श्री विठ्ठलराव जोशी चॅरिटीज ट्रस्ट संचालित
भ. क. ल. वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालयाचे

श्रीक्षेत्र डेरवण वार्तापत्र

| वर्ष-६, अंक-५ | मे-२०१८ | विनामूल्य खासगी वितरणासाठी | मासिक, पाने ४ |

किशोरवयीन आरोग्य आणि पोषण केंद्राचे उद्घाटन

किशोरावस्था म्हणजे बालपण आणि तारुण्य यामधली अवस्था. या काळात शारीरिक वाढ आणि प्रगती अतिशय वेगाने होणे अपेक्षित असते. याच काळात शारीरिक मानसिक आणि वागणुकीतील बदलही वेगाने होत असतात. आपल्या देशात लोकसंख्येच्या २१% भाग हा किशोरवयीन मुलामुलींचा आहे. या वयोगटात भेडसावणारा 'अनारोग्य आणि अकाली मृत्यू'चा प्रश्न हा बहुतांशी प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांनी समाधानकारकरित्या सोडविता येईल. आरोग्यविषयक प्रश्नांविषयीचे अज्ञान आणि शारीरिक आणि मानसिक बदलांविषयीची अनभिज्ञता हाच या समस्येचा गाभा आहे. आज या क्षेत्रातील काम हे रोगप्रतिबंधक लसीकरण, आरोग्यशिक्षण, पोषणआहाराविषयी माहिती देणे आणि तो उपलब्ध करून देणे, ॲनेमियावर नियंत्रण आणणे आणि समुपदेशन या संदर्भात चालते. मात्र किशोरवयीन मुलांसाठी सर्वसमावेक्षक असा कार्यक्रम ही आजची खरी गरज आहे.

'बेटी बचाओ - बेटी पढाओ' ही मोहीम आपल्या देशात गेली काही वर्षे मूळ धरत आहे. जागतिक पातळीवर 'किशोरीवयीन मुलींचे आरोग्य आणि सक्षमीकरण' हा कार्यक्रमही प्राधान्याने सुरू आहे. भ.क.ल. वालावलकर रुग्णालयात गेली २२ वर्षे या प्रश्नावर चिकाटीने काम सुरू आहे. आता ते काम 'डेरवण पॅटर्न' या नावाने जगभर ओळखले जाते.

या कामाची दखल घेत, 'मेडिकल रिसर्च काउन्सिल, यु.के.' आणि 'भ.क.ल. वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय, डेरवण' यांनी संयुक्तपणे 'A Collaborative network for adolescent nutrition and health in sub-Saharan Africa & India' या विषयावर एक आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळाही डेरवण येथे आयोजित केली होती.

डेरवण रुग्णालयात या क्षेत्रात जे कार्य गेली अनेक वर्षे सुरू आहे ते प्रामुख्याने किशोरवयीन मुली, नवविवाहित स्त्रिया, गरोदर स्त्रिया आणि स्तनदा माता तसेच बालके यांच्यासाठी आहे. त्यामध्ये आरोग्य तपासणी, पोषक आहारचे वितरण, मेळावे घेऊन मार्गदर्शन आणि समुपदेशन; मंगळागौर, डोहाळेजेवण, बारसे, वाढदिवस असे कार्यक्रम सामुदायिकरित्या साजरे करणे अशा विविध कार्यक्रमांचा सामावेश करून स्त्रीसक्षमिकरणाची ही मोहीम सर्वसमावेक्षक करण्यात आली आहे आणि त्याचे उत्तम परिणाम दिसत आहेत.

हे विविध काम एकसुत्रिपणे चालावे या उद्देशाने 'भ. क. ल. वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालया'द्वारे 'Regional centre for Adolescent Health and Nutrition' (किशोरवयीन मुलींसाठी आरोग्य आणि पोषण केंद्र) या केंद्राचे शुक्रवार, दि. २० एप्रिल २०१८ रोजी प.पू. श्री अशोक रघुनाथ जोशी तथा श्रीकाकामहाराज यांच्या शुभहस्ते उद्घाटन झाले.

