

मैत्री आरोग्याशी..

✦ एप्रिल २०११ ✦ वर्ष दुसरे ✦ अंक दुसरा

संपादकीय

प्रिय सहयोगिनीताई,
सप्रेम नमस्ते. या वर्षीचा हा दुसरा अंक आपल्या हाती देताना आम्हाला आनंद होत आहे. या अंकात आपण सिझेरिअनबद्दल थोडंसं तपशिलात जाणून घेणार आहोत. मानसिक स्वास्थ्याविषयीच्या लेखात निद्रानाश या आजाराबाबतची माहिती थोडक्यात दिली आहे. आम्हाला खात्री आहे की हे लेख तुम्हाला नक्कीच आवडतील. या विषयांवरील तुमच्या काही शंका किंवा प्रश्नांचं स्वागतच आहे. ८ मार्चच्या जागतिक महिला दिनानिमित्त तुमच्या गावांमध्ये काय उपक्रम झाले, त्याबद्दलचे तुमचे अनुभव आम्हाला लिहून पाठवा.
मानसिक आरोग्यासाठी काम करणारे काही स्वमदत गट तुमच्या भागात असतील तर त्याबाबतची माहिती मिळवा म्हणजे ती माहिती इतरांपर्यंत पोचवता येईल.
तुम्ही अंकाला आणि स्पर्धानाही सकारात्मक प्रतिसाद द्याल याची खात्री आहे. धन्यवाद...

श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे
उपाध्यक्ष तथा व्यवस्थापकीय संचालक, माविम

या अंकात

संपादकीय	१
सिझेरियन शस्त्रक्रिया	२
स्पर्धेत उतरा तर खरं !	४
मागच्या स्पर्धेतील विजेती गोष्ट	७
मानसिक आजारांना समजून घेऊ - निद्रानाश	६
एक गाणं तुमच्यासाठी	८



MAVIM
माविम

प्रकाशक : श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे माविम, मुंबई लेखन व संपादन : तथापि ट्रस्ट, पुणे
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई यांच्या सहाय्याने

सिझेरियन शस्त्रक्रिया

मैत्रिणिंनो, सिझेरियन या शब्दाशी आपला सर्वांचा परिचय आहेच. वास्तवात आजकाल हा शब्द आपल्या सर्वांच्या कानी जरा जास्तच वेळा पडताना दिसतो. ओळखीची एखादी बाई बाळंत झाली की पहिला प्रश्न (किंवा दुसरा म्हणूया हवं तर) नॉर्मल झाली ना ? हा असतो. या प्रश्नातून सिझेरियन तर करावं लागलं नाही ना हेच विचारायचं असतं की. असामान्य परिस्थितीत बाळाचा जन्म कृत्रिमरित्या घडवून आणण्याची ही पद्धत विविध कारणांनी आज सामान्य होताना दिसते आहे. अडलेल्या बाईला सोडवण्यासाठी आणीबाणीच्या क्षणी अवलंबिला जाणारा हा मार्ग निव्वळ पैशापायी कित्येक डॉक्टर सर्वास वापरताना दिसतात. पेशंट आणि पेशंटचे नातेवाईकही सारासार विचार न करता सिझर करून टाका असं म्हणताना दिसतात. ती बाई व बाळाचं आरोग्य आणि पेशंटला बसणारी आर्थिक झळ या दोन्ही अंगाने ही एक गंभीर बाब आहे. अशा परिस्थितीत योग्य माहिती जर असेल तर योग्य निर्णय होण्याची शक्यता जास्त असते म्हणूनच या लेखात सिझेरियन म्हणजे काय आणि ते कोणत्या परिस्थितीत करतात या बद्दल आपण जाणून घेणार आहोत.

सिझेरियन म्हणजे काय ?

