



सार्वजनिक आरोग्य विभाग



E-IEC

डिजिटल

आरोग्यमंथन

आरोग्य शिक्षण विषयक लेखमालिका

देऊनि आरोग्य शिक्षण | सुझ करू प्रत्येकजण ||

ध्येय एकचि जाण | आरोग्य संपन्नतेचे ||



अतिथी संपादक
डॉ. अनूप कुमार यादव भा.प्र.से.

आयुक्त आरोग्यसेवा व अभियान संचालक
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान

लेखक
वैभव पाटील

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

द्वारा जनहितार्थ प्रकाशित

आरोग्यमंथन

आरोग्यविषयक लेखमालिका

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, पुणे

द्वारा जनहितार्थ प्रकाशित

अतिथी संपादक - डॉ. अनूप कुमार यादव

भा.प्र.से.,आयुक्त आरोग्य सेवा व संचालक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान

लेखक - वैभव मोहन पाटील



विशेष सहकार्य -

डॉ. साधना तायडे, संचालक आरोग्य सेवा, मुंबई

वैभव मोहन पाटील

डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा, पुणे

श्री. रविंद्र शेळके, संचालक, वित्त व लेखा, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

डॉ. सतिश पवार, अतिरीक्त अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

डॉ. नितीन अंबाडेकर, सहसंचालक (रुग्णालये), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. विजय कंदेवाड, सहसंचालक (प्रा.आ.केंद्र), आरोग्य सेवा, मुंबई

श्री. संजय पतंगे, सहसंचालक (अर्थ व प्रशासन), आरोग्य सेवा, मुंबई

श्री. विलास कांबळे, अधिक्षक अभियंता, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

डॉ. पदमजा जोगेवार, सहसंचालक (क्षयरोग व कुष्ठरोग), आरोग्य सेवा, पुणे

डॉ. संतोष गायकवाड, सहसंचालक (हिवताप व जलजन्य आजार), आरोग्य सेवा, पुणे

डॉ. उल्हास मारुळकर, उपसंचालक (रुग्णालये), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. अरुण यादव, सहायक संचालक (मानवी अवयव प्रत्यारोपण), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. उमेश शिरोडकर, सहायक संचालक (खरेदी), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. सुभाष घोलप, सहायक संचालक (आयुष), राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

डॉ. दुर्योधन चहाण, सहायक संचालक (असंसर्गजन्य आजार), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. कारभारी खरात, सहायक संचालक (मुख्यालय), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. महेंद्र केंद्रे, सहायक संचालक (रक्त कक्ष), आरोग्य सेवा, मुंबई

डॉ. पाडवी, सहायक संचालक (शहरी आरोग्य अभियान), राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

डॉ. देशपांडे, डॉ. कानगुले, डॉ. पाटील, डॉ. कुलकर्णी, श्रीमती मुक्ता गाडगीळ राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय, पुणे

संपादक, दैनिक नवे शहर, नवी मुंबई

अधिकारी व कर्मचारी वर्ग (सर्व), आरोग्य सेवा आयुक्तालय व राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई व पुणे

प्रकाशन सहाय - डॉ. कैलास बाविस्कर, उपसंचालक, आईसी, पुणे

आरोग्य सेवेतील कर्मचारी व वाचकांना आरोग्यविषयक योजनांची तोंडओळख व्हावी व शासनाच्या आरोग्य योजना

सर्वदूर पोहचाव्या या उद्देशाने सदर पुस्तकाची निर्मिती करण्यात आलेली आहे. पुस्तकातील लेख हे त्या त्या वेळच्या

परिस्थीतीनुरूप प्रकाशित करण्यात आलेले असुन सदर पुस्तक हे त्याचे केवळ संकलित स्वरूप आहे. चुकांसाठी क्षमस्व.

- लेखक



अनुक्रमाणिका

१)	प्रस्तावना	
२)	आरोग्यविधातक तंबाखू	१
३)	स्त्रीचे निरोगी आयुष्य हाच सुखी कुटुंबाचा गाभा	३
४)	स्वच्छतेकडून आरोग्याकडे	५
५)	गरज कुटुंब नियोजनाची	७
६)	'मेडीकल टुरिझम' चा नवा प्रयोग	९
७)	प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना - भाग १	१०
८)	प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना - भाग २	१२
९)	राज्याच्या अर्भक व बालमृत्यू दरात घट	१४
१०)	दानाकडून कृतज्ञतेकडे घेऊन जाणारे "अवयवदान"	१६
११)	मुलगी वाचवा, देश वाचवा	१८
१२)	अभ्यासाबरोबरच आरोग्यही महत्वाचे	२०
१३)	क्षयरोग (टीबी) रोखण्यासाठी वेळेत उपचार व पोषण आहार गरजेचा	२२
१४)	थॅलेसेमिया	२४
१५)	पोलिसांचे 'मुलगी वाचवा अभियान'	२६
१६)	मोटरसायकल ॲम्बुलन्सचा महत्वांकाक्षी प्रयोग	२८
१७)	तापमान वाढतेय, दैनंदिन सवर्यांनी करा मात	२९
१८)	युवावर्गातील धुम्रपान	३१
१९)	विशेष मिशन इंद्रधनुष मोहिम (Intensified Mission Indradhanush)	३३
२०)	सिकल सेल ॲनिमिया भाग १	३५
२१)	सिकल सेल ॲनिमिया भाग २	३७
२२)	स्त्री पुरुष समानता - काळाची व सामाजिक गरज	३९
२३)	निपा व्हायरस - प्रतिबंधात्मक काळजी हाच उपाय	४१
२४)	"योग" आरोग्याची गुरुकिल्ली	४३
२५)	राज्य कामगार विमा योजना	४५

२६)	आपत्कालीन वैद्यकीय सेवा प्रकल्प	४७
२७)	रक्तदानात महाराष्ट्र अब्बल	४९
२८)	पावसाळयात घ्या आरोग्याची काळजी	५१
२९)	पावसाळयात सर्पदंशाचा धोका	५३
३०)	आरोग्य विभागाची 'डिजीटल' वाटचाल	५५
३१)	आरोग्य वर्धनी केंद्र	५६
३२)	आरोग्य शिक्षण महत्वाचे	५७
३३)	सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम	५९
३४)	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्वं अभियानात महाराष्ट्र अग्रेसर	६१
३५)	आरोग्यसेवेपुढच्या समस्या	६३
३६)	मोबाईल मेडिकल युनिट	६५
३७)	गोवर रुबेला लसीकरण	६७
३८)	आरोग्य सेवांचा दर्जा	६९
३९)	क्षयरोगमुत्ती साठी 'जीत' प्रकल्प	७१
४०)	नवीन वर्षात संकल्प आरोग्याचा	७३
४१)	नैराश्यावर बोलू काही	७५
४२)	दिघायुष्याची गुरुकिल्ली 'चालणे'	७७
४३)	पॅलिएटिक्स केअर	७९
४४)	एक पाऊल कर्करोग मुक्तीकडे	८१
४५)	मानसिक आरोग्य	८३
४६)	स्वाईन फ्लू	८५
४७)	तंबाखूला नकार तर आरोग्याला होकार	८७
४८)	बदलत्या जिवनशैलीचा आरोग्यावर परिणाम	८९
४९)	निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण संतूलन महत्वाचे	९१
५०)	अपघाती मृत्यू रोखण्याचे आव्हान	९३
५१)	आरोग्यदायी जिवनासाठी पुरेशी "झोप" आवश्यक	९५
५२)	डेंगू	९७
५३)	आरोग्य निर्देशांकात महाराष्ट्राची गरुडझेप	९९
५४)	डॉक्टर व पेशांटमध्येम सुसंवाद आवश्यक	१०१
५५)	आपला दवाखाना	१०३
५६)	अवयवदानातुन मिळते जगण्याची नवी उमेद	१०५

५७)	समृद्ध व निरोगी आयुष्याकडे घेऊन जाणारी 'स्वच्छता'	१०७
५८)	संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा	१०९
५९)	व्यायाम आणि आरोग्य	१११
६०)	आरोग्य सेवांचे विस्तारीकरण	११३
६१)	आरोग्य मंथनाचा प्रवास	११५

प्रस्तावना :

आरोग्य हा प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. प्रत्येक व्यक्तीला कधी ना कधी आरोग्याच्या तक्रारींना सामोरे जावेच लागते. त्यामुळे आपण आपल्या वैयक्तिक आरोग्याच्या बाबतीत योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी आपणास विविध आजारांची माहिती तसेच शासनस्तरावरून या आजारांवर मात करण्यासाठी राबविण्यात करण्यात येत असलेल्या उपाययोजना व शासनाच्या विविध योजनांबाबत पुरेशी माहिती असणे आवश्यक आहे. यासाठी एक छोटासा प्रयत्न म्हणून दोन वर्षांपूर्वी "आरोग्यमंथन" ही आठवड्याच्या दर मंगळवारी दैनिक नवे शहरमध्ये प्रकाशित होणारी आरोग्यविषयक लेखमालिका मी सुरु केली. ह्या आरोग्य जागृतीविषयी मोहिमेचे १०० च्या वर लेख आजवर प्रकाशित झालेले आहेत. आज महाराष्ट्राच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने केंद्र व राज्य शासनाच्या माध्यमातून अनेक आरोग्य योजना राज्यभरामध्ये राबवण्यात येत आहेत. या योजना म्हणाव्या तितक्या प्रभावीपणे लोकांपर्यंत पोहोचत नसल्याने लोकांची आजही सरकारी आरोग्य सेवेबद्दल अनास्था पदोपदी दिसून येते. त्याबाबत उचित जनजागृती न झाल्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य सेवांबद्दल लोकांमध्ये अनेक गैरसमज आहेत. हे गैरसमज दुर करून आरोग्य योजना व त्यांची परिणामकारकता सर्वांसमोर ठेवण्याचा एक प्रामाणिक प्रयत्न मी या लेखमालिकेतुन केलेला आहे. गेल्या काही वर्षांपासून शासनाच्या आरोग्य विभागात नोकरीस लागल्यापासून विभागासाठी काहीतरी प्रबोधनात्मक करण्यासाठी सातत्याने माझी धडपड सुरु असते. सतत नकारात्मक बातम्यांमुळे आरोग्य विभागाची जनमानसांत ढासळत असलेली प्रतिमा उंचावण्यासाठी व विभागाच्या कामाचा लेखाजोखा नागरिकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी मी सतत प्रयत्नशील असतो. राज्य व केंद्र सरकार आज करोडो रुपये या आरोग्य योजनांसाठी व यंत्रणेसाठी खर्च करत आहे. त्याचा उचित व विधायक विनियोग तळागाळातील लोकांसाठी होणेदेखील तितकेच आवश्यक आहे. यासाठी सरकारी प्रयत्न सुरु आहेतच मात्र समाजातील जाणकार व संवेदनशील घटकांनी देखील या कामी हातभार लावणे गरजेचे असून जनजागृती हा घटक फार महत्वाचा आहे. यासाठी विविध सरकारी आरोग्य योजना लिखाणाच्या माध्यमातून कशा लोकांपर्यंत पोहोचवता येतील हा ध्यास मी गेल्या काही वर्षांपासून घेतलेला आहे. खरेतर शासन राबवत असलेल्या अनेक चांगल्या योजना व उपक्रम लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रसारमाध्यम हे एक उत्तम, उदात्त व समाजाभिमुख माध्यम आहे. यासाठीच मी आरोग्य विभागाची ध्येय, योजना, उद्दिष्टे "आरोग्य मंथन"च्या माध्यमातून लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचा निर्णय घेतला. आरोग्याची उजळणी करणाऱ्या ह्या लेखमालिकेस "आरोग्यमंथन" हे नाव अगदी समर्पक बसले व त्यांनंतर नियमितपणे सुरु झालेला या मालिकेचा प्रवास आज शंभरीच्या वर जाऊन पोहोचलेला आहे. हा प्रवास माझ्यासाठी खूपच प्रेरणादायी व आत्मविश्वास वाढवणारा ठरला. आरोग्याच्या अनेक योजना, त्यांची माहिती व विपुल लिखाण या निमित्ताने मला जवळून अनुभवता आले आणि वाचन क्षमता वाढवणारे ठरले व मुख्य म्हणजे या लिखाणाच्या माध्यमातून माझा एक जाणकार वाचकवगदेखील तयार झाला आहे. लेखमालिकेसंदर्भात अनेक सुचना, कल्पना, मार्गदर्शन सातत्याने प्राप्त होत आहे. त्या अनुषंगाने मी लिखाणामध्ये सुधार करण्यासाठी मी नक्कीच प्रयत्नशील आहे.

आरोग्य मंथन मालिकेवरे प्रकाशित झालेले काही निवडक लेख या पुस्तकाच्या निमित्ताने आपल्यासमोर ठेवताना मला मनस्वी आनंद होत आहे. या पुस्तकाच्या रूपात सार्वजनिक आरोग्य सेवेचा गेल्या काही वर्षांचा लेखाजोखा आपल्यासमोर मांडत आहे. एक नवोदित लेखक म्हणून पहिलेवहिले पुस्तक आपल्यासमोर ठेवत असताना त्यात झालेल्या चुका आपण मोठ्या मनाने क्षमापित कराल अशी अपेक्षा बाळगतो. धन्यवाद..

— वैभव मोहन पाटील



मा. आयुक्त यांचा : शुभसंदेश



डॉ. अनूप कुमार यादव, भा.प्र.से.
आयुक्त, आरोग्य सेवा व
अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान



शुभसंदेश

महाराष्ट्र शासन
आयुक्त, आरोग्य सेवा व
अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
राज्य आरोग्य सेवाकारी, सर्वोत्तम ग्रामीण विकास कार्यालय
उद्योग मंत्रा, ३ ए सरकार, मैट बाबी नगरपाल अधिकारी,
मी. विहेंगे रोड, पाटी, नुसी - ४०० ५१.
दूरध्वनी : ०२४-२२२२०२३१. ईमेल : mohith.mumbai@gmail.com
वेबसाइट : www.mohith.mumbai@maastr.gov.in

आरोग्य हा आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनाशी निगडिल व जिव्हाळ्याचा विषय आहे. त्यामुळे आरोग्य सेवा हा प्रत्येकाच्या आयुष्यातील अविभाज्य अंग व मूलभूत गरज आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये सार्वजनिक आरोग्य सेवेची व्याप बाढली आहे. काळानुलop त्यामध्ये अमुलाप्रबदल घडत गेले व यापुढेही आपश्यकतेनुसार त्यामध्ये मुद्दारणा होतच जाणार आहेत. माता व बाल आरोग्य तसेच असरसर्वजन्य आजारावर नियंत्रण हे मुख्य विषय संध्या. राज्याच्या आरोग्य सेवेसमोर आहेत. राज्य शासनाचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग तसेच कैंप्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या माध्यमातून शातत्याने आरोग्य सेवेचे बळकटीकरण करण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. सर्वांगीण आरोग्य सुविधांसाठी राज्य व केंद्र सरकाराच्या विविध योजना परिणामकारकरित्या लोकांपर्यंत पोहोचणे ही अर्थ्यत आपश्यक बाब असून त्यासाठी आरोग्य जनजागृती हा घटक स्थूप महत्वाचा ठरतो. मुख्यत्वे तमाजातील शेवटच्या व्यक्तीपर्यंत शासकीय रुग्ण सेवा पोहोचावी व त्याचा लाभ अधिकारीक लोकांनी घ्यावा हे आरोग्य निर्देशांकामध्ये अपेक्षित आहे. जास्तीत जास्त लोकांनी सार्वजनिक आरोग्य सेवेकडे वळावे आणि शासनाच्या सहज, सुलभ व किफायतशीर आरोग्य सेवेचा लाभ सर्व गरजूना मिळावा हे मुख्य उद्दिष्ट आज विभागासमोर आहे.

शासनाच्या विविध आरोग्यविषयक योजनांना अधिकारीक लोकांपर्यंत पोहचवण्यासाठी आज अनेक स्वयंसेवी संस्था, लोकप्रतिनिधी, सामाजिक कार्यकर्ते, शासकीय कर्मवारी यांची पूरक भूमिका आरोग्य विभागाला लाभत आहे हेदेखील नाकारान घालणार नाही.

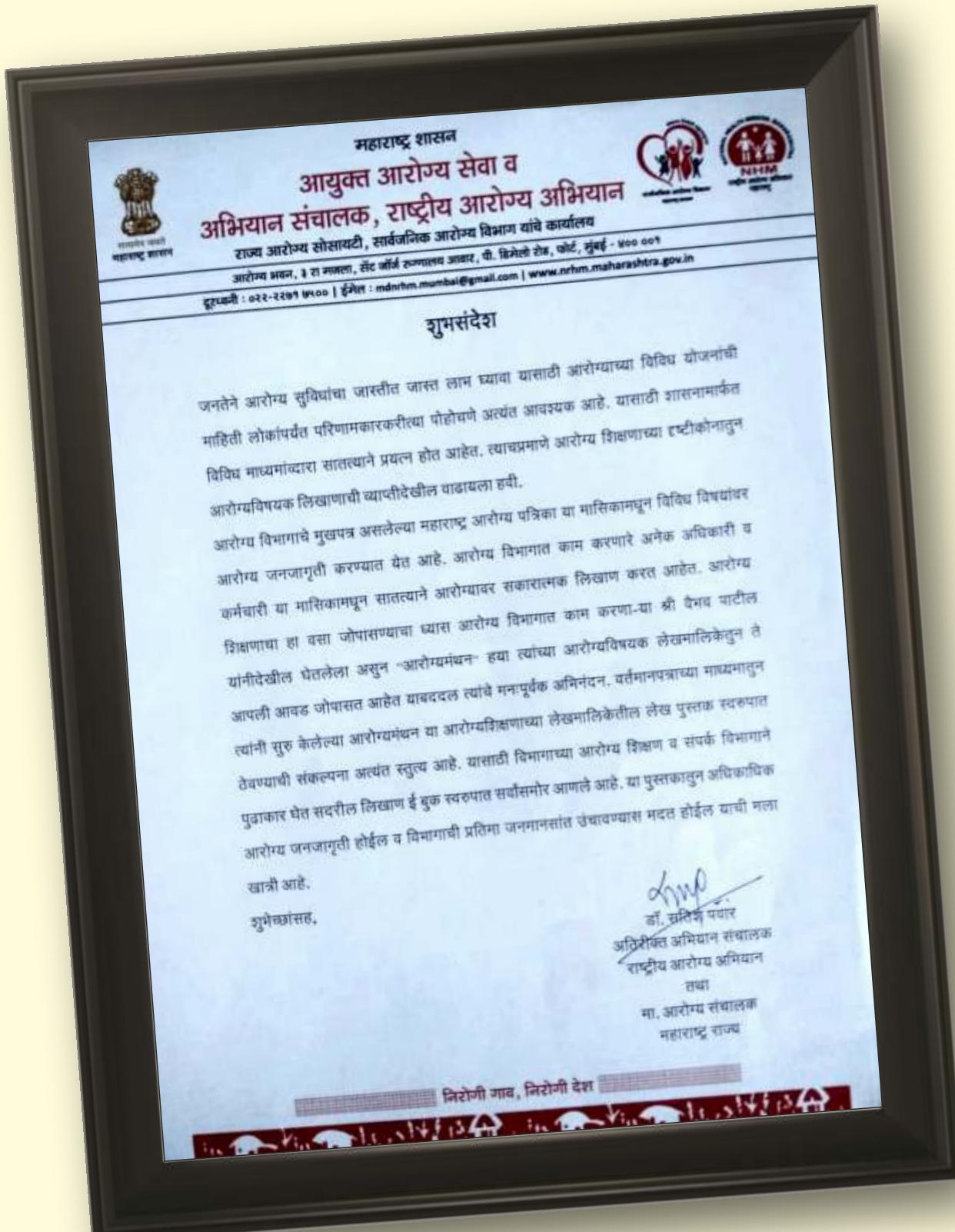
राष्ट्रीय आरोग्य अभियानामध्ये कार्यरत असणारे कक्ष अधिकारी श्री वैभव पाटील हे गेल्या काही वर्षांपासून नियमितपणे वृत्तपत्रामध्ये "आरोग्यमंथन" ह्या आरोग्य विषयक लेखमालिकेच्या माध्यमातून लिखाण करत आहेत. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या सहयोगातून या लेखमालिकेतील काही निवडक लेख पुस्तक स्वरूपात अंतर्गत वितरणासाठी कल्पना मांडण्यात आली व आज ह्या पुस्तकाचा प्रथम भाग "ई बुक" स्वरूपात अंतर्गत वितरणासाठी प्रकाशित करण्यात येत आहे याचा विशेष आनंद आहे. या पुस्तकाचा वापर आरोग्य सेवेच्या व्याकीसाठी नवकीच होईल अशी अपेक्षा आहे. "आरोग्यमंथन" ह्या नायाने तयार करण्यात आलेले हे पुस्तक आरोग्य योजनांची तोऱ्डओऱ्ड सर्वांना करून देईल व विभागाचे उद्दिष्ट आपल्यासमोर ठेवण्यात यशस्वी होईल ही देखील आशा वाढगतो व पुस्तकासाठी शुभेच्छा विर्तीले. घन्यावाद.