प्रादेशिक केंद्राचे उद्घाटन करताना श्रीकाका महाराज, डॉ. सुवर्णा पाटील, डॉ. केतकी परांजपे, श्री. बाळासाहेब काजरेकर, डॉ. नेताजी पाटील, डॉ. अस्मिता कर्नाळकर, डॉ. वारुंजीकर, व डॉ. यादव

या केंद्रात किशोरवयीन मुलींची हिमोग्लोबिन व अन्य आरोग्य तपासणी केली जाते व या मुलींना आवश्यक ती औषधे पुरविली जातात. त्यांना शारिरीक स्वच्छता कशी ठेवावी याचे ज्ञान दिले जाते, योग्य आहार कसा घ्यावा याची माहिती दिली जाते. प्रकृती निरोगी कशी राहील याबाबतही मार्गदर्शन व संस्कार केले जातात. यातूनच आजची किशोरवयीन मुलगी उद्याची निरोगी माता होईल व निरोगी बाळास जन्म देईल. याचबरोबर गरोदर माता, अंगणवाडीतील मुले, स्तनदा माता या सर्वांना या केंद्रातून आरोग्याबाबत योग्य ते मार्गदर्शन, औषधे व पोषण आहार दिला जातो. या किशोरवयीन आरोग्य आणि पोषण केंद्रात सुकन्या ही किशोरवयीन स्त्री शक्ती योजना राबविली जाते व त्याचा समवेत कुपोषण प्रतिबंधासाठी 'लड्डू गोपाळ', गरोदर मातांसाठी 'यशोदा', किशोरवयीन मुलींचे रहिवासी शिबीर प्रकल्प – 'सुदामा' व दंत चिकित्सा असे प्रकल्पही जोमाने सुरू आहेत.

प्रादेशिक केंद्राबाबत चर्चा करताना श्रीकाकामहाराज, डॉ. आसावरी मोडक, डॉ. संयोगिता नाडकर्णी, स्वाती सोनवणे, डॉ. सुवर्णा पाटील

किशोरवयीन आरोग्य व पोषण केंद्र

या कार्यक्रमास रुग्णालय व मेडिकल कॉलेजचे डॉक्टर्स, नर्सिंग कॉलेजचे प्राचार्य व प्राध्यापक, परिचारिका व इतर सर्व कर्मचारी उपस्थित होते.

'ग्लेनमार्क फौंडेशन' मुंबई, आयोजित पाककृती स्पर्धेत 'डेरवणचे लाडू' विजेते!

आपल्या देशातील ७२% मुले आणि ५२% विवाहित स्त्रिया या 'ॲनेमिया'ने ग्रासलेल्या आहेत. कुपोषण हे त्याचे मुख्य कारण आहे. गरोदर स्त्री कुपोषित असेल तर होणाऱ्या बाळाच्या आरोग्यावर त्याचा दीर्घकालीन दुष्परिणाम होतो. ते शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या दुर्बल होते, कुपोषित होते आणि हे दुष्टचक्र अव्याहतपणे पिढ्यानपिढ्या चालत राहते. कुटुंबात आधी पुरुष आणि मुले जेवतात आणि मग स्त्री जेवायला बसते हे आपल्या समाजातील कडू आणि कठोर सत्य आहे. शारीरिक दृष्ट्या सक्षम होण्याआधीच होणारे मुलींचे विवाह हे ही या प्रश्नाला अधिक धार आणतात. एकंदरीतच स्त्रिया आणि मुले यांच्या पोषणाकडे समाजात अक्षम्य दुर्लक्ष होते आणि त्याचा समाजाच्या आणि पर्यायाने देशाच्या उत्पादकतेवर, प्रगतीवर वाईट परीणाम होतो आणि त्यातून पुन्हा कुपोषणाची समस्या अधिक उग्र होत जाते.

