

## ओळख प्रकल्पाची

‘गावाचा विकास गावाच्या हातात’ ही घोषणा प्रत्यक्षात आणायची असेल तर प्रत्येकाचा ‘गावाच्या कारभारात’ सहभाग हवा. गावात कोण- कोणत्या खात्याच्या योजना येतात, त्याचा लाभ कसा घ्यायचा आणि त्याची मागणी कशी करायची इत्यादी विषयाची माहिती आपल्याला असणे गरजेचे आहे. यासाठी गरज आहे गावातील ग्रामसभेत, गावातील बैठकांमधून आपला सहभाग वाढवण्याची.

पाणी हा आपल्या सर्वांसाठी जिन्हाळ्याचा प्रश्न आहे. पिण्याचं आणि घरगुती वापरासाठी पुरेसे पाणी मिळणे हा प्रत्येक कुटुंबाचा हक्क आहे. पण मिळणारे पाणी प्रत्येक कुटुंबापर्यंत ‘समन्यायी पद्धतीने’ पोहोचत नाही हा आपला अनुभव आहे. शेतीसाठी/सिंचनासाठी शेतकरी स्वतंत्रपणे किंवा गटांनी नळाच्याद्वारे दूर अंतरावरून पाणी योजना यशस्वीपणे अंमलात आणतात. पण शेतीसाठीही पुरेशा सिंचनाची हमी आज सर्व शेतकऱ्यांना नाही.

सलग दोन वर्षे आपण दुष्काळ अनुभवत आहोत. १९७२ पेक्षा आताचा दुष्काळ अधिक भयंकर आहे अशी सर्वत्र चर्चा आहे. पोट्यासाठी आणि रोजगाराच्या शोधात लोक स्थलांतर करत आहेत. माणसाची अशी परिस्थिती तर जनावरांसाठी पुरेसा चारा आणि पाण्याची हमी कुठून मिळणार? निसर्ग चक्रात होत असलेल्या बदलामुळे कधी गारपीट तर कधी उन्हाची काहिली हे चित्र महाराष्ट्रातील अधिकाधिक जिल्ह्यात/विभागात पहायला मिळत आहे.

हे चित्र बदलावे म्हणून अस्तित्व समाज विकास व संशोधन संस्था, ता. सांगोला, जि. सोलापूर आणि ग्रामीण महिला विकास संस्था, ता. देवणी, जि. लातूर या दोन संस्थाना टी.डी.एच., पुणे अर्थसहाय्यीत ३० गावांमध्ये ‘दुष्काळ, स्त्रिया आणि आरोग्य’ हा प्रकल्प राबवित आहे. प्रकल्पात प्रामुख्याने स्त्रिया, युवक आणि युवतींसोबत काम सुरु आहे. दुष्काळाचा मुकाबला करण्याबरोबरच पावसाच्या पाण्याचा जास्तीत-जास्त वापर कसा करता येईल आणि यासाठी आपला सहभाग कशाप्रकारे असावा याविषयी प्रकल्प क्षेत्रात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन केले जात आहे. ज्यामध्ये विहीर पुनर्भरण, पाण्याचे हौद बांधणे, संद्रिय शेतीला प्रोत्साहन देणे इ. याशिवाय शाळेच्या पातळीवर बालपंचायतीच्या माध्यमातून वृक्ष लागवड तर महिलांच्या सहकार्याने परसबाग, खतखड्डे, सांडपाणी नियोजन, कचरा व्यवस्थापन इ. मुद्दे हाती घेण्यात आले आहेत.

प्रकल्पाचे मुख्य उद्देश -

- \* पिण्याच्या पाण्याचे स्रोत बळकट तसेच निरंतर करणे
- \* पिण्याच्या पाण्याच्या शुद्धीकरणासाठी लोकांमध्ये जागृती करणे.
- \* पिण्याच्या शुद्ध पाण्याची साठवण करणे.
- \* गाव पातळीवर बचत गट स्थापन करून त्याद्वारे शेती व इतर संसाधनाद्वारे छोटे-छोटे व्यवसाय सुरु करून महिलांना स्वावलंबी होण्यासाठी मदत करणे
- \* गावाच्या शिवारात झाड-झाडोरा वाढवण्यासाठी जल दिंडी सारखे उपक्रम राबवून दुष्काळाबाबत लोकजागृतीवर भर देणे
- \* स्त्रियांचे आरोग्य, स्त्री पुरुष समानता तसेच महिला व मुलींवर होणारी हिंसा याबाबत युवक व युवतींची समज वाढवणे

याशिवाय झाडे लागवड, योग्य पीक पद्धती, चारा उत्पादन अशाही विषयावर भर असणार आहे. मात्र हे सर्व करीत असताना गरज आहे आपल्या सक्रीय सहभागाची आणि प्रशिक्षणाची. प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून माहिती आणि अनुभवांची देवाणघेवाण होण्याबरोबरच गट बांधणीतून बदलाची दिशा निश्चित होईल. कारण जेव्हा गावातील सर्व स्त्री-पुरुष एकत्र येवून गावाच्या विकासाचा विचार करतील आणि जबाबदारीही वाटून घेतील तेव्हाच खऱ्या अर्थाने निरंतर आणि शाश्वत विकासाच्या दिशेने पाऊल पुढे पडेल.

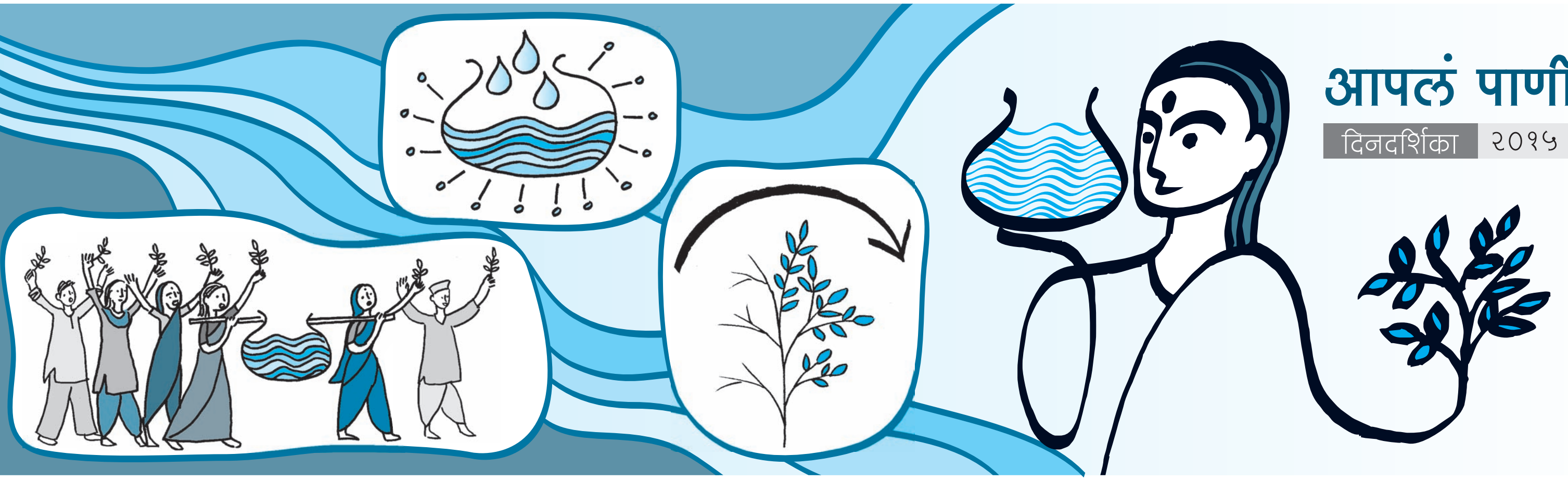


अर्थ सहाय्य : टी डी एच जर्मनी  
ए ई आय लक्समबर्ग

Aide à  
l'Enfance de l'Inde



तथापि  
स्त्रिया आणि आरोग्य  
संसाधन संवर्धन



## ग्रामीण महिला विकास संस्था

विवेक वर्धनी शाळेजवळ, पावर हाउस रोड,  
देवणी. लातूर-४१३ ५१९  
संपर्क क्रमांक (०२३८५) २६९९२९



## अस्तित्व समाज विकास व संशोधन संस्था

करीम कॉम्प्लेक्स, २रा मजला, मिरज रोड, सांगोला ४१३३०७  
संपर्क क्रमांक (०२१८७) २२००५४, मो. ०९८२२९७२५५९

गावातील अशिक्षित, गरीब, जाती-वर्ग उतरंडीमुळे, राजकीय आणि रूढ पारंपारिक व्यवस्थेने समाजव्यवस्थेच्या तळात राहिलेल्या महिलेला 'स्वत्वाची आणि माणूसपणाची' जाणीव निर्माण करण्याच्या उद्देशाने ग्रामीण महिला विकास संस्थेची स्थापना १९९६ साली करण्यात आली. महिला प्रशार संवेदनशील असणारे पुरुष तर जन्माने 'बाई' असल्याने वैयक्तिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक आणि कौटुंबिक पातळीवर सहन करावा लागलेला अपमान, अवहेलना यातून सावरलेल्या महिलांनी एकत्र येवून संस्थेची स्थापना केली. कुठल्याही प्रकारची हिंसा सहन करायची नसेल तर संघटन शक्तीची गरज आहे हे ओळखून बचत गटांची स्थापना करण्यात आली. आज १०,०००पेक्षा अधिक महिला बचत गटांतून एकत्र आलेल्या आहेत.

आज संस्थेकडून महिला सक्षमीकरण आणि स्वावलंबासाठी विविध कार्यक्रम राबविले जातात. ज्यामध्ये बचत गटामार्फत महिला उपजीविका, पंचायतराज मधून राजकीय वाटचालीस मदत करणे, हिंसाचार पीडित महिलेसाठी कौटुंबिक सल्ला व मार्गदर्शन केंद्र तसेच कायदेशीर मदत उपलब्ध करून देणे, किशोरवयीन मुलींसाठी जीवन कौशल्य प्रशिक्षणाचे आयोजन करणे, मानवी तस्करी व संकटात सापडलेल्या मुलींना मदत करणे, सेंद्रिय शेतीचा प्रसार आणि प्रचार करणे आणि गावाच्या शाश्वत विकासासाठी प्रयत्न करणे असे मुद्दे घेऊन देवणी तालुक्यातील ५८ गावात संस्था कार्यरत आहे. आतापर्यंत केलेल्या कामाचे कौतुक म्हणून महिला आर्थिक विकास महामंडळ, मुंबई तर्फे 'सर्वोत्कृष्ट संस्था' (२००५) पुरस्कार मिळाला आहे.

मागील दीड वर्षापासून 'समुदाय शाश्वत विकास कार्यक्रम' देवणी तालुक्यातील १५ गावांमधून राबविला जात आहे. या कार्यक्रमाचे प्रमुख उद्देश आहे पाण्याची सुरक्षितता आणि शाश्वता यासाठी जाणीव-जागृती करणे. याशिवाय एकल महिला सक्षमीकरण, लिंगभेद, पर्यावरण रक्षण आणि संवर्धन इ. विषयांवर समाजाची जाणिव उंचावणे. यासाठी महिला, युवक-युवती, ग्रामपंचायत आणि शाळेसोबत काम करणे; जेणेकरून गावाच्या विकासात लोकसहभाग राहिल आणि गावात लोकांमध्ये 'मालकीपणाची' भावना निर्माण होईल. आतापर्यंत या प्रकल्पांतर्गत गावात अनेक कार्यक्रम घेण्यात आले. कामाची ओळख आणि पुढील नियोजनाची माहिती खास आपल्यासाठी.

\* **विहीर पुनर्भरण** - १५ गावातील ०७ गावांमध्ये विहीर पुनर्भरणाचे काम पूर्ण झाले आहे. तर उर्वरित ०६ गावात हातपंपाचे पुनर्भरणाचे काम हाती घेण्यात येणार आहे. उन्हाळ्यात किमान पिण्याचे पाणी मिळावे आणि दुष्काळाची झळ किंवा तीव्रता कमी बसावी या हेतूने पुनर्भरणाचे काम हाती घेण्यात आले आहे.

\* **पाणी साठा (water bank)** जनावरांच्या पिण्याच्या पाण्याचे नियोजन आणि उन्हाळ्यात महिलांना वापरासाठी पाणी मिळावे म्हणून पाण्याचे हौद तयार करण्यात आले आहेत. ग्रामपंचायतीने टाकीत पाणी साठवण करण्याची

तर गावातीलच देखभाल कमिटीने 'देखभाल दुरुस्तीची' जबाबदारी घेतली आहे. १५ गावात याचे काम पूर्ण झाले आहे.

\* **एकल महिला सक्षमीकरण** - या कार्यक्रमातून १५ गावातील १७७ महिलांपर्यंत संस्था पोहोचली आहे. बचत गटाच्या माध्यमातून घरगुती व्यवसाय सुरु करण्यासाठी आर्थिक मदतीचे काम संस्थेने केले ज्यामधून महिलांनी दुग्धव्यवसाय, शेळीपालन, किराणा मालाचे दुकान इ. सुरु केले आहे.

\* **सेंद्रिय शेती विकास** - सेंद्रिय शेतीचा प्रचार आणि प्रसार व्हावा जेणेकरून कमीत कमी रासायनिक खतांचा वापर होईल. ज्याचा प्रत्यक्ष आणि चांगला परिणाम व्यक्तीच्या आरोग्यावर होईल. पाण्याचा थेंब न थेंब वापरला जावून कमीत कमी जमिनीची धूप व्हावी म्हणून परसबाग आणि वृक्ष लागवड कार्यक्रम हाती घेण्यात आला आहे.

\* **शासकीय योजनांची माहिती** - जिल्हा उद्योग केंद्र, कृषी खात्यामार्फत मिळणाऱ्या अनुदान तत्वावरील स्पॅरकल सेट व इतर योजनांची माहिती प्रशिक्षण आणि गाव बैठकांमधून सांगण्यात येत आहे. याशिवाय पंचायत समिती मार्फत मिळणाऱ्या योजनांच्या माहितीचा प्रचार आणि प्रसार करण्यात आला. जेणेकरून लोकांना त्याचा फायदा घेता येईल. शिलाई मशीन, ताडपत्री, डिझेल इंजिन स्प्रे पंप, मिरची कांडप व शेती पूरक अवजार मिळवून देण्यास संस्थेची मदत झाली.

यापुढील काळात विहीर पुनर्भरण, एकल महिलांना अर्थसहाय्य करून उपजीविकेसाठी मदत करणे, गावात पाणी वापर आणि सांडपाणी नियोजन यावर भर देण्यात येणार आहे. महिलांच्या सहकार्याने तीन गावात संपूर्ण दारुबंदी करण्यात आली आहे. यापुढील काळात ग्रामपंचायतीने ठराव केला आणि महिलांनी निर्णय घेतला तर गावासोबत उर्भ राहण्याची संस्थेची तयारी आहे. युवा गटासोबत अधिकाधिक संवाद निर्माण करून बदलाच्या प्रक्रियेत सहभागी व्हाव म्हणून प्रयत्न करण्यात येणार आहे.

आपण सर्वच लोकशाही मूल्य मानतो आणि जर सत्तेचे केंद्रीकरण होवू द्यायचे नसेल तर 'सामूहिक शहाणपण' निर्माण होणे गरजेचे आहे. कारण पाऊस आणि पावसाचे पाणी हे निसर्गचक्राचा भाग आहे. यावर कोणतेच नियंत्रण ठेवणे माणसाच्या हातात नाही. मात्र पडणाऱ्या पावसाचे नियोजन, सुयोग्य वापर - जमिनीवर वाहणारे आणि भूगर्भात साठलेल्या पाण्याचे व्यवस्थापन आपल्या हातात आहे. जे आपण सजगपणे करू शकतो. म्हणूनच १५ गावात सुरु असलेल्या या कार्यक्रमातून निर्माण होणारा पाण्याचा हौद, सेंद्रिय खतातून होणारे उत्पादन, महिलांच्या हातात येवू पाहणारी आर्थिक ताकद आणि युवांची बदलाच्या दृष्टीने टाकलेले एक-एक पाऊल बदलाची दिशा ठरवणारी असेल. या बदलात आपणही सहभागी होऊया हेच आमचे आवान.

सामाजिक चळवळीत कार्यरत असणाऱ्या समविचारी कार्यकर्त्यांनी एकत्र येवून २००३ साली 'अस्तित्व' या सामाजिक संस्थेची स्थापना केली. सुरुवातीच्या काळात संस्थेच्या कामाचा भर शिक्षण, विविध सर्वेक्षण, छोटे अभ्यास आणि संशोधन यावर होता. सद्यस्थितीत आरोग्य, शिक्षणाचा अधिकार आणि उपजीविकेच्या मुद्द्यांवर संस्था सोलापूर जिल्ह्यातील सांगोला आणि मंगळवेढा तालुक्यातील ४० हून अधिक गावात काम करीत आहे. मागील बारा वर्षात महार वतन जमीन विकास, पाणी वापर संस्था सक्षमीकरण, कॉलेज युवा गटाबरोबर एच.आय.व्ही. एड्स प्रतिबंध व जन-जागृती आणि स्त्री-पुरुष समानतेसाठी समजदार जोडीदार प्रकल्प राबवले आहेत. आतापर्यंत केलेल्या खडतर वाटचालीचे कौतुक म्हणून संस्थेला २०१० साली 'नरोत्तम सेखसरिया फौंडेशन पुरस्कार' देण्यात आला. विविध प्रकल्पांच्या माध्यमातून सामाजिक समानता, लिंगभेद, रोजगार, पाण्याचे समन्यायी वाटप आणि नैसर्गिक संसाधनांवर सर्वांचा समान हक्क इ. मुद्द्यांवर कार्यरत असणारी संस्था 'शोध निरंतर विकासाचा' हा प्रकल्प १५ गावात राबवित आहे.

सोलापूर जिल्ह्यातील सांगोला आणि मंगळवेढा तालुक्याची ओळख 'दुष्काळी तालुके' म्हणून केली जाते. या भागात कायमच पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्न हा गंभीर राहिला आहे. आपल्या सर्वांना हे माहित आहे की, शुद्ध पाण्याला कोणताही रंग नसला तरी त्याला सामाजिक, आर्थिक, राजकीय रंग नक्की आहेत. ज्याचा प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष दूरगामी परिणाम आपल्या जगण्यावर होतो. विशेष करून यामुळे पुण्या-मुंबईकडे होणारे स्थलांतर, मुलींच्या शिक्षणावर होणारा परिणाम, वाढते बालविवाहाचे प्रश्न, आरोग्य आणि दैनंदिन जगण्यावर विशेषतः महिलांच्या जगण्यावर अधिक गंभीर परिणाम होतो. यासर्व मुद्द्यांवर विविध कार्यक्रमांच्या माध्यमातून गावात संवाद व्हावा आणि गाव व ग्रामपंचायत यांनी एकत्र येवून काम करावे म्हणून सांगोला तालुक्यातील १३ व मंगळवेढा तालुक्यातील ०२ गावात अशा एकूण १५ गावात मागील दीड वर्षापासून संस्था काम करीत आहेत. गावात महिला, युवक, युवती आणि बालपंचायतीच्या माध्यमातून काही शाळासोबत काम सुरु आहे. एकल महिलांच्या उपजीविकेचा प्रश्न गंभीर आहे. भूमिहीन असणाऱ्या आणि संपूर्ण कुटुंबाची जबाबदारी ज्या महिलेवर आहे तिच्यापर्यंत किमान शासकीय योजनेची माहिती पोहोचवी म्हणून बचत गटाच्या माध्यमातून संघटन केले जात आहे. याशिवाय युवकांसोबत गटांच्या माध्यमातून लिंगभेद, लिंगभेदाचा वैयक्तिक आणि सामाजिक आरोग्यावर होणारा परिणाम, गावातील विविध संस्था अंगणवाडी, ग्रामपंचायत, आरोग्य सेवा-सुविधा देणारे घटक, गावातील स्वच्छता आणि आरोग्याचे प्रश्न अशा मुद्द्यांवर संवाद साधला जात आहे. जेणेकरून त्यांच्या जीवन पद्धतीत बदल होईल आणि गावाच्या विकासात सक्रियपणे सहभाग राहिल. मागील एक वर्षात संस्थेने केलेली वाटचाल आणि बदल कासवाच्या गतीने पुढे जाणारा असला तरी त्याच्या पाऊलखुणा दिसत आहेत. काही गावांमध्ये आढळून आलेले बदल आणि पुढील नियोजन खास आपल्या सर्वांच्या माहितीसाठी मुद्दाम देत आहोत. आपल्या गावात घडणाऱ्या घटनांचे आपणही साक्षीदार होऊया.

\* **विहीर पुनर्भरण** - आतापर्यंत सहा विहिरीच्या पाण्याचा कालावधी वाढला आहे. ज्या विहिरी नोव्हेंबर-डिसेंबरमध्ये कोरड्या होत होत्या, त्यामधील गाळ काढल्याने आणि पुनर्भरणाची कामं झाली असल्याने अजूनही ३-४ फुट पाणी विहिरीत आहे.

\* **जलदिंडीच्या** माध्यमातून सात गावात वृक्ष लागवड झाली आहे. शिवाय स्वच्छता आणि सांडपाणी नियोजन याविषयीचे शिक्षण होत आहे.

\* **स्वयंसहाय्य गटांच्या** सहकार्याने एकल महिलांनी व्यवसायाची सुरुवात केली आहे. यामध्ये शेळी व्यवसाय, टेलरिंग, होजिअरी दुकान इ. छोट्या उद्योगातून स्वावलंबनबरोबरच सक्षमीकरणाची प्रक्रिया सुरु झाली आहे.

\* **सेंद्रिय खताच्या वापर** - पाण्याच्या पुरेपूर आणि नियोजित वापरासाठी परसबाग लागवडीला प्रोत्साहन देण्यात आले. शिवाय किमान अन्नाची (स्थानिक भाजीपाला) हमी व सेंद्रिय खताच्या वापरावर भर देण्यात येत आहे.

\* **गावात पाण्याचे हौद (water tank)** उपलब्ध झाल्याने गरजेनुसार पाण्याची सुविधा तयार झाली आहे. यातून जनावरांच्या पाण्याचा प्रश्न सुटेल आणि घरगुती वापराच्या पाण्याची सोय होईल.

\* **पाणी आणि आरोग्य** याचा अत्यंत जवळचा सहसंबंध आहे. सर्वांसाठी आरोग्य अधिकार सुविधांची माहिती आणि त्याचा जास्तीत जास्त

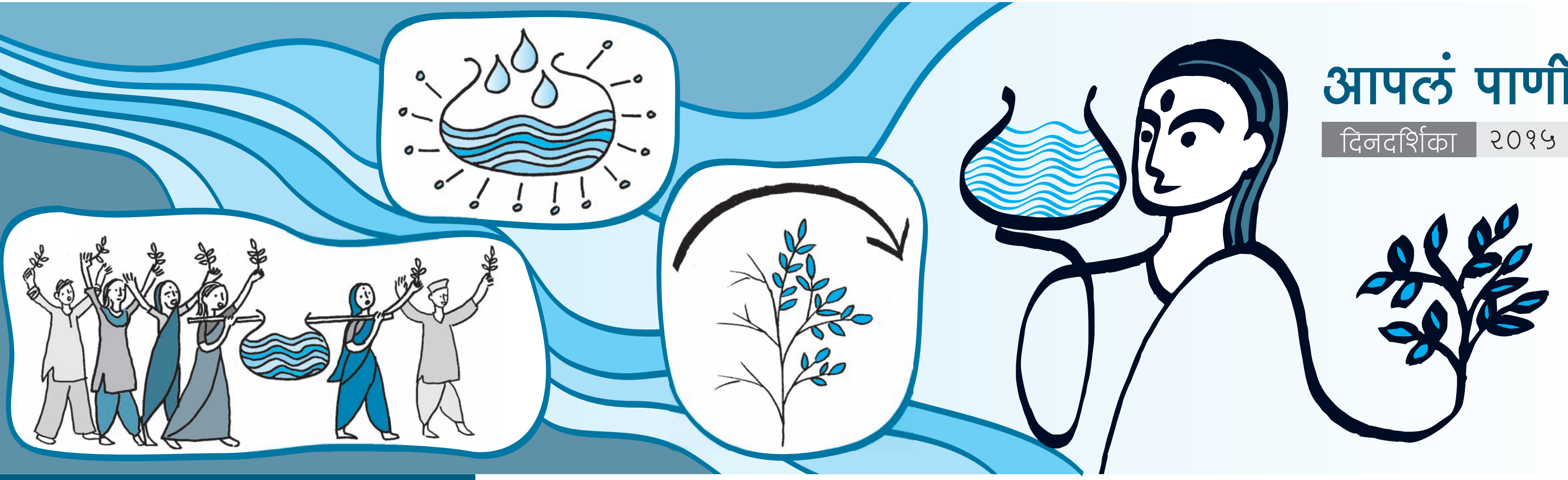
उपयोग व्हावा म्हणून महिला आणि युवा गटाच्या प्रशिक्षणाचे आयोजन केले जाते. जेणेकरून माहितीचा प्रचार आणि प्रसार होईल. लोक सरकारी दवाखान्यांपर्यंत पोचतील.

\* **लोकसहभाग** - योजनेचे नियोजन आणि अंमलबजावणी यामध्ये जास्तीत जास्त लोकसहभाग मिळावा म्हणून गावपातळीवर बैठकांचे आयोजन केले जाते. आतापर्यंत विहिरीचे पुनर्भरण, पाण्याचे हौद कुठे बांधायचे, श्रमदानातून कचरा कुंडी बांधणे अशी कामे लोकसहभागातून करण्यात आली आहेत.

\* महिलांवरिल कौटुंबिक हिंसाचाराला आळा आणि प्रतिबंध, कायदेशीर सल्ला व मार्गदर्शन केले जाते. शिवाय पोलिस स्टेशनला भेट देऊन कशा प्रकारे कामकाज चालते हे समजून घेण्यात आले. खासकरून महिला गटाची भेट घडवून आणली.

यापुढील काळात महिला उद्योजकेला प्राधान्य, वृक्ष लागवड, कोरडवाहू शेतीतंत्राचा प्रचार व प्रसार, सेंद्रिय शेतीवर भर आणि मनरेगा योजनेतर्गत 'जॉब कार्ड' काढणे व मागेल त्याला काम मिळावे म्हणून प्रयत्न करणे. अशा विविध पातळीवर, विविध गटांसोबत कामाचे नियोजन आहे. यासाठी गरज आहे गावकरी आणि ग्रामपंचायतीच्या सहभागाची आणि योजनांच्या देखभालीची. कारण प्रकल्प काळात निर्माण केलेली संसाधनं आपल्या प्रत्येकाच्या म्हणजेच सामूहिक मालकीची आहेत.

