



स्त्रिया आणि रक्तपांढरी

रक्तपांढरी म्हणजे काय

रक्तातील हिमोग्लोबिन या द्रव्याचे प्रमाण कमी झाल्यास रक्ताची प्राणवायू वाहून नेण्याची क्षमता कमी होते व चेहरा, जीभ व नखे फिकट होतात. यालाच रक्तपांढरी असे म्हणतात. रक्तपांढरीला रक्तक्षय, पंडुरोग, रक्ताची कमी, अशक्तपणा, लोहाची कमी आणि 'अॅनिमिया' असेही म्हणतात.

रक्तपांढरीचे अनेक प्रकार आहेत. जसे

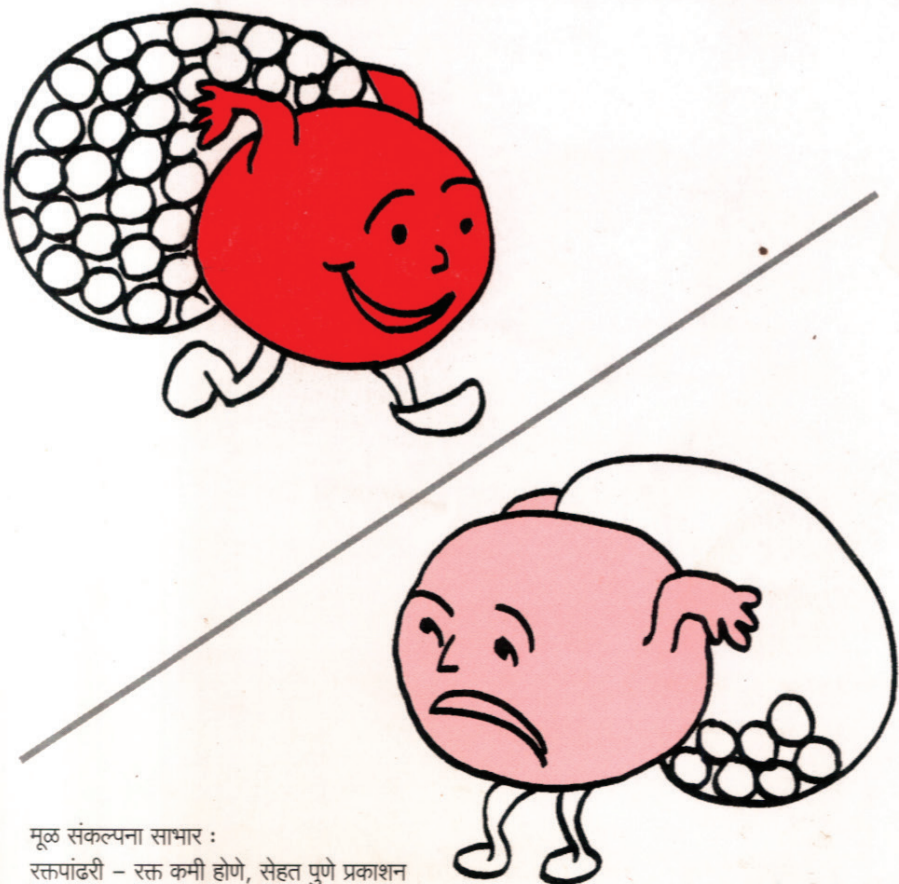
रक्तातील लोहाची कमतरता

सिकल सेल

थॅलेसमिया

अप्लास्टिक अॅनिमिया

रक्तामध्ये लोहाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या रक्तपांढरीचे प्रमाण आपल्या देशात सर्वात जास्त आहे. रक्तपांढरीमुळे थकवा येतो व इतर अनेक त्रास होतात. तसेच सोप्या व स्वस्त उपचाराने रक्तपांढरी घालवता येईल. म्हणून त्याविषयी माहिती घेण्याची अधिक गरज आहे.