श्रीसद्गुरू सहजानंद सरस्वती स्वामी महाराज यांनी डेरवण येथे जे अनेक समाजसेवेचे प्रकल्प सुरू केले त्याचा एकमेव उद्देश समाज आणि पर्यायाने राष्ट्र बलशाली करणे हाच आहे. जर कुपोषण हे सर्व समस्यांचे मूळ असेल तर त्याचे निर्मूलन प्राधान्याने करणे आवश्यक आहे आणि त्यासाठी कुपोषित स्त्रियांना आणि मुलांना सकस आहार देऊन कुपोषणाचे निर्मूलन करणे अपरिहार्य ठरते. यासाठी श्रीसद्गुरू काकामहाराज जोशी यांच्या प्रेरणेने आणि मार्गदर्शनाखाली 'वालावलकर रुग्णालया'त दीर्घ संशोधन करून, जीवनसत्वांची कमतरता भरून काढून शरीरपोषणाला आवश्यक ती सर्व घटकद्रव्ये योग्य प्रमाणात मिळतील असे 'पौष्टिक लाडू' तयार करण्यात आले.

गहू, नाचणी, राजगिरा, वरीचे तांदूळ, पोहे, मक्याचे पोहे, ज्वारीच्या लाह्या ही तृण धान्ये, मूग, सोयाबीन, हरभरा, उडीद ही कडधान्ये, मगजबी कूट, काजू कूट, गोडांबी, बदाम, पिस्ता,

चारोळी, अहळीव, शेंगदाणे कूट, तांबड्या भोपळ्याच्या बिया, खारीक पावडर, शिंगाडे हा सुकामेवा, वेलची पावडर, जायफळ पावडर, केशर, पिंपळी, सुंठ, आणि खसखस हे मसाल्याचे पदार्थ, पिठी साखर, मध, व गूळ हे मधुर पदार्थ, साजुक तूप व दूध पावडर हे दुग्धजन्य पदार्थ आणि अश्वगंधा, गोखरू, व जेष्ठमध ही आयुर्वेदीक द्रव्ये हे एकुण ३६ पदार्थ एकत्र करून हा पौष्टिक लाडू तयार केला जातो. रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा या शरीराला आवश्यक असणाऱ्या सप्त धातूंची निर्मिती या लाडूच्या सेवनाने होते. आहाराबाबत रामायण, महाभारत, वैद्य क्षेमराज शर्मा लिखीत' क्षेमकुतहल' हा ग्रंथ, समर्थ रामदासांचे शिष्य श्री.रघुनाथ सुरी म्हणजेच कै. नवाथे लिखीत पाककलेचे पुस्तक या सर्वांचा अभ्यास करून आणि चरकाचार्य व वाग्भट यांनी स्वस्थहित द्रव्ये म्हणून वर्णन केलेली द्रव्ये वापरून हा लाडू तयार केलेला आहे. या लाडवाचे वजन सर्व साधारणपणे ३५ ते ४० ग्रॅम एवढे असून त्यातून मिळणाऱ्या जीवनावश्यक मूल्यांचे प्रमाण खालील कोष्टकाप्रमाणे –

क्रमांक	अन्न घटक	परिमाण	प्रमाण
१	ऊर्जा	५०९	Kcal/100g,
२	प्रथिने	१०.०५	g/100g,
३	कर्बोदके	६२.०८	g/100g
४	स्निग्धता	२४.५२	g/100g
५	लोह	३२७.८३	mg/100g
६	फॉस्फरस	१४७.६८	mg/100g
७	कॅल्शियम	१००.२७	mg/100g
८	मॅग्नेशियम	१०५.५४	mg/100g
९	झिंक	१३.३७	Mg/kg

