेत. गर्भवती माता व बालकांना द्यावयाच्या लसी वेळच्या वेळी देणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्या दृष्टीने लसीकरण हा अत्यंत महत्त्वाचा विषय प्राधान्यक्रमाने हाती घेण्यात आलेला आहे. क्षयरोग, काविळ, पोलिओ, गोवर-रुबेला, घटसर्प, डांग्या-खोकला, धनुर्वात आदी आजारांच्या प्रतिबंधासाठी आरोग्य विभागामार्फत लसीकरण करण्यात येते. मात्र, काही कारणांमुळे लसीकरण न होऊ शकलेल्या किंवा अर्धवट लसीकरण झालेल्या गरोदर माता व बालकांचे संपूर्ण लसीकरण करण्यासाठी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार विशेष मिशन इंद्रधनुष्य मोहिम २.० डिसेंबर महिन्यात राबविण्यात येत आहे. कुठलीही गरोदर माता वा बालक लसीकरणापासून वंचित राहू नये हे या मोहिमेच उद्दिष्ट असून, यासाठी सर्वांचा हातभार व सहकार्य मोलाचे आहे. या मोहिमेचा दुसरा टप्पा फेब्रुवारी व चौथा टप्पा मार्चमध्ये राबविण्यात येणार आहे.

राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून गेल्या काही वर्षांमध्ये अनेक महत्त्वपूर्ण योजना राबविण्यात आलेल्या असून, त्याचा चांगला परिणाम राज्याच्या ग्रामीण भागामध्ये दिसून येत आहे. अर्थक व माता मृत्यूदूर कर्मी करण्यासाठी करण्यात येत असलेल्या प्रयत्नांना चांगले यश मिळताना दिसत आहे. परिणामतः सार्वजनिक आरोग्य सेवांवरील लोकांची विश्वासार्हता वाढीस लागलेली आहे, ही बाब समाधानकारक आहे. केंद्र सरकारच्या सहयोगाने गेल्या वर्षभरात मातृवंदना, आयुष्यमान भारत, लसीकरण, सुरक्षित मातृत्व अभियान, आरोग्यवर्धिनी केंद्र यांसारख्या योजनांची अंमलबजावणी राज्यात सुरु असताना त्याला चांगला प्रतिसाद मिळताना दिसत आहे. येत्या काळात आरोग्य सुविधांची व्याप्ती अधिकाधिक प्रमाणात वाढणार असून, त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक बळकट व विश्वासार्ह करण्याचा विभागाचा मानस आहे.

सर्वांना नवीन वर्षाच्या आरोग्यमय शुभेच्छा.

- **डॉ. अनूप कुमार यादव**
आयुक्त, आरोग्य सेवा व
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संपादकीय



सा

मान्य जनतेस सहजसाध्य, परवड्याजोगी, कार्यक्षम आणि विश्वासार्ह आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी शासनाच्या वतीने लोकहितासाठी नेहमी प्राधान्य देण्यात आले आहे. महाराष्ट्र हे देशातील तिसऱ्या क्रमांकाचे मोठे राज्य असून, शहरी लोकसंख्या ४५.२२% तर ग्रामीण लोकसंख्या ५४.७७ एवढी आहे. राज्यात प्राथमिक, द्विस्तरीय व जिल्हा रुग्णालये व विशेष सेवा रुग्णालयाच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा पुरविण्यात येतात. यात प्रतिबंधात्मक, उपचारात्मक व आरोग्य संवर्धनात्मक सेवांचा समावेश असतो. आरोग्य सेवा पुरविण्यात महाराष्ट्राची देशात नेहमीच चांगली कामगिरी राहिली आहे, ही आपल्या सर्वांसाठी आशादायी बाब आहे.

आरोग्य सेवेत रोगाचे प्रकारानुसार विचार करता रोगाचा ताप हा विविध प्रकारे बदलत आहे. डेमोग्राफीक इंडिकेटरनुसार पाहता प्राधान्यक्रम असणारे आजाराचे क्रमही बदलत आहेत. यात हृदयरोग, सीओपीडी, पक्षाघात, अॅनेमिया, सेन्स ऑर्गन डिसीज, प्रीटर्म बर्थ कॉम्प्लीकेशन असे दिसून येत आहे. त्यामुळे आरोग्याबाबत या आजाराच्या जनजागृतीकडे मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न करावे लागणार आहेत. या आजाराचा विचार करता प्रत्येकाने शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी व्यायाम, जीवनशैली तसेच, योग्य वेळी तपासणी व लवकर निदान व त्वरित उपचार या घटकांकडेही प्राधान्याने लक्ष देणे क्रमप्राप्त झाले आहे.

शासनाच्या वतीने आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टीने आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून आरोग्य सेवेत या विषयी आमूलाग्र बदल घडून येत आहेत, ही आशादायी बाब आहे. योग, असंसर्गजन्य आजार सेवा अशा १२ वेगवेगळ्या सुविधा ग्रामपातळीपर्यंत उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न शासन स्तरावर करण्यात येत आहे. आरोग्य सेवेसाठी हा आमूलाग्र बदल म्हणावा लागेल.

समाजाचे आरोग्य चांगले राहावे, यासाठी सर्वांनी चांगल्या सवयी जोपासणे, व्यायाम नियमितपणे करणे त्याचबरोबर ३० वर्षे वयानंतर आवश्यक त्या आरोग्य विषयक चाचण्याना प्राधान्य देणे क्रमप्राप्त झाले आहे. लसीकरणासारख्या मोहिमांना चांगला प्रतिसाद देवून त्याचा समाजाने मोठ्या प्रमाणावर स्वीकार करणे आवश्यक आहे.

शासनाच्या आरोग्यदायी मोहिमांना चांगला प्रतिसाद देऊन त्यांचा फायदा समाजातील अधिकाधिक घटकांना करून देण्यासाठी आपल्या सर्वांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे.

निरोगी समाजाच्या जडणघडणीत प्रत्येकाचा सहभाग महत्त्वपूर्ण असून, ती आपली सामाजिक जबाबदारीच आहे.

- **डॉ. कैलास बाविस्कर**
संपादक

आदिवासी जिल्ह्यातील मुलांना न्यूमोनियाच्या लसीकरणासाठी तात्काळ निधी उपलब्ध करून देण्याचे मुख्यमंत्र्यांचे निर्देश



मा. श्री. उद्धव ठाकरे
मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य

मुंबई, दि. ९ : आरोग्याच्या महत्वाच्या योजनांसाठी निधी कमी पडू देणार नाही, असे आश्वस्त करतानाच पाच आदिवासी जिल्ह्यांतील १ लाख ४० हजार मुलांना न्यूमोनिया प्रतिबंधक लसीकरणासाठी तातडीने निधी उपलब्ध करून देण्याचे निर्देश आज मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांनी येथे दिले.

मंत्रालयात आरोग्य विभागाचा आढावा मुख्यमंत्र्यांनी घेतला. मंत्री सर्वश्री एकनाथ शिंदे, सुभाष देसाई, मुख्य सचिव अजोय मेहता यावेळी उपस्थित होते.

आरोग्य विभागाच्या सुरु असलेल्या योजनांना अधिकचा निधी देतानाच आरोग्य संस्थांची बांधकामे मुदतीत पूर्ण करण्याकरिता निधीची कमतरता जाणवू देणार नाही. जनतेला दिल्या जाणाऱ्या आरोग्य सेवेत आमुलाग्र बदल झाले पाहिजेत, असे मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले.

सादरीकरणादरम्यान प्रधान सचिव डॉ.प्रदीप व्यास यांनी आदिवासी भागात जिथे पाऊस जास्त पडतो अशा ठिकाणची मुळे न्यूमोनिया होऊन दगावण्याची शक्यता जास्त असते, त्यांना लसीकरणाची आवश्यकता असल्याचे सांगताच मुख्यमंत्र्यांनी बैठकीतच पालघर, नंदुरबार, अमरावती, नाशिक आणि गडचिरोली या पाच जिल्ह्यांतील मुलांना न्यूमोनिया प्रतिबंधक लस देण्याकरिता निधी उपलब्ध करून देण्यात येईल, असे निर्देश दिले. त्यामुळे या पाच जिल्ह्यातील तपासणी

केलेल्या सुमारे १ लाख ४० हजार मुलांना लस दिली जाणार आहे.

पायाभूत सुविधांसाठी ज्या प्रकारे प्राधान्याने निधी दिला जातो, तशाच प्रकारे आरोग्यासाठीही निधी देणार असून आदिवासी भागात सेवा बजावणाऱ्या डॉक्टर आणि कर्मचाऱ्यांसाठी दर्जेदार अशी निवास व मुलभूत सुविधा उपलब्ध करून दिली पाहिजे, आदिवासी भागात नियुक्ती केलेल्या डॉक्टरांच्या नियुक्तीच्या आदेशमध्ये बदलीच्या दिनांकाचाही उल्लेख करावा, असे मुख्यमंत्र्यांनी सांगितले.

ज्या आरोग्य संस्थांचे बांधकाम सुरु आहे त्यांना लागणारा व आरोग्य योजनांसाठी लागणारा निधी, नव्या योजनांसाठीचा निधी असे नियोजन करून त्याचा आराखडा करावा, अशा सूचना मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी दिल्या.

ग्रामीण भागात आरोग्य सेवेसाठी काम करणाऱ्या आशा कार्यकर्ती या ग्रामीण आरोग्याचा कणा आहेत, असे गौरवोद्घार मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी काढले.

ज्या आरोग्य संस्थांमध्ये डायलिसिसकरिता रुग्णांची प्रतिक्षा यादी मोठी आहे तेथे तिसरी शिफ्ट सुरु करावी. रुग्णांच्या नातेवाईकांसाठी आरोग्यकेंद्रांमध्ये मुलभूत सुविधा उभारण्यासाठी आवश्यक असणारा निधी उपलब्ध करून दिला जाईल, असे मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



महा-आरोग्य फिल्म फेस्टिवल 2020



आवाहन,

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन,
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे यांच्या वतीने
प्रथमच राज्यस्तरीय महा-आरोग्य लघुचित्रपट
महोत्सव आणि स्पर्धा फेब्रुवारी २०२० मध्ये
आयोजित करण्यात येत आहे.

स्पर्धा दोन विभागात घेण्यात येत आहे

1. आरोग्यविषयक क्लिंडीओ स्पॉट (कालावधी १ मिनिटांपर्यंत)
2. माहितीपट (कालावधी १० मिनिटांपर्यंत)

स्पर्धा सर्वांसाठी खुली | प्रवेश विनामूल्य

स्पर्धेची प्रवेशपत्रिका ऑनलाईन पद्धतीने पाठविता येईल.



आपल्या प्रवेशिका (क्लिंडीओ स्पॉट व माहितीपट) पाठवण्याची अंतिम तारीख १५ जानेवारी २०२० असून
विजेत्यांना रोख बक्षिसे, प्रशस्तिपत्रके इ. देण्यात येतील. स्पर्धेचे विषय, नियम व अन्य माहिती
स्पर्धेच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

माहिती संपर्क : राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, "परिवर्तन", आरोग्य भवन परिसर, विश्रांतवाडी, येरवडा, पुणे - ४११ ००६
संपर्क फोन : ०२० - २६६१०१७८ मोबा. ९८९०८४००२६ / ९८९०२२६५५५

website : www.mahaarogyafilmfestival.com

ई - मेल : maharogyafilmfestival@gmail.com

दित्यांग दिनानिमित्त...

परवाच एक जणाचा पत्ता शोधत शोधत त्यांच्या घरी गेले तर त्यांच्या घराला भले मोठे कुलूप होते. काय करावे कळेना, भेट होणे आवश्यक होतेच. फोन नंबर मिळतो का म्हणून शेजारच्या दारावरची बेल वाजवली. त्यांनी दार उघडले व म्हणाल्या फोन नंबर देते, घरात तर या म्हणून घरात गेले. लगेच एका १० ते १९ वर्षांच्या मुलाने पाण्याचा ग्लास भरून आणला. त्याची आई त्याला थांब थांब म्हणत होती, का हे मला त्या मुलाकडे बघितल्यावरच कळाले. कारण तो मुलगा मतिमंद होता हे लक्षात आले. अशी मुले माझ्या पाहण्यात होतीच. दरवर्षी या मुलांच्या शाळेला आम्ही मानसशास्त्र विषयाच्या विद्यार्थ्यांना घेवून जात असत. आज आपण बघतो शारीरिक अपंगत्वावर मात करून हिमालय सर करणारी उदाहरणे आपल्या समोर आहेतच. मानसिक अपंगत्वाची अनेक कारणे व प्रकार आहेतच. पण सर्वांचा येथे उल्लेख करणे शक्य नाही. मानसिक किंवा बौद्धिक वाढ निसर्ग नियमानुसार न झाल्यास येणारी उणिव ही जीवनभर परावलंबनाकडे जाणारी ठरते. ज्या व्यक्तीचा बुद्धिगुणांक (आय.क्यु.) हा ७२ पेक्षा कमी असतो अशांना मतिमंद असे म्हणतात. आज अशा मुलांना विशेष मुल असेही म्हणतात. मतिमंद मूळ जन्माला येणे यामागे अनेक कारणे आहेत. त्यावर आई गरोदर असतांना मेंदूच्या वाढीसंबंधी चाचणी केल्या जाते. त्यामुळे एक चांगली बाजू म्हणजे अशा मुलांचे जन्माला येण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. लोकसंख्येच्या तुलनेत विचार करता अशा लोकांचे प्रमाण २ ते ३ टक्के एवढे आढळते. मतिमंदत्व का येते याची काही कारणे...

१. मेंदूची वाढ नीट न होते.
२. मेंदू लहान असणे.
३. आईची व्यसनाधिनता.
४. निकृष्ट आहार.
५. मानसिक / भावनिक आघात (धक्का).
६. गर्भात दोष असणे. .
७. बाल्यावस्थेत मेंदूत ताप जाणे.
८. जन्माच्या वेळी / नंतर मेंदूला मार लागणे.
९. अपघातात मेंदूला इजा पोहचणे.
१०. जन्मानंतर मेंदूला ऑक्सिजन पुरवठा कमी पडणे
११. अनुवंशिक कारणे / गुणसूत्रातील दोष.

मतिमंद व्यक्तीची लक्षणे -

१. या बालकात शारीरिक वाढीच्या टप्प्याची गती कमी

असणे.

२. बालकात वाढत्या वयानुसार बौद्धीक क्रिया कमी असणे.
३. विशेषत: भावनिक विकास, आकलन क्षमता, अध्ययन क्षमता, स्मरण आणि विचार प्रक्रिया ही मुले बरोबरीच्या मुलांच्या तुलनेत मागे असतात.
४. ही मुले इतरांमध्ये फारशी मिसळत नाहीत.

मतिमंदत्वाचे प्रकार -

बुद्धी मतिमंदत्वाचे प्रकार पडतात.

१. ५० ते ७० बुद्धिगुणांक असल्यास सौम्य मतिमंदत्व असे म्हणतात. ही मुले शाळेत फारतर प्राथमिक शिक्षण घेवू शकतात. कारण नियोजन, कार्यकारणभाव, समस्या निराकरण, अध्ययन, गणितीय बाबी, बौद्धिक कौशल्य, संवाद, परस्पर आंतरक्रिया, स्मरण, विचार प्रक्रिया इत्यादी बाबीमध्ये बरीच मागे असतात.
२. ४० ते ५० बुद्धिगुणांक असल्यास मध्यम स्वरूपाचे मतिमंदत्व असे म्हणतात. ही मुले शाळेत जाऊन शिकूच शकत नाही. कारण बौद्धिक क्षमताचा विकास कमी असतो. त्यामुळे जेमतेम स्वतःची कामे व शारीरिक स्वच्छता सांगितल्यावर करू शकतात. पण त्यांना एकदा सांगुन चालत नाही. तर वारंवार सांगावे लागते. येथे पालकांची सहनशीलता महत्वाची आहे.
३. २५ ते ४० बुद्धिगुणांक असल्यास स्वतःची शारीरिक स्वच्छता ही त्यांना करता येत नाही. ती संपूर्णपणे दुसऱ्यावर अवलंबून असतात.
४. २५ पेक्षा कमी बुद्धिगुणांक असणाऱ्यांचा जन्मदर फारच कमी असतो. अशी बालके जन्माला आली तरी फारच अल्पायुषी असतात.



५. वर्तनातील समस्या ठळकपणे जाणवतात.

मतिमंद मुलांमध्ये काही प्रमाणात विविध उपचार पद्धतीचा फायदा होवू शकतो.

१. वैद्यकीय उपचार पद्धती.

२. चिकित्सा मानसशास्त्रीय उपचार पद्धती.

३. वर्तनात्मक उपचार पद्धती.

४. अध्ययन उपचार पद्धती.

५. संभाषण उपचार पद्धती

६. व्यावसायिक उपचार पद्धती

अशा विविध पद्धतींचा वापर बालरोग तज्ज्ञ, तज्ज्ञचिकित्सा तज्ज्ञ, चिकित्सा मानसतज्ज्ञ, मानसशास्त्रज्ञ, मानसोपचार तज्ज्ञ यांच्या मार्गदर्शनाखाली केला जातो. मतिमंदत्व असणाऱ्या व्यक्तींवर काही प्रमाणात उपचार फायदेशीर

ठरतात. परंतु त्यात सातव्य असावे लागते, मतिमंदत्वाच्या प्रकारानुसार काही बाबी ते शिकू राकतात.

१. बौद्धिक क्षमतेनुसार त्यांना सहज करता येतील अशी काही कामे शिकवता येतात.

उदा. मेणबत्या, खडू बनवणे, भेटकार्ड तयार करणे, स्वच्छतेची कामे इ.

२. इतरांपासून त्यांना अलिस ठेवण्यापेक्षा इतरांमध्ये त्यांना मिसळू दिल्यास काही प्रमाणात देवाण-घेवाण संवाद शिकतात.

३. काही विशेष कौशल्याचे प्रशिक्षण दिल्यास त्या आधारे इतरांच्या मदतीने अर्थर्जिन करू शकतात.

४. मैदानी खेळ, कसरती, कवायती करू शकतात.

५. फारशी बौद्धिक कौशल्य नसणारी क्रिया त्यांना करता येतात, म्हणजेच हलकी-फुलकी कामे ते करू शकतात.

संकलन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

माता-बालकांच्या आरोग्यासाठी

कुटुंब कल्याण कार्यक्रम म्हटला की, लाल त्रिकोण आणि दोन किंवा तीन मुलं पुरेत हे घोषवाक्य असं चित्र आता पहायला मिळत नाही. आता हा कार्यक्रम आरोग्य व बाल आरोग्य नावाने ओळखला जातो. मग प्रश्न पडतो नेमका काय फरक पडला?

आतापर्यंत या कार्यक्रमाची केंद्रबिंदू स्त्रीच होती; परंतु केवळ तिच्यावर जबाबदाऱ्या होत्या. गरोदरपण, बाळतपण, मुलांचे संगोपन, गर्भनिरोधक साधने वापरणे, गर्भप्रतिबंधक

शस्त्रक्रिया करून घेणे सारी स्त्रीची जबाबदारी होती; परंतु तिची काळजी घेण्याच्या बाबतीत कुटुंबियांकडून, पतीकडून आणि समाजाकडून अनास्थाच फार होती. साहजिकच पुरेसा आहार, विश्रांती आणि योग्य उपचाराभावी स्त्रिया आणि बालके यांच्या मृत्यूचं प्रमाण अधिक?

हे कमी करण्याच्या उद्देशाने स्त्रीयांवरील जबाबदारी कमी करून तिची अधिक काळजी घेण्याच्या दृष्टीने केलेल्या उपाययोजना म्हणजेच प्रजनन आरोग्य व बाल आरोग्य कार्यक्रम होय. ग्रामीण भागात माता व बालमृत्यूचं महत्वाचं कारण म्हणजे घरी अशिक्षित आणि अप्रशिक्षित दाईकडून अत्यंत अस्वच्छ वातावरणात व अधोरी पद्धतीने केली जाणारी बाळतपण. शासनानं आता नेमक्या याच गोष्टीवर भर दिला. जास्तीत जास्त बाळतपण दवाखान्यात, प्रशिक्षित नर्सकडून व डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली झाल्यास निश्चितच माता व बालमृत्यूचं प्रमाण कमी करणं शक्य होणार आहे.

ग्रामीण स्त्रिया दवाखान्यात बाळतपणासाठी का येत नाहीत, याचा अभ्यास केला असता. वाहतुकीची व्यवस्था नसणे, वाहतुकीसाठी पैशांची सोय नसणे, रोजगार बुडण्याची भीती, दवाखान्यात जेवण्याची व इतर खर्चासाठी आर्थिक कुवत नसणे अशा अनेक कारणामुळे स्त्रिया दवाखान्यात बाळतपण टाळतात हे लक्षात आलं.