		जानेवारी २०१५			
रवि		४	११	१८	२५
रविवार					
सोम		५	१२	१९	२६
सोमवार					
मंगळ	२६ प्रजासत्ताक दिन	६	१३	२०	२७
मंगळवार					
बुध		७	१४	२१	२८
बुधवार					
गुरु		१	८	१५	२२
गुरुवार					
शुक्र		२	९	१६	२३
शुक्रवार					
शनि		३	१०	१७	२४
शनिवार					



## प्रथमोपचार

प्रथमोपचार म्हणजे डॉक्टरांकडे नेण्यापूर्वी अचानक अपघात झालेल्या किंवा आजारी पडलेल्या व्यक्तीवर तातडीचे किंवा त्वरीत केले जाणारे उपचार किंवा मदत होय.

### प्रथमोपचाराचे मुख्य उद्देश

- अपघात/प्रभावित व्यक्तीचे जीवन वाचवणे जसे जळणे, विषबाधा, आकडी येणे, हाड मोडणे, बुडणे, जखम होणे, अचानक अपघात होणे किंवा आजारी पडणे अशा परिस्थितीचे दुष्परिणाम कमी करून प्रभावित/संबंधित व्यक्तीचे जीवन वाचविणे.
- अशा व्यक्तीला डॉक्टरांकडे नेण्यापूर्वी जखमेतून रक्त वाहणे कमी करण्यासाठी, संसर्ग टाळण्यासाठी, वेदना कमी करण्यासाठी, अस्वस्थता कमी करण्यासाठी प्रयत्न करणे.

### जखम

आपल्या त्वचेवर किंवा शरीराच्या भागावर मार लागल्यामुळे, खरचटले किंवा त्वचा फाटली तर त्याला जखम म्हणतात. जखमा दोन प्रकारच्या असतात.

**मोठ्या स्वरूपाची जखम** - ह्यामध्ये २-३ इंच त्वचा फाटून रक्त वाहत असेल तर अशा परिस्थितीमध्ये जखम धुण्यात किंवा पट्टी बांधण्यात वेळ न घालता व्यक्तीला ताबडतोब दवाखान्यात न्यावे. जखमेतून खूप रक्त वाहत असेल तर स्वच्छ कापडाची घडी घालून ती घट्ट दाबून धरावी. जखम झालेला भाग उंचावर राहिल अशा स्थितीत व्यक्तीला बसवून किंवा झोपवून ताबडतोब दवाखान्यात न्यावे. व्यक्तीची जास्त हालचाल होणार नाही हे पाहणे गरजेचे आहे. जर व्यक्तीला झोपवले असेल तर जखम झालेला भाग वर उचलून धरावा.

**छोट्या स्वरूपाची जखम** - ही जखम लहान म्हणजे २-३ इंचापेक्षा कमी फाटलेली असते. जर खूप रक्त वाहत नसेल तर स्वच्छ कपड्याची पट्टी बांधावी आणि दवाखान्यात पाठवावे. ज्याठिकाणी लहान जखम झालेली आहे (स्वयंपाक करताना, भाजी चिरताना कापते) त्या ठिकाणी स्वच्छ कापडाची घडी घालून हाताच्या बोटाच्या सहाय्याने/अंगठ्याने ती दाबून ठेवावी. कधी-कधी जखम खोल असेल तर रक्तप्रवाह थांबायला १५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळदेखील लागू शकतो.

### जखमांवर उपचार करताना सर्वसाधारणपणे पुढील बाबी लक्षात ठेवाव्यात

- जखम झालेल्या व्यक्तीला आराम वाटेल असे बसवावे.
- जखम झालेल्या अवयवाला शरीराच्या इतर भागांपेक्षा जरा उंचावर धरावे.
- शक्यतो जखम उघडी ठेवण्याचा प्रयत्न करा. कमीत कमी पातळ व स्वच्छ कापडांनी ती झाकावी.
- एखादे कापड जखमेवर चिकटले असेल तर ते कापड काढण्याचा प्रयत्न करू नये.
- बाह्य कण म्हणजे माती, वाळू, काच, खडे इ. जखमेमध्ये गेले असतील आणि ते काढणे शक्य असेल तर काढावेत.
- जखम छोटी असेल तर डेटॉलच्या पाण्याने स्वच्छ धुवून ती स्वच्छ कापडाने बांधावी.

### महत्त्वाच्या बाबी

- रक्तप्रवाह थांबविण्यासाठी रॉकेल, कॉफी, लिंबू, माती अशा बाबींचा वापर करू नये.
- जखम झालेल्या व्यक्तीस लवकरात लवकर रुग्णालयात दाखल करावे.

### भाजणे

भाजणे किंवा जळणे हे अनेक कारणांमुळे होत असते. उदा. गरम वस्तूचा चटका बसणे, उकळते पाणी, दूध/गरम पदार्थ अंगावर सांडल्यामुळे, अति प्रखर सूर्यकिरणामुळे आपल्याला भाजते. आपली त्वचा जर भाजली तर पुढील गोष्टी होतात.

- ज्याठिकाणी त्वचा भाजली तेथे लाल होते आणि पाण्याचे फोड येतात, ते अजिबात फोडू नयेत.
- भाजल्यामुळे त्वचेला हानी पोहोचते किंवा त्वचेच्या आतील भागाला देखील दुखापत होते.
- कधी कधी तीव्र वेदना होतात.

त्वचेचा वरचा भाग जेवढ्या मोठ्या प्रमाणात भाजतो तेवढ्याच मोठ्या प्रमाणात आतील भागाला देखील हानी पोहोचते. भाजणे किंवा जळणे यासारख्या घटना आसपास घडल्या तर आपल्या पातळीवर आपण नक्कीच मदत करू शकतो.

### अ) व्यक्तीच्या अंगातील कपड्यांना आग लागली असता

- त्या व्यक्तीला ब्लँकेट, कोट किंवा रंग गुंडाळून जमिनीवर विस्तवापासून दूर गडाबडा लोळवावे. ब्लँकेट गुंडाळल्यामुळे आतले तापमान/गरमपणा वाढतो, त्यामुळे आग विझल्यामुळे ताबडतोब ब्लँकेट, कोट किंवा रंग काढून टाकावे. आग विझवण्यासाठी गरम पाणी ओतावे.

- भाजलेली त्वचा गरम पाण्याखाली धरावी.
- जर कपडे अंगाला चिकटून बसले असतील तर ते ओढून काढू नयेत.
- भाजल्यामुळे आलेले फोड फोडू नयेत.
- भाजलेला भाग स्वच्छ कापडाने झाकावा. (कपडा गुंडाळू नये.)
- भाजलेल्या (मोठ्या प्रमाणात) व्यक्तीला ताबडतोब दवाखान्यात न्यावे. तसेच त्या व्यक्तीला सतत भरपूर पाणी आणि थंड पेय / सरबत द्यावीत.
- कमी प्रमाणात जरी व्यक्तीला भाजले असेल तरी सतत थोडे-थोडे पाणी/ थंड पेय द्यावीत. कमी चहा पावडर व साखर घातलेला चहा दिला तरी चालू शकेल.

### ब) अॅसिडमुळे त्वचा भाजली तर -

- भाजलेला भाग पूर्णपणे व खूप वेळपर्यंत पाण्याखाली धारावा.
- अॅसिडमुळे भाजलेल्या भागावरील कपडे बाजूला सारावेत.
- वर सांगितलेल्या मुख्य गोष्टी कराव्यात. उदा. फोड फोडू नयेत.
- भाजलेल्या भागावर कॉफी, वंगण, जड वस्तू, शेण, झाडपाला लावू नये.
- भाजल्यामुळे व जखम झाल्यामुळे रक्तप्रवाह होऊ शकतो. भाजलेला भाग उघडा ठेवल्यामुळे जंतूची लागण/ संसर्ग होऊ शकतो. तसेच जखमेमध्ये धूळ जाऊ नये म्हणून पुढील काळजी घेणे गरजेचे आहे.
- जखमेला हात लावण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ धुवावेत.
- पुरेशा पाण्याने जखम स्वच्छ करावी.
- स्वच्छ कापडाने जखम झाकावी.
- धनुर्वाताचे इंजेक्शन देणे महत्त्वाचे आहे.

### क) उन्हाळात त्वचेची जळजळ किंवा रापली जावू नये म्हणून -

- व्यक्तीने कामाचे स्वरूप बदलावे. शक्यतो सकाळी किंवा संध्याकाळी कामानिमित्त बाहेर पडावे. दुपारी बाहेर पडणार असाल तर सनस्क्रीन लोशनचा तसंच (चेहरा आणि हात इ.) सनकोटचा (पांढऱ्या रंगाचे सुती शर्ट) वापर करावा.
- घराबाहेर पडताना पाण्याची बाटली, इलेक्ट्रॉल पावडर, छत्री, डोक्याला बांधण्यासाठी मोठा रुमाल वापरावा मात्र पायात रबर किंवा प्लास्टिकची चप्पल घालायचे टाळावे.
- संपूर्ण शरीर झाकले जाईल (शक्यतो सुती) असे सैलसर आणि हलक्या रंगाचे कपडे वापरावेत.
- पाणी भरपूर पिणे गरजेचे आहे. तहान नाही लागली तरी थोडे-थोडे पाणी पीत रहाणे गरजेचे आहे. शक्य असेल तर लिंबू सरबत, केरीचं पन्हं किंवा नैसर्गिक गोष्टीपासून बनवलेले सरबत प्यावे. उदा. कोकम सरबत, आंबील, ताक इ.
- तळलेले पदार्थ, थंड पेय, चमचमीत खाणे आणि दारू पिणे टाळणे गरजेचे आहे.
- घरात खूप सूर्यप्रकाश येणार नाही यासाठी दारं आणि खिडकीला पडदा लावणे गरजेचे आहे.

### लक्षात ठेवा

विजेचा झटका (शॉक बसणे), जाळणे, भाजणे, बुडणे इ. परिस्थितीमध्ये प्रथमोपचार करताना काही बाबी लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.

जर व्यक्तीला विजेचा झटका बसला तर त्या व्यक्तीला झोपवून डोकं खालच्या बाजूला राहिल व पाय उंचावर राहतील अशा अवस्थेत झोपवावे.

- व्यक्तीला ऊब मिळेल असा प्रयत्न करावा. जर गरज असेल तर ब्लँकेट पांघरावे.
- रक्त वाहत असेल तर त्या भागावर दाब द्या आणि रक्त थांबवा.
- अपघातग्रस्त व्यक्तीला आणि त्याच्या नातेवाईकांना धीर द्या.
- लोकांना अवती-भोवती गर्दी करू देवू नका.
- तुम्ही गोंधळून जाऊ नका. तुमचं काम व्यवस्थित आणि शांतपणे करा.
- व्यक्तीला त्वरित जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये घेवून जा.

### डोळे, कान, नाक व घसा यांची काळजी

डोळे, कान, नाक, घसा हे आपल्या शरीराचे महत्त्वाचे अवयव आहेत. त्यांना नैसर्गिक छिद्रे असतात. आपल्या डोळ्यात कचरा, घाण, धुळीचे कण जातात. लहान मुलेही खेळता खेळता कानात, नाकात किंवा तोंडात नाणी / पॅसे (रुपयाचे डॉलर), बिया, खडे, वाळू, पेन्सिल घालतात. ज्यामुळे अकस्मात मृत्यूही होऊ शकतो. अशा वेळी आपण काय करू शकतो? हे महत्त्वाचे आहे.

### डोळे

सर्वसाधारणतः शेतात किंवा घरी काम करताना डोळ्यात घाण किंवा धूळ जाण्याची जास्त शक्यता असते. याशिवाय अतिसूक्ष्म कण, कोळसा, धूळ, लाकडाचे कण, धातू/काचेचा तुकडा, पापणीचा केस इ. जावू शकतात. ते डोळ्यातून त्वरित काढण्याची गरज असते. नाही तर अस्वस्थ वाटत राहते, डोळ्यात सलते, डोळे लाल होतात, डोळ्यातून पाणी येते किंवा डोळ्याच्या बाहेरील भागावर सूज येते. अशा वेळी -

- अजिबात डोळे चोळू नयेत.
- व्यक्तीस भरपूर उजेड असलेल्या ठिकाणी (आपल्यासमोर) बसवा. हळूहळू/ सावकाश डोळ्याची खालची पापणी खाली ओढा व डोळ्यात कचरा दिसतो का? हे पहा. कचरा डोळ्यात खोलवर रुतलेला नसेल तर स्वच्छ कापडाच्या कोपराने, हातरुमालाने किंवा स्वच्छ कापसाने तो काढून टाका व स्वच्छ पाण्याने डोळे धुवा.
- जर डोळ्यातला कचरा खोलवर रुतलेला असेल व तो काढता येत नसेल तर काढण्याचा प्रयत्न करू नका. अशा वेळेस डोळे झाकायला सांगा. स्वच्छ व मऊ कापडाची घडी डोळ्यावर ठेवून कापडाची पट्टी बांधा व त्वरित त्या व्यक्तीस डॉक्टरांकडे पाठवा.
- जर डोळ्यात गेलेला कचरा दिसत नसेल परंतु तो डोळ्याच्या वरील पापणीच्या खाली आहे असे वाटत असेल तर त्या व्यक्तीस बशीमध्ये/ऑजळीत स्वच्छ पाणी घेऊन त्यामध्ये डोळ्याची उघडझाप करायला सांगा. तरीदेखील कचरा निघाला नाही तर डोळ्याच्या वरची पापणी खालच्या पापणीवर उचलून अलगद धरावी म्हणजे खालच्या पापणीवरचे केस ब्रश सारखे काम करतील. त्यामुळे कचरा डोळ्यांच्या कडेला येईल व तो अलगद काढता येईल.
- प्रयत्न करूनही जर डोळ्यांतील कचरा निघत नसेल तर व्यक्तीला डॉक्टरांकडे तत्काळ पाठवा.
- डोळ्यांत अॅसिड किंवा अल्कलीसारखे द्रव गेले असेल तर अशा वेळी भरपूर व स्वच्छ पाण्याने डोळे धुवावेत. स्वच्छ व मऊ कापडाची घडी डोळ्यांवर बांधून लगेचच व्यक्तीस डॉक्टरांकडे पाठवावे.

### कान

- कानात कीटक किंवा अन्य कण गेला तर चांगल्या टॉर्च/बॅटरीच्या प्रकाशात कानात काय गेल आहे ते अगोदर पहा.
- जर कानात कीटक गेलेला असेल तर कानात पाणी टाका म्हणजे तो मरेल.
- कीटक/अन्य कण घरच्या घरी काढण्याचा प्रयत्न करू नका.
- कानात क्लिप, पिन, काडी न घालता त्याच अवस्थेत कान ठेवा. त्या व्यक्तीला लगेच डॉक्टरांकडे पाठवून उपचार घेणे गरजेचे आहे.

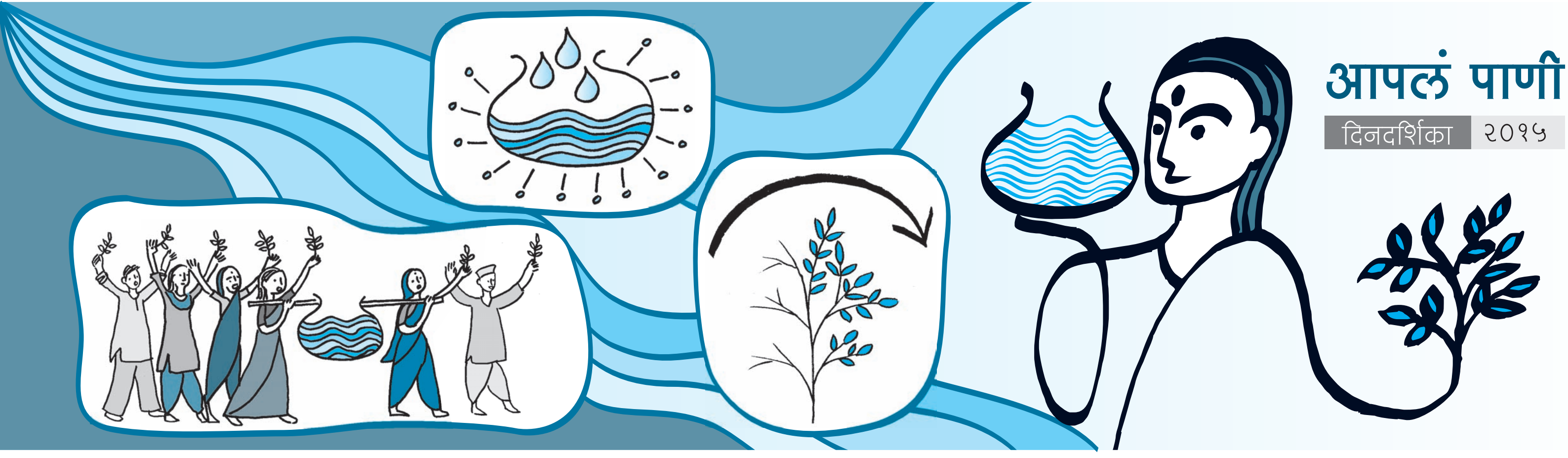
### घसा

- घशात काही (फळ, बिया, तूर, नाणे, गोटी इ.) अडकले तर व्यक्तीच्या मागील बाजूने तुम्ही उभे राहा. त्या व्यक्तीच्या कमरेभोवती तुमचे हात ठेवा. हातांचा विळखा बॅबीच्यावर व छातीच्या खाली मध्यभागी नेवून जोरात दाब द्या. गरज वाटल्यास पुन्हा असेच २-३ वेळा प्रयत्न करा. जर वस्तू नाही निघाली तर लगेचच डॉक्टरांकडे पाठवा.



## फेब्रुवारी २०१५

रवि	१	८	१५	२२	१७ महाशिवरात्री
रविवार					
सोम	२	९	१६	२३	१९ छ. शिवाजी महाराज जयंती
सोमवार					
मंगळ	३	१०	१७	२४	
मंगळवार					
बुध	४	११	१८	२५	
बुधवार					
गुरु	५	१२	१९	२६	
गुरुवार					
शुक्र	६	१३	२०	२७	
शुक्रवार					
शनि	७	१४	२१	२८	
शनिवार					



## नाक

- नाकामध्ये काही ( पेन्सिल, खडा, वाळू, बी, शेंगदाणा इ.) गेले असेल तर त्या व्यक्तीस तोंडाने श्वास घेण्यास सांगा.
- नाकात गेलेली पेन्सिल, शेंगदाणा इ. काढण्याचा मुळीच प्रयत्न करू नका. त्वरित त्या व्यक्तीला डॉक्टरांकडे पाठवा.
- काही वेळेस खूप उष्णतेने किंवा जखमेमुळे नाकातून रक्त येत असेल तर त्या व्यक्तीला शांतपणे खाली झोपवून त्याचा चेहरा हळूहळू पुढील बाजूने हनवटीच्या बाजूने वर करावा जेणेकरून मान उचलली जाईल (मानेखाली ऊशी देवू नका). १० मिनिटे त्याचे नाक दाबून तोंडाने श्वास घ्यायला सांगा.
- नाकातून रक्त येणे थांबत नसेल तर कापसाच्या बोळ्यांनी (बोळे जास्त आत न घालता) नाकपुड्या बंद करा. शक्य असेल तर बोळ्याला व्हॅसलिन लावून नाकपुड्या हळूवारपणे दाबा. नाकातून रक्त वाहणे बंद झाल्यावर बोळे थोड्या वेळाने काढा (सावकाश आणि काळजीपूर्वक) आणि नाकावरून बर्फ फिरवा.
- एक तासात रक्त वाहणे थांबत नसल्यास रुग्णाला झोपलेल्या अवस्थेत दवाखान्यात पाठवा.
- एखाद्या व्यक्तीच्या नाकातून सतत रक्त येत असेल तर दिवसातून दोनदा नाकाच्या आतल्या बाजूने व्हॅसलिन लावावे.

## मुसगळणे

- एकाएकी सांधा (दोन/अधिक हाडे एकमेकांस जोडलेली असतात ती जागा किंवा ठिकाण) पिरगळला गेला की, त्याची अस्थीबंधने (सांधा दोऱ्यासारख्या पांढरा परंतु लवचिक धाग्याने बांधलेला असतो) ताणली जातात व कधीकधी ती तुटतात, यालाच सांधा मुसगळणे असे म्हणतात. हाड मोडणे आणि मुसगळणे यामध्ये फरक आहे.
- जो सांधा मुसगळलेला आहे तो भाग स्थिर ठेवावा किंवा त्याची हालचाल करू नये. त्या भागाला आधार देण्यासाठी कापड/ क्रेप बँडेजने गुंडाळून ठेवावे.
- जर एखादा भाग खूप ढिला वाटत असेल किंवा पायाची बोट हलविताना त्रास होत असेल तर डॉक्टरांची मदत घ्यावी. कारण तेथे हाड तुटले असण्याची शक्यता असते.
- मुसगळलेल्या भागावरील सूज व वेदना कमी करण्यासाठी तो हात किंवा पाय उंच ठेवावा.
- पहिल्या चोवीस तासात मुसगळलेल्या भागावर बर्फ किंवा थंड पाण्याचा कपडा ठेवला तर सूज व वेदना कमी होण्यास मदत होते.
- चोवीस तासानंतर दिवसातून ३-४ वेळा मुसगळलेला भाग कोमट पाण्यात ठेवून शेकावा. मुसगळलेल्या भागावर किंवा हाड मोडलेल्या ठिकाणी कधीही चोळू नये. कारण तो नीट होण्याऐवजी जास्त अपायच होऊ शकतो.

## विषबाधा

- दूषित अन्न-पाण्यातून, विषारी जनावरांच्या दंशांमुळे, शेतात फवारल्या जाणाऱ्या औषधांमुळे, विषारी झाडपाल्यांमुळे प्रामुख्याने विषबाधा होऊ शकते. बऱ्याच वेळेस विषबाधा चुकूनही होत असते. विषबाधा झाल्याची वेगवेगळी चिन्हे/लक्षण दिसतात.
- जुलाबासहित खूप उलट्या किंवा नुसत्या खूप उलट्या.
- पोटात कळा येणे
- झटके येणे
- श्वासाला त्रास होणे
- अचानक बेशुद्ध पडणे
- तोंडाची आग होणे
- पुरळ व सर्व शरीराला खाज येणे.

### विषबाधा झाली तर

- त्वचेवरती कोणताही पातळ किंवा रासायनिक पदार्थ राहिला असेल तर तो पाण्याने धुऊन टाकावा.
- व्यक्तीला शुद्ध हवा मिळाली पाहिजे म्हणून दारे-खिडक्या उघड्या असणे गरजेचे आहे.
- फवारणीचे / विषारी औषध पिल्यास मीठ आणि पाणी एकत्र करून व्यक्तीला आवश्यक पाजावे जेणेकरून व्यक्तीला उलटी होऊन विषारी औषध बाहेर पडेल.
- त्वरित/लगेच डॉक्टरांची मदत घ्यावी.

## बुडणे

- एखादी व्यक्ती विहीर/नदी/नाल्याच्या पाण्यात बुडते. अशा वेळी पाणी फुफ्फुसात जाते ज्यामुळे व्यक्तीचा गुदमरुन मृत्यू होऊ शकतो. अशा वेळी चटकन मदत मिळणे गरजेचे आहे.
- प्रथम लवकरात लवकर त्या व्यक्तीला पाण्याबाहेर काढणे.
- व्यक्तीला जमिनीवर पालथे झोपवून, डोके एका कुशीस वळवून ठेवावे आणि हात दुमडून डोक्याच्या वर ठेवावेत.
- शरीराच्या इतर भागापेक्षा त्या व्यक्तीचे डोके जरासे खाली असावे.



घसा साफ करणे



डोक मागे घेऊन जबडा उघडा



तोंडास तोंड लावून कृत्रिम श्वासोच्छ्वास देणे

- आता त्या व्यक्तीच्या पाठीवर खालच्या बरगड्यांवर आपल्या हाताने एका मिनिटाला १५-१६ वेळा दाबा. म्हणजे फुफ्फुसात पाणी गेले असेल तर तोंडातून पाणी पडते.
- व्यक्तीला पालथे झोपवून दोन्ही (हाताचे कोपरापासून) हात पाठीवर घेवून शक्य असेल तितके पाठीमागे एक-दोन सेकंदांसाठी ओढून धरा व सोडा. पुन्हा-पुन्हा हे करावे आणि श्वासोच्छ्वास सुरु होतो की नाही ते बघावे.
- अजूनही त्या व्यक्तीचा श्वासोच्छ्वास सुरु झाला नाही तर त्याला उताणे (पाठीवर) झोपवावे. आपले हात एकमेकांवर ठेवून त्या व्यक्तीच्या छातीच्या डाव्या बाजूला सेकंदाला एक याप्रमाणे ८-१० वेळा दाब घ्या आणि त्वरित डॉक्टरांकडे न्या.
- कधी-कधी व्यक्तीला दुसऱ्या व्यक्तीने वरून (माहित असेल तरच करावे) श्वासोच्छ्वास देणे गरजेचे असते.

## दंश/चावा

आपल्याला जर बिनविषारी साप चावला तर जास्त काळजी करण्याची गरज नाही. कारण तो चावल्याने व्यक्ती मरणावर नाही. पण चावलेला साप विषारी की बिनविषारी हे ओळखता येणे गरजेचे आहे. विषारी सापांना दोन मोठे सुळे असतात. तो चावल्यानंतर दंश झालेल्या ठिकाणी सुळ्याच्या दोन खुणा दिसतात. विषारी साप चावल्याने मेंदू व शरीरातील सर्व मज्जातंतूवर (कोब्रा किंवा नागाचे विष) किंवा शरीरातील सर्व रक्तावर (फुरसे किंवा घोणस यांचे विष) दुष्परिणाम होतो जो जीवघेणा असतो. म्हणून साप विषारी असो किंवा बिनविषारी, व्यक्तीला तात्काळ मदत मिळणे गरजेचे आहे. म्हणजेच साप चावलेल्या व्यक्तीचे प्राण वाचवण्यासाठी आपण मदत करू शकतो.



- त्या व्यक्तीस शांत करा आणि जराही हालचाल करू देऊ नका.
- त्या व्यक्तीस चालू देऊ नका. हालचाल केल्यामुळे विष शरीरात सगळीकडे पसरते.
- शक्य असल्यास दंश केलेल्या भागावर बर्फ ठेवा.
- आवळपट्टी बांधा पण ज्याठिकाणी दंश झाला आहे त्याच्या वरच्या बाजूला घट्ट बांधावी. (करकचून बांधायची नाही) अशी बांधलेली पट्टी दर १० ते १५ मिनिटांनी थोडी सैल करावी.
- त्या व्यक्तीला जवळच्या दवाखान्यात नेऊन सर्पदंशविरोधी लस टोचणे गरजेचे आहे.