१९९७ सालापासून लाडूंच्या स्वरूपात या पूर्णान्नाचे वितरण रुग्णालयाच्या कार्यक्षेत्रात (रत्नागिरी व सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात) गरोदर स्त्रियांना आणि स्तनदा मातांना करून त्याच्या परिणामकारकतेचाही अभ्यासपूर्वक मागोवा घेतला जात आहे आणि आता त्याची उत्तम फळे मिळू लागली आहेत. जिल्ह्यातील विविध शाळा–वाड्या व वस्त्यांमध्ये नियमीतपणे जाऊन कुपोषित मुले व स्त्रियांना हे पौष्टिक लाडू दिले जातात. यामुळे जिल्ह्यातील कुपोषितांचे प्रमाण बऱ्याच अंशी कमी होण्यास मदत झाली आहे. त्याच बरोबर या पौष्टिक लाडवाच्या पावडरचे वाटप कर्करोगग्रस्त रुग्णांनाही केले जाते. या पावडरच्या सेवनाने कर्करोगग्रस्त रुग्णांची प्रकृती सुधारण्यास मदत झाली.

या लाडवांचे नियमीत सेवन करणाऱ्या गरोदर स्त्रीने जन्म दिलेल्या बालकाचे जन्मत: वजन किमान २.५ किलो किंवा त्यापेक्षा जास्त असल्याचे दिसून आले आहे. रुग्णालयाच्या कुपोषण निर्मुलन कार्यक्रमात गरोदर स्त्रिया, स्तनदा माता, कुपोषित मुले, कर्करोग रुग्ण या सर्वांना पौष्टिक लाडवांचे वितरण केले जाते. वर्ष २०१६–२०१७ मध्ये कर्करोग रुग्णांना साधारणपणे ७४७२ लाडवांची पाकिटे देण्यात आली. मागील वर्षात १५८७ स्तनदा मातांना दिलेल्या पौष्टिक लाडवामुळे अंगावरील दुधात वाढ होऊन मुले सशक्त होताना दिसत आहेत. १२८६ गरोदर स्त्रियांना एकूण २७००० पौष्टिक लाडवांचे वाटप करण्यात आले. कणकवली येथील १७ अंगणवाड्या व चिपळूण परिसरातील १० अंगणवाड्या अशा एकूण २७ अंगणवाड्यांमधील ११७ कुपोषित मुलांना लाडवांचे वाटप करण्यात आले. तसेच जानेवारी २०१८पासून आजपर्यंत २५० कुपाषित मुलांची निवड करून या सर्व मुलांना पौष्टिक लाडु देण्यात येत आहेत. या पौष्टिक लाडवांच्या सेवनाने कुपोषित माता, मुले, गरोदर स्त्रिया, स्तनदा माता व कर्करोगी रुग्ण यांच्यातील कुपोषणाचे प्रमाण कमी झाले असून ९०टक्के लोकांच्या वजनात लक्षणीय वाढ झालेली दिसून येत आहे.

पारितोषिक स्वीकारताना डॉ. संयोगिता नाडकर्णी व डॉ. आसावरी मोडक आणि इतर

भक्तश्रेष्ठ कमलाकरपंत लक्ष्मण वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय, रोगनिदान व संशोधन केंद्र

श्रीक्षेत्र डेरवण - ४१५६०६, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी

दूरध्वनी : (०२३५५) २६४१४९ / २६४६३६ / २६४६३७ फॅक्स : (०२३५५) २६४१८१

ई-मेल : info@walawalkarhospital.com वेबसाईट : www.walawalkarhospital.com

संस्थेने सातत्याने प्रयत्न करून संशोधित केलेल्या या पाककृतीस अलीकडेच 'ग्लेनमार्क फौंडेशन' मुंबई, यांनी आयोजित केलेल्या पाककृती स्पर्धेत पारितोषिक मिळाले. पारंपरिक पद्धतीने बनविल्या जाणाऱ्या पौष्टिक स्थानिक पाककृतींची माहिती जमविण्याऱ्या व जतन करणाऱ्या या संस्थेच्या पाककृतीस्पर्धेत मिळालेले पारितोषिक म्हणजे संस्थेने अव्याहतपणे कुपोषण मुक्ततेसाठी केलेल्या प्रयत्नाचेच फळ आहे असे म्हटले तर मुळीच वावगे ठरणार नाही.