बाळ जन्माच्या वेळेस गर्भवतीचे पोट व गर्भाशयावर छेद देऊन बाळाचा जन्म करणे या शस्त्रक्रियेस सिझेरियन असे म्हणतात. साधारणपणे ज्या प्रसूतीमध्ये आईस, बाळास किंवा दोघांनाही नैसर्गिक प्रसूती करण्याच्या प्रक्रियेत धोका निर्माण होतो अशा वेळी सिझेरियन करावे लागते. बाळंतपणात आई, बाळ किंवा दोघांमध्येही काही समस्या निर्माण झाल्यामुळे डॉक्टर सिझेरियन पद्धतीने बाळाचा जन्म घडवून आणतात, त्या समस्या किंवा सिझेरियनची कारणं कोणती ते पाहू कोणत्या परिस्थितीत सिझेरियनचा निर्णय घेतला जातो ?

आईमधील समस्या

१. लहान वयात बाळंतपण आलं तर अशा वेळी (१५ ते १६ वर्ष) आईच्या हाडांची वाढ पूर्ण झालेली नसते. त्या वेळी कंबरचे हाड लहान म्हणून बाळवाटही लहान असते.
२. आईची उंची जर पाच फुटांपेक्षा कमी असेल तरी बाळवाट लहान असते आणि बाळ जन्मात अडथळा येऊ शकतो.
३. आईला जर जननेंद्रियाच्या गाठीचा आजार किंवा जननअंगाचा संसर्ग असेल तर
४. दोन किंवा अधिक प्रसूती सिझेरियन मार्गाने झाल्या असतील तर पुढल्या खेपेस सिझेरियनच करावे लागते. कारण गर्भाशयातील व्रण (अगोदरच्या ऑपरेशनचे) फुटण्याचा धोका असतो.
५. आईला जर अतिरक्तदाब, झटके येणे, मधुमेह, ग्रीवेचा कर्करोग असे आजार असतील तर
६. गर्भाशयाच्या पिशवीच्या अगदी तोंडाशीच वार असेल तर सिझर करावे लागते. नाही तर प्रचंड प्रमाणात रक्तस्त्राव होऊन आईच्या जीवाला धोका निर्माण होतो.
७. कळा येण्याची औषधे देऊनदेखील ठराविक काळात प्रसूती झाली नाही तर.

बाळामधील समस्या

१. काही कारणांनी बाळ आतल्या आत गुदमरले व त्यामुळे त्याच्या हृदयाचे ठोके अनियमित झाले, बाळाने आतच शी केली तर.
२. जन्माच्या वेळी नाळ अगोदर बाहेर आल्यास बाळाचा रक्तपुरवठा खंडित होऊन ते आतच दगावण्याची शक्यता असते.
३. गर्भाशयात बाळाची वाढ फारच खुंटल्यामुळे या कमी वजनाच्या बाळाला कळा सहन न होऊन ते गुदमरण्याचा धोका असतो.
४. बाळ आडवे आले किंवा त्याचा फक्त हातच बाहेर आला तर.
५. बाळ आडवे असून मृत झालेले असेल तर काही वेळा ते फिरवून काढता येते पण या प्रयत्नांमध्ये आईला धोका निर्माण होतो.
६. प्रसूतीचा इतिहास फारच खडतर आणि वार्ड असेल, एकही जिवंत धडधाकट बाळ नसेल तर निरोगी बाळ होण्यासाठी देखील काही वेळा सिझर करावे लागते.

इतर काही समस्या

- पाणमोट लवकर फुटली, गर्भाच्या सभोवती असलेले गर्भजल वाहून गेले तर ठराविक काळानंतर बाळाला आणि आईला गंभीर जंतुबाधा होऊ शकते.
- कधी कधी अचानक नाळेला गाठ पडणे, दिवस उलटून गेल्यावरही बाळंतपण न होणे, गर्भजल अचानक कमी होणे इत्यादी बाबतीतही सिझर करायचा निर्णय अचानक, तातडीने घ्यावा लागतो.

हे ऑपरेशन कसे करतात ?