(डॉ. अनूप कुमार यादव भा.प्र.से.)

दिनांक - २८ फेब्रुवारी, २०२०



— : शुभसंदेश : —



—: शुभसंदेश :—

मापल नवी मुंबईतील विश्वासार्ह दैनिक
नवे शहर

लोक-प्रिया नवी मुंबईतील विश्वासार्ह दैनिक
नवी मुंबई, वारी ८३३०, नवी मुंबई, नवी मुंबई.
मुख्यमंत्री - २७६१ ५३८०, फैक्टरी - २७६१ ३१५८.
E-mail : naveshahar@gmail.com

दिनांक २०/०३/२०२०

प्रति,
श्री दैभव पाटील, ऐरोली,
नवी मुंबई.

स.न.वि.वि.
आपण गेली काही महिने आमच्या आपले नवे शहर दैनिकात आरोग्य मंथन हे सदर नियमितपणे
चालवीत आहात. या सदराच्या माध्यमातून आपण शासनाच्या वटीने चालवल्या जाणाऱ्या
आरोग्यविषयक अनेक लोककल्याणकारी योजना, साथीच्या रोगांवरील उपाययोजना,
सावधानीरीचे उपाय, आरोग्यवायलची दक्षता, देश व जगातील विविध रोगांची उद्घोषक
माहिती या व अशा अनेक उपयुक्त विषयांवर प्रवोधनपर लेख लिहिले आहेत. आमच्या
दैनिकाच्या माध्यमातून ते प्रसिद्ध झाल्यावर इयांना जनमानसात मिळणारा प्रतिसाद मोठा
आशासक आहे.
या लेखांमधील काही निवडक लेखांचे डिजिटल पुस्तक करण्याची आपली मनीषा आपल्यातील
समाजसुधारकाचे दर्शन घडवते. यामुळे हे लेख आणखी मोठ्या प्रमाणावरील वाचकवर्गापर्यंत
जाण्यास मदतद्य होणार आहे. तुमच्या या सकारात्मक योजनेस आमच्या मनापासून शुभेच्छा.

आपला शुभचितक
नवे शहर
संपादक

पत्ता : १३५३/१३५४, १३ वा मल्ला, रिअल टेक पाले, वर्टेट नंगर-३१/२, नेल्टर-३०५, पाली, नवी मुंबई-४०००३३.
■ फैक्टरी : २७६१ ५३८० ■ फैक्टरी : २७६१ ३१५८ ■ E-mail : naveshahar@gmail.com

आरोग्यमंथन

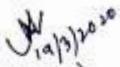
— : शुभसंदेश : —

		आरोग्य सेवा आयुक्तालय (महाराष्ट्र राज्य)	
" आरोग्य अवन " सेट जॉर्जेस कल्याणलक्ष्मी भावार, पी.विनोली रोड, मुंबई- ४०० ००१			
संचालक (वैद्यकिक)	इरावती राष्ट्रीय २०१०३१-३६ नृ०२५१००६	Website : http://arogya.maharashtra.gov.in Email : dhs_2005@rediffmail.com Email : dhs_epi@rediffmail.com Fax No. 022- 22620234 (DHIS)	
		क्र.संख्या/संचालक क्रम/ मरोगत / दिनांक : १९.०३.२०२०	/२०२०

मरोगत

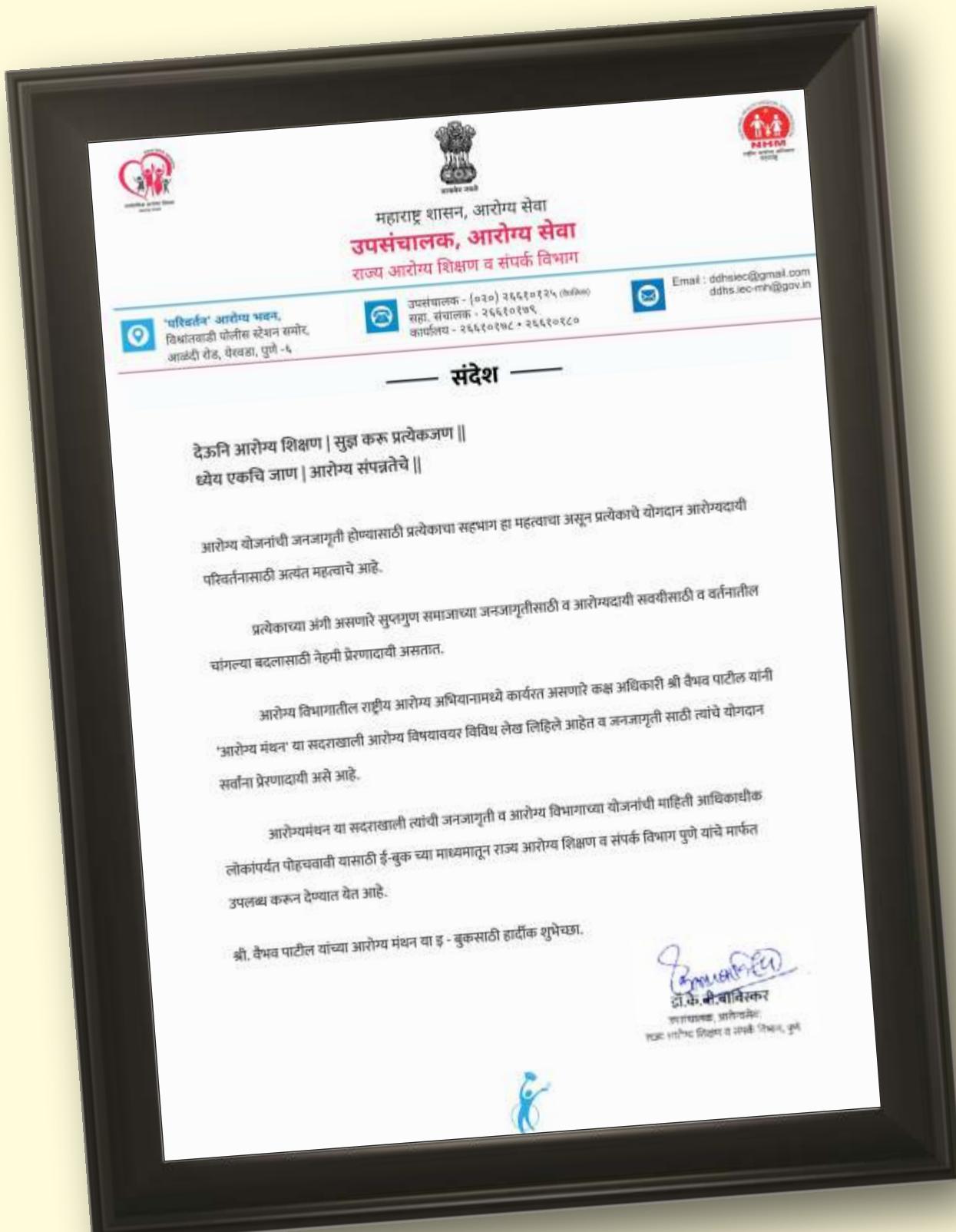
आरोग्य ही प्रत्येक व्यक्तीची मुलभुत गरज आहे. ती मिळवण्यासाठी प्रत्येक जण घडपडत असतो. असंसर्गजन्य आजारांच्या वाढत्या प्रसारामुळे आरोग्य सेवा अधिक गुंतागुंतीची होत चाललेली आहे. यावर नवनवीन उपचारपद्धती व उपाययोजना सातत्याने आरोग्य विभागाच्या वटीने रावविण्यात येत आहेत. सदर आरोग्य सेवाचा लाभ तलागाळातील लोकांपर्यंत पोहोचावा यासाठी आरोग्य यंत्रणा सातत्याने घडपडत आहेत. राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांमुळे विविध योजनांची प्रमाणीणे राज्यात सुरु आहे. सदर योजना तितक्याच प्रमाणीपणे लोकांपर्यंत पोहोचावे आवश्यक आहे जेणेकरून आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातुन मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती शक्य होईल. यासाठी अनेक स्वयंसेवी संस्था, आरोग्य कर्मचारी उत्सूक्तपणे योगदान देत आहेत याचा विशेष आनंद आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानामध्ये कार्यरत असणारे कक्ष अधिकारी श्री वैभव पाटील हेदेखील सातत्याने आरोग्याच्या विविध योजनावर लिखाण करत आहेत. महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तसेच वर्तमानपत्रांमधून शासनाच्या आरोग्य विभागाच्या योजना सकारात्मकरित्या सर्वांसमोर ठेवत आहेत. आरोग्य शिक्षणाचे हे काम करत असताना त्यांनी सुरु कैलेल्या -आरोग्यमंथन- या आरोग्यविषयक लेखमालिकेतील लेख पुस्तक स्वरूपात विभागाच्या आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या मार्फत, ई सुक स्वरूपात प्रकाशित होत आहेत याबद्दल त्याचे अभिनंदन. आरोग्याचा शिक्षणाचा प्रसार त्याचेमार्फत अशाच प्रकारे घडत राहो हीच या निमित्ताने सदिच्छा.

चन्द्रवाद


 डॉ. साधना तायडे
 संचालक, आरोग्य सेवा
 मुंबई



— : शुभसंदेश : —



आरोग्यमंथन

आरोग्यविधातक तंबाखू

धुम्रपान तसेच तंबाखू व तंबाखुजन्य पदार्थाचे सेवन ही आज आपल्या समाजातील मोठी समस्या आहे. त्यात शाळा व महाविद्यालयीन मुलांमधील वाढते प्रमाण चिंतेचा विषय आहे. राज्यात तंबाखू व तंबाखुजन्य पदार्थाचे सेवन करणा-यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. या पदार्थाच्या विक्री व सेवनावर अनेक निर्बंध आणुनदेखील अनेक ठिकाणी त्यांची विक्री खुलेआम होताना दिसते. तंबाखुच्या सेवनाने नानाविध आजार बळावतात व त्यामुळे मृत्युदेखील ओढवतात. तंबाखू सेवनाने जगामध्ये साधारणतः ५ दशलक्षच्या वर लोक विविध आजारांनी मृत्यु पावत आहेत. भारतात हिच संख्या १० लक्ष इतकी आहे. महाराष्ट्रामध्ये साधारणतः ३६ टक्के पुरुष व ५ टक्के महिला तंबाखू व तंबाखुजन्य पदार्थाचा वापर करतात व या वापरामुळे हृदयरोग, कर्करोग, यकृताचा आजार, फुफुसाचे आजार, टि.बी. यासारख्या प्राणघातक आजारांना बळी पडतात. पक्षाघात, मोतीबिंदू, नपुसंकट्व, कमी वजनाचे, व्यंग असलेले, मृत्यु पावलेले बाळ जन्माला येणे यासारख्या व्याधीदेखील तंबाखुसेवनाशी निगडीत आहेत. यामुळे लोकांमध्ये अकाली मत्युंचे प्रमाण वाढलेले आहे.

१३ ते १५ वर्षे वयोगटातील जवळपास १५ टक्के मुलांमध्ये तंबाखुसेवनाच्या प्रमाणाचा आलेख चढता आहे ही अत्यंत गंभीर बाब आहे. देशात बीडी, गुटखा, तंबाखू, सिगारेट, मावा, खैनी, मिसरी, चिलम यासारख्या तंबाखुच्या पदार्थाचे व्यसन सर्वाधिक केले जाते. शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये या व्यसनांचे प्रमाण खुप चिंताजनक आहे. हे प्रमाण कमी करण्यासाठी तंबाखू सेवनाच्या दुष्परिणामाची माहिती शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत प्रभावीपणे पोहाचणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्यथा हा भस्मासुर विद्यार्थी दशेतच अनेक मुलांमध्ये पसरत जाऊन त्यांच्या शैक्षणिक आयुष्याबोरवच आरोग्यदायी जिवनदेखील उद्धस्त होईल. केंद्र शासनाने यापुर्वीच शालेय विद्यार्थ्यांसाठी तंबाखु नियंत्रण कायदा बहुतांशी राज्यांमध्ये सुरु केलेला आहे. यामध्ये शिक्षण संस्थांचा सहभाग हा अत्यंत महत्वपूर्ण आहे जेणेकरून आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातुन दुष्परिणामांबाबत जनजागृती करता येईल. शाळेपासुन महाविद्यालयांपर्यात मुलांचा संबंध येत असल्याने शाळा, महाविद्यालये तंबाखू सेवनाच्या नियंत्रणामध्ये मोलाची भुमिका बजावू शकतात. लहान वयापासुन मुळे हया व्यसनांकडे आकर्षित होत असल्याने शाळांच्या माध्यमातुन त्यांना व्यसनांपासुन परावृत्त केले गेले पाहिजे. यासाठी तंबाखूमुक्त शाळा ही संकल्पना प्रत्यक्षात उतरवणे गरजेचे आहे.

व्यसन करणारे लोक व मुळे व्यसनाला बळी पडून अकाली मृत्यू कमी क्वावेत यासाठी केंद्र सरकारने तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ लागू केलेला असुन राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमदेखील राबविण्यात येत आहे. या कायद्यांतर्गत सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान बंदी, १८ वर्षाखालील मुलांना तंबाखुजन्य पदार्थ विकणे वा विकायला लावण्यास प्रतिबंध, तंबाखुचा प्रसार, जाहिरात व प्रायोजकत्व यावर बंदी, शैक्षणिक संरथेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूविक्रीवर बंदी, तंबाखू उत्पादनांवर धोक्याच्या सुचना देणे यांचा अंतर्भाव होतो. या कायद्याचे उल्लंघन झाल्यास राष्ट्रीय संपर्क केंद्रास १८०० ११० ४५६ या क्रमांकावर मोफत संपर्क साधुन माहिती देता येते.

लहान मुलांमधील व्यसनांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी पालकांची भुमिकादेखील अत्यंत महत्वाची असुन पालकांनी मुलांसमोर व्यसन न करता व्यसनांपासुन परावृत्त होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण जेष्ठांचेच अनुकरण मुळे करतात व परिणामी वाढत्या वयात मुळे व्यसनाधीन होऊन जातात. त्यामुळे व्यसनांपासुन मुक्तता ही योग्य वयातच झाली पाहिजे. व्यसनांपासुन परावृत्त होण्यासाठी व्यायाम, प्राणायाम, योगासने, आवडीचा छंद जोपासुन त्यात रममाण होणे, व्यसनी



संगतीपासुन लांब राहणे, वैद्यकीय मदत घेणे यासाखे उपाय करता येतील. तंबाखु व इतर व्यसनांपासुन जनतेला परावृत्त करण्यासाठी शासनस्तरावरून व्यापक प्रयत्न होत असुन व्यसनमुक्तीकडे सुरु असलेल्या वाटचालीस सर्व स्तरातील घटकांचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा आहे.



तंबाखूला नकार म्हणजे आरोग्याला होकार

व्यासनांचा करु धिक्कार, विकास योजनांना लावू हातभार

स्त्रीचे निरोगी आयुष्य हाच सुखी कुटुंबाचा गाभा

अनादीकाळापासून स्त्रीचे महत्व अधोरेखित आहे. राम सीता, राधा कृष्ण, विठ्ठल रखुमाई या अध्यात्मिक परंपरेमध्येदेखील स्त्री विना अपूर्णतेची जाणीव रुजलि आहे. स्त्री जातीने विश्वामध्ये जन्म घेतल्यापासून विविध रूपामध्ये आपणास दिसत आहे. कधी मुलगी, कधी बहीण, कधी आई, कधी पती, कधी वहिनी, काकी, आजी, पणजी अशा एक ना अनेक रूपामध्ये आपणास ती भेटते. स्त्री हा कुटुंबातील अत्यंत महत्वाचा घटक व संसाररूपी रथाचे दुसरे चाक. ज्याविना पुरुषच नाही, समाज नाही अक्खे विश्व स्वतःला अपूर्णतेची जाणीव करून घेते अशी स्त्री. आज सर्वच क्षेत्रांमध्ये स्त्रिया प्रगतिशील असून मोठमोठ्या स्थानांवर - पदांवर विराजमान आहेत. खरेतर स्त्री पुरुष समानतेचा व महिला शक्तीचा जागर सर्वत्र होणे हि बाब जागतिक लोकतंत्राला भूषणावह ठरेल. आज स्त्री स्वातंत्र्य, स्त्री समानता, स्त्री सुरक्षितता, सक्षमीकरण, शिक्षण व महत्वाचे म्हणजे स्त्री आरोग्याच्या बाबतीत असणारी उदासीनता झटकलेली आहे का हि बाब तपासणे गरजेचे आहे. आज जरी स्त्री सर्वच क्षेत्रात पुरुषांच्या बरोबरीने पावले टाकत असली तरी अशा सीयांची टक्केवारी अधिक नाही हे ध्यानात घेतले पाहिजे. देशातील अनेक भागात स्त्रीला आजदेखील उपेक्षित व केवळ गरजेची वस्तू समजली जाते हि वस्तुस्थिती नाकारता येत नाही. शहरी भागामध्ये, कुटुंबातील सर्व घटकांना स्वतापेक्षा अधिक प्राधान्य देण्याच्या वृत्तीमुळे बहुतांश स्त्रिया स्वतःचे आरोग्य, पोषण, पुरेशी विश्रांती या बाबतीत दुर्लक्ष करतात व त्याचे विपरीत परिणाम त्यांना भोगावे लागतात. कामाच्या निमित्ताने होत असलेला अत्यंत तापदायक प्रवास व दगदगीमुळे आरोग्याच्या अनेक तक्रारी स्त्रियांमध्ये येत असल्याचे आपल्याला घरोघरी जाणवेल. त्यामुळे प्रत्येक स्त्रीने आरोग्याच्या बाबतीत आवश्यक दक्षता घेणे गरजेचे आहे. नोकरी, बाळंतपण, मासिक पाळी, कुपोषण, कौटुंबिक व्याप या सर्वच पातळीवर स्त्रीला परीक्षेला सामोरे जावे लागते. या सर्व कष्ट चक्रानंतरदेखील स्त्रीला पुरुषांच्या बरोबरीने आज उभे राहावे लागते. कामाच्या, व्यवसायाच्या ठिकाणी आपली कर्तव्यागारी सिद्ध करावी लागते. कामाच्या ठिकाणी सर्व जबाबदारी प्रमाणिकपणे पार पाडून घरीदेखील तितक्याच क्षमतेने तिला गृहकाम करावे लागते. गृहिणींना देखील घरगुती कामांसाठी संपूर्ण दिवस अपुरा पडतो. या सर्वांचा परिणाम तिच्या आरोग्यावर होत असतो. त्यामुळे स्त्रीने इतर सर्व व्यापांबरोबर स्वतःच्या आरोग्याच्या बाबतीत दक्ष राहणे काळाची गरज आहे. आहार, प्रतिबंधात्मक चाचण्या, तपासण्या, औषधें, आराम, पुरेशीझोप या बाबतीत योग्य काळजी घेतली पाहिजे. शासकीय पातळीवर देखील अनेक योजना, स्त्री आरोग्य शिक्षण, विविध माध्यमांतून देण्यात येत आहे. नागरी भागांमध्ये शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये तर ग्रामीण भागात "आशा" कार्यकर्तीमार्फत महिलांच्या आरोग्याविषयी माहिती प्राप्त करून घेता येऊ शकते जेणेकरून उद्द्वेष्टनारे आजार वेळीच थोपवता येतील. अन्यथा आजाराने गंभीर स्वरूप धारण केल्यास त्यातील क्लिष्टता व खचदेखील वाढत जातो. स्त्रीचे निरोगी आयुष्य हाच सुखी कुटुंबाचा गाभा आहे. स्त्री निरोगी तर परिवार निरोगी व आनंदी राहील. एकंदरीतच महिला हा आपल्या समाजाचा गाभा आहे. शिक्षण, करिअर, आरोग्य या सर्वच क्षेत्रात महिला ज्या समाजात अग्रेसर असतात तो समाज नेहमीच सम्नानाने नांदत असतो व पुढारलेला असतो. शासनाच्या माध्यमातुन आज महिला सक्षमीकरणासाठी व महिलांच्या सर्वांगिण विकासासाठी अनेक उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. महिलांना समान आरक्षणाबरोबरच त्यांना विविध क्षेत्रामध्ये प्राविण्य मिळविण्याच्या उद्देशने संधी उपलब्ध होत आहेत. महिलांच्या विकासासाठी जास्तीत जास्त प्रयत्न आपल्या देशामध्ये होताना दिसत आहेत ही खुप समाधानाची बाब आहे व याची दखल जागतिक स्तरावरदेखील वेळोवेळी घेतली गेली आहे.