## लक्षात ठेवा

- साप चावल्यानंतर मद्यपान करू नये.
- उपचारासाठी मान्त्रिकाकडे किंवा देवळात जाऊ नका.
- दंश केलेली जखम कापू नये.
- दंश केलेल्या जखमेवरील विष तोंडाने ओढून/शोषून काढू नका.
- लवकरात-लवकर दवाखान्यात उपचार केले तर व्यक्ती जिवंत राहू शकते.

## विंचुदंश

विंचुदंश हा वेदनादायक असला तरी धोकादायक नाही. विंचू डसला तर सूज येते किंवा खूप त्रास होतो. आपण पुढील गोष्टी करू शकतो -

- व्यक्तीला धीर द्या आणि शांत करा.
- दंश झालेल्या ठिकाणी शक्य असल्यास बर्फ ठेवा. वेदना (फारच असतील तर) कमी होण्यासाठी डॉक्टरांची मदत घ्या.
- दंश झालेल्या ठिकाणी वेदना, बधीरपणा काही आठवड्यापर्यंत राहू शकतो. जर वेदना असतील तर कमी करण्यासाठी शक्य द्या.
- पाच वर्षांच्या आतील मुलांना विंचवाचा दंश धोकादायक ठरू शकतो. लहान मुलांना ताबडतोब दवाखान्यात न्या.

## गांधिलमाशी व मधमाशी दंश

- दंश केलेल्या ठिकाणी जर मधमाशी किंवा गांधिलमाशीचा काटा दिसत असेल तर तो चिमट्याच्या साहाय्याने काढा.
- त्या भागावर थंड पाणी किंवा बर्फाचा उपयोग करा.
- व्यक्तीस श्वास घेण्यास त्रास होत असेल किंवा ती व्यक्ती बेशुद्ध पडत असेल तर ताबडतोब दवाखान्यात न्या.

## कुत्रा चावणे

आपल्या वस्तीत भटकी कुत्री असतात. अशा कुत्र्यांना रेबिज नावाचा आजार होऊ शकतो. अशी लागण झालेला कुत्रा चावला तर त्यापासून आपल्याला हानी/अपाय होवू शकतो. रेबीज हा रोग प्राणघातक आहे. रेबीज झालेला कुत्रा व्यक्तीला चावला तर कुत्र्याच्या वर्तनात बदल होतो की नाही याचे निरीक्षण काही दिवस केले पाहिजे. रेबीज झालेला कुत्रा खालील लक्षणांवरून ओळखता येतो.

- कुत्र्याच्या तोंडाला फेस येतो.
- कुत्रा वाटेल तिकडे पळत सुटतो.
- कुत्रा पाणी पिऊ शकत नाही.
- असा कुत्रा विनाकारण किंवा खोडी काढली नसेल तरी चावतो.
- जर रेबीज झालेला कुत्रा मनुष्यास चावला तर व्यक्तीच्या वर्तनात बदल होतो.

### माणसामध्ये दिसणारी लक्षणे

- कुत्रा चावलेल्या ठिकाणी वेदना होतात व मुंम्या आल्यासारखे वाटते.
- पाणी किंवा काहीही गिळण्यास त्रास होतो.
- तोंडातून खूप जास्त प्रमाणात घट्ट व चिकट लाळ पडते.
- अधून मधून रागाचे झटके येतात व अर्धांगवायू होवू शकतो. (कुत्र्याप्रमाणेच मांजर, लांडगा, कोल्हा, माकड चावल्याने देखील रेबीज होऊ शकतो.)

### कोणताही कुत्रा चावल्यावर आपण निश्चित काही बाबी करू शकतो.

- चावलेली जागा साबण व पाण्याने स्वच्छ धुणे.
- जखम झालेली जागा न बांधता ती उघडी ठेवणे गरजेचे आहे.
- जखम मोठी असेल किंवा कुत्रा जास्त ठिकाणी चावलेला असेल तर त्या व्यक्तीस त्वरित दवाखान्यात पाठवणे गरजेचे आहे.
- शक्य असल्यास चावलेल्या कुत्र्याला दहा दिवस बांधून किंवा पिंजऱ्यात ठेवावे आणि त्याच्यामध्ये रेबीजची लक्षण दिसतात का? ह्याचे निरीक्षण करावे.
- जर चावलेला कुत्रा एका आठवड्यात मेला तर ज्या व्यक्तीस तो चावला त्यास त्वरित दवाखान्यात न्या. त्यास रेबीजविरोधी लस द्यावी.
- आपल्या जीवनात असे अनेक अपघाताचे प्रसंग येतात, जेव्हा प्रथमोपचाराची गरज असते. म्हणून याची माहिती करून घेवून ती प्रत्यक्षात आणणे गरजेचे आहे. जेणेकरून आपल्या स्वतःप्रमाणेच इतरही व्यक्तींना आपली तात्काळ मदत होऊ शकते. डॉक्टरांकडे जाण्यापूर्वी छोट्या स्वरूपातील हे सहाय्य किंवा मदत व्यक्तीवर होणारा मोठा आघात किंवा जीवनाची वाचवू शकते.

(संदर्भ जीवन कौशल्य भाग २, आय.एच.एम.पी. पाचोड)

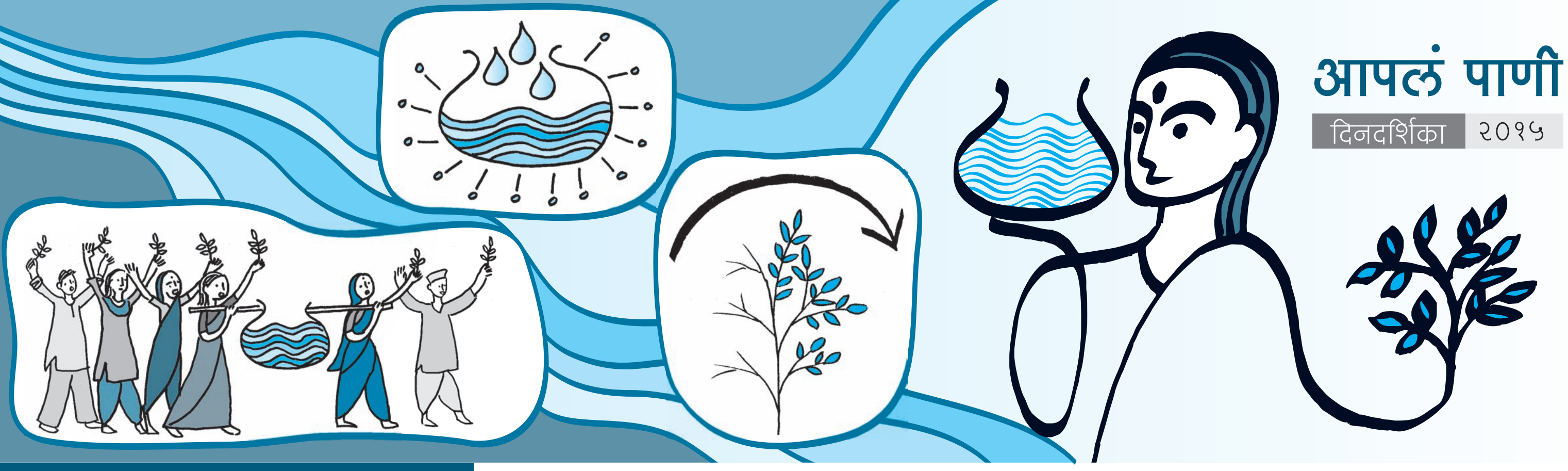
### करून तर बघा

- आपल्याजवळच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात कुत्रा चावल्यानंतर देण्याची 'रेबीज विरोधी' लस उपलब्ध आहे की नाही याची चौकशी करा.
- जर नसेल तर किती दिवसांपासून आणि कोणत्या कारणाने नाही हे जाणून घ्या.
- याचा पाठपुरावा म्हणून आपल्या गावात येणाऱ्या नर्सताईकडे याविषयी विचारणा करा.

## मार्च

२०१५

रवि	१	८	१५	२२	२९
रविवार					
सोम	२	९	१६	२३	३०
सोमवार					
मंगळ	३	१०	१७	२४	३१
मंगळवार					
बुध	४	११	१८	२५	
बुधवार					
गुरु	५	१२	१९	२६	६ धूलिवंदन २१ गुडी पाडवा २८ रामनवमी
गुरुवार					
शुक्र	६	१३	२०	२७	
शुक्रवार					
शनि	७	१४	२१	२८	
शनिवार					



## स्थानिक आरोग्य यंत्रणा आणि आपली भूमिका

प्रत्येकाला शिक्षण, रोजगार, स्वच्छ पाणी आणि आरोग्य हे अधिकार आहेत. आपल्या हातात आपले आरोग्य हे जर प्रत्यक्षात आणायचे असेल तर स्थानिक म्हणजे गाव ते प्राथमिक आरोग्य केंद्र पातळीवर काम करणारी आरोग्य यंत्रणा, त्याच्याशी संबंधित व्यक्ती आणि त्यांची जबाबदारी आपणाला माहित असणे गरजेचे आहे. सरकारी यंत्रणा अधिक सक्षमपणे काम करावी असे वाटत असेल तर त्यासाठी गरज आहे लोकसहभागाची आणि लोकनिःयंत्रणाची.

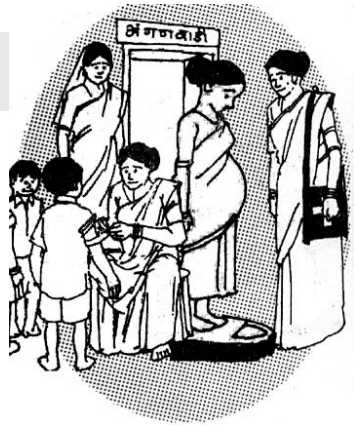
### आशा कार्यकर्ती -

गावने निवडून दिलेली आणि गावातच राहून काम करणारी 'मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ती' म्हणजे आशा होय. राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य मिशनअंतर्गत राबविण्यात येणाऱ्या विविध योजना प्रत्यक्षात गावात राबविण्याची जबाबदारी या कार्यकर्तींची आहे. विशेषतः जननी शिशु सुरक्षा योजनेची अंमलबजावणी करण्याची प्रमुख जबाबदारी तिच्यावर आहे. शिवाय तिने खालील प्रमुख कामे करणे अपेक्षित आहे.

- गरोदर स्त्रियांची नोंदणी - १२ आठवडे पूर्ण झालेल्या गरोदर महिलांची नोंदणी करणे, त्यांना लसीकरण व लोहाची गोळी घेण्याचे महत्त्व सांगणे, अतिजोखमीच्या मातांना १०८ नंबरवर फोन करून गाडीचा फायदा मिळवून देणे शिवाय दवाखान्यात सोबत करणे इ.
- बाळंतीण - जननी शिशु सुरक्षा योजनेचा लाभ बी.पी.एल. कार्ड असणाऱ्या महिलांना मिळवून देणे, गावातील लसीकरण कार्यक्रमात सहभागी होणे, गावातील जन्म मृत्यूची नोंद ठेवणे इ.
- रुग्ण नोंदणी आणि उपचार - गावातील क्षयरोगी, हिवताप आणि कुष्ठरोगाचे रुग्ण यांचा शोध घेणे, नाव नोंदणी करून उपचारासाठी मदत करणे. उदा. 'डॉट' वर्कर (टीबी) सोबत समन्वय ठेवणे.
- प्रथमोपचार - प्रथमोपचार किट मधील औषधांचा वापर, उपचार करणे आणि सल्ला देणे, गावात साधीचा आजार पसरत आहे अशी शंका आल्यास प्राथमिक आरोग्य केंद्रात कळवणे.

### अंगणवाडी कार्यकर्ती -

२ ऑक्टोबर १९७५ पासून अंगणवाडी केंद्राची (एकात्मिक बालविकास योजना) सुरुवात झाली. मुलांमधील कुपोषण आणि बालमृत्यूचे प्रमाण कमी व्हावे, मुलांना पोषक आहार मिळावा, पूर्व प्राथमिक शिक्षण मिळावे यासाठी या योजनेची सुरुवात करण्यात आली. प्रत्येक गावात अंगणवाडी केंद्र असते. अंगणवाडी कार्यकर्तीची भूमिका



- ० ते ६ वर्षातील मुलांविषयी नोंदणी व कार्य - मुलांच्या जन्माची नोंद घेणे, ० ते १ वर्षातील मुलांचे संपूर्ण लसीकरण करणे, सहा वर्षापर्यंतच्या मुलांचे वजन घेणे, टी.एच.आर.(पाकीट) देणे व अंगणवाडीतील मुलांना गरम आहार देणे, वेळोवेळी जीवनसत्व 'अ' आणि जंत औषध देणे इ.
- कुपोषण कमी करणे - ० ते ६ वयोगटातील मुलांचे वजन घेणे, कुपोषण ग्रेडेशन चार्ट (कुपोषण तक्ता) करणे, पालक बैठका घेवून याविषयी माहिती देणे, गंभीर कुपोषित मुलांसाठी सी.डी.सी. कॅम्प लावणे.
- बैठका - किशोरी मुली, महिला, पालक यांची बैठक घेवून विविध विषयावर माहिती देणे, शासकीय योजनांची माहिती देणे, आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करणे इ.
- गरोदर माता, बाळंतीण आणि ० ते ६ वर्षेवयोगटातील मुलं यांच्या माहितीचे रेकॉर्ड ठेवणे, प्राथमिक आरोग्य केंद्र आणि महिला व बालविकास विभागामार्फत चालणाऱ्या योजना, सेवा सुविधांचा फायदा गावातील लोकांपर्यंत पोहोचवणे.

### प्राथमिक आरोग्य केंद्र



गावात असणारे किंवा गावापासून जवळच असणारे प्राथमिक आरोग्य केंद्र म्हणजे 'सरकारी डॉक्टर' भेटण्याचे पहिले ठिकाण. लोकांच्या विश्वासाचे पहिले केंद्र म्हणजे हा दवाखाना होय. तो जेवढा सक्षम तेवढा लोकांचा सहभाग जास्त. म्हणून त्याची रचना व काम समजून घेणे गरजेचे आहे. वीस ते तीस हजार लोकांच्या/लोकसंख्येमागे एक प्राथमिक आरोग्य केंद्र असते. आदिवासी आणि डोंगराळ भागात याहून कमी म्हणजे पंधरा ते वीस हजार लोकसंख्येमागे एक केंद्र असते. एका केंद्राअंतर्गत ५ ते ८ उपकेंद्र असतात. (३००० ते ५००० लोकसंख्येमागे एक उपकेंद्र असते.) लोकांना सर्वात जवळचे हे केंद्र असते.

### उपकेंद्र

प्रत्येक केंद्रात नर्स (ए.एन.एम.), एम.पी.डब्ल्यू (मलेरिया वर्कर) व इतर कर्मचारी असतात. गावात काम करणारी ३ ते ४ गावांची जबाबदारी एका उपकेंद्राकडे असते. गावातील आशा आणि अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्या सहकार्याने नर्स आणि एम.पी.डब्ल्यू आपली कामे करतात. त्यामुळे गावाची, गावातील लोकांची आणि घडणाऱ्या घटनांची माहिती त्यांना असते. प्रत्येक गाव आणि गावकरी यांच्या दृष्टीने ए.एन.एम. व एम.पी.डब्ल्यू यांची जबाबदारी महत्त्वाची आहे.

### एम.पी.डब्ल्यू ची जबाबदारी - हा उपकेंद्रातील प्रशिक्षित पुरुष कर्मचारी असतो.

- उपकेंद्राअंतर्गत येणाऱ्या प्रत्येक गावातील प्रत्येक घरी महिन्यातून किमान एक तरी भेट देणे. त्या भेटीत तापाचे रुग्ण आढळल्यास त्यांच्या रक्ताचे नमुने घेणे व पुढील तपासणीसाठी पाठवणे.
- संशयित (मलेरिया) व्यक्तीला प्राथमिक आरोग्य केंद्रात पाठवणे.
- दोन आठवड्यापेक्षा अधिक ताप असणाऱ्या व्यक्तीची थुंकी व रक्त तपासण्यासाठी देणे. जेणेकरून लवकरात लवकर टी. बी. आहे की नाही हे पहिले जाते. जर असेल तर पुढील उपचारासाठी जिल्हा रुग्णालयात पाठवणे.
- ज्यांना टी. बी. ची लागण झाली आहे. अशा रुग्णाची (डॉट वर्करच्या मदतीने) भेट घेणे. त्यांना काही माहिती, मदत लागत असेल तर ती देणे शिवाय वेळेवर गोळी घेत आहे की नाही याची खात्री करणे.
- त्वचेची संशयित किंवा कुष्ठरोगीची लक्षणं दिसणाऱ्या व्यक्तीला प्राथमिक आरोग्य केंद्रात पाठवणे. तपासणी रिपोर्ट आणि पुढील उपचार यासाठी पाठपुरावा करणे.
- गावात साधीच्या आजाराची माहिती देणे व आजार पसरणार नाही याची दक्षता घेणे. उदा. दूषित पाण्यापासून होणारे आजार - जुलाब, उलटी, कावीळ, मलेरिया इ.
- गावातील शाळेला भेट देणे. शाळेतील मुलांना शिक्षकांच्या मदतीने वैयक्तिक स्वच्छता, स्वच्छ पाणी, परिसर स्वच्छता इत्यादीविषयी माहिती देणे.
- पाणी तपासणी - सार्वजनिक पिण्याचे पाणी दूषित आहे की नाही यासाठी ओ. टी. टेस्ट साठी पाठवणे. पाणी तपासणीत ते दूषित आढळल्यास ग्रामपंचायतीस कळविणे.

### ए.एन.एम. किंवा नर्ससाठीची जबाबदारी

- गरोदर स्त्रियांची नोंदणी करणे, त्यांची तपासणी करणे आणि धनुर्वाताची लस देणे.
  - लोहाच्या गोळ्यांचे वाटप करणे व त्या कशा घ्यायच्या याची माहिती देणे.
  - गरोदर स्त्रीला आहाराची माहिती देणे, तिचे बाळंतपण गुतागुंतीचे वाटले तर तिला जिल्हा रुग्णालयात पाठवणे.
  - गरोदर स्त्रीला बाळंत होईपर्यंत किमान तीन वेळा भेटणे. तिला सरकारी योजनांचा फायदा मिळणार असेल तर माहिती देणे, कागदपत्रं एकत्र करून लाभ मिळवून देणे.
  - मूल जन्मल्यावर मुलाचे वजन घेणे. मूल कमी वजनाचे असेल(घरी स्त्री बाळंत झाली असल्यास) त्या बाळाला ग्रामीण रुग्णालयात पाठवणे.
  - १ वर्षाखालील मुलांचे लसीकरण करणे. त्यासाठी प्रत्येक गावात दिवस ठरलेला असतो, त्यानुसार त्या-त्या गावात जाऊन लसीकरण करणे व त्याचे रेकॉर्ड ठेवणे.
  - कुटुंब नियोजनाची माहिती देणे व त्यासाठीची साधने देणे.
  - पल्स पोलिओ किंवा इतर राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमात सहभागी होणे.
- ही आहेत उपकेंद्रातील कर्मचारी आणि त्यांची जबाबदारी. हे कर्मचारी आपल्या गावात येतात आणि विविध सेवा आपणाला देतात. त्यांच्या कामावर लक्ष ठेवण्याचे काम प्राथमिक आरोग्य सहाय्यिका व सहाय्यक यांचे असते. या सर्वांच्या कामावर नियंत्रण किंवा देखरेख ठेवत असतात प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे डॉक्टर. ज्यांना वैद्यकीय अधिकारी म्हणतात.

### डॉक्टर किंवा मेडिकल ऑफिसर / वैद्यकीय अधिकारी

डॉक्टर प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे प्रमुख असतात. त्यांचे खालिल बाबींवरती विशेष लक्ष असते.

- प्राथमिक आरोग्य केंद्राअंतर्गत येणाऱ्या गावात रोगराई पसरू नये, लोकांचे आरोग्य चांगले रहावे यासाठी उपाय करणे. उदा. पाणी दूषित होणार नाही, गावात स्वच्छता व सांडपाणी निचरा यासाठी विशेष प्रयत्न करणे.
- केंद्रात येणाऱ्या रुग्णाला तपासून औषधोपचार करणे. मोफत उपचार करणे फक्त केस पेपरचे पैसे घेतले जातात.
- उपकेंद्रावर लक्ष ठेवणे, भेटी देणे, रिपोर्ट मागवणे व कर्मचाऱ्यांची मीटिंग घेणे.
- एखाद्या तातडीच्या केससाठी एखादे अत्यावश्यक औषध विकत घेण्यासाठी, प्रवासासाठी प्रत्येक आरोग्य केंद्रात/डॉक्टरांकडे निधी, पैसे असतात.
- साप किंवा कुत्रा चाबल्यावर देण्यात येणारी लस पूर्णपणे मोफत उपलब्ध असते.



आरोग्य केंद्रातील डॉक्टर किंवा इतर कर्मचारी यांची काही तक्रार असल्यास प्रथम जिल्हास्तरीय पर्यवेक्षकांकडे (सुपरवायझर) त्यानंतर अतिरिक्त जिल्हा अधिकारी व त्यानंतर जिल्हा आरोग्य अधिकाऱ्याकडे तक्रार नोंदवता येते. हे सर्व करीत असताना ज्याप्रमाणे आपण हक्कांविषयी जागरूक आहोत तसेच खालील काम किंवा कर्तव्य आपण करणे गरजेचे आहे.

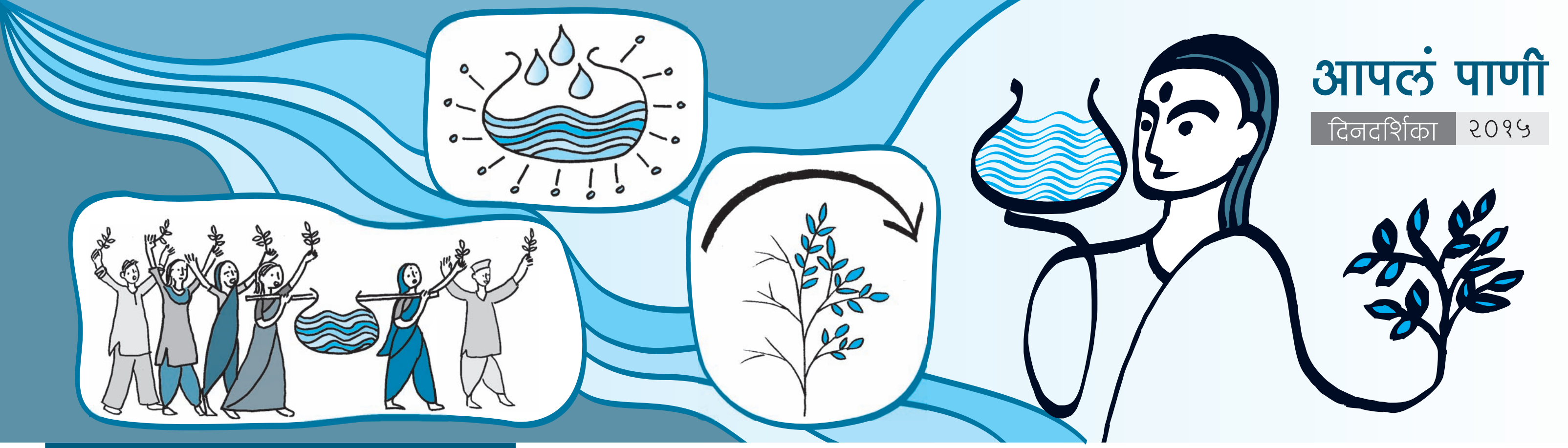
- आपण प्रत्येकाने आणि गावाच्या आरोग्य समितीने गावातील आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या कामावर लक्ष ठेवले पाहिजे.
  - प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या कामकाजावर लक्ष ठेवावे. जर लोकांना व्यवस्थित औषधोपचार मिळत नसतील तर त्यामागची कारणे काय आहेत यासंबंधी वैद्यकीय अधिकारी यांच्याशी चर्चा, पत्र व्यवहार करणे गरजेचे आहे.
  - गावातील आरोग्य कार्यक्रमात सहभागी होणे. उदा. पल्स पोलिओ
  - स्वतःचे घर, परिसर स्वच्छ ठेवणे आणि श्रमदानातून गावाचा परिसर, पाणवठे स्वच्छ ठेवणे ही पहिली आणि प्राथमिक जबाबदारी आपली आहे.
- आरोग्य हा आपला हक्क म्हणताना आपला सहभाग फक्त प्रश्न उपस्थित करणारा नाही तर सहकार्याचा असेल तर कामात बांधिलकी आणि आपलेपणाची भावना निर्माण करणारी असेल.

**करून तर बघा**

- आपल्या गावाचा लसीकरण दिवस कधी असतो? त्या दिवशी गावात कोण- कोण (शासकीय कर्मचारी) येत, ते कुठे बसतात, किती वेळ असतात आणि कोणती सेवा-सुविधा गावाला देतात? याची सविस्तर माहिती घ्या.
- काम योग्य पद्धतीने होत नाही असे वाटले तर ग्रामपंचायत, वैद्यकीय अधिकारी, अंगणवाडी सुपरवायझर यांना आपले म्हणणे सांगू शकता.

(संदर्भ पुस्तिका - जीवन कौशल्य भाग ३ आय.एच.एम.पी. पाचोड, प्राथमिक आरोग्य केंद्र - एफ.आर.सी.एच. Guidelines for Multipurpose Health Worker (Male) 2010) - Government of India Ministry of Health & Family welfare, Website - www.wcd.nic.in)

		एप्रिल २०१५			
रवि		५	१२	१९	२६
रविवार					
सोम		६	१३	२०	२७
सोमवार					
मंगळ		७	१४	२१	२८
मंगळवार					
बुध	१	८	१५	२२	२९
बुधवार					
गुरु	२	९	१६	२३	३०
गुरुवार					
शुक्र	३	१०	१७	२४	२ श्री महावीर जयंती ३ गुडफ्रायडे
शुक्रवार					
शनि	४	११	१८	२५	१४ डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती
शनिवार					



## महाराष्ट्र ग्रामीण रोजगार हमी योजना

ग्रामीण रोजगार हमी योजना, एप्रिल २००८ पासून संपूर्ण देशभर लागू झाली. ही योजना केंद्र व राज्य सरकार पुरस्कृत असून ग्रामीण कुटुंबातील ज्या प्रौढ व्यक्ती अकुशल काम करण्यास तयार असतील अशा कुटुंबांना वर्षातील १०० दिवस रोजगार उपलब्ध करून देणे व त्यांचं जगणं सोपं करणे हे या योजनेचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

या कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीमध्ये काही नवीन पद्धतींचा समावेश केला आहे.