यावर उपाय म्हणून शासन आता जननी सुरक्षा योजना व मातृत्व अनुदान योजना यांचा लाभ मातांना देत आहे.



स्वयंपाकघर : माझी घरची शाळा

आहार गाथा : आहार व आरोग्य विचार

स्वयंपाकघरात काम केल्यावर हे काम वाटते
तितके कंटाळवाणे, नीरस नाही व ते करायला,
कल्पना व बुद्धीचा उपयोग करायला खूप वाव आहे. त्यामुळे
निरनिराळ्या तंहेच्या सुधारणाही घडवून आणता येतात
हे लक्षात येईल. नोकरी सांभाळून स्वयंपाक करायचा तेव्हा
तो कसा सुकर करता येईल, याकडे ही लक्ष वेधता येईल.
भाववाढीमुळे आपण त्रस्त झालो असलो तरी स्वयंपाकात
वापरताना किती महागडे पदार्थ आपण वाया घालवतो!

स्वयंपाकघरात पहिल्यांदा माझा प्रवेश मी ९-१० वर्षांची
असताना अहमदनगर येथे झाला. माझी आत्या कु. सीताबाई
भागवत सरकारी शिक्षण खात्यात नोकरीला होती. १९२१-२२
च्या सुमारास तिची अहमदनगरच्या मुलींच्या इंग्रजी शाळेची
मुख्याध्यापिका म्हणून नेमणूक झाली. तिच्याबरोबर माझी
मोठी बहीण दुर्गाची (ख्यातनाक लेखिका दुर्गा भागवत) व
माझी रवानगी करण्यात आली. आम्हाला दोर्घींना आमच्या
आत्याच्याच शाळेत घालण्यात आले. आमचे दोर्घींचे सर्व
शालेय शिक्षण आमच्या आत्यानेच केले.

आमच्या आजोबांच्या घरी नेहमी स्वयंपाकी असत.
घरातल्या कोणत्याच बाईला स्वयंपाकघरात जायची गरजच
येत नसे. त्यामुळे माझ्या आत्याला स्वयंपाक येत नसे.
तेव्हा अहमदनगरला आल्याबराबर तिने स्वयंपाकाला एक
बाई ठेवली. एक दिवस काय झाले कोणास ठाऊक, माझ्या
आत्याच्या डोक्यात स्वतः स्वयंपाक करायला शिकावे असा
विचार आला. त्यासाठी तिने लहानीबाई (लक्ष्मीबाई) धुरंधराचे
'हजार पाकक्रिया' नावाचे पुस्तक विकत घेतले व त्यात पाहून
आपले स्वयंपाकाचे प्रयोग सुरु केले. त्यात तिला थोडेबहुत
यशही आले. नंतर तिने हा प्रयोग दुर्गावर व माझ्यावर करून
पहायचे ठरवले. तिने आम्हाला सांगितले की, तुम्ही दोर्घींनी
एकएकटीने दर रविवारी एक एक पदार्थ करायचा. तो बिघडला
तरी चालेल. तुम्ही दोर्घी जेव्हा मोठ्या व्हाल तेव्हा थोडी
सवय केली तर बरे होईल. आत्या अतिशय शिस्तप्रिय होती व
तिचा आदेश मोडण्याचे धाडस आम्हाला व्हायचे नाही. तेव्हा
आमचा हा वर दिलेला प्रयोग सुरु झाला. आम्हाला दोर्घींना
काहीच येत नसे; पण दुर्गाला स्वयंपाक करायला आवडायचे;
व ती काहीतरी पदार्थ करायची. ते खाण्यालायकही व्हायचे.
मला मात्र स्वयंपाकाचे काम करायला बिलकुल आवडत नसे.

डॉ. कमला सोहोनी

आहार-गाथा
आहार व आरोग्य विचार



कारण एकतर लाकडांच्या चुलीवर शिजवायचे, त्यामुळे खूप
धूर व्हायचा. डोळे चुरचुरायचे व अश्रुधारा वाहायच्या. दुसरे
कारण म्हणजे धुरामुळे आपण काळी होऊ ही भीती. त्यामुळे
दर रविवार म्हणजे आपत्तीचा दिवस असे मला वाटायचे; पण
नाईलाजाने काहीतरी पदार्थ तयार करण्याचा मी प्रयत्न करायची.
त्यातला एकही पदार्थ कधीच खाण्यालायक झाला नाही. असे
आमचे स्वयंपाक घरातले प्रयत्न चालू होते; पण पुढे लवकरच
आत्याची बदली नाशिकला झाली व माझ्यामागची स्वयंपाकाची
कटकटही थांबली ती थेट १९५४ पर्यंत. माझे कॉलेजचे शिक्षण
मुंबईला झाले. तेव्हा घरात स्वयंपाकी असायचा. त्यानंतर
पदव्युतर शिक्षण बंगलोर केम्ब्रिज येथे झाले. तेव्हा दोन्ही
ठिकाणी हॉस्टेलमध्ये राहावे लागले. त्यानंतर नोकरीनिमित्त
पहिल्यांदा दिल्ही व त्यानंतर कुन्नूरला राहावे लागले. दोन्ही
ठिकाणी स्वयंपाकी मिळण्यास मुळीच त्रास झाला नाही. १९४७
मध्ये विवाहानंतर माझे वास्तव्य मुंबईला झाले. मी मुंबईतही
नोकरी करीत होते. तेव्हा घरात स्वयंपाकी असायची. पण ५-६

वर्षानंतर स्वयंपाकायांनी मला हैराण करायला सुरुवात केली. माझी दोन लहान मुळे होती. त्यांची जेवणाची आबाळ व्हायला लागली. तेव्हा मी ठरविले की, आता आपणच नोकरी सांभाळून स्वयंपाकाचे तंत्र स्वतःच्याच हाती घ्यावे, तेव्हा मला माझ्या आत्याची आठवण झाली तिने आम्हांला दिलेले उपदेश किती अचूक होता, तेव्हापासून माझे स्वयंपाकघरातले संशोधन सुरु झाले आणि ते आजतागायत चालूच आहे.

नोकरी सांभाळून स्वयंपाक घरायचा तेव्हा तो कसा करता येईल याकडे लक्ष देण्याची गरज होती. त्याकडे माझ्ये लक्ष प्रथम वेधले गेले. मी पहिल्यांदा हाय डोम प्रेशर कुकर घेतला. (मला सांगताना आनंद होतो की, तो मी आजागायत ३५/३६ वर्षे वापरत आहे. हे नमूद करण्याचे कारण की, स्वयंपाकघरात वापरत येणाऱ्या साधनांची आपण प्रयोगशाळेत वापरला जाणाऱ्या साधनांची जितकी काळजी घेतो तितकीच काळजी घेतली, तर ती आपल्याला आयुष्यभर पुरतात.)

या कुकरमध्ये तीन त्रिकोणी आकाराची भांडी होती. ती भांडी कुकरमध्ये ठेवल्यावर या भांड्यांवर ठेवायला बरीच जागा रिकामी राहते. तेव्हा विचार केला की, या जागेच आणखी २-३ उथळ व चपट व एकावर एक अशी ठेवतील, अशी भांडी वापरली तर एक वेळेला जास्त (५-६) पदार्थ शिजवता येतील. व त्यामुळे स्वयंपाकाचे काम सोपे व लवकरही होईल. यानंतर एकाच वेळेला निरनिराळ्या डाळी, भात, भाज्या वगैरे पदार्थ शिजविण्याचे प्रयोग सुरु झाले. पहिल्या प्रथम प्रत्येक पदार्थात किती पाणी घालावे, याचा अंदाज घ्यायला हवा. कारण पाण्याचे प्रमाण अगदी बरोबर असणे हे फार महत्वाचे आहे. कुकरमध्ये अन्न शिजविण्याचे यश यावर अवलंबून असते. कुकरमध्ये खाली कप-दीड कप पाणी पुरे पडते. पाण्याचा अंदाज आल्यावर मग किती वेळ शिजवावे हे प्रयोग झाले. असे सर्व केल्यावर असे आढळून आले की शिजविण्यासाठी साधारण ८-१० मिनिटे पुरी होतात. सर्व करायला ५-६ दिवस लागले; पण त्यानंतर मात्र आता हा नित्याचा शिरस्ता झाला आहे. पदार्थ शिजल्यानंतर ते बाहेर काढून त्यात मीठ, तिखट, मसाला, खोबरे, मिरची, कोथिंबिर वगैरे जे लागतील, ते पदार्थ घालावेत व वर फोडणी ओतावी लागते. निरनिराळ्या पदार्थासाठी वेगवेगळी फोडणी करणे वेळखाऊ आहे. म्हणून एकाच भांड्यात एकदाच करून ती चमच्याने सर्व पदार्थावर घातली तर वेळेची बचत होते. त्यानंतर हे पदार्थ २-३ मिनिटे शिजवावेत, सर्व जेवण तयार झाले! मग जेवायच्या वेळेला लागतील तितके पदार्थ कुकरच्या भांड्यात ठेवून कुकर ५-७ मिनिटे गरम करावे म्हणजे गरम-गरम जेवण मिळेले. पोळ्या जलद कशा कराव्यात याबाबतीत अजूनपर्यंत तरी मला कोणतीही पद्धत सापडली नाही. सकाळी व संध्याकाळी लागणाऱ्या घडीच्या पोळ्या एकदाच करून त्यांना वरून थोडे तूप लागावे व जेवायच्या वेळेस लागतील तितक्या

पोळ्या, एका स्टेनलेस स्टीलच्या डब्यात झाकण घालून, कुकरमध्ये तयार जेवण जेव्हा गरम करावयाचे, त्या वेळेस पोळ्यांचा बंद डबा वरती ठेवावा म्हणजे इतर पदार्थाबरोबर पोळ्याही गरम होतात व अगदी मऊ राहतात. माझ्या बाबतीत प्रेशर कुकर हे एक वरदानच ठरले आहे.

सकाळ-संध्याकाळ दही लागते व तेही गोड असायला हवे. हे कसे साध्य करता येईल. यासाठी प्रयोग सुरु झाले. मग एक युक्ती सुचली. ती म्हणजे जेवण शिजवताना गॅस रिंगच्या बाजूला जी उब येते तिचा वापर करावयाचा. तेव्हा सकाळी पहिल्या प्रथम दही लावण्याचा कार्यक्रम व्हायचा. ३ कप दूध बेताचे गरम करून त्यात चहाचा एक चमचा दही विरजण्यासाठी एकजीव होईपर्यंत मिसळावयाचे. मग दोन भांड्यांत या दुधाची वाटणी करून, दोन्ही भांडी झाकून कुकरमध्ये चढवायला सुरुवात केली, की बाजूच्या रंगवरती ठेवून घ्यायची. मग बाकीचा स्वयंपाक करायचा. दोन तासांच्या आतच दही लागते व ते गोडही असते. त्यानंतर दोन्ही भांडी फ्रिजमध्ये ठेवावीत व लागतील तशी, लागतील त्या वेळेला बाहेर काढून गोड व घट्ट दह्याचा आस्वाद घ्यावा. दही करण्याची दुसरी पद्धत अगदी सोपी. ती म्हणजे वर सांगितलेली दह्याची भांडी गॅस रिंगवर न ठेवता सकाळच्या उन्हात ठेवावी. दोन तासांच्या आत मस्त दही तयार होते. सूर्याची उर्जा वापरून सूर्यकुकर तयार केले आहेत. मग साधे दही लावण्यासाठी या उर्जेचा उपयोग का नाही करायचा?

मोड काढण्याची कृती?

यानंतर कडधान्यांना मोड काढण्याच्या पद्धतीत काही सुधारणा करण्याकडे लक्ष देण्याचे ठरविले. महाराष्ट्रात बहुतेक घरात मोड काढलेली कडधान्ये वापरतात. मोड काढण्यासाठी कडधान्ये रात्री पाण्यात भिजत घालतात व दुसऱ्या दिवशी कापडी पुरचुंडी करून त्यात ती मोड येईपर्यंत ठेवतात.



असे कापडात ठेवणे मला आवडत नाही. एकदर कापडाचा रंग बदलून ते गलिच्छ दिसायला लागते. शिवाय कापडाची आतील व बाहेरील बाजू बुळ्बुळीत होते. तेव्हा कापडाच्या ऐवजी मी चाळणीचा उपयोग करायचे ठरवले. यासाठी दोन चाळण्या लागतात. एक लहान व दुसरी तिच्यापेक्षा थोडी मोठी. रात्रभर भिजलेली कडधान्ये लहान चाळणीवर ओतावीत व मोठी चाळणी तिच्यावर झाकण म्हणून ठेवावी. ती चाळणीची जोडी एक गोल कोस्टर कड्यावर ठेवावी. म्हणजे जास्त पाणी खालून निथळून जाईल व सर्व बाजूने हवा आत येऊ शकेल. दिवसातून दोनदा धान्यावर पाणी शिंपडावे म्हणजे पाहिजे असेल तितकाच ओलावा धान्यात राहू शकेल; पण एक-दोन दिवसांत सुंदर मोड येतात. चाळण्या वापरल्यामुळे सर्व बाजूनी हवा मिळते. जास्त पाणी निथळून जाते. चाळण्या स्वच्छ राहतात व त्यामुळे जंतुंमुळे जे धान्य बुळ्बुळीत होते ते टाळता येते. नुकतेच एका दुकानात 'स्पेआउट फार्म' नावाचे प्लॉस्टिकचे एक घरगुती वापरासाठी एक उपकरण पाहिले. त्यात तीन प्लॉस्टिकच्या चाळण्या व बाजूला पाणी घालण्यासाठी एक नळी आहे. त्यामुळे एका वेळेला तीन कडधान्ये मोड आणण्यासाठी ठेवता येतात. याची किंमत रु. ४७५. मी आज कित्येक वर्षे मोड काढण्यासाठी चाळण्यांचाच उपयोग करीत आहे व त्यापासून पूर्ण समाधानी आहे. ही मोड काढण्याची स्वस्त व स्वच्छ पद्धत आहे.

हली सर्वच वस्तूचे भाव वाढले आहेत व ते वाढतच राहणार. त्यात खाद्यपदार्थाची भाववाढ अपवादात्मक नाही. भाववाढीमुळे आपण त्रस्त झालो आहोत; पण हे असे महागलेले पदार्थ वापरताना घरात त्यातले आपण किंती वाया घालवतो, टाकून देतो, याचा आपण कधी विचार केला आहे का? अशा गोष्टी काही अज्ञानामुळे तर काही आळसामुळे होतात. तर याच गोष्टीकडे या लेखात आपले लक्ष वेधण्याचा प्रयत्न करीत आहे व त्यासाठी थोडी उदाहरणे आपल्यापुढे ठेवीत आहे.

हली बहुतेक घरात विशेषत: जिथे लहान मुळे आहेत, तिथे पाव वापरला जातो. एका पॅकबंद पावाचे वजन ४०० ग्रॅम असते व त्यात १८-१९ तुकडे असतात. सँडविच करताना स्लाईसच्या बाजूच्या कडा कापून टाकतात. दररोज सँडविचेस केल्यामुळे कापलेल्या कडा खूप प्रमाणात असतात. तर मग या कडांचे करायचे काय, असा प्र१७ गृहिणीसमोर उभा राहतो. एका पावात कडांचे वजन ४-५ पूर्ण स्लाईसच्या वजनाइतके भरते. जर आपण कडा टाकून दिल्या तर आपण ४-५ तुकड्यांना पडणारा पैसा अक्षरश: फेकून देतो. पावाचीही किंमत वाढली आहे. कापलेल्या कडा टाकून दिल्या तर आपण राहिलेल्या पावाच्या किमतीत वाढ करतो व अप्रत्यक्षपणे महागाईत भर घालतो. जर अशा वाया जाणाच्या कडांचा दुसरे पदार्थ उदाहरणार्थ: वड्या, इडली, मफिन्स वगैरे करण्यासाठी उपयोग करा. अशा नवीन पदार्थमुळे मुलांना रुचिपालटही

मिळतो व रोज सँडविचेस खाण्यामुळे आलेला कंटाळाही जातो.

साधे कलिंगड

आता कलिंगडाचा मोसम सुरु होत आहे. कलिंगड सर्वानाच आवडते; पण इतर फळांसारखे तेही महागले आहे. कलिंगडात चार भाग आढळतात. एक लाल भाग- जो गोड असतो व तो तसाच खातात. दुसरा पांढरा भाग - हा शुगर बेबी जातीच्या कलिंगडात कमी प्रमाणात असतो. पण दुसऱ्या कलिंगडाच्या जातीत तो जास्तीत जास्त प्रमाणात असतो, तर तो टाकून न देता त्याचा उपयोग सूप, खमंग काकडीसारखी कोशिंबीर, पातळ भाजी वगैरे पदार्थ करण्यासाठी वापरता येतो. कलिंगडाचा तिसरा भाग म्हणजे त्यातील बिया. या बिया



फोडायला फार कठीण असतात. म्हणून त्या टाकून दिल्या जातात व यामुळे बिया वाया जातात. कलिंगडातला सर्वात पौष्टिक भाग म्हणजे या बिया. म्हणून या बिया वाया न घालविता थोडेसे पाणी घालून त्या मिक्सरमध्ये एक मिनिटभर बारीक कराव्यात व नंतर गाळण्यातून गाळून घ्याव्यात. खडबडीत साल कोणत्याही रसवाल्या भाजीत, आमटीत घालण्यासाठी करावा. उत्तम चव येते. पोषणही बियांचा उपयोग करावा. या सर्व बिया पौष्टिक असतात. त्यात प्रथिने, मेद (जी मुख्यत: अनसॅच्युरेटेड फॅटी ऑसिड्युक्ट असतात) व क्षार भरपूर प्रमाणात असतात. म्हणूनच कलिंगडाच्या बाहेरची हिरवी साल, तिचाही सांडगे वगैरेसारखे पदार्थ करण्यास उपयोग होतो, तर अशा तन्हेने थोडी कल्पनाशक्ती वापरली, तर संबंध कलिंगडाचा उपयोग करता येतो व टाकाऊ पदार्थाचा वापर झाल्यामुळे दिलेले सर्व पैसे वसूल होतात.

आपल्या आहारात शेंगभाज्या, फरसबी, पापडी, वालापडी, घेवडा, सुरती पापडी वगैरे सर्व तन्हेच्या पापड्या, चवळीच्या शेंगा आणि सर्वाना आवडणाऱ्या वाटाण्याच्या शेंगा यांचा नेहमीच वापर केला जातो. वाटाण्याच्या शेंगाशिवाय बाकीच्या सर्व शेंगा सालीसह खातात. मग वाटाण्याच्या शेंगाचीच साले का टाकून द्यायची? ती सुद्धा वापरता येतात. फक्त या

शेंगेच्या आतील बाजूस जो पारदर्शक विवट पापुद्रा असतो तो काढून टाकावा लागतो. एक किलो वाटाण्याच्या शेंगा घेतल्या, तर त्यापासून ४००-४५० ग्रॅम दाणे मिळतात व बाकी ६००-६५० ग्रॅम साली असतात. साली टाकून दिल्या तर दाण्यांची किंमत दुप्पट होते. सार्लीच्या आतला पापुद्रा सहज काढता येतो व तो काढल्यावर साली सूप, भाज्या वगैरे करण्यासाठी वापराव्यात. त्यामुळे टाकाऊ साली पण उपयोग आणता येतात.

पालेभाज्यांचे देठ

निरनिराळ्या पालेभाज्या वापरताना त्यांचे जाड देठ सर्वसाधारणत: टाकून देण्याची प्रथा आहे, तर ही प्रथा थंबवायला हवी. कारण हे जाड देठ प्रेशर कुकरमध्ये छान

शिजतात व नंतर त्यांचा सूप करण्यासाठी किंवा इतर पदार्थात घालण्यासाठी स्टॉक म्हणून वापर करतो येतो. या देशमध्ये चोथा (फायबर) फार मोठ्या प्रमाणावर असतो. तो आपल्या शरीराचे आरोग्य राखायला मोलाचा ठरतो.

निसर्गाने फळभाज्या (उदा.: लाल भोपळा, दुधी भोपळा, शिराळी वगैरे), कंदभाज्या (बटाटे, रताळी वगैरे), फळ (सफरचंद, केळी, आंबे, पपया वगैरे) यांच्या सालीच्या रूपाने एक आवरण दिले आहे. हे आवरण अगदी भक्कम असते. त्यात आतील भागांचे संरक्षण करण्याची शक्ती असते. तसेच त्यात भरपूर प्रमाणात चुना, स्फुर, लोह व इतर क्षार असतात आणि चोथा (फायबर) असतो. तेव्हा त्यांच्या साली न काढता (सर्वच साली तशाच खाता येत नाहीत) त्या सालींवर योग्य प्रक्रिया करून वापरात आणाव्यात.