मूळ संकल्पना साभार : रक्तपांढरी - रक्त कमी होणे, सेहत पुणे प्रकाशन

रक्तपांढरी हा मोठ्या प्रमाणात स्त्रियांना होणारा आजार आहे. गरिबी, सकस आहाराचा अभाव, प्रजननाची जबाबदारी, रूढी परंपरा, स्त्रियांच्या जेवणाच्या पद्धती आणि त्यांना समाजात असलेले दुय्यम स्थान या सर्वच गोष्टींचा परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर होतो आणि रक्तपांढरी सारख्या गंभीर पण दुर्लक्षित आजाराला त्या बळी पडतात. प्रसंगी मृत्यूही पावतात.

महाराष्ट्रातील वेगवेगळ्या वयोगटाची रक्तपांढरीची आकडेवारी

गट	शहर	ग्रामीण	देशाचे एकूण प्रमाण
६ महिने ते ३ वर्षातील मुले	६५.७%	७६.८%	७१.९%
विवाहित स्त्रिया	४६.६%	५१.१%	४९.०%
गरोदर स्त्रिया	६०.१%	५६.४%	५७.८%
विवाहित पुरुष	१५.६%	१६.८%	१६.२%

स्रोत : एन. एफ. एच. एस. - ३, २००५-६

रक्तातील हिमोग्लोबिनचे योग्य प्रमाण: (दर १०० मिलि रक्तामध्ये) यापेक्षा हिमोग्लोबिन कमी झाल्यास रक्तपांढरी होते.

वय	प्रमाण (सरासरी)
६ महिने ते ६ वर्ष	११ ग्रॅम
७ वर्ष ते १४ वर्ष	१२ ग्रॅम
१५ वर्षावरील पुरुष	१४ ते १६.५ ग्रॅम
१५ वर्षावरील स्त्रिया (गरोदर नसलेल्या)	११ ते १४.५ ग्रॅम
गरोदर स्त्रिया	११ ते १३ ग्रॅम

स्रोत : स्त्रियांमधील रक्तपांढरी, तथापि ट्रस्ट, पुणे.

रक्तपांढरीची आकडेवारी

- भारतातील ५५%, सुमारे निम्म्याहून अधिक स्त्रियांना रक्तपांढरी आहे. गरोदर स्त्रियांमधील रक्तपांढरीचे प्रमाण (५७.८%) वाढत आहे आणि दर तीन मुलांपैकी एक मूल कमी वजनाचे आहे. (एनएफएचएस ३)
 - ग्रामीण महाराष्ट्रातील २००१ च्या जीवनविषयक आकडेवारीमधून असे दिसून आले की बाळंतपणात मृत्यू पावणाऱ्या स्त्रियांपैकी ३०% स्त्रिया रक्तपांढरीशी संबंधित कारणांमुळे मरण पावतात. तर १५-३४ वयोगटातील स्त्रियांच्या मृत्यूची २.२३% कारणं गरोदरपणाव्यतिरिक्त रक्तपांढरीशी संबंधित आहेत.
 - विकसनशील जगात रक्तपांढरी हा आरोग्याचा महत्त्वाचा मुद्दा आहे. त्यातही सर्वात जास्त प्रमाण भारतात आहे.
 - १९९९-२००० मध्ये इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ मॅनेजमेंट पाचोड/पुणे (आयएचएमपी) ने केलेल्या एका अभ्यासानुसार भारतातील वेगवेगळ्या भौगोलिक स्थानानुसार किशोरवयीन मुलींमध्ये ४०-६०% रक्तपांढरी आहे.
 - शहरी वस्तीतील १०-१८ वयोगटातील ६०% म्हणजेच १० पैकी ६ अविवाहित मुलींमध्ये रक्तपांढरी आहे.
 - २००० साली पिंपरी चिंचवड महानगरपालिकेमधील अभ्यासानुसार गरोदरपणातील सेवा घेण्यासाठी एकूण १७९७ नोंदणी. यापैकी ८३% बायका या रक्तपांढरी झालेल्या आढळल्या. (हिमोग्लोबिन ११ ग्राम पेक्षा कमी होतं) मान्यता नसलेल्या वस्त्यांमधल्या गरोदर स्त्रियांमधील रक्तपांढरीचे प्रमाण ८९.६% इतके जास्त आहे. (डॉ. किशोर खिलारे २००१)
- रक्तपांढरीमुळे स्त्रियांच्या आरोग्याला धोका पोहचू शकतो हे बाळंतपणातील मृत्यूच्या आकडेवारीवरून समजते. शरीरातील ताकद आणि काम करण्याची क्षमता रक्तपांढरीमुळे कमी होते.