- प्रत्येक कुटुंबाला कामाचं कार्ड (जॉब कार्ड) देणे.
- आठवड्यातला एक दिवस रोजगार दिवस म्हणून राबवणे
- कामाची निवड, नियोजन आणि अंमलबजावणीमध्ये ग्रामपंचायतीचा सहभाग घेणे.
- कामावर होणाऱ्या एकूण खर्चापैकी ५० टक्के खर्च ग्रामपंचायतीमार्फत करणे
- कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीत संपूर्ण पारदर्शकता राखणे.

### कामाचा प्रकार

गावातील मजुरांना अधिकाधिक रोजगार उपलब्ध करून देणे हा मुख्य उद्देश आहे. या योजनेतर्गत पुढील प्रकारची काम करावीत असे अपेक्षित आहे.

- जलसंवर्धन व जलसंचय
- दुष्काळनिवारण, वनीकरण, झाडाची लागवड
- सिंचन कालवे, लघु सिंचन योजना
- भूमीसुधाराची कामे
- पूरनियंत्रण/पाणथळ क्षेत्रात चर खोदणे
- पारंपारिक जलस्रोताचे नूतनीकरण, गाळ काढणे
- अनुसूचित जाती/जमाती खातेदार, भूमी सुधार योजनेचे लाभार्थी, तसेच इंदिरा आवास योजनेचे लाभार्थी यांच्या शेतावर सिंचन सुविधा उपलब्ध करणे
- राज्य शासनाच्या सूचनांवरून केंद्र शासनाने ठरवून दिलेली अन्य कामे

### मजुराची नोंदणी व कामाची मागणी

ग्रामीण भागातील अकुशल काम करण्यास तयार असणारी कोणीही प्रौढ व्यक्ती काम मागू शकते. मात्र यासाठी पुढील बाबींची पूर्तता केली तर काम मिळू शकते.

- प्रत्येक कुटुंबाने आपल्या ग्रामपंचायतीत (जेथे ते स्थायी रहिवासी आहेत) मजूर म्हणून आपल्या कुटुंबातील इच्छुक प्रौढाची नोंद करणे गरजेचे आहे.
- नोंद करण्यासाठी कोऱ्या कागदावर (एक) अर्ज द्यावा. यामध्ये इच्छुक प्रौढाचे नाव, लिंग, वय, जातीचा/जमातीचा उल्लेख करावा.
- वरीलप्रमाणे नोंदणी केलेल्या प्रत्येक कुटुंबाला एक 'एकमेव नोंदणी क्रमांक' दिला जातो.
- कामाची मागणी करताना अर्ज कोऱ्या कागदावर ज्यावर दिनांक, जॉब कार्डावरचा एकमेव नोंदणी क्रमांक, कोणत्या दिवसापासून काम हवं आहे आणि किती दिवस हवं आहे याचा उल्लेख असावा.
- अर्ज मिळाल्याची तारीख घातलेली पोच पावती संबंधित मजूर कुटुंबास देण्यात येते.
- ग्रामपंचायत अर्जदारास १५ दिवसात काम देईल. जर ग्रामपंचायत काम देऊ शकत नसेल तर तसं तालुका पातळीवरील कार्यक्रम अधिकाऱ्यास सांगेल.
- मजुराने कार्यक्रम अधिकारी सांगतील त्या कामावर काम करण्याची तयारी दाखवली पाहिजे. असे काम नाकारले तर त्याचा बेरोजगार भत्ता मिळण्याचा अधिकार जातो.
- परितृता आणि वयस्कर मजूर यांना त्यांच्या घरापासून ५ किलोमीटर अंतरावरील काम प्राधान्याने दिले जाणे अपेक्षित आहे.
- नोंदणी केलेल्या मजुरांपैकी किमान एक तृतीयांश स्त्री मजूर असतील. असेच कामाचे वाटप केले जाते.
- अपंग मजुरांना झेपेल असे एखादे काम त्यांना देण्यात येईल.
- मजुरांना कामाच्या ठिकाणी पुढील सोयी उपलब्ध करून दिल्या जातील- पिण्याचे पाणी, औषधोपचाराची सोय, सावलीसाठी निवारा (शेड), पाचहून अधिक मुले मजुरांसोबत असल्यास पाळणाघर, पाचहून अधिक मुले (सहा वर्षाखालील) असल्यास त्यांच्या देखभालीसाठी दारूची सोय.

### कामाची मजुरी

- या कार्यक्रमाच्या कामावर काम करणाऱ्या स्त्री आणि पुरुष मजुराला समान मजुरी मिळते. सध्या रु. १६८ मिळत आहे.
- राज्य सरकारने शेतमजुरीसाठी निश्चित केलेल्या किमान मजुरीपेक्षा कमी मजुरी मिळणार नाही हे पाहणे गरजेचे आहे.
- आठवड्यातील एक दिवस निश्चित करून त्या दिवशी ग्रामपंचायतीमध्ये किंवा सार्वजनिक ठिकाणी मजुरीचे वाटप व्हावे. त्यावेळी हजेरीपटाचे जाहीर वाचन होवून हजेरीपट सर्वांना त्या पाहता येईल अशा ठिकाणी ठेवावी.
- मजुरीचे वाटप वेळेवर झाले पाहिजे. काही अडचण असल्यास काम झाल्यापासून १५ दिवसांच्या आत मजुरीचे वाटप झाले पाहिजे. त्याहून जास्त उशीर झाल्यास मजुराला भरपाई द्यावी लागणार आहे.

- मजुरी निश्चित करताना रोजंदारी पद्धत किंवा झालेल्या कामाप्रमाणे मजुरी अशा दोन्हीपैकी कोणतीही पद्धत वापरता येवू शकते.
- बांधकाम क्षेत्रातील कुशल कामगारास, केलेल्या कामाप्रमाणे मोबदला देण्यात येतो.
- विविध कामाचे दरपत्रक, किमान रोजगार याविषयाची माहिती जाहीर करणे, तसेच गरजेनुसार त्या दरमध्ये बदल करणे ही कामे राज्य शासन आणि योजना अधिकारी यांनी कराव्याची आहेत.
- या योजनेअंतर्गत मजुरीचे वाटप बँक/पोस्ट ऑफिस यांच्यामार्फत करण्यात यावे.

### बेरोजगार भत्ता

- एखाद्या मजुराला, त्याने काम मागितल्या दिवसापासून १५ दिवसात काम देता आलं नाही तर कायद्यातील तरतुदीनुसार त्या मजुराला बेरोजगार भत्ता देणे शासनावर बंधनकारक आहे.
- बेरोजगार भत्ता त्वरित दिला जाईल याची जबाबदारी कार्यक्रम अधिकाऱ्याची आहे.
- मजुरीच्या वाटपाप्रमाणेच बेरोजगार भत्त्याच्या वाटपाची पद्धत असावी. आठवड्याच्या ठराविक दिवशी किंवा 'रोजगार दिवस' असेल त्या दिवशी ग्रामपंचायतीमध्ये भत्ता वाटप होणे अपेक्षित आहे.
- बेरोजगार भत्त्याच्या वाटपास १५ दिवसांपेक्षा अधिक विलंब झाल्यास त्या मजुरास योग्य ती नुकसानभरपाई द्यावी लागेल.

### ग्रामरोजगार सेवक

ग्राम पंचायतींना स्वतःची नियमित कामे सांभाळून या योजनेसाठीची कामे पार पाडायची आहेत. योजनेच्या कामाचा व्याप लक्षात घेता ही कामे करवून घेण्यासाठी ग्रामरोजगार सेवकाची नेमणूक करावी अशी तरतूद आहे. पुढील प्रकारची जबाबदारी त्या व्यक्तीने पार पाडायची आहे.

- सर्व प्रकारच्या नोंदी ठेवणे, गरज पडेल तेव्हा ग्रामस्थांना उपलब्ध होतील असे पाहणे.
- ग्रामपंचायत पातळीवर पारदर्शकता आणण्यासाठी आवश्यक अशा नियमांचं व सक्तीचं पालन होईल याची खात्री करणे.
- मजुराची नोंदणी, जॉब कार्ड व वाटप, कामाच्या मागणी अर्जाला 'दिनांक' टाकून पोच देणे.
- कार्यक्रम अधिकारी आणि ग्रामपंचायत या दोहोंमध्ये आवश्यक त्या माहितीची देवाणघेवाण व्यवस्थित होईल हे पाहणे. कार्यक्रम अधिकाऱ्याला दर आठवड्याला प्राप्त झालेल्या कामाच्या मागणी अर्जाबाबत माहिती देणे.
- कामाचे मागणी अर्ज स्वीकारणे, अर्जदारांना कामाचं वाटप करणे, मजुरीचं वाटप करणे, बेरोजगार भत्त्याचं वाटप करणे आणि साप्ताहिक रोजगार हमी दिवशी हजर राहून त्या संदर्भातील सर्व कामे करणे.
- आवश्यकतेप्रमाणे ग्रामसभा होईल असे पाहणे.
- या योजनेची माहिती, सल्ला गावातील कायकर्ते व ग्रामस्थ यांना देणे.
- महाराष्ट्र रोजगार हमी परिषदेने नेमून दिलेली अन्य कामे पार पाडणे.

### काम मांगो अभियान

- मनरेगा (महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार हमी योजना) अंतर्गत कामाची मागणी होत नाही की कामाच्या मागणीची योग्य प्रकारे नोंद आणि अंमलबजावणी होत नाही ही बाब पुराव्यासह विविध संघटनांनी केंद्रीय ग्रामीण मंत्रालय आणि प्रशासनास निदर्शनास आणून दिली यामुळे १८ नोव्हेंबर २०१३ रोजी देशातील मोजक्या सहा जिल्हात 'काम मांगो अभियान' सुरु करण्यात आले. महाराष्ट्रात नाशिक येथे हे अभियान राबविले गेले. ज्याच्या आधारे २ फेब्रुवारी २०१४ पासून शासनाने मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केले. ज्यामध्ये -
- गावात कोणताही (महिऱ्यातील) एक दिवस 'रोजगार दिवस' म्हणून पाळला जाईल.
- गावातील प्रत्येक व्यक्तीला योजनेची माहिती व्हावी म्हणून कार्यक्रमाची आखणी करण्यात येईल. याची संपूर्ण जबाबदारी 'तालुका कार्यक्रम अधिकाऱ्याची असणार आहे. उदा. यात्रा, पथनाट्य इ.
- गावातील प्रत्येक घराची नोंद ग्रामपंचायतीकडे असेल आणि काम करण्यास पात्र असणाऱ्या व्यक्तीची 'जॉब कार्ड' नोंदणी केली जाईल.
- खाते उघडण्यासाठी बँके मार्फत 'खाते उघडा मेळाव्याचे' आयोजन केले जाईल.

### करून तर बघा

- एकट्या महिलेला (अविवाहित, विधवा, मुल-बाळ नसलेली, कोणाचाही आणि कोणताही आधार नसलेली एकटी स्त्री) आधार कार्ड मिळते का? आपल्या गावात अशा कितीजणी आहेत हे पहा. आपण या महिलांच्या रोजगार आणि सन्मानाने जगण्याच्या मानवी अधिकारांना नकारतो का?

### हे माहित हवं

१. वनाधिकार कायदा २००६ नुसार ज्या आदिवासी कुटुंबाला जमीन अधिकार देण्यात आला आहे अशा कुटुंबाला १०० दिवसांच्या कामाऐवजी १५० दिवस कामाचे निश्चित करण्यात आले आहे. (केंद्रीय ग्रामीण मंत्रालय विभाग, शासन परिपत्रक दि. ०७ जानेवारी २०१४)
२. काम करण्यासाठी आधारकार्ड किंवा बँकेत खाते असणे सक्तीचे नाही. त्याशिवाय व्यक्तीला काम मागता किंवा नाकारता येणार नाही. (केंद्रीय ग्रामीण मंत्रालय विभाग, शासन परिपत्रक दि. ११ फेब्रुवारी २०१४) व्यक्तीला यासंबंधी आवश्यक मदत ग्राम रोजगार सेवक आणि कार्यक्रम अधिकारी यांनी कराव्याची आहे.

### ३. जॉब कार्ड कस पहायचं ?

Computer .....	च्या माध्यमातून ही माहिती घेता येते.
Google - <a href="http://www.nrega.nic.in">www.nrega.nic.in</a> .....	(ही साईट लिहिणे)
Transparency ccountability .....	(उजव्या हाताला लिहिलेले दिसेल)
Job card .....	(त्याखाली हा शब्द लिहिला आहे)
write down State name ...	(राज्याच्या यादीतील Maharashtra हे नाव निवडणे)
Report .....	(या शब्दात खालील बाबी येतील त्या लिहिणे गरजेचे आहे)
State Maharashtra .....	(याचा अर्थ राज्याचे नाव महाराष्ट्र)
Financial Year .....	(आर्थिक वर्ष / कोणत्या वर्षाची हवी ते टाकणे)
District .....	(जिल्ह्याचे नाव लिहा)
Block .....	(तालुक्याचे नाव लिहा)
Panchayat .....	(पंचायत समितीचे नाव)

व्यक्ती विषयी संपूर्ण माहिती याठिकाणी उपलब्ध आहे. ज्यामध्ये नाव, वय, कुटुंबातील व्यक्ती, जॉब कार्ड क्रमांक, रोजगार कोणते काम, किती दिवस आणि मिळालेला रोजगार रक्कम लिहीलेली आहे.

(संदर्भ पुस्तिका - महाराष्ट्र ग्रामीण रोजगार हमी योजना २००५, राज्य साधन केंद्र पुणे. Maharashtra Employment Guarantee Scheme Unemployment Allowance Rules 2013, brief Report of Campaign for Right to Work (Kaam Mango bhayan) Nasik, Maharashtra Tata Institute of Social Service, Tuljapur)

## मे २०१५

रवि	३१	३	१०	१७	२४
रविवार					
सोम	१	४	११	१८	२५
सोमवार					
मंगळ	२	५	१२	१९	२६
मंगळवार					
बुध	३	६	१३	२०	२७
बुधवार					
गुरु	४	७	१४	२१	२८
गुरुवार					
शुक्र	५	८	१५	२२	२९
शुक्रवार					
शनि	६	९	१६	२३	३०
शनिवार					



## पाणी साठवण आणि शुद्धीकरण

आपल्या आरोग्यासाठी पुरेसे अन्न, स्वच्छ मोकळी हवा, पिण्यासाठी 'शुद्ध पाणी' यांची आवश्यकता असते. पाण्याचा सर्वात महत्वाचा वापर हा पिण्यासाठी व घरगुती वापरांसाठी होतो हे आपल्या सर्वांना माहित आहे. शुद्ध पाण्याच्या आधारेच माणूस जिवंत आणि निरोगी राहू शकतो. यासाठी पाण्याची साठवण, व्यवस्थापन आणि शुद्धीकरण समजून घेवून दररोजच्या वापरात आणणे गरजेचे आहे.

### पाण्याचे गुणधर्म

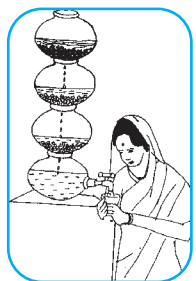
- चव पाणी चवहीन असते. (चवहीन)
- रंग पाण्याला रंग नसतो. (रंगहीन)
- वास पाण्याला वास नसतो. (गंधहीन)

### शुद्ध / पिण्यास सुरक्षित पाणी कसे असते -

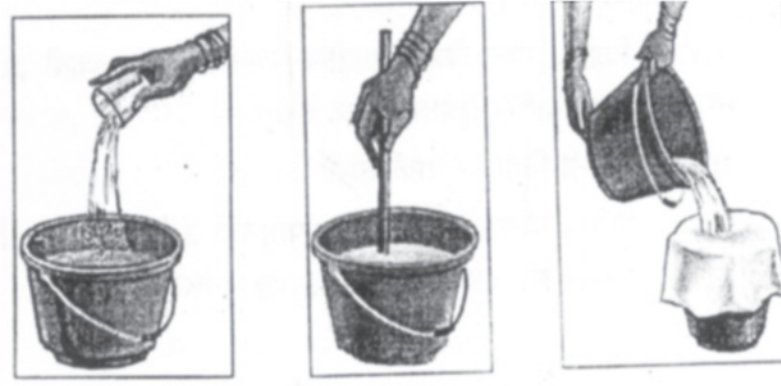
- पाण्याला वास, चव आणि रंग नसतो.
- काचेच्या भांड्यात पाणी ठेवल्यास आरपार दिसले पाहिजे.
- पाण्यात क्षारंचे प्रमाण घरगुती वापर करण्यासाठी योग्य असायला पाहिजे. जसे की, त्यामुळे चहा फुटू नये किंवा भातावर काळा थर येऊ नये.
- पाण्यात अपायकारक रासायनिक पदार्थ (कोणतीही चव, तेलकटपणा, साठलेल्या पाण्यावर तवंग इ.) नसावेत.
- पाण्यात कीटक, तसेच पालापाचोळा नसावा.
- पाण्यात आरोग्यासाठी अपायकारक जंतू नसावेत.

### पाणी स्वच्छ व शुद्ध करण्याच्या काही सोप्या पद्धती

- **पाणी चार पदरी फडक्याने गाळणे** - घरामध्ये पाणी भरताना (खास करून ग्रामीण भागामध्ये) ते चार पदरी फडक्याने गाळून घ्यावे म्हणजे त्यातील काडीकचरा, माती वेगळे होऊन पाणी स्वच्छ होईल. पाणी गाळण्यासाठी वापरण्यात येणारे कापड दररोज स्वच्छ करून उन्हात वाळवावे.
- **पाण्यामध्ये तुरटी फिरवणे** - भांड्यातील पाण्यामध्ये तुरटी फिरवली तर तुरटीचा पातळ थर काही वेळाने पाण्याच्या तळाशी जातो. आणि जाताना त्याच्या वजनामुळे पाण्यातील गाळ, कचरा तळाशी जातो. ज्यामुळे भांड्यातील वरील पाणी स्वच्छ होते.
- **शेवण्याच्या बियांची पावडर करणे** - बिया वाळवून घेवून त्याची पावडर करावी. एक चिमूटभर घेवून १० लिटर (एका हंड्यात) पाण्यात टाकावी. त्यानंतर दोन तासांनी पाणी प्यावे.
- **पाणी साठवून ठेवणे** - पाणी झाकून ३६ ते ४८ तास ठेवले तर पाण्यातील जीवजंतू बऱ्याच प्रमाणात मरतात व पाणी शुद्ध होते. तसेच पाण्यातील गाळसुद्धा तळाळा बसतो. पाणी जेवढे जास्त काळ झाकून ठेवाल त्या प्रमाणात पाणी शुद्ध होत जाईल. कारण पाण्यामध्ये असणारा प्राणवायू त्यातील जीवजंतूंना फार काळ पुरणार नाही. पाणी कधीही शिळे होत नाही. परंतु पाणी ज्या भांड्यामध्ये साठविले जाते ते भांडे स्वच्छ करूनच पाणी भरावे.
- **तांब्याच्या भांड्यात पाणी साठवणे** - तांब्याच्या भांड्यात पाणी ४८ तास म्हणजे दोन दिवस पाणी साठवून ठेवले तर त्यातील रोगजंतू मरतात. कारण तांबे हा धातू पाण्यातील प्राणवायू शोषून घेतो, ज्यामुळे रोगजंतू (प्राणवायू न मिळाल्याने) मरतात.
- **उन्हामध्ये पाण्याचे भांडे ठेवणे** - उन्हामध्ये पाण्याने भरलेले भांडे किमान चार पाच तास ठेवल्यामुळे सूर्याच्या उष्णतेने पाण्यातील जीवजंतू मरतात आणि पाणी बऱ्याच प्रमाणात शुद्ध होते. नैसर्गिक शक्तीने हे सहज व मोफत शक्य होते. विशेषतः दुष्काळ असताना जेव्हा पाण्याची कमतरता आणि दूषितपणा अधिक असतो.
- **पाणी उकळणे** - पाणी उकळू लागल्यानंतर २० ते २५ मिनिटे तसेच उकळत ठेवावे त्यातील सर्व रोगजंतू मरतात. पाणी निर्जंतुकीकरणानंतर योग्य प्रकारे झाकून ठेवले पाहिजे. त्यात अस्वच्छ हात किंवा भांडे बुडवता कामा नये.
- **मडका पद्धत** - यासाठी ४ मडक्यांची आवश्यकता असते. या चार मडक्यांपैकी पहिल्या मडक्यात कोळसा, दुसऱ्या मडक्यामध्ये वाळू आणि तिसऱ्या मडक्यामध्ये खडी भरावी. वाळूच्या कणांचा आणि खडीचा आकार (सर्व साहित्य धुवून स्वच्छ केलेले) सर्वसाधारणतः सारखा असावा. मडकी भरल्यानंतर एकावर एक अशा पद्धतीने ठेवावीत की स्वच्छ झालेले पाणी तळाच्या मडक्यामध्ये अथवा भांड्यामध्ये साठेल. याच पद्धतीने एकाच माठामध्ये (रांजण) वरीलप्रमाणे तीन थर लावून शेवटी तळाला तोटी बसवून पाणी घेता येऊ शकते.



- **ब्लिचिंग पावडरचा वापर** - ही पावडर टी.सी.एल. नावाने ओळखतात. घरामध्ये २० लिटर पाण्यासाठी ८० मिलीग्राम किंवा दोन बोटांच्या चिमटीमध्ये बसेल इतकी पावडर घेऊन ती आधी थोड्याशा पाण्यात मिसळवावी. छोट्या भांड्यात तयार केलेले हे मिश्रण/द्रावण २० लिटर पाण्यासाठी वापरावे. दोन तास थांबून हे पाणी पिण्यासाठी वापरावे. ही सर्वात सोपी व स्वस्त पद्धत आहे.



### लिटरमध्ये ब्लिचिंग पावडरचे प्रमाण :

पाणी	ब्लिचिंग पावडर
१ लिटर पाणी	२ ते ५ मिलीग्रॅम
२० लिटर पाणी	६० ते १०० मिलीग्रॅम
२०० लिटर पाणी	१ ते १.५ ग्रॅम
५,००० लिटर पाणी	२५ ते ३० ग्रॅम
१०,००० लिटर पाणी	५० ते ६० ग्रॅम

- **मेडिक्लोर** - ब्लिचिंग पावडरचे तयार द्रावण बाजारात मिळते. ते मेडिक्लोर या नावाने ओळखले जाते. हे द्रावण पाण्यात मिसळल्यास पाणी शुद्ध होते. उदा. १० लिटर पाण्यासाठी ६ ते ८ थेंब तर ५० लिटर पाण्यासाठी १ चहाचा चमचा. याप्रमाणात द्रावण वापरल्यानंतर अर्धा तास (३० मिनिटे) थांबावे. त्यानंतर पाणी वापरण्यास हरकत नाही.

### आपण घरात मेडिक्लोर बनवू शकता. ग्रामपंचायत किंवा अंगणवाडी केंद्रात ब्लिचिंग पावडर उपलब्ध असते.

- २०० ग्रॅम ब्लिचिंग पावडर घ्यावी. प्रथम कमी पाण्यात ती कालवून/मिसळून घ्यावी.
- प्लास्टिक बादलीमध्ये १ लिटर पाणी घेवून तयार केलेले द्रावण त्यामध्ये टाकावे. बादलीतील हे द्रावण लाकडी काठीने चांगले ढवळून घ्यावे. पावडर आणि पाणी एकजीव होईल. धातूची बादली किंवा चमचा वापरू नये.
- जास्तीत-जास्त १२ तास किंवा कमीत-कमी ०२ तास बादलीतील द्रावण व्यवस्थित झाकून ठेवावे.
- हे द्रावण न ढवळता फक्त वर वरचे पाणी सावकाश स्वच्छ कापडाने गाळून प्लास्टिकच्या बाटलीत भरून ठेवावे.
- दररोज १० लिटर म्हणजे एका हंड्यात २ थेंब टाकावे.

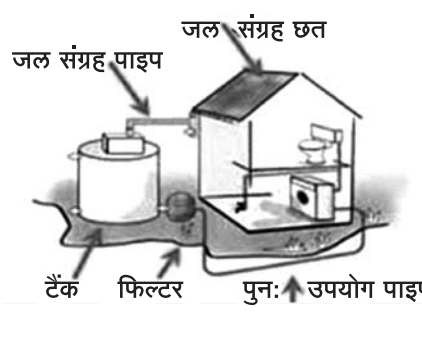
### ब्लिचिंग पावडर घरी किंवा कुठेही साठवून ठेवताना ती काळजीपूर्वक हाताळणे गरजेचे आहे.

- ब्लिचिंग पावडर नेहमी चिनी मातीच्या भांड्यामध्ये किंवा गडद रंगीत काचेच्या हवाबंद (घट्ट बंद होणारी बाटली) बरगीमध्ये साठवून ठेवावी.
- पावडर उघडी राहिल्यास त्यातील क्लोरीन वायू उडून जाईल आणि खाली फक्त चुना राहतो.
- पावडरला उग्र व झणझणीत वास/दर्प येत असेल तर ही पावडर वापरणास योग्य समजावी.

### पाणी साठवण करण्यासाठी कौटुंबिक आणि सामूहिक पातळीवर काही ठिकाणी विशेष प्रयत्न झाले आहेत. यासाठी ग्रामपंचायतीकडून आर्थिक मदत मिळते.

#### छत/छपरावरील वरील पाणी साठवण -

पावसाच्या पाण्याचे साठवण करताना छप्पर काडाचे किंवा गवताचे असू नये. छपरावरील पाणी गोळा करताना टाकीची व जागेची निवड करण्यासाठी अनुभवी व तज्ञ व्यक्ती, या आधी कोणी काम केले असेल तर त्या ठिकाणाला भेट देणे गरजेचे आहे. शिवाय खालील मुद्द्यांवर विचारपूर्वक निर्णय घेणे गरजेचे आहे.