हा लेख लिहिण्याचा खटाटोप मी कशासाठी केला? मी जे लिहिले आहे ते वाचकांना कितपत आवडेल, कितपत रुचेल? पुष्कळांना कुकरमध्ये शिजविलेले अन्न बेचव वाटते. आवडतही नाही. सवयीने ते आवडू लागते. इथे एकच सांगावेसे वाटते, की कुकरमुळे स्वयंपाक करणे सुकर होते. वेळेची व इंधनाची बचत होते. त्यामुळे गृहिणींना थोडासा दिलासा मिळतो. कुकरमध्ये शिजविलेल्या अन्नाचा कस जास्त असतो. तेव्हा फक्त चवीला प्राधान्य द्यायचे काय, याचा विचार करायला हवा. माझा स्वतःचा या प्रयोगामुळे वैयक्तिक खूप फायदा झाला. सवयीने व त्यामुळे मला दुसऱ्या अनेक गोष्टी करायला वेळ मिळाला. मुख्य म्हणजे माझ्या मुलांना मी उत्तम व सक्स असे जेवळ देऊ शकले. तेव्हा इतरांना जर माझ्या अनुभवाचा फायदा घेता आला, तर माझ्या या खटाटोपाचे सार्थक झाले, असे मला वाटेल. शेवटी जाता जाता असे सांगावेसे वाटते की, लेखाच्या सुरुवातीलाच मला स्वयंपाकघरात काम करायला आवडत नसे, असे लिहिले; पण आता प्रत्यक्षात स्वयंपाकघरात काम करायला आवडत नसे, असे लिहिले; पण आता प्रत्यक्षात स्वयंपाकघरात काम केल्यावर हे काम वाटते तितके कंटाळवाणे, नीरस नाही व ते करायला कल्पना व बुद्धीचा उपयोग करायला खूप वाव आहे. त्यामुळे निरनिराळ्या तळेच्या सुधारणाही अघडवून आणता येतात, असे दिसून आले.

निरोगी राहणे ही एक सवय आहे

ती अंगीकारा!

- भरपूर फळे व पालेभाज्या यांचे सेवन करा
- नियमित योग / व्यायाम करा
- नेहमी खुश रहा
- स्वच्छ वातावरण व स्वच्छतेची सूत्रे स्वीकारा
- तंबाखू, मद्य यांचे सेवन टाळा
- नियमित आपल्या आरोग्याची तपासणी करा



अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधावा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, युणे द्वारा प्रकाशित

Photo Credit : © 2012 Nima Chandra Ghosh. Courtesy of Photostore and Jyotiyo, India

स्तनपान बालकांचा अग्रहक

भारतीय समाजाला स्तनपानाचं महत्व पटवून स्टारांनी आपली अतिमानवी करतूद ही, पैदा होतेही मां का दूध पिल्यामुळे असल्याचं साफ सांगून टाकलेलं आहे. ते असो, पण अतिमानवी जरी नाही तरी मानवी शक्ती मात्र आईच्या दुधातून प्राप्त होते यात अजिबात अतिशयोक्ती नाही. बाळाची जोमदार, सुदृढ वाढ, त्याची प्रतिकारशक्ती, त्याची बुद्धी, मानसिक आणि भावनिक वाढ इतकंच नाही तर मोठेपणी उद्घवणारे दमा, अऱ्लर्जी, रक्तदाब या सारखे आजार हे स्तनपानामुळे होत नाहीत हेही आता स्पष्ट आहे.

तेव्हा स्तनपानाला आणि तेही वरचे काहीही न देता, फक्त आणि फक्त अंगावरचे दूध, जास्तीजास्त काळ देण्याला पर्याय नाही.

स्तनाची रचना

दूध स्त्रवणाच्या पेशींचा समूह, पेशी समूहाभोवती स्नायुंच्या पेशी आणि स्तन्य स्तनाग्रापर्यंत आणणाच्या १५ ते २० वाहिन्या अशी स्तनाची रचना असते. अगदी स्तनाग्रापर्यंत पोहचण्यापूर्वी या दुग्धवाहिन्या जरा फुगीर बनतात. स्तनाग्राच्या काळ्या भागाखाली हा फुगीर भाग असतो. स्तनाग्रात आणि त्याभोवतीच्या काळ्या भागात भरपूर नसा (Nerves) असतात. त्यामुळे स्तनाग्राला झालेल्या हलकवाशा स्पर्शाचीही आपल्याला जाणीव होते. स्तनाग्राभोवती बारीक पुरळ' आलेलं असते. हे पुरळ' म्हणजे तेल स्त्रवणाच्या ग्रंथी होत. यामुळे स्तनाग्र मऊ आणि लवचिक राहतात.

ही दुग्धनिर्मिती व्यवस्था सर्व स्त्रियांमध्ये सारख्याच प्रमाणात असते. स्तनांचा आकार कमी जास्त असतो, तो यांच्यामधील मेदाच्या प्रमाणामुळे. म्हणजेच स्तनांच्या आकार-उकाराचा आणि यशस्वी स्तनपानाचा अर्थाअर्थी संबंध नाही.

स्तनपानाच्या क्रियेमुळे मातेच्या शरीरात प्रोलॅक्टीन नावाचे संप्रेरक स्त्रवते. बाळ लुचू लागले की, स्तनाग्रापासून मेंदूला प्रोलॅक्टीन सोडण्याबद्दल संदेश जातात आणि मग मेंदूच्या तळाशी असलेल्या पिट्युटरी ग्रंथीतून हे पाझरू लागते. बाळांनी पिवून पिवून स्तन रिक्त झाले किंवा रात्री-अपरात्री बाळाला पाजलं की प्रोलॅक्टीन आणखी जोरात येतं. दिवसभरात कितीदा आणि किती जोशात बाळ पितं यावर दूध तयार होणं अवलंबून असतं. म्हणूनच कुणाला जुळी असतील तर आपोआपच बराच वेळ आणि दिवसरात्र पाजत रहावं लागतं; आणि दोन्ही बाळांना पुरेल एवढं दूध निश्चित तयार होतं. भरपूर दूध येण्यासाठी बाळाला



अधिक वेळा, अधिक काळ आणि विशेषत: रात्री अंगावर घेणं आवश्यक आहे. दूध पिळून काढलं तरी प्रोलॅक्टीनचा प्रवाह वाढ लागतो. (म्हणूनच अंगावरचं दूध बंद करायचं असेल तर दूध पिळून काढून ते संपत' नाही, उलट जास्त तयार होतं. बाळाला न पाजणे हाच त्यावर उपाय.)

बाळाला वरचं काहीही दिलं (अगदी एखादा-दुसऱ्यावेळी जरी बाटलीनी पाजलं) तरी बाळ कमी ओढतं आणि प्रोलॅक्टीन कमी होवून दूध आटतं. पाणी, साखरेचे पाणी, मध, कसली कसली चाटणं, काढे, ग्राईप वॉटर, अनेकविध टॉनिके आणि नवजात शिशु आहार वगैरे मुळेही हाच परिणाम होतो. जर काही कारणांनी स्तनानांना इजा होवून ते दुखत, ठणकत असतील तरी दूध कमी येतं.

प्रोलॅक्टीन प्रमाणेच ऑक्सिटोसिन हे संप्रेरकही स्तनपानाच्या दृष्टीने महत्वाचे आहे. बाळ पिझ लागताच मेंदूच्या तळातील पिट्युटरी ग्रंथीतून हेही स्त्रवते. ऑक्सिटोसिनमुळे स्तनातील दुग्धपेशीभोवतीच्या स्नायुपेशी आकुंचन पावतात आणि दूध स्तनाग्रातून सहज बाहेर पडू लागते. यालाच पान्हा फुटणे असं म्हणतात. बाळ पिझ लागताच स्तनात आवळल्यासारखं होतं आणि पान्हा फुटण्याच्या या प्रक्रियेमुळेच



दूध येतं. बाळ पितं ते नुसतं बाळाच्या ओढण्यामुळे नाही तर आईच्या सोडण्यामुळे' सुध्दा. कमीत कमी श्रमात आणि कमीत कमी वेळात बाळाला पूर्ण आहार मिळण्यासाठी या दोन्ही क्रिया आवश्यक आहेत.

आई जर चिंतेत असेल, तिला लाज वाटत असेल अथवा स्तनपानाबाबत नकारात्मक भावना असेल तर या सोडण्याच्या क्रियेत बाधा येते.

नीट दुग्धपान करता यावं म्हणून निसर्गानंच बाळाला काही अभिजात हालचाली बहाल केल्या आहेत. 'शोधणे', 'ओढणे' आणि 'गिळणे' या त्या तीन हालचाली होत. बाळाच्या तोंडाला आणि गालाला स्तनाग्राचा स्पर्श होताच बाल त्या दिशेला मान वळवून; 'आ' करून शोधाशोध सुरु करते. स्तनाग्र सापडताच चोखण्याची' हालचाल सुरु करते आणि काही घशात पडतच गिळण्याची क्रिया प्रतिक्षिप्तपणे होत जाते.

दूध पिताना बाल स्तनाग्र आणि भोवतीचा काळा भाग चांगला तोंडात आत ओढून घेते. इतका की बाळाच्या तोंडात स्तनाग्राची एक लांबोळकी नळी तयार होते. हिच्या टोकातून येणाऱ्या दुधाच्या धारा थेट बाळाच्या घशात पडतात. जीभेची पुढेमागे हालचाल करत, टाळं आणि जीभ यांच्यामध्ये स्तनाग्र पिळून पिळून बाल दूध ओढून घेते. हे सारं व्यवस्थित

होण्यासाठी बाळाला योग्य रीतीने अंगावर घेणं महत्वाचं आहे. यासाठी आईनं अगदी आरामात, पाठीला किंचित बाक काढून बसायला हवे. (अपवादात्मक परिस्थितीत झोपूनही पाजता येतं) बाळानं टोकापाशीचा काळा भाग पूर्णतः तोंडात धरला पाहिजे आणि तरीही श्वासासाठी बाळाचं नाक मोकळं रहायला हवं.

स्तनपान म्हणजे मायलेकरांच्या आयुष्यातील एक महत्वाची घटना. यासाठी अगदी गरोदरपणातच तयारी करणं महत्वाचं आहे. उदा. स्तनांची बोंड काही वेळा आत ओढलेली असतात, ती हलकेच चोळून बाहेर ओढणं महत्वाचं आहे. बाल जन्मतःच त्याला अर्ध्या तासाच्या आत पाजावं असं आधुनिक प्रसुतीशास्त्र सांगतं. हे शक्य नसेल तर निदान १२ तासाच्या आत तरी पाजावंच. कारण पहिल्या १२ तासाच्या दुधात जास्तीत जास्त जंतुविनाशक प्रतिपिंडे असतात.

बाल-बाळंतीण सुखरूप असतील तर बाळाला आईच्या कुशीतच विसावू देणं उत्तम. पाश्वात्यांचं आंधळं अनुकरण करणारी काही पंचतारंकित इस्पितळं तान्हुल्यांना खास विभागात ठेवतात आणि प्रसंगोपात स्तनपानासाठी आईजवळ देतात. हे सर्वस्वी अयोग्य आहे. सुदैवानं ही पद्धत आता लोप पावत आहे. कारण पाश्वात्यांनी आपलं डोळस अनुकरण करून बाल बाळंतीणीजवळ ठेवायला सुरुवात केली आहे.

काही संशोधकांनी स्तनपानाची वेळापत्रकंही तयार केली होती. पण काळ-वेळ पाळेल ते बाल कसलं? कालांतराने ही वेळापत्रकही मोडीत निघाली. बाळाला हवं तेव्हा पाजावं, हवं तेवढं पाजावं आणि त्याला हवं तेवढा वेळ पाजावं' हाच निसर्गनियम आहे आणि तोच आपण पाळला पाहिजे. सुरुवातीला तान्ही बाळंही थोडा त्रास देवून बघतात, सारखं पिण्यापासून ते पिणं सोडण्यापर्यंत खोड्या काढतात. पण सुमारे २ आठवड्यात व्यवस्थित बस्तान बसतं. वेळाही थोड्याबहुत ठरून जातात. २४ तासात सुमारे ८ ते १२ वेळा अंगावर घेतलं तरी पुरतं. मोठ्यांप्रमाणे तान्ह्यांनाही स्वभाव असतो. दारुड्यांसारखंच बाळांचंही असतं. काही बाळं गटागट पितात तर काही घुटके घेत घेत. तेव्हा बाल आपणहून दूर होईपर्यंत पाजणं महत्वाचं.

पण काहीवेळा बाळाला अर्धवट दूर करावं लागतं. याचंही विशिष्ट तंत्र आहे. बाल पीत असताना त्याला ओढून दूर करू नये. तर स्तनाच्या बाजूनी हलकेच आपली करंगळी बाळाच्या तोंडात सरकवावी. बाळाच्या तोंडात हवा शिरली की त्यानं दिलेली ओढ नाहीशी होते, आणि बाळाला सहज दूर करता येतं. बाल ओढून दूर केलं तर स्तनाग्राना इजा पोहचते.

बाल-बाळंतीण सुखरूप असतात तेव्हा हे सगळं सहज जुळून येतं. पण काही वेळा एखादं कुणी आजारी पडतं आणि सारं चित्रं पालटतं. कमी वजनाची, कमी दिवसाची मुलं नीट ओढू शकत नाहीत. आईला नागीण, एझस किंवा हिपॅटायटीस बी वगैरेची लागण असेल तर बाळालाही लागण होवू शकते.

अशावेळी तज्जांचा सल्ला घेणं केव्हाही चांगलं. तान्हेपणीच ज्यांना मातृवियोग सहन करावा लागतो. त्यांच्यासाठी 'ओली दाई' ठेवण्याची पद्धत असते. एझसच्या या जमान्यात स्तनपानामुळे बाळाला काही आजार होण्याची शक्यता लक्षात घेवून आता रक्तपेढ्यांसारखी, दुग्धपेढ्यांची कल्पना प्रत्यक्षात येऊ पहात आहे.

योग्य स्थितीत स्तनपान करणारं बाळ कसं ओळखावं ? योग्य स्थितीत स्तनपान करणाऱ्या बाळानं

१. मोठा 'आ' वासलेला असतो.
२. त्याचा खालचा ओठ बाहेर दुमडलेला असतो.
३. हनुवटी स्तनाला टेकलेली असते.
४. गाल चांगले फुगीर दिसतात.
५. स्तनाचा काळा भाग जवळ जवळ दिसत नाही.
६. बाळ प्यायचं थांबत आणि पुन्हा पिझ लागतं.
७. बाळाचा घुटके घेण्याचा आवाज येतो.
८. हा सारा कार्यक्रम शांत चित्तानं चाललेला असतो.
९. आईला दुखणं, खुपणं वौरे काहीही त्रास जाणवत नाही.
बाळ पित नसेल तर.....
१. बाळ आजारी नाही याची खात्री करा.
२. दिवसा अगर रात्री बाळ रडताच लगेच अंगावर घ्या.
३. बाळ पिता पिता झोपल्यास त्याला कानामागे गुदगुल्या करून हलकेच जागं करा.
४. अंगावरच्या शिवाय वरच काही देवू नका.
- बाळ वारंवार पीत असेल तर.....**

तासाभारपेक्षाही लवकर लवकर बाळाला घ्यावं लागतं असेल तर बहुदा प्रत्येकवेळी बाळाला पोटभर दूध ओढता येत नसावं. बाळाला एका वेळी एक बाजू रिकामी होईपर्यंत त्याच

बाजूला पाजणे महत्वाचे आहे. जे दूध येते त्यात सुरवातीच्या दुधात पाणी अधिक असते. त्यामुळे आधी बाळाची ठाणे तेवढी भागते. नंतरच्या दुधात अन्न असते. त्याने भूक भागते. जर बाळाला थोडावेळ एका बाजूला आणि थोडावेळ दुसऱ्या बाजूला पाजलं तर बाळ सुरुवातीला येणारं तहान दूध' पीतं मात्र नंतर येणार भूक दूध' पीतच नाही. ते लगेच ठणणा करायला लागतं. मग आईच्या आहाराला किंवा दृष्ट लागण्याला बोल लावले जातात. यासाठी.....

१. बाळाला अंगावर पाजण्याचं योग्य तंत्र समजावून घ्या.
२. एक बाजू पूर्ण रिक्त झाल्यावर मगच दुसऱ्या बाजूला घ्या.
३. बाळाने आपणहून सोडेपर्यंत त्याला पाजत रहा. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या बाबतीत अपुरी रजा ही एक अडचण असू शकते. अशांनी.....
४. शक्य तर सहा महिनेपर्यंत रजा घ्यावी.
५. शक्य तितके दिवस निव्वळ स्तनपान द्यावं.
६. चौथ्या महिन्यानंतर 'वरचा' आहार सुरु करावा.
७. कामावर रुजू झाल्यावर –
 १. अगदी घराबाहेर पडण्यापूर्वी.
 २. घरी परत आल्या आल्या.
 ३. रात्री झोपण्यापूर्वी.
 ४. अधून मधून रात्रीही स्तनपान द्यावं.
 ५. सुटीच्या दिवशी मुलाला जास्त वेळा घ्यावं.
८. आई नसताना बाळाला पाजण्यासाठी अंगावरचं दूध पिळून काढून ठेवता येतं. बाहेर ठेवल्यास ८ तास आणि फ्रीजमध्ये २४ तासांपर्यंत हे टिकतं. मात्र हे पाजताना बोंडलं, वाटी, चमचा पूर्णतः निर्जतुक हवा. बाटली वापरू नये. बाळाला निरसं दुधचं पाजावं. दूध गरम करू नये अथवा उकळू नये.

ओ.आर.एस.चे द्रावण व झिंकच्या गोळ्या द्या जुलाबास पळवून लावा...



आरोग्य अधिकारी - कर्मचारी योगमय

राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत आयुष विभागामार्फत आरोग्य भवनमध्ये योग प्रशिक्षण वर्ग

प्राचीन काळी ऋषी मुनींनी अध्यात्मिक व करुन त्याला योगशास्त्र हे नाव दिले. योग ही शरीराला संतुलित व प्रसन्न ठेवण्यासाठीची एक क्रिया आहे. आपण आपल्या शरीराकडे वेळीच लक्ष न दिल्यास आरोग्याच्या कुरुखुरी सुरु होतात. हे टाळून निरोगी शरीर व आनंदी मनासाठी योग्य व्यायाम व आहार महत्वाचा ठरतो. योग ही क्रिया शरीराचे व मनाचे संतुलन राखण्यासाठी अत्यंत महत्वाची आहे. त्यामुळे योगाच्या दृष्टीने योगाचे महत्व आपल्या जीवनात अनन्यसाधारण आहे असे म्हटल्यास ते अजिबात वावगे नाही. योग ही भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे असे म्हटले जाते. जागतिक स्तरावर योगाचा प्रसार अधिक वेगाने फोफावल्याने अनेक परदेशी नागरिक या क्रियेकडे वळू लागले आहेत. आपल्याला जडणा-या बहुतांशी व्यार्थीवर एकमेव, प्रतिबंधात्मक, कमी खर्चिक, घरात-कार्यालयात बसल्याबसल्या करता येण्याजोग, मनोबल-आत्मविश्वास-व्यक्तिमत्व विकास वृद्धिंगत करणारा इलाज म्हणजे योग. यासाठीच आरोग्य विभागाचे राज्यस्तरीय मुख्यालय असलेल्या आरोग्य भवन मधील अधिकारी कर्मचा-यांसाठी राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या आयुष विभागाच्या माध्यमातून योग प्रशिक्षण वर्ग सुरु करण्याचा निर्णय घेण्यात आला व गुरुवार दिनांक ५ डिसेंबर २०१९ रोजी याचे औपचारिक उद्घाटन आरोग्य भवनच्या टेरेसवरील सायंकाळ्याच्या आल्हाददायक वातावरणात मान्यवरांच्या हस्ते पार पडले. याप्रसंगी आरोग्य सेवा आयुक्त डॉ. अनूप कुमार यादव, आरोग्य संचालिका डॉ. साधना तायडे, डॉ. अर्चना पाटील, अतिरिक्त अभियान संचालक डॉ. सतीश पवार, सहसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, डॉ. नितीन अंबाडेकर, श्री. संजय पतंगे, अधीक्षक अभियंता श्री. विलास कांबळे,

कैवल्यधाम ह्या जगप्रसिद्ध योग प्रशिक्षण संस्थेच्या संशोधन विभागाचे सहाय्यक संचालक व योग सल्लागार डॉ सतीश पाठक, सहाय्यक संचालक डॉ. सुभाष घोलप आदी मान्यवर उपस्थित होते. याप्रसंगी योगाच्या माध्यमातून अनेक व्यार्थीवर मात करणे शक्य असून अधिकारी अधिकारी कर्मचाऱ्यांनी ह्या योग प्रशिक्षण वर्गाचा लाभ घ्यावा असे आवाहन मा. डॉ. अनूप कुमार यादव यांनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अधीक्षक श्री विजय बोरसे यांनी केले.