महिला सक्षमीकरणासाठी सर्वांत महत्वाची बाब आहे ती म्हणजे महिलांचे शिक्षण. एक महिला शिकली तर अख्ख कुटुंब शिकते व अशी अनेक कुटुंबे शिकली तर समाज सुशिक्षित म्हणून ओळखला जातो. त्यामुळे प्रत्येक कुटुंबात महिलांचे महत्व अधोरेखित करायचे असेल, महिलांवरील दुबळेपणाचा शिकका पुसून टाकायचा असेल तर महिलांना उच्च व कौशल्याधारित शिक्षण उपलब्ध करून देणे ही काळाची गरज आहे. जेणे करून महिला कोणत्याही आधाराविना समाजात निर्भयपणे उंच्या राहू शकतील व स्वताबरोबरच समाजाचा उत्कर्ष देखील साधु शकतील. स्त्री शिक्षणाचा पाया ज्या फूले दांपत्यांने रचला त्यांचा उद्देश केवळ स्त्री जातीलाच संपन्न करणे नव्हता तर समाजालाही विकासाच्या वाटेवर नेवून ठेवण्याचा होता. आज सर्व माध्यमांतून यासाठी प्रयत्न केले गेले पाहिजेत.



महिला सक्षमीकरणातील एक महत्वाचा दुवा म्हणजे लोकांची व प्रशासकीय मानसिकता. सामाजाच्या व देशाच्या विकासासाठी उचललेले प्रत्येक पाऊल हे स्त्री सशक्तीकरणाचा विचार करूनच उचलले गेले तर चांगला परिणाम दिसून येईल. यासाठी आपली मानसिकता स्त्री सशक्ततेमध्ये परावर्तीत केली गेली पाहिजे. स्त्री समानता व स्त्री आदर ह्या बाबी येथे अधिक मौल्यवान ठरतील. पुरुष प्रधान संस्कृतीचा पुरस्कार करणा-या आपल्या समाजाची मानसिकिता बदलवणे आवश्यक असून स्त्री सक्षमीकरणाची आजची प्रगती पाहता लवकरच या दिशेने मैलाचा दगड आपण गाठू अशी अपेक्षा आहे.

तुझ्या यशाला लाभू दे निरोगी आयुष्याची किनार ।
समृद्धी आणि कर्तृत्वाने होऊ दे तुझी स्वप्र साकार ॥
सामर्थ्य व संपन्नतेची लाभू दे नवी झालर ।
महिला शक्तीचा होऊ दे पुन्हा एकदा जागर ॥



"स्वच्छतेकडून आरोग्याकडे"

स्वच्छता हा नियम नसून सवय असायला हवी. सार्वजनिक स्वच्छतेची सुरुवात वैयक्तिक स्वच्छतेपासून होते. प्रत्येकाने आपले घर व परिसर स्वच्छ ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले तर 'स्वच्छ भारत' संकल्पना प्रत्यक्षात उत्तरण्यास वेळ लागणार नाही. स्वच्छतेचे धडे प्रत्येकाला शालेय जिवनापासुन व कुटुंबांतून मिळायला हवेत. शिक्षण ही विकासाची पहिली पायरी आहे व स्वच्छता हा विकासाचा अविभाज्य भाग आहे. स्वच्छता हा निरोगी आयुष्याचा खरा मुलमंत्र आहे. नवी मुंबईतील महानगरपालीकेच्या राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज विद्यालय ह्या शाळा क्रमांक १०४ च्या शिक्षक व विद्यार्थ्यांनी नुकतीच स्वच्छतेच्या बाबतीत उंच व कौतुकास्पद भरारी घेऊन दाखवली. स्वच्छ भारत मिशनंतर्गत केंद्र सरकारने शैक्षणिक संस्थांसाठी "स्वच्छ विद्यालय" ही संकल्पना राबविली. या योजनेतर्गत सन २०१६-१७ या वर्षात निवड झालेल्या १७२ शाळांमधून नवी मुंबईच्या राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज विद्यालय ह्या शाळेची निवड करण्यात आली आहे. या निवडींमध्ये महाराष्ट्रातील १५ शाळांची निवड झाली असून ठाणे जिल्ह्यातून निवड झालेली नवी मुंबईतील ही एकमेव शाळा आहे. याअंगोदर स्वच्छ भारत मिशनचा देशातील आठव्या क्रमांकाचा पुरस्कारदेखील नवी मुंबई महानगरपालिकेला मिळालेला आहे हा आणखी एक गौरव. हा धडा प्रत्येक शाळेने, महानगरपालिकेने व राज्याने गिरवल्यास स्वच्छ भारत संकल्पनेतील मैलाचा दगड ठरेल. आपल्या घरांची, गावांची, परिसराची व पर्यायाने देशाचीही स्वच्छता वैयक्तिक योगदानातून कशी होईल याचा विचार प्रत्येकाने करणे तसेच त्यायोगे "स्वच्छतेतून समृद्धीकडे" व "स्वच्छतेकडून आरोग्याकडे" ह्या संकल्पना मूर्तरूपात येणे अपेक्षित आहे.

अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छते अभावी उद्भावणाच्या रोगांमुळे पिडीत असलेल्यांची आकडेवारी वाढत आहे, त्यामुळे स्वच्छतेतून लोकांचे आरोग्यमान उंचावण्यासाठी शासनही प्रयत्नशील असुन संत गाडगेबाबा ग्रामस्वच्छता अभियान, निर्मल भारत अभियान, पर्यावरण संतुलित समृद्ध ग्राम योजना यांसारख्या योजनांमध्ये ग्रामस्थांचा सक्रीय सहभाग घेऊन स्वच्छतेचे महत्व पटविण्यात येत आहे. परदेशात जाऊन आल्यानंतर आपण तेथील शहरांची स्वच्छता पाहुन त्यांचे गुणगान गातो, मात्र तेथील स्वच्छता, शिस्त, सौंदर्य, सृष्टी व हिरवळ वाखाणण्याजोगी आहे, ती केवळ तेथे राहणाऱ्या लोकांमुळेच हेदेखील विसरता कामा नये. आपण आपले घर स्वच्छ ठेवतो, पण परिसराशी आपल्याला काही देणेघेणे नसते. अस्वच्छतेमुळे होणाऱ्या आजारांमुळे आपले आरोग्य धोक्यात येऊन आपला घामाचा पैसा व वेळ वाया जात आहे. आज सार्वजनिक ठिकाणी बस, ट्रेन, इमारती, कार्यालये, उदयान, रस्ते या ठिकाणी आपल्याला अस्वच्छतेचे साम्राज्य दिसते. कुठेही थुंकणे, पान खाऊन पिचकारणे, सिगारेटची थोटके, खाद्यपदार्थांची वेष्टने, कागदाचे तुकडे, तंबाखू, गुटख्याच्या पिचकाच्यांनी रंगविलेल्या भिंती दिसतील. आपल्याकडील नदया व नाले या सांडपाणी वाहून नेणाऱ्या गटारी बनल्या आहेत. कच्च्याचे डोंगर शहरांमध्ये तयार होत आहेत. अनेक रोग हे अस्वच्छतेमुळे होत आहेत.

आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येकानेच अंगी बाळगावयास हवी. आपण केवळ वैयक्तिक स्वच्छतेवरच भर न देता सामुदायिक पातळीवर एकत्र येवून काम केल्यास आपले शारीरिक स्वास्थ्य व सामाजिक स्वास्थ्य टिकण्यास व वृद्धींगत होण्यास मदत होईल. स्वच्छतेमुळे आपण केवळ वैयक्तिक स्वार्थ साधत नाहीतर, ती एक मोठी देश सेवा व निसर्ग सेवाही आहे.

आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ राखण्यासाठी वैयक्तिक पातळीवर खूप गोष्टी करता येतात. आजकाल जागोजागी



पसरलेल्या कचऱ्यामध्ये सर्वात मोठ्या प्रमाणावर दिसणारा घटक म्हणजे प्लॅस्टिक. एकतर प्लॅस्टिकचे विघटन होत नाही व हा प्लॅस्टिकचा कचरा आरोग्यासाठी खूप घातक आहे. त्यामुळे आपण सर्वांनी प्लॅस्टिक पिशव्या व प्लॅस्टिकचे आवरण असलेले खादयपदार्थ वापरणे बंद करायला हवे तसेच प्लॅस्टिकचे विघटनदेखील योग्य मार्गाने करायला हवे. सार्वजनिक ठिकाणी कचरा न फेकणे, न थुंकणे या बाबीदेखील कटाक्षाने पाळल्या पाहिजेत. घरातील व सोसायटीतील कच-याची योग्य त्या ठिकाणी ओला – सुका वर्गीकरण करून विल्हेवाट लावली गेली पाहिजे. जमेल तशी व तेव्हा परिसराची स्वच्छता केली पाहिजे व इतरांनादेखील त्यासाठी प्रवृत्त करायला हवे. केंद्र शासनाने आणलेली स्वच्छ भारत संकल्पना देशाला अधिक समृद्ध व सुंदर बनवणारी असुन यासाठी आपला सर्वांचाच सहभाग अत्यंत मोलाचा आहे.



एक कदम स्वच्छता की ओर

गरज कुटुंब नियोजनाची

सध्या जगाची लोकसंख्या साडेसात हजार कोटींच्या वर पोहोचलेली आहे. युएनएफपीएच्या अंदाजानुसार सन २०५० पर्यंत जगाची लोकसंख्या १० अब्ज इतकी होईल असा अंदाज आहे. जगाच्या लोकसंख्येत आज दर मिनिटांस २७८, दर तासाला १६७२० व दरदिवशी ४,०१,३०० इतकी भर पडत आहे. लोकसंख्येच्या बाबतीत भारताचा जगाच्या तुलनेत एकूण १७.५६ टक्के इतक्या पटीने प्रमाणसह जगात दुसरा क्रमांक लागतो. १९.९६ टक्के लोकसंख्येसह चीन पहिल्या क्रमांकावर आहे. मात्र जगाच्या एकूण जमिनीच्या तुलनेत भारताकडे फक्त २.४ इतकीच जमिन आहे. महाराष्ट्राचा विचार केला तर लोकसंख्येच्या बाबतीत एकूण लोकसंख्येच्या ९.४२ टक्के इतक्या लोकसंख्येसह महाराष्ट्राचा दुसरा क्रमांक लागतो. देशाच्या १६.१७ टक्के लोकसंख्येसह पहिला क्रमांक उत्तर प्रदेशाचा आहे. आज देशाची लोकसंख्या १२१, ०१, ९३, ४२२ (सन २०११ च्या जनगणनेनुसार) इतकी असुन महाराष्ट्राची लोकसंख्या ११,२३,७४,३३३ इतकी आहे. वर्ष २००१ च्या तुलनेत देशाच्या लोकसंख्येत दहा वर्षांमध्ये जवळपास २० कोटींनी भर पडलेली असुन दहा वर्षांत महाराष्ट्राच्या लोकसंख्येत २ कोटींनी भर पडलेली आहे.

वरील आकडेवारी खरेतर थक्क करणारीच आहे. याच पटीने लोकसंख्येची आकडेवारी वाढत राहिली तर भविष्यात आपल्या भावी पिढयांना मोठ्या संकंटांचा सामना करावा लागू शकतो हे सांगण्यासाठी कुणा अभ्यासवंताची गरज नाही. या वाढत्या लोकसंख्येचा फटका आजदेखील आपल्याला मोठ्या प्रमाणावर बसत आहे जो आपल्याला प्रत्यक्षरित्या दिसून येत नाही. अनियंत्रित लोकसंख्येमुळे सामाजिक, आर्थिक, शैक्षणिक, शहरीकरण, पर्यावरण, वाहतूक, रहदारी, नागरी सुविधांची टंचाई, बेरोजगारी यासह अनेक समस्यांना आज आपल्याला सामोरे जावे लागत आहे जी समस्या इतर प्रगत राज्यांत तुलनेने खुपच कमी आहे. त्यामुळे लोकसंख्येच्या या विस्फोटाबाबत देशातील जनतेत मुबलक प्रमाणावर जनजागृती होणे आवश्यक असुन त्याहीने शासनस्तरावरदेखील अनेक उपाययोजना करण्यात येत आहेत.

लोकसंख्यावाढ ही समस्या उग्र रूप धारण करीत असल्याने सामाजिक विकासाला खीळ बसत आहे. उपलब्ध साधन संपत्तीवर येत असलेल्या अतिरिक्त ताणामुळे लोकांना मूलभूत गरजा प्रदान करताना प्रशासनालाही कसरत करावी लागत आहे. मुलगाच हवा लालसेपोटी चार पाच अपत्यांना जन्म दिला जातो. अशिक्षितपणा असलेल्या कुटुंबात लोकसंख्या वाढीची बीजे रुजल्याचे प्रामुख्याने दिसून येते. हे सर्व रोखणे काळाची गरज आहे. आज मुंबई पुण्यासह सर्वच शहरी भागांत गर्दीने अगदी हृदय ओलांडलेली आहे. जिकडे पहावे तिकडे नुसती माणसेच माणसे. रेल्वेसारख्या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थांचा नियमित वापर करणाऱ्या लोकांना याची चांगलीच जाण आहे. हि परिस्थिती अचानक ओढवलेली नसून अनेक वर्षांपासून चालत आलेला लोकांमधील निष्काळजीपणा व अलिप्तवादी वृत्ती याला कारणीभूत आहे. हे कुठंतरी थांबले पाहिजे, कुटुंब कबिला वाढविण्यामध्ये व्यस्त असलेल्या आपल्या समाजाला जागृततेची गरज आहे. यासाठी लोकप्रतिनिधी, विचारवंत, साहित्यिक, लेखक व विविध क्षेत्रांमध्ये नैपुण्य प्राप्त व्यक्ती खूप मोठी जबाबदारी पार पाहू शकतात.

विकासाच्या वाटेवर असलेल्या आपल्या देशाला सर्वांगाने प्रगतीपथावर न्यायचे असेल तर प्रथम लोकसंख्या वाढ आटोक्यात आणणे आवश्यक आहे. लोकसंख्या वाढ हा अत्यंत संवेदनशील विषय असून ती रोखण्यासाठी व्यक्तिगत जबाबदारी निश्चित करून कठोर कायदे नियम अंमलात आणावे लागतील व त्याची अंमलबजावणीदेखील तितक्याच काटेकोरपणे करावी लागेल. व्यक्तिगत, कौटुंबिक व सामूहिक प्रयत्नांनी हे शक्य आहे.

लोकसंख्या नियंत्रणासाठी कुटुंब नियोजन हा घटक अत्यंत महत्वाचा आहे. छोटे कुटुंब सुखी कुटुंब हे ब्रीदवाक्य घेवून कुटुंब नियोजनाच्या अनेक योजना शासनपातळीवरून देशभरात राबविण्यात येत आहेत. यामध्ये प्रामुख्याने कुटुंब नियोजन



पद्धतीचा प्रचार व प्रसार जनतेमध्ये विविध प्रभावी माध्यमांच्या वापराने करण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. लोकसंख्या स्थिरता कार्यक्रम, दांपत्य संपर्क कार्यक्रम, कुटुंब आरोग्य मेळावा, नसबंदी शस्त्रक्रिया, गर्भनिरोधक पद्धती यासारख्या माध्यमांवरे कुटुंब नियोजनाचे उपाय सध्या शासनामार्फत करण्यात येत आहेत. जिल्हा - तालुकास्तरावरील शासकीय आरोग्य संस्था व आरोग्य यंत्रणांच्या माध्यमातून हया उपाययोजना करण्यात येत आहेत.



लहान कुटुंब, सुखी कुटुंब

'मेडिकल ट्रिप्यूर्म' चा नवा प्रयोग

टुरिझम म्हटले की देश विदेशातील पर्यटन व हिंडणे फिरणे याचे चित्र आपल्या डोळ्यासमोर उभे राहते. प्रत्येक देशात, राज्यात, जिल्ह्यात टुरिझम वाढवण्यासाठी तेथील प्रशासकीय यंत्रणा व नागरिकांचा प्रयत्न असतो. यासाठी किफायतशीर दरात उत्तमोत्तम पर्यटनस्थळांची सफर पर्यटकांना घडवून आणण्यासाठी अनेक उपाययोजना व क्लृप्ती वापरल्या जातात. मात्र असे पर्यटन वैद्यकीय क्षेत्रात जर अवतरले तर आपला त्यावर विश्वास बसणार नाही. टुरिझम व आरोग्य या शब्दांचा तसा फारसा संबंधही नाही. त्यामुळे हे दोन शब्द जोडून एखादी योजना व काहीतरी वेगळे घडवता येऊ शकते हा विचार आपल्या मनाला याअगोदर कधी शिवला नाही. पण राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने सध्या हे 'मेडिकल ट्रिप्यूर्म' राज्यात अवतरवण्यासाठी कंबर कसली आहे. मेडिकल ट्रिप्यूर्म अर्थात देशी विदेशी पर्यटकांना राज्यातील आरोग्य सेवेसाठी आकर्षित करण्याची योजना नुकतीच आरोग्य विभागाने आखली आहे. या योजनेतर्गत परदेशातील पर्यटकांना राज्यातील विविध रुग्णालयांत उपचारासाठी सर्व प्रकारच्या आंतराष्ट्रीय दर्जाच्या सुविधा किफायतशीर दरात उपलब्ध करून देणे व त्याबाबतची माहिती त्यांच्यापर्यंत पोहोचवणे हे मुख्य उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. नुकतेच मुंबईत इमाम प्रकरणातील यशस्वी उपचाराच्या पार्श्वभूमीवर हा निर्णय आगामी काळात विदेशी पर्यटकांसाठी नक्कीच लाभदायक ठरू शकतो. या योजनेतर्गत राज्यात उपचार घेऊ इच्छिणाऱ्या रुग्णास येथील रुग्णालयांची माहिती, विविध आजार व त्यावरील उपचारांचा खर्च, विविध रुग्णालयांत उपलब्ध सुविधा यासारख्या प्राथमिक बाबी उपलब्ध करून दिल्या जातील व कोणत्या रुग्णालयात उपचार घेता येतील याची निश्चिती त्यानुसार रुग्णास करता येईल. यामुळे रुग्णांची उपचारादरम्यान होणारी लूट थांबणार आहे व उत्तमोत्तम सुविधांसाठी रुग्णालयेदेखील अद्यावत राहतील. यामुळे देशी व परदेशी रुग्णांचा मोठा ओढा राज्यास लाभेल व वैद्यकीय उपचारांसाठी एक मोठे प्रवेशद्वार म्हणून राज्याचा नावलौकीकरणेही वाढणार आहे. यासाठी एका संकेतस्थळाची निर्मिती करण्यात येणार असून या संकेतस्थळावर राज्यात उपचार घेऊ इच्छिणाऱ्या रुग्णाची नोंदणी केली जाईल. नोंद झालेल्या रुग्णास रुग्णालय, आपल्या इच्छेनुसार, आजारानुसार व सुविधांनुसार निवडण्याची मुभा दिली जाईल. आज राज्यात प्रामुख्याने मुंबईत अनेक पंचतारांकीत सुविधा असलेली हिंदुजा, बीच कँडी, जसलोक, फोरटीस, व्होकार्ट यासारखी रुग्णालये अस्तित्वात आहेत जिथे सर्व प्रकारच्या अदयावत वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध आहेत. मेडिकल ट्रिप्यूर्मच्या माध्यमातून रुग्णालय परवडेल असे रुग्णालय उपलब्ध झाल्याने पैशांसाठी रुग्णाची हेळसांड होणार नाही. लवकरच या योजनेचे एसओपी तयार करण्यात येणार असून त्यामध्ये मेडिकल व्हीझापासून उपचारपद्धतींची प्रक्रिया आदिंचा समावेश असणार आहे. दर्जेदार व किफायतशीर उपचारपद्धतीमुळे अधिकाधिक रुग्ण राज्यातील नामांकित रुग्णालयांकडे वळतील अशी अपेक्षा आहे. देशातील परदेशी अँम्बेसिना याबाबत माहिती देण्यात येणार आहे जेणेकरून देशविदेशात याबाबत माहिती सर्वदूर पोहोचेल. विमानतळावरदेखील स्टॉल उभारून विविध राज्यातील विविध रुग्णालयांतील उपाचार पद्धतींची माहिती देण्याचा विचार करण्यात येत आहे. मुंबई व महाराष्ट्रात सध्या दरवर्षी 50 हजार परदेशी रुग्ण विविध आजारांवरील उपचारांसाठी विविध रुग्णालयांत दाखल होतात. मेडिकल ट्रिप्यूर्मच्या माध्यमातून राज्यातील रुग्णसेवा वाढीस लागेल अशी आशा करण्यास हरकत नाही.