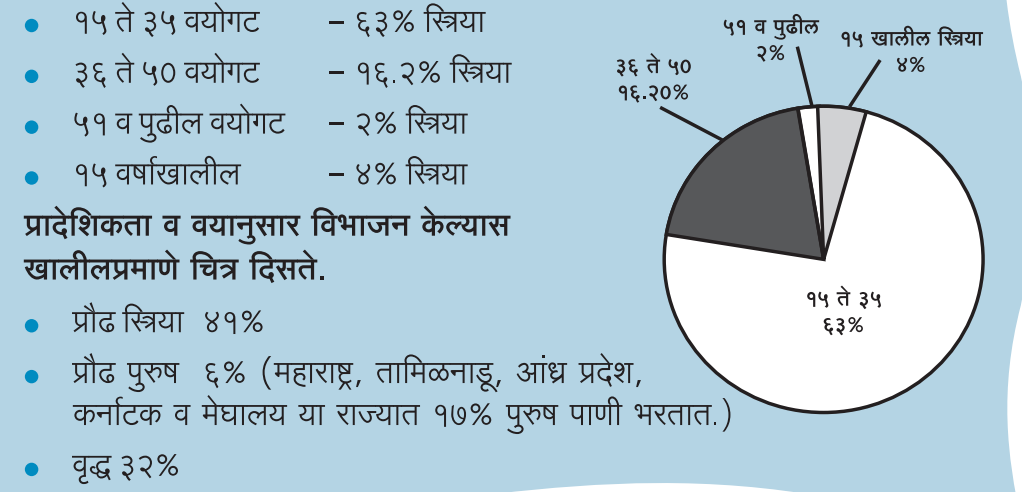


- अ. **टाकीची जागा** : टाकीसाठी योग्य जागा कोणती व का? त्या जागेत पाण्याचा निचरा/वाहून जाईल का? पाण्याची टाकी जमिनीखाली हवी की वरती? पाणी दूषित होणार नाही ना? इ. बाबींचा विचार आधी होणे गरजेचे आहे.
- ब. **टाक्यांचे प्रकार** : पाणी साठवण्यासाठी बाजारात वेगवेगळ्या प्रकारच्या टाक्या उपलब्ध आहेत. टाकीची निवड करताना महत्त्वाच्या बाबींचा विचार करा.
  - उपलब्ध असणाऱ्या साधन सामुग्रीच्या सहाय्याने तयार होणारी टाकी निवडणे.
  - कमी किंवा थोड्या प्रमाणात पाणी साठवण्यासाठी एका जागेवरून दुसऱ्या जागेवर हलविता येईल अशा पद्धतीची टाकी निवडावी.
  - टाकी अल्पखर्ची / कमी खर्चातील असावी. टाकी वेळच्यावेळी साफ करण्याच्या दृष्टीने तसेच शुद्ध टी.सी.एल. टाकण्याच्या दृष्टीने सोयीची असावी.

- टाकीतील पाणी जमिनीत मुरून किंवा त्याची वाफ होणार नाही याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.
- क. **पाणी साठवण क्षमता** - आपल्याकडील पाणी टंचाईचे दिवस, एकूण व्यक्तींची संख्या आणि प्रत्येक व्यक्तीची दररोजची पाण्याची गरज लक्षात घेवून पाण्याची गरज काढली पाहिजे. यावर टाकीचा आकार आणि क्षमता काढून टाकी घ्यावी. उदा. बांबू, सिमेंटची टाकी, फेरोक्रेट पद्धतीची, प्लास्टिक किंवा फायबरची टाकी, कॉक्रीटची जमिनीखालील किंवा वरील टाकी इ. यापैकी एक निश्चित करता येवू शकते.
- \* **ठिकाणाला भेट देणे** - ज्या ठिकाणी छपरावरील पाणी साठवण केली आहे अशा ठिकाणी जरूर भेट देवून मनातील प्रश्न, शंका दूर करून घेणे गरजेचे आहे. शिवाय समोरच्या व्यक्तीचा अनुभव आपला निर्णय नक्की करायला मदत करेल.

### घरात पाणी कोण आणि किती पाणी गोळा करतात/आणतात ? हे पहा.

युनिसेफच्या साह्याने राजीव गांधी राष्ट्रीय पिण्याचे पाणी अभियानांतर्गत भारतात घरगुती वापरासाठी लागणारे पाणी मुख्यत्वे कोण भरते हा अभ्यास केला. त्यानुसार हे काम प्रामुख्याने १५ ते ३५ वयोगटातील स्त्रिया करतात. ०७ जणांच्या कुटुंबासाठी त्या रोज साधारणतः १९२ लिटर पाणी भरतात. स्त्रियांच्या वयोगटानुसार काय प्रमाण दिसते हे पहा.



### प्रादेशिकता व वयानुसार विभाजन केल्यास खालीलप्रमाणे चित्र दिसते.

- प्रौढ स्त्रिया ४१%
- प्रौढ पुरुष ६% (महाराष्ट्र, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक व मेघालय या राज्यात १७% पुरुष पाणी भरतात.)
- वृद्ध ३२%

### करून तर बघा

- गावाच्या पाणी पिण्याच्या टाकीत कोणत्या दिवशी, कशा पद्धतीने आणि कोण व्यक्ती पाणी शुद्धीकरणासाठी 'ब्लिचिंग पावडर' टाकतो.

(संदर्भ पुस्तिका - पाणी प्रबोधिनी आणि जलसंचय व भूजल पुनर्भरण आणि मंदगती गलंतिका, अफार्म प्रकाशन आणि स्त्रीवादी भूमिकेतून पाणी धोरणांचा आढावा व पर्याय women water network, India, SOPECOM\*)

## जून २०१५

रवि	७	१४	२१	२८
रविवार				
सोम	१	८	१५	२२
सोमवार				
मंगळ	२	९	१६	२३
मंगळवार				
बुध	३	१०	१७	२४
बुधवार				
गुरु	४	११	१८	२५
गुरुवार				
शुक्र	५	१२	१९	२६
शुक्रवार				
शनि	६	१३	२०	२७
शनिवार				



## दूषित पाण्यामुळे होणारे आजार

दूषित पाण्यामुळे होणारे वेगवेगळे आजार / साथी आणि त्यांची लक्षणे समजून घेणे गरजेचे आहे.

आजाराचे नाव	लक्षण / चिन्ह	हा आजार होऊ नये म्हणून
कॉलरा	पाण्यासारखे जुलाब आणि उलट्या या प्रमुख लक्षणासह पोट दुखणे, डोके दुखी आणि मळमळणे.	जंतूशी संपर्क टाळा. जी व्यक्ती रुग्णाच्या सहवासात आहे तिच्यावर देखील उपचार करा. आजारी व्यक्तीच्या विषेची (संडास) विल्हेवाट लावा. उघड्यावर जात असेल तर खड्डा करून विषा जमिनीत पुरा. कॉलरा प्रतिबंधक लस टोचणे.
गॅस्ट्रो	दिवसातून ३-४ वेळेस शौचास होते. शिवाय ताप येतो. सुरुवातीस किंवा २-३ दिवसानंतर उलट्या होतात.	जंतूशी संपर्क टाळा. जी व्यक्ती रुग्णाच्या सहवासात आहे तिच्यावर देखील उपचार करा. आजारी व्यक्तीच्या विषेची (संडास) विल्हेवाट लावा. उघड्यावर जात असेल तर खड्डा करून विषा जमिनीत पुरा.
विषमज्वर / टायफॉईड	ताप शिडी सारखा वाढत जातो. सकाळपेक्षा संध्याकाळी जास्त असतो, डोकेदुखी असते, जुलाबाचा रंग हिरवा असतो.	मानवी शौचाची योग्य विल्हेवाट लावा. दूध, पाणी उकळून प्या. माशा होऊ नयेत यासाठी उपाय करा. लसीकरण करून घ्या.
कावीळ	तापाची कणकण येते, भूक न लागणे, मळमळ व पोटात अस्वस्थ वाटणे ही सुरुवातीची लक्षणे आहेत. कावीळ होण्यापूर्वी डोके दुखते, प्रौढ व्यक्तींना ताप येतो व थंडी भरून येते. लघवीचा रंग गडद होतो तर शौचास पांढरट होते व डोळ्यांतील पांढरा भाग पिवळा होतो.	मानवी शौचाची योग्य विल्हेवाट लावा.
हगवण-अमेबिक डिसेंट्री	थंडी, ताप, शौचातून रक्ताचे थेंब पडणे, बारीक पोटदुखी, कळ येऊन शौचास होते.	मानवी शौचाची योग्य विल्हेवाट लावा.
सिस्टोसोमिआसीस	लागण झाल्यानंतर काही दिवसातच त्वचेस खाज सुटते. ताप, थंडी आणि खोकला	दूषित पाण्यामुळे (सिस्टोसोमिआसीस या परोपजी) याचा प्रादुर्भाव असलेल्या पाण्यामध्ये आंघोळ करू नये. पाण्याचे क्लोरिनेशन करून आंघोळीसाठी वापरावे.
हगवण - बसिलारी डिसेंट्री	१० ते १२ वेळा पातळ सौम्य जुलाब होतात, जुलाब बरोबर शेंब, १० ते १५ मिनिटांनी जुलाब, उलट्या, ताप. काही रुग्णांना डोकेदुखी, अंगदुखी आणि खूप ताप ही लक्षणे अधिक दिसतात. लक्षणांची तीव्रता हळूहळू वाढते.	पाणी व अन्नपदार्थ दूषित असू नयेत. तसेच वैयक्तिक स्वच्छता पाळणे गरजेचे आहे.

दूषित पाण्यामुळे होणारे आजार आपण समजून घेतले. रुग्णाला, आजारी व्यक्तीला घरच्या पातळीवर मदत मिळणे गरजेचे आहे. उदा. जलसंजीवनी. जेणेकरून डॉक्टरांची मदत मिळेपर्यंत व्यक्तीला शोष (मोठ्या प्रमाणावर शरीरातील पाणी जुलाब व उलटी मधून बाहेर पडणे) निर्माण होणार नाही.

### अंगातलं पाणी कमी होणे - (शोष) गंभीर समस्या

आपल्या देशात लहान मूल दगावण्याचे एक प्रमुख कारण जुलाब आहे. जुलाबामुळे अंगातलं पाणी कमी होतं. अनेकदा यामुळे मृत्यू होतो. बाळाला 'नजर लागल्याने' नाही तर जंतु लागण झाल्याने जुलाब होतात.

- डोळे कोरडे होतात.
- बाळ दूध ओढत नाही, रडायचं थांबतं.
- सहा तासात एकदाही लघवी होत नाही.
- टाळू खोल जाते, बाळ निपचित पडतं.
- त्वचा चिमटीत पकडली तर हळू परत जाते.



### अशावेळी ताबडतोब सरकारी दवाखान्यात जा. खालील बाबी अवश्य करा.

- अंगावर पिणाऱ्या बाळांना जुलाब, उलट्या होत असतानाही पाजत रहा. आवश्यक आहे.
- वरचं दूध पिणाऱ्या मुलांना नेहमीपेक्षा पातळ दूध द्या. फारच उलट्या होत असल्यास काही तास दूध नाही दिलं तरी चालेल परंतु उलट्या थांबताच दूध परत चालू करा. जलसंजीवनी घ्या.
- मोठ्या मुलांना घट्ट आहार (भात, वरण, भाकरी इ.) न देता पातळ पेजेसारखे अन्न द्यावे. मुल कोणत्याही वयाचे असो, आहार चालू ठेवणे आवश्यक आहे. अन्यथा मूल कुपोषणाच्या गर्तेमध्ये जावू शकते. जे अधिक गंभीर आणि धोकादायक आहे.



### जलसंजीवनी / जीवनजल / घरगुती सलाईन तयार करणे

जुलाबामुळे होणारे असंख्य मृत्यू टाळण्यासाठी जलसंजीवनीचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात होतो. जलसंजीवनी म्हणजे शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या पातळ पदार्थांची भरपाई करण्यासाठी तोंडाने देलेले सलाईन होय. शिवाय शहाळ्याचे पाणी, भाताची पेज (मीठ घातलेली), लिंबू सरबत, ताक इ. दिले जाते.

पिण्यास सुरक्षित आणि घरगुती उपयोगास योग्य अशा पाण्यास 'पिण्याचे पाणी' असे म्हणता येईल. संपूर्णपणे शुद्ध पाणी निसर्गात सहसा सापडत नाही. आकाशातून पडणाऱ्या पावसाच्या पाण्यात हवेतील धूळ, वायू मिसळतात आणि पाणी जमिनीवर पडले तर वेगवेगळे पदार्थ, डोळ्यांना दिसणारे आणि न दिसणारे बारीक जीवजंतू, सांडपाणी, मलमूत्र यांनी ते दूषित होते. मानव आणि प्राणी यांच्या दृष्टीने हे पाणी पिण्यास योग्य नसते. दूषित पाण्यामुळे आपण सतत आजारी पडू शकतो. विशेषतः तीन कारणांमुळे अपाय होवू शकतो.

१. दूषित पाणी पिण्यामुळे
२. दूषित पाण्याच्या संसर्गामुळे
३. दूषित पाण्याचा योग्य निचरा / व्यवस्था न झाल्यामुळे

### असाही अनुभव

आरोग्याच्या कामाच्या माध्यमातून गावात महिलांकडून पाण्याविषयी फॉर्म भरून घेत असताना असं लक्षात आलं की बहुतेक घरात पिण्याच्या पाण्याचे माठ अगदी जमिनीवर, तर कुठे तीन विटांवर असे ठेवतात. माठातून पाणी झिरपत असल्याने त्या जागेवर ओलसरपणा असल्याने बारीक जंतू पण असू शकतील. सोबतच तंबाखू गुटखा खाण्याचे व्यसन, त्यात हात न धुताच पाणी घेतात. लहान मुलेही खेळून आली की हात न धुताच पाणी घेतात. आपण मेडिकलोर पाण्यात टाकले, ते शुद्ध केले तरी हाताचे जंतू लागून पाणी परत दूषित होणार. हे पाहिल्यावर यासाठी काय करता येईल, कसा बदल करता येईल याची विचार सुरु झाला.

पाण्याचा माठ वर ठेवता येईल आणि हात न बुडवता नळाने पाणी घेता येईल या उद्देशाने माठाला नळ लावून घ्यायचे असे ठरले. ऑफिसमध्ये सर्वांना हा विचार बोलून दाखवला. सर्वांना विचार पटला आणि सर्वांनी संमती दर्शवली. पण नळ लावायचा कसा हाही प्रश्न होता. माठ न फोडता नळ कसा लावता येईल? जरा कठिणच होतं पण प्रयत्न तर करायला पाहिजे. म्हणून सुरुवातीला घरीच स्वतःच्या माठाला नळ लावून पाहण्याचे ठरवले. नळ आणि थोडे सिमेंट विकत आणले.

सुरुवातीला पेचकस घेऊन हळूहळू छोटे छिद्र पाडले. नंतर छिद्र मोठे करण्यासाठी विळ्याचा वापर केला. छिद्रामध्ये नळ फिट केला आणि लावलेला नळ सुटू नये म्हणून आजूबाजूने त्याला थोडे सिमेंट ओले करून लावले. माझा प्रयोग सफल झाल्याने नळ बसविण्याचा उत्साह फार वाढला. सुरुवातीला भीती वाटत होती की लोकांचे माठ फुटले तर भरून द्यावे लागतील. पण घरच्या प्रयोगामुळे ही भीती एकदम नाहीशी झाली. आपण हे करू शकतो असा आत्मविश्वास आला.

यानंतर कार्यकर्त्यांना घेऊन भुरबापोड या गावात पोचले. महिलांची बैठक घेऊन त्यांना ही गोष्ट समजावून सांगितली. सुरुवातीला सहा महिलांनी आपले माठ आपण दिले. त्या महिला थांबून राहिल्या. त्यांना भीती वाटत होती की माठ तर फुटणार नाही ना? पण हिंमतीने काम केले. सहाही माठांना छिद्र पाडून नळ लावले. यानंतर आतापर्यंत ३० माठांना नळ बसविले. माझ्यासोबत कार्यकर्त्यांना पण शिकविले.

एकाच वेळेस नळ खरेदी केल्याने ८ रुपयाला नळ पडला. १० रुपयाला बसवून दिला. बैठकीमध्ये माठ उंचावर ठेवा, पिण्याच्या पाण्यामध्ये अस्वच्छ हात बुडवू नका हे तर सांगितले होतेच. आता माठाला नळ बसवल्यामुळे माठात हात बुडवायची गरजच पडणार नाही. आरोग्याचं काम करताना केवळ माहिती देऊन चालत नाही, त्यासाठी प्रत्यक्ष कृती करून पर्यायदेखील तयार करावे लागतात हेच या अनुभवातून लक्षात आलं.

- माधुरी खडसे,  
प्रेरणा ग्रामविकास संस्था, यवतमाळ

### जलसंजीवनी तयार करा

एक लिटर पाणी (शक्यतो उकळून थंड केलेलं), त्यामध्ये मूठभर साखर, पाऊण चमचा / तीन बोट्यांच्या चिमटीत मावेल इतके मीठ आणि दोन बोट्यांच्या चिमटीत मावेल इतका खायचा सोडा घ्या. हे सर्व एकत्र करून मिसळा. हे चवीला खारटसर सरबतासारखे लागते. चव घेतल्यानंतर, आपल्या अश्रूपेक्षा जास्त खारट असू नये. चवीसाठी अर्धे लिंबू पिळायला हरकत नाही. आजारी व्यक्तीस थोड्या थोड्या प्रमाणात चमचा चमचा देत रहावे, एकदम देऊ नये. शोष घालण्यासाठी जलसंजीवनी आरोग्यदायी आहे. तोंडाने नुसते मीठ पाणी घेतल्यास पचनसंस्थेतून ते शोषले जात नाही, पण साखर असल्यास हे घटक एकत्र शोषले जातात आणि शरीराची योग्य भरपाई होते. हेच जलसंजीवनी किंवा घरगुती सलाईन देण्यामागील वैद्यकीय तत्व आहे. जलसंजीवनी करण्याची पद्धत सोपी आहे. ती आपण प्रत्येकाने शिकून घेणे गरजेचे आहे.

सर्व नागरिकांना शुद्ध पाणी मिळणं हे आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. त्यामुळे गाव-वाड्या-वस्त्यांपर्यंत पिण्याचं शुद्ध पाणी पोचायला पाहिजे. मात्र घरात आणलेलं, आलेलं पाणीही शुद्ध ठेवणं गरजेचं आहे. त्यासाठी पुढील काळजी घेता येईल.

- पिण्याचे पाणी शक्यतो हातपांघे किंवा झाकण असलेल्या विहिरीचे असावे. पाणी घरी आणल्यानंतर गाळून, शुद्ध करून मगच वापरावे.
- शौचास/संडासला जाऊन आल्यानंतर हात साबणाने अगार राखेने स्वच्छ धुवावेत. लहान मुलांची शी धुतल्यानंतरही हात साबणाने किंवा राखेने स्वच्छ धुवावेत.
- पाणी पिण्याची भांडी, पेले दररोज साफ करावेत. हंड्यातील पाणी घेण्यासाठी लांब दांड्याचं भांडं (ओगराळे) वापरावे किंवा तोटी बसवून घ्यावी.
- फळे आणि भाज्या चिरण्याअगोदर पाण्याने धुवून घ्यावीत.
- अन्न तयार करण्यापूर्वी आणि जेवणापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. नखे कापलेली असावीत, त्यात घाण बसणार नाही याची काळजी घ्यावी.

दूषित पाण्यामुळे होणाऱ्या आजारांपैकी बरेचसे आजार वर दिलेल्या छोट्या छोट्या सवयींनी टाळता येऊ शकतात.

#### करून तर बघा

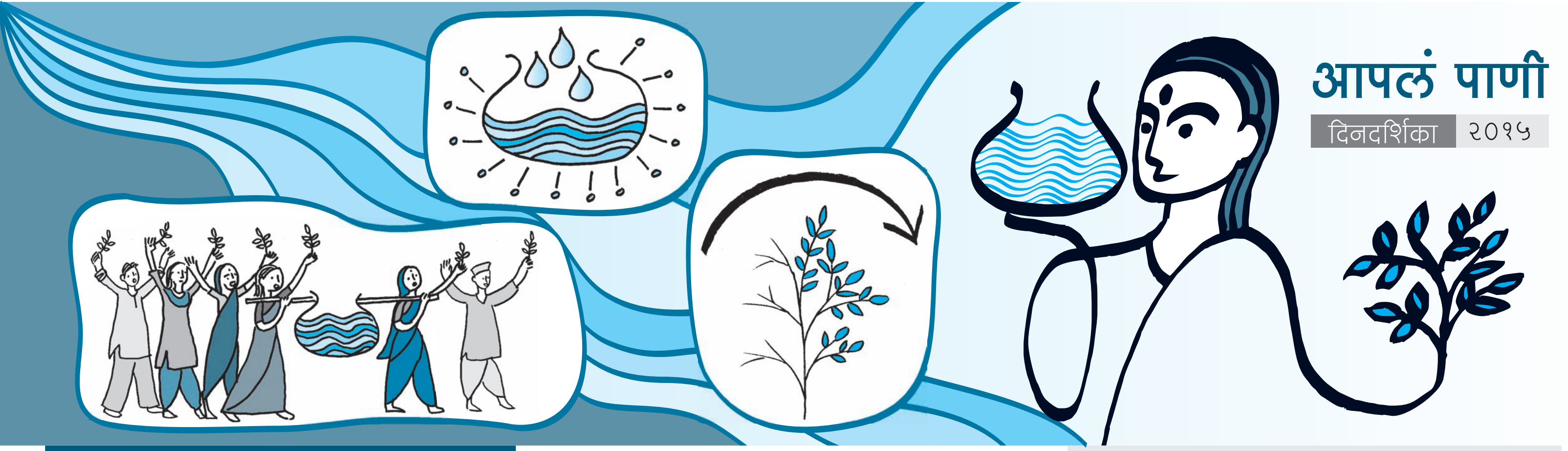
- आपल्या घरात शौचाला/संडासला जावून आल्यानंतर हात धुण्यासाठी लागणारा साबण किंवा राखेचा डबा आणि पाणी संडासच्या बाहेरच ठेवा. उघड्यावर जात असाल तर साबण आणि पाणी घराबाहेर ठेवा.
- संडासहून आल्यावर, लहान मुलांची शी धुतल्यावर, स्वयंपाक करण्याआधी आणि जेवण्याआधी हात धुवा.
- हंड्याला किंवा माठाला तोटी बसवून घ्या.

जुलै

२०१५

रवि		५	१२	१९	२६
रविवार					
सोम		६	१३	२०	२७
सोमवार					
मंगळ		७	१४	२१	२८
मंगळवार					
बुध	१	८	१५	२२	२९
बुधवार					
गुरु	२	९	१६	२३	३०
गुरुवार					
शुक्र	३	१०	१७	२४	३१
शुक्रवार					
शनि	४	११	१८	२५	१८ रमजान ईद
शनिवार					





## ग्रामपंचायत आणि ग्रामसभा

‘दिल्ली-मुंबईत आपलं सरकार, आमच्या गावात आम्ही सरकार’ ही घोषणा प्रत्यक्षात आणायची असेल तर गावाचा कारभार कसा आणि कोण चालवतो, जागरूक नागरिक म्हणून माझी काय भूमिका असली पाहिजे, ग्रामसभा का महत्त्वाची आहे इ. प्रश्नांची उत्तरं स्वतःला समजली तरच ‘लोकांचे राज्य’ म्हणजे काय? हे समजण्यास मदत होईल. कारण आपल्या गावाचे प्रश्न, गरजा आपल्याला माहिती असतात. तसेच त्यांची उत्तरं आपण शोधू शकतो किंवा आपणाला माहिती असतात. सततमध्ये व निर्णय प्रक्रियेमध्ये लोकांना अधिकार देणे हा लोकशाहीचा पाया असल्याने पंचायतराजला (जिल्हा, तालुका, गाव) आणि खास करून ग्रामपंचायतीला अधिक महत्व आहे. लोकांचा ग्रामपंचायतीच्या कामात प्रत्यक्ष - अप्रत्यक्ष सहभाग असतो. म्हणूनच लोकशाहीतील ग्रामपंचायत ही सर्वात मोठी शक्ती आहे असे म्हटले जाते. लोकांना केंद्रस्थानी ठेवून **ग्रामपंचायतीने कामं केली पाहिजेत**. आपल्या गावात ही काम होतात की नाही हे जरूर पहा.

- गावातील जोडरस्ते, पाणीपुरवठा, शाळा, इमारती यांची बांधकामे करणे.
- इमारतीच्या बांधकामावर नियंत्रण ठेवणे, इमारतींना क्रमांक देणे.
- सार्वजनिक जागांवर अतिक्रमण रोखणे वा हटवणे.
- कर आकारणे व करात वाढ करणे.
- मालमत्ता भाडे पट्ट्याने देणे, तिची विक्री करणे इ.
- कोंडवाड्याची व्यवस्था व मोकाट जनावरांपासून पिकांचे संरक्षण करणे.
- अंगणवाडी/बालवाडी यासाठी जागा उपलब्ध करून देणे.
- सहा वर्षाखालील मुलांची नोंद ठेवणे.
- गावात झालेल्या जन्म व मृत्यूची नोंद ठेवणे.
- गावातील नाले, गटारे. सार्वजनिक संडास बांधून घेण्याची व्यवस्था करणे.
- गरजा लक्षात घेऊन गावाच्या व गावकऱ्यांच्या विकासासाठी विविध योजना राबविणे.
- गावात दिवाबत्तीची सोय करणे.
- गावातील शैक्षणिक संस्था शाळा यांवर देखरेख ठेवणे.
- ग्रामसभा घेणे.

ही सर्व कामं व्यवस्थित पार पडावीत म्हणून आपण सरपंच, उपसरपंच आणि सदस्यांना आपले प्रतिनिधी म्हणून निवडून दिलेले असते. त्यांनी चांगले काम करावे म्हणून पाठिंबा दिला पाहिजे आणि अयोग्य, लोकांना विश्वासात न घेता काम करीत असतील तर थांबविले पाहिजे. यामुळे **सरपंच आणि उपसरपंच यांची जबाबदारी** आपणाला माहित असणे गरजेचे आहे.

- ग्रामपंचायतीने समत केलेल्या ठरावांची अंमलबजावणी करणे.
- पीक पैसेवारी जाहीर करण्याच्या आधीच्या गावं पातळीवरील पीक पाहणी (त्या समितीचा सदस्य म्हणून) काम करणे.
- कालव्याचे पाणी वाटप योग्य पद्धतीने व्हावे म्हणून पाणी पंचायतच्या कामात लक्ष घालणे.
- गावातील प्राथमिक शाळांच्या कामकाजावर देखरेख ठेवणे.
- सार्वजनिक जागा, रस्ते. गायरान यांचेवर अतिक्रमण होऊ न देणे.
- कोंडवाड्यात दाखल झालेल्या गुरांची फी मालकांकडून वसूल करणे व त्याबाबतचा इतर व्यवहार पहाणे.
- गावातील नागरिकांना उत्पन्नाची व रहिवाशी असल्याबाबतची प्रमाणपत्रे देणे.
- जन्म, मृत्यू व विवाहाचे दाखले देणे.
- टंचाई किंवा नैसर्गिक आपत्तीत आपतग्रस्तांना मदत करणे.
- गावाने निवडून दिलेले कारभारी कसा कारभार करतात, आपल्या समस्या सोडवण्यासाठी त्यांच्या आपल्याकडून काय अपेक्षा आहेत, गावात कुटून-केव्हा आणि कसा पैसा येतो हे समजायचे असेल तर ग्रामसभा होणे गरजेचे आहे. ग्रामसभा गावाच्या विकासाला, कामाला दिशा देते. म्हणून यामध्ये आपला सहभाग गरजेचा आहे.