पहिल्याच दिवशी या प्रशिक्षण वर्गाचा लाभ घेण्यासाठी आरोग्य भवन मधील अधिकारी व कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. नेत्रस्नान, ब्रह्ममुद्रा, नमनमुद्रा, योगमुद्रा, जलनेती, जलधौती, कपालभाती, उज्जायी, शीतली, वायुसार, अनीसार, उछदीयान, नौली, नौलीचालन, शंखप्रक्षालन, प्राणधारणा, क्रियायोग, ओम, गायत्री, आसन, षट्चक्र, शवासन, त्राटक, वज्रासन, पद्मासन ह्या योगशास्त्रीय प्रकारांची माहिती या प्रशिक्षनादरम्यान प्रात्यक्षिकांसह मिळू शकणार आहे. हृदयरोग, ऑसिडिटी, मनोविकार, जडत्व, मुतखडा, अस्थमा, उच्च रक्तदाब, बृद्धकोष्ठता, मधुमेह, सर्दीपडसे, पाठदुख्यी यांसारख्या आजारांवर योगाचे उपयुक्त प्रकार प्रशिक्षणार्थींना शिकायला मिळतील. मुंबईसारख्या शहरात शासकीय कर्मचाऱ्यांसाठी नियमितपणे योग प्रशिक्षण वर्ग सुरु करण्याची बहुदा ही पहिलीच वेळ असावी. योगासनांसारख्या सोप्या व कधीही – कुठेही करता येणा-या उपायांनी औषधोपचारावरील बाराचसा खर्च टाळता येतो व मनशांतीदेखील प्राप्त होते. त्यामुळे अधिकारी कर्मचारी लोकांनी योगाच्या माध्यमातून आपले शरीर व मन संतुलित राखण्याचा प्रयत्न करायला हवा.



आहार व पोषण शास्त्र

दैनंदिन आहारात विभिन्न घटकांच्या कमतरतेमुळे किंवा अयोग्य प्रमाणामुळे मानवी शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता कमी होते आणि त्यामुळे विविध रोग उद्भवतात. तसेच आरोग्य धोक्यात येते. अर्भक, मूल, किशोरवयीन गट, गरोदर व स्तनदा माता यांच्या आरोग्यावर आहार घटकांच्या कमतरतेमुळे होणारे परिणाम अत्यंत गंभीर असून त्यामुळे अर्भक-मृत्यू व माता-मृत्यू दरात वाढ होते.

सुयोग्य पोषणाने शरीराची वाढ आणि विकास होतो. कुपोषणामुळे फक्त शारीरिक वाढीवरच परिणाम होत नसून व्यक्तीच्या बौद्धिक क्षमतेवर, आकलन शक्तीवर सुद्धा विपरित परिणाम होत असतो. गरोदरपणात स्त्रीचे कुपोषण झाल्यास गर्भावर त्याचे वाईट परिणाम होतात. उदा. अपुन्या दिवसाचे बाळ जन्माला येणे, पूर्ण दिवसाचे पण कमी वजनाचे बाळ किंवा उपजत मृत्यू, मृत अपत्याचा जन्म होणे इ. कारणे उद्भवू शकतात. बाळाच्या वाढीची आणि विकासाची सुरुवात बाळ आईच्या उदरात असल्यापासूनच होत असते. बालपणीच्या कुपोषणामुळे शारीरिक व मानसिक वाढीवर परिणाम होतो.

कुपोषणामुळे, अपुन्या पोषणामुळे रोगप्रतिकार शक्ती कमी होऊन जंतुसंसर्ग लवकर होतो. विविध गुंतागुंती उद्भवतात. उदा. कुपोषणामुळे गोवरचा संसर्ग लवकर होणे, गुंतागुंत उद्भवणे.

पोषणाच्या अभावाचे परिणाम देशावर व समाजावर होत असतात. उदा. बालमृत्यू दर वाढतो, सामान्य मृत्यूदरात वाढ होते, आजारांचे प्रमाण वाढते, आयुष्य मर्यादा कमी होते. तसेच अयोग्य पोषणाने व अतिपोषणामुळे होणाऱ्या लघुपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, मूत्राशयाचे विकार, इ.मुळे विविध गुंतागुंती उद्भवतात. त्यामुळे आहार व पोषणशास्त्र यांच्या मुलभूत माहिती आरोग्य कर्मचाऱ्यांना होणे आवश्यक आहे.

प्रथीने आणि उष्मांक यांच्या कमतरतेमुळे सुजवटी (Kwashiorkor) आणि सुकटी (Marasmus) होतो. तसेच जीवनसत्त्व 'अ' च्या अभावाने येणारे अंधत्व, लोहाच्या

कमतरतेमुळे होणारा रक्तक्षय, 'ब' जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे बेरीबेरी तर आयोडीनच्या अभावामुळे गलगांड होतो, मतीमंद मुळे जन्मास येतात. ह्या आजारांच्या प्रतिबंधनासाठी व उत्तम आरोग्यासाठी चांगल्या प्रकारचे पोषण अत्यावश्यक ठरते. चयापचय क्रियेचा शोध अट्टनी लँग्हाशियर ह्या शास्त्रज्ञाने लावला असून त्यांना पोषणशास्त्राचे जनक असे म्हटले आहे.

पोषक घटकांचे कार्य देखिल लक्षात घेणे आवश्यक आहे. प्रथीने - दूध, दुधाचे पदार्थ, मांस, मासे, अंडी, डाळी, शेंगदाणे. स्निग्ध पदार्थ - तेल, तूप, लोणी. खनिजे - कंदभाज्या. कर्बोदके - धान्य, कंदमुळे, साखर. जीवनसत्त्वे - भाज्या, फळे, दूध

वरील पोषक घटकांचे कमतरतेमुळे अनेक दुष्परिणाम उद्भवतात. प्रथीने व उष्मांकाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या कुपोषणाचे प्रमाण ६ वर्षाखालील मुलांमध्ये जास्त आढळून येते. तीव्र स्वरूपाची कमतरता असल्यास सुकटी, सुजवटी किंवा सुकटी-सुजवटी (दोन्ही रोगांची लक्षणे एकत्रितपणे दिसणे) हे रोग होतात.

याशिवाय मानवाच्या शरीरामध्ये ५० पेक्षा अधिक खनिजद्रव्ये सापडतात, ज्याचा उपयोग शरीराची वाढ आणि झीज भरून काढण्यासाठी होतो.

शरीरात अन्न आणि पाण्याद्वारे अनेक खनिजद्रव्ये घेतली जातात, त्यापैकी कॅल्शियम, लोह, आयोडीन, फ्लोरिन ही महत्वाची खनिज द्रव्ये आहेत ते समजून घेणे आवश्यक आहे.

१. कॅल्शियमचे कार्य हाडे आणि दातांची वाढ व बळकटीकरण, रक्त गोठणे, स्नायूचे सुरळीत काम होण्यासाठी, स्नायूचे आकुंचन, दूध उत्पादन ही आहेत. याचे स्त्रोत पालेभाज्या, नाचणी, दूध-दुधाचे पदार्थ, काट्यासह छोटे मासे यातून मिळते. निव्वळ कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे विशिष्ट रोग आढळून येत नाही. परंतु कॅल्शियम, फॉस्फरस व जीवनसत्त्व ड यांच्या कमतरतेमुळे लहान मुलांमध्ये मुडदूस व प्रौढांमध्ये ऑस्टीओमॅलेशिया नावाचा रोग आढळतो.



२. फॉस्फरस - ज्या आहारात पुरेसे कॅल्शियम असते त्यात फॉस्फरस सुद्धा योग्य प्रमाणात असते. आहारात कॅल्शियम व फॉस्फरस योग्य त्या प्रमाणात असणे महत्त्वाचे आहे. हे हाडे आणि दातांच्या वाढीसाठी आणि बळकटीकरणासाठी आवश्यक आहे. हे दूध, दुधाचे पदार्थ, डाळी, तृणधान्ये, पालेभाज्या, मांस, मासे इ. मधून मिळते.

३. लोह - हे आहारातील फार महत्त्वाचे खनिजद्रव्य आहे. याची कार्ये लाल रक्त पेशीतील हिमोग्लोबीन निर्मितीसाठी, शरीरातील प्राणीदीभवन (oxidation) क्रियेसाठी आवश्यक, मेंदूच्या विकासासाठी आवश्यक आहे. हे वनस्पतिजन्य पदार्थ - जसे पालेभाज्या, डाळी, कडधान्ये, तृण धान्ये, तेलबिया, सुकी फळे, गुळ आणि प्राणिज पदार्थ - अंडी, लिहर, मटन, मासे इ. प्राणिज पदार्थात असलेले लोह वनस्पतिजन्य पदार्थपिक्षा सुलभतेने शोषले जाते. तसेच लोखंडी भांड्यात स्वयंपाक केल्यास अन्नपदार्थातून सुद्धा काही प्रमाणात लोह मिळते.

लोह कमतरता होण्याची कारणे - रक्तस्त्राव - मासिक पाळी मध्ये आणि प्रसुतीमध्ये, अंकुश कृमी, मूळव्याध, मलेरिया लोहाच्या कमतरतेमुळे रक्तक्षय होतो. रोगप्रतिकार शक्ती कमी झाल्यामुळे जंतूसंसर्गाचे प्रमाण वाढते.

४. आयोडिन - आयोडिन हे खनिज मानवी शरीराला थॉयरॉकझीन संप्रेरकाच्या निर्मितीसाठी फार अल्प प्रमाणात आवश्यक असते.

कंठस्थ ग्रंथीच्या सुयोग्य कार्यासाठी आवश्यक आहे. याकरिता मिळणारे स्रोत आयोडिनयुक्त मीठ, समुद्रातील मासे, माश्याचे तेल इ. आहे. याचे सेवन न केल्यास आयोडिनची कमतरता भासून गलगांड, मासिक दुर्बलता, मूकबधीरता,

खुजेपणा इ. दुष्परिणाम होतात. गर्भारिणात आयोडिनची कमतरता असल्यास अपुन्या वाढीची, व्यंग असणारी (क्रेटीन्स), अपुन्या दिवसांची किंवा मृत बालके जन्माला येण्याची शक्यता असते.

५. जस्त (झिंक) - मानवाच्या आरोग्यासाठी अत्यावश्यक धातू आहे. प्रौढ व्यक्तीच्या शरीरात एकूण २.२ ग्रॅम झिंक असते. प्रत्येक पेशीच्या अंतर्गत रचनेत झिंक असते. याची कार्ये ही अनेक एन्जाईम्सचा झिंक घटक आहे, इन्शुलिनसाठी झिंक आवश्यक असते, हाडांचे कॅल्सिफिकेशन तसेच तांबऱ्या पेशीमध्ये कार्बनडायऑक्साईड वाहून नेण्यासाठी, प्रथिने व न्युक्लिक ऑसिड (DNA) तयार होण्यासाठी आणि चयापचयासाठी झिंक आवश्यक असते. हे मिळण्याचे स्रोत पूर्णधान्ये, डाळी, शेंगदाणे, दूध, दुधाचे पदार्थ, दही, भाज्या, मांस, मासे, अंडी इ. आहेत.

कमतरतेचे दुष्परिणाम - भूक कमी होणे, मुलांची वाढ खुंटणे, स्वाद व चव नीट न समजणे, जखम भरून येण्यास उशीर लागणे, त्वचेचे संसर्ग, जननक्षमता कमी होणे इ.

६. फ्लोरिन - निसर्गात संयुगाच्या स्वरूपात भरपूर प्रमाणात आढळते. शरीरातील एकूण फ्लोरिनपैकी ९६ टक्के फ्लोरिन दात व हाडात आढळते.

कार्ये - दातांचे एन्मल तयार होण्याकरिता व हाडांच्या निर्मितीकरिता याचे स्रोत पिण्याचे पाणी, समुद्रातील मासे, चीज, चहा इ.

कमतरतेमुळे दात किडणे, आधिक्य-अस्थि-फल्युओरॉसिस व दंत-फ्लूरेसिस कमतरतेचे/आधिक्याचे दुष्परिणाम आहेत.



बाळाचे सुरुवातीचे १००० दिवस

If wealth is lost something is lost

But if health is lost Everything lost"

“संपत्ती हरवली तर काही तरी हरवले;

पण आरोग्य हरवले तर सर्व काही हरवले”

या तत्त्वानुसार आरोग्याची व्यापक संकल्पना आपणास कळते. व्यक्तींचा सर्वांगीण विकास घडून आणण्यासाठी मूळतः बालकांचा जन्मतः विकास घडून आणला गेला पाहजे. बाळाच्या सर्वांगीण विकासासाठी बाळाचे जन्मापासूनचे १००० दिवस अत्यंत मोलाचे ठरतात. कारण बालकांचे सुरुवातीचे १००० दिवस आयुष्याचा पाया घालतात.

“शरीरामाद्य खल धर्म साधनम्” आपला धर्म म्हणजेच आपले कर्तव्य पार पाडण्याचा पहिले साधन म्हणजे शरीर होय. म्हणून शरीराच्या वाढ व विकासासाठी पोषण हा आहाराचा मुख्य हेतू ठरतो.

मूळतः बालकांचे १००० दिवसांचे वर्णन करायचे झाल्यास गर्भावस्थेतील २८० दिवस व जन्मानंतरची पहिली दोन वर्ष असे १००० दिवस बालकांची वाढ व विकासासाठी महत्त्वाची समजल्या जातात. जन्मापासून पहिल्या हजार दिवसांत बालकांच्या मेंदूच्या पेशीचीं संख्या झापाट्याने वाढत जाते. या पेशी शरीरातील विशिष्ट कामांसाठी अधिकाधिक सक्षम होतात. या काळात पेशीमध्ये होत असलेल्या विकासावर व्यक्तींचे व्यक्तिमत्त्व व मानसिक आरोग्य बहुतांरीत्या अवलंबून असते.

बालकांची सर्वांगीण वाढ ही त्यांची उंची, वजन व डोक्याचा घेर, बौद्धिक वाढ, वेग या सर्व गोष्टी बालकांच्या १००० दिवसांवर अवलंबून असते. बाळाची उंची जन्मानंतर ५० सें.मी. असणे आवश्यक आहे. तसेच वर्षभरात बालकांची उंची २४ सें.मी. ने वाढते पुढील वर्षात १२ सें.मी. ने वाढते. त्यानंतर पुढील चार वर्ष वाढीचा वेग ५ ते ६ सें.मी. असतो.

बालकांची सर्वांगीण वाढ ही त्यांची उंची, वजन व डोक्याचा घेर, बौद्धिक वाढ, वेग या सर्व गोष्टी बालकांच्या १००० दिवसांवर अवलंबून असते. बाळाची उंची जन्मानंतर ५० सें.मी. असणे आवश्यक आहे. तसेच वर्षभरात बालकांची उंची २४ सें.मी. ने वाढते पुढील वर्षात १२ सें.मी. ने वाढते. त्यानंतर पुढील चार वर्ष वाढीचा वेग ५ ते ६ सें.मी. असतो.



बालकांच्या वजनासाठी पहिले २ वर्ष अत्यंत महत्त्वाची असतात. कारण बालकांच्या वाढीची सुरुवात या वयोगटातच होते. जन्मतः बाळांचे वजन २.५ ते ३ कि.ग्र. असणे आवश्यक आहे. २ वर्षापर्यंत १२ कि.ग्र. होणे अपेक्षित असते. तसेच या काळात बालकाच्या मेंदूचा ८५ ते ९० टक्के विकास होत असतो. तसेच बालकांचा डोक्याचा घेर पहिल्या वर्षात १२ सें.मी. दुसऱ्या वर्षात २ सें.मी. ने वाढणे अपेक्षित असते. त्यानंतर बाल ६ वर्षांचे होईपर्यंत डोक्याचा घेर अवघा ३ सें.मी. ने वाढतो.

बाळांची वाढीची सुरुवात खरंतर आईच्या गर्भाशयापासूनच होत असते. त्यासाठी आईने गरोदरपणात विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते. त्यासाठी आईने गरोदरपणात धुनवर्ति प्रतिबंधक लस, आरोग्य तपासणी नियमित करणे आवश्यक असते. बाळाच्या आईने किमान ६ महिने विश्रांती घेणे, दिवसातून ४ वेळा जेवून नाश्ता करणे आवश्यक असते. बाळाचा जन्म



झाल्यानंतर लगेचच बाळाला स्तनपान करणे आवश्यक असते. कारण स्तनपान हेच बाळाची पहिली लस असते. स्तनपान केल्याने बाळ व आई यांना खूप फायदे होतात.

तसेच राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रमांच्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार बालकांचे लसीकरण करून घेणे हे आई-वडिलांचे प्राथमिक कर्तव्य असते. कारण लसीकरणांचा उद्देश बालक आणि मातेमध्ये संबंधित आजारासंबंधी शरीरात रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण करून बालमृत्यू व मातामृत्यू टाळणे हा असतो.

बाळाला जन्मल्यानंतर निवळ स्तनपान ६ महिन्यांपर्यंत करणे आवश्यक असते. त्यानंतर बाळाला पुढील ६ महिने स्तनपान व पूरक आहार देणे गरजेचे आहे. बाळ १ वर्षांचे झाल्यानंतर घरामध्ये दिला जाणारा आहार बालकाला द्यावा. बाळाला किमान २ वर्षे बाळाला स्तनपान करणे आवश्यक असते.

युनिसेफ या संघटनेने बालकांच्या विकासासाठी GOBI कार्यक्रम ठरवून दिला आहे. GOBI चे विस्तारित रूप सांगायचे झाले म्हणजे G-Growth charts, O-Oral rehydration to treat all mild and moderate, B_Breast feeding, I-Immunization.

या गोष्टी साध्य करणे बालकांचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. दुसऱ्या बाजूने त्या त्याला मिळवून देणे आई-वडिल तथा आरोग्य कर्मचाऱ्यांचे प्रथम कर्तव्य आहे.

बाळांच्या शारीरिक विकासाबरोबर बाळाचा भावनिक विकास होणे गरजेचे आहे. बाळाचा भावनात्मक विकास योग्य झाला नसेल, तर त्यांचे वागणे व विकास स्वाभाविकरित्या होत नाही. ० ते ३ वर्ष या वयामध्ये बाळाला सर्व गोष्टींचा अनुभव जसे की चित्र, रंग, आकार, आवाज, गाणे स्पर्श मिळाल्या पाहिजे. त्यांच्याबरोबर पूर्ण सहभागी होऊन खेळावे. खेळण्यासोबतच बागेमध्ये हस्तकला किंवा चित्रकला यांची ओळख करून द्यावी. त्याचप्रमाणे गोष्टी सांगणे, गाणे म्हणणे. यामध्ये बाळांची सोबत करावी. बाळ रडले किंवा त्याने हाक मारली तर त्यांच्याकडे लगेच लक्ष द्यावे आणि त्यांचे समाधान करावे. बाळाला मानाने वागवावे आणि त्याला समजेल अशा पद्धतीने त्याला सर्व गोष्टींची माहिती देत राहावी. बाळाला शांत वातवरण, सुरक्षितता, सातत्याने प्रेम आणि उत्तेजन महत्वाचे आहे. या वरील गोष्टी साध्य केल्यास निश्चित बालकांचा भावनिक विकास होईल. तसेच शारीरिक विकासाबरोबरच भावनिक लसीकरण करणेही गरजेचे आहे. भावनिक लसीकरण म्हणजे कुठल्या वयात कुठली गोष्ट पाहिजेत हे ठरवून त्यांना प्राप्त करून देणे.

तसेच बाळाची काळजी घेताना रक्तक्षय, अतिसार, जलशुष्कता, कुपोषण इ. रोगांपासून बाळाला कसे दूर ठेवता येईल यांची विशेष काळजी घेणे, त्यासाठी बाळाला लसीकरण, निवळ स्तनपान, पूरक आहार, पोषकद्रव्ये देणे गरजेचे आहे. तसेच आरोग्यविषयक समस्या उद्भवल्यास बालकांवर वैद्यकीय उपचार करणे सुद्धा गरजेचे आहे.