'प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना' भाग 1

माता व बालकांचे निरोगी व सुहृद आयुष्य प्रत्येक कुटुंबाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाची बाब आहे. यासाठी गर्भवती महिला व स्तनदा मातेला सकस आहार मिळणे तितकेच महत्वाचे आहे. यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करून गर्भवती महिला व जन्माला येणा-या प्रत्येक नवजात बालकाचे आरोग्यी सुधारण्यासाठी व त्या अनुषंगाने राज्यातील मातामृत्यू व बालमृत्यू दरात घट होऊन तो नियंत्रणात राहावा यासाठी केंद्र शासनाच्या सहयोगाने 'प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना' राज्यभरात राबविण्याचा निर्णय शासनाने घेतला आहे. ग्रामीण भागामध्ये आजही महिलांच्या प्रसुती व प्रसुतीपश्चात घ्यावयाची काळजीबाबत उदासिनता व सरकारी योजनांबाबतची अनभिज्ञता प्रसुतीप्रक्रियेतील क्लिष्टता वाढवते. ग्रामीण भागातील गरीब गर्भवती महिलांना गर्भधारणेपासुन अखेरच्या टप्यापर्यंत मजुरीसाठी कष्टाचे काम करावे लागते. तसेच प्रसुतीनंतर शरीर साथ देत नसतानाही मेहनतपर कामे करावी लागतात. अशा परस्थीतीत त्यांचे आपल्या आरोग्याकडे व पोषणाकडे कमालीचे दुर्लक्ष होते व त्याचा विपरित परिणाम गर्भावर व नवजात बालकावर होतो. यामुळे मातेबरोबरच नवजात मुलांचे आरोग्य सुहृद राहावे, गर्भवती व स्तनदा मातेला सकस आहार घेण्यास प्रोत्साहित करून जन्माला येणा-या नवजात बालकांचे आरोग्यदेखील उत्तम राहावे यासाठी केंद्र शासनाच्या महिला व बालविकास मंत्रालयाने 'प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना' राबविण्याचा निर्णय घेतलेला आहे. त्यानुसार २१ नोव्हेंखबर २०१७ रोजी पार पडलेल्या राज्य शासनाच्या मंत्रीमंडळ बैठकीत मान्यता मिळाल्यानुसार सदर योजना महाराष्ट्रात राबविण्याचा निर्णय घेण्यात आलेला आहे. प्रसुतीकाळात माता व बालकांचे आरोग्य सुधारावे व राज्यातील माता व बालमृत्यूच्या घटनांमध्ये घट घावी हा मुख्य उददेश या योजनेचा आहे. यापूर्वी महिला व बालविकास विभागामार्फत राज्यातील अमरावती व भंडारा या जिल्ह्यात इंदिरा गांधी मातृ सहयोग ही केंद्र पुरस्कृत योजना राबविण्यात येत होती.

काय आहे योजना ?

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजनेंतर्गत लाभ घेण्यासाठी शासनाने अधिसुचित केलेल्या आरोग्य संस्थेत गर्भवती महिलांना नोंदणी करणे आवश्यक आहे. पात्र लाभार्थी महिलेस रु.५०००/- एवढी रक्कवम आधार संलग्न बँक खात्यात किंवा पोस्ट ऑफीसमधील खात्यात (DBT) जमा करण्यात येईल. हया योजनेंतर्गत एकवेळ आर्थिक लाभ मिळणार असुन पहिल्या जिवीत अपत्यपूर्ती मर्यादित आहे. नैसर्गिक गर्भपात झाल्यास किंवा मृत अर्थक जन्माला आल्यास त्या टप्यापुरताच लाभ केवळ एकदाच अनुज्ञेय राहील. या योजनेत दारिद्र्यरेषेखालील व दारिद्र्य रेषेवरील लाभार्थ्यांचा समावेश असला तरी वेतनासह मातृत्व रजा मिळणा-या महिलांना या योजनेचा लाभ अनुज्ञेय नाही.

आवश्यक बाबी

पात्र लाभार्थी महिलांनी सदर योजनेचा लाभ घेण्यासाठी शासनाने अधिसुचीत आरोग्य संस्थेत नोंदणी करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी सदर महिला व त्यांच्या पतीचे आधार क्रमांक, असल्यास भ्रमणध्वनी क्रमांक आणि आधार संलग्न बँक अथवा पोस्ट खाते तसेच लेखी सहमती पत्र असणे अवश्यक आहे.

योजनेचा लाभ कसा मिळेल ?

लाभार्थी महिलेच्या खात्यात लाभाची रक्कम रु.५,०००/- थेट जमा केली जाणार असुन त्यारसाठी लाभ वितरणाचे तीन टप्पे निश्चित करण्यात आलेले आहेत. रु.१,०००/- चा पहिला हप्ता मासिक पाळीच्या शेवटच्या तारखेपासुन १५० दिवसात गर्भधारणा नोंदणी केल्यानंतर प्राप्ती होईल. २रा हप्ता रु.२,०००/- प्रसवपूर्व तपासणी केल्यास गर्भधारणेचे सहा महिने पुर्ण झाल्यानंतर खात्यात जमा होईल. ३रा हप्ता रु.२,०००/- प्रसुतीनंतर अपत्याची जन्मनोंदणी व बालकास बीसीजी, ओपीझी, डीपीटी आणि हिपॅटेंटीस बी वा त्याअनुषंगिक लसीकरणाचा पहिला खुराक दिल्या नंतर खात्यात जमा केला जाणार आहे.

शासकीय रुग्णालयात लाभार्थी महिलेची प्रसुती झाल्या नंतर त्यांना जननी सुरक्षा योजनेतर्गत रु.७००/- ग्रामीण भागासाठी व रु.६००/- शहरी भागासाठी अनुज्ञेय आहेत. गर्वती महिलांचे आरोग्य सुदृढ व सशक्त बालके जन्माला येण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. त्या दृष्टीने सर्वतोपरी प्रयत्न शासनाच्या वतीने करण्यात येत असून कुटुंब कल्याण व माता- बाल आरोग्य सशक्त भारतासाठी प्राधान्याचा विषय आहे. माता व बालकांच्या निरोगी आयुष्यासाठी अनेक योजना आज शासन स्तरावर राबविण्यात येत आहेत. 'प्रधान मंत्री मातृ वंदना' योजनेच्या माध्यमातून आर्थिक दुर्बल घटकातील गर्वती महिलांना आर्थिक हातभार लागणार असुन ज्यायोगे प्रसुती काळात अर्भक व नवजात बालकांचे पोषण चांगल्या- प्रकारे करण्यास त्यांना मदत मिळेल अशी आशा आहे. या योजनेविषयीची अधिक माहिती आपण पुढील भागात पाहू.



'प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना' भाग 2

माता व बालकांचे आरोग्य सुधारण्याच्या दृष्टीने गर्भवती मातेला व स्तनदा मातेला सकस आहार घेण्यास प्रोत्साहित करून त्यांच्या अरोग्यात सुधारणा क्हावी व जन्माला येणाऱ्या नवजात बालकांचेही अरोग्य सुधारावे यासाठी राज्यागत 'प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना' राबविष्ण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतला आहे. केंद्र शासनाच्या सहयोगाने सुरु करण्याणत आलेल्या या योजनेच्या माध्यमातुन मातामृत्यू व बालमृत्यू दर घटण्याचा व नियंत्रित करण्याचा आरोग्य विभागाचा मानस आहे. राज्यातील प्रथमत: गर्भवती महिला व स्तनदा माता ज्यांनी शासनाने अधिसूचीत केलेल्या संस्थेत नोंदणी केलेली आहे त्यांना पहिल्या अपत्यासाठी मातृवंदना योजनेचा लाभ मिळणार आहे. या योजनेतर्गत रु.५,०००/- चे अनुदान प्रसुतीच्या निरनिराळ्या टप्प्या वर लाभार्थी ना देण्यात येणार आहे.

ग्रामीण भागामध्ये पात्र लाभार्थींना विनाशुल्क फॉर्म वितरीत करण्याचे व परिपूर्ण फॉर्म स्विकारण्याचे काम एएनएम मार्फत पार पाडले जाईल. त्यानंतर सदर फॉर्म प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील वैद्यकीय अधिकारी तपासुन तालुका आरोग्य अधिका-याकडे जमा करतील व तालुका आरोग्य स्तरावर लाभार्थ्यांची माहिती वेबसाईटव्हारे संगणकीकृत करण्यात येईल.

नगरपालिका क्षेत्रामध्ये एएनएम पात्र लाभार्थींना विनाशुल्क फॉर्म वितरीत करून भरून घेईल. सदर फॉर्म आरोग्य केंद्राच्या वैद्यकीय अधिका-यामार्फत भरून तो मुख्याधिका-यांकडे पाठविण्यात येईल. मुख्याधिकारी स्तरावर लाभार्थ्यांची माहिती संगणकावर भरण्यात येईल. त्याचबरोबर महानगरपालिका स्तरावरदेखील नागरी आरोग्य केंद्रातील एएनएम व वैद्यकीय अधिका-यामार्फत पात्र लाभार्थ्यांचे परिपूर्ण फॉर्म महानगरपालिकेच्या मुख्य वैद्यकीय अधिका-यांना पाठविले जातील व अतिरीक्त आयुक्त वा सहआयुक्तांलच्या नियंत्रणाखाली सदर फॉर्म संगणकावर ऑनलाईन भरण्यात येतील.

वरीलप्रमाणे विविध स्तरांवर फॉर्म भरण्याची कार्यवाही पार पडल्यानंतर लाभार्थींना संगणक प्रणालीव्हारे थेट लाभ (DBT) देण्यात येईल. हे फॉर्म अंगणवाडी सेविका, एएनएम व शासकीय आरोग्य संस्थांथमध्ये विनाशुल्क उपलब्ध असतील. प्रधानमंत्री मातृवंदना योजनेच्या परिणामकारक अंमलबजावणीसाठी राज्यस्तरावर, जिल्हास्तरावर तसेच तालुकास्तरावर सुकाणू व संनियंत्रण संमित्यास स्थापन करण्यात आलेल्या आहेत. राज्य स्तरावर सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या सचिवांच्या अध्यक्षतेखाली समिती स्थापन करण्यात आली असुन सदर समितीत महिला व बालविकास, वित्त विभाग, ग्रामविकास, नियोजन विभागाच्या सचिवांचा देखील समावेश आहे. जिल्हातस्तरीय सुकाणू व संनियंत्रण समितीत जिल्हाधिका-यांच्या अध्यक्षतेखाली संबंधित महानगरपालिकांचे आयुक्त, जिल्हा परिषद मुख्यध कार्यकारी अधिकारी, उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (महिला व बाल कल्याण), जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा शल्य चिकीत्सक, नगरपालिकांचे मुख्याधिकारी, जिल्हा UIDAI अधिकारी हे समितीत समाविष्ट आहेत. तसेच तालुकास्तरावरील समितीत पंचायत समितीचे गटविकास अधिकारी अध्यक्ष असुन तालुका आरोग्य अधिकारी हे सदस्य सचिव आहेत.

गरोदर महिलांची रुग्णालयांमध्ये सुरक्षित प्रसुती होण्याच्या दृष्टीने शासन सर्वतोपरि प्रयत करत असुन त्यासाठी विविध योजना शासनस्तरावर राबविष्ण्यात येत आहेत. जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, मिशन इंद्रधनुष्य, नियमित लसिकरण, पल्स पोलिओ मोहिम, जननी सुरक्षा योजना, नवजात शिशु उपचार, माहेर घर योजना यासारखे आरोग्य कार्यक्रम राबविष्ण्यात येत असुन माता व बालकांच्या सुट्ट आरोग्यासाठी उपाययोजना करण्यात येत आहेत. आरोग्य

संस्थामधील प्रसुतीचे वाढलेले प्रमाण लोकांच्या आरोग्य सेवेबदलच्या विश्वासार्हतेची एक प्रकारे पोचपावतीच आहे. प्रधान मंत्री मातृवंदना योजनेच्या माध्यमातुन सकस आहार घेण्यासाठी गरोदर व स्तनदा मातांना प्रवृत्त व सक्षम करण्याचा उद्देश आहे जेणेकरून जन्माला येणा-या बालकांचे आरोग्य उत्तम राहील. माता बाल आरोग्यविषयक कार्यक्रमांमुळे राज्यातील मातामृत्यू व बालमृत्यूचे प्रमाणदेखील गेल्या काही वर्षांपासुन आटोक्यात येत असुन कुपोषण व अर्भक मृत्यूत दर अधिकाधिक प्रमाणात कमी करण्यासाठी शासनाचा आरोग्य विभाग प्रयत्नाशिल आहे.

राज्याच्या अर्भक व बालमृत्यु घट

कुपोषण व विविध कारणांनी राज्यात होत असलेले बालमृत्यू कमी करण्यासाठी सातत्याने राज्याच्या आरोग्य विभागामार्फत प्रयत्न करण्यात येत आहेत. ० ते ५ वयोगटातील बालकांचे संपूर्ण लसीकरण तसेच मातांना मुबलक आहार घेता यावा यासाठी शासकीय अनुदानाच्या विविध योजनांच्या आधारे नवजात बालक व अर्भकांचे होणारे मृत्यू थोपवण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा सातत्याने प्रयत्नशील आहेत. ग्रामीण व दुर्गम भागातील मृत्यूंचे वाढते प्रमाण लक्षात घेता तिथे विशेष आरोग्य सुविधा व योजना राबविण्यात येत आहेत. याचाच परिणाम म्हणून तीन महिन्यांपूर्वी प्रकाशित करण्यात आलेल्या 'सॅम्पल रजिस्ट्रेशन सिस्टम' (एसआरएस) अहवालानुसार महाराष्ट्र राज्याचा अर्भक मृत्यू दर (०-१ वर्षे वयोगट) २१ वर्षांन १९ एवढा कमी झाल्याची नोंद करण्यात आली आहे. अर्भक मृत्यू दरापाठोपाठ महाराष्ट्राचा बालमृत्यू दरही (१ - ५ वर्षे वयोगट) तीन अंकांनी घटला आहे. बालमृत्यू दर २४ वर्षांन २१ वर आला असून त्यामध्ये घट झाल्याची नोंद नुकत्याच प्रकाशित झालेल्या 2016 च्या केंद्र शासनाच्या 'सॅम्पल रजिस्ट्रेशन सिस्टम' (एसआरएस) अहवालात करण्यात आली आहे. या अहवालानुसार केरळ, तामिळनाडूपाठोपाठ महाराष्ट्राचा बालमृत्यू दर देशात कमी असल्याचे नमूद करण्यात आले आहे. अर्भक मृत्यू व बालमृत्यू दरात मोठ्या प्रमाणावर झालेली घट समाधानकारक असली तरी येत्या काळात विविध कारणांनी होणारे हे मृत्यू आणखी कमी करण्याचे उददीष्ट राज्याच्या आरोग्य विभागासमोर आहे.

रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडियाकडून दरवर्षी एसआरएस अहवाल जाहीर केला जातो. त्यामध्ये माता व अर्भक मृत्यूची देशभरातील राज्यांची आकडेवारी जाहीर करीत असते. आता बालमृत्यूबाबत २०१६ च्या अहवालात सर्वात कमी बालमृत्यू केरळ ११, तामिळनाडू १९ त्यानंतर तिसरा महाराष्ट्राचा २१ क्रमांक लागतो. संपूर्ण देशाचा बालमृत्यू दर हा ३९ एवढा असून त्यामध्ये गेल्या वर्षपैक्षा चार अंकांनी घट झाली आहे. सर्वाधिक बालमृत्यू मध्य प्रदेशात ५५, ओरिसा ५०, आसाम ५२, छत्तीसगड ४९, उत्तर प्रदेश ४७, राजस्थान ४५, कर्नाटक २९, गुजरात ३३, दिल्ली २२ अशी नोंद आहे. सन २०१३ मध्ये महाराष्ट्राचा बालमृत्यू दर २६ होता. २०१४ मध्ये २३, २०१५ मध्ये २४ आणि २०१६ मध्ये तो २१ वर आला आहे. यावरून राज्याच्या बालमृत्यूच्या दरात सातत्याने घट होत असल्याचे दिसून येत आहे. गेल्या तीन वर्षांत पाच अंकांनी घट झाली आहे.

घरगुती प्रसूतीमध्ये माता व बालकाच्या जीवास असणारा धोका लक्षात घेता सुरक्षिततेसाठी महिलांची प्रसूती आरोग्य संस्थेमध्येच होण्यासाठी विशेष प्रयत्न करण्यात येत आहेत. ज्याचा परिणाम सरकारी दवाखाने व रुग्णालयांमधील वाढलेल्या प्रसूती संख्येवरून दिसून येत आहे. संस्थात्मक बाळंतपणासाठी विशेष भर, बालकांचे व अर्भकांचे लसीकरण, अर्भकांसाठी गृहभेटीद्वारे तपासणी व उपचार सेवा, जळहार, मोखाडा, तलासरी, मेळघाट येथे पुनरागमन शिबिराच्या माध्यमातून स्थलांतरित झालेल्या बालकांची आरोग्य तपासणी आणि खासगी रुग्णालयाच्या डॉक्टरांच्या मदतीने तपासणी शिबीर यासारख्या उपाययोजना करण्यात येत असल्याने अर्भक व बालमृत्यू दर घटता ठेवण्यात आरोग्य यंत्रणेला यश येत आहे. राज्यात गेल्या वर्षभरात सुमारे २० लाख बालकांचे लसीकरण पूर्ण करण्यात आले. बालकांचे संपूर्ण लसीकरण होण्याच्या दृष्टीने "मिशन इंद्रधनुष" व गरोदर मातेला सकस आहार घेता यावा यासाठी "मातृवंदना" योजना हे अलीकडच्या

काळातले उपक्रम केंद्र शासनाच्या सहयोगाने यशस्वीरीत्या राज्यभर राबवण्यात येत आहेत. आरोग्य विभाग सातत्याने अर्खक आणि बालमृत्यु रोखण्यासाठी ज्या उपाययोजना करीत आहे त्याचे प्रतिबिंब एसआरएसच्या अहवालात उमटले असुन अर्खक व बालमृत्यू दर आणखी कमी होण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत



दानाकडून कृतज्ञतेकडे घेऊन जाणारे "अवयवदान"

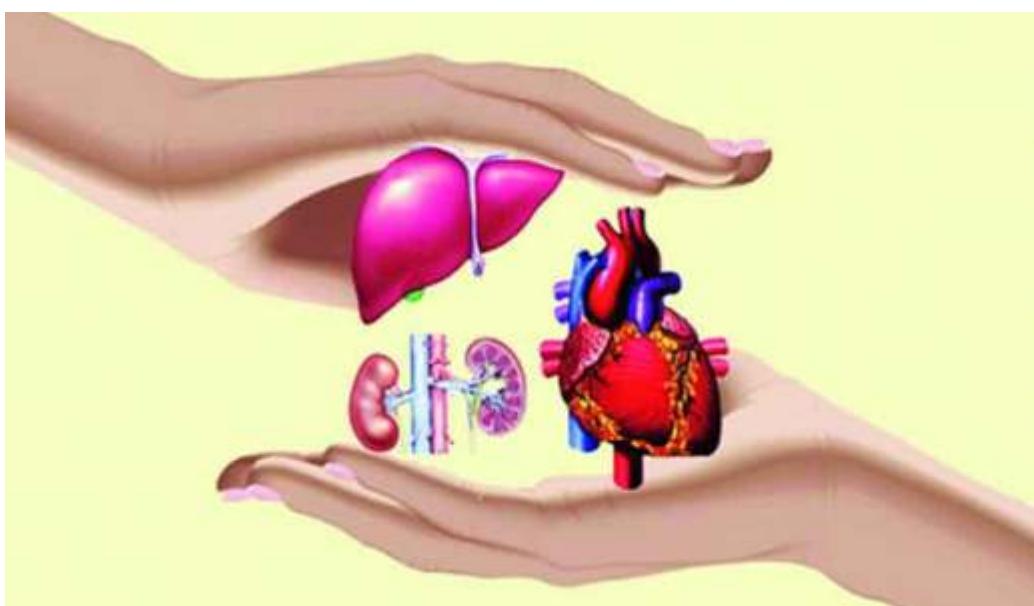
माणसाचे शरीर असंख्य अवयवांनी भरलेले आहे. जिवंतपणी माणूस या सर्व अवयवांचा पुरेपुर उपयोग करतो. मात्र आज जगात अनेक लोक असे आहेत जे विविध अवयवांच्या कमतरतेमुळे पिडामय जिवन जगत आहेत. अवयव निकामी झाल्याने दैनंदिन जिवन जगत असताना अनंत अडचणींचा सामना करावा लागतो. प्रसंगी मृत्युदेखील ओढवतो. यावर उपाय म्हणून अवयव प्रत्यारोपण ही संकल्पना अस्तित्वात आली ज्यायोगे एका व्यक्तीचे अवयव दुस-या गरजवंत व्यक्तीस दान करून त्याला जीवनदान देणे शक्य होते. माणूस आपले अवयव निर्माण करू नाही मात्र हेच अवयव तो दान करू शकतो. मृत्यूला रोखण्याची ताकद या अवयवदानात आहे. असहाय लोकांना केलेले अवयवदान ही त्याना जिवनभराची अमूल्य अशी भेट ठरेल. मानवाचा जिव लाखमोलाचा आहे. कायदयानुसार मानवी अवयवांची विक्री करता येत नाही मात्र त्यांचे दान करता येते. अवयवदानानंतर मिळालेल्या अवयवाचे व्यवस्थीत प्रत्यारोपण व्हावे व त्यादरम्यान कोणतेही गैरप्रकार घटू नयेत म्हणून शासनाने त्यासाठी अवयव प्रत्यारोपण कायदा अंमलात आणला आहे. सन १९९४ साली 'मानवी अवयव प्रत्यारोपण कायदा' आपल्या देशात अस्तित्वात आला व अवयव प्रत्यारोपणास कायदेशिर मान्यता मिळाली. अवयवदान जिवंतपणी आणि मृत्यूनंतरदेखील करता येते. जिवंत असताना एक मूत्रपिंड (किडणी), यकृताचा (लिहरचा), आतडयाचा, स्वादुपिंड व फुफुसाचा काही भाग आपल्या रक्ताच्या नातेवाईकांना सरकारची परवानगी काढून कायदयाने दान देता येतो. रक्ताच्या नातेवाईकांत सुधारीत कायदयानुसार आई-वडील, भाऊ-बहिण, मुलगा-मुलगी, पती-पत्री, आजी-आजोबा, नातवंडे यांचा समावेश होतो. माणसाच्या मृत्यूनंतर हृदय क्रिया बंद पडते व त्यानंतर सर्व अवयव दान करण्यासाठी निकामी होतात. केवळ नेत्र, त्वचा, अस्थी (हाडे) इत्यादी मरणानंतर ४ ते ५ तासांच्या कालावधीत दान करता येऊ शकतात. गंभीर जळालेल्या व्यक्तीचे प्राण त्वचेच्या दानाने वाचवता येतात तर नेत्रदानाने अंध व्यक्तीस वृष्टी प्रदान करता येते. हाताच्या प्रत्यारोपणाची अवघड शस्त्रक्रिया आपल्या राज्यात पार पाडण्यात आली आहे तर मुंबईतील फोर्टीस रुग्णालयाने हृदय प्रत्यारोपणाची अवघड शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे ५० वेळा करून अर्धशतक गाठले आहे.

