

Public Health Awareness Program 2019-20

**Dr G D Pol Foundation YMT AMC
Kharghar**

Women health awareness lecture on masika rugna charcha satra taken by Dr. Mayura Devadiga at Ayurveda Vyasapitha Raigada, shakha , Pnavel on 14TH sept 2019.



Sakal programme –Kali umaltana lecture given by Dr. Seema Mehere on 19/09/2019 at navi mumbai school , sector 26 , kopari, vashi

सकाळ

अमित अंतिम पे
जागतिक बाँक्सिंग
सर्वाधिक आशा
असलेल्या अमित प
अंतिम फेरीत धडक म

पाळी म्हणजे पावित्र्याचे प्रतीक

'सकाळ' आयोजित कार्यक्रमात डॉ. सीमा मेहेरे यांचे प्रतिपादन

तुर्मे, ता. २० (बातमीदार) : पाळी येणे म्हणजे अशुद्ध होणे नसून, ते पावित्र्याचे प्रतीक आहे. प्रजननासाठी ती येणे गरजेचे आहे. पाळीमुळे स्त्रीमध्ये नवनिर्माण करण्याची, मानववंश पुढे नेण्याची शक्ती येते. 'सकाळ'तर्फे वाशीतील स्वामी विवेकानंद संस्था संचालित नवी मुंबई स्कूल सेक्टर-२६ कोपरी येथे आयोजित 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमात येरळा मेडिकल कॉलेजच्या स्त्री-रोगतज्ज्ञ व प्रसूतीतंत्राच्या विभागप्रमुख डॉ. सीमा मेहेरे बोलत होत्या. या वेळी डॉ. नेहा पिळगकर, शिक्षिका कांबळे, कदम यांच्यासह मोठ्या प्रमाणात महिला पालकवर्ग उपस्थित होता.

वयात येणाऱ्या मुलींच्या मनात मासिक पाळीविषयी अनेक शंका असतात. या शंकांचे समाधान कसे करावे, याविषयी त्यांच्या मनात प्रश्न निर्माण होतात. आईला कसे विचारावे? विचारले तर तीपण या विषयावर जास्त



नेरूळ : 'सकाळ'च्या 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमात डॉ.सीमा मेहेरे यांनी शालेय विद्यार्थिनींसह, महिला पालकांना मार्गदर्शन केले.

बोलत नाही. ही अडचण लक्षात घेऊन 'सकाळ'तर्फे शालेय विद्यार्थिनींसाठी व महिला पालकांसाठी 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. मासिक पाळी हा महिलांच्या आरोग्याशी संबंधित महत्त्वाचा विषय आहे. या विषयावर वयात येणाऱ्या मुलींचे मोकळेपणाने प्रबोधन होणे आवश्यक आहे. आपल्याकडे मासिक पाळीबाबत अनेक पिढ्यांपासून काही गैरसमज आहेत. हे गैरसमज बदलणे

ही काळाची गरज असून, पाळीकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्याचा सल्ला डॉ. सीमा मेहेरे यांनी या वेळी उपस्थित महिला पालकांना दिला.

मासिक पाळीदरम्यान घेण्यात येणारी काळजी, आहार आदींबाबतची माहिती; तसेच पुढील संभाव्य घोब्यापासून कसा बचाव करायचा, याबाबतदेखील मार्गदर्शन केले. ज्याप्रमाणे कळीचे रूपांतर फुलात होते, तसेच मुलींचेही स्त्रीमध्ये रूपांतर होत जाते. त्यादरम्यान



पौगंडावस्थेतील मुली व महिला पालकांसाठी 'सकाळ' राबवत असलेला उपक्रम हा प्रशंसनीय आहे. या विषयावर खुलेपणाने चर्चेची गरज आहे. कार्यक्रमात महिला पालकांचे प्रबोधन झाले.