बाळाची स्वच्छता सुद्धा खूप महत्वाची असते. बाळाची ज्ञानेंद्रिये व नखे, केस, दात, बाळाची नखशिखान्त स्वच्छता बाळगणे महत्वाचे ठरते. कारण स्वच्छता बाळगल्यास प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष उद्भवणाऱ्या सांसर्गिक आजारांचा धोका टळतो व बाळ सुदृढ राहण्यास मदत होते. तसेच बालकांसंबंधी जीवघेण्या जुन्या पद्धती टाळण्याचा प्रयत्न करावा, जसे की बाळांची टाळू भरू नये, कान व नाकात तेल घालू नये, डोळ्यांत काजळ लावू नये, धुरी देऊ नये. यांसारख्या जुन्या पद्धतीपासून बाळाला दूर ठेवावे. यासाठी कुटुंबाला आरोग्य शिक्षण देणे गरजेचे असते. आरोग्य शिक्षण म्हणजे थोडक्यात सांगायचे म्हणजे – Health education is the part of the health care, that concerned with promoting health behaviour.

अशा प्रकारे वरील सर्व गोष्टींचा विचार बालकांच्या सुरुवातीच्या १००० दिवसांमध्ये केल्यास बालक निश्चित निरोगी, सुदृढ परिणाम सर्वांगीण दृष्ट्या सक्षम होईल. परिणामी बालकांचा, कुटुंबाचा व देशाचा विकास होईल.

• • •

डॉ. वैजयंती पटवर्धन

हॉ. वैशाली बिनीवाले

डॉ. मानसी नारळकर

स्त्रीरोग तज्ज्ञ, पुणे

स्तनपान

स्तनपान म्हणजे आई व बाळ यांचं नातं दृढ

स्तनपानाचे आई व बाळासाठी अनेक फायदे माहिती असूनही स्त्रिया नीट स्तनपान करू शकत नाहीत. त्यांना अनेक अडचणी येतात. मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात.

प्र. १) प्रसूतीनंतर स्तनपान कधी सुरु करावे?

जन्मानंतर बाळाला लगेचच स्तनपान द्यावे. किमान पहिल्या एक तासात नक्की द्यावे. प्रसूतीनंतर सुरुवातीच्या काळात स्तनांमधून चीक (colostrum) येतो. हा चीक बाळासाठी अमूल्य असतो. चिकामध्ये A व K ही जीवनसत्त्वे जास्त प्रमाणात असतात. यात प्रतिबंधक द्रव्ये (antibodies) व इतर आवश्यक घटक असल्यामुळे जंतुसंसर्गापासून बाळाचे रक्षण होते. यामध्ये प्रथिने व कार्बोंदकाचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे बाळाच्या वाढीला फायदा होतो.

प्र. २) बाळाला दिवसातून किती वेळेस दूध पाजावे?

सर्वसाधारणपणे बाळाला भूकेप्रमाणे दूध पाजावे (Demand Feed). ठराविक वेळा ठरवून दूध पाजण्याची गरज नाही. बाळाची वाढ होत असताना ते गरजेप्रमाणे दूध पिते, मात्र ३-४ तासांपेक्षा जास्त वेळ बाळ झोपल्यास बाळाला उठवून स्तनपान करावे. काही विशिष्ट वेळेला मात्र दर दोन तासांनी स्तनपान करणे इष्ट ठरते. उदा-अपुन्या दिवसांची बाळे, अडीच किलोंपेक्षा कमी अथवा साडेतीन किलोपेक्षा जास्त वजनाची बाळे, गर्भावस्थेत मधुमेह झालेल्या स्त्रियांची बाळे.

प्र. ३) स्तनपानाचे फायदे काय?

स्तनपानाचे अनेक फायदे माता व बालक दोघांनाही मिळतात. आईचे दूध हे बाळासाठी अमृतच आहे. मातेच्या दुधामध्ये जीवनसत्त्वे, प्रथिने, कार्बोंदके व बाळाच्या वाढीसाठी आवश्यक असणाऱ्या सर्व घटकांचा योग्य मिलाफ असतो. यामुळे बाळाची नीट वाढ होते. मातेच्या दुधातील प्रतिबंधक द्रव्यांमुळे बाळाची प्रतिकारशक्ती उत्तम राहते. जंतुसंसर्ग अथवा अँलर्जीपासून बाळाला संरक्षण मिळते. आईचे दूध निर्जुक असल्याने बाळाला जंतुसंसर्ग होत नाही. स्तनपानामुळे आई व बाळामधील नाते अधिक दृढ होते. बाळामध्ये सुरक्षिततेची भावना वाढते. स्तनपानामुळे बाळाचे स्नायू नीट तयार होतात.



स्तनपान हे मातेच्या दृष्टीने अत्यंत सोयीचे ठरते.

स्तनपानामुळे मातेला कमीत कमी अवधीमध्ये वजन कमी करणे शक्य होते. स्तनपानामुळे स्त्रियांमध्ये स्तनांच्या कर्करेगाचे प्रमाण कमी होते. स्तनपानामुळे होणाऱ्या संप्रेरकांमधील बदलांमुळे गर्भधारणेची शक्यता कमी होते.

प्र. ४) बाळाला दूध पुरेसे आहे की नाही, हे कसे ओळखावे?

स्तनपानानंतर बाळ किमान २ तास शांत झोपत असेल, दिवसातून ६ ते ८ वेळा शू करत असेल व बाळाचे वजन योग्यरित्या वाढत असेल, तर याचा अर्थ बाळाला पुरेसे दूध मिळते आहे.

अनेक स्त्रियांना दूध कमी असण्याची धास्ती वाटते व त्या बाळांना वरचे दूध देतात. यामुळे बाळ आईचे दूध नीट पीत नाही. बाळाने आईचे स्तनाग्र चोखल्यामुळे आईच्या शरीरातील oxytocin या संप्रेरकाचे प्रमाण वाढू तयार दूध सहजरित्या वाहू लागते. बाळाने स्तनातून दूध कमी प्यायल्यास आईचे दूध कमी होते.

प्र. ५) स्तनपान करताना काय काळजी घ्यावी?

स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांचा आहार चौरस हवा, आहारात हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, दूध व



दुग्धजन्य पदार्थ यांचा योग्य प्रमाणात केलेल्या वापराने दूध वाढण्यास मदत होते. दररोज किमान ३ लिटर पाणी प्यावे. स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांनी बाहेरील खाद्यपदार्थ जंक फूड टाळावे.

स्तनपान करताना कुठल्याही आजारासाठी औषधोपचार घेण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा व बाळावर औषधांचा विपरित परिणाम होणार नाही, याची खात्री करून घ्यावी. आई आजारी असताना वैद्यकीय सल्ल्यानुसार स्तनपान करू शकते. स्तनपान करताना स्तनांच्या स्वच्छतेची नीट काळजी घ्यायला हवी.

शक्यतो बसूनच स्तनपान करावे. बैठक आरामदायी हवी. पाठीला नीट आधार घ्यावा. स्तनपान करताना आजूबाजूचे वातावरण शांत, हवेशीर असावे. गडबड, गर्दी, गोंधळ असू नये. स्तनपान करणाऱ्या मातेला अनेकदा भावनिक आधाराची गरज असते. सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवून स्तनपान करावे.

प्र. ६) पुरेशी वाढ होण्यासाठी स्तनपानाखेरीज बाळाला अन्य काही आहार देण्याची गरज असते का?

आईचे दूध हे पूर्णांश आहे. म्हणूनच स्तनपान घेत असलेल्या बाळाला अन्य काही आहार देण्याची गरज नसते. जन्मानंतर प्रथम सहा महिने फक्त स्तनपान करावे. दूध पुरेसे नसल्यास औषधोपचार घ्यावेत. सहा महिन्यानंतर अथवा पुरेसे दूध नसल्यास वैद्यकीय सल्ल्याने इतर आहार बाळाला घ्यावा.

जन्मानंतर मध चाटविणे, साखरेचे पाणी देणे तसेच पाणी, बाळगुटी अथवा सुवर्णवेढणी बाळाला देणे हे त्याच्यासाठी

धोक्याचे असते. किमान एक वर्ष बाळाला स्तनपान घ्यावे.

प्र. ७) स्तनाग्र सपाट अथवा आत ओढलेले असल्यास बाळाला स्तनपान करता येते का?

होय, स्तनाग्र सपाट अथवा आत ओढलेले असले तरी बाळाची स्तनाग्रावर व्यवस्थित पकड असल्यास बाळाला नीट दूध पीता येते.

प्र. ८) स्तनपान करीत असताना स्तनाग्राला जखम झाल्यास अथवा स्तनांमध्ये दुखत असल्यास काय करावे?

स्तनाग्रावर जखम अथवा स्तन दुखणे हे साधारणतः बाळाची स्तनांवरील पकड नीट नसल्यास होते. पकड नीट नसल्यास पुरेसे दूध येत नाही व बाळ स्तनाग्र चावून जखमा करते. अशी समस्या असल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

स्तनाग्राच्या जखमेवर आईचे दूध लावल्यास जखम बरी होते, जखम बरी होत नसल्यास, स्तनामध्ये दुखत असल्यास अथवा गाठ झाल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

प्र. ९) स्तनपानाविषयीचे काही गैरसमज कोणते?

स्तनपानाविषयी अनेक गैरसमजुती आहेत.

- उजव्या स्तनामधून पाणी व डाव्या स्तनामधून दूध येते.
- खरंतर प्रत्येक स्तनामध्ये प्रथम येणारे दूध (Foremilk) हे पाणीदार असते. त्याने बाळाची तहान भागते. नंतर येणारे दूध (hindmilk) घट्ट असते. त्याने बाळाची भूक भागते व बाळाचे वजन वाढण्यास मदत होते.
- स्तनांच्या आकारावर दुधाचे प्रमाण अवलंबून असते. नाही, स्तनांच्या आकारावर दुधाचे प्रमाण अवलंबून नसते.
- स्तनपान करीत असताना गर्भधारणा होत नाही. पूर्णपणे स्तनपान करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये बाळंतपणानंतर पहिले ६ महिने गर्भधारणेचा धोका कमी असतो; परंतु तो शून्य नसतो. म्हणूनच गर्भधारणा टाळण्यासाठी गर्भनिरोधके वापरायला हवी.
- जुळी बाळे असल्यास स्तनपान शक्य नसते. जुळी बाळे असली तरी पूर्णपणे स्तनपान करता येऊ शकते. ते आव्हानात्मक असले तरी अशक्य नाही.

१०) ब्रेस्ट क्रॉल म्हणजे काय?

जन्मानंतर बाळाचा श्वासोच्छवास नीट असल्याची खात्री केली जाते व बाळाच्या पंज्याव्यतिरिक्त बाळाला कोरडे करून आईच्या स्तनांमध्ये पालथे झोपविले जाते. बाळ आपोआपच तोड उघडून स्तन शोधायाचा प्रयत्न करते व स्तनाग्र चोखायला सुरुवात करते.

"At Least Donate Once In a Lifetime"

दि. १ ऑक्टोबर, राष्ट्रीय रक्तदान विशेष कार्यक्रम

परिचारिका प्रशिक्षण केंद्र, जि. रुग्णालय, बुलडाणा येथे दि. २२ ऑक्टोबर २०१९ रोजी राष्ट्रीय रक्तदान दिनानिमित्त रांगोळी स्पर्धा व निबंधस्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेचे परिक्षण व बक्षिस वितरण मा. सहसंचालक (साथरोग), डॉ. प्रकाश भोई, यांच्या हस्ते करण्यात आले. जिल्हा रुग्णालयाच्या विशेष भेटी दरम्यान भोई यांनी नर्सिंग विद्यालयाला भेट दिली व मार्गदर्शन केले.

निबंध स्पर्धेमध्ये प्रथम क्रमांकाचे बक्षिस मिळालेला निबंध.

“जीवनात एकदा तरी रक्तदान करा”

ज्याला रक्ताची गरज आहे अशा व्यक्तीचे आत्मवृत्त

मला वाचवा! मला वाचवा...!! माझा अपघात झाला. माझ्या डोक्याला मार लागला आणि माझे खूप प्रमाणात रक्त गेले. मला तुमच्या रक्ताची गरज आहे. जेव्हा तुम्ही रक्तदान कराल तेव्हाच मी जिवंत राहिल. मला रक्त मिळाले तरच मी जिवंत राहील.

मित्रांनो! माझा जसा अपघात झाला तसा तुमच्या मित्राचा असो वा नातेवाईकांचा. तेव्हा तुम्ही रक्त दिले असते; पण मला नातेवाईक, मित्र असे कोणीही नाही. मी रस्त्याच्या कडेला

बसणारा एक भिकारी आहे. एका ट्रकवाल्याने मला उडवले. तेव्हा तू मला रक्त देऊन माझे प्राण वाचवू शकतील. अरे माणसा तूच मला वाचवू शकतोस, तूच मला वाचवू शकतोस.

कारण रक्त हे कारखान्यात बनविले जात नाही. ते एका जिवंत व्यक्तीच्या शरीरातच तयार होऊ शकते आणि १८ वर्षांच्या वर ते ४५ वर्षांपर्यंत कोणीही रक्तदान करू शकतो. रक्तदान केल्याने तुमच्या शरीरात पुन्हा २४ तासांच्या आत दिलेल्या रक्ताची झीज भरून काढली जाते. त्यामुळे तुम्हाला कोणताही आजार होत नाही. तसेच तुम्हाला घाबरण्याचे काहीही कारण नाही. यामुळे तुम्हाला सुद्धा फायदा असा होतो, की तुमच्या नवीन ब्लड सेलची निर्मिती होते आणि तुमचे आयुर्मान पण वाढायला मदत होते.

म्हणून मित्रहो! तुम्हाला माझी कळकळीची विनंती आहे, की तुम्ही आयुष्यात एकदातरी रक्तदान करा. दर तीन महिन्यांनी व्यक्ती रक्तदान करू शकते, त्यामुळे तुम्हाला पण समाधान लाभेल.

मित्रांनो,

**“रक्ताची नाती वर जपलीच परंतु
आता माणुसकीची नाती जपूया”**



आता माणुसकीची
कास धरूया... आणि
रक्तदान करूया''

तुम्ही ब्लड बँकेत
तुमचे रक्तदान कराल, तर
त्यामुळे माझ्यासारखे अनेक
लोक वाचू शक्तील, फक्त
तुमच्या एका रक्तदानाच्या
संकल्पामुळे अनेक जीव
तुम्ही वाचवू शक्ता. माझ्या
मते तर सर्वांनी रक्तदान
करावे, त्यामुळे माझ्यासारखे
गरजू हे रक्ताआभावी आपला
प्राण गमावणार नाही, असे महान
काम तुमच्या हातून होऊ द्या.

अरे मित्रांनो, माझं तर सोडा;
परंतु थॅलेसेमिया आणि सिकलसेलच्या
आजाराची जी मुले असतात त्यांना तर
दर एका महिन्याला रक्त द्यावे लागते. कारण
त्यांच्या शरीरातील Bone Marrow मध्ये रक्त तयारच
होत नाही. अशी बरीच चिमुकली मुले असतात, ती अशा
आजारामुळे आपले पूर्ण आयुष्य दुसऱ्याच्या रक्तावर जगतात.
अशा मुलांना तुमचे रक्त दिले तर तुमचे रक्त कमी होत नाही.
तुम्हाला कोणताही आजार होत नाही, तर का बरं आपण त्या
मुलांना रक्तदान करू शकत नाही? सर्वांत जास्त अशा मुलांना
रक्त पाहिजे असते. अशा मुलांना तुमच्या रक्तामुळे जीवनदान
मिळेल व मोठे पुण्य तुमच्या हातून घडेल, अशा जीवाला तुम्ही
वाचविले तर याहून मोठे पुण्य कोणतेच नाही.

एक मरते हुए आदमी को तुम जीवनदान दोगे।

जो तुम तुम्हारा लहू से थोडा लहू भी दोगे।



इससे बडा
पुण्य न होगा।
जन्मत की राह
मे तुम अपने कदम बढ़ा
दोगे!

अरे मित्रहो! तुमच्यात
एका माणसाला वाचविण्यासाठी
ताकद आहे. त्यामुळे तुम्ही
रक्तदान करा. रक्तदान हेच
श्रेष्ठदान आहे. जेव्हा ती
व्यक्ती मनापासून आशीर्वाद
देईल, तव्हा त्याचे समाधान
पाहून तुम्हालाही नक्की आत्मिक
समाधान मिळेल. जीवनात काही
तरी मोठे केले याचा अभिमान वाटेल.

करिता आमच्या सारख्या अनेक गरजूना
तुमच्या सारख्या नवयुवकांचे थोडे रक्त द्या.
त्यामुळे आम्ही पुन्हा या जीवनात छान जगू
शकू. जीवनात तुमचे ऋण फेडण्यासाठी तत्पर राहू;
पण जीवनात कधी तुमच्यावर अशी वेळ येणार नाही, असा
आशीर्वाद देऊ, कारण रक्तदान हेच श्रेष्ठदान आहे.

जर रक्ताने जीवनदान मिळत असेल, तर ते खरोखरच
श्रेष्ठदान आहे. सर्वांनी रक्तदान करायला पाहिजे, कारण
भारतामध्ये सिकलसेल, थॅलेसेमिया अशा अनेक आजारांचे
प्रमाण वाढत आहे. म्हणून तुम्हाला माझी हात जोडून विनंती
आहे, की तुम्ही आयुष्यात एकदातारी रक्तदान करा.

हे बधा मित्रांनो!
कितीही दिला मान
कितीही केला अपमान
वेळ येता कामी येते.
तेस खरे रक्तदान.
अरे माणसा!

तुझ्या रक्ताचा थेंब हा दुसऱ्याच्या जीवनात अंकुर उगवेल.
रक्तदान केल्यामुळे माझ्यासारख्या अनेक गरजूना रक्त मिळेल,
तेव्हा आम्ही हे जीवन आनंदात तुमच्यासोबत जगू शकू आणि
रक्तदान केल्याने मनाला समाधान लाभते आणि त्यामुळे
जीवनात काही मोठे केले याचे समाधान राहील.

चला तर मग
ब्लड डोनेट करूया
माणुसकीला प्रमोट करूया.

पाठदुखी :

उपचार-आहार-विहार



पाठदुखीचा उपचार खूप सोपा आणि सरळ आहे. आपण त्याला गुंतागुंतीचा बनवतो, त्याची प्रमुख कारणे.

- १) पाठदुखी अंगावर काढणे
- २) सतत केवळ वेदनाशामक गोळ्या घेऊन काम करणे.
- ३) डॉक्टरांचा सल्ला न घेता देशी इलाज करत बसणे.

उदा. - मान पाठ मोडून घेणे, मानेवर लाटणे फिरवणे, पाठीला दोर बांधून झटका मारणे इ. असे केल्यास सर्वसाधारण पाठदुखी तुम्हाला शस्त्रक्रियेपर्यंत नेऊ शकते. उपचार करत असताना योग्य निदान अत्यंत महत्त्वाचा भाग निदान करण्यासाठी लागणाऱ्या चाचण्या-

- १) एक्स-रे
- २) गरज भासल्यास एम.आर.आय.
- ३) संधिवात आहे किंवा नाही, इतर कोणते आजार आहेत का हे पाहण्यासाठी काही रक्त लघवीच्या तपासण्या गरजेनुसार.

९० टक्के पाठदुखी आजार ४ ते ६ आठवड्यांत पूर्ण बरे होतात. बहुतांश रुग्णांना शस्त्रक्रिया करावी लागत नाही. एखाद्यास सर्दी खोकला असेल, तर तो गोळ्या औषधाने बरा करता येतो. पण पाठदुखी हा बहुतांश मैकेनिकल प्रॉब्लेम आहे. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपण जे काम करतो त्याचा सरळ परिणाम पाठीवर अर्थात पाठीचे स्नायू व मणक्यावर होतो. केवळ वेदनाशामक औषध घेणे पूर्ण चुकीचे आहे. वेदनाशामक औषध घेतल्यामुळे तात्पुरता बधीरपणा निर्माण होतो. अशा परिस्थितीत वाकून वजन उचलल्यास किंवा खूप काम केल्यास साधी पाठदुखी उग्र रूप धारण करू शकते. त्यासाठी उपचार हे मुळापासून घ्यायला हवेत. रोग्यालाच रोगाचे मूळ दाखवल्यास ५० टक्के काम आपोआपच होऊन जाते. एखाद्या रुग्णास साखर आहे म्हणजे डायबेटीस आहे. त्याला आपण साखर कमी होण्यास औषध दिले; पण तो रुग्ण घरी जाऊन औषधही खाणार असेल, आणि दस्रोज भरपूर गोड गुलाबजाम आणि जिलेबी

खाणार असेल, तर त्याची साखर नियमित राहणार नाही. म्हणजे साखर न खाणे किंवा गोड न खाणे डायबेटीसचे मूळ पथ्य आहे. पाठदुखी किंवा मानदुखी सुद्धा पथ्य पाळल्याशिवाय नियंत्रणात आणता येत नाही. पाठदुखी किंवा मानदुखी हा बहुतांश मैकेनिकल प्रॉब्लेम आहे. रोजच्या बसण्या-उठण्याशी निगडीत आहे. त्यामुळे पथ्ये देखील मैकेनिकल आहे, त्याला आपण प्रतिबंध उपायही म्हणू शकतो.