जिवंतपणी अथवा मृत्यूनंतर अवयवदान प्रक्रियेत कोणत्याही प्रकारची आर्थिक देवाणघेवाण कायदयाने प्रतिबंधित आहे. कायदयाचे उल्लंघन झाल्यास मोठी शिक्षादेखील होते. त्यामुळे अवयवदानाची संपूर्ण प्रक्रिया कायदेशिररित्या पार पाडावी लागते. सध्या आपल्या राज्यात ४००० रुग्ण किडणीच्या प्रतिक्षेत आहेत तर ५०० रुग्ण लिहरच्या प्रतिक्षेत आहेत. काही रुग्ण हृदयप्रत्यारोपण व इतर महत्वाचे अवयव मिळण्याच्या प्रतिक्षेत आहेत. मागिल वर्षी मेंदुमृत्यू अवस्थेनंतर २०४ जणांची किडणी, ११७ जणांना लिहर, ३५ जणांना हृदय व ३७ जणांना इतर अवयवांच्या प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे पार पाडण्यात आल्या आहेत.

रक्तदान हे श्रेष्ठ दान समजले जाते पण अवयव दान हे सर्वश्रेष्ठ दान आहे. मेल्यानंतरदेखील जगात जिवंत राहायचे असेल तर अवयवदानासारखे दुसरे पुण्य नाही. अवयवांच्या रूपात केलेले दान हे माणसाला मेल्यानंतरही जग दाखवू शकते व किर्तीमानदेखील बनवते. म्हणूनच 'मरावे परी अवयवरूपी उरावे' असेदेखील म्हणता येईल. आपल्या शरीरातील विविध अवयवांच्या माध्यमातून अनेकांना जीवदान तर देता येतेच पण त्यांना जीवन जगण्याचे शारीरिक बळ देखील मिळते. एका घटनेत, दिल्लीच्या जनेजा कुटुंबाने आपल्या मुलाच्या अपघाती मृत्यूनंतर भावनांवर नियंत्रण ठेवत मुलाचे अवयव दान करण्याचा निर्णय घेतला. दिल्लीच्या एम्स रुग्णालयात अमोल जनेजाचे किडनी, यकृत यांसह एकूण ३२ अवयव काढण्यात आले. त्यापैकी ३ अवयव तातडीने त्या अवयवांची गरज असलेल्या व्यक्तींना देऊन त्यांचे व्यंग कायमचे दूर करण्यात आले तर अमोलच्या अवयवांनी आणखी ३० जणांना नवसंजीवनी मिळणार आहे. ह्या घटनेने जनेजा कुटुंबीयांनी कठीण समयी एका सर्वश्रेष्ठ दानाचा निर्णय घेऊन देशासमोर नवा आदर्श उभा केला आहे. आपल्या समाजात एखाद्या व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर दहन वा दफन विधीची परंपरा असून अवयवांशिवाय हे विधी अनिष्ट मानण्याची प्रथा आजही काही ठिकाणी मानली जाते. पण मृत्यूनंतर मानवासाठी

निरुपयोगी ठरणारे हे अवयव अनेकांना जगण्याचे बळ व संजीवनी देऊ शकतात हि गोष्ट समाजमनात रुजवणे गरजेचे आहे. यासाठी सामाजिक संस्था, स्वयंसेवी संस्था, राजकीय पक्ष यांनी पुढाकार घेऊन ठिकठिकाणी अवयवदानाबद्दल लोकांच्या मनातील गैरसमज दूर करून जनजागृती करण्याची आवश्यकता आहे.

दुस-या एका घटनेत, सांगलीतील संगीता अभय शाह या 55 वर्षीय महिलेला डॉक्टरांनी ब्रेन डेड घोषित केल्यानंतर तिच्या इच्छेनुसार तिच्या नातेवाईकांनी तातडीने तिचे अवयवदान करण्याचा निर्णय घेतला व त्यांच्या या निर्णयाने लगेचच पाच जणांच्या आयुष्यात नवी पालवी फुटली. संगीता यांच्यावर उपचारादरम्यान अशुद्ध रक्त शुद्ध करून मेंदूला रक्तपूरवठा करणारी यंत्रणा निकामी झाल्याचे डॉक्टरांच्या लक्षात आले. ही बाब डॉक्टरांनी नातेवाईकांच्या लक्षात आणून दिली. त्यानंतर लगेचच त्यांनी संगीताच्या इच्छेनुसार अवयवदानाचा निर्णय घेतला. शनिवार 28 ऑक्टोबर रोजी संगीता यांचे त्यांच्या वाढदिवशीच दुर्दैवी निधन झाले. मात्र अवयवदानासाठी त्यांच्या नातेवाईकांच्या पुढाकाराने पाच रुग्णांना जीवनदान देण्यात आले. त्यांचे भाऊ प्रसन्न, विजय, संतोष तसेच दीर अतुल व नितीन यांनी अवयवदानासाठीची प्रक्रिया पूर्ण केली व लगेचच त्यांचे दोन डोळे, दोन मूत्रपिण्डे व यकृत यांचे पाच गरजु रुग्णांना पुण्यामध्ये रोपणही करण्यात आले. अशा प्रकारे अवयवदानाद्वारे पाच रुग्णांना त्यांच्या आयुष्यात नवसंजीवनी देण्याचे काम शाह कुटुंबियांच्या एका निर्णयाने झाले व त्यांना त्याचे समाधानही मिळाले. एका व्यक्तीने अवयवदान केले तर अनेकांना त्याचा लाभ मिळू शकतो हि बाब जनमानसात रुजवली पाहिजे. एकेकाळी असणारा 'रक्तदान केल्याने शरीरातील रक्त कमी होते, अशक्तपणा येतो' हा समज कालांतराने लोकांच्या मनातून निघून गेला व रक्तदानाने निर्माण झालेली रक्ताची उणीव मानवी शरीरात अल्पावधीतच भरून निघते हि समज आल्यामुळे आज अनेक रक्तदाते पुढे येतात. त्याचप्रमाणे अवयवदानांबद्दल समाजात असलेले गैरसमज दूर झाले पाहिजेत व अवयव दानासाठी लोक स्वतःहून पुढे आले पाहिजेत. कारण आज विविध मानवी अवयवांची गरज असलेले व अनेक व्यंग असलेले रुग्ण अवयवांविना समाजात वावरू शकत नाहीत, गरज आहे ती त्यांना जगण्याचे शारीरिक बळ देण्याची. त्यामुळे जास्तीत जास्त लोकांनी अवयवदानाचा वसा लवकरात लवकर स्वीकारावा. अनेक गरजू रुग्ण विविध अवयवांच्या प्रतीक्षेत असून एका व्यक्तीच्या अवयवदानाच्या निर्णयाने अनेकांच्या जीवनात पालवी फुटू शकते. त्यामुळेच अवयवदान हे जीवनदानच आहे. माणसाचे अनेक अवयव मेल्यानंतरही इतरांच्या कमी येतात. त्यामुळे मेल्यावरही जिवंत राहायचे असेल तर अवयवदानासारखा श्रेष्ठ निर्णय नाही. 'मरावे परी अवयवरूपी उरावे' ही उक्ती म्हणूनच माणसाला दानाकडून कृतज्ञतेकडे घेऊन जाणारी आहे.



मुलगी वाचवा, देश वाचवा

स्त्री भूण हत्या हा आपल्या समाजातील अत्यंत संवेदनशील विषय आहे. गर्भात असतानाच मुलीचा जीव घेतल्याने आज देशातील अनेक राज्यांत मुलींचा जन्मदर खूपच कमी झालेला आहे. मुलांच्या संख्येच्या तुलनेत मुलींची संख्या बहुतांश राज्यांत कमालिची घसरली असल्याचे दिसून येत आहे. आजदेखील पुरुषप्रधान संस्कृतीचा पुरस्कार करणारे समाजघटक अस्तित्वात आहेत याचेच खरेतर अप्रूप वाटते. या घटकांच्या माध्यमातून पुरुषी अहंकार पुढे रेटला जात आहे व त्यामुळे वंशाचा दिवा वगैरे या संकल्पना आजदेखील जोर धरून आहेत. आज अनेक कुटुंबे आपण पाहिली तर मुलगा व्हावा यासाठी नवस, आराधना व गर्भलिंगपरिक्षा करत असताना आपणास दिसतात. मुलगा हाच वंशाचा दिवा, तोच आपल्या वृद्धापणातील आसरा हि सामान्य माणसाची संकल्पना असते. मुलगी कितीही चांगली असली तरी ती परक्याघरची, एक ना एक दिवस ती आईवडिलांना सोहऱ्या परघरी जाणार हा निर्सर्गनियम स्वीकारून अनेक जण स्त्री भूण हत्येचा टोकाचा निर्णय स्वीकरत आहेत. पण आज जर आपण नीट डोळे व मन उघडे ठेवून पाहिले तर सर्वच क्षेत्रांत मुली ह्या मुलांपेक्षा कितितरी पुढे असल्याचे आपणास आढळून येईल. शिक्षण, खेळ, नोकरी, व्यवसाय, घर या सर्वच क्षेत्रात महिला अग्रेसर आहेत. एकाच वेळी पती, आई, बहीण, गृहिणी व इतर कितीतरी नाती फक्त एक स्त्रीच निभाऊ शकते. तसेच प्रत्येक यशस्वी पुरुषाच्या मागे एक स्त्री असते हे आपण उपहासाने नाही तर अभिमानाने म्हणतो तेदेखील याचसाठी. मुलांच्या बाबतीत आढळणारी व्यसनाधीनता, असंगती, संस्कृतीचा अभाव, बेरोजगारी, अशिक्षितपणा ह्या गोष्टी मुलींमध्ये क्वचितच आढळून येतील. लग्न होऊन देखील आई वडीलांबद्दल प्रचंड प्रेम, आपुलकी, माया, सन्मान, आदर या गोष्टी मुलांच्या तुलनेत मुलींकडे काकणभर जास्तच दिसून येतील. यामुळे एक किंवा दोन मुलींवरच समाधान मानणारी अनेक आदर्श कुटुंबे समाजात दिसून येतील. खरेतर त्यांचा समाजातून सन्मानाच व्हायला पाहिजे. स्त्री भूण हत्येची कीड आपल्या समाजास ज्यांच्यामुळे लागली आहे त्यांचा सर्व स्तरातून निषेध व्हायला पाहिजे. काही मोजके स्वार्थी लोक समाजाचा समतोल बिघडविण्याचे काम करत आहेत. त्यांना वेळीच आवरले गेले पाहिजे. सोनोग्राफी सारख्या गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रियेवेळी उपयोगी पडणाऱ्या यंत्राचा वापर गर्भलिंग निदानासाठी केला जात आहे. ज्यामुळे अनेक निष्पाप जीव जन्माला येण्याआधीच संपवले जात आहेत. हे खरतर खूपच भयानक आहे. केवळ पुरुष भूणच जन्माला आले पाहिजे या पाशवी वृत्तीपायी आज स्त्री पुरुष लोकसंख्येचा सामाजिक समतोलदेखील ढासळत चालला आहे. प्रत्येकाला आपल्या घरात एक चांगली पती हवी असते, प्रेमल आई पाहिजे, भावावर जीव ओवलणारी बहीण पाहिजे पण मुलगी नको हि वृत्ती कुठेतरी थांबवली गेली पाहिजे. यासाठी मोठ्या प्रमाणावर सामाजिक जागरूकता गरजेची आहे. व्हाट्सअप, फेसबुक यासारख्या सोशिअल माध्यमांचा वापर याकामी खूपच प्रभावी ठरू शकतो. सामाजिक कार्यात काम करणाऱ्या संस्था, व्यक्ती, राजकीय पुढारी, कुटुंबप्रमुख हे घटक या कामामध्ये मोठी भूमिका बजावू शकतात. शासनाच्या वतीने स्त्री भूण हत्या रोखण्यासाठी गेल्या काही वर्षांपासून व्यापक प्रयत्न सुरु आहेत. गर्भलिंगनिदान करणाऱ्या सोनोग्राफी सेंटर्स वर शासकीय पथकांमार्फत छापे मारण्यात येत आहेत. दोषी लोकांवर व त्यांच्या यंत्रासमुग्रीवर सीलबंदीची व फौजदारी कारवाई करण्यात येत आहे. बीड जिलहयातील गाजलेले डॉ मुंडे प्रकरण सर्वसृत आहेच. त्यामुळे गर्भलिंगनिदान विरोधी कायदा अत्यंत कडक करण्यात आलेला असून अशा प्रकारे बेकायदा व्यवसाय करणाऱ्या व गर्भलिंगनिदान चाचणीचा अवैध व्यवसाय करणाऱ्या कोणाचीही गय केली जात नाही. तसेच त्यांना समाजदेखील कधीच पाठीशी घालत नाही व माफ करत नाही, करणारही नाही. त्यामुळे आता खरी जागृकतेची गरज आहे ती लोकांमध्ये. अशा प्रकारे मुलीच्या गर्भाचा जीव घेणे एक प्रकारे परमेश्वराने

दिलेल्या वरदानाला ठोकरन्यासारखे आहे, निसर्गाविरुद्ध चालण्यासारखे आहे. स्त्री पुरुष समानता हि काळाची व सामाजिक गरज आहे. त्याचा समतोल बिघडवण्याचे काम जाणीवपूर्वक करू नका नाहीतर तुमच्या वैयक्तिक स्वार्थापायी तुम्ही घेतलेल्या निर्णयामुळे येणारी भावी पिढी तुम्हाला कधीच माफ करणार नाही. त्यांचे समाजजीवन उधवस्त केल्याचे पातक माथी मारून घेऊ नका. गर्भलिंगनिदान करणे एक गंभीर गुन्हा व सामाजिक अपराध आहे. त्यापासून दूर रहा व आपल्या समाजाला सुद्धा दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



“मुलगी वाचवा, देश वाचवा”

अभ्यासाबद्योषण्याचे आयोगही महत्वाचे

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विभागाच्या (एचएससी) सर्व विद्यार्थ्यांना सर्वप्रथम हार्दिक शुभेच्छा. खरेतर दहावी व बारावीचे हे वर्ष विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यातील महत्वाचे व टर्निंग पॉईंट ठरणारे वर्ष. त्यामुळे पालक, शिक्षक व विद्यार्थी सर्व शक्तीनिशी या परीक्षेची तयारी करण्यात व्यग्र असतात. अभियांत्रिकी, वैद्यकीय, पदवी यासारख्या शाखांची दारे इथूनच पुढे उघडत असल्याने शैक्षणिक करिअरच्या दृष्टीने मुळे अगदी झोळून देऊन अभ्यासात मग्न असल्याचे चित्र पाहायला मिळते. वर्षभर मुळे मन लावून अंतिम परीक्षेची तयारी करत असतात. मात्र वर्षभर तयारी केल्यानंतर ऐन परीक्षेच्या वेळी विद्यार्थ्यांचे आजारपण जर आडवे आले तर? कल्पनाही करवत नाही ना! हा विचार करूनच विद्यार्थी व पालकांच्या पोटात भीतीचा गोळा उठला असणार. मात्र अभ्यासाबरोबरच विद्यार्थ्यांनी आपले आरोग्य देखील तितक्याच तळमळीने जपले पाहिजे. अभ्यास, परीक्षा, दैनंदिन वेळापत्रकाच्या गडबडीत मुळे आपल्या आरोग्याकडे कमालीचे दुर्लक्ष करतात व एन परीक्षेच्या वेळी प्रकृतीच्या तक्रारी उद्द्रवल्याने मागे पडतात. बहुतांशी विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत ही परिस्थिती उद्द्रवते. वर्गात व इतर परीक्षांमध्ये हुशार व अग्रेसर असणारी मुळे मग अंतिम परीक्षेत तब्बेत ठीक नसल्याने पेपर व्यवस्थित सोडवू शकत नाहीत. परीक्षा व अभ्यासाचा नको तितका ताण सध्याची मुळे घेताना दिसतात. प्रचंड अभ्यास करण्याच्या इषेंने दैनिक वेळापत्रकात बदल करतात. रात्री उशिरापर्यंत जागरण करत अभ्यास करणे, रात्रीचे जेवण उशिरा व अवेळी करणे, अभ्यासाकरिता जागे राहण्यासाठी चहा, कॉफी यासारख्या उत्तेजक पेयांचे वारंवार सेवन करणे, अनियमित व्यायाम व शारीरिक हालचाली ह्या सर्वांचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर होतो. रात्री उशिरापर्यंत जागल्याने सकाळच्या वेळी मरगळल्यासारखे वाटणे, निरुत्साही वाटणे, जागरणाचा त्रास होणे, एसिडिटीसारख्या समस्या उद्द्रवणे, अपचन, पोटात दुखणे, मळमळ, समरणशक्ती मंदावणे यासारख्या कुरबुरी वाढतात व त्याचा थेट परिणाम परीक्षेतील पेपर सोडवण्यावर होतो. परिक्षागृहात प्रकृतीने साथ न दिल्याने इच्छा असूनही पेपर सोडवण्यात अडचणी येतात व पूर्ण शैक्षणिक वर्षात हुशार असणारी मुळे परीक्षेच्या निकालात मात्र मंदावतात. ह्या सर्व बाबी या ठिकाणी मांडण्याचे कारण विद्यार्थ्यांचे मनोधैर्य कमी करण्याचा मुळीच नाही. मात्र मुलांनी अभ्यासाबरोबरच स्वतःच्या आरोग्याकडे पर्याप्त लक्ष देण्याची आवश्यकता यामधून अधोरेखित करू इच्छितो. वेळच्या वेळी जेवण, जेवणात तेलकट, तिखट न खाता हलका आहार, कमीत कमी जागरण, पहाटेचा अभ्यास, थोडा शारीरिक व्यायाम या सर्व बाबी आपल्या बुद्धीवर व परीक्षेतील कौशल्यावर नक्कीच परिणाम करतील. या बाबी आपण कटाक्षाने पाळल्या तर आपला वर्षभराचा अभ्यास व मेहनत वाया जाणार नाही. केलेल्या अभ्यासाची केवळ उजळणी करावी व प्रसन्न मानसिकतेत पेपर सोडवावेत. मुलांच्या पालकांनी देखील त्यांचेवर अधिक दडपण न आणता त्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य काळजी घेतली पाहिजे. परीक्षा कालावधीत ओबाईल, टीव्ही, अनावश्यक गप्पाटप्पा यासारख्या गोष्टींबरोबरच शारीरिक स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम करणाऱ्या घटकांपासून तसेच सवयींपासून दूर राहिले पाहिजे. कोणत्याही दिव्यातून जाण्यासाठी आधी आपले शरीर सुदृढ असले पाहिजे. शरीर निरोगी, सशक्त, सुदृढ व प्रसन्न असेल तर सर्व जबाबदाऱ्या आपण यशस्वीपणे पेलू शकतो. अभ्यासात आवश्यक असणारी स्मरणशक्ती तल्लख राहण्यासाठी शरीर व मनाला फार त्रास देऊन जमणार नाही. आरोग्याने उत्तम असणारी मुळेच अभ्यासात प्रगती करतात व पुढे जातात. त्यामुळे मुलांनी वाईट व्यसने व कुसंगती यापासून चार हात लांब

राहणेच चांगले. व्यायाम , वाचन, वेळच्या वेळी आहार व अभ्यास यांचे यथायोग्य पालन करणे हिताचे आहे. बारावीच्या व दहावीच्या परीक्षेसाठी बसणाऱ्या सर्व मुलांनी या गोष्टींकडे गांभीर्यने लक्ष द्या. अभ्यासाबरोबर तब्येत देखील उत्तम ठेवून अभ्यास व आपल्या मेहनतीला न्याय द्या व परीक्षेला सामोरे जा. यश तुमचेच असेल.



क्षयरोग (टीबी) दोषविषयासाठी वेळेत उपचार व पोषण आहार गटजेचा

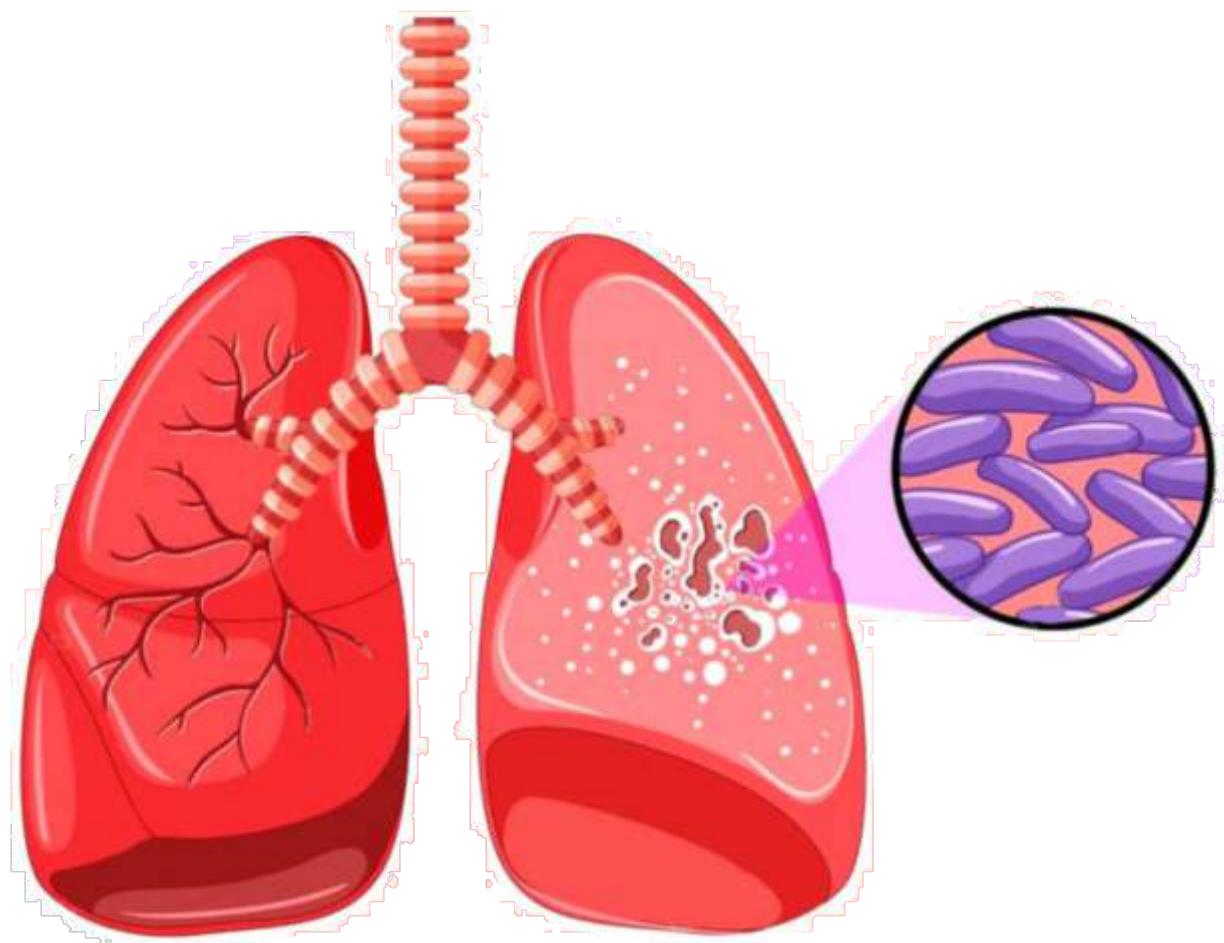
राष्ट्रीय आरोग्य धोरणामध्ये संसर्गजन्य आजारांऐवजी आता असंसर्गजन्य वा जीवनशैलीमुळे निर्माण होणाऱ्या आजारांवर लक्ष केंद्रित करण्यात येत आहे. मात्र, संसर्गजन्य आजारांच्या यादीत सर्वाधिक डोकेदुखी ठरलेल्या क्षयरोग म्हणजे टीबीचा आजार आटोक्यात आणण्याचे आटोकाट प्रयत्न सुरु आहेत. देशातील 40 टक्के लोकांना टीबीची बाधा आहे. देशात दररोज हजारो रुग्णांना या आजाराची लागण होते. देशात क्षयरोगामुळे दररोज एक हजार व्यक्ती मृत्युमुखी पडतात. क्षयरोगामुळे जवळपास 3 लाख मुळे दरवर्षी शिक्षण सोडतात. लहान मुलांमध्येही टीबीचे प्रमाण वाढत असल्याचे दिसून येत आहे. शासनामार्फत सध्या सुधारीत राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम RNTCP (Revised National Tuberculosis Control Program) राबविण्यात येत असून क्षयरोग बाधित रुग्णांस वजनानुसार औषधांचा डोस देण्यात येत आहे. सध्याच्या धकाधकीच्या जिवनात योग्य पोषणाहार न मिळाल्याने माणसाची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होताना दिसत आहे. टीबीचा उपचार शासकीय दवाखान्यात व रुग्णालयांत मोफत उपलब्ध आहे. मात्र लोक काय म्हणतील या भितीपेटी तसेच संकोचल्याने व विश्वासार्हता नसल्याने अदयापही लोक शासकीय दवाखान्यात उपचार घेण्यास घाबरतात. दोन आठवड्यापेक्षा अधिक दिवसांचा खोकला, वजन कमी होणे, रात्रीचा ताप, घाम फुटणे, भुक मरणे, छातीत दुखणे ही क्षयरोगाची प्रमुख लक्षणे आहेत. हा आजार संसर्गजन्य असुन खोकला, जंतुसंसर्ग, थुंकीद्वारे या रोगाचा प्रसार होतो. सहा ते आठ महिने क्षयरोग बाधित रुग्णास उपचार घ्यावे लगतात. १-२ महिन्यांत ताप, खोकला कमी झाल्यावर बहुतांशी रुग्ण औषधे घेण्यास टाळाटाळ करतात व पुढे जाऊन ते MDR TB (Multi Drug Resistance) रुपांतरीत होतात. टीबीने गंभीर रुप धारण करू नये यासाठी टीबीची लक्षणे दिसताच शासकीय रुग्णालयातच वेळेत उपचार घ्यावेत. कारण सरकारी रुग्णालयात उपचाराबोरच रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबियाचे उचित समुपदेशन करण्यात येते. आरोग्य विभगामार्फत सातत्याने टीबीबाबत जनजागृती मोहिमा हाती घेण्यात येतात. क्षयरोगाचे रुग्ण शोधण्यासाठी नुकतीच Active Case finding कार्यक्रम राबविण्यात आला. वाडी, वस्त्या, ग्रामीण, शहरी व दुर्गम भागात क्षयरोग रुग्ण शोधमोहिम तसेच जनजागृती कार्यक्रम राबविण्यात आले. वर्तमानपत्रे, टीव्ही, मोबाईल व सोशल माध्यमांद्वारेदेखील सातत्याने टीबीची जनजागृती करण्यात येत आहे. सुप्रसिध्द चित्रपट अभिनेते अमिताभ बच्चन हेदेखील टीबीच्या जनजागृती मोहिमेत उतरले असून स्वयंसेवी संस्था, सामाजिक कार्यकर्ते, तरुण वर्ग यांनीदेखील टीबी नियंत्रणात आणण्यासाठी पुढाकार घेण्याची आवश्यकता आहे.

जानेवारी महिन्यात मुंबई क्षेत्रात टीबी विरोधात राबविलेल्या शोधमोहिमेदरम्यान जवळपास 6 लाख लोकांच्या या शोधमोहिमेत २,६०३ संशयीत रुग्ण आढळले होते व त्यातील ११३ रुग्णांना टीबीचा संसंग झाल्याचे निष्पत्त झाले होते. त्यातील ५ - ६ रुग्णांना एमडीआर स्तराचा टीबी झाल्याचे समोर आले.

टीबी रुग्णांसाठी मुंबईत एक उपक्रम राबविण्यात येत असून एमडीआर टीबी लागण झालेल्या रुग्णाला डॉट्स केंद्रावरच वर्षभराचे रेशन पुरविण्याचा निर्णय घेण्यात आलेला आहे. नुकतेच दादर येथील एका डॉट्स केंद्रावर या उपक्रमाचा शुभारंभ करण्यात आला. या योजनेतर्गत टप्प्याटप्प्याने सर्वसाधारण टीबी रुग्णास देखील मोफत रेशन पुरविण्यात येणार आहे. एखादया व्यक्तीस टीबी ची लागण झाली की दोनच महिन्यांत त्याची प्रकृती खालावते व त्याची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते. उपचारानादेखील योग्य साथ मिळत नाही. त्यानंतर त्याला पोषण आहाराची नितांत गरज भासते. त्यामुळे अशा रुग्णाचे पोषण व्यवस्थित होण्यासाठी त्याला रेशन देण्याचा हा उपक्रम अत्यंत सुत्य असाच आहे. या उपक्रमांतर्गत रुग्णास ११ किलो रेशन ७

प्रकारच्या खदयपदार्थासह देण्यात येणार आहे. यात तांदू, गुळ, गळ्हाचं पिठ, शेंगदाणे, मटकी, मुगडाळ व चण्याचं पीठ यांचा समावेश आहे. या पदार्थांपासुन टीबी रुग्णास १४५० कॅलरीज व ५५ ग्रॅम प्रथिने मिळणार आहेत. दोन महिने या पदार्थाचे नीट सेवन केले तर त्याची रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होणार आहे.

टीबी झालेल्या रुग्णाने औषधाचा कोर्स व्यवस्थित पूर्ण केला तर टीबीचा प्रसार रोखता येवू शकतो. तसेच त्या रुग्णाने योग्य पोषक आहार व औषध गोळया घेतल्यास तो टीबी मुक्त जीवन जगू शकतो. टीबी व एम. डी. आर. टीबीवर उपचार, पालिका व सरकारी रुग्णालयांमध्ये मोफत उपलब्ध आहे. खोकल्यातून, शिंकेतून हा विषाणू पसरतो. त्यामुळे टी बी रुग्णाने खोकताना किंवा शिंकताना तोंडावर रुमाल किंवा मास्क वापरला पाहिजे जेणेकरून या आजाराचा संसर्ग इतरांना होणार नाही.



"उपचारांना साथ देवू, टीबीमुक्ते जिवन जगू "

थॅलेसेमिया

आजआपण थॅलेसेमिया या ब-याच लोकांना माहिती नसलेल्या रक्ताच्या आजाराविषयीची माहिती पाहू. थॅलेसेमिया हा अनुवंशिक रक्ताचा आजार असून भारतात गुजरात, प. बंगाल, पंजाब, ओरिसा, महाराष्ट्र इत्यादि राज्यांमध्ये या आजाराचे प्रमाण आढळते. भारतात काही ठराविक जमातींमध्ये या आजाराचे प्रमाण लक्षणीयपणे आढळते. थॅलेसेमिया हा रक्ताचा एक गंभीर आजार असून याची सुरुवात बालपणी होते. या आजाराच्या रुग्णांच्या रक्तामधे हिमोग्लोबिनचे प्रमाण पुरेसे तयार होत नाही. थॅलेसेमिया आजारचे दोन प्रकार आहेत. थॅलेसेमिया मेजर (Thalassemia Major) व थॅलेसेमिया मायनर (Thalassemia Minor).

थॅलेसेमिया मेजर :- याची प्रमुख लक्षणे म्हणजे फिकटपणा, अशक्तपणा, चीडखोरपणा, ताप, आहार समस्या, अतिसार ही आहेत. जन्मतः बाळ सामान्य दिसते व काही महिन्यांनंतर ही लक्षणे आढळतात. या आजारामध्ये लाल पेशीचे आयूष्य हे 20 ते 60 दिवस इतके कमी होते. लाल पेशीचे आयूष्य सर्वसाधारणपणे 80 ते 120 दिवस इतके असते. परिणामी रुग्णास वारंवार रक्त संक्रमण घावे लागते. लाल पेशी नष्ट होत असल्याने व वारंवार रक्त संक्रमण घ्यावे लागत असल्याने अवयवांमधे लोहाचे प्रमाण गरजेपेशा जास्त जमा होते. अवयवांमधील लोहाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी Iron Chelation (Deferasirox and Deferasirox) च्या गोळ्या नियमित देणे आवश्यक असते. या गोळ्या मेडिकल स्टोर्स व शासकीय रुग्णालयात उपलब्ध आहेत.

थॅलेसेमिया मायनर :- या व्यक्ति निरोगी असतात तथापि त्यांना थोडा अशक्तपणा असतो. या व्यक्ति निरोगी असल्या तरी थॅलेसेमिया आजाराच्या वाहक असतात. दोन वाहकांचा विवाह झाल्यास 25% संततीस थॅलेसेमिया मेजर आजार होऊ शकतो, तसेच 50% संतती ही थॅलेसेमिया आजाराची वाहक असते व 25% सामान्य संतती होऊ शकते. विवाह करणारे जोडीदार हे थॅलेसेमिया आजाराचे वाहक असल्यास, गर्भधारणेनंतर, बाळाची थॅलेसेमिया आजार नसल्याबाबतची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

महाराष्ट्र राज्यात थॅलेसेमिया आजाराचे एकूण 8508 रुग्णाची नोंदणी राज्य रक्त संक्रमण परिषदेकडे करण्यात आली असून त्यांना ओळखपत्र देण्यात आले आहे. मुंबई शहर, उपनगरे तसेच ठाणे जिल्ह्यात 1950 थॅलेसेमिया रुग्णाची नोंदणी करण्यात आली आहे. वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये यांच्या सन 2000 च्या परिपत्रकाप्रमाणे थॅलेसेमिया रुग्णांना मोफत रक्त पुरवठा करण्यात येतो. महाराष्ट्र राज्यात एकूण 320 रक्तपेढ्यांपैकी 263 रक्तपेढ्यांमध्ये रक्त घटक तयार करण्यात येतात. मुंबई शहरात 3 शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय असून त्यांच्याशी सलग्न रुग्णालयात म्हणजेच सेंट जॉर्ज रुग्णालय, जे.जे.रुग्णालय तसेच महापालिकेच्या अखत्यारीतील के.इ.एम. रुग्णालय, सायन रुग्णालय, नायर रुग्णालय व ठाणे शहरात जिल्हा रुग्णालय ठाणे या शासकीय रुग्णालयात थॅलेसेमिया आजाराच्या उपचाराची सोय उपलब्ध आहे तसेच काही स्वयंसेवी संस्थांमार्फत थॅलेसेमिया आजाराच्या उपचाराची सोय उपलब्ध असल्याने रुग्ण उपचारासाठी मुंबई शहर, उपनगरे व ठाणे येथे उपचारासाठी येतात व रुग्णाच्या सोयीनुसार त्यांना जवळची असणाऱ्या रक्तपेढीस मोफत रक्त पुरवठा करण्याचे पत्र, राज्य रक्त संक्रमण परिषदेकडून देण्यात येते. थॅलेसेमिया, हिमोफिलीया व सिकलसेल आजाराचा उपचार महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेअंतर्गत उपलब्ध करून देण्यात आलेला आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियान कार्यक्रमा अंतर्गत प्रयोगिक तत्वावर महाराष्ट्र राज्यात जिल्हा रुग्णालय ठाणे, नाशिक, सातारा, अमरावती या चार ठिकाणी डे-केयर सेंटरअंतर्गत हिमोफिलिया, थॅलेसेमिया, सिकल सेल ॲनिमिया या आजारांचे निदान, उपचार व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबविण्यात येते. या व्यतिरिक्त के.इ.एम. रुग्णालय मुंबई तसेच बी.जे.वैद्यकीय महाविद्यालय पुणे येथे उपचाराची सोय उपलब्ध आहे.

जिल्हा रुग्णालय ठाणे, नाशिक, सातारा आणि अमरावती येथे गरोदर मातांची व बालकांची चाचणी करण्यात येते. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रमा अंतर्गत 18 वर्ष वयोगटातील व्यक्तींची तपासणी (चाचणी) करण्यात येते. राष्ट्रीय आरोग्य अभियान कार्यक्रमा अंतर्गत Free Diagnostic सेवेमध्ये थॅलेसेमिया आजाराच्या चाचणीचा समावेश करण्यात आलेला आहे. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रम अंतर्गत थॅलेसेमिया रोगाबाबत जनतेत जनजागृती निर्माण करण्यात येत आहे. जिल्हा रुग्णालय ठाणे, नाशिक, सातारा आणि अमरावती येथे रुग्णांचे व त्यांच्या नातेवाईकांचे कौन्सिलिंग करण्यात येते.

थॅलेसेमिया प्रतिबंध उपाययोजना :-

थॅलेसेमिया रुग्णांसाठी समुपदेशन :- रुग्णांना विवाह पूर्व समुपदेशन करण्यात येते. जिल्हा रुग्णालयामधील गरोदर माता तपासणी वेळी गरोदर माताचे व बालरोग विभागात असणार्या बालकांची रक्त नमुने थॅलेसेमिया, हिमोफिलीया व सिकलसेल आजारासाठी तपासण्यात येते. महाविद्यालयात Screening Camps द्वारे गोळा करण्यात आलेल्या रक्त नमुन्यांची व रक्तदान शिबिरात संकलित करण्यात आलेल्या रक्त नमुन्यांची या तिन्ही आजारांसाठी तपासणी करण्यात येते.

सर्व गरोदर मातांची प्रसूतिपूर्व (Complete Blood Count) CBC ची रक्ततपासणी केली जाते. रक्त तपासणी संशयित आल्यास थॅलेसेमिया आजाराबाबतच्या तपासणीची खात्री करण्यासाठी HPLC मशिनवर तपासणी केली जाते. त्यामध्ये ज्या गरोदर माता थॅलेसेमिया मायनर झाल्याची खात्री येते अशा गरोदर महिलांच्या पतींची थॅलेसेमिया आजारबाबतची तपासणी केली जाते. पती मायनर आल्यास होणाऱ्या अपत्यास थॅलेसेमिया आजार आहे का? या विषयीची मातेची गर्भाची तपासणी केली जाते. गर्भ थॅलेसेमिया मेजर आल्यास सदर महिलेला वैद्यकीय गर्भपात करण्याचा सल्ला दिला जातो. गरोदर माता थॅलेसेमिया मायनर असेल व तिचा पती नॉर्मल असेल तर होणाऱ्या थॅलेसेमिया मायनर अपत्याचा विवाह थॅलेसेमिया मायनर किंवा थॅलेसेमिया मेजर जोडीदारासोबत न करण्याचा सल्ला आई-वडिलांना दिला जातो. मातेची गर्भाची तपासणी (Prenatal test) करण्यात येऊन गर्भ थॅलेसेमिया मेजर असल्यास सदर महिलेला वैद्यकीय गर्भपात करण्याचा सल्ला दिला जातो.

थॅलेसेमिया आजाराबाबत शाळा, महाविद्यालये, शासकीय आदिवासी वसतीगृह, इत्यादि ठिकाणी मुलांना पोस्टर्स, लीफलेट्स, व्याख्यान इत्यादि माध्यमांद्वारे जनजागृतीचे कार्यक्रम घेतले जात आहेत. यामध्ये थॅलेसेमिया आजार विषयक सखोल माहिती दिली जाते. सदर मुले अविवाहित असल्याने त्यांना विवाहपूर्व थॅलेसेमिया आजाराची तपासणी करण्यास प्रवृत केले जाते. थॅलेसेमिया मेजर व्यक्तीने, थॅलेसेमिया मेजर व्यक्ती बरोबर अथवा थॅलेसेमिया मेजर व्यक्तीने, थॅलेसेमिया मायनर व्यक्ती बरोबर तसेच थॅलेसेमिया मायनर व्यक्तीने थॅलेसेमिया मायनर व्यक्ती बरोबर विवाह न करण्याचा सल्ला दिला जातो.

एकंदरीत थॅलेसेमिया या गंभीर आजाराबाबत मुबलक प्रमाणात जनजागृती आपल्यामध्ये व्हावी, या आजाराची माहिती आपणास व्हावी व त्या वृष्टीने योग्य काळजी सर्वांनी घ्यावी यासाठीच हे आरोग्यमंथन.