रक्तपांढरीबाबत शासन निर्णय

रक्तपांढरी असलेल्या सर्व स्त्रियांमध्ये विशेष कार्यक्रम राबविणे

सर्व स्त्रियांची रक्तपासणी आणि लोहाच्या गोळ्यांचे वाटप, गरोदर नसलेल्या स्त्रियांनादेखील औषध पुरवठा करावा असा शासननिर्णय २००३ मध्ये काढण्यात आला होता. त्याची अंमलबजावणी काटेकोर व्हावी व हा कार्यक्रम सार्वत्रिकरीत्या राबवण्यात यावा.

संदर्भ : क्र.सं आसे/कक्ष७अ/रक्तपांढरी पंडुरोग/०३,
दिनांक : ०६ ऑगस्ट २००३

स्त्रियांना लोहाच्या गोळ्या दिल्या जातात पण रक्तपांढरीचे प्रमाण कमी होताना दिसत नाही. कारण,

१. सर्व स्त्रियांपर्यंत गोळ्या पोचत नाहीत.
२. गोळ्यांचे फायदे स्त्रियांना माहित नसतात.
३. लोहाच्या गोळीमुळे होणारे किरकोळ त्रास व त्यावरील उपाय याबाबत स्त्रियांना माहिती दिली जात नाही. त्यामुळे गोळीचा त्रास झाल्यास ती घेणं थांबवलं जातं.
४. अनेक ठिकाणी तिसऱ्या किंवा पुढच्या बाळंतपणात आरोग्यसेवा आणि उपचारासाठी शुल्क आकारले जाते. त्यामुळे बायांना औषधे मिळत नाहीत.

यावर उपाय

१. स्त्रियांना रक्तपांढरी आणि गोळ्यांची माहिती द्यायला हवी.
२. स्थानिक स्वास्थ्य परंपरेतील पर्यायी औषधे असावीत.

धोरणात्मक उपाय

- **सर्वांसाठी रेशन व्यवस्था** : धान्याचे दर कमी असावेत व प्रत्येकाला स्वस्त व सकस धान्याचा पुरवठा व्हावा. रेशनमध्ये डाळी व कडधान्ये मिळावीत.
- **रक्तपांढरीवर सार्वत्रिक उपचार** : फक्त गरोदरपणात रक्तपांढरीवर औषधोपचार करू नयेत. सर्वच स्त्रियांकरिता रक्तपांढरीची तपासणी आणि औषधोपचार उपलब्ध असावा.
- **पूरक पोषक आहार** - अंगणवाडीमध्ये लहान मुले, गरोदर स्त्रिया, स्तनदा माता व किशोरवयीन मुलींसाठी पूरक व पोषक आहार मिळावा.
- **सर्वांना रोजगार** मिळण्याची हमी सरकारने द्यावी.
- घरकाम करणाऱ्या स्त्रियांना **कामाच्या ठिकाणी एक वेळचे जेवण** मिळावे. याशिवाय जे असंघटित कामगार आहेत उदा. बांधकाम मजूर यांनाही कामाच्या ठिकाणी पौष्टिक आहार मिळण्याची सोय असावी.
- दलित, आदिवासी, स्त्रिया तसेच निम्नआर्थिक वर्गातील लोकांना जगण्यासाठी आवश्यक परिस्थिती असावी, पूरक आहार मिळावा व विकासकामे आणि आरोग्यसेवांमध्ये प्राधान्य असावे.

भरपूर लोह असणारे पदार्थ

पदार्थ	लोहाचे प्रमाण (मिलीग्रॅम/ १०० ग्रॅम)
आळीव	१००
हरभऱ्याची पाने	२३.८
काटे माठ	२२.९
पोहे	२०.०
मुळ्याची पाने	१८.०
शेपू	१७.४
पुदिना	१५.६
सोयाबीन	१०.४
आळू	१०.०
फुटाणे	९.०

'क' जीवनसत्वअसलेले पदार्थ.