- हनुमंत पाटील, मुख्याध्यापक

मुलींमध्ये शारीरिक व मानसिक बदल होत जातात. ज्या वेळी मुलगी नऊ किंवा दहा वर्षांची होते. तेव्हा तिला मासिक पाळी सुरू होते. त्याच वेळी तिच्यातील शारीरिक बदल आपोआप घडत जातात. त्यानुसार शरीरातील हार्मोन्सही बदलतात. पूर्वी कपडा वापरला जात होता; मात्र आता सॅनिटरी नॅपकिन वापरले जात आहेत. असेही मेहेरे यांनी सांगितले. यावेळी उपस्थितांनी विचारलेल्या प्रश्नांना डॉ. सीमा मेहेरे यांनी उत्तरे देऊन त्यांना आरोग्याविषयी सल्लादेखील दिला.

Sakal Program - Kali Umaltana Lecture given by Dr. Seema Mehre on 25/09/2019 at Bharati Vidyapeeth

CBD



SAKAL PROGRAMME -Lecture given on topic of “KALI UMALTANA” by Dr. Neha Pilanakar on 30TH September 2019

अक्षमाला अङ्कुशधरा वीणापुस्तकधारिणी ।
सा बभूव वरा नारी नामान्यस्यै च सा ददौ ॥

हातात अक्षमाला, अंकुश, वीणा आणि पुस्तक धारण करणारी अशी ती सत्त्वगुणात्मक महासरस्वतीरूपी त्रेण स्त्री प्रकटली आणि तिला महाहनुमतीने कर्माणा अनुसरून नावे प्रदान केली.

सकाळ

मुंबई, गुरुवार, ३ ऑक्टोबर २०१९

किशोरवयीन मुलींचा आईसोबत संवाद हरवतोय 'सकाळ'तर्फे आयोजित 'कळी उमलताना' कार्यक्रमात डॉक्टर नेहा पिळणकर-केसरकर यांचे मार्गदर्शन

पनवेल, ता. २ (बालमींदार) : आजची मुले व मुली वातावरणातील बदल व निर्माण झालेली स्पर्धा यामुळे लवकरच मोठे होत चालले आहेत. किशोरवयीन मुला-मुलींना अनेक वेळा शारीरिक, मानसिक बदलांबाबत उपभ्रमणे बोलता येत नाही. अनेक वेळा मुलींसाठी मासिक पाळी हा लजेचा विषय बनतो. याबाबत मुली आपल्या आईशीही उपभ्रमणे बोलताना दिसत नाहीत. त्यांच्यामधील संवाद हरवत चालला आहे, असे मत स्त्री-रोगतज्ज्ञ डॉ. नेहा पिळणकर-केसरकर यांनी व्यक्त केले. 'सकाळ'तर्फे 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमाचे आयोजन सोमवारी (ता. ३०) पनवेलमधील न्यू इंग्लिश स्कूल, मार्केटपार्क येथे करण्यात आले

होते. या वेळी त्या बोलत होत्या. या वेळी शाळेचे मुख्याध्यापक आर. पी. ठाकूर, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी, तसेच ७ वी ते १० वींच्या मुली मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या. यावेळी 'कळी उमलताना' या विषयावर मार्गदर्शन करीत असताना मुख्यातीला डॉ. नेहा यांनी मुलींच्या मनात असलेली लाज काढून टाकून त्यांना बोलके केले. अगदी जवळची मैत्रीण म्हणून त्यांच्याशी संवाद साधून त्यांच्याकडून मासिक पाळीबाबत त्यांना माहित असलेली माहिती घेतली व त्यांना याबाबत अगदी हलक्याफुलक्या पद्धतीने योग्य माहिती देऊन जनजागृती केली. प्रथा-परंपरा मोडण्याची गरज पाळी येणे हे नैसर्गिक आहे. लहानपणापासूनच याबाबत परी कोणीही बोलत नाही. आईही कानात



पनवेल : 'सकाळ' तर्फे आयोजित 'कळी उमलताना' कार्यक्रमात मार्गदर्शन करताना डॉ. नेहा पिळणकर-केसरकर.

याबाबत सांगते. मग पाळी आल्यावर देवाकळ जाऊ नये, असे वगैरे सांगण्यात येते; मात्र एका ठिकाणी बसून राहावे, ही प्रथा त्या मुलीला किंवा स्रीला आराम मिळव्या यासाठी होती. आजच्या काळात तिचा अपभ्रंश

करण्यात आला व सगळ्यांची चुकीची मानसिकता बनली. याबाबत आपण आई किंवा कोणालाही दोष देऊ शकत नाही. प्रथा, परंपरा जपायला हव्यात; मात्र काही प्रथा-परंपरा या मोडायलाही हव्यात, असे मत यावेळी डॉ. नेहा



आपण म्हणतो की, एकविसाव्या शतकात आहोत; मात्र पाळीच्या बाबतीत अजूनही मुलींच्या मनात लाज आहे. संकोच आहे. पनवेलसारख्या ठिकाणी येऊनदेखील इकडच्या मुलांमध्ये तेवढा बोलनेस नाही; जेवढा वाशी व बेलापूरच्या शाळेत पाहिला. याबाबत पालकांमध्ये जनजागृती होणे गरजेचे आहे. - डॉ. नेहा पिळणकर-केसरकर, स्त्री-रोगतज्ज्ञ, खारधर.

यांनी मांडले.

किशोरवयात शारीरिक बदल मुलींचे स्त्रीमध्ये रूपांतर होणे म्हणजे पाळी येणे. विशेषतः १६ ते १७ वर्षांपर्यंतच्या मुलींना पाळी येते. आजकाल अगदी ११ वर्षांच्या

मुलींनाही पाळी येण्यास सुरुवात झाली आहे. पाळी येणे ही चांगली गोष्ट आहे. तिला याबरायची गरज नाही. बालवय, किशोरवय, तरुण्य, प्रौढ, वयस्क या प्रत्येक टप्प्यातून जाताना आपल्यामध्ये अनेक शारीरिक व मानसिक बदल होत असतात.

काय काळजी घ्यावी

पाळी येणे हे प्रकृती चांगले असण्याचे लक्षण आहे. यासाठी पाळीच्या दिवसांमध्ये योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे आहे. आपला आहार नोट असावा. जिणेचे चोचले पुरवत असताना शरीराला नक्की याची गरज आहे का, ते पाहणे. अनावश्यक खाऊ नये. जेवणात पालेभाज्या खाव्यात. जास्त जास्त पाणी प्यावे. व्यायाम करावा.

SAKAL PROGRAMME -Women health awareness Lecture given by Dr. Seema Mehere at Turbhe Police Vasahat on 06/10/2019



Women health awareness lecture at life trust mumbai, kurla on 18/10/2019 given By. Dr. Neha Pilankar (PG- PTSR)



Sakal programme - Lecture on topic of kali umalatana given By. Dr. Akanksha naik (PG- PTSR) on 19th october 2019 at CBD BELAPUR madhyamik school

अकोला येथून प्रसिद्ध

SakalNews | @esakalupdate | www.es

सकाळ

नात्यात विष व
बहीण-भावात
विष कालवण्याचा
प्रयत्न करित अ
आगेप मुंडे

मानववंश वाढवणारे स्त्रीत्व ही निसर्गाची देणगी

'सकाळ'च्या कळी उमलताना कार्यक्रमात स्त्री-रोगतज्ज्ञ आकांक्षा नाईक यांचे मत

तुर्भे, ता. २० (बातमीदार) : 'स्त्रीत्व ही निसर्गाने दिलेली देणगी असून, मानव वंश पुढे नेण्याची शक्ती स्त्रींमध्ये असते. निसर्गाने दिलेल्या या देणगीची योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे आहे,' असे मत येरळा मेडिकल कॉलेजच्या स्त्री-रोगतज्ज्ञ आकांक्षा नाईक यांनी व्यक्त केले. त्या पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीच्या माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय सीबीडी बेलपूर येथे 'सकाळ' आयोजित 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमात बोलत होत्या.

या वेळी शाळेच्या मुख्याध्यापिका पुष्पा यादव, शिक्षिका प्रतिभा भादलीकर, वर्षा राडीज, राजश्री गायकवाड, अपर्णा तांडेल, कविता शेडगे, शारदा माळी यांच्यासह मोठ्या प्रमाणात विद्यार्थिनी उपस्थित होत्या.

व्यात येणाऱ्या मुलींच्या मनात मासिक पाळीविषयी अनेक शंका असतात. या शंकांचे समाधान कसे करावे, याविषयी मनात नानाविध प्रश्न निर्माण होतात. या शंका दूर करण्यासाठी शनिवारी (ता. १९) 'सकाळ'तर्फे 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमाचे आयोजन पीपल्स एज्युकेशन स्कूलमध्ये शालेय विद्यार्थिनींसाठी व महिला पालकांसाठी करण्यात आले होते. या वेळी त्यांनी मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छतेची काय काळजी घ्यावी, आहार कसा असावा? याचे सोप्या पद्धतीने विद्यार्थिनींना मार्गदर्शन केले. पाळी नियमित येणे हे निरोगीपणाचे लक्षण आहे. अनियमितता येऊ नये म्हणून काय काळजी घेणे गरजेचे आहे? मासिक पाळी हा विषय महिलांच्या आरोग्याशी संबंधित आणि महत्त्वाचा विषय आहे; मात्र या महत्त्वाच्या विषयावर व्यात येणाऱ्या मुलींचे प्रबोधन होणे आवश्यक असल्याचे मतही त्यांनी या वेळी व्यक्त केले. मासिक पाळीदरम्यान घेण्यात येणारी काळजी, आहार आदींबाबतची माहिती तसेच पुढील संभाव्य धोक्यापासून कसा बचाव करायचा? याबाबतदेखील मार्गदर्शन या वेळी करण्यात आले. ज्याप्रमाणे कळीचे रूपांतर फुलात होते, तसेच मुलींचेही स्त्रीरूपात होते. त्यादरम्यान मुलींमध्ये शारीरिक व मानसिक बदल होतात. ज्या वेळी मुलगी नऊ किंवा १० वर्षांची होते, तेव्हा तिला मासिक पाळी सुरू होते. त्याच वेळी तिच्यातील शारीरिक बदल आपोआप घडत जातात. त्यानुसार शरीरातील हार्मोन्सही बदलतात. विशेष म्हणजे आजकालच्या नव्या पिढीमुळे मुलींना लहान वयातच मासिक पाळी सुरू होण्याची समस्या पालकांपुढे उभी राहिली आहे.

याशिवाय त्यांनी उपस्थितांनी उपस्थित केलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देऊन त्यांना आरोग्याविषयी सल्लादेखील दिला. महिलांनी आपल्या पाळीबाबत येणाऱ्या समस्यांबाबत प्रश्न विचारून कोणती उपचार पद्धती व औषधे घ्यावीत याबाबत विचारणादेखील केली. त्याची नाईक यांनी उत्तरे दिली.

बेलपूर : 'सकाळ'च्या 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमात उपस्थितांना मार्गदर्शन करताना स्त्री-रोगतज्ज्ञ आकांक्षा नाईक.

'सकाळ' आयोजित कळी उमलताना हा कार्यक्रम खरोखरच खूप प्रबोधनात्मक असून, व्यात येणाऱ्या मुलींसाठी हा स्तुत्य उपक्रम असल्याने असे कार्यक्रम इतर शाळांमध्येही राबविणे गरजेचे आहे. 'सकाळ' समूहाच्या या उपक्रमाबाबत जेवढे बोलू तेवढे कमीच आहे.

- पुष्पा यादव, पीपल्स एज्युकेशन स्कूल, मुख्याध्यापिका



Lecture given by Dr. Akanksha Naik (PG-PTSR) on topic of KALI UMALATANA on 29th October 2019 at Nutan Marathi Vidyalay, Sector 19 Nerul.

सकाळ

महाराष्ट्र
क
श
एच. डी.

मासिक पाळी म्हणजे निसर्गाची देणगी!

'सकाळ'च्या 'कळी उमलताना' कार्यक्रमात डॉ. आकांक्षा नाईक-विशे यांचे प्रतिपादन

नेरूळ, ता. २९ : पाळी येणे म्हणजे अशुद्ध होणे नसून, मानववंश चालू ठेवण्यासाठी ती निसर्गाची देणगी आहे, असे मत येरळा मेडिकल कॉलेजच्या स्त्री-रोगतज्ज्ञ डॉ. आकांक्षा नाईक-विशे यांनी व्यक्त केले. त्या नेरूळमधील सेक्टर- १९ येथील नूतन मराठी विद्यालयात 'सकाळ' आयोजित 'कळी उमलताना' या कार्यक्रमात बोलत होत्या. वयात येणाऱ्या मुलींच्या मनात मासिक पाळीविषयी अनेक शंका असतात. या शंकांचे समाधान कसे करावे, याविषयी त्यांच्या मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. त्यामुळे या सर्व किशोरवयीन विद्यार्थिनींची ही अडचण लक्षात घेऊन 'सकाळ'तर्फे या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

डॉ. आकांक्षा नाईक-विशे पुढे म्हणाल्या की, मासिक पाळी हा महिलांच्या आरोग्याशी संबंधित महत्त्वाचा विषय आहे. वयात येणाऱ्या मुलींचे या विषयावर मोकळेपणाने



नेरूळ : विद्यार्थिनींना मार्गदर्शन करताना डॉ. आकांक्षा नाईक-विशे.

प्रबोधन होणे आवश्यक आहे. आपल्याकडे मासिक पाळीबाबत अनेक पिढ्यांपासून काही गैरसमज आहेत. हे गैरसमज दूर करणे ही काळाची गरज असून, पाळीकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्याचा सल्ला त्यांनी उपस्थित विद्यार्थिनींना दिला. मासिक पाळीदरम्यान घ्यावी लागणारी काळजी, आहार; तसेच पुढील

संभाव्य धोक्यापासून कसा बचाव करायचा, याबाबत देखील त्यांनी

मार्गदर्शन केले.

किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी सुरू होते. त्याच वेळी त्यांच्यामध्ये शारीरिक बदल आपोआप घडत जातात. त्यानुसार शरीरातील हार्मोन्सही बदलतात. विशेष म्हणजे आजकालच्या नव्या पिढीमुळे मुलींना लहान वयातच मासिक पाळी सुरू होण्याची समस्या पालकांपुढे उभी राहिली आहे. त्यामुळे मासिक पाळीदरम्यान आहार, काळजी व स्वच्छता घेणे महत्त्वाचे असून,



किशोरवयीन मुलींसाठी या विषयावर मार्गदर्शन ही काळाची गरज आहे. 'सकाळ' नेहमीच विद्यार्थ्यांच्या गरजा ओळखून सामाजिक उपक्रमाची आखणी करते. उपक्रमास शुभेच्छा.

– शैलेश शेंगाळे, मुख्याध्यापक, नूतन मराठी विद्यालय, नेरूळ.

याबाबत मुलींनी कोणतेही मानसिक दडपण घेऊ नये. याबाबतदेखील त्यांनी विद्यार्थिनींना उत्तम मार्गदर्शन केले. तसेच उपस्थितांनी उपस्थित केलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देऊन त्यांना आरोग्यविषयी सल्लादेखील दिला. या वेळी मुलींनी आपल्या पाळीबाबत येणाऱ्या समस्यांबाबत प्रश्न विचारून कोणती उपचारपद्धती व औषधे घ्यावीत? याबाबत विचारणादेखील केली.

Women health awareness lecture at life trust Mumbra - sakinaka on 28/11/2019 given By. Dr. Akanksha naik (PG- PTSR)



Health awareness lecture given by Dr. Nishigandha Pol on 4th jan 2020 At Dnyandeep VidyaMnadir , Airoli



Sakal programme - Women health awareness lecture on Kali Umaltana at Mumbra - sakinaka on 4th jan 2020 given By. Dr. Neha Pilankar (PG- PTSR)



Health awareness program and lecture taken on 9th December 2019 at Mahatma Phule arts , science and commerce college panvel by Dr. Myura Devadiga



15/12/19
New English School Shirdhon Panvel
YMTAMC
Suwarnaprashan



Kamothe
16/12/19