भूल दिल्यावर, पोटावर बेंबीच्या खाली मधोमध उभा किंवा ओटीपोटीवर आडवा छेद घेऊन पोट उघडतात. गर्भाशयाच्या खालच्या भागावर असलेले मूत्राशय खाली ढकलतात. गर्भाशयावर आडवा छेद घेऊन प्रसूती करतात. वार काढल्यावर सर्व अवयव पूर्वी होते तसे शिवून टाकतात. साधारणपणे तासा-दीड तासात ही शस्त्रक्रिया पूर्ण होते.

या शस्त्रक्रियेच्या वेळी काय धोके संभवतात ?

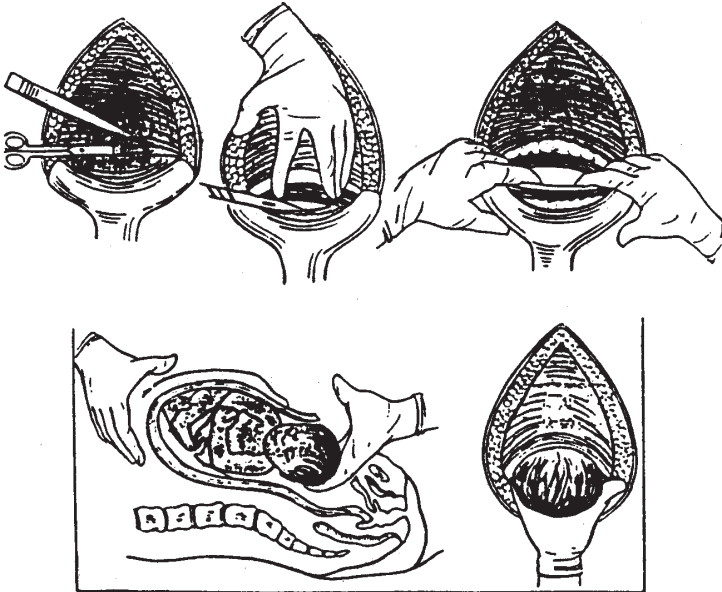
सिझर ही एक मोठी शस्त्रक्रिया आहे. त्यात अतिरक्तस्राव, रक्तदाब कमी होणे, मूत्राशयाला किंवा नजिकच्या अवयवांना इजा होणे, जंतुबाधा होणे वगैरे धोके संभवतात. ते टाळण्यासाठी योग्य ती काळजी घ्यायला हवी. क्वचित गर्भजल व त्यातील पदार्थ मातेच्या रक्तवाहिन्यांत गेल्यावर काही आजार होऊ शकतात. याशिवाय ज्या प्रकारची भूल दिली आहे त्यानुसार त्या त्या पद्धतीचे धोके निर्माण होऊ शकतात. आजकालच्या गुणकारी औषधांमुळे व वाढलेल्या शल्यकौशल्यामुळे अशा धोक्यांचे प्रमाण बरेच घटले आहे.

सिझेरियन नंतर काय काळजी घ्यावी ?

पोटाची जखम चांगली भरल्यानंतर आंघोळ करण्यास हरकत नाही. जखम धुवून स्वच्छ मऊ फडक्याने कोरडी करावी. जखमेवरच्या खपल्या काढू नयेत. जखम खाजवू नये. तेल, चेहऱ्याची पावडर जखमेवर लावू नये. समतोल व चौरस आहार घ्यावा. बाळाला पाजत असेपर्यंत लोह व कॅल्शियमच्या गोळ्या घ्याव्यात. जखम चांगली भरून येण्यास साधारण दीड महिना लागतो. तोपर्यंत पोटावर ताण येईल अशा गोष्टी टाळाव्यात आणि जड वजन उचलू नये. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने व्यायाम करावा.