पदार्थ	'क' जीवनसत्व (मिलीग्रॅम/ १०० ग्रॅम)
आवळा	६००
शेवग्याची पाने	२२०
पेरू	२१२
ढोबळी मिरची	१३७
कोथींबीर	१३५
कोबी	१२४
शेवगा	१२०
कारले	८८
बोरं	७६
संत्रा	६४

स्त्रोत : घरच्या घरी अॅनिमीया टाळा! आय. एच. एम. पी. पुणे/पाचोड

रक्तपांढरीची लक्षणे

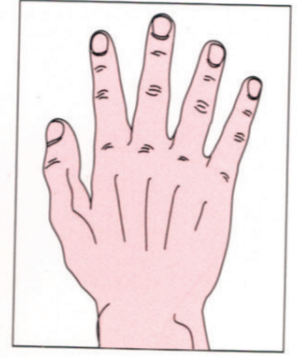
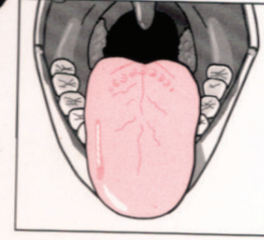
शरीरातून प्राणवायू कमी मिळाल्याने रक्तपांढरीत खालीलपैकी त्रास होतो. खालील लक्षणे दिसतात.

- चालल्यावर दम लागतो
- डोळ्यापुढे अंधारी किंवा चक्कर येते
- नेहमीचे काम केल्यावर थकवा जाणवतो
- भूक लागत नाही
- अशक्तपणा वाटतो
- पायात गोळे येतात
- जंतुसंसर्ग वारंवार होतो आणि वेळेवर बरा होत नाही
- पोटात जळजळ होते



रक्तपांढरी झालेल्या व्यक्तींमध्ये पुढील चिन्हे आढळतात

डोळ्यांची, ओठांची आतील बाजू, जीभ, नखं, हाताचे तळवे, आणि चेहरा फिकट आणि निस्तेज होणे



चिन्हे आणि लक्षणांवरून रक्तपांढरी ओळखता येते.

शिवाय रक्ताच्या तपासणीत हिमोग्लोबिनचे प्रमाण समजते.

रक्तपांढरी होण्याची कारणे

१. सामाजिक-आर्थिक कारणे

गरिबी, अपुरा व सकस नसणारा आहार आणि पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे बाईला पुरेसं व पोषक अन्न न मिळणे हा प्रमुख कारणे आहेत. आहाराविषयी सामाजिक चाली रीती आणि रुढी परंपरा तसेच आरोग्य शिक्षणाच्या अभावामुळे पोषक आहार घेतला जात नाही.

२. शारीरिक कारणे:

- शरीरातून जास्त प्रमाणात रक्त जाणे.
मासिक पाळी, वारंवार गरोदरपण व बाळंतपण, बाळंतपणातील अतिरक्तस्राव, मूळव्याध, जठरात जखम व आकडी जंत, इत्यादि.
- लाल पेशींचा नाश होणे - हिवताप, सिकलसेल, थॅलेसमिया या आजारांमध्ये लाल पेशी वेगाने नाश पावतात.
- जखम झाल्यास किंवा शस्त्रक्रिये दरम्यान जास्त रक्तस्राव.

रक्तपांढरीचे परिणाम

रक्तपांढरीवर वेळीच उपचार केले नाही तर काही त्रास जाणवतात.

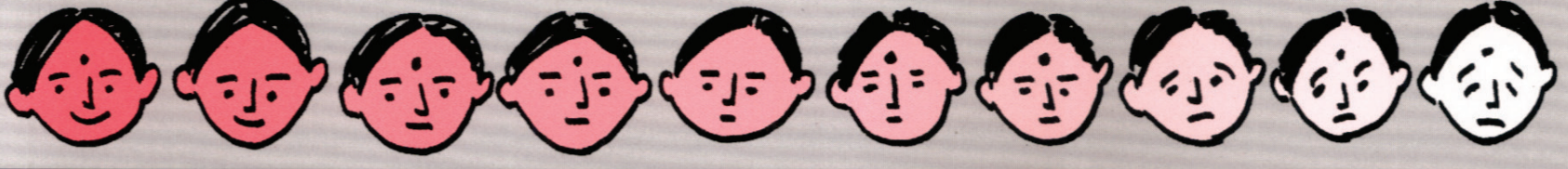
१. अशक्तपणा, भूक न लागणे, दम लागणे, चक्कर येणे.
२. शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी होणे (कोणत्याही जंतुची लगेच लागण होणे), आजार लवकर बरा न होणे.
३. अनियमित पाळी, पाळीतून जास्त रक्तस्राव.
४. गरोदरपणात आणि बाळंतपणात मृत्यू.
५. पाय सुजणे.