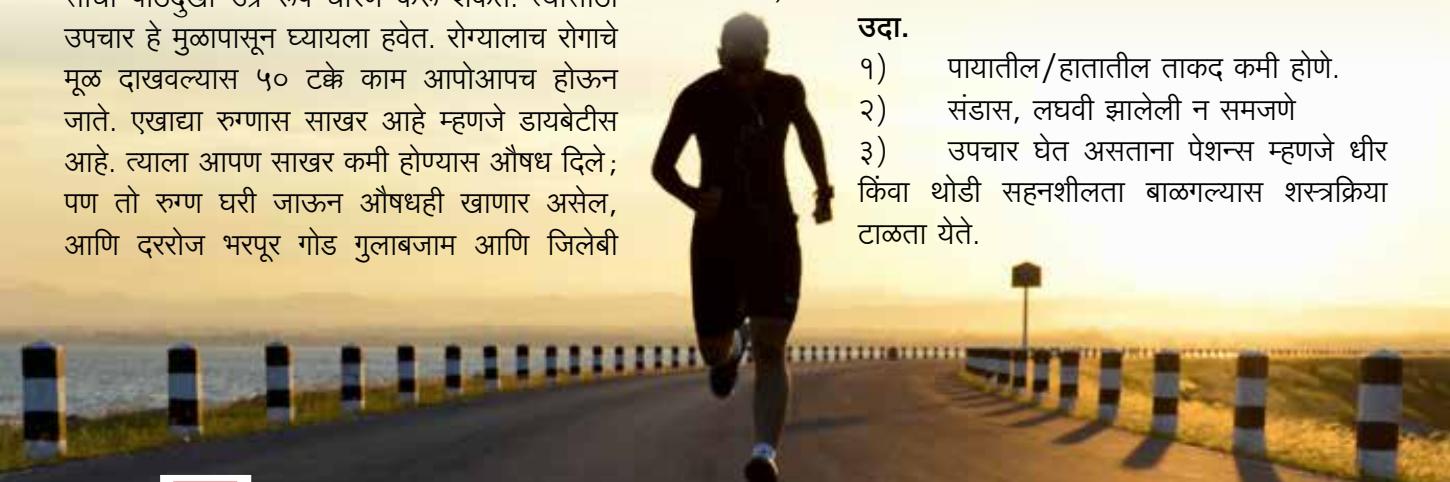
- १) झोपताना सपाट आणि कडक अंथरुणावर झोपावे.
- २) एका अंगावर किंवा पाठीवर झोपा पण पालथे झोपणे टाळावे.
- ३) झोपून उठताना प्रथम एका कुशीवर होऊन हाताचा आधार घेऊन उठावे नंतर बेडवरून खाली पाय सोडावे.
- ४) एखादी वस्तू उचलताना कमरेतून वाकून उचलू नये, थोडेसे गुडघ्यात वाकून उचलावे.

पाठदुखीच्या उपचारामध्ये विश्रांतीला फार महत्त्व आहे. आपल्या शरीरामध्ये निसर्गाने 'प्रतिकार शक्ती' जन्मताच निर्माण केलेली आहे; पण तिला चालना देणे विश्रांती आवश्यक आहे. जसे एखादे हाड मोडल्यानंतर त्याला प्लास्टरमध्ये ठेवल्यास ते आपोआप जुळते; पण ते जुळण्यास चार सहा आठवडे कालावधी लागतो. तो कालावधी आपल्या गरजेनुसार बदलता येत नाही. तसेच पाठदुखी बरी करण्यासाठी चार सहा आठवडे विश्रांती घेण्यास, बरी होण्यास अधिक चालना मिळते.

- १) कळ कमी करणारे औषध/कॅल्शियम Vit B-12 Vit D च्या गोळ्या घेणे आवश्यक आहे.
- २) ट्रेक्शन-शेक-IFT ने सुद्धा बराच फरक पडतो.
- ३) काही अपवादात्मक रुग्णांना ऑपरेशन करावे लागते.

उदा.

- १) पायातील/हातातील ताकद कमी होणे.
- २) संडास, लघवी झालेली न समजणे
- ३) उपचार घेत असताना पेशन्स म्हणजे धीर किंवा थोडी सहनशीलता बाळगल्यास शस्त्रक्रिया टाळता येते.



मधुमेह व उच्चरक्तदाब

आपल्या रक्तदाबाची नियमित तपासणी करून घ्या, नियमित व्यायाम हा आपल्या आयुष्याचा अविभाज्य घटक बनवा...

- उच्च रक्तदाबाची व्याधी असल्यास घाबरून जाण्याचे कारण नाही.
- उच्च रक्तदाब असल्यास नियमित वैद्यकीय तपासण्या करून घ्या व नियमितपणे डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे औषधेपचार घ्या. डॉक्टरांच्या सल्ल्यांशिवाय औषधे बंद करू नका. कारण ते जास्त हानीकारक ठरू शकते व मोठी प्राणघातक गुंतागुंत होऊ शकते.
- वेळीच औषधेचार चालू न केल्यास व नियमित औषधे न घेतल्यास पुढील अवयवांच्या बाबतीत गंभीर स्वरूपाची गुंतागुंत होऊ शकते व इतर आजारांचे कायमचे दोष निर्माण होऊ शकतात. जसे - मूत्रपिंड, डोळे, हृदय.
- उच्च रक्तदाबाबरोबर इतर रोग असल्यास (उदा. मधुमेह, मूत्रपिंडाचे रोग) विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे.
- वयाच्या ४० वर्षांनंतर उच्च रक्तदाबाच्या उपचाराबाबत अधिक जागरूक व सतर्क राहणे आवश्यक आहे.
- उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांमध्ये गर्भावस्थेत विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे, जसे की, 'नियमित तपासणी' औषधांची मात्रा.
- औषधांची मात्रा कमी कशी करता येईल ?
- वजन कमी करण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.
- नियमित व्यायाम करणे, आपल्या वयोमानाप्रमाणे योग्य व्यायामाची डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे निवड करावी.
- आहारामध्ये ताजी फळे, ताज्या पालेभाज्या ह्यांचा समावेश करावा.
- आहारातील मीठाचे प्रमाण कमी करावे.
- कोणत्याही प्रकारे तंबाखूचे सेवन बंद करावे.
- मद्यपान पूर्णपणे बंद करावे.
- रक्तदाब १२०/८० एवढा असला पाहिजे.
- उच्च रक्तदाब नियंत्रणासाठी दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव कमी करणे आवश्यक आहे. ह्यासाठी जीवनशैलीत योग्य ते बदल घडवून आणणे आवश्यक आहे.

मधुमेह व रक्तदाब :

पूर्वी मधुमेह हा आजार समाजातील विशिष्ट वर्गमिध्ये आढळत असे. विशेषत: सुखवस्तू, शरीराची विशेष हालचाल न करणाऱ्या उच्चभू लोकांमध्ये हा आजार असायचा. मात्र बदलत्या जीवनशैलीमुळे बैठे काम, वाहनाचा अतिरिक्त वापर, अनियंत्रित आहार, व्यायामाचा अभाव या कारणांनी वयाची चाळीशी ओलांडलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला मधुमेहाच्या बाबतीत जागरूक राहणे गरजेचे झाले आहे. कारण मधुमेह ही पहिली पायरी असते व त्यानंतर रक्तदाब, हृदयविकार असे विकार होऊ शकतात. तेव्हा वेळीच काळजी घेण्यासाठी हे अवश्य वाचा...

प्राथमिक प्रतिबंध

- आपले वजन मर्यादिपेक्षा जास्त वाढू न देणे
- संतुलित व चौरस आहार घेणे
- नियमित व्यायाम,
- ठराविक कालावधीने संपूर्ण शारीरिक तपासणी
- मधुमेह व आहार
- ३ टक्के रोगी केवळ आहाराचे योग्य नियोजन करून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवू शकतात. आहारावर नियंत्रण हा मधुमेहावरील उपचाराचा मुख्य घटक आहे.

मधुमेहात कोणते अन्नपदार्थ टाळावेत ?

- कोणत्याही प्रकारे साखरेचे अती सेवन टाळावे (उदा. मिठाई, आईस्क्रिम, चॉकलेट इत्यादी)
- पिष्टमय पदार्थ जास्त असलेले पदार्थ (उदा. बटाटे, रताळी इत्यादी)
- तळलेले पदार्थ टाळावेत, जास्त साखरेचे प्रमाण असलेले फळे खाणे टाळावे. (उदा. केळी, द्राक्षे, आंबा इत्यादी)

दुय्यम प्रतिबंध

- प्रत्यक्ष रोगाचे निदान झाल्यानंतर रोग नियंत्रणात ठेवणे व रोगाच्या गुंतागुंती टाळणे म्हणजे दुय्यम प्रतिबंध होय. रक्तातील साखरेचे प्रमाण (औषधे योग्य आहाराच्या साहाय्ये योग्य ठेवणे, आपले वजन मर्यादिपेक्षा जास्त वाढू न देणे, शरीरातील कॉलेस्ट्रॉल व इतर मेदांचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवणे. मधुमेह असलेल्या सर्व व्यक्तींनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियमितपणे तपासून घेणे आवश्यक आहे.

मधुमेह नियंत्रणात व्यायामाची भूमिका काय आहे?

- नियमित व्यायामाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.
- उपलब्ध इन्सुलीनचा शरीरातील वापर योग्य तळेने होण्यास मदत होते.
- मधुमेहावरील औषधांची गरज कमी होते. मधुमेह अधिक चांगल्या पद्धतीने नियंत्रणाखाली राहतो.
- मधुमेहामुळे होणाऱ्या हृदय रोगाचे प्रमाण कमी होते.

मधुमेह कसा टाळता येऊ शकतो?

- रोज नियमित व्यायाम करा
- दररोज ३० मिनिटे भरपूर चालण्याचा व्यायाम पुरेसा आहे.
- आपले वजन मर्यादेपेक्षा जास्त वाढणार नाही याची दक्षता घ्या.

लक्षात ठेवा-खालील स्थितीत आपणास मधुमेह होऊ शकतो

- आपले वजन आवश्यकतेपेक्षा जास्त असल्यास
- आपल्या आई-वडिल, भाऊ, बहिण ह्यापैकी कोणास मधुमेह असल्यास
- आपण ४ किलोपेक्षा जास्त वजनाच्या बाळाला जन्म दिला असल्यास
- गरोदरपणी रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढले असल्यास.
- आपले काम बैठ्या स्वरूपाचे असल्यास व आपण व्यायाम करीत नसल्यास
- आपणास शरीरातील कॉलेस्ट्रॉल व इतर मेदांचे प्रमाण मर्यादेपेक्षा जास्त असल्यास

उच्च रक्तदाब : ह्या गोष्टी अवश्य करा.

- आवश्यक तेवढी दैनंदिन विश्रांती घेणे.
- रोज चालण्याचा व्यायाम करा. (रोज ३० मिनिटे)
- योग्य आहार घ्या.
- आवश्यक तेव्हा नियमित औषधे घ्यावीत.
- तणावमुक्त जीवन जगण्याचा प्रयत्न करा.



राज्यातील आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र राज्य



राज्यातील आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राज्यातील आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

जीवनशैली बदलूया, मधुमेहाला रोखूया...



मधुमेही व्यक्तीने काय करावे आणि काय करू नये.



तुमच्या पायांची तपासणी करा.

हे करावे



सक्स व संतुलित आहार घ्या.



नियमित डोल्यांची तपासणी करून घ्या.



डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार नियमितपणे औषधे घ्या.



नियमित व्यायाम करा.
आपला रक्तदाब नियंत्रित ठेवा



धुम्रपान/तंबाखू/मद्यपान टाळावे.

हे करू नये



अति वजन टाळा.



अनवाणी पायांनी चालू नका.



पथिने, मेद, आणि मीठ याचे प्रमाण जास्त असल्या आहाराचे सेवन टाळावे.



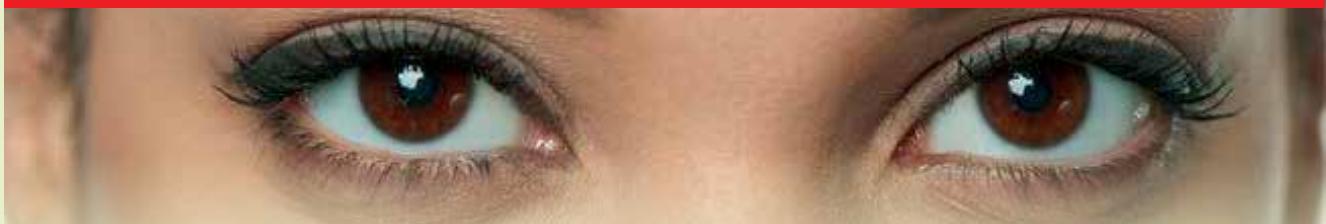
डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय वेदनाशामक घेणे टाळा.

अधिक माहितीकरिता आशा / अंगणवाडी सेविका / आरोग्य कार्यकर्ता यांच्याशी संपर्क साधावा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग द्वारा प्रकाशित

डोळ्यांचे आजार दृष्टि तर सृष्टी

दृष्टि ही अनमोल आहे, सृष्टीचा आनंद घेताना दृष्टिची काळजी घेणे आवश्यक आहे



अशी घ्या काळजी...

- **अपघात :** फटाके उडविणे, धनुष्यबाण वगैरेसारख्या धोकादायक खेळामुळे जर डोळ्यांना अपघात झाला, तर कायमचे अंधत्व येऊ शकते. अशा खेळातील धोके मुलांना सांगा व मुले खेळताना तेथे प्रत्यक्ष लक्ष ठेवा.
- **डोळ्यात कचरा जाणे :** डोळ्यांत कचरा गेला की, डोळे चोळू नका. प्रथम डोळे धुवा. जर कचरा निघाला नाही, तर कचरा कापसाने काढावा. ह्या उपायाने कचरा निघत नसेल, तर प्राथमिक आरोग्य केंद्रात जाऊन डॉक्टरांकडून कचरा काढून घ्या व योग्य ते उपचार करून घ्या.
- **डोळे येणे :** डोळे येणे हा एक संसर्गजन्य रोग आहे. डोळे लाल होतात व त्यातून चिकट स्नाव बाहेर येतो, डोळे दुखतात. डोळे आल्यास डॉक्टरांना भेटून सल्ला घ्या. डोळे स्वच्छ पाण्याने वारंवार धुवा वैयक्तिक व सामुदायिक स्वच्छतेची काळजी घ्या. आपण वापरलेला हातरुमाल व टॉवेल इतरांना वापरू देऊ नका.
- **तिरळेपणा :** तिरळेपणा हा मुख्यत्वे दृष्टिदोषामुळे येतो. लहानपणीच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य नंबरचा चष्मा लावून तिरळेपण येण्याचे टाळता येते.
- **न्हस्व दृष्टिदोष :** ज्यांना जवळचे नीट स्पष्ट दिसत नाही, त्यांना न्हस्व दृष्टिदोष आहे, असे समजावे. अशा व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य नंबरचा चष्मा वापरल्यास त्यांना जवळचेसुद्धा व्यवस्थित दिसू लागते. चष्म्याचा योग्य तो नंबर काढून घ्या व चष्मा वापरा.
- **दीर्घ दृष्टिदोष :** या व्यक्तींना लांबचे स्पष्ट दिसत नाही. जसे विद्यारथ्याला जर दीर्घ दृष्टिदोष असेल, तर त्याला फळ्यावरील अक्षरे नीट दिसत नाही. असे लोक लांबचे बघण्यासाठी डोळे तरी बारीक करतात किंवा पुढे वाकून नीट बघण्याचा प्रयत्न करतात. हा दोषसुद्धा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य नंबरचा चष्मा वापरून घालविता येतो.
- **'अ' जीवनसत्वाचा अभाव :** 'अ' जीवनसत्वाच्या अभावाने डोळ्यांतील पांढऱ्या भागावर चवू उठतात. अशा व्यक्तींना कमी उजेडात दिसू शकत नाही. त्यालाच आपण

रातांधळेपणा असे म्हणतो. हे टाळण्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार करून पुढे येणारे पूर्ण अंधत्व टाळा. प्राथमिक आरोग्य केंद्रात 'अ' जीवनसत्वाचे डोस मोफत मिळतात, त्याचा फायदा घ्या.

- **सर्व व्यक्तींनी आपल्या आहारात 'अ' जीवनसत्वाचे तयार डोस प्राथमिक आरोग्य केंद्रात डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मोफत मिळतात. त्याचा फायदा घ्या.**
- **रांजणवाडी :** डोळ्यांची पापणी सुजते व डोळा दुख्या लागतो. अशा व्यक्तींनी गरम व स्वच्छ पाण्याने डोळे शेकावे. वारंवार रांजणवाडी होत असल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य नंबरचा चष्मा वापरावा.
- **काचबिंदू :** काचबिंदू झालेल्या व्यक्तीचा डोळा लाल होतो व दुखतो व त्या व्यक्तीस अस्पष्ट दिसते. आतील भागात असलेल्या ताणामध्ये वाढ होते. प्राथमिक आरोग्य केंद्रात डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि अंधत्व टाळा.
- **मोतीबिंदू :** मोतीबिंदू हा वयस्कर व्यक्तींमध्ये दिसून येतो. मोतीबिंदू हे वयमानपरत्वे येणारे अंधत्व आहे. यात चित्रात दाखविल्याप्रमाणे डोळ्यांचा सर्वात मधला भाग हळूहळू पांढरा होतो. अशा व्यक्तींना ५ फुटांवरून हाताची बोठेसुद्धा मोजाता येत नाहीत. अशा व्यक्तींना प्राथमिक आरोग्य केंद्रात घेऊन जा.
- **मोतिबिंदूवर उपाय :** मोतिबिंदूवर शस्त्रक्रियेशिवाय पर्याय नाही. शस्त्रक्रिया प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून मोफत केल्या जातात. शस्त्रक्रियेनंतर मोफत चष्मासुद्धा दिला जातो. शस्त्रक्रियेनंतर चष्मा लावून अशा व्यक्तींना पूर्ववत दिसू लागते.
- **मोतीबिंदू शस्त्रक्रियेवरील शिबिरे**
- ठिकठिकाणी शहरातून अथवा खेड्यांमधून मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शिबिरे शासनातर्फे भरवली जातात. प्राथमिक तपासणीपासून शस्त्रक्रिया ते चष्मा पुरविण्यापर्यंत सर्व गोष्टी शासनातर्फे विनामूल्य उपलब्ध केल्या जातात. यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांची असते. अशा शिबिरांचा फायदा घ्या.

स्तनाचे कर्करोग स्तनाच्या कॅन्सरचे निदान

स्त्रियांनी स्वतः केलेल्या स्तन परिक्षणात स्तनामध्ये गाठ/जाडसरपणा आढळल्यास त्यांनी ताबडतोब डॉक्टरांचा योग्य सल्ला घ्यावा.

- १) **मॅमोग्राफी** - Mamography मॅमोग्राफी (स्तनाचा एक्स-रे) काढून सुद्धा कॅन्सरची तपासणी करता येते.
- २) **FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology)** - डॉक्टर त्या गाठीतून (FNAC) सुई टाकून काही पेशी काढतात. त्या पेशीची सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासणी करून कॅन्सर असल्याचे/नसल्याचे सांगण्यात येते.
- ३) **हिस्टोपैथोलॉजी / Histopathology** - स्तनाच्या गाठीचा तुकडा (Biospy) किंवा बरेचदा गाठ काढून टाकतात. त्यानंतर पुन्हा त्या तुकड्याची/गाठीची वेगळ्या पद्धतीने तपासणी करून निदान करण्यात येते.