अंगणवाडीतील मुलांना लाडू वाटप करताना रुग्णालयातील परिचारिका

भक्तश्रेष्ठ कमलाकरपंत ल. वालावलकर रुग्णालय, रोगनिदान आणि संशोधन केंद्र, श्रीक्षेत्र डेरवण

पुणे व मुंबई येथून एप्रिल २०१८ मध्ये येणाऱ्या विविध तज्ज्ञ डॉक्टरांचे वेळापत्रक

दिनांक	डॉक्टरांचे नांव	उपचार
दर शनिवारी	डॉ. सुनील नाडकर्णी, पुणे (एम.एस.ऑर्थो)	अस्थिरोग तपासणी व दुर्बिणीद्वारे मणक्याची शस्त्रक्रिया
१२ मे	डॉ.संजय ओक, मुंबई (सर्जन)	लहान मुलांच्या सर्व प्रकारच्या शस्त्रक्रियांचे तज्ज्ञ
१८/१९ मे	टाटा हॉस्पिटल डॉक्टर्स, मुंबई	कर्करोग शस्त्रक्रिया व उपचार
१९ मे	डॉ. श्रीपाद बाणवली, मुंबई (कर्करोग तज्ज्ञ)	कर्करोग तपासणी व उपचार
१९ मे	डॉ. सुजाता नाईक, मुंबई (होमिओपॅथीक)	त्वचारोग तज्ज्ञ
१९ मे	डॉ. शिवप्रसाद दाते, मुंबई (प्लॅस्टीक सर्जन)	भाजलेले व्रण, डाग शस्त्रक्रिया व उपचार
२० मे	डॉ.के.एस.कुलकर्णी, पुणे (मानसोपचार तज्ज्ञ)	मानसोपचार
२० मे	डॉ.अच्युत जोशी, पुणे (नेफ्रोलॉजिस्ट)	किडनी विकार
२० मे	डॉ. के.मंजुळा, मुंबई (नेत्ररोग तज्ज्ञ)	डोळ्याच्या रेटिनाच्या विशेषज्ज्ञ व उपचार

डॉ. सुनील नाडकर्णी दर शनिवारी दुपारी १.०० वाजेपर्यंत UHTC चिपळूण व त्यानंतर वालावलकर रुग्णालय येथे भेटतील.
आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल कर्णबधिरांना 'श्रवणयंत्र' (कानाचे यंत्र) प्रत्येक महिन्याच्या दुसऱ्या शनिवारी मोफत मिळेल. यासाठी केशरी किंवा पिवळे रेशन कार्ड व त्याची झेरॉक्स आणणे आवश्यक आहे.

डोहाळेजेवण व सासू सून मेळावा - १७ मे - वालावलकर रुग्णालय येथे, ११ मे - RHTC येथे

सहा महिन्यांचे वाढदिवस - २३ मे - RHTC येथे

सरपंच मेळावा - २२ मे

मालक, मुद्रक, प्रकाशक : श्री. विकासराव वालावलकर यांनी मुद्रा, ३८३, नारायण पेठ, पुणे-३० येथे छापून भ.क.ल. वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय, रोगनिदान व संशोधन केंद्र, श्रीक्षेत्र डेरवण, जि. रत्नागिरी येथून प्रकाशित केले.

संपादिका : डॉ. सौ. सुवर्णा पाटील, **संपादक मंडळ :** श्री. प्रफुल्लराव गोडबोले, सौ. शरयू यशवंतराव, श्री. श्रीकांत पराडकर