रक्तपांढरीचे दुष्टचक्र

रक्तातील लोह कमी झाल्यामुळे भूक लागत नाही आणि परिणामी आहार कमी झाल्याने रक्तपांढरी वाढते.

आपल्या देशात सुमारे ५५% स्त्रियांमध्ये रक्तपांढरी आढळून येते.

दर दहापैकी सहा जणींमध्ये रक्तपांढरी आढळून येते



रक्तपांढरीवरील उपाययोजना

औषधोपचार

रक्तपांढरी होण्यामागे काही आजार आहे का ते सर्वात आधी शोधा. उदा. मूळव्याध, मासिक पाळीचा त्रास, जठरात जखम, हिवताप, आकडी जंत. या आजारावर उपचार करण्यासाठी संबंधित स्त्रीला दव्याख्यान्यात पाठवा.

लोहाच्या गोळ्या : शरीरामध्ये लोहाची कमतरता झाल्यामुळे रक्तपांढरी होते. नवीन लाल रक्तपेशी तयार करण्यासाठी लोहाची गरज असते. म्हणून लोहाची गोळी मोठ्या माणसाला एक सकाळी व एक रात्री, अशी तीन ते सहा महिने देणे गरजेचे आहे. त्रास थांबला तरी निदान तीन महिने गोळ्या घ्यायला हव्यात.

शिरेतून रक्त भरणे : रक्तातील हिमोग्लोबीन ६ ग्रॅमपेक्षा कमी झाल्यास शरीरात रक्त भरण्याची गरज असते.

लोहाच्या गोळ्याचे परिणाम : काही जणींना लोहाच्या गोळीचा त्रास होतो. उदा. पोटात भगभग होणे, संडासला खडा होणे किंवा जुलाब होणे. हा त्रास टाळण्यासाठी सुरुवातीला दिवसातून एकच गोळी घ्यावी. गोळीची सवय झाल्यावर दिवसातून दोन गोळ्या घ्याव्यात. त्रास होत असल्यास गोळी जेवणानंतर घ्यावी. लोहाच्या गोळीमुळे संडासला काळी होते. पण त्याने काही अपाय होत नाही.

रक्तपांढरीतील उपचारात फसवणूक : लोहाच्या गोळ्या या सरकारी दवाखान्यांमधून मोफत मिळतात आपण त्याचाच वापर केला पाहिजे. खाजगी दवाखान्यांमध्ये कॅपसुल्स, इंजेक्शन, ताकदीचे टॉनिक ही महागडी औषधे लिहून दिली जातात. या औषधांवर विनाकारण पैसा खर्च होतो. गोळी पचत नसल्यास पातळ औषध दिले जाते. परंतु गोळीचा त्रास होत नसल्यास याची गरज नाही.

औषधोपचार हा रक्तपांढरीवरील उपायाचा एक भाग आहे. केवळ गोळ्यांवर भर देऊन रक्तपांढरी कायमची दूर होऊ शकणार नाही.