पण हे लक्षात ठेवा

लेखाच्या सुरुवातीलाच म्हटल्याप्रमाणे सध्या सिझेरियनचे प्रमाण खूपच वाढलेले दिसते. साध्या अडलेल्या प्रसूतीसोबतच कसलीही गुंतागुंत नसतानाही सिझर शस्त्रक्रिया केल्या जात आहेत. १९६० मध्ये एका तज्ञाने असं लिहिलं होतं की आता अडलेली प्रसूती सोडवण्याचा एकमेव रास्त मार्ग म्हणजे सिझेरियन असाच विचार होऊ लागलाय. संपूर्ण जगभरात वाढत्या शस्त्रक्रियांमुळे वैद्यकीय व्यावसायिक, सामान्य जनता आणि स्त्रियांच्या आरोग्यासंबंधी काम करणारी मंडळी चिंतेत पडली आहेत. ग्रामीण व शहरी भागातील सरकारी आरोग्य सेवांचा दर्जा सुधारण्यासोबतच खाजगी आरोग्य सेवांवर नियंत्रण ठेवण्याची गरज ही या निमित्ताने समोर येत आहे. आरोग्य अधिकारी, व्यावसायिक संघटना, वैद्यकीय महाविद्यालय, सामान्य जनता आणि प्रसारमाध्यमांनी एकत्र येऊन सिझर शस्त्रक्रियांचा विळखा सोडविण्यासाठी एकत्र प्रयत्न करण्याची गरज आहे.



स्पर्धेत उतरा तर खरं!

प्रिय सहयोगिनीताई,

मागील अंकात घोषित केलेल्या स्पर्धेला तुमचा प्रतिसाद फारच कामी मिळाला. कदाचित पहिलाच अंक असल्यामुळे तुम्ही सर्वजणी तो पाहू शकला नसाल. मागच्या अंकात म्हटल्याप्रमाणे दर अंकात एकूण तीन हजार रुपयांची बक्षिसं असलेल्या स्पर्धा असणार आहेत. या स्पर्धामध्ये प्रत्येक सहयोगिनीने भाग घ्यावा अशी आमची इच्छा आहे. तुम्ही या स्पर्धेत तुमच्या मैत्रिणीसोबत किंवा इतर सहकाऱ्यांसोबतही भाग घेऊ शकता. म्हणजे शब्दकोड्याच्या उत्तरासाठी किंवा इतर कुठल्याही स्पर्धेच्या उत्तरासाठी तुम्ही इतरांची मदत घ्या आणि बक्षिसही वाटून घ्या. माविमच्या विभागीय अधिकाऱ्यांना विनंती आहे की त्यांनी आपल्या यंत्रणेच्या सहकार्यांने सहयोगिनींना या स्पर्धामध्ये भाग घेण्यासाठी प्रेरित करावे. तुमच्या सकारात्मक सहभागाच्या आणि प्रतिसादाच्या प्रतिकेत आम्ही आहोत.

स्पर्धामध्ये भाग घेऊन त्यांची उत्तरे आमच्याकडे ५ मे पर्यंत पाठवून द्या.

स्पर्धा क्र. १.

गोष्ट पूर्ण करा!

फिरोजाची गोष्ट २५० शब्दात पूर्ण करा. गोष्टीला नाव द्या.

फिरोजा ३५ वर्षाची आहे. ती तिच्या दोन मुलांबरोबर राहते. तिचा नवरा कामानिमित्त जिल्ह्याच्या गावी असतो. तो आठवड्यातून एखादा दिवस घरी येतो. कधीकधी तो महिनाभरही येत नाही. गावातल्या काही लोकांची कुजबुज फिरोजाने ऐकली की, तिच्या नवऱ्याने दुसरं लग्न केलं आहे. याचा विचार करून फिरोजा नेहमी अस्वस्थ व्हायची. एकदा तिने आपल्या नवऱ्याशी याबाबत बोलण्याचा प्रयत्न केला पण त्याने तिच्यावरच हात उचलला. गेले काही दिवस फिरोजा एकदम गप्प गप्प असायची. तिला नीट झोप यायची नाही. एखाद्या दिवशी ती केस न विंचरता, आंघोळ न करता, न खाता पिता नुसतीच बसून रहायची. आता तिच्या शेजारी राहणाऱ्या कुसुमला तिची काळजी वाटू लागली. कुसुमने काहीतरी विचार केला.....