### ग्रामपंचायतीतील आरक्षण

भारतीय राज्यघटनेतील ७३व्या दुरुस्तीनुसार पंचायतराज व्यवस्थेतील जिल्हा परिषद, पंचायत समिती व ग्रामपंचायत या तिन्ही स्तरांवर एकूण सदस्यांपैकी १/३ सदस्य संख्या ही महिलांसाठी राखीव ठेवण्यात आली आहे. यामध्ये दलित, आदिवासी, मागासवर्गीय महिलांचाही समावेश आहे. एवढेच नव्हे तर सरपंच, सभापती व जिल्हापरिषद अध्यक्ष ही (एकूण संख्येच्या १/३ पदे) पदेही राखीव ठेवण्यात आली आहेत.

### ग्रामसभेचे महत्त्व / उद्देश :

- ग्रामसभेला अर्थात लोकांना ग्रामपंचायतीच्या व्यवहाराबाबत माहिती घेण्याचा, आक्षेप घेण्याचा, स्पष्टीकरण विचारण्याचा हक्क आहे.
- प्रत्येक गावकऱ्याला आपले मत मांडण्याचा हक्क आहे.
- ग्रामसभेच्या शंकांना उत्तर देणे सरपंचावर बंधनकारक आहे.
- वर्षातून चार ग्रामसभा घेणे ग्रामपंचायतीवर बंधनकारक आहे.

### ग्रामसभा कधी असते :

- पहिली ग्रामसभा नवे आर्थिक वर्ष (१ एप्रिल) सुरू झाल्यापासून दोन महिनांच्या आत म्हणजे ३१ मे पूर्वी घेणे.
- दुसरी ग्रामसभा ३० नोव्हेंबरपूर्वी घेणे.
- स्वातंत्र्यदिन १५ ऑगस्ट
- प्रजासत्ताक दिन २६ जानेवारी

### प्रमुख विषय :

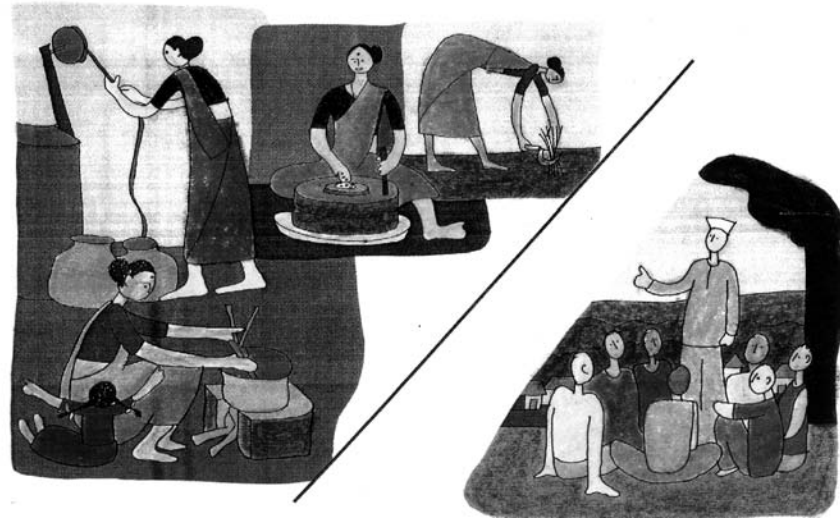
- वार्षिक हिशोब (जमा खर्च) मांडणे.
- कामाचे नियोजन.
- ग्रामनिधीतून करायाच्या कामाच्या खर्चाचे अंदाजपत्रक तयार करणे.
- शासकीय अधिकाऱ्यांना कळवलेले विषय
- लोकांनी सुचविलेले विषय

### ग्रामसभेची/आपली कर्तव्ये :

- ग्रामसभेला सर्व प्रौढ (१८ वर्षेपूर्ण) व्यक्तींनी हजर राहणे. खासकरून महिलांसाठी होणाऱ्या स्वतंत्र ग्रामसभेत उपस्थित राहून आपले मुद्दे मांडणे.
- गावामध्ये विधायक कार्यक्रम राबविण्यास मदत करणे.
- ग्रामपंचायतीमार्फत गैरव्यवहार/पैशाचा घोटाळा होत असल्यास त्यावर आक्षेप घेणे.
- जनहिताचे विषय ग्रामसभेमध्ये मांडणे उदा. रेशनिंग, स्वच्छ पाणी, आरोग्य, रस्ते, शिक्षण, इ.
- गावामध्ये अंगणवाडी कार्यकर्ती, शिक्षक किंवा कोणत्याही यंत्रणेने सर्व्हे केल्यानंतर ग्रामपंचायतीने सर्वांसाठी ही माहिती खुली केल्यानंतर ती पाहणे आणि आक्षेप असल्यास तो नोंदवणे.
- ग्रामसभा नियमाप्रमाणे होतात अथवा नाही हे पाहणे.

आपल्या गावातील प्रश्नांची किंवा गरजांची समज आपल्यापासून लांब, वेगळ्या वातावरणात म्हणजे मुंबईत किंवा दिल्लीत बसून कोणी करू शकत नाही. यासाठी गरज आहे गावातच योजना आखण्याची आणि अंमलबजावणी करण्याची. कोणतीही योजना तयार होते सर्वाना समान न्यायाने वागणूक देवून आणि विश्वासाने. यासाठी गरज आहे आपण सर्वांनी मिळून ग्रामसभेत बोलण्याची, चर्चा करण्याची. कारण ग्रामसभा लोकशाहीचा पाया आहे. ही सभा जेवढी सक्षमपणे, सर्वांना विचारात घेवून होईल तेवढा हा पाया मजबूत होईल.

कुटुंबातील ज्या व्यक्तीला अधिक काम पडते ती व्यक्ती प्रशिक्षणासाठी, गावसभेसाठी, सामाजिक कामासाठी वेळ देऊ शकत नाही.



आजच ठरवू - मी - आपण - आपला गाव यातील काय करू शकतो?



### ग्राम आरोग्य, पोषण आणि स्वच्छता समिती

गावातील लोकांनी समितीच्या माध्यमातून गावातील आरोग्य, पाणी आणि स्वच्छता याविषयी नियोजन करावे आणि शासकीय यंत्रणेला लोकांच्या प्रती अधिक बांधील करावे या उद्देशाने या समितीची स्थापना केलेली आहे. ग्रामपंचायती मधील महिला प्रतिनिधी जी अनुसूचित जाती किंवा जमातीची असेल जी या समितीची अध्यक्ष असेल तर सेक्रेटरी म्हणून आशा कार्यकर्ती म्हणून काम करेल. याशिवाय अंगणवाडी कार्यकर्ती, अंगणवाडी सुपरवायझर, शाळेतील शिक्षक, महिला बचतगट सभासद, युवक आणि युवती मंडळाचे प्रतिनिधी, गावातील वाडी-वस्ती आणि पाडा येथील महिला आणि लहान मुलांचे पालक यांचे प्रतिनिधी असणे गरजेचे आहे. ग्रामपंचायतीच्या अंतर्गत प्रभावीपणे काम करणारी ही समिती असते. या समितीने महिला आणि मुलांच्या आरोग्य प्रश्नांवर काम करणे अपेक्षित आहे. यामध्ये

- गावातील आरोग्य प्रश्नांविषयी नर्सताई, एम.पी.डब्ल्यू. (मलेरिया कार्यकर्ता) यांच्याशी चर्चा करणे आणि ‘पोषण आहार आणि लसीकरण दिवशी’ (Village Health and Nutrition Day) जाणीव जागृतीचे कार्यक्रम ठेवणे.
- अंगणवाडी केंद्राला भेट देणे व कामकाजाची देखरेख करणे. केंद्रामार्फत कोणकोणत्या सेवा सुविधा दिल्या जातात हे पाहणे आणि त्याचा फायदा गावातील प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत पोहोचतो किंवा नाही हे पाहणे. उदा. पोषक आहार.
- गावात आरोग्य आणि इतर विषयांवर होणाऱ्या सर्व्हेची माहिती घेणे आणि ग्रामपंचायतीच्या मीटिंगमध्ये त्याविषयीचे मुद्दे (कमिटी अध्यक्ष -ग्रामपंचायत सभासद) उपस्थित करणे.
- कुपोषण प्रतिबंध अंगणवाडी ताई आणि सुपरवायझर यांच्या सहाय्याने गंभीर कुपोषित मुलांना जवळच्या एन.आर.सी. (Nutrition Rehabilitation Centre) केंद्रात दाखल करण्यासाठी प्रयत्न करणे. गावातील इतर मुलं कुपोषित होणार नाही यासाठी पालकांसोबत बैठका घेण्यास प्रोत्साहन देणे.
- समितीच्या बैठकीला प्रा. आ. केंद्राच्या वैद्यकीय अधिकारी यांनी येणे (किमान तीन महिन्यातून एकदा) गरजेचे आहे. जेणेकरून गावातील आरोग्य, पाणी व इतर विषयांवर शासकीय मदत आणि त्यांचा सहभाग कशाप्रकारे घेता येईल हे समिती निश्चित करेल.

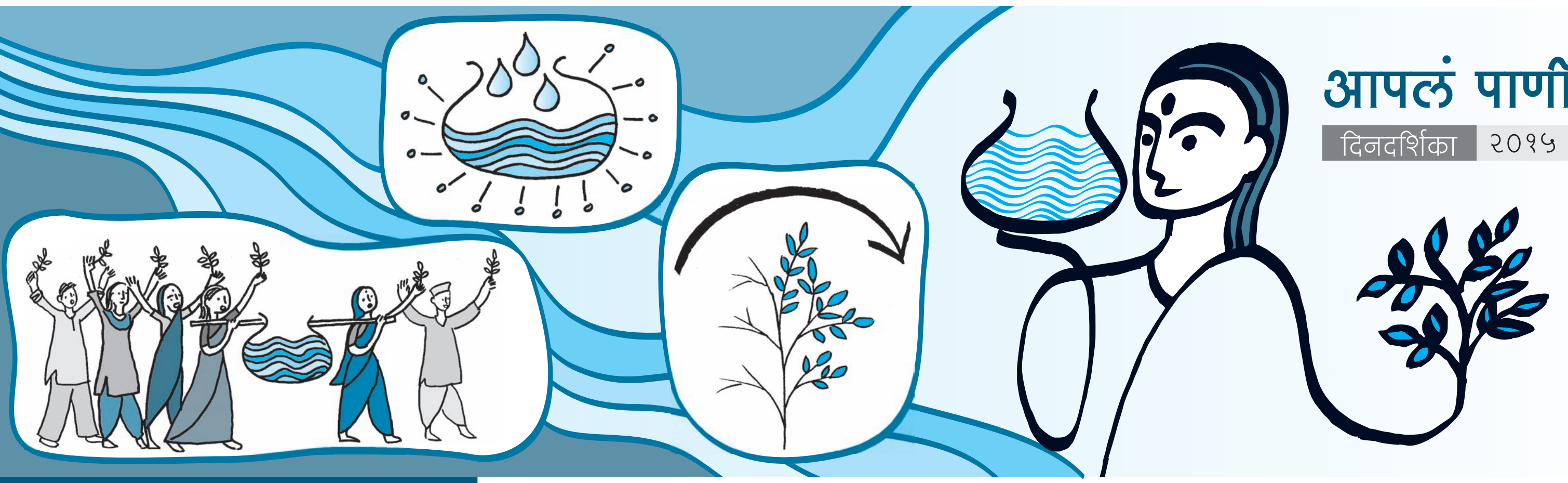
### करून तर बघा

- आपल्या गावात ठरलेल्या वेळेत ग्रामसभा होतात, कोणत्या विषयावर आणि महिलांची ग्रामसभा स्वतंत्रपणे होतात की नाही?
- ग्रामसभेचे रेकॉर्ड, निर्णय लिहिले जातात की नाही आणि बहुमताने ठरलेला निर्णय प्रत्यक्षात येतो की नाही? हे पहा.

(संदर्भ पुस्तिका - जीवन कौशल्य भाग २, आय.एच.एम.पी. पाचोड, पंचायती राज-नवीन घटना दुरुस्ती एफ.आर.सी.एच. Website www.nrhm.gov.in)

## ऑगस्ट २०१५

रवि	३०	२	९	१६	२३
रविवार					
सोम	३१	३	१०	१७	२४
सोमवार					
मंगळ		४	११	१८	२५
मंगळवार					
बुध		५	१२	१९	२६
बुधवार	१५				
गुरु		६	१३	२०	२७
गुरुवार	१८				
शुक्र		७	१४	२१	२८
शुक्रवार					
शनि	१	८	१५	२२	२९
शनिवार					



## जगण्याच्या अधिकारासाठी अन्नाचा अधिकार

जगण्यासाठी प्रत्येकाला पुरेसं अन्न मिळणं आवश्यक आहे. अन्न ही फक्त गरज नाही तर तो आपला मूलभूत अधिकार आहे. संविधानाने कलम २१मध्ये नमूद केलेल्या जगण्याच्या अधिकाराचं रक्षण होण्यासाठी प्रत्येकाला पुरेसं अन्न मिळणं गरजेचं आहे. यासाठी आपल्याकडे सार्वजनिक अन्नधान्य वितरण व्यवस्था म्हणजेच रेशनिंग व्यवस्था आहे. प्रत्येक व्यक्तीला अन्नधान्य आणि जीवनावश्यक वस्तू मोफत किंवा स्वस्त मिळव्यात हा या व्यवस्थेचा मूळ हेतू आहे. १९९१ साली अर्थव्यवस्थेमध्ये आणि देशाच्या धोरणांमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल करण्यात आले. सर्वांसाठी असणारी रेशनिंगच्या व्यवस्था लक्षाधरित झाली आणि केवळ दारिद्र्य रेषेखालच्या (बीपीएल) आणि काही प्रमाणात त्यावरच्या (एपीएल) जनतेलाच रेशनचा लाभ मिळू लागला. आणि जे यासाठी पात्र आहेत त्यांच्यापर्यंतही वेळेवर आणि पुरेसा अन्नसाठा किंवा रॉकेल पोचत नाही.

२.०० तर तांदूळ रु. ३.०० प्रति किलो या दराने देण्यात येतो. या योजनेसाठी पिवळ्या शिधापत्रिका धारकांच्या यादीतून खालील कुटुंबे निवडण्यात येतात.

भूमिहीन शेतमजूर, अल्पभूधारक शेतकरी, ग्रामीण कारागीर (कुंभार, चांभार, विणकर, लोहार, सुतार) तसेच झोपडपट्टीतील रहिवासी, विशिष्ट क्षेत्रात रोजंदारीवर काम करून उपजिविका करणारे (रिक्षा चालवणारे, हातगाडीवरून मालाची ने-आण करणारे, फळे व फुलं विक्रेते, गारुडी, कचरा वेचणारे, भंगार गोळा करणारे) तसेच निराधार व्यक्तींच्या कुटुंबांचा समावेश केला आहे.

विधवा, अपंग, दुर्धर आजारग्रस्त व ६० वर्षावरील वृद्ध ज्यांना उत्पन्नाचे निश्चित साधन नाही व सामाजिक आधार नाही असे कुटुंब प्रमुख असलेली कुटुंबे.

सर्व आदिम जमातीची कुटुंबे (महाराष्ट्रामध्ये - माडिया, कोलाम व कातकरी) ज्या कुटुंबाचे प्रमुख कुष्ठरोगी किंवा बरा झालेला कुष्ठरोगी असेल त्या कुटुंबांना योजनेचा लाभ मिळू शकतो.

अन्य पात्र कुटुंब - एच.आय.व्ही / एडस संसर्गित व्यक्तीला प्राधान्य देण्यात येते.

## बँक खात्यामध्ये थेट अनुदान हस्तांतरण

केंद्र सरकारने नुकतेच नवीन धोरण जाहीर केले आहे. गॅससाठीचे अनुदान किंवा सबसिडी १ जानेवारी २०१५ पासून ग्राहकांच्या बँक खात्यात थेट जमा करण्याची योजना सुरु करण्यात आली. त्याच धर्तीवर सार्वजनिक वितरण व्यवस्था (रेशनिंग) आधारकार्डच्या माध्यमातून रोख हस्तांतरण व्यवस्थेशी (बँकेशी जोडण्याचा) जोडण्याची प्रक्रिया सुरु करण्यात आली आहे. अन्न धान्यासाठीचे अनुदान बँक खात्यात जमा होईल, जेणेकरून लोक खुल्या बाजारातून अन्नधान्य खरेदी करतील. या योजनेची सुरुवात नुकतीच महाराष्ट्रातील काही जिल्ह्यात झाली आहे. याचा विचार करताना पुढील गोष्टी लक्षात घेऊ या.

- आरोग्य, शिक्षण याप्रमाणेच सार्वजनिक वितरण व्यवस्थेचे खाजगीकरण करण्याचा शासनाचे धोरण आहे. जेणेकरून लोकांचे कोणत्याही प्रकारचे नियंत्रण किंवा दबाव यंत्रणेवर राहणार नाही. मुलभूत सेवा सुविधांचे खाजगीकरण करून लोकांच्या अन्न सुरक्षेचा हक्क (जो राज्यघटनेने दिलेला आहे) नाकारला जात आहे. यातून गरीब अधिक गरीब आणि श्रीमंत अधिक श्रीमंत होईल पण प्रत्येकाचा सन्मान व प्रतिष्ठेने जगण्याच्या अधिकार आणि सामाजिक सुरक्षा व कल्याण हे अधिकार नाकारले जात आहेत.
- आजही पिण्याचे पाणी, लाईट, रस्ता, दवाखाना आणि इतर सेवा सुविधा गावातील शेवटच्या माणसापर्यंत पोहोचलेली नाही. अशा परिस्थितीत बँकेत खाते उघडणे, व्यवहार करणे (प्रत्यक्ष पैसे हातात येण्यासाठी किती चकरा माराव्या लागतील?), दर महिन्याला शासकीय अनुदान वेळेत येणे, ज्या कारणासाठी पैसे आले त्यावरच ते खर्च होणे आणि संपूर्ण व्यवहारात भ्रष्टाचार होणार नाही किंवा गरीब व्यक्तीचे शोषण होणार नाही याची कोणतीही हमी नाही. आज घडीला रोजगार हमी योजना, संजय गांधी निराधार योजना, पेन्शन योजनेचे पैसे वेळेत येत नाहीत हा आपला अनुभव आहे. म्हणूनच अस्तित्वात असलेली सुविधा/यंत्रणा मोडकळीस का आणायची हा खरा प्रश्न आहे. याउलट अन्न सुरक्षा कायद्याचे प्रभावी अंमलबजावणी कशी होईल आणि धान्यासोबत डाळ व खाद्यतेल मिळायला हवे ही मागणी लावून धरायला हवी.
- आजही संपूर्ण कुटुंबाचे अन्न शिजवण्याची प्रमुख जबाबदारी स्त्रियांवर आहे. यासाठी लागणारया सर्व बाबींची जुळवाजुळव तिला करावी लागते विशेषतः अन्नधान्य, भाजीपाला जळण इ. ची खरेदी किंवा व्यवस्था बहुतेकदा तिला एकटीलाच करावी लागते. मात्र बँकेत येणारे पैसे कुटुंबप्रमुखाच्या नावाने म्हणजेच बहुतेक वेळा पुरुषाच्या नावाने येणार. हे पैसे कधी काढायचे, किती काढायचे, कशावर खर्च करायचे हे पूर्णतः ठरवण्याचा अधिकार त्याचा असणार आहे. जिथे अन्नाची सुरक्षा नाही तिथे जगण्याची सुरक्षा अधिकच धूसर होत जाते. हे सर्व थांबवायचे असेल तर आपल्या गावातील रेशनिंग व्यवस्था मजबूत करण्यासाठी प्रयत्न करायलाच पाहिजे.

- रेशनिंग कृती समिती

१९८८ सालापासून 'रेशनिंग कृती समिती' ही संघटना महाराष्ट्रात 'सार्वजनिक वितरण व्यवस्थेचे बळकटीकरण आणि अन्न सुरक्षा' या मुद्द्यावर १८० हून अधिक संस्था, संघटना एकत्र करून संपूर्ण महाराष्ट्रात लोकांचे आंदोलन उभं केल आहे. मोठ्या संख्येने या आंदोलनात लोक सहभागी होवून याला विरोध करीत आहेत.

## केंद्रीय अन्नपूर्णा योजना

राज्यात केंद्रीय अन्नपूर्णा योजनेची अंमलबजावणी १ एप्रिल २००१ पासून सुरु करण्यात आली. ही योजना १०० टक्के केंद्र पुरस्कृत आहे. या योजनेतर्गत ६५ वर्षे किंवा त्यावरील निराधार स्त्री/पुरुष यांना दरमहा १० किलो धान्य मोफत देण्यात येते. केंद्र/राज्य पुरस्कृत योजनेअंतर्गत पेन्शन योजनेचा लाभ न मिळणाऱ्या व्यक्तींना या योजनेसाठी अर्ज करता येतो.

कोणत्याही योजनेसाठी अर्ज करताना खालील बाबी लक्षात घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

- शासकीय योजनांची अंमलबजावणी करण्याची जबाबदारी ग्रामसेवक, तलाठी किंवा संबंधित विभागाकडे दिलेली असते.
- कोणत्याही योजनेसंबंधी अर्ज करताना कागदपत्रांची पूर्तता केल्यानंतर तलाठ्याकडून खातरजमा करावी यांनंतर तो अर्ज तहसीलदार कार्यालयात जमा करणे गरजेचे आहे.

अर्जासोबत वय, उत्पन्न, किमान १५ वर्षे राहत असल्याचा रहिवासी दाखला, दारिद्र्यरेषेखालील कार्ड, अपंग असल्यास अपंगत्वाचा दाखला यांची प्रत जोडणे गरजेचे आहे.

झेअरॉक्स केलेली कागदपत्रे साक्षात्कृत म्हणजे सही व शिक्षा असलेली हवीत. यासाठी शाळेचे मुख्यध्यापक, विशेष कार्यकारी दंडाधीकारी यांची मदत घेता येईल.

एखाद्या योजनेचा फायदा घेत असाल तर दुसऱ्या योजनेसाठी अर्ज करता येत नाही, असे शासनाचे धोरण आहे. यामुळे अर्ज करण्यापूर्वी यासंबंधीची माहिती घेणे गरजेचे आहे.

योजनेची ठराविक रकम बँक/पोस्टात शासनामार्फत जमा करण्यात येते. यामुळे संबंधित व्यक्तीने गरजेप्रमाणे बँक किंवा पोस्टात खाते उघडणे गरजेचे आहे.

जर रेशनिंग कार्ड नसेल तर सरपंच किंवा ग्रामसेवक यांनी दिलेला रहिवासी दाखला जोडता येतो.

## रेशन व्यवस्था नवी आव्हाने

२०१३ साली त्या वेळच्या केंद्र शासनाने 'अन्न अधिकार कायदा' लागू केला. शालेय पोषण आहार, अंगणवाडी योजनेतील पूरक आहार आणि रेशनवरील अन्नाच्या अधिकाराचं संरक्षण व्हावं हा या कायद्याचा मुख्य हेतू आहे. शालेय पोषण आहार आणि अंगणवाडी योजना सर्वांसाठी आहे तर रेशन व्यवस्था किमान ७५% जनतेपर्यंत पोचेल असा या कायद्याचा हेतू आहे. या कायद्यामध्ये स्त्रीला कुटुंबप्रमुख मानलं जावं अशीही महत्त्वाची शिफारस करण्यात आली होती. मात्र २०१४ साली स्थापन केलेल्या शांताकुमार समितीने रेशनिंगची व्याप्ती ६० टक्क्यांवरून ४० टक्क्यांपर्यंत कमी करण्याची शिफारस केली आहे.

### करून तर बघा

- आपल्या गावातील रेशनिंग दुकान कधी उघडते, किती वेळ आणि कोणत्या सेवा-सुविधा दिल्या जातात (धान्य, रॉकेल इ.), ग्रामपंचायतीची भूमिका काय आहे या प्रश्नांची माहिती मिळवा.
- अंत्योदय अन्न योजना किती लोकांपर्यंत पोचली आहे हे जाणून घेण्यासाठी यादी (रेशनिंग दुकान, ग्रामपंचायत) मागवा. जर गडबड आहे असे वाटत असेल तर दबाव गट करून ग्रामपंचायत, रेशनिंग कार्यालय व तहसीलदार यांच्याकडे अर्ज करण्याचा आपल्याला अधिकार आहे.
- रेशन कार्डवर कुटुंबप्रमुख म्हणून बाईचं नाव लागलं आहे का? तसे बदल करत असताना कार्डचा प्रकार (पिवळं, केशरी, पांढरा) बदलला नाहीये ना याकडे लक्ष असू द्या.
- गॅसचं अनुदान बँकेच्या खात्यात जमा होतंय का?

## सध्या अस्तित्वात असणारी रेशन योजना

संयुक्त पुरोगामी आघाडी शासनाच्या किमान सामायिक कार्यक्रमांतर्गत गरिबांना केंद्रस्थानी मानून दारिद्र्य रेषेखालील कुटुंबांना सवलतीच्या दराने अन्नधान्य पुरविण्याची योजना राज्यात दि. २ जून १९९७ पासून सुरु करण्यात आली. दारिद्र्य रेषेखालील म्हणजे पिवळ्या कार्ड धारकांना दरमहा ३५ किलो धान्य (गहू व तांदूळ) व केशरी कार्डधारकांना दरमहा १५ किलो धान्य (गहू व तांदूळ) देण्यात येते.

### तिहेरी शिधापत्रिका योजना

राज्यामध्ये दि. १ मे १९९९ पासून तिहेरी शिधापत्रिका योजना लागू करण्यात आली. त्या अनुषंगाने राज्यामध्ये सर्व शिधापत्रिकाधारकांना पुढील निकषाप्रमाणे तीन रंगाच्या शिधापत्रिका वितरीत करण्यात येतात.