स्तनाच्या कॅन्सरचा उपचार

- स्तनाच्या कॅन्सरमध्ये शस्त्रक्रिया (Surgery) विकिरणोपचार (Radiation Therapy) तसेच औषधोपचार (Chemo Therapy) आणि संप्रेरक (Hormonal Therapy) याचा वापर करावा लागतो; परंतु योग्य उपचाराचा निर्णय तज्ज्ञ डॉक्टरच घेऊ शकतात.
- आजच्या विज्ञानाच्या प्रगत काळात रुग्णाच्या स्तनातील केवळ गाठ काढून सोबत इतर सहाय्यक उपचार करून स्तन पूर्णपणे काढण्यापासूनच बचाव करता येतो; परंतु त्या करिता स्तनाच्या कॅन्सरचे सुरुवातीच्या अवस्थेत निदान होणे आवश्यक आहे.
- कॅन्सरचे सुरुवातीच्या अवस्थेत निदान करणे/प्रतिबंध करणे (Early Detection/Prevention) शक्य आहे. या करिता स्वस्तन परीक्षा (Self Breast Examination) महत्त्वाचे आहे.
- स्त्रियांनी स्वतःच्या स्तनाची तपासणी दर महिन्यात ठराविक दिवशी (मासिक पाळी संपल्यानंतर तीन-चार दिवसांनी) करायला हवी.
- वयाच्या विशीनंतर प्रत्येक स्त्रीने ही तपासणी करणे आवश्यक आहे. ज्या स्त्रियांमध्ये स्तनाच्या कॅन्सरची जोखीम आहे. (जवळच्या रक्ताच्या नातलगांमध्ये

स्तनाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास आहे.) त्यांनी तरीही तपासणी नियमित करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

आपण स्तनांच्या कर्करोगासंबंधी काय जाणता

- आधुनिक व धकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे स्तन कर्क रोगाच्या प्रमाणात वाढ झालेली आहे. स्त्रियांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यास व त्यामुळे पर्यायाने येणारे अचूक निदान व योग्य उपचार पद्धतींसाठी हे पत्र आपल्याला खूप उपयोगी पडते.

संभाव्य धोके :

- सामान्यत: आपण स्तनांचा कर्करोग पूर्णपणे रोखू शकत नसलो, तरीही वेळेवर योग्य उपचार झाल्यास व्यक्तीचे आयुष्य वाचते. पुढील गोर्धेमुळे स्त्रियांना स्तनाचा कर्करोग होण्याची भिती जास्त असते.

वाढते वय

- स्तनांच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास, विशेषत: जवळच्या रक्ताच्या नातेवाईकांमध्ये झालेला स्तनांचा कर्करोग (आई, बहिण, मावशी)
- स्तनाचा फायब्रोसिस्टिक रोग, स्तनांमध्ये सूज येणे व अतिशय तीव्र वेदना होणे.
- अतिशय कमी वयात आलेली मासिक पाळी
- तीस वर्षांनंतर पहिले गरोदरपण
- अपत्य नसणे.
- शिशूला स्तनपान न करणे
- उशिरा रजोनिवृत्ती (पाळी उशिरा संपणे)
- खाण्या-पिण्याच्या वाईट सवयी उदा. दारू, चरबीयुक्त व स्निग्ध पदार्थाचे अतिसेवन, लघूपणा.
- संप्रेरकांचा वापर (हार्मोन गोळ्यांचा वापर)

स्वतःची स्तन परीक्षा :

ह्या परीक्षेसाठी योग्य वेळ म्हणजे मासिक पाळीनंतर ३-४ दिवस होय. जर मासिक पाळी अनियमित असेल, किंवा जर अधून-मधून पाणी चुकत असेल, तर परीक्षा दर महिन्याच्या एका ठराविक दिवशी करावी. वयाच्या ३० वर्षांनंतर

प्रत्येक स्त्रीने आपल्या स्तनातील गाठ अथवा इतर कोणत्याही स्वरूपातील बदला बद्दल जागरूक राहिले पाहिजे.

ही परीक्षा कशी करावी

- आरशासमोर उभे राहून तुमच्या स्तनांकडे पहा. कुठल्याही प्रकारे आकारातील बदल, त्वचेमधील कुठलाही बदल ओळखा.
- दोन्ही हात सरळ वर करून दोन स्तनांमधील आकारात काही बदल आढळतो का पहा.
- पूर्ण स्तनाचे योग्य तळ्हेने परीक्षण करा. स्तन ५ भागामध्ये विभागलेला आहे. वरचा अंतर्भाग, वरचा बाह्यभाग, खालचा अंतर्भाग, खालचा बाह्यभाग आणि स्तनाग्राखालील मध्यभाग. स्तनाचा एकही भाग न वगळता सर्व भागांची पूर्णपणे तपासणी करा.
- एक हात डोक्याखाली घेऊन झोपा व दुसऱ्या हाताची बोटे जुळवून तळ्हाताने स्तनांमधील गाठ शोधण्याचा प्रयत्न करा. बोटे आणि हातांना कसे लागते ते पहा.
- बहुतांशी स्तनामधील गाठ ही कर्करोगाची नसून, साधीच असते. तरी देखील स्तनांमधील गाठीसाठी पूर्ण वैद्यकीय तपासणीची आवश्यकता आहे.

सारांश

- प्राथमिक अवस्थेत कर्करोगाचे निदान झाल्यास त्या अवस्थेत कर्करोग बरा करण्यात जास्त सोयीस्कर पडते. स्त्रियांना जर स्तनांच्या कर्करोगाबद्दल माहिती असेल, त्यावरची उपचार पद्धती आणि उपचार केल्यानंतर त्यांचे आयुष्य कसे असते याची कल्पना असेल, तर हा रोग सुसह्य होतो.

स्तनांचा कॅन्सर

- कॅन्सर सर्व स्तरातील स्त्रियांमध्ये आढळतो. बहुतेक स्त्रिया कॅन्सरच्या वाढलेल्या अवस्थेमध्ये येतात. त्याची कारणे खालीलप्रमाणे आहेत.
- स्वतःच्या प्रकृती (रोगा) बद्दल वाचता न करण्याची प्रवृत्ती
- स्तनाचा कॅन्सर असल्यास स्तन काढून टाकावा लागण्याची भीती, त्याचा परिणाम आपल्या दैनंदिन-वैवाहिक व सामाजिक जीवनावर होण्याची भीती.

- पुरुष डॉक्टरांकडून स्तनाच्या तपासणीची लाज इत्यादी.
 - वरील बाबी लक्षात घेता स्त्रियांनी स्तनाच्या कॅन्सरची खालील लक्षणे लक्षात ठेवावयास पाहिजे.
- स्तनांच्या आकारामध्ये बदल**
- बोंड आत ओढलं जाण किंवा त्याची जागा किंवा आकार बदलाण.
 - बोंडावर किंवा त्या भोवती पुरळ.
 - एक किंवा दोन्हीं बोंडांमधून स्राव
 - स्तनांची त्वचा खडबडीत होणे किंवा खब्ब्या पडणे (संत्र्याच्या सालीसारखे सदृश्य दिसणे.)
 - स्तनांमध्ये गाठ किंवा जाड होणे.
 - स्तन किंवा काखेमध्ये सतत वेदना/गाठ जाणवणे.



मला कर्करोग नाही होऊ शकत!

अशीच विचारसरणी त्या १५ लाख महिलांची देखील होती, ज्यामध्ये मार्गील वर्षी स्तन कर्करोग आढळून आला

स्तन कर्करोग

खालील पैकी कोणतेही लक्षण आढळल्यास आयुष्मान भारत आरोग्यवर्धी केंद्रात जाऊन आपल्या स्तनांची तपासणी करून घ्यावी.

स्तनांच्या बोंडावर दाव वाहेरू येणे	स्तनांमध्ये गाठी येणे
स्तनांचा आकार कमी-जास्त होणे	स्तन किंवा काखेजवळ सूज येणे, वेदना होणे
स्तनांचा आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धी केंद्राची संपर्क साधावा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित	स्तनांचर लालसरपणा, पुरळ येणे

स्तनांच्या कर्करोगाचे वेळीच करूया निदान वेळीच करूया उपचार

*Data Source: Estimates from ICMR Report on Total no. of Breast cancer cases in India, 2018-2020

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धी केंद्राची संपर्क साधावा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

गृहभेटी काय चमत्कार करू शकते!!!

हत्तीरोग ही जागतिक समस्या असून जगातील १२० कोटी लोकसंख्येचा भाग हत्तीरोग या आजारासाठी संवेदनशील आहे. ७३ देशातील चार कोटी लोकांना या रोगाची लागण झालेली आहे. तर जवळपास जगाच्या १/३ रुग्ण भारतात आढळून येतात. भारतात हा आजार केरळ आंध्र प्रदेश, ओरिसा, पश्चिम बंगाल, तामिळनाडू, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश व बिहार या राज्यांमध्ये या आजाराचे रुग्ण आढळून येतात. महाराष्ट्रामध्ये १७ जिल्हे हत्तीरोग ग्रस्त होते. त्यामध्ये चंद्रपूर गडचिरोली, नागपूर, नांदेड, लातूर, ठाणे, पालघर, भंडारा, सोलापूर, वर्धा, यवतमाळ इत्यादी जिल्हे हत्तीरोग ग्रस्त म्हणून ओळखले जातात. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे विद्रुपता व अपांगत्वामुळे या रुग्णांना लोकांच्या मध्ये मिसळने अत्यंत त्रासदायक होते आणि दुसरा महत्त्वाचा तोटा म्हणजे आर्थिक उत्पन्नावर परिणाम होतो. हत्तीरोग हा वूचेरिया बँकराफटी व बुजिया मलयी या नावाच्या परजीवी जंतूमुळे होतो. हा रोगजंतू मनुष्याच्या लसिका ग्रंथी मध्ये राहतो. हत्तीरोगाचा प्रसार हा क्युलेक्स डासा मार्फत होतो व हा डास दूषित पाण्यात वाढतो. भारतामध्ये हत्ती रोगाचे नियंत्रण. करण्यासाठी दोन उपाय योजना अमलात आणल्या जातात रुग्णांना औषधोपचार देऊन व डास नियंत्रण या द्वारे नियंत्रण करण्यात येते. राज्यामध्ये राष्ट्रीय हत्तीरोग नियंत्रण कार्यक्रम १९५५ झाली सुरु करण्यात आला. महाराष्ट्रामध्ये हत्तीरोग निर्मूलनासाठी हत्तीरोग सर्वेक्षण पथक (६), हत्तीरोग नियंत्रण पथक (१६), व सात्रचिकित्सालय (३४) यांची स्थापना करण्यात आलेली आहे. याद्वारे हत्ती रोग सर्वेक्षण आणि डासांचे नियंत्रण केले जाते. यामध्ये रुग्ण सर्वेक्षण अत्यंत महत्त्वाचे आहे. हत्तीरोग आजारामध्ये वरवर निरोगी दिसणाऱ्या व्यक्तीचे रक्त काचपट्टीवर घेतले जाते व ते सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासले. हे सर्वेक्षण रात्री ८ ते ११ वाजेपर्यंत केले जाते. या आजारासाठी विशिष्ट असा उरु गोळ्यांचा उपचार आहे. हा औषध उपचार अत्यंत परिणामकारक व सुरक्षित आहे.

उद्देश

हत्तीरोग दुरीकरण यामध्ये तीन गोळ्यांची अत्यंत महत्त्वाच्या

१ हत्ती रोगजंतूचा प्रसार रोखण्यासाठी एक दिवशीय सामुदायिक उरु गोळ्या वर्षातून एकदा घेणे. ज्यामुळे हत्तीरोग आजाराचे संक्रमण थांबेल. या गोळ्या मात्र दोन वर्षाखालील मुले गरोदर स्त्रिया व खूप आजारी रुग्ण यांना वगळून जोखीम



ग्रस्त भागातील सर्वांना वर्षातून एकदा खाऊ घालने.

२. त्यानंतर हत्तीरोगाच्या रुग्णाला नियमित औषधोपचार, अंडवृद्धी शस्त्रक्रिया करणे

३. MMDP यामध्ये हत्तीपाय रुग्णांना त्यांचे उर्वरित आयुष्य चांगले कसे राहील यासाठी हत्तीरोगाच्या पायाची निगा राखणे, रोज पायाची स्वच्छता कशी ठेवायची याबाबत प्रशिक्षण देणे या तीन बाबी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. या कार्यक्रमाचा मुख्य उद्देश असा आहे की, एक दिवशी सामुदायिक औषधोपचार मोहीम यामुळे रोगाचा प्रसार कमी करणे, आजाराची तीव्रता कमी करणे व आरोग्यसेवेचे बळकटीकरण करणे हा होय. सर्वांनी एकाच दिवशी एकाच बुधवर सामुदायिकरीत्या घरोघरी जाऊन गोळ्या खाऊ घालने हे या कार्यक्रमाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे. कमीत कमी ८५% लोकांनी गोळ्या खाणे आवश्यक आहे. यामुळे मनुष्य व डास यांच्यातील हत्तीरोग प्रसाराची चक्र खंडित करण्यासाठी या गोळ्यांचे उपचार करणे आवश्यक आहे. रुग्णांना प्रति किलोग्रॅम सहा मिलिग्रॅम DEC गोळ्यांचा डोस दिला जातो. साधारण पंधरा वर्षावरील व्यक्तींना ३०० मिलीग्राम म्हणजे तीन गोळ्या दिल्या जातात त्याचबरोबर एक गोळी Ibendazol (४०० मिलिग्रम) ची दिली जाते. या मोहिमेचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे लोकांचा प्रतिसाद. बचाच लोकांचा हा ग्रह असतो की मला काही होत नाही तर मग मी गोळ्या का खाऊ? त्यामुळे आपल्या कडून गोळ्या वाटप ९५-१०० टक्के होते. परंतु त्या खाण्याचे प्रमाण कमी दिसून येते. यामध्ये आपल्या यंत्रणेची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. या आजाराबाबत लोकांना माहिती करून देणे, आपल्या सेवेबद्दल लोकामध्ये विश्वास निर्माण करणे अत्यंत गरजेचे आहे. ही मोहीम सध्या ठाणे आणि पालघर जिल्ह्यामध्ये राबविण्यात येत आहे



व त्याच्या परिक्षणासाठी मी पालघर येथे भेट दिली असता गृहभेटी काय चमत्कार करू शकतात याचं मूर्तीमिंत उदाहरण समोर दिसून आलं.

वसई विरार कार्यक्षेत्रात हत्तीरोग निर्मूलनासाठी घेण्यात येणाऱ्या एक दिवसीय समूळ उपचार मोहीम MD याचे पर्यवेक्षण करीत असताना आपल्या आरोग्य सेवेचा मूळ आत्मा असलेल्या नियमित गृहभेटी काय चमत्कार करू शकतात याची प्रचिती आली. वसई किल्ल्याच्या बाजूला असलेल्या किल्ला बंदर तसेच पाचू बंदर या भागात पर्यवेक्षण करणेसाठी भेट दिली. हा भाग हत्तीरोग सर्वेक्षणासाठी fix spot आहे. येथील लोकांचा प्रमुख व्यवसाय हा मासेमारी आहे तर महिला या मासळीची विक्री करण्याचा व्यवसाय करतात. या भागात काम करण्याचा आरोग्य सेविका श्रीमती. सीमा बाळू राठोड यांचे हे कार्यक्षेत्र. त्यांच्या कार्यक्षेत्रात भेट देताना घरामध्ये जाऊन किती लोकांनी गोळ्या खाल्या आहेत याची पडताळणी करीत होतो. साधारण प्रत्येक घरात आठ-दहा ते तीस-चाळीस माणसं राहत होती. म्हणजे एकत्र कुटुंब पद्धती सारखच हे लोक रहात होते. या सिस्टरने पहिल्यांदा जर काय केलं असेल तरी ह्या गोळ्या खाण्यासाठी तेथील स्थानिक नगरसेवक तसेच ख्रिश्चन धर्मगुरु यांना ह्या आजाराबद्दल नुसंतंच सांगितलं नाही तर प्रत्यक्षात त्यांना गोळ्या खाऊ घातल्या. त्यामुळे झालं काय प्रार्थनेच्या अगोदर फादर यांनी लोकांना ह्या गोळ्यांचे महत्त्व पटवून सांगितले व त्या गोळ्या खाण्यासाठी लोकांना आवाहन केले. त्यामुळे लोकांचा अपेक्षित सहभाग प्राप्त झाला. लोकांच्या घरात गेल्यानंतर लक्षात आले की घरातील पुरुष हे समुद्रावरती मासेमारीसाठी २ दिवस, ५, ७, १५ दिवसांसाठी तर काही महिनाभरासाठी जातात. त्यामुळे त्यांच्या गोळ्या त्यांनी पुढ्या बांधून दिलेल्या दिसल्या. याबाबत त्यांना विचारले असता त्यांनी जे लोक समुद्रावर गेलेत त्यांच्या गोळ्या घरातच पुडी बांधून ठेवणार व ते आल्यावर या गोळ्या ते नक्की खाणार ? मी म्हटलं याचा काय भरवसा ? तर तिने दोन घरात चौकशी केली असता एका घरात गोळ्या ठेवलेल्या होत्या त्या घरातील पुरुष हा काल सायंकाळी बोटीवरून आला होता व त्याच्या गोळ्या घरात ठेवल्या होत्या. त्यांना विचारले गोळ्या घेतल्या का ? तर त्यांनी सांगितले की रात्रीच घेतल्या. माझ्या बायकोने मला त्या

घेतल्या नंतरच जेवण दिलं ! पुढच्या घरात तर एका महिलेने या सिस्टर ताईनी काही जरी दिले तरी आम्ही ते खाणार ! केवढा हा आत्मिक्षास ! याला म्हणतात आरोग्य शिक्षण ! याला म्हणतात आरोग्य सेवकांनी लोकांशी करावयाचे inter personal communication. मी त्यांना याचे नक्की श्रेय काय ? तेव्हा त्यानी सांगितले की नियमित गृहभेटी हेच यामागचे खरे कारण आहे. यामुळेच लोक त्यांना व्यक्तिशः ओळखत होते. त्यांना रस्त्यात थांबवून अक्षरशः काहीही विचारात होते तर काही जण आपल्या घरी येण्याची विनंती करत होते. त्यात एक तर महिला अशी निघाली की साहेब लोक बरोबर आहेत असे सांगितले तरीही ती महिला आम्हा सगळ्यांना घेऊन चहासाठी घेऊन गेली. त्यांचं नाव श्रीमती रिटा मायकल.या महिलेने आम्हा आठ-नऊ जणांसाठी फक्कड चहा बनवला. हे असं आपल्या पुण्यामध्ये घडू शकते का ? पुण्यात चहा टाकू का ? असे विचारल्यानंतर आपल्याला अक्षरशः खिडकीतून उडी टाकावी की काय ? असा विचार मनात येतो. असा विश्वास लोकांच्या मध्ये निर्माण होतो तो निवळ नियमित गृहभेटीमुळे. मित्रहो आपण आपल्या कार्यक्षेत्रात कुठेही असलो तरीपण लोकांशी आपली अशी नाळ निर्माण होणे गरजेचे आहे. विशेषता आरोग्य सेवेत काम करत असताना आपल्या सेवेबद्दल लोकामध्ये विश्वास निर्माण होणे गरजेचे आहे. हाच विश्वास आपणाला आरोग्य सेवेतील सर्व उदिष्ट पूर्ण करण्यासाठी निश्चित उपयोगी पडेल. त्यामुळे अशा प्रकारे काम करण्याच्या कर्मचाऱ्यांची फौज आपल्याला निर्माण करावी लागेल. विशेषत साथरोग सर्वेक्षणामध्ये तर अशा लोकांची गरज आहे. बरेचदा गावात गेल्यावर कर्मचाऱ्यांच्या तक्रारींचा पाढाच वाचला जातो व त्यांना बदलण्याची मागणी केली जाते. इथे मात्र नक्की जाणवलं की या सिस्टरची बदली झाल्यास सगळं गाव एक होईल हे मात्र निश्चित. त्यामुळे सलाम त्या सेवेला व सलाम त्या सिस्टरांना. यावेळी सोबत TMO वसई डॉ जाधव सर, श्री. चव्हाण IC श्री नीचीते IC श्री. गवळी Mpw श्री. कांबळे GNM² श्रीमती रोजलीन सिस्टर हे सर्व उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाला जास्तीत जास्त जनतेपर्यंत नेण्यासाठी डॉ संजीव जाधव सहाय्यक संचालक (हत्तीरोग) पुणे व डॉ सागर पाटील जिल्हा हिवताप अधिकारी पालघर व त्यांच्या टीमने खूप चांगले प्रयत्न केले. प्रशिक्षण, प्रसिद्धी नियोजन हा भाग डॉ सागर पाटील यांनी तर जागतिक आरोग्य संघटनेच्या डॉ कमलाकर लष्करे, डॉ भाग्यश्री त्रिवेदी व त्यांच्या टीमने या संपूर्ण मोहिमेचे प्रभावी पर्यवेक्षण केले. एक तर दुलक्षित आजार एकदा झाला की तो आयुष्य भरासाठी पुरतो. त्यामुळे या आजाराला आपण प्रतिबंध करणेसाठी एकत्रित लढूया.

-डॉ. महेंद्र जगताप

राज्य कीटक शास्त्रज्ञ सहसंचालक कार्यालय हिवताप हत्तीरोग व जलजन्य आजार, विश्रांतवाडी, पुणे ०६.