स्पर्धा क्र. २

१		२	३	४			
		५					६
७					८	९	
				१०			
११	१२		१३				
			१४			१५	
१६		१७			१८		
१९				२०			

आडवे शब्द -

२. श्वास कमी पडणे ५. भीती, वचक ७. हा मार्ग फक्त मुलींमध्येच असतो ८. भयभीत करणारे -----नाट्य १०. रक्त वाहण्याचे थांबणे ११. झोप १३. लुकलुकणारा छोटा कीटक १४. परंतु १५. एखाद्या गोष्टीतील महत्वाचे कसब १६. ----- तेरे कारे कारे नैना १८. उणीव, कमतरता १९. ह्याला पाने तीनच २०. सोडवणूक

उभे शब्द -

१. माविमच्या आरोग्य कार्यकर्त्या २. शरीराला नको असलेले अन्नपदार्थ बाहेर टाकण्याचा मार्ग ३. भेग, फूट ४. राम च्या उलट ६. वरिष्ठांकडून कनिष्ठांना कामाच्या दिरंगाईसाठी ही नोटीस बजावण्यात येते ८. अशक्तपणा ९. एक धान्य १०. प्रियकर १२. पित्ताच्या त्रासाचं मुख्य लक्षण १३. मलेरियात हे भरते १५. एक अप्सरा १६. बशीचा नित्र १७. ढीग १८. ही पाहतात आणि ही लागते

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

१ अ	व	धा	ण		४ ग	५ ज	क	र्ण
६ बु	खा	र		७ ग	र्भा	र		
८ धा	र	वा	ड		श		९ अं	ग
बी		डी		१० भ	य	गं	ड	
	१२ को		१३ ट्यु			१४ ड	को	
	ले		बे		१५ आ	मा	श	१६ य
१० हि	स्टे	रे	क्ट	१८ मी		ळा		कृ
	रॉ		१९ मी	र	गी		२१ वा	त
२२ चि	ल	म		२३ ज	र	ठ		

शब्दकोड्याचे अचूक उत्तर कोणीही पाठविलेले नाही. परंतु परभणीच्या सहयोगिनी सुरेखा खाडेताईनी एक गाणं आणि त्यांचा एक अनुभव लिहून पाठविला त्यामुळे त्यांना उत्तेजनार्थ पाचशे रुपयांचे बक्षिस देण्यात येत आहे.

या चित्रात किती बाण आहेत ओळखा पाहू!



स्पर्धा क्र. १ ची विजेती आहेत....

नयना जाधव, सी एम आर सी व्यवस्थापक, ता खेड जि. रत्नागिरी

मी पाहिलेली यशस्वी स्त्री...

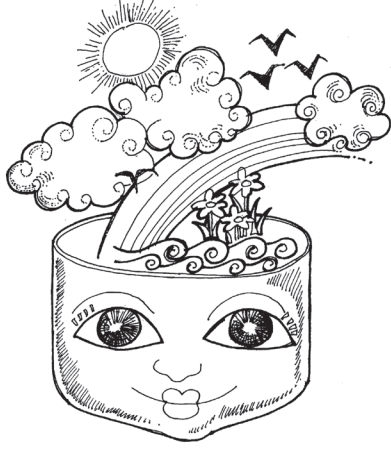
शहरापासून दूर १३ किमी अंतरावर असलेल्या मुंबळे गावातील पूनमची ही गोष्ट. लाजरी बुजरी आणि मितभाषी अशी तिची बचतगटात येण्यापूर्वीची ओळख. पतीच्या सततच्या आजारामुळे तो नोकरी करत नसे. संसाराचा सगळा भार तिच्यावरच होता. बाईनं कामासाठी शहरात जाणं म्हणजे तिच्याकडे बघण्याचा वाईट दृष्टीकोन, नको त्या चर्चा यांच्याशी सामना करण्याची ताकद तिच्यात नव्हती. आर्थिक कमतरता आणि समाज यांचा विचार करून दिवसेंदिवस मानसिकता ढासळत होती. सुशिक्षित व शहरात राहणाऱ्या स्त्रियांप्रमाणे आपण मोकळं जीवन जगू शकत नाही याची तिला खंत होती. काय करावं काही सुचत नव्हतं. तरीही अशा परिस्थितीत तिने बचत गटात प्रवेश केला.