### १. पिवळ्या शिधापत्रिकांसाठी निकष

सार्वजनिक वितरण व्यवस्थेच्या ( बी.पी.एल.) लाभाधीन पिवळ्या रंगाच्या शिधापत्रिकेसाठी

- आयआरडीपीच्या सन १९९७-९८ च्या यादीत समाविष्ट असणे व कुटुंबाचे वार्षिक उत्पन्न रु. १५,००० या मर्यादित असले पाहिजे.
- कुटुंबातील कोणतीही व्यक्ती डॉक्टर, वकील, इंजिनियर, सी.ए. नसावी.
- कुटुंबातील कोणतीही व्यक्ती व्यवसाय कर, विक्रीकर किंवा आयकर भरत नसावी किंवा भरण्यास पात्र नसावी.
- कुटुंबाकडे निवासी दूरध्वनी/फोन नसावा.
- कुटुंबाकडे चार चाकी वाहन नसावे.
- कुटुंबातील व्यक्तीच्या नावे एकूण ०२ हेक्टर जिरायत/०१ हेक्टर हंगामी बागायत/अर्धा हेक्टर बारामाही बागायत (दुष्काळी तालुक्यात त्याच्या दुप्पट क्षेत्र) जमीन नसावी.
- सर्व विडी कामगार तसेच सर्व पारधी व कोल्हाटी समाजाच्या कुटुंबांना (दि. ०९.०९.२००८) शिवाय परित्यक्ता इ निराधार स्त्रियांना तात्पुरत्या स्वरूपात बी.पी.एल. शिधापत्रिका (२१.०२.२००९) देण्याचा निर्णय घेतला होता. त्यानंतर यामध्ये १७.०१.२००९ मध्ये सुधारणा करण्यात आली आहे.
- बंद पडलेल्या कापड गिरण्या, सूत गिरण्या, साखर कारखाने इ. मधील कामगारांना पिवळ्या शिधापत्रिकांचे लाभ तात्पुरत्या स्वरूपात देण्याचा निर्णय घेतला आहे.

### २. केशरी शिधापत्रिकेसाठी निकष

- खालील अटीची पूर्तता करणाऱ्या कुटुंबांना केशरी शिधापत्रिके देण्यात येते.
- कुटुंबाचे एकत्रित वार्षिक उत्पन्न रु. १५,०००/- पेक्षा जास्त परंतु एक लाख किंवा त्यापेक्षा जास्त नसावे.
- कुटुंबातील कोणाही व्यक्तीकडे चारचाकी गाडी नसावी.
- कुटुंबातील सर्व व्यक्तींच्या नावे मिळून ४ हेक्टर किंवा त्यापेक्षा जास्त बागायती जमीन असू नये.

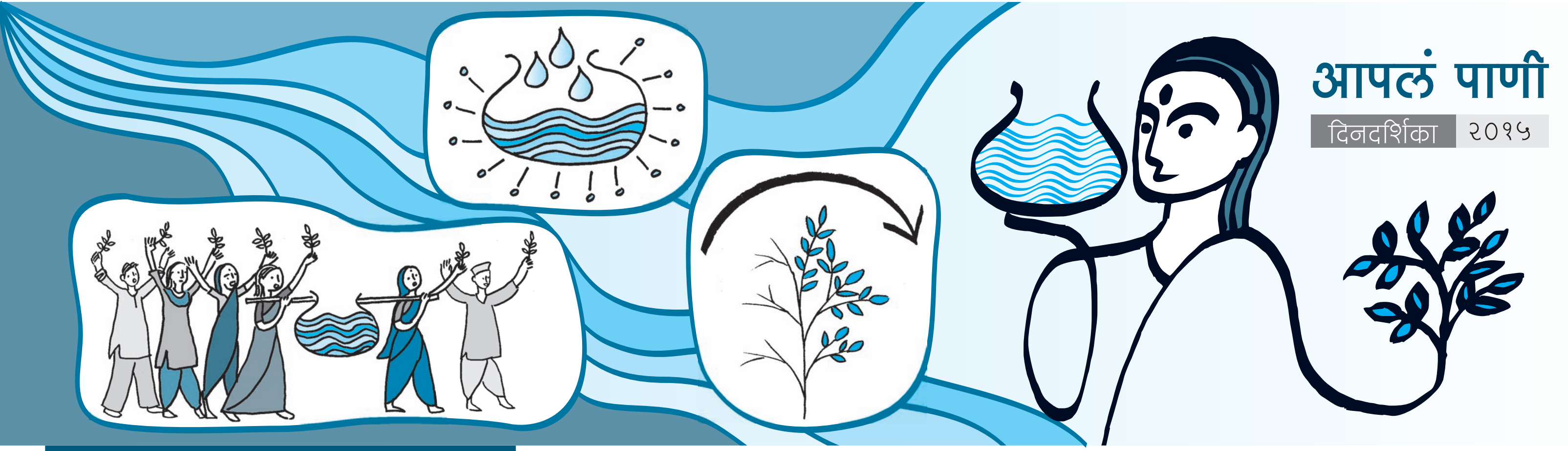
### ३. पांढऱ्या शिधापत्रिकेसाठी निकष

ज्या कुटुंबातील सर्व व्यक्तीचे मिळून एकत्रित वार्षिक उत्पन्न एक लाख किंवा त्यापेक्षा जास्त असेल किंवा त्या कुटुंबातील कोणाही व्यक्तीकडे चार चाकी गाडी असेल किंवा त्या कुटुंबातील सर्व व्यक्तींच्या नावे मिळून चार हेक्टरपेक्षा जास्त बारमाही शेतजमीन असेल अशा कुटुंबांना पांढरी शिधापत्रिका देण्यात येतात.

## अंत्योदय अन्न योजना

राज्यात १ मे २००१ पासून अंत्योदय अन्न योजना सुरु करण्यात आली आहे. या योजनेतर्गत अंत्योदय कुटुंबांना प्रत्येक महिन्याला ३५ किलो धान्य मिळते. यामध्ये गहू रु.

सप्टेंबर		२०१५			
रवि		६	१३	२०	२७
रविवार					
सोम		७	१४	२१	२८
सोमवार					
मंगळ	१	८	१५	२२	२९
मंगळवार					
बुध	२	९	१६	२३	३०
बुधवार					
गुरु	३	१०	१७	२४	१७ गणेश चतुर्थी २७ अनंत चतुर्दशी
गुरुवार					
शुक्र	४	११	१८	२५	२४ बकरी ईद
शुक्रवार					
शनि	५	१२	१९	२६	
शनिवार					



## मानसिक आरोग्य आणि आपण किंवा शोध मनाचा

निरोगी राहण्यासाठी शरीर तंदुरुस्त असायला पाहिजे. तसंच मनही उत्तम स्थितीत काम करत असलं पाहिजे. शरीराचं आरोग्य जसं महत्वाचं तसंच मनाचंही आरोग्य सांभाळणं महत्वाचं आहे. कारण शरीर जसं आजारी पडतं तसंच मनही कधी कधी आजारी पडतं. कामाचा रगाडा असेल, विश्रांती मिळत नसेल, सतत आपल्या मनाविरुद्ध काही घडत असेल, कोणत्या तरी गोष्टीचं टेन्शन असेल, जवळचं कुणी तरी गेलं असेल, आपला सतत छळ होत असेल तर किंवा अशा इतरही अनेक कारणांनी आपलं मानसिक आरोग्य बिघडू शकतं. कधी कधी सर्व काही सुरळित चालू असेल तरी पूर्वी कधी तरी घडून गेलेल्या अत्याचारांचे परिणाम म्हणूनही आपलं मानसिक संतुलन ढळू शकतं. इतर आजारांवरील औषधांचाही कधी कधी मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो.

समाजाच्या नियमांप्रमाणे न राहणाऱ्या व्यक्तींना कधी कधी वेडं ठरवलं जातं. भूतकाळातल्या पापाची फळं, दैव, नशीब, नियती, देवाचा कोप अशा कशांनेही मानसिक आजार होत नाहीत. मानसिक आजार झालेल्या व्यक्तीला कदाचित अशा गोष्टींमुळे आपल्याला काही झालं आहे असंही वाटत असतं आणि त्यामुळे त्यांच्या आजारावरचे उपचारही अशाच सर्व गोष्टींशी संबंधित असतात.

शरीराच्या आजाराप्रमाणेच मनाचे काही आजार साधे असतात. त्यांच्यावरचे उपायही साधे सोपे असतात. आणि ते लवकर बरेही होऊ शकतात. मात्र काही आजार मात्र गंभीर असतात आणि त्यांच्यावरचे उपाय बराच काळ करावे लागतात. आणि केवळ गोळ्या-औषधांनी ते बरे होतीलच असं नाही. त्यासाठी त्रासाचं मूळ कशात आहे ते शोधणं आणि त्यावर मार्ग शोधणं गरजेचं असतं. मात्र एखाद्याला मानसिक आजार झाला म्हणजे ती किंवा तो कामातून गेला किंवा त्या व्यक्तीचे सगळे अधिकार काढून घेणं योग्य आहे का? मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्ती त्यांच्या आयुष्यासंबंधीचे, आरोग्यासंबंधीचे, उपचारांसंबंधीचे निर्णय योग्य पद्धतीने घेऊ शकतील अशी समजूतदार व्यवस्था निर्माण करायला पाहिजे.

आपल्या समाजात मानसिक आजारांकडे आणि अशा आजारी व्यक्तींकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन नकाराचा आणि टिंगलटवाळीचा आहे. जे लोक स्वतःचे केस ओढतात, कपडे फाडतात, किंचाळतात त्यांना वेडे म्हटले जाते. खरे तर हे लोक इतरांसारखे (बोलतात, चलतात, वागतात आणि विचार करतात) असतात. त्यांना गरज असते कुटुंबाबरोबरच समाजाचा पाठिंबा आणि योग्य वेळी तज्ञ व्यक्तीची. आरोग्याची सुविधा सर्वांसाठी असली पाहिजे तर या व्यक्तींनाही ती मिळाली पाहिजे; जो त्यांचा अधिकार आहे. सक्तीने मॅटल हॉस्पिटलमध्ये भरती करणं, उपचारांबाबत निर्णय न घेऊ देणं, मानसिक आजार आहे या कारणानं संपत्तीत वाटा नाकारणं, लग्न मोडणं, मतदान न करू देणं अशा आणि इतरही अनेक प्रकारांनी मनोरुग्ण व्यक्तींचे हक्क डावलले जातात.

गैरसमज	तथ्य / शास्त्रीय माहिती
मानसिक आजार कधीच बरे होत नाहीत.	मानसिक आजार योग्य उपचारांनी बरे होऊ शकतात. अशा व्यक्ती सामान्य जीवन जगू शकतात.
अंगात येणे म्हणजे देव येणे	अंगात येणे हा मानसिक आजार असून योग्य उपचारांनी तो बरा होऊ शकतो.
मनाच्या आजारावर भगत किंवा देवकृषी उपचार करू शकतात.	आजारी व्यक्तीला/मनोरुग्णाला डॉक्टरकडे नेणे महत्वाचे असते. नाही तर त्याच्या आजाराची तीव्रता वाढत जाते.
मनोरुग्णाचे लग्न केले तर आजार बरा होतो	केवळ दबलेल्या लैंगिक इच्छेमुळे मानसिक आजार होत नाहीत.

### मानसिक ताण तणाव

टेन्शन किंवा ताण हा शब्द आपण नेहेमी ऐकतो किंवा वापरतो. एखादी घटना घडून गेल्यानंतर आपला मानसिक तोंड ढळतो, गोंगरून जायला होतं, काय करावं सुधरत नाही. ताण तणावाचा अनुभव आपल्या प्रत्येकाला कधी तरी येतो. कारण कधीतरी परिस्थितीत अचानक बदल होतो, नको असलेली संकट अचानक येणे, नातेसंबंधात बिघाड/विसंवाद येणे इ. घडल्यामुळे मनावर ताण येतो. परंतु प्रसंग आणि परिस्थितीनुसार ताणाची तीव्रता कमी अधिक होते. शिवाय व्यक्तीचे अनुभव, स्वभाव यावर व्यक्ती ताण कसा आणि किती सहन करेल हे ही ठरत असते. कोणत्याही गोष्टीला किंवा प्रसंगाला आपण दिलेली नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिक्रिया म्हणजे तणाव होय.

### ताण का येतो

- आजारपण - कोणत्याही प्रकारचे शारीरिक आणि मानसिक आजार. उदा. कॅन्सर, अपघातात हात किंवा पाय जाणे इ.
- नातेसंबंध - नात्यामधील अपेक्षा, मागणी किंवा भांडणं वाढणे.

- परिस्थितीत बदल गावातून शहराकडे रहायला जाणे, अनोळखी वातावरण किंवा कामाची पद्धत.
- कामाचा ताण खूप प्रमाणात काम असल्यास किंवा अजिबातच काम नसल्यास
- आर्थिक ताण पैशाची कमतरता, हातावरचे पोट आणि यातून येणारे आर्थिक संकट
- नैसर्गिक संकट अचानक आलेलं नैसर्गिक संकट उदा. पूर, गारपीट, वादळ, इत्यादी.

### शारीरिक परिणाम

- मान, खांदे, पाठ सतत दुखत राहणे
- अन्न पचन न होणे, पित्त वाढणे, भूक न लागणे.
- वजन वाढणे, लठ्ठपणा.
- शांतपणे झोप न येणे, वारंवार वाईट-वाईट स्वप्न पडणे.
- दमा, बी.पी., मधुमेह किंवा साखरेचा आजार, डोकेदुखी, अर्ध डोकं दुखणे/अर्धशिशी
- केस गळण्याचे प्रमाण वाढणे

### मानसिक परिणाम

- अतिराग, चिडचिड, वैताग
- निरुत्साह, उदासीनता, कशातच आनंद किंवा रस न वाटणे, सतत दुःखी राहणे, स्वतः आनंदी न राहणे व इतरांना आनंद न देणे.
- लक्षात न राहणे
- सततच्या तणावामुळे व्यक्तीची काम करण्याची गती कमी होणे.
- निर्णय घेता न येणे किंवा निर्णय घेण्यात वेळ लागणे.
- छोट्या छोट्या कारणांनी रडू येणे
- रोजचे काम करणे कटकटीचे वाटणे, वैताग आल्यासारखे वाटणे
- काही वेळा ताण येतो पण ३/४ दिवसात व्यक्ती मूळ स्वभाव/पदावर येते. मात्र वरील लक्षण सतत १५ दिवस राहिली किंवा दिसून आली तर डॉक्टरी सल्ल्याची किंवा मदतीची गरज आहे हे लक्षात घ्यायला हवे. होणारा त्रास गंभीर असेल तर मानसोपचार तज्ज्ञाची सल्ला घेण्याची गरज भासू शकते. काही वेळेस गोळ्या औषधेदेखील घ्यावी लागू शकतात.
- तणाव कमी करण्यासाठी आधी तो कशांमुळे आला आहे हे शोधणं गरजेचं आहे. जेणेकरून परिस्थितीत बदल करण्यासाठी मदत किंवा उपाय करता येऊ शकतात.

### ताण कमी करण्यासाठी काही उपाय

- शरीराची काळजी घेणे ही मानसिक आरोग्याची पहिली पायरी आहे. म्हणून पोषक व सकस आहार घ्यावा, नियमितपणे श्वसनाचे व इतर व्यायाम करा.
- कोणत्या गोष्टी केल्याने आराम वाटतो ती करणे. उदा. झोपणे, फिरायला जाणे. काही वेळेस अति काम केल्यानेदेखील आपल्याला ताण येतो. अशा वेळी काम कमी करून आराम करावा. जेणेकरून ताण कमी होण्यास मदत मिळेल.
- आपल्या आवडी-निवडी, छंद जाणीवपूर्वक जोपासण्याचा प्रयत्न करावा. उदा. आपल्या आवडीचे संगीत ऐकणे, गाणं गाणे, आवडीचा पदार्थ करून खाणे, आवडते कपडे घालणे इ. अशा साध्या साध्या गोष्टींनी मन रमते.
- कामाचे नियोजन करणे. काही वेळेस आपल्या काम करण्याच्या सवयी/पद्धतीमुळे ताण येतो. त्या ओळखून योग्य तो बदल करणे.

आपला ताण कमी करण्यासाठी स्वतः त्यावर नियंत्रण मिळवणे गरजेचे आहे. यासाठी मन मोकळं करणं, व्यायाम करणं आणि स्वतःसाठी दिवसातली रोज किमान १० मिनिटे देण्याची मनाची पक्की तयारी करणं अधिक महत्वाचे आहे. दीर्घश्वसनाचा व्यायाम ताण कमी करण्यासाठी मदत करणारा आहे.

**दीर्घश्वसनाचा व्यायाम -** खोलीत शांतता असेल तर दिवसातून एकदा केलेला हा व्यायाम अधिक चांगल्याप्रकारे, परिणामकारकता देतो.

- हा व्यायाम जमिनीवर आडवं पडून किंवा आरामात बसूनही करता येतो. तुम्हाला मोकळं वाटेल अशा स्थितीत बसा. (पुढील सूचनांचे पालन करा.)
- डोळे बंद करा.
- (दहा सेकंदांनी) आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.
- नाकाने सावकाश, नियमित/एकसारखा श्वास घेत रहा.
- एक...दोन...तीन... असं म्हटल्यावर श्वास घ्या. एक ते तीन अंक मोजा आणि नंतर श्वास सोडा.
- श्वास आत घेतल्यावर मी शांत आहे असं म्हणा.



अशा प्रकारे नियमितपणे हा व्यायाम केला तर निश्चितच फायदा झालेला दिसेल. मात्र इतरांपासून सुरुवात करण्यापेक्षा स्वतःपासून सुरुवात करा आणि अनुभव घ्या.

### आपल्याला हे माहित हवं

- विविध कारणांमुळे आपल्याला ताण येतो. त्याचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतात.
- साध्या सोप्या उपायांनी ताण कमी होऊ शकतो.
- १५ दिवसांपासून अधिक काळ ताणाची लक्षणे टिकून/ तशीच राहिल्यास वैद्यकीय मदत आवश्यक आहे. मनोविकारतज्ज्ञ यांचा सल्ला आवश्यक ठरू शकतो.
- मानसिक आरोग्य समजून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. कारण आपल्या दररोजच्या जगण्यात नकळतपणे कोणालातरी 'वेडं' ठरवून त्याच्या जगण्याला फुली मारत नाही ना? याचा संवेदनशीलतेने विचार व्हावा.

### स्वतःला तपासून बघा

खालील प्रश्नांपैकी एकाही प्रश्नाचे उत्तर 'हो/होकारार्थी' आले तर तुम्हाला मदतीची गरज आहे असे समजा.

- तुम्हाला झोपेची काही तक्रार आहे का?
  - नेहमीच्या उद्योगात तुमचे मन पूर्वीसारखे रमत नाही असे वाटते का?
  - अलीकडे तुम्हाला उदास किंवा दुःखी वाटते का?
  - तुम्हाला कशाची तरी भीती वाटत राहते का?
  - जास्त दारू पिण्याबद्दल अलीकडे तुम्ही काळजीत आहात का?
  - अलीकडे दारू पिण्यावर तुम्ही किती वेळ आणि पैसा खर्च केला आहे?
- १५ दिवसांपेक्षा अधिक हा त्रास होत असल्यास तज्ञ डॉक्टरांची मदत घेणे गरजेचे आहे.

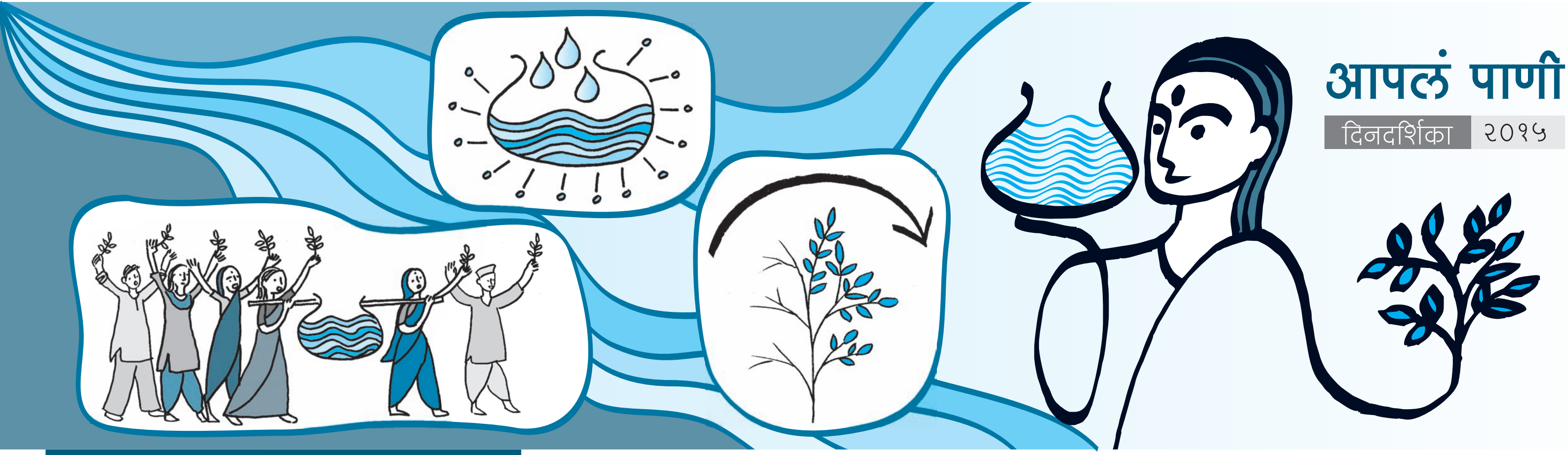
### करून तर बघा

- आपल्या जिल्हा रुग्णालयात मानसोपचारतज्ज्ञ आहेत का? त्यांचं नाव, त्यांची वेळ आणि वार, फोन नंबर मिळवा आणि इतरांनाही ही माहिती द्या.
- आपल्या जवळच्या मानसोपचारतज्ज्ञ आणि समुपदेशकांची माहिती मिळवा.
- आपल्या गावात कुणामध्ये मानसिक आजाराची काही लक्षणं दिसत आहेत का? असल्यास त्यांच्यावर काही उपचार चालू आहेत का?

(संदर्भ पुस्तिका - संजीवनी (स्त्रिया आणि आरोग्य प्रशिक्षण पुस्तक), तथापि, पुणे आणि मानसोपचार तज्ञ नसेल तिथे डॉ. विक्रम पटेल, मेधा काळे, (संपा) मराठी आवृत्ती)

## ऑक्टोबर २०१५

रवि	२ महात्मा गांधी जयंती	४	११	१८	२५
सोम	१३ घटस्थापना	५	१२	१९	२६
मंगळ	२२ खंडे महानवमी दसरा	६	१३	२०	२७
बुध	२४ ताबूत विसर्जन	७	१४	२१	२८
गुरु		१	८	१५	२२
शुक्र		२	९	१६	२३
शनि		३	१०	१७	२४



## गर्भधारणापूर्व व प्रसवपूर्व गर्भलिंग निदान प्रतिबंधक कायदा १९९४

मागील दोन दशकांच्या काळात स्त्री संघटनांनी वैद्यकीय तंत्रज्ञानाच्या दुरुपयोगाविरुद्ध आवाज उठविला. परिणामी गर्भलिंगनिदानाला आळा घालण्यासाठी भारत सरकारने राष्ट्रीय पातळीवर एक कायदा करून या निदान तंत्राचा गर्भलिंग तपासणी करण्याच्या दुरुपयोगावर बंदी घातली. महाराष्ट्र हे पहिले राज्य आहे जिथे हा कायदा १९८८ साली लागू झाला आणि संपूर्ण देशभरात १९९४ साली लागू झाला. सन २००३ मध्ये त्यात काही सुधारणा करण्यात आल्या. गर्भाचं लिंग सांगू शकणाऱ्या अल्ट्रासाउंड सोनोग्राफीसारख्या तंत्रज्ञानाचा गैरवापर रोखणे हा या कायद्याचा मुख्य उद्देश आहे. या कायद्याविषयी थोडक्यात माहिती येथे देत आहोत.

### पीसीपीएनडीटी कायदा नेमकं काय सांगतो ?

- गर्भधारणेपूर्वी किंवा गर्भधारणेनंतर गर्भलिंग निवडीवर बंदी व प्रसवपूर्व निदान तंत्राचा वापर करून पोटातील गर्भ मुलाचा आहे की मुलीचा याची तपासणी करण्यावर बंदी.
- पोटातील गर्भचे लिंग माहित करून घेऊन होणाऱ्या गर्भपातास बंदी.
- गर्भलिंग निवड आणि लिंग निश्चिती तंत्राची जाहिरात करण्यावर बंदी.
- कायद्यातील तरतुदीचा भंग करणाऱ्यांना शिक्षा.
- या कायद्यातील सर्व गुन्हे दखलपात्र, अजामीनपात्र व आपापसात न मिटवता येणाऱ्या स्वरूपाचे आहेत.
- कायद्याच्या अंमलबजावणीसाठी जिल्हास्तरावर समुचित अधिकाऱ्यांची व जिल्हा सल्लागार समितीची नियुक्ती.
- राज्यस्तरावर राज्य पर्यवेक्षकीय मंडळ, राज्य सल्लागार समिती, राज्य देखरेख व मूल्यमापन समितीची नियुक्ती.

कायदा सांगतो की जिथे सोनोग्राफी केली जाते ती जागा, सोनोग्राफी करण्याचे मशिन आणि ते मशिन वापरणारी व्यक्ती या सर्वांची नोंदणी केलेली असली पाहिजे. तसंच मशिन हाताळणाऱ्या संबंधित व्यक्ती प्रशिक्षित आणि पात्र असायला हव्यात.



छे छे मॅडम, मी कधीच गर्भाचं लिंग कोणतं ते सांगत नाही. पण कपड्यांची रंग आवड आहे ना, म्हणून मी आपलं बाळासाठी कोणते कपडे आणावेत ते सुचवितो.

साभार : कुणी विषयमात्र, नव तंत्रज्ञान - सेहत आणि मासुम प्रकाशन

ज्या ठिकाणी सोनोग्राफीचे मशिन आहे त्या ठिकाणी संबंधित दवाखान्याने किंवा व्यवस्थापनाने खालीलप्रमाणे गोष्टींची पूर्तता करणं बंधनकारक आहे.

- सोनोग्राफी मशिन, केंद्राची जागा यांची नोंदणी केलेले प्रमाणपत्र दर्शनी भागात लावलेले असावे. कोणतीही नोंद न झालेली मशिन जमीन पात्र असून मशिन धारकास कायदानुसार शिक्षा होऊ शकते.
- नोंदणीकृत जागा सोडून मशिन इतरत्र वापरण्यास बंदी आहे.
- कोणत्याही सोनोग्राफी तज्ज्ञास दोनपेक्षा जास्त केंद्रांसाठी कार्यरत राहता येणार नाही.
- नोंदणी शुल्क एका केंद्रातील एका सुविधेसाठी रु. २५,००० तर एकापेक्षा जास्त सुविधेसाठी रु. ३५,००० इतके असेल.
- समुचित प्राधिकरणास मशीन, सोनॉलॉजीस्ट किंवा जागेच्या बदला बाबतीत ३० दिवस आधी कळविणे बंधनकारक आहे.
- वेंटिंग रूम, ओपीडी, सोनोग्राफी मशिनच्या शेजारी "येथे गर्भलिंग तपासणी केली जात नाही" असा बोर्ड असायला पाहिजे.
- डॉक्टरांकडे या कायद्याची इंग्रजी भाषेतील व स्थानिक भाषेतील प्रत असायला हवी.
- सोनोग्राफी मशिन वापरण्यासंबंधीचे प्रशिक्षण घेतल्याचे प्रमाणपत्र उपलब्ध असावे.

### या कायदांतर्गत शिक्षेची तरतूद

- जर संबंधित डॉक्टरवर या गुन्ह्याचा आरोप पहिल्यांदाच होत असेल तर त्या डॉक्टरला ३ वर्षांपर्यंत कैद, १०,००० रुपयांपर्यंत दंड, वैद्यकीय परिषदेमधील नोंदणी ५ वर्षांपर्यंत रद्द.
- परत गुन्हा केल्यास संबंधित डॉक्टरला ५ वर्षे कैद व ५०,००० रुपयांपर्यंत दंड, कायमस्वरूपी नोंदणी रद्द.
- लिंगनिवडीसाठी दबाव आणणाऱ्या व्यक्तीस ३ वर्षांपर्यंत कैद व ५०,००० रुपयांपर्यंत दंड.

या कायद्याखाली सदर गर्भवती महिला निर्दोष आहे असं गृहित धरलं जातं. कोणत्याही परिस्थितीत गर्भलिंग निदान करणाऱ्या स्त्रीला आरोपी केले जाणार नाही.

### कायद्याच्या अंमलबजावणीसाठी समितीची रचना -

या कायदांतर्गत समुचित प्राधिकारी आणि सल्लागार समिती यांच्या विषयीचे नियम घालून दिलेले आहेत. सरकारी गॅझेटमध्ये प्रसिद्धी करून एक किंवा अनेक समुचित प्राधिकारी नेमण्याची सरकारची जबाबदारी आहे. महाराष्ट्रात सिव्हील सर्जन व ग्रामीण रुग्णालयाचे, उपजिल्हा रुग्णालयाचे अधीक्षक तसेच महानगरपालिकेतील वैद्यकीय अधिकारी, याशिवाय महसूल खात्यातील अधिकारी जसे जिल्हाधिकारी, उपजिल्हाधिकारी, तहसीलदार, नायब तहसीलदार व महानगरपालिकेचे आयुक्त यांनाही समुचित प्राधिकारी म्हणून नेमण्यात आले आहे. हे या कायद्याच्या अंमलबजावणीसाठी नेमण्यात आलेले समुचित प्राधिकारी आहेत. सदर समुचित प्राधिकारी यांना कायद्याच्या अंमलबजावणीत मदत करण्यासाठी त्यांच्यासह आठ सदस्यांची सल्लागार समिती आहे. त्यामध्ये वैद्यकीय क्षेत्रातील तीन सदस्य (स्त्री रोग तज्ञ, प्रसूतिशास्त्र तज्ञ, बालरोग तज्ञ, जनुकीय तज्ञ यापैकी तीन) कायदातज्ञ, माहिती अधिकारी, तीन सामाजिक कार्यकर्ते (महिला संस्थांपैकी किमान एक आवश्यक) असावेत. अशी एकूण रचना आहे. सदर सल्लागार समितीची बैठक ही समुचित प्राधिकाऱ्यांच्या विनंतीनुसार वेळोवेळी परंतु किमान दर दोन महिन्याला होणे बंधनकारक आहे. सल्लागार समितीच्या सल्यानुसार व मदतीने समुचित प्राधिकाऱ्यांनी कायद्याची अंमलबजावणी करावची असते. समुचित प्राधिकाऱ्यांनी संपूर्ण जिल्हाच्या केंद्रांची तपासणी यंत्रणा उभी करावची असते.

### तक्रार कोणाजवळ दाखल केली जाऊ शकते ?

राज्य सरकारने नियुक्त केलेले राज्य पातळीवरील, जिल्हा किंवा उपजिल्हा पातळीवरील समुचित प्राधिकाऱ्यांकडे (अप्रोप्रिएट अथॉरिटी) तक्रार दाखल करता येते. उदाहरणार्थ जिल्हा पातळीवरील जिल्हा शल्यचिकित्सक, तर शहर पातळीवर मुख्य वैद्यकीय अधिकारी किंवा प्रभाग आरोग्य अधिकारी आणि ग्रामीण भागात ग्रामीण/उपजिल्हा रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक. याशिवाय महसूल खात्यातील नेमलेल्या समुचित प्राधिकाऱ्यांकडेही तक्रार नोंदवता येते. ही तक्रार आपली ओळख न देता १८००२३३४४७५ या टोल फ्री क्रमांकावर आणि [www.amchimulgi.gov.in](http://www.amchimulgi.gov.in) या वेबसाईटवरही नोंदविता येते.

### गर्भधारणापूर्व व प्रसवपूर्व गर्भलिंग निदान प्रतिबंधक कायदांतर्गत सोनोग्राफी केंद्रे / जनुकीय प्रयोगशाळा / जनुकीय समुपदेशन केंद्रे कशी तपासावीत ?

- सोनोग्राफी केंद्राच्या दर्शनी भागात आणि सोनोग्राफी रुममध्ये 'गर्भलिंग निदान करणे गर्भलिंग निदान प्रतिबंधक कायदानुसार गुन्हा आहे.' असा मजकूर लिहलेला आणि शिक्षेची तरतूद सांगणारा बोर्ड लावलेला आहे का ?
- नोंदणी प्रमाणपत्रात नमूद केल्याप्रमाणे सोनोग्राफी यंत्रांची संख्या नियमानुसार योग्य आहे का ?
- सोनोग्राफी नोंदणीकृत प्रशिक्षित तंत्रज्ञच करतात का ?
- समुचित अधिकारी त्यांच्या विभागातील सोनोग्राफी केंद्रांना भेटी देतात का ?
- सोनोग्राफी केलेल्या सर्व गरोदर महिलांचे 'एफ' फॉर्म नियमानुसार माहिती भरून केंद्रात ठेवण्यात आले आहेत का ?

अशा प्रकारच्या निरीक्षणातून सदर समुपदेशन केंद्रे तपासता येतील.

या कायदांतर्गत दाखल झालेल्या खटल्यांचा थोडक्यात आढावा....

गेल्या बारा वर्षांमध्ये (२००२ ते २०१३) गर्भधारणापूर्व व प्रसवपूर्व गर्भलिंग निदान प्रतिबंधक कायदांतर्गत एकूण ४८३ खटले दाखल झाले. यात २०११ साली सर्वाधिक म्हणजे १९६ खटले दाखल झाले. ४८३ पैकी १५० खटल्यांचे निकाल लागले. यातही ८७ खटल्यांमध्ये आरोपी निर्दोष सुटले तर फक्त ६३ खटल्यांत आरोपी शिक्षेस पात्र ठरले आहेत. ६३ खटल्यांमधील ४७ प्रकरणांमध्ये एकूण ५१ डॉक्टरांना कारावासाची शिक्षा झाली आहे आणि १६ खटल्यांमध्ये दंड ठोठवण्यात आला आहे. तर ५ नातेवाईकांनाही कारावासाची शिक्षा झाली आहे. हे आकडे दर्शवितात की कायद्याचे दरवाजे ठोठवले जात आहेत. समाजाची मानसिकता बदलणं महत्वाचं आणि जोडीला कायद्याची काटेकोर अंमलबजावणीही हवी! त्यासाठी एक सुजाण नागरिक म्हणून समानतेच्या दृष्टीनं आपण पावलं उचलली पाहिजेत.

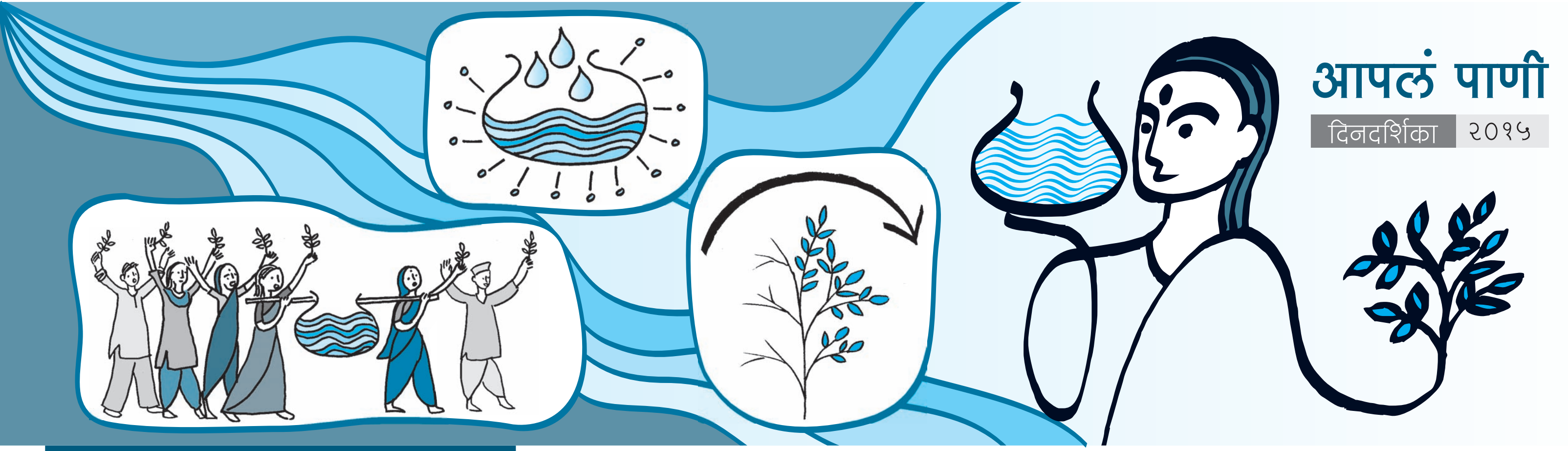
### करून तर बघा

- पीसीपीएनडीटी कायद्याचा गैरवापर रोखण्यासाठी शासनाने अनेक पावले उचलली आहेत. त्यापैकी एक म्हणजे सर्व सोनोग्राफी केंद्रांची नोंदणी आणि देखरेख. आपल्या भागातल्या अशा केंद्रांची नोंदणी झाली आहे का
- आपल्या भागामध्ये असणाऱ्या सोनोग्राफी केंद्रांमध्ये कायद्याने आवश्यक असणारा बोर्ड आणि कागदपत्रे आहेत का
- जवळच्या कोणत्या सरकारी दवाखान्यांमध्ये सोनोग्राफीची सोय आहे, त्याची वेळ आणि संपर्क क्रमांक मिळवता येईल.

आपल्या भागात सोनोग्राफी तपासणीतून कुणी गर्भचे लिंग सांगत असेल तर आपल्या जिल्हाच्या सिव्हील सर्जनकडे तक्रार द्या. शहरी भागात नगरपालिका किंवा महानगरपालिकेच्या समुचित प्राधिकाऱ्यांकडे तक्रार नोंदवा. अशी तक्रार आपली ओळख न देता खालील टोल फ्री क्रमांकावर व वेबसाईटवर नोंदविता येते. टोल फ्री हेल्पलाईन क्रमांक 18002334475 वेबसाईट [www.amchimulgi.gov.in](http://www.amchimulgi.gov.in)

## नोव्हेंबर २०१५

रवि	१	८	१५	२२	२९
रविवार					
सोम	२	९	१६	२३	३०
सोमवार					
मंगळ	३	१०	१७	२४	१ धनत्रयोदशी १० दीपावली ११ लक्ष्मी-कुबेर पूजन १२ दीपावली पाडवा १३ भालुबीज
मंगळवार					
बुध	४	११	१८	२५	२५ त्रिपुरारी पौर्णिमा
बुधवार					
गुरु	५	१२	१९	२६	
गुरुवार					
शुक्र	६	१३	२०	२७	
शुक्रवार					
शनि	७	१४	२१	२८	
शनिवार					



## आपलं घर आपलं शेत

आजही गावात बहुतेक लोकांचे जगायचे साधन शेतीच आहे. शेती म्हणजे जमिनीशी संबंध आला. अन् शेत जमिनीशी संबंध असणाऱ्या बहुतेकांना कधी ना कधी 'खातेफोड, फेरफार' या घटनांना सामोरे जाणं आलं. तसेच 'राहते घर' हा जसा जिव्हाळ्याचा, तितकाच भांडणाचा विषय आहे. ही सर्व काम 'पुराणांची' असून महिलांचा याच्याशी काहीही संबंध नाही हे आपलं मत (खरं तर मानसिकता) बदलायचे असेल तर ग्रामसेवक, तलाठी आणि तहसीलदार कुठे बसतात आणि काय काम करतात हे सर्वात आधी समजून घेणे गरजेचे आहे. तरच आपल्याला आपलं घर आणि शेतजमिनीची जागा, त्याचे व्यवहार कळतील. काही प्रमुख व्यवहारांची माहिती तुमच्या माहितीसाठी-

### खातेफोड

एखाद्या शेतकऱ्याच्या मालकीच्या पूर्ण जमिनीला 'खाते' असे म्हणतात. जेव्हा मुली/मुलांमध्ये जमिनीची वाटणी होते तेव्हा त्याला 'खाते फोड' झाली असे म्हणतात. पूर्वी वडील जिवंत असताना मुलींना खातेफोड किंवा हिस्सा मागावा लागत होता मात्र १९९४ च्या नवीन कायदानुसार मुलींना वडील जिवंत असतानाही अर्ज करून हिस्सा मागता येतो. याविषयीची माहिती समजून घेणे गरजेचे आहे.

- पहिल्या किंवा आधीच्या पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे जमिनीचे हस्तांतरण होताना खातेफोड होते. मात्र एखाद्या व्यक्तीने स्वतः कमावलेली (कष्ट करून मिळवलेली - स्वकष्टार्जित) जमिनीची वाटणी आपल्या मृत्युपत्रात केली असेल तर त्या जमिनीचे खातेवाटप होत नाही.
- इनाम किंवा वतन म्हणून मिळालेल्या जमिनीची खातेफोड ती खालसा किंवा बरखास्त झाल्यावरच होते. वतन बरखास्त किंवा खालसा करण्याचा अर्ज सरकारकडे करावयाचा असतो. मात्र देवस्थानाची जागा आणि सरकारी जमीन यांची खातेफोड होऊ शकत नाही.
- तहसीलदाराला खातेफोडीचा अधिकार असतो. (तलाठी किंवा सर्कल यांना खातेफोडीचा अधिकार नाही.) खातेफोड दोन पद्धतीने करता येते. १. तहसीलदाराकडे अर्ज करून आणि २. दिवाणी न्यायालयात (कोर्टात) दावा लावून.
- तहसीलदाराला विशिष्ट एका नमुना प्रकारात अर्ज करावा लागतो. त्यानंतर ३०-६० दिवस इतकी पूर्व सूचना देवून तहसीलदार अर्जदाराला बोलावून घेतात. अर्जदाराचे म्हणणे ऐकून घेतात. त्यानंतर अर्जातील इतर सहधारकांना नोटीस पाठवून (नोटीस हातात किंवा बाहेर गावच्या व्यक्तींना रजिस्टर पोस्टाने) बोलावून 'विभागणीसाठी हरकत नाही ना' हे बघितले जाते. शिवाय निवेदन प्रसिद्ध केले जाते. यालाच 'उद्घोषणा' असे म्हणतात. ज्याची एक प्रत तालुका भूविकास बँकेकडेही पाठवतात. जेणेकरून कोणाची काही हरकत असेल तर ती वेळीच लक्षात यावी. जर जमिनीचे वाद असतील तर त्याचा निकाल दिवाणी कोर्टाकडून लावून आणायचा आदेश देतात.
- कोणाचीही ना हरकत किंवा जमिनीच्या मालकी बाबत वाद नसतील तर तहसीलदार किंवा त्यांनी नेमून दिलेला अधिकारी/प्रतिनिधी स्वतः जमीन विभागणीचे काम करतो. सर्व सहधारकांना यासंबंधी माहिती दिली जाते.
- अर्जदारास जमिनीचा कब्जा दिला जातो. ज्याची रीतसर पावती दिली जाते. त्यानंतर हक्कपत्रात फेरफार करून नवीन ७-१२ वर नोंद केली जाते.

### ७-१२

प्रत्येक जमीन मालक किंवा भूधारकास स्वतःकडे असलेली जमीन किती आणि कोणती हे दाखविणारा सातबारा हा एक कागद आहे. सातबाराचा उतारा म्हणजे जमिनीचा आरसा असतो. गाव नमुना ७ हे हक्काचं (अधिकार) पत्रक आणि गाव नमुना १२ हे पीक पाहणी पत्रक आहे. गाव नमुना ७ आणि १२ एकाच कागदावर असल्याने त्याला सातबारा म्हटले जाते.

- गाव नमुना ७ हक्क (अधिकार) पत्रकामध्ये सरकारी धारा/सारा आकार/पट्टी ज्याच्याकडून घ्यावयाची त्याचे नाव असते. गावाचे, तालुक्याचे नाव, भूमापन सर्व्हे-गट नंबर, हिस्सा नंबर, धारणा प्रकार, धारणा पद्धतीची नोंद असते.
- गाव नमुना ७अ चा सुध्दा समावेश याच कागदावर असतो. गाव नमुना ७अ हा कुळ वहिवाटीची माहिती देतो.
- नेहमी उपयोगी पडणारा हा उतारा असल्याने प्रत्येक जमीन मालकासाठी अत्यंत महत्वाचा असतो. उदा. जमीन मालकी, मालक, कब्जा, वहिवाट, पोलीस कामकाजात सातबारा महत्वाचा ठरतो.
- गाव नमुना १२ पीक पाहणी पत्रक मध्ये कृषी वर्ष, जमीन कासणाराचे नाव, हंगाम, पिकाचा सांकेतिक क्रमांक, जलसिंचन, मिश्र पिकाचे क्षेत्र, निभेळ जमीन, निरुपयोगी जमीन, कुळाचे नाव, इत्यादी नोंदवलेले असते.
- महाराष्ट्र जमीन महसूल अधिनियम १९६६ नुसार हे पब्लिक डॉक्युमेंट आहे. म्हणून जर्ज देताना वित्त संस्था, बँका अथवा महानगरपालिका सातबाराची मागणी करतात.
- सातबारा व इतर महसूल खात्यासंदर्भात माहिती, फॉर्म गावच्या तलाठ्याकडे उपलब्ध असतात. महसूल व वन विभागांतर्गत येणाऱ्या जमाबंदी आयुक्त आणि संचालक भूमी अभिलेख (महाराष्ट्र राज्य, पुणे) कार्यालयाने जमीनविषयक सातबारा व मिळकत पत्रीकाबाबत माहिती पाहण्यासाठी <http://mahabhulekh.maharashtra.gov.in> या

संकेतस्थळावर उपलब्ध केली आहे. या संकेतस्थळावरून महाराष्ट्रातील कोणत्याही जिल्हा, तालुका, गावातील सातबारा धारक व्यक्तीच्या किंवा सर्व्हेनंबर/गट नंबरच्या सात बाराची माहिती पाहण्याची तसंच प्रिंट घेण्याची सुविधा उपलब्ध करून दिली आहे. मात्र ही प्रत तलाठी किंवा सर्कल अधिकारी यांच्या सहीशिवाय ग्राह्य धरण्यात येत नाही.

### ८ अ उतारा/नमुना

जमिनीची मालकी हक्क सिद्ध असल्याची नोंद ठेवणारी पुस्तिका म्हणजे खाते पुस्तिका. ज्याला '८-अ' चा उतारा म्हणतात. जमिनीवरील मालकी हक्क सिद्ध करण्यासाठी हा उतारा महत्वाचा आहे. म्हणून ८-अ चा उतारा आपल्याकडे असणे महत्वाचे आहे.

- ८ अ च्या उतार्यावर तलाठ्याकडील दसरांमधील जमिनीच्या नोंदी जशाच्या तशा आपल्या उतार्यावर आल्यात की नाही आणि त्याची सही असणे गरजेचे आहे
- ८-अ च्या नमुन्यामध्ये जमिनीच्या हिशशासंबंधी माहिती, जमीन आणि जमिनीवरचे उत्पन्न तसेच त्यावर तलाठी करत असलेल्या वसुलीची (साऱ्याची) माहिती असायला हवी.
- ८-अ च्या उतार्यात कोणत्याही खोट्या किंवा चुकीच्या नोंदी असतील तर तो रद्द करता येतो. माहिती रद्द करण्याचा अधिकार तलाठ्यास किंवा तहसीलदाराने नेमलेल्या अधिकाऱ्यास असतो.

### फेरफार म्हणजेच ६ ड चा नमुना

- फेरफार म्हणजे ८-अ किंवा ७-१२ च्या नमुन्यात केले जाणारे/होणारे बदल. यालाच ६-ड चा नमुना म्हणतात. हे बदल फक्त तलाठीच करू शकतो.
- फेरफाराचे अनेक प्रकार आहेत. उदा. जमिनीच्या खरेदी किंवा विक्रीची नोंद करणे, नवीन वारसांची नावं लिहिणे किंवा नावे काढून टाकणे इ.
- या बदलाच्या नोंदी तलाठी करतो. त्या मंजूर करण्याचे काम सर्कल ऑफिसर (मंडल निरीक्षक) करतात.

वरील सर्व कागदपत्रे शासनाने ऑनलाईन किंवा वेबसाईटवर उपलब्ध केले आहेत. इथे आपण माहिती पाहू शकता पण कागदपत्रांची सत्यता किंवा विश्वासार्हता यासाठी तलाठ्याची सही आणि शिक्षा घेणे आवश्यक आहे. शिवाय जमिनीचे व्यवहार आणि शासकीय कागदपत्र याविषयाची सविस्तर माहिती आपण maza 7-12 या संकेतस्थळावर वैयक्तिक किंवा गटाने ऐकू शकता आणि परीक्षाही देवू शकता.

### घर दोघांच्या नावाने

महिलांमध्ये सुरक्षिततेची भावना निर्माण व्हावी शिवाय पतीच्या मालमत्तेत समान सहभाग असावा या उद्देशाने महाराष्ट्र शासनाने 'घर दोघांच्या नावाने' (दि. २० नोव्हेंबर २००३) परिपत्रक काढले. जेणेकरून महसुली दसरात पती-पत्नी दोघांचे नाव लागेल. या परिपत्रकातील महत्वाच्या बाबी खालीलप्रमाणे

- घराची नोंदणी पती-पत्नी यांच्या संयुक्त नावे होते. यासाठी ग्रामसेवकाची मदत घेवून अर्ज करावयाचा आहे.
  - ग्रामीण भागातील घराच्या नोंदी फॉर्म ८ मध्ये दोघांच्या नावे कराव्याची आहे.
  - या परिपत्रकाची अंमलबजावणी तत्काळ करावी असा आदेश ग्रामपंचायतीला देण्यात आले आहेत.
  - पतीच्या निधनानंतर त्याच्या मालमत्तेमध्ये हक्क प्रस्थापित करताना महिलांना अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते. हे टाळाव्याचे असेल तर या परिपत्रकाची अंमलबजावणी विनाअडथळा करणे गरजेचे आहे.
- घर, शेतजमीन किंवा आर्थिक व्यवहार यासंदर्भातील माहिती पासून आपण वंचित किंवा अज्ञानी राहिलो तर आपल्यात आत्मविश्वास आणि निर्णय घेण्याची क्षमता कमी पडते. कुटुंबाच्या पातळीवर जशी संवादाची गरज आहे. त्याचप्रमाणे गावपातळीवर गरज आहे ग्रामपंचायतीचा कारभार पाहणारी सरकारी व्यक्ती म्हणजे ग्रामसेवकाची भेट आणि संवाद हवा.

### करून तर बघा

- आपले राहते घर पत्नी किंवा आईच्या नावावर आहे का ?
- गावातील किती घर 'दोघांच्या पती व पत्नी' यांच्या नावावर आहे ? हे पहा.
- या परिपत्रकाची अंमलबजावणी करण्यास ग्रामसेवकाला काय अडचण आहे ? हे समजून घ्या आणि या माहितीला जास्तीत-जास्त लोकांपर्यंत पोहचवा.
- जर तुम्ही महिला बचत गटात असाल तर अवश्य याविषयावर बैठक घ्या.

(संदर्भ पुस्तिका खातेफोड, एफ.आर.सी.एच., महाराष्ट्र शासन ग्राम विकास व जलसंधारण विभाग परिपत्रक website [www.maza7-12](http://www.maza7-12).....)

### शेतकऱ्यांचे संरक्षण करणारी कागदपत्रे :-

- मालकीच्या सर्व जमिनीचे सातबारा उतारे.
- खाते पुस्तिका.
- पीक पाहणी नंतरची सदर नोंद सातबारा घेणे.
- सर्व क्रमांकाच्या फेरफार नोंदीचे उतारे.
- गाव नमुना ८अ.
- नोंदवलेल्या खरेदीखत व इंडेक्स टू ची मूळ प्रत.
- कुळ कायदा कलम ३२म प्रमाणे खरेदीचा दाखला.
- दुर्बल घटक धरण वा प्रकल्पप्रस्त म्हणून शासनाकडून नवीन शर्तीचा जमिनीबाबत जिल्हाधिकारी जमीन मंजुरीचा हुकूम.
- जिल्हाधिकारी पट्टा मंजूर केल्याचा हुकूम.
- गाव नमुना ६क मधील वारसा मंजुरीच्या नोंदीची प्रत, वारस ठराव.
- जमिनीची विभागणी न्यायालय/महसूल हुकमाने झाली असेल तर हुकमाची प्रत.
- आदिवासी कायदा (क्र.३५/१९७४ आणि १४/१९७५) प्रमाणे आदिवासींकडे पुनःप्रस्थापित झाली असेल तर हुकमाची सही शिक्क्याची नकल व कब्जापावातीची नकल.
- वंशपरंपरेची जमीन असेल तर गेल्या चार पिढ्यांची वंशावळ मिळवावी.
- आपल्या जमिनीची गावाच्या गटबुकामधील नकाशाची प्रत.
- उपअधिक्षक तालुका भूमी अभिलेख यांच्याकडून टिपण व फाळणी उतारा हा जमिनीचे मूळ क्षेत्र व मोजमापे दाखविणारा



## डिसेंबर

२०१५

रवि	६	१३	२०	२७
रविवार				
सोम	७	१४	२१	२८
सोमवार				
मंगळ	१	८	१५	२२
मंगळवार				
बुध	२	९	१६	२३
बुधवार				
गुरु	३	१०	१७	२४
गुरुवार				२४ दत्तात्रेय जयंती ईद-ए-मिलाद
शुक्र	४	११	१८	२५
शुक्रवार				२५ खिसमस नाताळ
शनि	५	१२	१९	२६
शनिवार				