पोलिसांचे 'मुलगी वाचवा अभियान'

समाजाच्या विवक्षित मानसकितेमुळे समाजामध्ये पुरुषांच्या तुलनेत महिलांचे प्रमाण दिवसेंदिवस घटत आहे. अनेक कुटुंबे आजदेखील मुली ऐवजी मुलाचा जन्म व्हावा यासाठी आग्रही असतात. गुंतागृतीच्या शस्त्रक्रिया तसेच प्रसूतीच्या वेळी जन्माला येणा-या बाळाची स्थिती कळावी यासाठी उपयोगात येत असलेल्या सोनोग्राफी मशीनचा वापर आज गर्भलिंगनिदानासाठी व अवैध गर्भपातासाठी करण्यात येत आहे. आजदेखील महाराष्ट्राचे लिंगगुणात्तराचे सर्वसाधारण प्रमाण दर हजारी केवळ ९२९ इतके आहे. तसेच ६ वर्षाखालील बालिकांचे प्रमाण दर हजारी बालकांशी फक्त ८९४ इतके आहे. स्त्री पुरुष गुणोत्तरामध्ये निर्माण झालेली ही तफावत अत्यंत गंभीर व चिंताजनक असुन भविष्यकालीन संकटांचा वेध घेणारी आहे. आपल्या समाजात आजदेखील मुलींना मिळत असलेली दुख्यम व शोषक वागणूक, मुलींच्या लग्नात दयावा लागणारा हुंडा, मुलगी हे परक्याचे धन या समजुतीमुळे कुटुंबात मुलाच्याच जन्माला प्राधान्य दिले जाते. त्यामुळेच आज स्त्री पुरुष लिंग गुणोत्तरामध्ये कमालीची तफावत दिसून येते. स्त्री पुरुष समानतेचे महत्व जाणून स्त्री जन्माचे स्वागत प्रत्येक कुटुंबात व्हायला हवे. जोवर आपल्या कुटुंबाची व समाजाची पुरुषी मानसिकता बदलत नाही तोवर स्त्रीभूषण हत्येची दुकाने आपला गल्ला भरतच राहतील. त्यामुळे स्त्री जन्माचे स्वागत करण्याची आज आवश्यकता असून स्त्री भूषण हत्या रोखण्यामध्ये सर्वात मोठी जबाबदारी भूषण हत्येचा निर्णय घेणा-या कुटुंबांचीच आहे.

मात्र आज समाजाच्या विविध घटक, सामाजिक संस्था, सामाजिक कार्यकर्ते यांचेमार्फत स्त्री भूषण हत्या रोखण्यासाठी तसेच मुलींच्या जन्माचे स्वागत करण्यासाठी विविध उपाययोजना व उपक्रम राबविण्यात येत आहेत ही जमेची बाजू आहे. समाजाचा समतोल टिकविण्यासाठी मुलींची संख्या वाढणे, त्यांना जन्माला घालणे गरजेचे आहे या जाणिवेतुन करण्यात येत असलेले प्रयत्न निश्चीतच कौतुकास्पद असुन त्यांचा कित्ता समाजातील सर्व घटकांनी गिरवायला हवा. हाच संदेश समाजात रुजवण्यासाठी आणि जनजागृतीसाठी मुंबई पोलिसांनीही 'मुलगी वाचवा' अभियान हाती घेतले आहे. मुलगी झाल्यास महिला पोलिसाला पाच हजार रुपये 'सुदृढ बालिका अनुदान' देण्यात येणार आहे. तर प्रसूतीपूर्वी विशेष पोषण आहार भत्ताही मिळणार आहे. पोलीस शिपायापासून पोलीस निरीक्षकापर्यंतच्या महिला अधिका-यांना या सुविधेचा लाभ मिळेल.

महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी पोलीस महासंचालक सतीश माथुर यांनी पुढाकार घेत प्रत्येक आयुक्तालय आणि जिल्हांना महिला पोलिसांसाठी 'सुदृढ बालिका अनुदान' योजना राबविण्याचे निर्देश दिले. त्यानुसार मुंबईचे पोलीस आयुक्त दत्ता पडसलगीकर यांनीही पोलीस कल्याण निधीतून महिला पोलिसास अनुदान जाहीर केले आहे. महिला पोलीस शिपाई ते पोलीस निरीक्षकापर्यंत कुणीही गरोदर असल्यास त्या महिला पोलिसाला विशेष पोषण आहार भत्ता पाच हजार रुपये देण्यात येईल. जर महिला पोलिसाला मुलगी झाली तर आणखी पाच हजार रुपये 'सुदृढ बालिका अनुदान' म्हणून देण्यात येणार आहे. मुंबई पोलीस दलातील महिला शिपाई ते पोलीस निरीक्षक पदावरील महिलांनी परस्पर पोलीस आयुक्त कार्यालयात अर्ज न करता शाखा कार्यालय, प्रादेशिक विभाग, सशस्त्र विभागामार्फत अर्ज करण्याचे आवाहन करण्यात आले आहेत. अर्ज केलेल्या महिला पोलिसाचे सेवापुस्तक पडताळून प्रसूती किंवा गर्भपात रजा घेतली आहे का? याची खातरजमा संबंधित विभागामार्फत करून लाभ देण्यात येणार आहे. हा लाभ केवळ पहिले बाळंतपणाच्या वेळेसच देण्यात येईल.

तसेच प्रसूतीदरम्यानच अर्ज करावा लागणार असुन प्रसूतीपश्चात आलेले अर्ज घेतले जाणार नाहीत. गर्भवती असल्याचे आणि प्रथम प्रसूती असल्याचे नागपाडा पोलीस रुग्णालयाचे वैद्यकीय प्रमाणपत्र आवश्यक असणार आहे. तसेच 'सुदृढ बालिका अनुदानासाठी मुलगी जन्माला आल्याचे वैद्यकीय प्रमाणपत्र किंवा जन्म दाखला आवश्यक असणार आहे. मुलींचा जननदर सुधारण्यासाठी पोलिस विभाग राबवित असलेला सुदृढ बालिका अनुदानाचा सदर प्रयोग अत्यंत प्रशंसनीय असून त्यातुन एक

चांगला संदेश समाजात जाणार आहे.

राज्य शासनाच्या आरोग्य विभागाच्या वतीनेदेखील स्त्री भूण हत्या रोखण्यासाठी गेल्या काही वर्षांपासून व्यापक प्रयत्न सुरु असुन गर्भलिंगनिदान करणाऱ्या सोनोग्रफी सेंटर्स वर शासकीय पथकांमार्फत छापे मारण्यात येत आहेत. दोषी लोकांवर व त्यांच्या यंत्रासमुग्रीवर सीलबंदीची व फौजदारी कारवाई करण्यात येत आहे. गर्भलिंगनिदान विरोधी कायदा अत्यंत कडक करण्यात आलेला असून अशा प्रकारे बेकायदा व्यवसाय करणाऱ्या व गर्भलिंगनिदान चाचणीचा अवैध व्यवसाय करणाऱ्या कोणाचीही गय केली जात नाही. तसेच त्यांना समाजदेखील कधीच पाठीशी घालत नाही व माफ करत नाही, करणारही नाही. त्यामुळे आता खरी जागृकतेची गरज आहे ती लोकांमध्ये. अशा प्रकारे मुलीच्या गर्भाचा जीव घेणे एक प्रकारे परमेश्वराने दिलेल्या वरदानाला ठोकरन्यासारखे आहे, निसर्गाविरुद्ध चालण्यासारखे आहे. स्त्री पुरुष समानता हि काळाची व सामाजिक गरज आहे. त्याचा समतोल बिघडवण्याचे काम जाणीवपूर्वक करू नका नाहीतर तुमच्या वैयक्तिक स्वार्थपायी तुम्ही घेतलेल्या निर्णयामुळे येणारी भावी पिढी तुम्हाला कधीच माफ करणार नाही. त्यांचे समाजजीवन उद्धस्त केल्याचे पातक माथी मारून घेऊ नका. गर्भलिंगनिदान करणे एक गंभीर गुन्हा व सामाजिक अपराध आहे. त्यापासून दूर रहा व आपल्या समाजाला सुद्धा दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



“मुलगी वाचवा, देश वाचवा”

मोटरसायकल अँम्बुलन्सपा महत्वाकांक्षी प्रयोग

शासनाच्या आरोग्य विभागाने एक अत्यंत महत्वाकांक्षी प्रकल्प मुंबईत मागिल वर्षी सुरु केला. मोटर सायकल अँबुलन्सच्या माध्यमातून रुग्णांपर्यंत कमीत कमी वेळेत पोहोचून त्यांच्यावर उपचार करण्याची ही योजना आरोग्य खात्याने प्रायोगिक तत्वावर मुंबईत सुरु केली. "शिव आरोग्य सेवा" असे ह्या योजनेचे नाव. मुंबईच्या गर्दीच्या व धकाधकीच्या जीवनात एखादा अपघात घडला वा रुग्ण गंभीर आजारी असेल तर त्यांच्यापर्यंत पोहोचून उपचार करण्यात व त्याला रुग्णालयापर्यंत पोहोचवण्यात चारचाकी रुग्णवाहिकाना ट्रॅफिकच्या समस्येमुळे प्रचंड अडचणी येत होत्या. मात्र मोटरसायकल अँबुलन्सच्या माध्यमातून किमान वेळेत रुग्णापर्यंत वा अपघातस्थळापर्यंत पोहोचून मोटरसायकलस्वार डॉक्टरांकरवी रुग्णांवर वा अपघातग्रस्तावर तातडीने उपचार सुरु करण्यात येतात व त्यानंतर त्या रुग्णास हॉस्पिटलपर्यंतदेखील नेण्यात येते. म्हणजेच पहिल्या सुवर्ण तासात रुग्णांचे प्राण वाचवणे शक्य होत आहे. या बाईकवर अत्याधुनिक वैद्यकीय उपकरणे व औषधे उपलब्ध असून प्राथमिक व संदर्भाय उपचारासाठीची तरतूद करण्यात आली आहे. मानखुर्द येथील 16 वर्षांचा एका तरुणास तापाचा अतित्रास जाणवू लागल्यावर त्याने 108 या आपत्कालीन क्रमांकावर फोन केल्यानंतर 10 मिनिटांतच बाईक अँबुलन्स तेथे दाखल झाली व त्याच्यावर उपचार करण्यात आले. तसेच मुळुंड येथील 69 वर्षीय वृद्धास अर्धांगवायूचा त्रास सुरु झाल्यावर तात्काळ या अँबुलन्सने तेथे धाव घेत औषधोपचार केले. मुंबईत प्रायोगिक तत्वावर सुरु करण्यात आलेल्या बाईक अँम्बुलन्सच्या माध्यमातून हजारो रुग्णांचे प्राण वाचवण्यात यश आले आहे. तातडीने प्राथमिक उपचार होत असल्याने या बाईक अँम्बुलन्स जखमी किंवा अचानक आजारी पडलेल्या रुग्णांसाठी जीवरक्षक ठरत असून, वैद्यकीय आपत्कालीन परिस्थितीत अशा रुग्णांना पुढील उपचारांसाठी मोठ्या रुग्णालयांमध्ये दाखल करण्यासाठी या बाईक अँम्बुलन्स खूपच उपयुक्त ठरत आहेत. मुंबईमध्ये ॲगस्ट २०१७ मध्ये १० बाईक अँम्बुलन्सच्या माध्यमातून ही सेवा सुरु करण्यात आली. सध्या या सेवेसाठीच्या १०८ क्रमांकावर दिवसाला शेकडो कॉल येत आहेत. रेल्वे स्टेशन परिसर, चिंचोळ्या गल्ल्या अशा ठिकाणांहून कॉल येण्याचे प्रमाण जास्त आहे. मुंबईत भांडुप, मानखुर्द, धारावी, नागपाडा, मालाड, चारकोप, गोरेगाव, ठाकूर व्हिलेज, कलिना आणि खारदांडा या ठिकाणी बाईक अँम्बुलन्स तैनात करण्यात आल्या आहेत. ॲगस्ट २०१७ ते मार्च २०१८ या कालावधीत २५०० हून अधिक रुग्णांना बाईक अँम्बुलन्समुळे तत्काळ प्राथमिक उपचार मिळाले आहेत. त्यामध्ये अपघातातील जखमी रुग्णांची संख्या २६७ असून, विविध वैद्यकीय आपत्कालीन मदतीसाठी १३७९ रुग्णांना प्रतिसाद देण्यात आला आहे. बाईक अँम्बुलन्सवरील चालक डॉक्टर असल्याने कॉल येताच तत्काळ प्रतिसाद दिला जातो. रुग्णाची प्राथमिक तपासणी आणि प्रथमोपचार करून आवश्यकता भासल्यास त्याला पुढील उपचाराकरिता मोठ्या रुग्णालयात पाठवले जाते. त्यामुळे मुंबईत या सेवेला चांगला प्रतिसाद मिळत असल्याचे दिसून येत आहे. दिवसाला सुमारे १०० पेक्षा अधिक रुग्णांवर प्राथमिक उपचार केले जातात. मागील वर्षी सॅण्डहर्स्ट रोडवर इमारत कोसळल्याच्या घटनेत नागपाडा पोलिस ठाण्याजवळ असलेल्या बाईक अँम्बुलन्सने घटनास्थळी धाव घेऊन पाच जखमींवर तातडीने उपचार केले होते. अशा प्रकारच्या अनेक दुर्घटनांमध्ये बाईक अँम्बुलन्सने महत्वाची कामगिरी बजावली आहे. मुंबईत बाईक अँम्बुलन्सला लाभलेला प्रतिसाद पाहता, राज्यात आणखी बाईक अँम्बुलन्स सुरु करण्याचा निर्णय घेण्यात आलेला आहे. पालघर, जळवी, मोराडोबाबार, नंदुरबाबार, मेळघाट या डोंगराळ भागात २० तर, मुंबईत आणखी १० बाईक अँम्बुलन्स सुरु करण्यात आल्या आहेत. दुर्गम भागात चारचाकी वाहन पोहोचू शकत नसल्याने अशा ठिकाणी बाईक अँम्बुलन्स वरदान ठरणार आहेत.

एकंदरीत शासनाने सुरु केलेला मोटर सायकल अँबुलन्सचा हा उपक्रम मुंबईसारख्या गजबजलेल्या शहरात अत्यंत प्रभावी ठरत असून यामुळे अनेक रुग्णांचे प्राण वाचवण्यास मदतच होत आहे. डोंगराळ भागात देखील या योजनेची परिणामकारकता वाढणार आहे. त्याची उपयुक्तता व माहिती अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचावी व या प्रकल्पाची परिणामकारकता व लोकप्रियता उत्तरोत्तर वाढत जावी यासाठीच हे आरोग्यमंथन.

तापमान वाढतेय, दैनंदिन सवयींनी करा मात

उष्णतेने सध्या सर्वत्र उच्चांक गाठलेला आहे. दुपारच्या उन्हात तर बाहेर फिरणेही अशक्य झाले आहे. उष्णतेच्या तीव्र लाटांनी लोक हैराण आहेत. सरासरी 35 ते 42 अंश सेल्सियस असे तापमान असल्याने डोके दुखणे, उन्हाळे लागणे, उष्माघात यासह विविध विकारांचे प्रमाण वाढते आहे. या कडक उन्हात प्रत्येकाने आपले आरोग्य सांभाळणे आवश्यक आहे. बाजारात दिसू लागणारी कलिंगडे, फणस, करवंदे, कैरी, आंबा, द्राक्षे यासारखी फळे, ऊस, थंडगार पेये, बर्फाचे गोळे, फळांचे ज्युस, घरोघरी दिसणारे पाण्याचे माठ यासारख्या आनंददायी गोष्टी घेऊन येणारा 'उन्हाळा' आपल्या बरोबर तीव्र उष्ण तापमानामुळे विविध स्वरूपाचे शारीरिक विकारही घेऊन येत आहे. दिवसभराच्या तीव्र उन्हामुळे निसर्गात रुक्षता व उष्णता वाढलेली आहे. माणसाच्या शरीरात उष्णता वाढल्याने सतत जास्त प्रमाणात घाम येतो. परिणामी शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. शरीरातील वात व पित्त बिघाड होतो. डोके दुखणे, डोळ्यांची हातापायाची आग होणे, पित्त वाढल्याने, मळमळ उलट्या, लघवीला आग किंवा उन्हाळी लागणे, अशक्तपणा या मुख्य तक्रारी उन्हाळ्यात आढळतात. याच्याच जोडीला गोवर व कांजिण्या यांचे प्रमाणही जास्त आढळते.

उन्हाळा सुरु झाल्यानंतर आपल्या दैनंदिन आहार विहारात विशिष्ट बदल केले असता उन्हाळ्यात होणार्या विकारांना आळा घालता येतो. उन्हाळ्यात उष्णतेमुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे अनेकांना डीहायड्रेशनचा त्रास होतो. म्हणूनच भरपूर पाणी प्या. पाण्यात चिमुटभर मीठ टाकून प्यायल्यास उन्हामुळे कमी झालेल्या क्षारांची भरपाई होते. तसेच उन्हातून आल्यानंतर लगेचच फ्रिज अथवा कूलरचे अतिगार पाणी पिऊ नये. शरीराच्या तापमानात अचानक बदल झाल्यास आजारी पडण्याची शक्यता असते. वारंवार पाणी पिणे शरीरातून जाणारा घाम याच्या परिणामी उन्हाळ्यात सर्वांची भूक कमी झालेली असते. त्यामुळे घ्यावयाचा आहार हा पचनास हलका व कमी प्रमाणात घ्यावा. भाकरी, भात, पोळी, दूध, तांदूळी, पालक या भाज्या, भेंडी, पडवळ, घोसावळे, रताळी, गाजर, काकडी, बीट, दोडका, इत्यादी फळभाज्यांचा आहारामध्ये नियमित वापर करावा. कांदा हा थंड असल्याने उन्हाळ्यामध्ये नित्य आहारात ठेवावा. उन्हाळ्यात मिळणाऱ्या पालेभाज्या नीट धुवून, चिरून व बेताच्या शिजवून खाव्यात. तसेच चवीत बदल करायचा झाल्यास काही भाज्यांचे सुप करून प्यावे. यामुळे शरीराला योग्य प्रमाणात पोषणद्रव्ये मिळण्यास मदत होते. मांसाहारी व्यक्तींनी जलचर प्राण्यांचे मांस उदा. मासे, खेकडा इत्यादी वापरण्यास हरकत नाही.

उन्हाळ्यात येणारी कैरी, आंबा, जांभळे, करवंदे, फणस, कोकम, कलिंगड, टरबूज, इत्यादी फळे नियमित आपल्या आहारामध्ये ठेवावीत. याच्याच जोडीला दुपारी उन्हाळ्याच्या वेळी शरीरातील जलांश टिकण्याच्या वृष्टिकोनातून लिंबू, सरबत, कोकम सरबत, वाळ्याचे सरबत, कैरीचे पन्हे, शहाळ्याचे (नारळाचे) पाणी, नाचणीचे आंबील, द्राक्षे, कलिंगडे, अननस यांचा रस किंवा ज्यूस यांचा वापर नियमितपणे केल्यास शरीरातील जलांश भरून निघाल्याने अशक्तपणा वाटत नाही. बाजारात मिळणारी सरबतं व फळांचे रस खरे तर वाईट नाहीत मात्र त्यात अतिप्रमाणात साखर मिसळलेली असल्याने शरीरातील साखर व पाण्याचा समतोल बिघडतो. म्हणून ती टाळावीत.

या क्रतूत पाणी दूषित असल्याने नेहमी उकळून घेऊन माठात किंवा फ्रिज मध्ये ठेवून थंड करून त्यामध्ये वाळा, चंदन, मोगरा, गुलाब इत्यादी उपलब्ध असल्यास त्यांनी सुगंधित करून पाणी प्यावे. या प्रकारे आहार घेताना बाजरी, तुरीची डाळ, लसूण, मसाल्याचे पदार्थ, मद्यपान या गोष्टी संदैव टाळाळ्यात. याचप्रमाणे खावयाची फळे देखील स्वच्छ पाण्याने धुवून, थंड करून मगच खावीत. रस्त्यात उघड्यावर मिळणारे बर्फाचे गरेगार खाताना बरे वाटत असले तरी आरोग्यास मात्र अत्यंत घातक असते. तसेच नेहमीची सवय म्हणून चहा, कॉफी, ही पेये, तंबाखू, मावा, गुटखा, धुम्रपान या गोष्टी देखील शरीरातील उष्णता वाढवित



असल्याने त्या टाळणे आरोग्यास हितकर असते.