सामाजिक

- स्वस्त धान्य, शिक्षण, रोजगार, आरोग्याच्या सुविधा मिळण्यासाठी सर्वांनी संघटित लढा उभारावा.
- स्त्री-पुरुष हे समाजाचे महत्त्वाचे घटक आहेत आणि दोन्ही समान आहेत ही समज जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचविणे. घरातील मुला-मुलींना समान वागणूक, समान आहार द्यावा अशी समज विकसित करणे.
- मासिक पाळी, बाळंतपण, मुलांच्या जबाबदाऱ्या, घरातील आणि घराबाहेरच्या कामाचा बोजा या तुलनेत स्त्रियांना रोज पोटभर आणि सकस आहार मिळाला पाहिजे.
- चालीरीती, उपास तापास, रुढी परंपरेमुळे स्त्रियांच्या आहारावर बंधने तर येतातच शिवाय त्याचा ताण, उत्सव साजरे करणे यामुळे पैसे खर्च होतात, स्त्रियांचे कष्ट वाढतात. या सर्व उत्सवाच्या मागचे तथ्य समजून घेणे आणि ज्या गोष्टी आपल्या आरोग्यावर परिणाम करतात त्याचा विरोध करणे गरजेचे आहे.
- मुलींनी सुंदर दिसावं, नाजूक, बारीक असावं म्हणून तिने कमी खावं या समजुती चुकीच्या आहेत कमी खाण्याने त्याचा स्त्रियांच्या शरीरावर उलट परिणाम होतो.
- कमी वयात लग्न झाल्याने मुलींवर संसाराचा आणि लवकर बाळंतपणांचा बोजा येतो. त्यामुळे कमी वयात लग्नांना विरोध करायला हवा.
- स्त्रियांच्या कामाचा बोजा पाहता पाळणाघर, पाणी, सरपण इ. गोष्टींसाठी सामुदायिक सोयी असाव्यात.

कौटुंबिक पातळीवरील उपाययोजना

हिमोग्लोबीन तयार करण्यासाठी लोह, प्रथिने आणि ब जीवनसत्व आवश्यक असतात.

- जेवणात हिरव्या पालेभाज्या खासकरून कांद्याची पात, डाळी, मोड आलेली कडधान्ये, शेंगदाणे, नाचणी, बाजरी, अहळीव, मांस (कलेजी/लिवर), मच्छी, जवस, तीळ, कारळे व मेथ्या या पदार्थांचा समावेश असावा.



- अळिवाची खीर, लाडू, लाह्या, चुरमुरे, गूळ व पोहे अवश्य खावेत.
- लोह रक्तात मिसळण्यासाठी 'क' जीवनसत्त्वाची गरज असते. लिंबू, आवळा, चिंच, पेरु, कैरी, बोरे व इतर आंबट फळांमध्ये क जीवनसत्त्व असते. खाण्यासोबत अथवा नंतर आंबट फळ जरूर खावे.

- गरोदर बाईने शक्यतो दिवसातून चार वेळा जेवावे.
- कुटुंबामध्ये जेवढं अन्न असेल ते सर्वांना समान मिळावं.
- स्त्री पुरुषांना समान वागणूक व आहाराची समान वाटणी असावी. घरातील इतरांचे खाणे झाल्यावर उरले सुरले स्त्रीने खाणे हे बंद व्हायला हवे.
- घरातील कामामध्ये पुरुषांनीही सहभाग घ्यावा.
- स्त्रियांनी स्वतः आपल्या आहाराची आणि तब्येतीची काळजी घ्यावी.

हे जरूर करा

- लोखंडाच्या भांड्यांचा वापर करावा. उदा. कढई, झारा, उलथणे, तवा, लोखंडाची विळी यांचा वापर. यामुळे थोड्या प्रमाणात रोज लोह पोटात जाते.
- बाळंतिणीला सुंठवडा देणे त्यात अनेक लोहयुक्त पदार्थांचा समावेश असतो.
- काही भागात बाळंतिणीसाठी लोखंडाची पळी (उलथणे) लाल तापवून ती पाण्यात बुडवून ते पाणी पिण्याकरिता देतात.
- जेवणात, नाश्ल्याबरोबर लिंबाचा वापर.
- साखरेऐवजी गुळाचा वापर.

हे अजिबात करू नका.

1. जेवण किंवा कोणत्याही खाण्याच्या एक तास आधी आणि नंतर चहा टाळा उदा. चहा आणि पोहे एकत्र खाऊ नका. जेवणातून किंवा खाण्यातून जे लोह आपल्या शरीरात जाते त्याचे चहा-कॉफीसारख्या पेयांमुळे शोषण होत नाही.
2. एखादी व्यक्ती जाड असेल तर तिची तब्येत चांगली आहे असे समजतात. पण प्रत्यक्षामध्ये जाड व्यक्तीलाही रक्तपांढरी असू शकते.
3. बाळ मोठं होऊ नये म्हणून गरोदर बाईला कमी आहार देण्याची पद्धत थांबली पाहिजे. बाईच्या तब्येतीसाठी आणि पोटातील बाळाच्या वाढीसाठी ज्यादा आहार आणि लोहाच्या गोळ्यांची गरज असते.
4. गरम केल्यास 'क' जीवनसत्त्व नष्ट होते म्हणून लिंबू किंवा चिंचेसारखे आंबट पदार्थ गरम करू नयेत किंवा गरम पदार्थांमध्ये घालू नयेत.

साद आरोग्याची : स्त्रिया आणि आरोग्याविषयी माहितीपत्रकांची मालिका

तथापि ट्रस्ट ही स्त्रिया आणि आरोग्याच्या क्षेत्रात काम करणारी सामाजिक संस्था आहे. महाराष्ट्राच्या सामाजिक चळवळींचा आणि सामाजिक आरोग्याच्या नाविन्यपूर्ण प्रयोगांचा इतिहास ही तथापिची प्रेरणा. हा इतिहास केवळ भारतातीलच नव्हे तर जगभरातील पर्यावरणाच्या, आरोग्याच्या आणि स्त्रीवादी चळवळींशी जोडलेला आहे. सकारात्मक आणि एकात्मिक दृष्टीकोनातून आम्ही आरोग्याचा विचार करतो.

तथापि हे स्त्रिया आणि आरोग्यासंबंधीचे संसाधन केंद्र आहे. आरोग्याची माहिती मिळावी, लोकाभिमुख आणि स्त्रीकेंद्री दृष्टीकोन तयार व्हावा यासाठी मराठी व इंग्रजीमध्ये पुस्तिका, फ्लिपचार्ट, प्रतिकृती आणि माहितीपत्रक यांसारखी प्रशिक्षणासाठी वापरता येणारी साधने तयार करून वितरित करणे, तसेच महाराष्ट्रातील इतर संस्थांमधील संसाधने संकलित करणे व ती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोचवण्याचे काम तथापि करते.

सध्या तथापि स्त्रियांच्या दृष्टीकोनातून आरोग्य प्रशिक्षण आणि समर्थनाचे काम करित आहे. गावपातळीवर कार्यरत असणाऱ्या गटांना आवश्यक, उपयुक्त आणि योग्य अशी माहिती व संसाधने उपलब्ध करून देण्याचा आमचा प्रयत्न असतो.

साद आरोग्याची या माहितीपत्रकाच्या (Factsheet) मालिकेमध्ये काही निवडक गंभीर आजारांची स्त्रियांच्या दृष्टीकोनातून माहिती दिली जाणार आहे. हृदयरोग, कर्करोग, क्षयरोग यासारख्या गंभीर आजारांचे स्त्रियांवरही परिणाम होतात. स्त्रियांमधील अशा आजारांचं प्रमाण, लक्षणे, उपाययोजना याची थोडक्यात माहिती देणारी माहितीपत्रकांची मालिका तथापि प्रकाशित करत आहे. यात एकूण १२ पत्रकं असतील.

स्त्रिया आणि रक्तपांढरी या विषयाची सखोल माहिती, महाराष्ट्रातील सद्यस्थिती आकडेवारीच्या माध्यमातून आम्ही प्रकाशित करित आहोत. सर्वसामान्यांमध्ये रक्तपांढरी हा गंभीर प्रश्न आहे. पुरुषप्रधान समाजव्यवस्था, स्त्रियांना असणारा दुय्यम दर्जा, स्त्रियांवरील कामाचा बोजा, अपुरा व पोषक नसणारा आहार, स्वस्त धान्याचा अपुरा पुरवठा, दुष्काळ, सरकारचे गरिबांसाठी बदलते आर्थिक धोरण, डळमळीत आरोग्ययंत्रणा यासर्व गोष्टी रक्तपांढरीला खतपाणीच घालतात.

ही परिस्थिती लक्षात घेता आपण माणूस म्हणून जगण्याच्या मूलभूत हक्कांसाठी लढण्याची गरज आहे. आपला लढा स्त्री-पुरुष समानता, अन्नाचा अधिकार, सुधारित आरोग्यसेवा, रोजगार, शिक्षण यासाठी असेल. यासाठी माहितीची गरज आहे. म्हणून हे फॅक्टशीट/माहितीपत्रक.

ही माहिती वाचून याचा उपयोग नक्की व्हावा. या माहितीच्या आधारे आपण वैयक्तिक पातळीवर बदल करू शकू. तसंच आपल्या गावात/वस्तीत रक्तपांढरीसंबंधी मोहीम राबवू शकू.

पोषक आहार व रक्तपांढरीविषयी उपलब्ध प्रशिक्षण व वाचन साहित्य

पोस्टर	प्रकाशन
१. रक्तपांढरी	अलर्ट इंडिया, मुंबई (०२२ २५७७४७४२)
२. तुम्हाला नेहमी थकवा येतो का?	साथी, पुणे (०२० २५४५९४९३)
३. आपल्या रक्ताची लाली आपणच तपासा	तथापि, पुणे (मूळ गुजराती - मानवं आरोग्य वर्तुळ, बडोदा)
फ्लिपबुक/फ्लॅशकार्ड/माहिती संच	
१. गर्भवती व अंगावर पाजणाऱ्या आईसाठी पौष्टिक आहार	अन्न व पोषण विभाग, महिला व बाल कल्याण विभाग, नवी दिल्ली
२. मीरा - अॅनिमिया टाळण्यासाठी किशोरी मुलींचा आहार	आयएचएमपी, पुणे (०२० २०२६४८३३)
३. आपले आरोग्य व परसबर्मा	आयएचएमपी, पुणे
४. शरीराचे पोषण	भारतीय शिक्षण संस्था, पुणे (०२० २५३६९८०)
५. पोषक धान्ये	भारतीय शिक्षण संस्था, पुणे
६. आपले जेवण खाण	भारतीय शिक्षण संस्था, पुणे
७. व्यथा तुझी माझी - दुष्काळी भागात स्त्रियांना होणारा अॅनिमिया	मासूम, पुणे (०२० २६९९५६२५/३३)
८. खून की कमी	साथी, पुणे
पुस्तिका	
१. घरच्या घरी अॅनिमिया टाळा	आयएचएमपी, पुणे
२. स्त्रियांमधील रक्तपांढरी	तथापि, पुणे
पत्रक	
१. एनिमिया	एफपीएआय, मुंबई (०२२ २२०२९०८०)
३. आहार आणि आरोग्य - काही गैरसमज	भारतीय शिक्षण संस्था, पुणे
२. काय खातो, काय खावे?	राज्य संसाधन केंद्र, औरंगाबाद (०२४० २३३०४९०)
४. कमी खर्चातील पोषक व रुचकर पाककृती	राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे
खेळ	
१. अन्नपूर्णेची थाळी	अलर्ट इंडिया, मुंबई (०२२ २५७७४७४२)
२. आहाराची तिपाई	अलर्ट इंडिया, मुंबई (०२२ २५७७४७४२)

संकल्पना : ऑझी फर्नांडिस लेखन : शकुंतला भालेराव, मेधा काळे डिझाइन : राजू देशपांडे (प्राइम एन्टरप्राइजेस, पुणे)

आभार : पत्रकावरील सूचनांसाठी डॉ. अनंत फडके व सीमा देवधर यांचे आम्ही आभारी आहोत.

देणगी मूल्य : रु. १५ फक्त (ऑगस्ट २००८)

तथापि ट्रस्टला सर जे आर डी टाटा ट्रस्ट, मुंबईकडून अर्थसहाय्य मिळते.



प्रकाशक:

तथापि ट्रस्ट

४२५ डी.पी. ७७

दूरध्वनी: ०२०

रेणुप्रकाश A/3 तिसरा मजला 817, सदाशिव पेठ,
नागनाथ पाराजवळ, पुणे - 411030

टेलिफोन : 91 - 20 - 24431106 / 24430057

ईमेल : tathapi@tathapi.org • tathapi@gmail.com

वेबसाईट : www.tathapi.org

tathapi@tathapi.org वेबसाईट: www.tathapi.org