बचतगटाच्या माध्यमातून मिळणाऱ्या प्रशिक्षणांमुळे तिच्यात बोलण्याचे व गावाबाहेर पडण्याचे धाडस निर्माण झाले. बचत गटातून मिळालेल्या कर्जातून तिने शिलाई मशीन घेतली आणि कपडे शिवण्याचा व्यवसाय सुरू केला. ती एवढ्यावरच थांबली नाही. तिने गटातील इतर महिलांना बरोबर घेऊन गांडूळ खताचा सामूहिक व्यवसाय सुरू केला.

स्वतःचा बचत गट पाहता पाहता तिने इतर महिलांनाही मार्गदर्शन केले. पुढे ती गाव विकास समितीमध्ये आली. तिथेही त्यांनी सगळ्या महिलांना एकत्र करून गावात दारूबंदी केली. अनेकांचे उध्वस्त होणारे संसार वाचवले. आता पूनम लोक संचालित साधन केंद्र, खेडची कार्यकारिणी सदस्या आहे.

अशी ही महत्वाकांक्षी, जिद्दी पूनम आता इतर अनेक महिलांचं प्रेरणास्थान बनली आहे. तिने बचत गटात सामील होण्याची जी संधी तिला मिळाली त्याचा पुरेपूर फायदा करून घेतला.

मानसिक आजारांना समजून घेऊ (भाग २) – निद्रानाश



मागच्या अंकात आपण मन आणि मानसिक आरोग्याबाबत जाणून घेतलं. या अंकापासून आपण काही मानसिक आजारांची माहिती घेऊ. एखाद्या व्यक्तीचे विचार किंवा वागण्यामुळे जेव्हा त्या व्यक्तीच्या एकूणच आरोग्य, नातेसंबंध, काम आणि जीवनाच्या समायोजनात अडथळा निर्माण होतो तेव्हा त्याला मानसिक आजार म्हटलं जातं.

भारतातील १०० पैकी ६ जणांना कोणता ना कोणता मानसिक आजार असतो असं अभ्यासातून लक्षात आलं आहे. काही मानसिक आजारांमध्ये अनुवंशिकतेचा वाटा असला तरी बरेचसे मानसिक आजार आपलं व्यक्तिमत्त्व आणि जडणघडण, सामाजिक परिस्थिती यांच्याशी संबंधित असतात. बदलत्या सामाजिक परिस्थितीत स्त्रियांवरचे ताण फारसे कमी झालेले नाहीत, ताणांचं स्वरूप बदललं आहे एवढंच. स्त्रियांचं समाजातील स्थान, त्यांना मिळणारी वागणूक याचा परिणाम स्त्रियांच्या मानसिक आरोग्यावर निश्चितच होत असतो.

आहार, व्यायाम याबरोबरच शरीराला आणि मनाला विश्रांतीची गरज असते हे आपण पाहिलंच आहे. झोप हा शरीराच्या आणि मनाच्या विश्रांतीचा मुख्य स्रोत आहे. छानपैकी झोपून उठल्यावर काम करण्यासाठी व्यक्ती ताजीतवानी होते. सर्वसाधारणपणे व्यक्ती आठ तास झोपते. मात्र काही कारणाने झोप व्यवस्थित होत नसेल तर त्याचा परिणाम आपल्या दैनंदिन कामावर होतो. याला निद्रानाश अस म्हणतात. ही झोपेच्या तक्रारींपैकी एक प्रमुख समस्या आहे. बऱ्याचजणांना निद्रानाशाचा त्रास जाणवतो.

निद्रानाशाचा त्रास असणाऱ्यांना खालीलपैकी काही समस्या जाणवतात.

१. झोपून उठल्यानंतर ताजंतवानं, उत्साही वाटत नाही.
२. अंथरूणावर पडल्या पडल्या झोप लागत नाही.
३. मध्येच जाग येते आणि पुन्हा झोपी जाणं अवघड जातं.
४. काही जणांना रात्रभर शांत झोप लागत नाही.

झोप नीट न झाल्यामुळे दिवसभर थकवा जाणवणे, दिवसा झोप येणे, मन एकाग्र न होणे, सुस्पष्ट विचार करण्यात अडथळा येणे आणि पटकन राग येणे असे परिणाम होतात. या तक्रारींवर उपाय म्हणून अनेकजण झोपेच्या गोळ्या घेतात आणि कित्येक जणांना त्याचं व्यसन लागतं. निद्रानाश मुख्यतः नैराश्य आणि चिंता यांच्याशी संबंधित आहे. त्यामुळे निद्रानाशाचं कारण शोधून त्यावर उपाय करणं आवश्यक आहे.

नेहमीच चांगल्या झोपेसाठी काही सोप्या गोष्टी

- ❖ शक्यतो झोपण्याची आणि उठण्याची एक ठराविक वेळ ठरवा आणि ती पाळा.
- ❖ संध्याकाळी व्यायाम करण्यापेक्षा सकाळी व्यायाम करा.
- ❖ झोपताना बिडी सिगारेट ओढू नका, कफ-खोकल्यामुळे शांत झोप लागत नाही.
- ❖ झोपण्यापूर्वी लघवीला जाऊन या.
- ❖ दिवसा झोपू नका, डुलक्या घेऊ नका.
- ❖ संध्याकाळचा चहा किंवा कॉफी टाळा. उत्तेजनामुळे आपण जागे राहतो.
- ❖ झोप लागणार नाही या चिंतेने झोप लागण्याची समस्या अजून वाढते.
- ❖ झोप येत नसेल तर तसेच पडून राहू नका, लगेच उठून एखादे पुस्तक वाचा किंवा १५ ते २० मिनिटे शांत होऊन मग झोपी जा.
- ❖ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच झोपेच्या गोळ्या घ्या.

यला आपली झोप मोगूया..



खालीलपैकी एक जरी विधान तुम्हाला लागू पडत असेल तरी तुम्हाला झोपेसंबंधी वैद्यकीय सल्ल्याची गरज आहे. तुमच्या डॉक्टरांना ही लक्षणं किंवा समस्या जरूर सांगा.

- ❖ मला पहाटे पहाटे जाग येते आणि नंतर परत झोप लागत नाही
- ❖ रात्रभर नीट झोप झाली तरी मला सकाळी फ्रेश वाटत नाही
- ❖ मी सतत बेचैन असते कारण मला अनेक गोष्टींची चिंता वाटत राहते
- ❖ मला कधीकधी डोळे मिटण्याची आणि झोपी जाण्याची भीती वाटते
- ❖ झोपायला जाताना माझ्या डोक्यात अनेक गोष्टी चालू असतात.
- ❖ जेव्हा मी नीट झोपू शकत नाही तेव्हा मला थकल्यासारखं वाटतं.
- ❖ जर रात्री मध्येच जाग आली तर मला परत झोप लागत नाही.