हत्तीरोगाविरोधात वसईतील आरोग्यसेविकाचा लढा

सीमा राठोड यांनी कुटुंबापासून केली जनजागृती; इतरांनीही आदर्श घेण्याचे आवाहन



नालासोपारा : वसई विरार शहर महानगरपालिकेच्या वसई नागरी आरोग्य केंद्राच्या आरोग्य सेविका सीमा राठोड यांनी आरोग्य सेवा कशी लोकाभिमुख करावी, याचे उदाहरण वसईत दाखवून दिले आहे. हत्तीरोगाविरोधात मोहिम फते करण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला गोळ्या खाण्यासाठी सांगितल्याचे परीक्षणात आढळून आले आहे. त्यामुळे आरोग्य सेविका सीमा यांचा आदर्श इतर आरोग्य सेविकांनी घ्यावा, असे मत राज्य किटकशास्त्रज्ञ डॉ. महेंद्र जगताप यांनी परीक्षणाच्या वेळी व्यक्त केले.

महाराष्ट्र शासन हत्तीरोग, हिवताप निर्मूलन करण्यासाठी आरोग्य सेविकांना नेमले जाते. मात्र, निरोगी आरोग्यासाठी शासन विविध योजना राबवत असताना काही ठिकाणी मात्र आरोग्य सेविका काम करीत नसल्याच्या तक्रारी नागरिकांमधून होत आहेत. मात्र, वसई विरार शहर महानगरपालिकेच्या वसई नागरी आरोग्य केंद्राच्या आरोग्य सेविका सीमा राठोड याला अपवाद ठरल्या असून, हत्ती रोगाविरोधातील मोहिम फते व्हावी, म्हणून स्वतःच्या कुटुंबातील प्रत्येकाला हत्तीरोगाला प्रतिबंध करणाऱ्या गोळ्या खायला लावले आहे. वसई किल्ल्याच्या बाजूला असलेल्या किल्ला बंदर तसेच पाचू बंदर या भागात पर्यवेक्षण करण्यासाठी भेट दिली. हा भाग हत्तीरोग सर्वेक्षणासाठी निश्चित जागा आहे. येथील लोकांचा प्रमुख व्यवसाय हा मासेमारी आहे, तर महिला या मासळीची विक्री करण्याचा व्यवसाय करतात, या भागात काम करणाऱ्या आरोग्य सेविका सीमा राठोड यांचे हे कार्यक्षेत्र. त्यांच्या कार्यक्षेत्रात भेट देताना घरामध्ये जाऊन किती

“बरेचदा गावात गेल्यावर कर्मचाऱ्यांच्या तक्रारींचा पाढाच वाचला जातो. त्यांना बदलण्याची मागणी केली जाते. मात्र, सीमा राठोड यांची बदली झाल्यास सगळं गाव एक होईल, हे मात्र निश्चित.”

-डॉ. महेंद्र जगताप, किटकशास्त्रज्ञ

नियमित गृहभेटींमुळे लोकांमध्ये विश्वास

घरातील पुरुष हे समुद्रावरती मासेमारीसाठी २ दिवस, ५, ७, १५ दिवसांसाठी तर कीह महिनाभरासाठी जातात. त्यामुळे त्यांच्या गोळ्या त्यांनी पुड्या बांधून दिलेल्या दिसल्या. सीमा राठोड यांना व्यक्तिश: लोक ओळखत होते. निवळ नियमित गृहभेटींमुळे कार्यक्षेत्रात कुठेही असलो, तरीपण लोकांशी नाळ निर्माण होणे गरजेचे आहे. विशेषत: आरोग्य सेवेत काम करत असताना आपल्या सेवेबद्दल लोकांमध्ये विश्वास निर्माण होणे गरजेचे आहे. हाच विश्वास आरोग्य सेवातील सर्व उद्दिष्ट पूर्ण करण्यासाठी निश्चित उपयोगी पडला आहे.

लोकांनी गोळ्या खाल्याचा आहेत. याची पडताळणी जगताप यांनी केली. तेव्हा साधारण प्रत्येक घरात आठ-दहा ते तीस-चालीस माणसं राहात होती. म्हणजे एकत्र कुटुंब पद्धती सारखेच हे लोक राहात होते. राठोड आरोग्य सेविकेने पहिल्यांदा ह्या गोळ्या खाण्यासाठी तेथील स्थानिक नगरसेवक तसेच ख्रिंश्चन धर्मगुरु यांना आजाराबद्दल नुसतंच सांगितलं नाही, तर प्रत्यक्षात त्यांना गोळ्या खाऊ घातल्या. त्यामुळे त्या धर्मगुरुंनी प्रार्थनेच्या अगोदर फादर यांनी लोकांना या गोळ्यांचे महत्त्व पटवून सांगितले. या मोहिमेत लोकांचा अपेक्षित सहभाग वाढल्याचे दिसून आले.



पुणे येथील राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालयात विशेष मिशन इंद्रधनुष्य २.० लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत नुकतीच पत्रकार परिषद घेण्यात आली. त्यानिमित्त ‘महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिके’त इंद्रधनुष्य २.० लसीकरणसंबंधी सविस्तर माहिती छापण्यात आली. संचालक डॉ.अर्चना पाटील यांचे हस्ते माहिती जनसंपर्क, उपसंचालक श्री.मोहन राठोड यांना अंक देण्यात आला. या वेळी सहाय्यक संचालक डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे, उपसंचालक आयर्सी डॉ. कैलास बाविस्कर, माहिती जनसंपर्कचे डी.आय.ओ. श्री.राजेंद्र सरग, माहिती जनसंपर्कचे माहिती अधिकारी संग्राम इंगळे व आरोग्य शिक्षण अधिकारी श्री. सुनील नुले उपस्थित होते.

कर्करोगाबद्दलचे अज्ञान दूर करून आरोग्याची वेळेत तपासणी करा

कर्करोगाला आळा घालण्यासाठी कर्करोग वेळेत आरोग्याची तपासणी करा, असे आवाहन जिल्हाधिकारी अरुण डोंगरे यांनी केले.

नांदेड जिल्हा नियोजन समितीच्या नाविन्यपूर्ण योजनेतर्गत नागरिकांमध्ये कर्करोगाबद्दल जनजागृती व्हावी, नागरिकांच्या मनात कर्करोगाबद्दल असणारी भिती दूर होउन नांदेड जिल्हा कर्करोग मुक्त व्हावा या उद्देशाने कर्करोग जनजागृती व नियंत्रण कार्यक्रम जिल्ह्यात राबविला जात आहे. या कार्यक्रमांतर्गत कर्करोग निदान शिबिर व सर्वेक्षणात उत्कृष्ट काम केलेल्या आशा, आरोग्य कर्मचारी, वैद्यकीय अधिकारी व इतर अधिकारी यांचा सन्मानपत्र व स्मृतीचिन्ह देऊन मान्यवरांच्या हस्ते जिल्हा नियोजन भवन येथे आज सत्कार करण्यात आला. त्यावेळी जिल्हाधिकारी श्री. डोंगरे बोलत होते.

यावेळी जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अशोक काकडे, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. निळकंठ भोसीकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे, कर्करोग जनजागृती कार्यक्रमाचे मार्गदर्शक डॉ. नंदकुमार पानशे, जिल्हा नियोजन अधिकारी एस. बी. कोलगणे, जिल्हा नियोजन अधिकारी (मानव विकास) सुरेश थोरात, श्री रेणुका देवी संस्थेचे चंद्रकांत भोपी यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

जिल्हाधिकारी श्री. डोंगरे म्हणाले, कर्करोगाबद्दल मनातील भिती दूर करून दुर्देवाने ज्या लोकांना कर्करोग झाला त्यांना त्वरीत प्राथमिक स्तरावर कर्करोगाचे निदान करून त्यांच्यावर उपचार करण्यामध्ये जिल्ह्यातील सर्व आरोग्य आशाताईचा, आरोग्य कर्मचारी व वैद्यकीय अधिकाऱ्यांचा मोठा वाटा आहे. या उपक्रमात केलेले उत्कृष्ट काम जिल्हा कर्करोग मुक्त करण्यासाठी कौतुकास्पद आहे, असेही त्यांनी सांगितले.

जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. काकडे यांनी कर्करोग नियंत्रणासाठी जिल्ह्यात ३० एप्रिल २०१८ मध्ये संकल्प केला तो दिवस कर्करोग नियंत्रण दिवस म्हणून साजरा



करण्याचा मनोदय व्यक्त केला. जनजागृती व अत्याधुनिक उपचार पद्धतीमुळे कर्करोगावर मात केली जात आहे. वेळेत आरोग्य उपचार केल्यास कर्करोगाचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होईल, असेही त्यांनी सांगितले.

याप्रसंगी जिल्ह्यातील वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य कर्मचारी, आशा, कर्करोग प्रकल्पाचे कर्मचारी आदींची उपस्थिती होती. या कार्यक्रमात ३० आशा, ३ वैद्यकीय अधिकारी, १० विशेष तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सन्मान करण्यात आला.

जिल्ह्यातील १२ तालुक्यांत २५ कर्करोग निदान शिबिरे घेण्यात आली. त्यात ३९ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत १५ लाख ९९ हजार ७३२ लोकसंख्या असलेल्या ३ लाख ६१ हजार २२ घरांमध्ये आशा व आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत सर्वेक्षण करण्यात आले. एकूण २५ कर्करोग निदान शिबिरात ९ हजार ६३४ रुग्णांची तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून मोफत तपासणी करण्यात आली. त्यापैकी १ हजार २७३ रुग्णांची पॅप स्मिअर चाचणी घेण्यात आली. असे एकूण १ हजार ७४४ रुग्णांना नांदेड येथे पुढील तपासणीसाठी पाठविण्यात आले. कर्करोगाची संभावना असलेल्या ९५० रुग्णांना प्रतिबंधात्मक औषधोपचार करून आरोग्य शिक्षण देण्यात आले.

बारा तालुक्यात तोंडाचा कर्करोगाचे २३, स्तनाचे कर्करोग ६ व गर्भाशयाच्या पिशवीच्या मुखाचे कर्करोग ११ असे ४० कर्करोग रुग्ण आढळून आले असून त्यांचा उपचार मोनार्क कॅन्सर हॉस्पिटल येथे चालू आहे. यापैकी बरेच रुग्ण उपचार घेऊन बरे झाले आहेत.

कर्करोग नसलेल्या स्तनाच्या गाठीचे १९६ रुग्ण आढळले असून त्यांच्यावर उपचार चालू आहेत, अशी माहिती यावेळी देण्यात आली. प्रास्ताविक जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे यांनी केले तर सूत्रसंचलन डॉ. माहुरे व श्रीमती दुलंगे यांनी केले. कर्करोग जिल्हा समन्वयक डॉ. जी. एच. वाडेकर यांनी शेवटी आभार मानले.



सशक्त विद्यार्थी अभियान कार्यक्रम नांदेड येथे संपन्न

आर्यन गोळ्यांमुळे शालेय विद्यार्थी सशक्त होतील-मा.शांताबाई पवार जवळगावकर, अध्यक्षा जिल्हा परीषद नांदेड

नांदेड :- शालेय विद्यार्थ्यांना आर्यनच्या नियमित गोळ्या दिल्यास रक्कधयाचे प्रमाण कमी होऊन शालेय विद्यार्थी सशक्त होतील. शाळा व अंगणवाडीमधून दर सोमवारी आर्यन व फोलीक अँसिड औषध व गोळ्या नियमितपणे विद्यार्थ्यांना द्यावे, असे आवाहन जिल्हा परिषद अध्यक्षा शांताबाई निवृत्तीराव पवार जवळगावकर यांनी केले.

सशक्त विद्यार्थी अभियान अंतर्गत जिल्हास्तरीय कार्यक्रम हिमायतनगर तालुक्यातील जवळगाव येथे सोमवार २५ नोव्हेंबर रोजी जिल्हा परिषदेच्या अध्यक्षा शांताबाई पवार जवळगावकर यांच्या अध्यक्षतेखाली आयोजित करण्यात आला होता. त्यावेळी त्या बोलत होत्या.

यावेळी जिल्हा परिषदेचे आरोग्य व शिक्षण सभापती माधवराव मिसाळे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अशोक काकडे, पंचायत समिती सभापती मायाताई राठोड, सरपंच सुनिता धुरमुरे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे, शिक्षणाधिकारी प्रशांत दिग्रसकर, उप शिक्षणाधिकारी दिलीप बनसोडे, गटविकास अधिकारी सुहास कोरेगावे, उपसरपंच रंजना पवार, तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. संदेश पोहरे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी सुधिश मांजरमकर, गट शिक्षणाधिकारी रमेश संगपवाड आर्दींची उपस्थिती होती.

यावेळी जिल्हा परिषदेचे आरोग्य व शिक्षण सभापती श्री. मिसाळे म्हणाले, ग्रामीण भागातील लोकांचा आरोग्यमान उंचावण्यासाठी केंद्र व राज्य शासनाच्या वतीने विशेष काळजी घेतली जाते. सशक्त विद्यार्थी अभियानांतर्गत जिल्हाभरात सुरु असलेल्या कार्यक्रमात गरोदर माता, शालेय विद्यार्थी, अंगणवाडीतील बालक यांना सशक्त करण्याची मोहिम जिल्हा परिषदेने हाती घेतली आहे. या मोहिमेची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी करणे गरजेचे आहे, असे ते म्हणाले.

जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अशोक काकडे म्हणाले, आर्यन व फोलीक अँसिड औषध नियमितपणे मुलांना दिल्यास कुपोषण मुक्तिसह मुलांची शारीरिक वाढीसह बौद्धीकदृष्ट्या ते विकसित होऊन भावी पिढी सशक्त व सदृढ बनेल. बालकांमधील रक्तक्षय टाळण्यासाठी योग्य व सक्स आहार घेणे महत्वाचे आहे. सशक्तण शरीर, बुद्धीय, मन याची जाणीव विद्यार्थी व पालकांना होणे आवश्यक आहे. तसेच बालकांचे पोषण होण्यासाठी लोह आणि कॅल्शियम महत्वाचे आहे. म्हणूनच आपण दूर्गा बाल महोत्सव ही योजना प्रत्येक अंगणवाडीमध्ये राबविली आहे. यात सर्व गरोदर महिला स्वतःचा डबा घेऊन एकमेकींना आहाराची देवाण-घेवाण करून



एकत्रितपणे जेवण करून गप्पा मारतात. यामुळे सर्व प्रकारच्या हिंट्यांमधीनची अन्ने मिळून हिंगलोबिन वाढण्यास मदत झाल्याचे दिसून आल्याचे त्यांनी यावेळी सांगितले.

यावेळी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे, शिक्षणाधिकारी प्रशांत दिग्रसकर यांनी मार्गदर्शन केले. आज या विशेष अभियानांतर्गत जिल्ह्यातील सुमारे २ हजार ५३० जिल्ही परिषद शाळा व ३ हजार ६०० अंगणवाडीमधून विशेष मोहिम राबविण्यात आली. या मोहिमेमध्ये पदाधिकारी, लोकप्रतिनिधी, अधिकारी, कर्मचारी व पालकांच्या सहकार्यातून ही मोहिम यशस्वी झाली आहे.

सुरुवातीला क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले व धन्वंतरी देवीची पूजा करून मान्यवरांच्या हस्ते दिप प्रज्वलन करून, सशक्त विद्यार्थी अभियानाच्या जिल्हास्तरीय कार्यक्रमाचा शुभारंभ करण्यात आला.

याप्रसंगी ग्रामपंचायतीच्या वतीने मान्यवरांचा सत्कार करण्यात आला. उपस्थित बालकांना आर्यन व फोलीक अँसिड औषध व गोळ्या देण्यात आल्या. यावेळी स्वच्छ हात धुण्याचे प्रात्याक्षिक करून दाखविण्यात आले. गाव शंभर टक्के हागणदारीमुळे करण्या संदर्भात ग्रामविकास विभागाचे प्रधान सचिव असीम गुप्ता व पाणी पुरवठा व स्वच्छता विभागाचे संजय चहांदे यांनी सरपंचांना पत्र दिले आहे. या पत्राची प्रत जवळगाव येथील सरपंच सुमनबाई धुरमुरे यांना देण्यात आली.

या कार्यक्रमाला जिल्हा परिषदेचे मिलिद व्यवहारे, विशाल कदम, सुभाष खाकरे, सुरेश इंगळे पाटील, विस्तार अधिकारी डी.आय.गायकवाड, राजीव क्षीरसागर, ग्राम विकास अधिकारी शैलेश वडजकर, श्रीरंग पवार, उत्तमराव पवार, गंगाधरराव पांचाळ, नारायण बासरकर, पांडुरंग पवार, शंकरराव धरमुरे, रावसाहेब पवार, सुभाष माने, संजय माने, संतोष हातागळे, अंगणवाडी कर्मचारी, पत्रकार, शिक्षक, गरोदर माता, शालेय विद्यार्थी आर्दींची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

संकलन :- सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड

लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.इ.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जानेवारी २०२०

- १२ जानेवारी राष्ट्रीय युवा दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण दिन
- ३० जानेवारी ते १३ फेब्रुवारी कुष्ठरोग निवारण पंथरवाडा (स्पर्श अभियान)

फेब्रुवारी २०२०

- ४ फेब्रुवारी जागतिक कर्करोग दिवस
- ५ फेब्रुवारी मौखिक आरोग्य दिन
- १० फेब्रुवारी राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- ११ फेब्रुवारी जागतिक रुग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन
- १२ फेब्रुवारी प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

मार्च २०२०

- ८ मार्च जागतिक महिला दिन व धुम्रपान विरोधी दिन
- १० मार्च गर्भधारणेतील मधुमेह जागरूकता दिवस
- १२ ते १८ मार्च जागतिक काचबिटू सप्ताह
- १६ मार्च गोवर लसीकरण दिन
- मार्च दुसरा गुरुवार जागतिक मुत्रपिंड दिन
- २० मार्च जागतिक मौखिक आरोग्य दिन
- २१ मार्च जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन
- २२ मार्च जागतिक जल दिन
- २३ मार्च जागतिक हवामान दिन
- २४ मार्च जागतिक क्षयरोग दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणधनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिअॅर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

- पुढील अंकापासून वाचकांचे मनोगत हे सदर सुरु करीत आहेत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.
- e-mail : ddhsiec@gmail.com / ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

- लेख / साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्य अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यांपूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.





**केवळ दात स्वच्छ करणे
पुरेसे नाही!**

तोंडाच्या अन्य समस्यांपासून सावध रहा.



1. दात दुखणे
2. हिरड्यांमधून रक्त येणे
3. तोंड येणे
4. तोंडातून दुर्गंधी येणे
5. जबडा दुखणे
6. पाणी येणे

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनींके द्वाऱा संरक्ष साधावा.
राज्य आरोग्य विभाग व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

- मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा पुणे ४११००६.



मुजाज व कर्तव्यदक्ष व्हा!
आपल्या बालकाचे संपूर्ण
लसीकरण करून घ्या!

जय महाराष्ट्र कार्यक्रम : दूरदर्शन सह्याद्री विशेष मिशन इंद्रधनुष्य मोहिम २.०

जनतेस आवाहन



डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा, राज्य कुटुंब कल्याण, पुणे

आवाहन

“आपल्या घरामध्ये किंवा आजूबाजूला असतील अशा २ वर्षांच्या आतील बालके किंवा गरोदर माता असतील, त्यांनी त्या-त्या वेळेला, त्या-त्या वयामध्ये लसी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.”



राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय, पुणे येथे विशेष मिशन इंद्रधनुष्य २.० लसीकरण मोहिमे अंतर्गत पत्रकार परिषद घेण्यात आली. या प्रसंगी बोलताना संचालक आरोग्य सेवा डॉ. अर्चना पाटील, समवेत सहाय्यक संचालक, राज्य कुटुंब कल्याण डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे, उपसंचालक आयर्झी डॉ. कैलास बाविस्कर. माहिती व जनसंपर्कचे उपसंचालक मोहन राठोड, इतर अधिकारी वर्ग व पत्रकार.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2018-2020

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20th December 2019

Posting on 21st to 27th of December 2019

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

विशेष मिशन इंद्रधनुष्य २.०

डिसेंबर २०१९ – मार्च २०२०

चला आपल्या बाळाला लस देऊ, जीवघेण्या आजारांपासून दूर ठेऊ!

५ वर्षात ५ वेळा

शुटार नाही लस एकही वेळा



आपल्या जवळच्या आरोग्य सेविका / आशा / अंगणवाडी सेविका
यांच्याशी संपर्क साधून आपल्या बाळाचे संपूर्ण लसीकरण करून घ्या.
आपल्या जवळच्या शासकीय आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्व लसी मोफत दिल्या जातात.

जीवन इंद्रधनुष्य बनवा !



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन