

**Kasturba Health Society's**  
**Mahatma Gandhi Institute of Medical Sciences, Sevagram**

**"Azadi Ka Amrit Mahotsav"**

**Promotion of Gandhian Values through Village Health Nutrition and  
Sanitation Committee  
(15 – 31 May 2021)**

The following activities are being implemented for Promotion of Gandhian Values through Village Health Nutrition & Sanitation Committee in 100 villages of Wardha District of Maharashtra:

1. Swachhata se Prabhuta
2. Yoga and Nature cure
3. Prohibition
4. Shramdan
5. Promotion of women empowerment for Gender equity

The following platforms are being used for awareness creation:

- a. Virtual meeting
- b. Print media
- c. Social media
- d. Institute website

During 15<sup>th</sup> to 31<sup>st</sup> May 2021 virtual program were organized for the community to sensitize the members of Women's Self -help group, youths and Kishori Panchayat (Adolescent girl's panchayat) under the "Azadi Ka Amrit Mahotsav" – "Promotion of Gandhian Values" under the guidance of Dr. BS Garg, Secretary Kasturba Health Society and Director Professor Department of Community Medicine. Dr. Arjun conducted a virtual meeting at Rural Polytechnic College, Pipri Meghe with students and faculty and also with kishori panchayat members to sensitize about the self-care for prevention of COVID-19 infection. Mr. PV Bahulekar, Social Scientist, department of Community Medicine also shared his thoughts about women empowerment, prohibition and how we as individual and society can play an important role in the development of a healthy society which is free from alcohol addiction. Social worker of department of Community Medicine spoke about Swachhata and Shramdan. Due to COVID-19 pandemic, community is being empowered to help in the implementation of Home isolation guidelines at village level and to create awareness among households for early identification and testing.

## **“Azadi Ka Amrit Mahotsav” - Awareness Activities in the Community**

**Sector- Anji/Bhidi/Talegaon /Kharangna/Waifad**

**Number of Villages: 10**

**Duration: 15 – 31 May 2021**

**Activities Conducted** (Includes Virtual activities)

1. Virtual
2. Swachhata abhiyan
3. Youth meetings - for awareness for prohibition
4. Elderly meeting – Yoga and Naturopathy demonstration
5. VHNSC and Gram Panchayat – Shramdan at community level
6. e-pamphlet – social media platform
7. Dissemination of activity through print media

**Resource Persons:** Faculty, Social workers, ASHA, Anganwadi worker and Yoga teacher

**Topics covered:** Swachhata, Prohibition, Women empowerment and Gender equity, Shramdan, Yoga and nature cure.

**No. of Participants: (Includes virtual participation)**

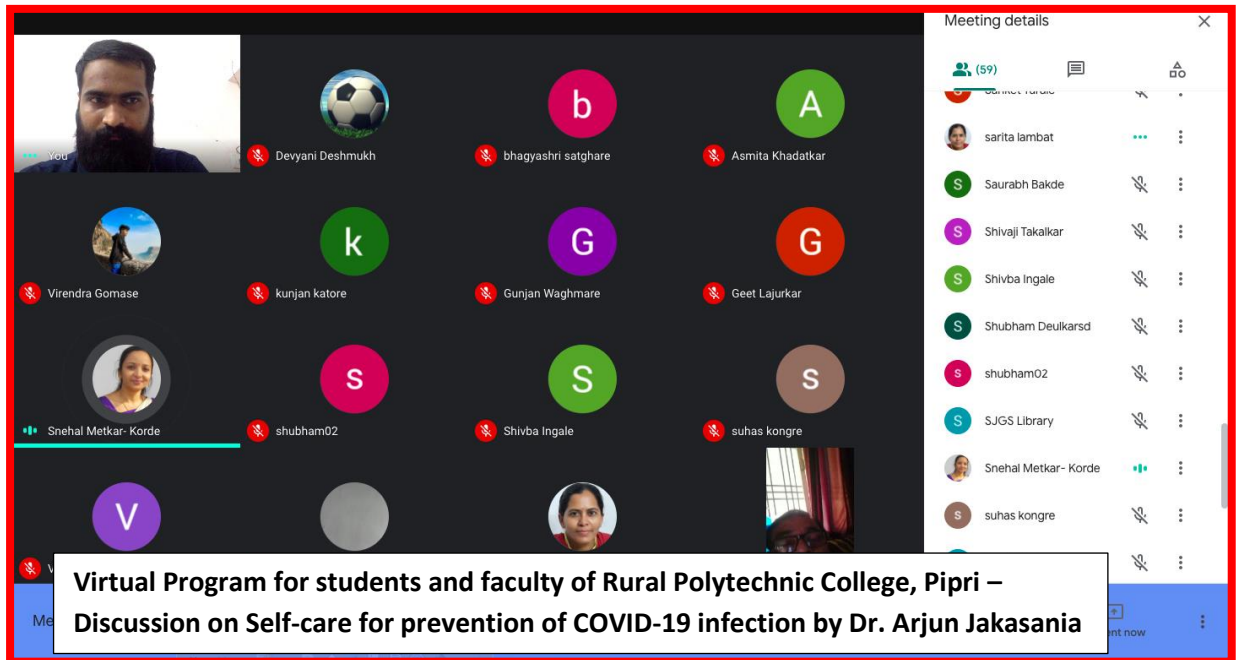
1. Villagers: 22
2. SHG members: 37
3. VHNSC members: 28
4. Gram Panchayat Members: 7
5. KP members: 34 – (60- virtual program), Youths (55), Faculty (10)

**Find below the e-pamphlets and photographs of activities conducted at community level:**

**e- pamphlets are in local language (Marathi) on:**

- Women empowerment and Gender equity
- Yoga and Nature cure
- Prohibition
- Shramdan

## Amrut Mahotsav Bharat ke azadi ka: Community Based Activities



# कोविड -19



## PANDEMIC COVID-19

### SYMPTOMS



DYSPNEA



COUGH



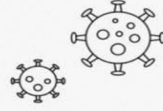
FEVER



HEADACHE



BREATHLESS



Virtual meeting with Kishori Panchayat members for awareness generation by KRHTC, Anji on Prevention of COVID-19 Infection Anji Sector

Meeting interface showing a presentation slide titled "गृह विलगीकरणासाठीच्या सूचना" (Notice for home isolation) and a list of participants in the meeting.

Meeting details (52 participants):

- Arjunker Hardas (You)
- achal kute
- AKSHAY BHOYAR
- Ankit Nandagawai
- Aruna Dhawane
- ashwini timande
- Bhagwant Zade
- Bharti Kaurate
- Bhavna Kamble
- Bhoirai Dhankute

Meeting controls: Mute, Unmute, Video Off, Video On, End Meeting.

**Interactive question and answer session**

Meeting details (44)

IN CALL

- Arjunkumar Hardas (You)
- achal kute
- AKSHAY BHOYAR
- ankit patil
- Aruna Dhawane
- Bhagwant Zade
- Bharti Kaurate
- Bhavna Kamble
- Bhojraj Dhankute
- Chanda Bhondwe

Meeting details

Turn on captions Present now

**Demonstration of proper use of SPO2 probe**

Meeting details (56)

- SAKSHI VAIDYA
- Samiksha Bangde
- sandeep sute
- Sandhya Mishra
- Sanjay Datey
- Sarika Rajurkar
- sarita kusale
- Shital Jadhav
- Shruti Masram
- Shubhangi Patil

You can't unmute someone else

Meeting details

Turn on captions Present now



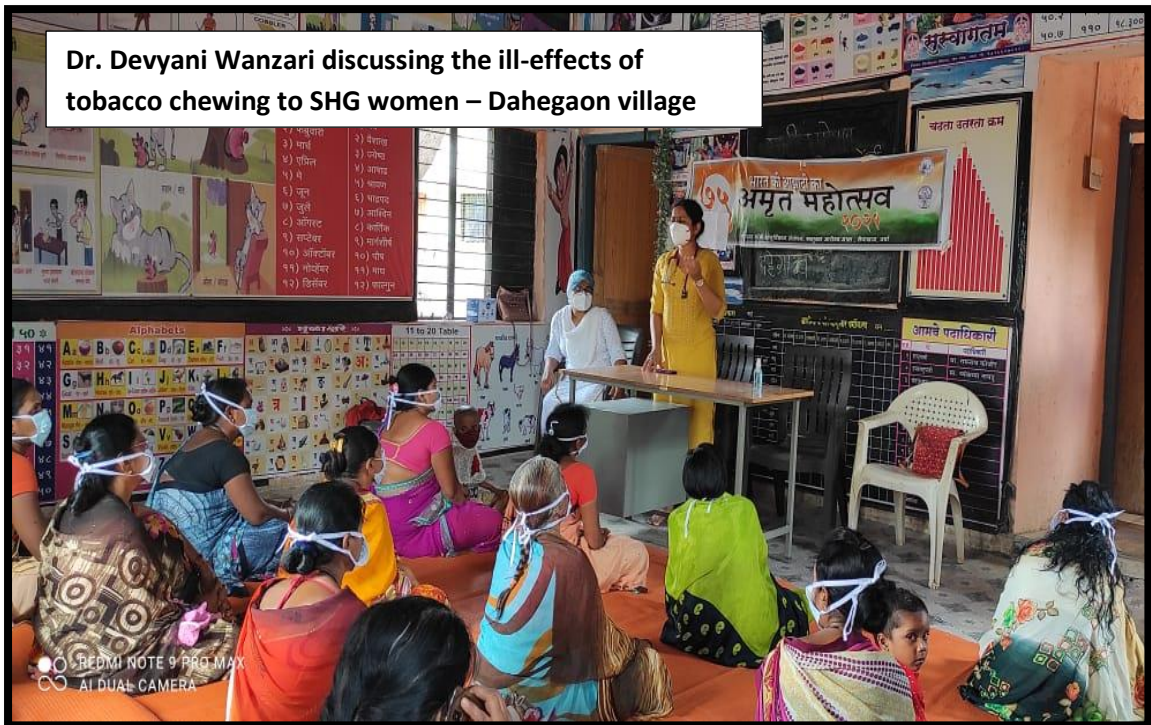


Yoga demonstration at Bhiwapur village by Geeta Sister



Discussion on ill-effects of tobacco chewing with SHG women by Mrs. Chanda Bhondwe – Ashta village





**Dr. Devyani Wanzari discussing the ill-effects of tobacco chewing to SHG women – Dahegaon village**



**Mrs. Alka Khedkar – talk on women empowerment for SHG women– Dahegaon**





Miss. Jayshree Vaidya explaining about the importance of Pranayama to SHG Women of Haware layout, Sevagram



Dr. Mohnish Giri discussing COVID appropriate behaviour with VHNSC/Gram panchayat members at Sub-centre Andori, PHC Gaul



**Hand washing demonstration by Mrs. Vidya (ANM) for Women of Nagthana Village**



**Discussion on women empowerment by Mrs. Alka Khedkar with Women of Nagthana Village**



वैयक्तिक स्वच्छता, परिसर स्वच्छता ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

आपण तेव्हाच निरोगी राहू शकतो जेव्हा आपण साफसफाई करण्याचे सवय आचरणात आणू.

स्वच्छता ही एक चांगली सवय आहे त्यामुळे आपल्या जीवनामध्ये आपण निरोगी आणि स्वस्थ जीवन जगू शकतो.

स्वच्छता मोहिमेचा उद्देश खालीलप्रमाणे आहेत:

१. देशाचा काना कोपरा स्वच्छ आणि नीटनेटका असावा.
२. लोकांना उघड्यावर शौचास जाण्यापासून रोखले पाहिजे.
३. भारतातील प्रत्येक शहरी आणि ग्रामीण भागातील घरात शौचालयांची निर्मिती करावी.
४. प्रत्येक गल्लीत किमान एक कचरा कुंडी असणे आवश्यक आहे.
५. जनतेची मानसिकता बदलणे आणि स्वच्छतागृहाचे महत्त्व सांगून स्वच्छतागृहाच्या वापरास चालना देणे आणि स्वच्छतेविषयी जनजागृती करणे.
६. सर्व घरात पाण्याचा पुरवठा सुनिश्चित करण्यासाठी गावात पाइपलाइन बनविणे जेणेकरून स्वच्छता कायम राहिल.
७. घन व द्रव कचऱ्याचे पंचायतीच्या माध्यमातून व्यवस्थापन करावे.
८. संपूर्ण भारत स्वच्छ आणि हरित बनवावा.



## निरोगी राहण्यासाठी या सवयी स्विकारा

१. स्वच्छ पिण्याचे पाणी वापरा.
२. टॉयलेटमधून बाहेर आल्यानंतर आपण साबणाने हात धुवावे. जर साबण नसेल तर राखाडी किंवा स्वच्छ वाळूने आपले हात धुवा.  
साबण किंवा राखाडीने मांडी स्वच्छ करा.
३. कच्च्या भाज्या स्वच्छ पाण्याने चांगले धुवा.
४. खाद्यपदार्थावर माश्या बसू देऊ नये आणि ते नेहमी झाकून ठेवावे.
५. नेहमी स्वच्छतागृहाची वापर करा.
६. अतिसार दरम्यान जास्त पाणी घ्या आणि पेशंटला ओ आर एस चे द्रावण घ्या.
७. पिण्यासाठी योग्य आणि स्वच्छ पाणी वापरा.
८. वैयक्तिक स्वच्छतेवर लक्ष घ्या.
९. स्वच्छतागृह स्वच्छ ठेवा.
१०. उघड्यावर मलविसर्जन करू नका.
११. नेहमी बूट किंवा चपलेचा वापर करा.
१२. आरोग्य कर्मचाऱ्यांचा सल्ला वेळेवर घ्या आणि जंतनाशक औषधी आरोग्य कर्मचा-यांच्या सल्ल्याने वेळेवर घ्या.
१३. त्वचेच्या आजारामध्ये रोज स्वच्छ पाण्याने स्नान करा आणि इतरांचे टॉवेल वापरू नका.
१४. स्वच्छ पाण्याने कपडे धुवा.
१५. परिसर स्वच्छ ठेवा.
१६. तुटलेली बाटली, डब्बा आणि टायर्स ह्यांच्यात पाणी जमा होऊ देऊ नका.
१७. दर चार दिवसांनी, पाण्याचे भांडे रिकामे करा ज्यामुळे डासांची अंडी बनणार नाहीत.
१८. ओला कचरा आणि कोरडा कचरा वेगळ करून पंचायत किंवा पालिकेच्या गाडीमध्ये टाकावा.
१९. कोणीही रस्त्यावर किंवा सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नये.
२०. प्लॉस्टीक चा वापर टाळावा.



## स्वच्छतेचे फायदे:

स्वच्छ राहण्यामुळे किंवा शुद्ध पाणी पिण्यामुळे रोग प्रतिबंधित करता येतात. ज्यामुळे दवाखान्यातील नाहक खर्च कमी होतील.

“स्वच्छ घर स्वच्छ आँगन, प्रसन्न ठेऊ वातावरण”

महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान, कस्तुरबा आरोग्य मंडल, सेवाग्राम, वर्धा





**महात्मा गांधी आणि महिला सक्षमीकरण विषयी त्याचे विचार**

आज पासून १०० वर्षा पुर्वी महिला सक्षमीकरणाचा संदेश देणारे महात्मा गांधीचे विचार हे आज समजावून घेणे आणि आचरणात आणणे अत्यंत महत्वाचे आहे. गांधीजींनी नेहमी महिलांना समान दर्जा आणि सन्मान देणे हे आपल प्राधान्य ठेवले. ११ वर्षा पुर्वी १५ सप्टेंबर १९२१ रोजी 'यंग इंडिया' मध्ये बापूंचे एक विधान आजच्या स्थितीला अगदी बरोबर बसते माणूस हा सर्व वाईट गोष्टीला स्वतःला जबाबदार धरतो त्यातील सर्वात वाईट गोष्ट म्हणजे स्त्रि जातीचा अपमान व तिच्यावर होण्यारा अत्याचार होय. असे बापूंचे मत होते. बापू सिता आणि द्रोपदीला आपले आदर्श मानत असत या दोन्ही स्त्रिया या पौराणिक पात्र आहेत म्हणून नव्हे तर या दोघीही अत्यंत धैर्यवान होत्या. या कुणासमोर नतमस्तक झाल्या नाही. आजच्या स्त्रीला धैर्यवान होणे गरजेचे आहे. म्हणून आजच्या काळात महिला सक्षमीकरण अत्यंत आवश्यक आहे.

भारतालाही मोठी प्रगती साधायची असेल तर महिला सक्षमीकरण अत्यावश्यक आहे. महिलासक्षमीकरणासाठी समाजातील महिलांनी एकत्र प्रयत्न केले पाहिजे. हे प्रयत्न केवळ समाजातील काही महिलांपुरतेच आणि शहरी भागा पुरतेच सिमित न राहता समाजाच्या तळागाळा पर्यंत पोहचण्याची गरज आहे.

स्त्रिया सक्षम व्हायच्या असतील तर त्यांनी त्यांच्या मनातील न्यूनगंड काढून टाकला पाहिजे. स्त्री ही मूळातच खूप ताकदवान, बुद्धिमान, सशक्त, सौशिक असते. निसर्गाने स्त्रीला खूप प्रबळ बनवले आहे. पुरुषांपेक्षा स्त्रीमध्ये गुणवत्ता नक्कीच जास्त आहे. परंतु सधोच्या अभावी ती उपेक्षित राहते. तरीही स्त्री आपले स्थान बळकट करत आहे.

प्रत्येक यशस्वी पुरुषाच्या मागे एखादी स्त्री खंबीरपणे उभी असते. स्त्री तिच्या आयुश्यात अनेक भूमिका पार पाडत असते. कधी ती वास्तव्यपूर्ण माता तर कधी बायको कधी प्रेमळ कन्या कधी बहिण तर कधी मैत्रीण.परंतु या सर्व भूमिकांमध्ये ती पुरुषांच्या मागे एक प्रेरणा बनून उभी असते. समाजाची स्त्रीकडे बघण्याची मानसिकता बदलून तिला समजून घेणे. तिचे विचार ऐकणे वेळ प्रसंगी तिला प्रोत्साहित करून तिची सकारात्मक मानसिकता तयार करणे.यामधुन स्त्री बद्धलचा आदर वाढेल आणि तिचा आत्मविश्वास वाढेल असे वातावरण व परिस्थिती निर्मिती म्हणजे सबलीकरण होय. स्त्रीया आज अबला राहीलेल्या नाहीत. त्यांची झेप आणि कर्तृत्व आज सर्वदूर पसरले आहे. पण अजूनही काही ठिकाणी महिलांना सन्मान मिळत नाही. आर्थिक, मानसिक, सामाजिक सर्व दिशा तिच्यासाठी सुरक्षित आणि स्वतंत्र असल्या पाहिजे. आता तिला पुर्णपणे सक्षम बनवण्याची गरज आहे. या दृष्टिने तिचासर्वांगीण विकास प्रगती आणि विविध कार्य क्षेत्रातील तिचा समान सहभाग वाढविण्याची आजच्या काळाची गरज आहे. तरच महिला सक्षम होउ शकेल.

आज महिला बचत गटांच्या माध्यमातून महिलांनी स्वबळावर उभे राहिले पाहिजे. यासाठी शासन मदत करत आहे. बचत गटाच्या माध्यमातून महिला अभ्यासू तसेच बोलक्या झाल्या आहेत. त्यांना बँकेचे व्यवहार करता येवू लागले, दुःखामधून सावरण्याची शक्ती त्यांना मिळत आहे. जिद्य, मेहनत, घाडस या बळावर उदयोग व्यवसायातून महिलांना यशस्वीपणे समृद्धी खेचून आणता येवू शकते. त्यासाठी त्यांना शासनाची सदैव साथ मिळत आहे.

**भारती एका महिला बचत गटाची**

सालोड, वर्षा शहरापासून अवघ ८ कि.मी. अंतरावरच गांव. १०.१२ वर्षापूर्वीची परिस्थिती. पुरुषप्रधान संस्कृतीमुळे आर्थिक सत्ता केवळ पुरुषांच्या हातात. महिलांना अगदी साध्यासाध्या गोष्टीसाठी नव-याची मनघरणी करावी लागे. अशाच काही मध्यमवर्गीय महिला एकत्र आल्या. त्यांनी ठरवले की, यातून आपणच मार्ग काढायचा. त्यांना महिला बचत गटाची माहिती मिळाली. त्यांनी विचार केला आणि ऑक्टोबर २०११ ला त्यांनी स्वतःच्या बचत गटाची स्थापना केली. सरस्वती महिला बचत गट असे त्या गटाचे त्यांनी नामकरणही केले. २० महिला त्या गटाच्या सदस्य झाल्या. दरमहा १०० रुपये मासिक बचत करायला त्यांनी सुरवात केली. सुरवातीला घरातील मंडळींकडून विरोध झाला. पण महिलांचा निर्धार पक्का होता. आपला गट सुरळीतपणे चालावा म्हणून त्यांनी नियमावली ही तयार केली. आपल्या बचत गटाचे खाते बँकेत सुरू केले. बँकेची पायरीही कधी न चढलेल्या या महिला बँकेचे सर्व व्यवहार करू लागल्या. बचत गटाच्या मासिक सभा नियमितपणे होत होत्या. आर्थिक नोंदी सर्वासामक्ष केल्या जात होत्या. वेगवेगळ्या विषयावर मासिक सभेत चर्चा होउ लागल्या.

हळूहळू गटाच्या आधारे आपल्या घरघन्याला बी बियाणासाठी, भेतीसाठी पैसा उभारून देउ लागल्या. आपले घर पुढे आणण्यासाठी प्रयत्न करू लागल्या. त्यांच्या घरात त्यांचे स्थान उंचावू लागले. प्रत्येक कामात त्यांचा सल्ला घेणे सुरू झाले. त्यामुळे महिलांचाही उत्साह वाढीस लागला. त्यांनी आपले आर्थिक उत्पन्न वाढावे म्हणून शिलाई मशीन, पिको फॉलची मशीन, गटाकडून घेतलेल्या कर्जावर विकत घेतली व स्वतःचे व्यवसाय सुरू केले. एवढेच नव्हे तर बैलजोडी, गाई, म्हशी, बैलगाडी बक-या विकत घेतल्या.

आपले आर्थिक उत्पन्न वाढवता वाढवता त्यांना आरोग्य शिक्षणाचे धडेही गिरवले. ज्यांच्या घरात संडासची सोय नव्हती त्यांनी गटाकडून कर्ज घेवून संडास बांधले. घरात आणि आसपास स्वच्छता ठेवणे, शुध्द पाणी पिणे, समतोल आहार घेणे, डासापासून होणारे आजार टाळणे इत्यादि कडे लक्ष देवू लागल्या.

या गटाचे उदाहरण घेवून गावात अनेक बचत गट निर्माण झाले. महिलामध्ये एक प्रकारचा आत्मविश्वास व आत्मनिर्भरता त्यांचे अंगी आली. ज्या महिला ५ लोकांसमोर बोलतांना घाबरत होत्या त्याच महिला आता व्यासपीठावर येवून ४०० - ५०० लोकांसमोर आपले मत स्पष्टपणे मांडतात.



# योग व निसर्गोपचार

भारत की आझादी का  
७५ अमृत महोत्सव  
२०२१

योग व्यायाम वाढे प्रतिकारशक्ती । स्वावलंबनाची प्रवृत्ती ।।  
व्यायाम अंगी वाढे स्फूर्ती । कार्य करण्याची ।।  
ग्रामगीता

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांना भारताचे प्रथम प्राकृतिक चिकित्से चे जनक म्हटले जाते, त्यांच्या मते प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धती सर्व चिकित्सा पद्धतीत उत्तम व कमी खर्चाची आहे. गांधीजींच्या विचारानुसार सुदृढ आरोग्यासाठी शुद्ध वायू ची नितांत आवश्यकता आहे पहाटेच्या वेळी फिरणे योगासने व प्राणायाम करणे प्रत्येकासाठी आवश्यक आहे.

निसर्ग स्वतः चिकित्सक आहे मानवी शरीर पाच तत्वांचे बनलेले आहे. पृथ्वी, पाणी, हवा, अग्नी व आकाश. मानव निसर्गाच्या जेवढ्या जवळ जाईल तेवढाच शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टीने सुदृढ राहील. निसर्ग उचारामध्ये नैसर्गिक साधनांचा वापर करून उपचार केला जातो. माती पाणी वाफ सूर्यकिरण यांचा वापर करून उपचार केला जातो शरीरशुद्धीसाठी सुद्धा निसर्गोपचार अतिशय महत्वाचे आहे. निसर्गोपचारणे शारीरिकच नव्हे तर मानसिक व्याधी पासून मुक्ती मिळण्यास मदत होते. विविध प्रकारच्या उपचारांमध्ये विविध प्रकारच्या चिकित्सा पद्धती सांगितलेले आहे. महात्मा गांधीजींनी प्रत्यक्ष प्रयोगाद्वारे ब-याच रुग्णांना निसर्ग उपचाराने बरे केले होते.

जलचिकित्सा : थंड पाण्याचा उपयोग ताप कमी करण्यासाठी करता येतो.

माती चिकित्सा किंवा मातीपट्टी: पचना संबंधी समस्या दूर करण्यासाठी पोटावरील माती पट्टीचा उपयोग होतो.

सूर्यकिरण चिकित्सा : सूर्यस्नान.

उपवास चिकित्सा : अतिशय महत्वाची आहे त्याने शरीर शुद्ध होण्यासाठी मदत होते.

## आवश्यक सूचना

- ☉ जेवणाच्या सहा तासानंतर दुध पिल्यावर दोन तासानंतर किंवा रिकाम्या पोटी आसणे करावी.
- ☉ शौच, स्नानादी नंतर आसने केली गेली तर उत्तम.
- ☉ श्वास तोंडाने न घेता नाकाने घेतला पाहिजे.
- ☉ आसन योगा करीत असताना शरीराबरोबर जबरदस्ती करू नये. आसन म्हणजे कसरत नव्हे.
- ☉ आसन योगा करताना सैल कपडे असावेत.
- ☉ स्त्रियांनी गरोदर अवस्थेत आणि मासिक पाळीच्या वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योगा करावा.
- ☉ उघड्या जमिनीवर योगा करू नये.
- ☉ सूर्यनमस्कार सकाळी करावा सुरुवातीला पाच मिनिट मग हळूहळू वेळ वाढवावा.
- ☉ सूर्यनमस्कार बारा आसन व बारा मंत्र सूर्य नमस्कार योगासन हे सर्वश्रेष्ठ. प्रणाम मुद्रे पासून सुरुवात करावी सूर्यनमस्काराला पूर्ण व्यायाम म्हणतात.
- ☉ वयाचे वजनाचे बंधन नाही.
- ☉ पाठीचा त्रास असणा-यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा .
- ☉ सूर्यनमस्कारासाठी सकाळची वेळ उत्तम. सूर्या कडे चेहरा करून करावा.



☉ चालणे हा उत्तम व्यायाम आहे.

या व्यतिरिक्त पद्मासन, सिद्धासन, सर्वांगासन, धनुरासन, मयूरासन, हलासन, गरुडासन आसणे करावी. शरीराला त्रास होणारे व्यायाम करू नये.



## फायदे

सूर्यनमस्कार ने रक्ताची वृद्धी होते.

सूर्यनमस्काराने जीवनयत्व 'ड' ची कमतरता पूर्ण होण्यास मदत मिळते

मानसिक तणावापासून मुक्ती मिळते.

वजन आणि लठ्ठपणा कमी होण्यास मदत मिळते.

पचणाची क्रिया वाढते.

मासिक पाळी नियमित होण्यास मदत होते.

## सूर्यनमस्कार



महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान, कस्तुरबा आरोग्य मंडळ, सेवाग्राम, वर्धा



गांधीजींनी त्यांच्या रचनात्मक कार्यक्रमांमध्ये दारुबंदीला अतिशय महत्त्व दिले. गांधीजींनी दारुबंदी कायद्याला समर्थन दिले. त्याशिवाय दारु पिणा-यांना दारुच्या व्यसनामुळे होणारे नुकसाना बाबत माहिती देणे, व्यसनाचे कारण संशोधन करून शोधून काढणे याला महत्त्व दिले.

आज समाजात आपण तंबाखू, दारू, गुटखा, खर्चा इ. अनेक व्यसन जडलेल्या व्यक्ती रोज पाहतो. तंबाखू हा सर्वात प्राचीन व्यसन पदार्थ आहे. त्याचा वापरही अवाढव्य आहे. धूर ओढणे, चघळणे, तपकीर ओढणे, गुटखा, खर्चा खाणे इ. अनेक प्रकारचे व्यसन आढळून येते. तंबाखूमध्ये ४००० प्रकारचे विविध विषारी पदार्थ असतात. निकोटिन हे तंबाखूतले अत्यंत विषारी रसायन आहे. ते लाळेतून, श्वासांतून रक्तात मिसळते, त्याचा परिणाम हृदय, फुफुस, जठर आणि रक्तवाहिन्यांवर होतो. निकोटिन जिथे प्रत्यक्ष लागते तिथे कॅन्सर होवू शकतो. भारतात इतर देशांच्यामानाने तंबाखूमुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्याची संख्या दरवर्षी वाढत असल्याचा अंदाज आहे. तंबाखूमुळे ८ सेकंदाला एक मृत्यु होतो.

## व्यसन म्हणजे काय ?

व्यसन म्हणजे जी गोष्ट आपल्याला योग्य वाटते व जी गोष्ट केल्याने शारीरिक तसेच मानसिक समाधान मिळते. आणि ती गोष्ट न केलास शरीर आणि मन बेचैन होते. अश्या वर्तनकीला आपण व्यसन असे म्हणतो.

व्यसनामुळे व्यसन करणाऱ्याला समाधान वाटते. व्यसनांचे विविध प्रकार आहे.

- १) दारूचे व्यसन :- विविध प्रकारच्या व्यसनांमधील हे व्यसन लोकांसाठी बरेचदा प्रतिष्ठेचे मानले जाते. मोठ- मोठे नेते, बिजनेसमन, सिनेमा नट यांचे अनुकरण करणारे लोक, या दारूच्या व्यसनाला बळी पडतात. त्यामुळे सामान्यांना, कष्ट कऱ्यांना हे व्यसन मोठया प्रमाणात जडलेले दिसून येते. दारूमुळे अनेक कुटुंबाची राख-रांगोळी होताना आपण पाहिलेली आहे.
- २) सिगारेट/ बिडीचे व्यसन :- भारतात, सिगारेट /बिडीचे व्यसन करणाऱ्यांचे प्रमाण मोठे आहे. सिगारेट मध्ये ४००० विविध रसायन असतात. ज्यामुळे कॅन्सर होतो. या व्यसनाने ब्लड प्रेशर, हार्ट अ‍ॅटॅकचे प्रमाणही वाढते. गर्भवती महिलांमध्ये कमी वजनाची, कमी दिवसाची मुलं जन्माला येतात.
- ३) गुटखा-तंबाखू :- हे व्यसन आपल्याकडे मोठया प्रमाणात दिसून येते. पुरुषच नाही तर स्त्रीया व शाळकरी मुले देखील गुटखा व तंबाखूचे व्यसन करताना दिसते. गरीब लोक देखील घरी चांगले खाण्यापेक्षा गुटखा, खर्चा, तंबाखू खाण्यावर पैसे खर्च करतात. यामुळे, तोंडाचा कॅन्सर, जिभेचा कॅन्सर यांचे प्रमाण वाढले आहे. या व्यसनामुळे तोंड उघडण्यास कठिणाई होते.

## व्यसनामुळे होणारे दुष्परिणाम

- तंबाखू किंवा धुम्रपानामुळे मधुमेह व उच्च रक्तदाब होण्याची शक्यता वाढते.
- रक्तातील चांगल्या कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी होते.
- धुम्रपान करणाऱ्यांमध्ये न करणाऱ्यांच्या तुलनेत २ ते ३ पट अधिक धोका हृदयरोग व पक्षाघात होण्याचा वाढतो.
- भारतात दरवर्षी ८ ते ९ लाख लोकांचा तंबाखूमुळे मृत्यु होतो.
- धुम्रपान करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये लकवा (स्ट्रोकचा) होण्याचा धोका वाढतो.
- ८२% फुफुसातील दीर्घकालीन रोगांचे कारण धुम्रपान हे आहे.
- दारूमुळे अंसिडीटी वाढते, उलटया होतात. तोंडाचा, अन्ननलिकेचा किंवा जठराचा कॅन्सर होवू शकते .
- महिलांमध्ये गर्भपात, नवजात बालकात विकृती निर्माण होऊ शकते.
- यकृताच्या विविध आजारांना निमंत्रण मिळते.



## व्यसनांमुळे माणसाच्या आयुष्याचे वेगवेगळ्या पातळीवर नुकसान होते.

१. वैयक्तिक :- व्यक्तीचे स्वतःचे शारीरिक, मानसिक, आर्थिक नुकसान होते. विविध आजारांना व्यक्ती बळी पडते, मन सतत बेचैन राहते, त्यामुळे कामात लक्ष लागत नाही. त्यामुळे आर्थिक अडचणींचा सामना करावा लागतो.
२. कौटुंबिक :- कुटुंबातील लोकांचे मनोबल कमी होते, आर्थिक स्थिती ढासळते, या कुटुंबाकडे पाहण्याचा समाजातील लोकांचा दृष्टिकोन बदलतो.
३. सामाजिक :- समाजात व्यसनी व्यक्तीला मानसन्मान मिळत नाही. व्यसन ही वाईट गोष्ट असल्यामुळे व्यक्तीच्या कुटुंबाला देखील त्याचे परिणाम भोगावे लागतात. व्यसनी व्यक्ती हा समाजासाठी घातक ठरू शकतो.

## व्यसन सोडविण्यासाठी काय करावे ?

- |                                                                               |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ☺ दारू किंवा तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या सोबत संमंध कमी ठेवावेत                    | ☺ गुटखा, खर्चा, दारू, सिगारेटच्या जाहिरातींवर बंदी घातली पाहिजे. |
| ☺ मुलांनी घरी आई-वडीलांशी संवाद साधला पाहिजे.                                 | ☺ या वस्तुंच्या उत्पादनावरच बंदी घातली पाहिजे.                   |
| ☺ तलब आल्यावर सेवन टाळण्यासाठी सौफ, आवळा सुपारी, ओवा इ.पदार्थांचा वापर करावा. | ☺ ध्यान धारणा करणे.                                              |
| ☺ व्यसनांचे दुष्परिणामांबाबत शाळा, कॅलेजात चर्चा व्हायला पाहिजे.              | ☺ सात्विक आहार घेणे                                              |
| ☺ सिनेमा, नाटकातून व्यसनांचे उदात्तीकरण करणे टाळले पाहिजे.                    | ☺ व्यायाम करणे,                                                  |
|                                                                               | ☺ चर्चा करणे.                                                    |

इ.मुळे मानसिक ताण कमी करता येतो. व व्यसनांनापासून दुर राहण्यास मदत होते

महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान, कस्तुरबा आरोग्य मंडळ, सेवाग्राम, वर्धा



# श्रमदान

भारत की आझादी का  
७५ अमृत महोत्सव  
२०२१

“श्रमदानातून समाजात आपसी  
सद्भावनेचा विकास होतो”  
महात्मा गांधी



“श्रमदान” ह्या शब्दाचा वापर विनामोबदला जनकल्याणसाठी किंवा चांगल्या कामासाठी केलेले कष्ट असा होतो.

अन्नदान, रक्तदान ह्यांच्या बरोबरीने श्रमदान देखील खूप महत्त्वाचे आहे. श्रमदान हे एकट्याने किंवा संघटित पणे करता येतं. जे काम एकट्याला शक्य नसतं ते संघटित पणे करून, श्रम करून साध्य करता येतं. एकत्रित पणे श्रम केल्याने परिश्रम कमी लागतात, वेळ कमी लागतो आणि गोष्ट लवकर साध्य होते..

“श्रमदान हेच श्रेष्ठ दान” असे म्हटले जाते. अर्थात श्रमदान हे कोणत्याही प्रकारचे असो त्यांतील समाजकल्याणाची भावना अतिशय महत्त्वाची असते. विनामोबदला इतरांच्या सुखासाठी स्वतः केलेले परिश्रम हेच सर्वश्रेष्ठ मानले जाते.

सध्या कोरोना महामारीने जगभर घुमाकूळ घातला आहे. या संसर्गजन्य रोगाच्या अतिक्रमणामुळे संपूर्ण जगभरात मृत्यूचे तांडव सुरु आहे तर अनेक लोक नोकऱ्या, उद्योगधंदे बंद झाल्यामुळे उपासमारीने मृत्यू पावले आहेत. ज्या लोकांना उपासमारीला सामोरे जावे लागते अशा लोकांपर्यंत अन्नदात्यांनी दान केलेले अन्न पोहचवण्याचे काम हे सुद्धा एक श्रमदान आहे.

## जीवनात श्रमाचे महत्त्व

ज्या युगात फक्त बटन दाबले की, चुटकीसरशी अनेक कामे होतात, अशा संगणक युगात आज आपण सर्वजण वावरत आहोत. त्यामुळे काम करून घाम गाळणाऱ्याची संख्या दिवसेंदिवस कमी होत चालले आहे. काम करणे हे कमीपणाचे मानले जात असून शारीरिक कष्ट करणाऱ्या श्रमिकांना यंत्र युगाच्या काळात निकृष्ट मानल्या जात आहे आणि बसल्या ठिकाणी बौद्धिक कष्ट करणाऱ्यांना श्रेष्ठत्व दिल्या जात आहे. परंतु असे करणे म्हणजे एक प्रकारे श्रमाचा व त्या श्रमिकांचा अपमान नव्हे काय ? बौद्धिक कष्टांइतकेच शारीरिक कष्ट सुद्धा महत्त्वाचे आहे. काबाडकष्ट केल्यामुळेच मानवाची प्रगती होते. आयत्या वाढलेल्या कुरणात चरणे एखाद्या पशुला शोभते माणसाला नक्कीच नाही. त्यास्तव कष्ट वा श्रम मग ते कोणतेही असो ते मनापासून करावे. वरवर केलेल्या कामात आनंद तर मिळत नाहीच तसेच त्याचे फळ ही मिळत नाही. मनातून केलेल्या कामाची कुणालाही बोझा वाटत नाही. मात्र तेच काम अनिवार्य किंवा बंधनात टाकले की कधी एकदा संपते असे वाटते. उदा. शाळेतील मुलांना त्यांच्या आवडीनुसार अभ्यासाचे किंवा इतर काम लावल्यास ते त्यात तल्लीन होऊन काम करतात. याउलट हे काम केलेच पाहिजे असा हेका धरल्यास किंवा बंधन टाकल्यास तो अभ्यास किंवा इतर काम त्याला कंटाळवाणे व नीरस वाटते.

एखादे काम सुरु करण्यापूर्वी त्याचे ध्येय ठरविणे सुद्धा गरजेचे आहे. ध्येयाविना काम करणे म्हणजे ढोरासारखे काम करण्यासारखे आहे. त्यामुळे उचित ध्येय प्राप्तीसाठी नियोजनपूर्वक केलेले कामच यशस्वी होऊ शकते. त्यासाठी सर्वप्रथम कामाचे नियोजन करणे महत्त्वाचे ठरते. शालेय जीवनातील विद्यार्थ्यांना या नियोजनाची ओळख झाली तर त्यांचे प्रत्येक काम यशस्वी होताना दिसून येते. बहुतांश विद्यार्थी दहावी वा बारावीच्या परीक्षा तोंडावर आली किंवा त्या वर्षी भरपूर मेहनत घेतात, अभ्यास करतात, सराव सुद्धा भरपूर करतात. मग अशा विद्यार्थ्यांना घवघवीत यश मिळेल असे सांगता येईल काय ? कारण तहान लागली म्हणून विहीर खणण्यापेक्षा आपणास कधी तरी तहान लागणार आहे म्हणून जो आधीच विहीर खणुन ठेवतो त्याची खर्चा अर्थाने तहान भागते. त्यास्तव फक्त महत्त्वाच्या वर्षी अभ्यास करून चालणार नाही. त्यासाठी प्रारंभी पासून अभ्यासाचे नियोजन केल्यास कमी श्रमात नक्कीच यश मिळू शकते. मनात नुसते संकल्प वा स्वनाचे महल बंधितल्यास आपले कोणतेच मनोरथ पूर्ण होणार नाही. दे रे पलंगावरी भावनेतून आपण विचार करत असू तर ते आपल्या जीवनासाठी नक्कीच घातक आहे. त्यासाठी नेहमी प्रयत्न करत राहणे अत्यंत गरजेचे आहे.

अनेक लोक एकत्र येऊन, स्वयंस्फूर्तीने, विनामोबदला श्रम करणे म्हणजे लोकसहभागानुसार श्रमदान.

दान म्हणजे आपल्याकडील एखादी वस्तू, गुण अहंकार न बाळगता, परताव्याची अपेक्षा न ठेवता दुसऱ्याला देणे. तसे श्रमदान म्हणजे विनामोबदला शारीरिक कष्ट. गावाच्या किंवा लोकांच्या विकासासाठी अनेकदा लोकसहभागानुसार श्रमदान, जसे बंधारा, शोषखड्डा, रस्ता बंधणे, जलसंधारणासाठी चर खणणे, वृक्षलागवड, स्वच्छता अभियान, इत्यादी केले जाते.

## श्रमदानात ग्राम आरोग्य पोषण पाणीपुरवठा व स्वच्छता समितीने घ्यावयाचा पुढाकार.

- श्रमदानासाठी लोकांना जनजागृती करून प्रोत्साहित करणे.
- श्रमदानाचे कार्य अखंड ठेविले असे स्वयंसेवक निवडणे व त्यांना प्रशिक्षण प्रशिक्षित करणे.
- गावातील प्रमुख गरजांचे सर्वेक्षण करून त्यानुसार धोरण ठरविणे.
- श्रमदान मोहीम राबविणे.
- समितीने व्यवस्थापनासाठी योग्य पाऊल उचलणे. (कचराकुंडी सेंद्रिय खत निर्मिती.)



महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान, कस्तुरबा आरोग्य मंडल, सेवाग्राम, वर्धा

