



आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य

नाशिक आय एम ए ची षट्सुत्री देई आरोग्याची खात्री

1

हात स्वच्छ धुवू
हांथोंको साफ धोएँ
Wash your hands

2

सॅनिटायझर वापरू
सॅनिटायझर का इस्तेमाल करें
Use Sanitizer

3

नेहमी मास्क लावू
हमेशा मास्क लागाएँ
Use Mask

4

गर्दीत जाणे टाळू
भीड में नही जाएँ
Avoid crowdly places

5

थुंकणे बंद करू
थूकना बंद करें
Stop Spitting

6

६ फूट अंतर ठेवून संवाद साधू
६ फीट दूरीसेही बात करें
6 Feet distance while talk

अनुक्रमणिका :

१. संपादकीय	...१
२. प्रस्तावना	...२
३. मानपत्र	...३
४. मन आणि कोरोना	...४
५. जपून टाक पाऊल साजणी	...८
६. मुक्तीगीत	...९
७. त्याला जाणून घेतांना	...१०
८. प्रश्नोत्तरे	...१२
९. योद्धा	...१३

आपलं आय एम ए आपलं आगम्य

या अंकातील लेख व साहित्यात व्यक्त झालेल्या विचारांशी संपादक सहमत व बांधील असतीलच असे नाही.

हे पत्र डॉ. समीर चंद्रात्रे (अध्यक्ष) यांनी इंडियन मेडिकल असोसिएशन, नाशिक यांच्यासाठी IMA हाउस, शालीमार चौक, नाशिक येथून डिजिटल स्वरूपात प्रकाशित केले.

संस्थापक संपादक : डॉ. समीर चंद्रात्रे

संपादक मंडळ:

डॉ. अस्मिता पेठे

डॉ. अभिजीत कारेगांवकर

डॉ. सपना कासलीवाल

मिडीया संपादक : सुदाम पेंढारे

कार्यकारिणी:

अध्यक्ष : डॉ. समीर चंद्रात्रे

उपाध्यक्ष : डॉ. प्राजक्ता लेले

सचिव : डॉ. सुदर्शन अहिरे

खजिनदार : डॉ. प्रशांत सोनवणे

संपर्क:

इंडियन मेडिकल असोसिएशन,
IMA हाउस, शालीमार चौक,
नाशिक ४२२००१.

मोबाईल : ९८२३०५८४९५

ई-मेल : imansk.emag20@gmail.com

- संपादकीय -

आय एम ए, नाशिकचे “आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य” हे ई-मासिक, डॉक्टर्स डे आणि आषाढी एकादशीच्या मुहूर्तावर वाचकांच्या हातात देताना अतिशय आनंद होतो आहे.

ई-मासिकाची संकल्पना आय एम ए, नाशिकचे वर्तमान अध्यक्ष, डॉ. समीर चंद्रात्रे, यांच्या अभिनव कल्पनेतून साकारली आहे. नाशिक आय एम ए मधील समस्त डॉक्टरांना, लोकांच्या थेट संपर्कात येऊन आपले विचार मांडता यावेत, लोकांच्या मनातील प्रश्नांना उत्तरे देता यावीत, नाशिकमध्ये उपलब्ध विविध वैद्यकीय सेवा, आणि त्याहीपेक्षा नाशिक आय एम ए करीत असलेल्या अनेक लोकोपयोगी कामांची व पुरवित असेलल्या सेवांची माहिती आपल्यापर्यंत पोचवावी ही या ई-मासिकाची उद्दिष्टे.

हे ई-मासिक नाशिककर आणि नाशिकचे डॉक्टर्स व आय एम ए यांमधील दुवा ठरावे ही ईच्छा! आय एम ए, नाशिक लोकाभिमुख आहेच, तिला लोकमान्य करण्याचा हा प्रयत्न!

सारे जग कोरोनाग्रस्त असल्याने पहिल्या आवृत्ती मध्ये कोरोना संबंधित अनेकांगी मुद्द्यांवर भर देण्यात आला आहे. असेच अनेक नवनवीन विषय घेऊन पुढच्या महिन्यात परत भेटीला येऊ !

डॉ. अस्मिता पेठे

डॉ. अभिजीत कारेगांवकर

डॉ. सपना कासलीवाल

॥ प्रस्तावना ॥

'आय एम ए'ई - मॅगझिनच्या वाचकांना माझा नमस्कार,

आय एम ए ही allopathic डॉक्टरांची संघटना असून, त्याची स्थापना १९२८ म्हणजे स्वातंत्र्यपूर्व काळातील आहे.

आरोग्य विषयी मान्यवरांचा योग्य सल्ला व मार्गदर्शन आपणास वृत्तपत्रातून आम्ही वेळोवेळी देत असतोच. परंतु ह्या वेगवान युगात सहजपणे वाचता येईल, शेअर करता येईल, संग्रही ठेवता येण्यासारखे उपयुक्त संकलन प्रत्येक नाशिककरांना आपल्याच मोबाईल मध्ये करता यावा, आणि आपल्याच शहरातील विविध शाखेतील तज्ज्ञांशी आय एम ए च्या ई- मॅगझिन द्वारे थेट संपर्क रहावा ह्या हेतूने हे मासिक चालू करण्याचा प्रयत्न आहे.

ह्या द्वारे आरोग्यविषयक माहिती बरोबरच इतर महत्वाच्या गोष्टी जसे संभाव्य साथीचे धोके, प्रतिबंधक उपाय इत्यादी. रक्तपेढी, अॅम्बुलंस, सरकारी व खाजगी रुग्णालय, CT MRI ची ठिकाणे, २४ तास सेवा देणारे औषध दुकाने, वेळोवेळी होणारी आरोग्य शिबिरं, घरपोच सेवा देणारा सुश्रुषा करणारा स्टाफ, भाडे तत्वावर उपलब्ध उपकरणे इत्यादी सर्वांची माहिती टप्प्या टप्प्याने दिली जाईल.

मुख्य म्हणजे आपल्या शहराच्या आरोग्याची योग्य काळजी घेणे हे ध्येय समोर ठेवून आय एम ए च्या डॉक्टरांचे आपल्या नाशिकशी असलेले नाते सुदृढ करण्यासाठी आम्ही घेऊन येतोय,

दर महिन्याला एक नवीन पुष्प... आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य

आपल्या शहरासाठी

सदैव जागरूक



डॉ समीर चंद्रात्रे

संस्थापक व प्रकाशक,

आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य

अध्यक्ष, आय एम ए, नाशिक



Indian Medical Association
NASHIK

इंडियन मेडिकल असोसिएशन
नाशिक



UNITY IS PRIORITY
IMA NASHIK

डॉक्टर्स डे

१ जुलै २०२०

सन्मानपत्र

प्रति,
मा.

कोरोना योद्धा

तप आचरिता निष्ठेने, माणूस तपस्वी बनतो
ध्येय उरी बाळगून जो धडपडतो.... तो यशस्वी होतो...
रुग्णसेवेचे व्रत घेऊनी, व्रतस्थ जीवन जगलात
आव्हानांना पेलत सदोदीत, पुढे पुढे गेलात
निर्धाराने जपला आपण, वारसा समृद्ध सेवेचा
सजला आपल्या कर्मफुलांनी, प्रवास खडतर निष्ठेचा
पिंडी तेची ब्रह्मांडी, ऐसी आपुल्या कामाची रीती
तिमिरात या जीवनाच्या, जागते सेवेची अखंड ज्योती...!

कोरोनाच्या संकटकाळात आपले सामाजिक भान ,
कर्तव्याची जाण सतत जागृत ठेवून आपण केलेली निःस्वार्थ सेवा
ही खरोखरीच अतुलनीय आहे. आपल्या कठोर परिश्रमासाठी आपल्या
निरलस सेवेसाठी आमची एक मानवंदना ... !

डॉ. समीर चंद्रात्रे
अध्यक्ष - आय.एम.ए.

डॉ. सुदर्शन अहिरे
सचिव - आय.एम.ए.

मन आणि कोरोना

- डॉ. अभिजीत कारेगांवकर (मानसोपचारतज्ज्ञ)

म्हणायला अगदी कालपरवा आलेला हा कोरोना आज जगभरात थैमान घालतोय. कोविड-१९ च्या आजाराच्या साथीचे अनेक परिणाम संबंध मानवजातीवर झाले आहेत, होत आहेत. आणि हो, इथून पुढेही होत राहतील. त्यातील मानसिक परिणामांबद्दल आपण बोलणार आहोत.

काय मिळणार इथे ?

काही लेख परीकथेसारखे असतात. झटक्यात सगळे ठीक होईल म्हणणारे किंवा 'ऑल इज वेल' म्हणून भीती घालवण्याचा दावा करणारे. वाचायला छान. पण परीकथा सांगाव्यात ते ज्यांना त्रास नकोसा असतो, ज्यांना त्रास काढण्याचा प्रचंड त्रास होत असतो, त्यांना आणि त्यांनाच ! काही असतात जादूच्या झप्पीचा आधार देणारे. पण, मुन्नाभाई एमबीबीएस मध्ये कर्करोगाने पिडीत जहीरला (जिमी शेरगिल) 'जादूची झप्पी' मिळाल्यावर, तो चिडला होता. आणि जादूच्या झप्पीचे औषध देणारा मुन्नाभाई त्याला वाचवूही शकला नव्हता.

दुसऱ्या प्रकारचे लेख असतात वास्तवाचे भान आणणारे. संभाव्य भविष्याची जाणीव करून देणारे. वाचकांना तयार करणारे, तयार व्हायला सांगणारे. रोखठोक, प्रसंगी आक्रमक, काही ठिकाणी भयावह देखील असणारे. पण ते 'कसे लढायचे' हे सांगतात.

दोन्ही प्रकार महत्त्वाचे. सगळेच नकारात्मक आहे असे वाटू लागले की परीकथा वाचाव्या. त्याने उभारी येते. स्वप्न दिसतात. उमेदीने उर भरून येतो. आणि स्वप्न दिसू लागले की वास्तवकथा वाचाव्या. कारण परीकथा वाचून आलेली उमेद नीट वापरली नाही तर उमेदीच्या टोकावरून थेट निराशेच्या गर्तेत फेकले जाण्याची शक्यता असते. म्हणून वास्तवकथा महत्त्वाच्या. वास्तव हे नेहमीच सकारात्मक आणि नकारात्मक यांचे मिश्रण असते. ते कोरोनाच्या आधीही होते आणि आतासुद्धा तसेच आहे याची जाणीव ठेवणे गरजेचे आहे.

कोरोनाच्या बाबतीत अनेक जादूच्या झप्प्या आज भोवती आहेत. समाज माध्यमातील लेख, इंटरनेट, टीव्हीचे कार्यक्रम इ. द्वारे त्या त्यांचे काम करीत आहेत. त्यांचे महत्त्व कमी नाही. इथे मात्र तशाच काही गोष्टींची पुनरावृत्ती न करता उपयुक्त असणारे आणि दिशादर्शक व भविष्यवादी चिंतनाला उद्युक्त करणारे काहीसे द्यावे या विचाराने पुढील लेख लिहिला आहे. घाबरू नका. लेख नकारात्मक

नाही. वास्तववादी आहे. वास्तव नकारात्मक नाही हे सांगणारा आहे. सकारात्मकतेची नवी व्याख्या देणारा आहे.

दोन क्षण विश्रांती

एक व्यायाम करूया. आहात तिथे दोन क्षण थांबा. दीर्घ श्वास घ्या. आसपास हलकेच नजर टाका. आहात ती जागा नीट निरखून पहा. काय दिसतंय ? जुनी खुर्ची, नवीन मोबाईल, भिंतीचा रंग, कोपऱ्यातील जळमटे. फक्त बघा. घरातील भिंतीचा रंग शेवटी निरखून कधी पहिला होता? दिला तसाच आहे की खराब झालाय? अंहां, नाक मुरडायचे नाही. फक्त बघा. खुर्चीला स्पर्श करा. गुळगुळीत आहे की खरखरीत? जोरात श्वास घ्या. येणारे वास अनुभवा. खिडकीतून बाहेर पहा. दिवस आहे की रात्र ? उन आहे की ढग ? ढगांचा रंग, त्यांचे आकार, त्यातील आकृत्या सगळे निरखून पहा. निसर्गाचा आनंद लुटा. थोडे बरे वाटले न ! हम्म.

मित्रहो, ही चिंतेचा त्रास कमी करणारी Mindfulness Exercise नावाची पद्धत आहे. याचे मूळ बौद्ध ज्ञान तत्त्वज्ञानात आहे. यात फक्त 'असण्यावर' भर द्यायचा असतो. चहूकडे असलेल्या गोष्टी, व्यक्ती, 'आहेत' म्हणून केवळ नोंद करायच्या. त्या का आहेत किंवा इतर विचार करायचा नाही. वर्तमानात जगायचे. Living in the Present Moment. पुढचे मागचे विचार येतील, ते येणारच. मनाचा स्थायीभावच आहे तो. पण त्या सगळ्या विचारांना नुसते बघायचे आणि तिथेच सोडायचे. तसेच भावनांचे सुद्धा. सुरुवातीला कष्ट घ्यावे लागतात. पण सचेत मनाने प्रत्येक क्षण आहे तसा जगण्याचा नियमित प्रयत्न केला की हळूहळू जमते. क्रियाशीलता वाढते. चिंतेचा त्रास कमी होतो. अशा अजून पद्धती आहेत. पुढे पाहूच.

कोरोना : पिक्चर अभी बाकी है

आतापर्यंत कोरोना विषाणूची साथ आणि त्यामुळे झालेले अनेक बदल एक झलकच म्हणावे लागतील. कसे? सांगतो. हा विषाणू कितीकाळ राहिल आणि त्यामुळे होणारी व होत राहणारी हानी याबद्दल मी बोलणे योग्य नाही. त्यासाठी अधिकृत सूत्र आहेतच. पण, त्यामुळे जे बदल आपल्या सर्वांच्या आयुष्यात घडले आहेत, किंवा इथून पुढे घडतील, त्याचे परिणाम दूरगामी असणार आहेत ! Lockdown टप्प्याटप्प्याने उघडणार असले तरी गोष्टी पूर्वपदावर यायला वेळ लागेल. 'पूर्वपदावर' म्हणजे 'पहिले पाडे

पंचावन्न' होऊ नये यासाठी अधिक जागृत राहण्याची गरज आहे. म्हणून म्हटले, आतापर्यंत झाली ती फक्त झलक होती. इथून पुढे काय होणार हा प्रश्न अधिक महत्त्वाचा आहे. प्रश्नाला अनेक पैलू आहेत. समस्या बहु-अंगी आहे. प्रयत्न देखील अनेक स्तरावर होणे अपेक्षित आहे. व्यक्तिगत स्तरावर काय करता येईल हे आपण बघू.

कोरोना आणि भावना

सुरुवातीला असणारी काळजी वाढून आता चिंता सुरु झालीये. ही अनेक दिवस असणार आहे. कारण अनिश्चितता असणार आहे. आम्हाला अनेकदा विचारतात, “कारे डॉक्टर, कधी जाणार हा कोरोना?”. याचे उत्तर नेमके मिळाले तर वाटणारी अनिश्चितता संपून चिंता उरणार नाही. दुर्दैवाने या प्रश्नाचे उत्तर आजतरी आपल्याला ठावूक नाही. त्यामुळे 'कोरोना इज हिअर टू स्टे' तसेच त्याची चिंता सुद्धा 'इज हिअर टू स्टे'. 'लिविंग विथ कोरोना' बरोबर 'लिविंग विथ कोरोनाची चिंता' सुद्धा आलेच ! कारण, “तुम्ही काळजी करू नका, कोरोनाची भीती बाळगू नका, पैसा व पोटपाण्याची चिंता करू नका,” असे म्हणणे म्हणजे मधासारखे कर्करोग पिडीताला जादूची झप्पी दिल्यासारखे होईल. आणि ज्याला सांगत आहात त्याला राग येईल, तुमचा आणि तुमच्या 'पांगळ्या' जाणीवेचा. या कोरोनाच्या निमित्ताने ही आपल्याला एक संधी आहे, आपापल्या जाणीवा मोठ्या करण्याची. ते जरूर करा. स्वतःच्या पत्तीकडे जाऊन इतरांचा विचार करा.

चिंता म्हटले की त्रास होतोच. पण तो विकोपाला गेला की त्याचे विकारात रूपांतर होते. ते मात्र आपण निश्चित टाळू शकतो. आपल्याला या कोरोना आणि त्यामुळे होणाऱ्या, होऊ शकणाऱ्या वेगवेगळ्या चिंतांचा 'त्रास काढायला' शिकायचे आहे. तो कमी करायला शिकायचे आहे. सहनशक्ती (frustration tolerance) वाढवायची आहे. त्याच बरोबर चिंता रास्त आहे का हा प्रश्न देखील विचारायचाय.

तुम्ही म्हणाल, अजब डॉक्टर आहे. चिंता सहन करायला सांगतोय. मित्रहो, चिंता, दुःख, भीती, अनिश्चितता, हतबलता या भावना त्रासदायक आहेत. त्या टाळण्याकडे आपला कल असतो. पण मानवी मनाला या भावना असणारच आहेत (primary emotions). नाहीतर आपण यंत्र नसतो का ठरलो? आणि अश्या असामान्य परिस्थितीत मानसिक दृष्ट्या स्वस्थ माणसे सुद्धा विचित्र वागू शकतात, त्यात नवल नाही. त्यामुळे अश्यात चिंता वाटणे सहाजिकच आहे. अनिश्चितता सुद्धा आपल्या आयुष्यात

कायमच होती, असते. त्याचे प्रमाण वाढलेय, व्याप्ती अधिक आहे, संदर्भ जीवन-मरणाचे आहेत हे खरे. पण ती देखील जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे, असणार आहे. आणि तिचा स्वीकार न केल्यामुळे चिंता होत राहणार आहे. तसेच नियंत्रणात नसलेल्या गोष्टींबाबत आपण नेहमीच हतबल असतो. तसेच आज आहोत.

मनात डोकावणाऱ्या या भावनांना नुसते बघा. त्या असू द्या. त्या असल्याबद्दल काही वाटून घेऊ नका. (उदा-) चिंतेबद्दलची चिंता वाटणे (secondary emotions). ते उगीच ओढवून घेतलेले संकट असते. ते न करणे तुमच्या हातात आहे. या भावना असायलाच नकोत असा हट्ट धरून उपयोग होणार नाही. उलट अधिक त्रास होईल.

तसेच, रास्त चिंता (rational emotions) करायची म्हणजे अनाठायी चिंता करायची नाही. तुम्ही व्यक्तीशः कुठे आणि काय नियंत्रित करू शकता, बदल घडवू शकता तितकेच चिंता करण्यायोग्य असते. इतर विषयांची चिंता करून उर्जा खर्ची घालू नका. नियंत्रणात असलेल्या गोष्टी केल्यात तर हतबलतेची भावना कमी होईल. अधिकृत सूत्रांकडून योग्य माहिती घेतली तर काही प्रमाणात अनिश्चितता कमी होईल. अधिकृत म्हणजे whatsapp नाही. घरात दिवसभर न्यूजचॅनेल लावून बसू नका. ठराविक वेळी पहा, दिवसातून साधारण एकदा. शहानिशा करून विश्वास ठेवा.

परीकथा वाचून काही क्षणांपुरते तुम्ही या नकोशा भावना विसरालही, हातात बळ आल्याचा भासही होईल, पण, त्या निघून जाणार नाहीत. म्हणून त्यांच्याकडे बघायला शिकावेच लागेल. त्या आहेत. त्या असतील. त्यांचा त्रास असणार आहे. वाढला तर कमी करायचा. कसा ते सांगतो.

शरीर शिथिलीकरणाचे व्यायाम करा (Progressive muscle relaxation). श्वसनाचे व्यायाम (breathing exercises) जसे deep breathing, belly breathing इ.), डोळ्यासमोर एखाद्या सुंदर दृश्याची, अनुभवाची प्रतिमा उभी करणे (imagery), आणि योगासन, मुख्यत्वे श्वासन व योगनिद्रा याचा फायदा होतो. Mindfulness आपण पहिलेच. या संदर्भात यू-ट्यूब व इंटरनेटवर माहिती उपलब्ध आहे. या सगळ्या Techniques आहेत. त्याचे प्रशिक्षण मनाला द्यावे लागेल. करत असाल तर उत्तम. नियमित पणे करा. येत नसेल तर शिकून घ्या. आजपासून सुरु करा, हळूहळू परिणाम दिसेल. तुमची चिंतेची तळपातळी (baseline) अजून खाली येईल. मग तणाव वाढला तरी असह्य स्वरूपाचा असणार नाही. या सगळ्याने शरीरावरील आणि पर्यायाने मनावरील दुष्परिणाम कमी

होईल. साहजिकच तणाव कमी झाला तर विधायक विचार करण्याची क्षमता वाढेल. या techniques कुणीही वापरू शकतात. सगळ्या वर्गातील लोकांसाठी परिणामकारक आहेत.

पण तणाव अगदीच नाहीसा होणार नाही. नव्हे, तसे होऊ सुद्धा नये. कारण तसे झाल्यास आज काळजी घेणारे आणि चिंता करणारे तुम्ही हलगर्जीपणा करण्याची व धोकादायक पद्धतीने वागण्याची शक्यता आहे. ते तुमच्या, तुमच्या कुटुंबाच्या आणि एकूणच समाजाच्या आरोग्यासाठी अधिक हानिकारक असेल. **आपली चिंता ही आपल्याला योग्य ते करण्यासाठी प्रोत्साहित करणारी असायला हवी.** थिजवून किंवा बावचळवून टाकणारी होत असेल तर वेळीच सावध व्हा. तशी होऊ नये म्हणून प्रयत्न करायचेच. पण झालीच तर मानसिक तज्ञांची मदत जरूर घ्या. हे जसे चिंतेचे, तसेच इतर सर्व नकोशा भावनांचे.

कोरोना स्पेशल' भावना

अजून दोन भावना सध्या अधिक दिसतायत. **एकाकीपणा व शून्यता.** सामाजिक अंतर ठेवण्यामुळे एकाकीपणा जाणवू शकतो. तुम्हाला आणि भोवतालच्या ओळखीतील व अनोळखी लोकांना सुद्धा. त्यामुळे शरीराने दूर पण मनाने जवळ या. जवळ जा. तंत्रज्ञानाचा वापर करा. Virtual meetings, Video calls अवश्य करा. सोपस्कार समजून केले तरी चालतील. तसेच कुठेही असलात तरी आसपास असलेली माणसे विसरू नका. अहो, **जवळचे दूर असताना, आसपास असलेले लोक उर्जेचा स्रोत ठरू शकतात.** तुमच्यासाठी ते किंवा त्यांच्यासाठी तुम्हीसुद्धा ! त्यांना नव्याने ओळखा. अंतर ठेवून मैत्री करा.

कंटाळा किंवा शून्यतेच्या भावनेसाठी करायचे उपाय तुम्ही ऐकले असतीलच. तरी सांगतो. Productive राहा. काम शोधा आणि करा. नवीन काहीतरी शिका. आस्थेने शिका. घरी असलात तरी नियोजित पद्धतीने दिवस व्यतीत करा. याने शून्यतेची भावना कमी होईल. अंधान्या खोलीत राहणाऱ्या माणसाची गोष्ट माहित आहे न? एका टाचणीच्या सहाय्याने तो त्याचे दिवस काढत असतो ! त्या टाचणी शोधण्याला तो त्याचे ध्येय मानतो. तसेच तुम्ही करा. **तुमची 'टाचणी' काय आहे? स्वयंपाक? चित्रकला? व्यायाम? काय? टाचणी ठरवा आणि शोधा.** सापडली की आनंद होईल. उर्जा मिळेल. चिंता कमी होईल.

आता पुढची तयारी !

आपण आपल्या नकोशा भावना स्वीकारल्या. नियंत्रणात

आणल्या. रास्त असल्याची खात्री केली. आता पुढचा विचार करूयात. **Anticipation (पूर्वानुमान) हा मनाचा प्रगत defense mechanism आहे.** त्याचा वापर करूया. लढाईसाठी तयार होतांना शत्रूची ओळख करून घेतो तसेच!

अनेक नवीन समस्या उद्भवणार आहेत, नोकरी-व्यवसायावरील परिणाम, चुकलेली आर्थिक गणिते, पैसा अडल्यामुळे अडकलेल्या अनेक गोष्टी. कदाचित जीवनशैली सुद्धा बदलावी लागेल. आताच नियोजन सुरु करा. आर्थिक गुंतवणुकीचे मार्ग तपासून पहा. अर्थार्जनाचे नवीन मार्ग शोधा. शासन, सरकार त्यांच्या पातळीवर करतीलच, करत आहेत. पण तुम्ही तयारी ठेवा.

आयुष्याचा काही काळ कदाचित नियोजित गोष्टी साध्य न होता निघून जाईल. राहिलेल्या गोष्टी भविष्यात करून घ्याव्या लागतील. या काळात घेतलेले निर्णय, घडणाऱ्या अथवा न घडू शकलेल्या गोष्टी अनेक दिवस सलतील. त्यांना आताच ओळखा. त्या सगळ्यात प्रसंगानुरूपतेचा मोठा भाग आहे हे मनावर ठासून घ्या. म्हणजे सल कमी होईल.

आपण या आजारापायी काही व्यक्ती देखील गमावण्याची शक्यता आहे. भयाण वाटली तरी ती भीती सगळ्यांनाच आहे. तसे होऊ नये म्हणून योग्य ती आणि योग्य तितकीच काळजी घेऊ. देवाकडे प्रार्थना जरूर करू, धावा करण्याची गरज नाही. भिऊन न जाता ती केवळ शक्यता म्हणून विचारात घेऊ. आणि त्यासाठी मनाची तयारी करून ठेवू. ती शक्यता वास्तववादी ठेवायला त्या त्या वेळची कोरोनाची अधिकृत आकडेवारी पाहत राहू. योग्य वेळी योग्य आणि शक्य असेल तेच पावूल विचारांती उचलू.

कोरोनाच्या आधीचे आयुष्य आणि नंतरचे यात फरक असणार आहे. ते आधीचे जे, जसे, जिथे आणि ज्यांच्याबरोबर होते ते सगळे तसेच्या तसे राहिल याची शाश्वती नाही. आणि गमवू त्याचे दुःख आपल्याला होऊ शकते. दुःखासाठी तयार राहू. तसे होऊ नये व गोष्टी पूर्वपदावर लवकर याव्यात अशी आशा बाळगू. पण त्याची समयसीमा ठाऊक नाही हे देखील लक्षात ठेवू.

कोरोना आणि Lockdown

कोरोना आणि Lockdown या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. Lockdown संपला म्हणजे कोरोना संपला असे नाही. भावनावेगात विचित्र व बेजबाबदार वर्तन घडून संसर्गाचा धोका वाढू शकतो. Lockdown असतानाही ते घडताना आपण पाहत होतो. आता Lockdown उठताना आणि उठल्यावर ते अधिक होऊ

शकते. कोरोना हे केवळ एक वाईट स्वप्न नाही. ते निदान अजून काही महिने तरी चालू राहिल असे एक भीतीदायक वास्तव आहे. स्वप्न संपल्यासारखे 'जणू काही झालेच नाही' अशा तोऱ्यात वावरलात तर कोरोना घरी आलाच म्हणून समजा. त्यामुळे आता आपली जबाबदारी अधिक वाढली आहे. स्व-हित व परहित दोन्ही पाहायला हवे. भावनांचे नियोजन, विचारांचे योग्य विश्लेषण आणि वर्तनावर सुबंधन आणले तर सहज शक्य आहे.

थोडक्यात पण नेमके

बोला. मोकळे व्हा. योग्य निद्रा, आहार घ्या, व्यायाम करा. सुचविल्याप्रमाणे मानसिकतेत आणि वर्तनात बदल करा. त्याची सवय होऊ द्या. इतरांनाही सांगा. अनिश्चिततेचा स्वीकार करा. बदलांसाठी तयार राहा. मदत घ्या. मदत करा. आणि हो, एक तज्ज्ञ मानसिक मदत घ्यावीशी वाटली तर जरूर घ्या. त्यासाठी गरज पडल्यास **टेली-मेडिसिन** चा (फोन, इंटरनेट द्वारे डॉक्टरांचा सल्ला घेणे) वापर करा. **मन नाजूक अवयव, पण खमके असेल तर आभाळ ठेंगणे.** त्यामुळे शरीराबरोबरच मनाची निगा राखा. कोरोना म्हणजे कलंक नव्हे, हे समजून घ्या. झालेल्यांना बळ द्या. तुम्हाला झाला तर हातपाय गाळू नका. बहुतांशी लोक बरे होतात, ही आतापर्यंतची आकडेवारी सांगते आहे.

मित्रहो, समाजमन, वयानुरूप वेगळे असणारे मन, कोरोना बाधितांचे आणि कोविडग्रस्त रुग्णांचे मन, स्वास्थ्यसेवा व इतर frontline workers चे मन, अन्य व्याधीग्रस्तांचे मन इ. वर वेगवेगळे लेख लिहिता येतील. पण लेखाला मर्यादा असल्यामुळे थांबतो. कोरोना आल्यानंतर सुरु झालेले हे मानसिक त्रास कमी-अधिक प्रमाणात सगळ्यांनाच भेडसावत आहेत, आम्हा डॉक्टरांना सुद्धा ! आणि आपण सगळेच आपापल्या परीने त्यावर समाधान शोधतोय. हे सगळे एकदम होईल का? नाही. हळूहळू त्या दिशेने प्रयत्न केले तर नक्की जमेल.

या लेखात लढायचे कसे हे बघितले. पण लढाई जिंकण्यासाठी आपल्याला **'दुर्दम्य पण वास्तववादी'** असा **आशावाद** हवाय. स्वतःवर व संबंध मानवजातीवर विश्वास हवाय. **पाठीवर हात ठेवून 'लढ' म्हणायचे आहे**, कधी इतरांना तर कधी स्वतःलाच ! प्रत्येक व्यक्ती आज कोविड-योद्धाच आहे आणि सारख्याच जबाबदारीने लढत आहे, लढणार आहे!

जपून टाक पाऊल साजणी

- डॉ. मयुरी केळकर (स्त्री रोग तज्ज्ञ)

कोरोना' हे नुसते नाव ऐकूनच कोणत्याही धडधाकट माणसाला धास्ती बसावी अशी विचित्र परिस्थिती सध्या सर्व जगामध्ये आहे. अशा बिकट काळात जर गोड बातमीची चाहूल लागली तर स्त्रीमनाची चलबिचल होणे साहजिक आहे. आणि अशा प्रसंगी त्या स्त्रीचे मनोधैर्य कायम रहावं ह्यासाठी एक स्त्रीरोगतज्ज्ञ म्हणून मी माझ्या गर्भवती मैत्रिणींशी संवाद साधायचा प्रयत्न केला आहे.

निसर्गाने आणि देवानेच स्त्रियांना गर्भारपण पेलण्याची ताकद जन्मतःच अर्पण केलेली आहे. ह्या नैसर्गिक वरदानामुळेच तर एका छोट्याशा गर्भपिशवीमध्ये संपूर्ण बाळ समावण्याची ताकद येते. त्यामुळे ह्या संकटाला धैर्याने कसे सामोरे जायचे याच्याबद्दल काही महत्त्वाची माहिती मी माझ्या गर्भवती मैत्रिणींना ह्या लेखाद्वारे देणार आहे.

आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाद्वारे एप्रिल २०२० मध्ये प्रसारित केलेल्या अधिसूचनेनुसार Covid 19 साठी तीन प्रभाग केलेले असून हिरव्या / केशरी/ लाल झोन्ससाठी वेगवेगळ्या अधिसूचना जारी करण्यात आल्या आहेत. त्यासंबंधी संपूर्ण माहिती त्यांच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे. त्यामध्ये थोडक्यात Covid 19 positive suspect/ cases केसेसची तपासणी ही Covid 19 नियुक्त ठिकाणी करण्यात आली आहे आणि त्यामध्येही teleconsultation म्हणजे फोन वरून डॉक्टरांचा सल्ला उपलब्ध करून देणे ह्यावर भर दिलेला आहे. त्याशिवाय मुख्यतः गरोदर महिलांना त्यांच्या घराजवळील सरकारी दवाखान्यांशी जोडून देणे आणि वेळ पडल्यास Ambulance सुविधेची माहिती करून देणे असा तपशील दिलेला आहे. घराघरांत जाऊन आरोग्य कर्मचाऱ्यांना गर्भवती महिलांबाबत चौकशी करण्याचे निर्देश त्यामध्ये दिलेले आहेत.

सध्याच्या परिस्थितीत गरज नसताना घराबाहेर न पडणे हे सर्वात उत्तम. ह्या बरोबरच कधीही डॉक्टरकडे जाण्याआधी मास्क घालणे, डोक्याला झाकणे, आजूबाजूच्या कुठल्याही गोष्टींना हात न लावणे, sanitizer वापरणे आणि घरी परत आल्यानंतर हात पाय स्वच्छ धुणे ह्या सर्व गोष्टी कटाक्षाने पाळण्याबरोबरच आता डॉक्टरांकडे कधी जायला हवं ह्याबद्दल थोडं मार्गदर्शन.

गर्भारपण/प्रेग्नन्सीचा एकूण ४० आठवड्यांचा कालावधी असतो. तो आपण तीन trimester (ट्राईमिस्टर) / त्रैमासिक भागांमध्ये विभागतो.

पहिले trimester(ट्राईमिस्टर)म्हणजे प्रेग्नन्सीचे पहिले १२ आठवडे (साधारणपणे पहिले तीन महिने) हा काळ होय. युरीन प्रेग्नन्सी टेस्ट पाळी चुकल्यानंतर साधारण ४/५ दिवसानंतर घरच्या घरीच करता येते. त्यामुळे टेस्ट positive आल्यानंतर काही त्रास होत नसल्यास

सध्याच्या वातावरणात फक्त एकदा डॉक्टरांकडे जाण्याची आवश्यकता असते. शक्यतोवर पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून आपण हा काळ मोजतो (त्यासाठी पाळी नियमित हवी नाहीतर आपल्या डॉक्टरांकडून आपला कुठला आठवडा चालू आहे ह्याची सुनिश्चिती करून घ्यावी) म्हणूनच ६/७ आठवडे झाल्यावर पहिल्यांदा स्त्रीरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा म्हणजे प्रेग्नन्सी निश्चित करून घेऊन पुढील औषधांची माहिती करून घेता येते.

दुसरे trimester (ट्राईमिस्टर) म्हणजे प्रेग्नन्सीचे १२ ते २८ आठवड्यांचा काळ. हे त्यामानाने सुरक्षित trimester समजले जाते. ह्यामध्ये महत्त्वाची तपासणी ही ११ आठवडे ते १४ आठवडे ह्या काळातील सोनोग्राफी आणि रक्त तपासणी होय. ह्या दरम्यान केला जाणारा NT स्कॅन व त्याबरोबरची रक्ततपासणी चुकवू नये. ह्यावेळेला डॉक्टर पुढे ९व्या महिन्यापर्यंत लागणारी रक्तवाढीची व शक्तिवर्धक औषधे लिहून देऊ शकतात. त्यानंतरचा प्रेग्नन्सीतला महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे १८/१९ आठवड्यातील A n o m a l y स्कॅन ज्या सोनोग्राफीमध्ये आपल्याला बाळाचे सर्व अवयव व्यवस्थित आहेत ना याची माहिती करून घेता येते त्याशिवाय आईची प्रकृती तपासता येते. त्यापुढील महत्त्वाची तपासणी म्हणजे २४आठवड्याची रक्तातल्या साखरेची तपासणी करणे गरजेचे असते.तेव्हा एकदा डॉक्टरची तपासणी होणे महत्त्वाचे ठरते.

ह्यानंतर चालू होणारे trimester म्हणजे तिसरे आणि सर्वात महत्त्वाचे २८ ते ४० आठवडे. शक्यतो आठव्या महिन्यापासून दर पंधरा दिवसांनी तपासणी करणे आवश्यक असते. ह्या काळामध्ये डॉक्टरांची तपासणी अत्यावश्यक ठरते. कारण त्यामध्ये आईचे आरोग्य आणि बाळाची वाढ यांची डॉक्टरांना तपासणी करता येते. नवव्या महिन्यात दर आठवड्याला तपासणी होणे गरजेचे असते.

ह्या सर्व गोष्टींबरोबरच हा मुद्दा लक्षात ठेवले पाहिजे की pregnancy मध्ये कोणत्याही क्षणी emergency येऊ शकते. त्यामुळे कुठल्याही परिस्थितीत कोणत्याही लक्षणांकडे दुर्लक्ष करून चालत नाही. ह्या लक्षणांबद्दलची माहिती आपण आपल्या स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडून करून घेणे गरजेचे आहे. त्यामुळे सतर्क राहून pregnancy मधली वाटचाल करणे गरजेचे असते.

शेवटी एक गोष्ट लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे की हा काळ तुमच्या आयुष्यातला एक अतिशय आनंदी काळ असतो. त्यामुळे उगाच नको त्या गोष्टींची चर्चा -विचार करून, न माहित नसलेल्या गोष्टींची काळजी करण्यामध्ये आपला हा सुंदर काळ वाया घालवू नका. जसं भित्यापाठी ब्रह्मराक्षस असे म्हणतात त्याप्रमाणे आपण न घाबरता ह्या संकटाला हसून आणि धैर्याने सामोरे जाऊया आणि स्वतःची काळजी घेऊया. एक सुंदर भविष्याला तुम्ही जन्म देणार आहात त्यामुळे सुरक्षित रहा आणि सतर्क रहा.

मुक्तीगीत
(कोरोना - संधी सिगरेट सोडण्याची)

सिगरेट त्याच्या, स्वागतासाठी, ओवाळिलेली आरती,
लागण होता, कोरोनाची इथे, धूम्रपी लवकर मरती

सिगरेट ओढून कशास कोरोनास आयते आवताण देती
लागण होता, कोरोनाची इथे, धूम्रपी लवकर मरती

ओढून ओढून, वाळवीसम, तकलादू फुफ्फूस झाले
एका धक्क्याने, कोरोनाच्या ते, चटकन हो ढासळती

कर्करोग, रक्तदाब, लकवा नी गॅंग्रीन, जोडीला कोरोना आला
सिगरेट सोडाया, अजून मोठी, हवी कारणे कोणती

धुरात उडवुनी, कष्टाची कमाई, कवडीमोल श्रम केले
एकाहुनी एक, व्यसनरोगे, लाचार धूम्रपी होती

तुमच्याहूनही, तुमच्या शौकाची, शिक्षा इतरा होते,
स्त्रिया घरी अन, आबालवृद्ध, त्रासून बेजार होती

दिली निसर्गाने, संधीच जणू, बीडी सिगरेट सोडा
नशेची नव्हे, शरीरासी देऊ, प्राणवायूची शक्ती

कोरोना कारणे, धूम्रपानाची, सवय आता मोडू
पैसा वाचेल, सुधरेल स्वास्थ्य नी संबंधही घरगुती

चला, धूम्रपान न करण्याची, शपथ आता घेऊ...
थोपवाया कोरोना, गरजेची ती, वाढेल प्रतिकारशक्ती

धूम्रपान, 'व्यसनरोग' मित्रहो, सोडणे सहज शक्य...
मानसोपचार डॉक्टरांसवे सुलभ व्यसनमुक्ती

- डॉ. अभिजीत कारेगांवकर

त्याला जाणून घेताना.....

- डॉ. समीर चंद्रात्रे

गेले दोन तीन महिने आपण सगळेच Covid 19 ह्या विषाणूच्या जगभर झालेल्या प्रादुर्भावाने त्रस्त आहोत . Covid संदर्भातली माहिती सरकार तर्फे, सामाजिक संस्थांतर्फे लोकांपर्यंत पोहोचवण्यात येतेच आहे. परंतु तरीदेखील सामान्यांच्या मनात अनेक स्वाभाविक प्रश्न आहेत. ज्याची वेळोवेळी उत्तर देणं ही डॉक्टर म्हणून आमची सामाजिक जबाबदारी आहे. पुनश्च हरि ओम म्हणत टप्याटप्याने अनेक दैनंदिन व्यवहार सुरू करत आहोत. पण हे करताना काही गोष्टी लक्षात घेणं आणि पाळण निकडीच आहे. 'मला Covid होईल का? किती वेळ आणि कुणाच्या संपर्कात आल्यावर होईल?' असे नानाविध प्रश्न मनात येणं स्वाभाविकच आहे. आणि त्यामुळेच सैद्धांतिक दृष्ट्या काही गोष्टी समजून घेऊ या.

म्हणजे मला Covid व्हायची शक्यता कमी, मध्यम, आणि सर्वात जास्त अशा तीन पातळ्यांवर समजा आपण विभागली, तर जीवनमान सुरू करताना आपले आपणच अनेक गोष्टींचे भान ठेऊ शकतो. म्हणजे बघा, समजा मी गर्दीचे ठिकाण असलेल्या नाट्यगृह किंवा मैफिलीसाठी गेलो, तर तिथे 500 लोक असणार आहेत, जागा बंदिस्त असणार आहे आणि मी जवळपास 3 तास त्या वातावरणात बसणार आहे. ह्या तीन गोष्टी लक्षात घेता अशा गर्दीच्या ठिकाणी गेल्याने कोरोना व्हायचा धोका सर्वाधिक आहे.

समजा मी किराणा दुकानात गेलो आहे. जिथे 15 जण आहेत, तसे मोकळ्या वातावरणात आहेत, आणि 15 मिनिटे रांगेत सोशल distancing चे नियम पाळून उभे राहावे लागणार आहे. येथे मला कोरोना होण्याचा संभव वरील परिस्थितीपेक्षा नक्कीच कमी आहे. आपण ह्याला मध्यम जोखीम स्वरूपात गृहीत धरू.

आता बघा, एखादा माणूस रस्त्यांनी चालतो आहे, तोंडाला मास्क आहे, आजूबाजूने फक्त हलकी वर्दळ आहे. अशा वातावरणात आणि परिस्थितीमध्ये रोगाची लागण होण्याची शक्यता ही कमी संभवते.

थोडक्यात आपले व्यवहार पुनश्च सुरू करताना, आपण कोठे आहोत, किती वेळ आहोत आणि वातावरण / परिस्थिती (मोकळी जागा, बंदिस्त, कोंदट) ह्याचा अंदाज घेऊनच जोखीम उचलावी.

कारण इतकेच की, संपूर्ण जग हे त्रिशंकू स्थिती मध्ये अडकलेले आहे, ज्यात Covid संदर्भात ना लस निर्मितीची चिन्हे स्पष्ट आहेत ना त्यावर ठोस उपाय !

सध्या सोप्या भाषेत जाणून घेऊ की एखाद्याला संक्रमित करायला किती व्हायरस असावे लागतात? आपण जे बोलतो, शिंकतो, खोकतो, तेव्हा किती व्हायरस हवेत सोडले जातात? हा व्हायरस किती वेळ हवेत राहू शकतो?

तर जेव्हा आपण,

सामान्य श्वास घेतो तेव्हा	: २० व्हायरस पार्टिकल / मिनिट
जेव्हा आपण बोलतो तेव्हा	: २०० व्हायरस पार्टिकल / मिनिट
जेव्हा खोकला करतो तेव्हा	: २०० व्हायरस पार्टिकल दशलक्ष / मिनिट
जेव्हा आपण शिंकतो तेव्हा	: २०० व्हायरस पार्टिकल दशलक्ष प्रती मिनिट इतके व्हायरस हवेत मिसळले जातात. हे विषाणू हवेत तासनतास राहू शकतात.

कोविडचे संक्रमण यशस्वी होण्यासाठी दोन गोष्टी आवश्यक असतात,

१. विषाणु प्रमाण अधिक असणे. १००० वा त्यापेक्षाही अधिक
२. आपण अशा विषाणूजन्य वातावरणात जास्त वेळ आसणे म्हणजे संपर्क कालावधी अधिक असणे.

संक्रमण होण्याचा धोका ह्या दोन्ही घटकांशी निगडित आहे.

संक्रमण = विषाणु × कालावधी

त्याला जाणून घेताना

थोड सोप जावं म्हणून थेट वर्गीकरण :

कमी जोखीम :

१. ४५ मिनिट पर्यंत संभाषण परंतु ६ फूट अंतरावरून
२. मास्क घालून संभाषण ५ ते १० मिनिटे, परंतु दोघांच्या चेहऱ्यावर मास्क असणे अपेक्षित
३. रस्त्यावरून जाताना हलकी वर्दळ असलेल्या भागातून चालणे

मध्यम जोखीम :

१. किराणा मालाचे अथवा कोणतेही दुकान
२. भाजीबाजार (कमी गर्दी असतानाचा कालावधी)

जास्त जोखीम / धोकादायक परिस्थिती:

१. लहान घरात जास्त व्यक्ती राहणे
२. हॉटेल
३. बगीचे/ कॉफी शॉप
४. शाळा / कार्यालये
५. नाट्यगृह/ सिनेमागृह
६. विवाह सोहोळा, पार्टी, संमेलन इत्यादी.
७. सार्वजनिक स्नान गृहे

ह्या Covid काळात आपले आयुष्य सोपे करायचे असेल तर नाशिक IMA ने दिलेली षट्सुत्री जरूर पाळावी. एक महत्वाचा घटक असा की संयम हा ह्या परिस्थितीत प्रत्येकाचा मित्र असणे आवश्यक आहे.

१२५ वर्षांपूर्वी भारतात असेच थैमान घातले होते महामारीनी! आज अखे जग हेलावले आहे. पण सुजाण नागरिक बनून प्रत्येकानं आपापली सामाजिक जबाबदारी ओळखून संयमाने आणि धीराने ह्या परिस्थितीत फक्त प्रतिबंधात्मक उपाययोजना अमलात आणणे आणि स्वच्छता, सोशल distancing ह्यांचे पालन करणे अत्यावश्यक आहे.

- प्रश्न आणि उत्तरे -

प्र. घरी वयस्क आई-वडील आहेत. Lockdown शिथिल झाल्यापासून बाहेर येणे-जाणे वाढले आहे. काय खबरदारी घ्यावी ?

उ: आईबाबांची खोली वेगळी असावी. तुम्ही घरी आलात की हात पाय तोंड स्वच्छ धुवावे. कपडे बदलून टाकावे. शक्यतो घरातील बुजुर्ग आणि लहान मुलांच्या जवळ जाणे टाळावे.

प्र. मला 'दमा'चा त्रास आहे. काय खबरदारी घ्यावी ?

उ: दमेकरी माणसांनी मास्कचा वापर, हात धुणे हे कटाक्षाने पाळावे. धूम्रपान अजिबात करू नये. एरव्ही खोकला, दमा अंगावर काढत असलात तरी आता तब्येतीच्या छोट्या तक्रारी देखील डॉक्टरांशी बोलणे गरजेचे आहे. दम्याच्या 'पंप' (इन्हेलर) चा नियमितपणे वापर करावा म्हणजे दमा नियंत्रणात राहिल.

प्र. कोमट पाणी प्यायल्याने आणि च्यवनप्राश खालल्याने कोरोना होत नाही म्हणतात ते खरे आहे का ?

उ: कोमट पाणी आधीच असलेल्या कोरोना विषाणूला रोखण्यास समर्थ नाही. परंतु नव्याने होणारे विकार टाळता येतील. तसेच घशाला सूज असताना कोमट पाणी आराम देते. च्यवनप्राश मध्ये आवळा असतो. इतर औषधींसोबत घेतल्यास प्रतिकारशक्ती वाढण्यास उत्तम. तेव्हा च्यवनप्राशचे सेवन उत्तम.

प्र. नेहमीचा सर्दी-खोकला आणि कोरोना यात फरक कसा करायचा ?

उ: नेहमीचा सर्दी खोकला आणि कोरोना ह्यात फरक सांगणे आवघड आहे. त्यामुळे वेळेत डॉक्टरांशी संपर्क साधणे हे महत्वाचे.

प्र. कोरोना टेस्ट कुणीही करू शकतो का ?

उ: नाही. डॉक्टरांना गरज वाटल्यास किंवा, पेशंटचा संपर्क कोरोनाच्या रुग्णाशी आला असल्यास डॉक्टरांनी सांगितले तरच टेस्ट करता येते.

प्र. फळे, भाज्या वगैरे बद्दल काय काळजी घ्यावी ?

उ: भाज्या बाहेरून आणल्या की ताबडतोब खायचा सोडा (बेकिंग सोडा) घातलेल्या पाण्यात (मध्यम आकाराच्या बादलीभर पाण्यात साधारण एक चमचा या प्रमाणात) किमान दहा मिनिटे ठेवून, पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्याव्या, निथळत ठेऊन, मग फ्रिज मध्ये किंवा भाज्यांच्या टोपलीत ठेवाव्या. भाज्यांची पिशवी दर वापरानंतर साबणाने धुवून घ्यावी. कडक उन्हात वाळवावी. मग वापरावी. शक्यतो कच्ची फळं आणि भाज्या खाणे टाळणे. शिजवलेले अन्न खाणे.

प्र. कोरोनाच्या साथी मध्ये लहान मुलांचे लसीकरण करावे का ?

उ: होय. सगळ्यांचे सगळ्या प्रकारचे लसीकरण करायचे आहे आणि चालू आहे. नियोजित लसीकरण न टाळता, योग्य ती काळजी घेऊन, जरूर करून घ्यावे.

प्र. रक्त तपासून कोरोना झाला आहे का हे कळते का ?

उ: रक्त तपासून कोरोना झाला आहे की नाही याची तपासणी म्हणजे अँटी-बॉडी (प्रती-जीवक) तपासण्याची चाचणी. सदर चाचणीबद्दलच्या उपयोगीतेचे पुरावे अजून म्हणावे तितके विश्वासार्ह नसून त्याचे परीक्षण चालू आहे. त्यामुळे सध्यातरी कोरोनाची लागण झाल्याचा नेमका पुरावा देणारी एकमेव चाचणी म्हणजे 'स्वॅब तपासणी', अर्थात नाकाच्या आतल्या भागातील नमुन्याची तपासणी. तीतून आपण आपल्या शरीरात विषाणूच्या जनुकांच्या असण्याची तपासणी करतो.

प्रिय योद्धा,
सादर प्रणाम...

देशाच्या सीमेचे रक्षण करणारे सैनिक
हातात शस्त्र घेऊन झोकून देतात लढाईत स्वतःला
बेधडक बलिदान करण्यासाठी,
असंख्य बांधवांच्या रक्षणासाठी,हितासाठी.

राष्ट्रप्रेम याहून मोठे ते काय?
त्यांच्या आणि तुझ्या मध्ये एक फरक आहे मित्रा,
तुझे राष्ट्रप्रेम रुग्णसेवेतून दिसते,
तो एकटा लढतो,शहीद होतो.
तू ही एकटा लढतो पण,
तुझ्या कुटुंबाला ही धोका असतो.

ह्या लढाईत तू आणि तुझे कुटुंब सर्वस्व पणाला लावून
हे रुग्णसेवेचे व्रत, कर्तव्य म्हणत करतो.
कधी तू तर कधी तुझे कुटुंब शहीद होते.....
हे योद्धा, तू लढतोय आमच्यासाठी..
तुझ्या कुटुंबातील सदस्यांची बाजी लावून..

धन्य तुझी ती माऊली |
धन्य तुझी ती सावली ||
आमचं सर्वस्व तुझ्या पावली |
तू काळजी घ्यावी रे आपुली ||
तू नि कुटुंब सुखरूप राहो
विधात्यास मागणी एकली ||

डॉ समीर चंद्रात्रे
अध्यक्ष
आय एम ए नाशिक



UNITY IS PRIORITY
IMA NASHIK