खाली दिलेले प्रश्न सोडवा आणि सूचीच्या आधारे आपल्याला किती गुण मिळतात ते पहा. तुमचे गुण १० पेक्षा जास्त झाले तर तुम्हाला जास्त झोप येते असा त्याचा अर्थ आहे. सूची :

कधीच झोप लागत नाही - ० गुण क्वचित झोप लागू शकते - १ गुण
झोप लागण्याची बऱ्यापैकी शक्यता - २ गुण झोप लागण्याची खूप जास्त शक्यता - ४ गुण

- ❖ बसून पुस्तक वाचताना ❖ एका ठिकाणी बसून कुणाशी तरी बोलताना
- ❖ टीव्ही पाहताना ❖ जेवणानंतर (दारू न घेता) निवांत बसलं असताना
- ❖ एक तासाहून अधिक प्रवासामध्ये ❖ ट्रॅफिकमध्ये गाडी थोडा वेळ थांबलेली असताना
- ❖ दुपारी थोडी विश्रांती घेताना ❖ एखाद्या कार्यक्रमात (सिनेमा पाहताना, मिटिंगमध्ये)

आपल्या नात्यात किंवा आजूबाजूला मानसिक आजार झालेली व्यक्ती असेल तर...

हे आवर्जून करा -

- ❖ आजारी व्यक्तीशी एरवी जसं वागतो तसंच स्वाभाविक आणि सहज वागा.
- ❖ मानसिक आजाराबाबत डॉक्टरांकडून माहिती घेऊन तो आजार समजून घ्या.
- ❖ इतरांशी बोलताना तुमच्याकडील शास्त्रीय माहितीच सांगा.
- ❖ आजारी व्यक्तीला नेहमीची कामं करण्यासाठी, सर्वांमध्ये मिसळण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- ❖ तिला गरज असेल तेव्हा आणि तशी मदत करा.
- ❖ तिला स्वतःचे निर्णय घ्यायला मदत करा.

हे करू नका -

- ❖ आजारी व्यक्तीच्या औषधोपचारांमध्ये कोणतीही कसूर ठेवू नका. त्याकडे दुर्लक्ष करू नका.
- ❖ अशा व्यक्तीला अपमानकारक बोलू नका. तिची थट्टा, चेष्टामस्करी करू नका.
- ❖ तिला सणसमारंभ किंवा कार्यक्रमांमध्ये नेण्याचे टाळू नका.
- ❖ त्या व्यक्तीचे निर्णय तुम्ही परस्पर घेऊ नका.
- ❖ तिच्यावर कोणत्याही प्रकारची जबरदस्ती करू नका.
- ❖ त्या व्यक्तीचे हक्क नाकारू नका.

एक गाणं तुमच्यासाठी...

(चाल- दीस जातील, दीस येतील)

तुझ्या माज्या महिलांना आणि काय हवं?
आरोग्याच्या माहितीचं मार्गदर्शन नवं!
नव्या माहितीत काय नवीन असेल?
त्यांच्या आरोग्याचा त्यांना आरसा दिसेल.
ज्ञान घेऊया, पुढे येऊया,
गैरसमजुती दूर ठेऊया ॥१॥

शरीर हे आपले संपत्तीचा ठेवा
स्वच्छतेच्या तिजोरीत सांभाळून ठेवा
रोगासारख्या शत्रूला रोखून गं धरू
नियमित आरोग्याची तपासणी करू
डॉक्टरांनी दिलेल्या सूचना गं पाळू
रोगांचा तो संसर्ग होण्याचे गं टाळू ॥१॥

ज्ञान घेऊया, पुढे येऊया,
गैरसमजुती दूर ठेऊया!

सुरेखा खाडे
सहयोगिनी माविम (परभणी)



अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

महिला आर्थिक विकास महामंडळ

गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई - ४०० ०५१
दूरध्वनी : (०२२) २६५९१६२९ / २६५९०५७४ / २६५९१८६६
mavim.ho@gmail.com, www.mavimindia.org

वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता : तथापि ट्रस्ट,

रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे-३०
(०२०) २४४३११०६ / २४४३००५७
tathapi@tathapi.org, www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स