उन्हाळ्यात सकाळच्या हवेत फिरायला जाणे, त्यानंतर थोडासा व्यायाम, सकाळ सायंकाळ थंड पाण्याने अंघोळ करावी. अंगावर घालण्याचे कपडे शक्यतो सैलसर पांढर्या रंगाचे सूती वापरावेत. दुपारच्या वेळात उन्हामध्ये न हिंडता ज्या दिवशी शक्य असेल त्या, त्या दिवशी रोज दुपारी झोप घ्यावी. चंदन, वाळा, गुलाब इत्यादी अत्तराचा वापर अवश्य करावी. संध्याकाळच्या वेळात बागेत फिरायला जावे. रात्री चांदण्यात अंगणात किंवा गच्चीवर झोपावे.

नाइलाजास्तव दुपारी बाहेर पडावे लागल्यास गॅंगल, छत्री, टोपी वापरावी. तीव्र उन्हाळ्या वेळी डोक्यावर कांद्याची चकती ठेवून टोपी घालावी. कानात कापसाचे बोळे किंवा कान कापडाने बांधावे. आज उपलब्ध असलेल्या पंखा, कूलर, एअर कंडिशनर यांचा जरूर उपयोग करावा. रात्री झोपताना रोज कापूर घातलेले ब्राह्मी माक्याचे तेल माथ्यावर व डोक्यावर लावावे. याप्रमाणे उन्हाळ्यात आपला आहार विहार ठेवल्यास उन्हाळ्यातील कोणताही आजार आपल्या वाटेला जाणार नाही. त्यामुळे उन्हाळ्यात येणारे विविध सणवार, लग्नसमारंभ, सहली, मुलांच्या सुटीतील कार्यक्रमांमध्ये आजारपणाचे विघ्न येणार नाही.

ऋतुमानात बदल झाला, तर त्याचा परिणाम आरोग्यावर होतो. उन्हाळ्यात तापमानात होणारी वाढ, प्रखर सुर्यप्रकाश यामुळे दुपारी बाहेर पडणे अनेकदा नकोसे वाटते. मात्र शाळा, कॉलेज व कामानिमित्त आपल्या सर्वांना रोजच घराबाहेर पडावे लागते ही वस्तुस्थिती आहे. मात्र उष्णाघातापासून व निरनिराळ्या उन्हाळी विकारांपासून सुरक्षित राहण्यासाठी आवश्यक काळजी घेतली गेली पाहिजे. हवामानाच्या लहरीपणामुळे राज्यभरात वातावरणात कमालीचा बदल जाणवत आहे. हे वातावरण साथीचे आजार आणि अन्य रोगांना निमंत्रण देणारे आहे. दिवसभर अंगाची काहिली करणाऱ्या उकाडऱ्यामुळे मुंबई शहर आणि उपनगरात रस्ते, पदपथ येथे सरबत, उसाचा रस, ताक, लस्सीचे स्टॉल्स तसेच प्लास्टिक/कागदी डीशमध्ये फळांचे कापून ठेवलेले तुकडे विकणाऱ्या विक्रेत्यांच्या स्टॉल्सवर मुंबईकर मोठ्या प्रमाणात गर्दी करत आहेत. मुंबईतील विविध चौपाट्यांवरही हेच दश्य पाहायला मिळत आहे. उन्हाळ्याचा कडाका कमी करण्यासाठी अनेकजण कोणताही विचार न करता उघडऱ्यावरील पदार्थ खात आहेत. दूषित हवामानामुळे हवेतील जंतुसंसर्गाला पोषक असे वातावरण तयार झाले आहे. त्यामुळे अशा वेळी उघडऱ्यावरील कोणतेही खाद्यपदार्थ आणि थंड पेये, फळांच्या फोडी खाणे हे अनारोग्याला आमंत्रण असल्याचे डॉक्टरांकडून सांगण्यात येत आहे. अंगदुखी, अंगात, बारीक ताप, सर्दी, खोकला, घसा खवऱ्यावरी, घसा दुखणे असे त्रास उद्भवू शकतात. यातूनच जंतुसंसर्गाचा प्रसार होऊन डेंग्यू, हिवताप, कावीळ आदी आजारांचे प्रमाण वाढते.

उन्हाळी दाहकता व त्याचा आपल्या शारीरिक क्षमतेवर होत असलेला विपरीत परिणाम पाहता त्यापासून आपले संरक्षण करण्यासाठी या लेखातील सुचलेवलेले उपाय आपण अवश्य अंमलात आणावेत. शक्य तोवर बाहेरच्या गर्मीपासून स्वतःला व कुटुंबाला सुरक्षित ठेवण्याचा प्रयत्न करा. अनियमित ऋतुचक्राचा, वाढत्या तापमानाचा तसेच ग्लोबल वॉर्मिंगचा मोठा फटका आपल्याला आगामी काळात बसण्याची शक्यता असून त्यावर वैयक्तिक सवर्यांमधून आपण मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करावा यासाठीच हे आरोग्यमंथन.

युवावर्गातील धुम्रपान

धुम्रपान हा सध्याचा अत्यंत गंभीर विषय असून महाविद्यालयीन तरुणांमध्ये त्याचे वाढते प्रमाण चिंतेची बाब आहे. धुम्रपान हे मुख्यत्वे तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थाशी निगडीत आहे. या पदार्थाचे सेवन करणारे लोक आपल्याला जागोजागी दिसून येतात. घर, कार्यालये तसेच सार्वजनिक ठिकाणी तंबाखू खाणारी व तंबाखूजन्य पदार्थाचे धुम्रपान करणा-या लोकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. या पदार्थाच्या विक्री व सेवनाकर अनेक निर्बंध आणुनदेखील अनेक ठिकाणी त्यांची विक्री खुलेआम होताना दिसते. तंबाखू सेवनाने भारतात साधारणतः १० लक्ष लोक विविध आजारांनी मृत्यू पावत आहेत. महाराष्ट्रामध्ये साधारणतः ३६ टक्के पुरुष व ५ टक्के महिला तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थाचा वापर करत असल्याचे सर्वेक्षणातुन स्पष्ट झाले आहे. तंबाखूमुळे हृदयरोग, कर्करोग, यकृताचा आजार, फुफुसाचे आजार, टि.बी. यासारखे प्राणघातक आजार उदभवून बळी जाणा-यांची संख्या वाढत आहे. पक्षाघात, मोतीबिंदू, नपुसंकत्त, कमी वजनाचे – व्यंग असलेले – मृत्यु पावलेले बाळ जन्माला येणे यासारख्या व्याधी जडतात. यामुळे लोकांमध्ये अकाली मत्युंचे प्रमाण वाढलेले आहे. देशात बीडी, गुटखा, तंबाखू, सिगारेट, मावा, खैनी, मिसरी, चिलम यासारख्या तंबाखुच्या पदार्थाचे व्यसन सर्वांधिक केले जाते.

शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये तंबाखुसेवनाच्या प्रमाणाचा चढता आलेख अत्यंत गंभीर असून धुम्रपानाचे वाढते प्रमाण खुपच चिंताजनक आहे. हे प्रमाण कमी करण्यासाठी तंबाखू सेवनाच्या दुष्परिणामाची माहिती शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांपर्यंत प्रभावीपणे पोहाचणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्यथा हा भस्मासुर विद्यार्थी दशेतच अनेक मुलांमध्ये पसरत जाऊन त्यांच्या शैक्षणिक आयुष्याबरोबरच आरोग्यदायी जिवनदेखील उधवस्त होईल. केंद्र शासनाने यापुर्वीच शालेय विद्यार्थ्यांसाठी तंबाखु नियंत्रण कायदा बहुतांशी राज्यांमध्ये सुरु केलेला आहे. यामध्ये शिक्षण संस्थांचा सहभाग हा अत्यंत महत्वपूर्ण आहे जेणेकरून आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातुन दुष्परिणामांबाबत जनजागृती करता येईल. शाळेपासुन महाविद्यालयांपर्यंत अल्पवयीन मुलांचा संबंध येत असल्याने शाळा, महाविद्यालये तंबाखू सेवन व इतर धुम्रपानाच्या नियंत्रणामध्ये मोलाची भूमिका बजावू शकतात. लहान वयापासुन मुळे हया व्यसनांकडे आकर्षित होत असल्याने शाळा - महाविद्यालयांच्या माध्यमातुन त्यांना व्यसनांपासुन परावृत्त केले गेले पाहिजे. यासाठी 'तंबाखूमुक्त विद्यालय' ही संकल्पना प्रत्यक्षात उत्तरवणे गरजेचे आहे. शाळा - महाविद्यालयांच्या अभ्यासक्रमात तसेच परिसरात विविध माध्यमांद्वारे तंबाखू सेवनाच्या दुष्परिणामांची व्यापक जनजागृती केल्यास ही बाब तंबाखू नियंत्रणामध्ये मोलाची भूमिका बजावू शकते. यामध्ये धुम्रपानापासुन होणारे अपाय दर्शवणारे बॅनर, होर्डिंग, चलचित्र, पथनाट्य, नाटिका यासारख्या माध्यमांचा वापर करता येईल.

केंद्र सरकारच्या सहयोगाने राज्यात राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत असून धुम्रपान करणारे लोक व मुळे व्यसनाला बळी पडून अकाली मृत्यू कमी व्हावेत यासाठी व्यापक प्रयत्न करण्यात येत आहेत. या कायद्यांतर्गत सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान बंदी, १८ वर्षाखालील मुलांना तंबाखूजन्य पदार्थ विक्री वा विकायला लावण्यास प्रतिबंध, तंबाखूचा प्रसार, जाहिरात व प्रायोजकत्व यावर बंदी, शैक्षणिक संस्थेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूविक्रीवर बंदी, तंबाखू उत्पादनांवर धोक्याच्या सुचना देणे यांचा अंतर्भाव होतो.

शालेय मुलांमधील धुम्रपान ही आज सर्वात मोठी समस्या असून लहान मुलांमधील व्यसनांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी पालकांची भूमिका अत्यंत महत्वाची आहे. पालकांनी मुलांसमोर स्वतः व्यसन न करता व्यसनांपासुन परावृत्त होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण जेष्ठांचेच अनुकरण मुळे करतात व परिणामी वाढत्या वयात मुळे व्यसनाधीन होऊन जातात. त्यामुळे



व्यसनांपासुन मुक्तता ही योग्य वयातच झाली पाहिजे. व्यसनांपासुन परावृत्त होण्यासाठी व्यायाम, प्राणायाम, योगासने, खेळ, वाचनासारखे आवडीचे छंद जोपासुन त्यात रममाण होणे, व्यसनी संगतीपासुन लांब राहणे, वैदयकीय मदत घेणे यासाखे उपाय करता येतील. शाळा व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना धुम्रपान व इतर व्यसनांपासुन परावृत्त करून व्यसनमुक्तीकडे वाटचाल करण्यासाठी शिक्षक, पालक, शिक्षण संस्था, शासकीय व अशासकीय संस्था यांसह समाजातील सर्व स्तरातील घटकांचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा आहे.



‘व्यसनाला नकार तर आरोग्याला होकार’

विशेष मिशन इंद्रधनुष मोहिम

(Intensified Mission Indradhanush)

देशभरातील बालकांना संपूर्ण लसीकरण होण्याच्या दृष्टीने मिशन इंद्रधनुष ही मोहीम भारताच्या आरोग्य मंत्रांनी २५ डिसेंबर २०१४ रोजी विमोचित केली. या योजनेचा उद्देश २ वर्षाखालील लहान मुलांचा व त्यांच्या मातांचा, सन २०२० पर्यंत, सात प्रकारच्या रोगांपासून लसीकरणाच्या माध्यमातून बचाव करणे असा आहे. या रोगांमध्ये घटसर्प (डिष्ट्रिक्यु), डांग्या खोकला (हूपिंग कफ), धनुर्वात (टिट्टेनस), पोलिओ, क्षयरोग, देवी व कावीळ-ब (हेपाटायटिस-बी) तसेच काही निवडक राज्यांमध्ये हिमोफेलिया व इन्फ्लुएंझा (प्रकार ब) याही लसी पुरविल्या जात आहेत. या कार्यक्रमाच्या अनुषंगाने सध्या विशेष मिशन इंद्रधनुष कार्यक्रम हाती घेण्यात येत आहेत. ज्यामध्ये विशेष मोहिम राबवुन लसीकरणापासून पूर्णपणे वंचित राहिलेले किंवा अर्धवट लसीकरण झालेल्या बालकांचा शोध घेऊन त्यांना लसीकरण करण्यात येत आहे.

नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत पूर्ण संरक्षित बालकांचे प्रमाण डिसेंबर २०१८ पर्यंत विशेष मिशन इंद्रधनुष मोहिमेअंतर्गत निवडलेल्या जिल्ह्यांमध्ये ९० टक्क्यांपर्यंत पूर्ण करण्याचे उदिदृष्ट आहे. ही मोहिम यशस्वीपणे राबविण्यासाठी प्रशासकीय, आर्थिक, राजकीय व इतर संस्थांचा सहभागदेखील तितकाच महत्वाचा आहे.

अहमदनगर, जळगाव, नांदेड, नाशिक, सोलापूर, यवतमाळ, गडचिरोली, नंदूरबार, बीड, ठाणे या जिल्ह्यांचा विशेष इंद्रधनुष मोहिमेमध्ये सहभाग असुन बृहन्मुंबई, अहमदनगर, जळगाव, नांदेड, नाशिक, मालेगाव, सोलापूर, ठाणे, उल्हासनगर, कल्याण, डोंबिवली, भिवंडी, मिरा भाईदर, नवी मुंबई या महानगरपालिकांचा समावेश आहे.

विशेष मिशन इंद्रधनुष मोहिमेतर्गत पहिल्या टप्प्यात जानेवारीच्या चौथ्या मोहिमेपर्यंत एकूण १९०६५ सेवासत्र आयोजित करण्यात आली असुन त्यात ४१८२६ मुलांना पूर्ण लसीकरण करण्यात आलेले आहे. तसेच २६४८३ इतक्या गरोदर मातांनादेखील लसीकरण करण्यात आलेले आहे.

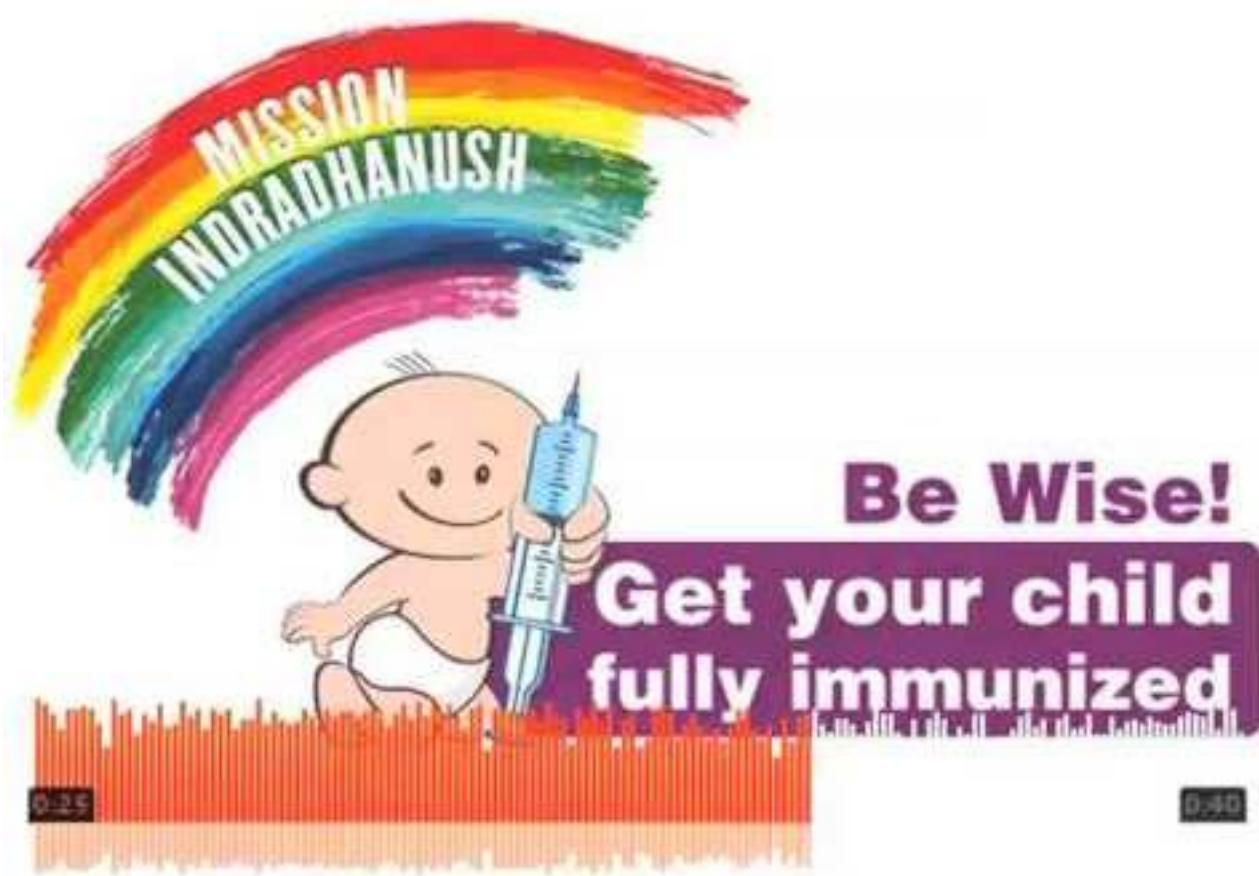
बालकांमधील मृत्यू व आजारपणाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी लसीकरण हे एक प्रभावी साधन आहे. नुकत्याच झालेल्या एका सर्वेक्षणादरम्यान आढळून आले आहे की लसीकरण न झालेली तसेच अर्धवट लसीकरण झालेली बालके पूर्ण लसीकरण झालेल्या बालकांपेक्षा लवकर आजारी पडतात व दगावतात. यासाठी केंद्र शासनाने डिसेंबर २०१८ अखेरपर्यंत पूर्ण लसीकरणाचे काम ९० टक्क्यांपेक्षा जास्त करण्याचे निश्चित केले असुन त्याव्दारे अर्भक मृत्यु दरदेखील कमी होण्यास मदत होणार आहे. यासाठी माहे एप्रिल २०१८ पासुन अति विशेष मिशन इंद्रधनुष मोहिम राबविण्यात येत असुन ही मोहिम तीन महिने राबविण्यात येणार आहे. महाराष्ट्रातील २३ जिल्ह्यांतील १९२ गावांत ही मोहीम राबवुन बालकांचे पूर्ण लसीकरण करण्याचा शासनाचा मानस आहे.

ह्या मोहिमेअंतर्गत ० ते २ वर्षापर्यंतच्या बालकांचे तसेच गरोदर मातांचे लसीकरण करण्यात येणार आहे. एप्रिलपासुन प्रत्येक महिन्याच्या ५ दिवस चालणा-या या मोहिमेकरिता निवडलेल्या जिल्ह्यांतील आरोग्य कर्मचा-यांचे प्रशिक्षण घेण्यात आलेले आहे. कार्यक्षेत्राचे सर्वेक्षण करताना प्रत्येक घरावर स्टिकर चिकटवण्यात येणार असुन त्या स्टिकरमध्ये सर्वें करणारे कर्मचारी स्वाक्षरी करून माहिती भरतात. घरोघरी जाऊन लसीकरण करण्यासाठी लाभार्थी शोधुन त्यांना आवश्यक लसी देण्यासाठीची ही मोहिम असुन या मोहिमेनंतर तयार झालेल्या यादीनुसार एकही लाभार्थी वंचित राहणार नाही याची दक्षता घेण्यात येणार



आहे. २३ एप्रिल रोजी राबविष्यात आलेल्या अति विशेष मिशन इंद्रधनुष मोहिमेअंतर्गत एकुण २०७ सत्र घेण्यात आले असुन १५७२ बालकांना व २४४ गरोदर मातांना लसीकरण करण्यात आलेले आहे.

लहान बालकांच्या निरोगी आयुष्यासाठी त्यांचे पूर्ण लसीकरण होणे आवश्यक असुन त्या दुष्टीने केंद्र शासनाने सुरु केलेली मिशन इंद्रधनुष ही मोहिम अत्यंत प्रभावी ठरत आहे. या मोहिमेव्वारे लसीकरणापासुन वंचित राहिलेल्या बालकापर्यंत आरोग्य यंत्रणा पोहोचताना दिसत आहेत तसेच गरोदर मातांना देखील आवश्यक लसी उपलब्ध होत आहेत. या मोहिमेसाठी लोकसहभागदेखील अत्यंत महत्वाचा असुन कुटुंबियांनी बालकांना आवश्यक लसी विहीत मुदतीत जवळच्या सरकारी दवाखान्यात जाऊन देणे गरजेचे आहे.



सिकल सेल ॲनिमिया - भाग १

सिकल सेल या आजाराविषयी आपल्यातल्या ब-याच जणांना पूर्ण माहिती नाही. आपण या आजाराविषयी जाहिराती, वर्तमानपत्र किंवा टिळीवर पाहीले, ऐकले असेल. मात्र हा आजार नेमका कसा आहे याची माहिती आपण आज पाहू या. खरेतर सिकल या शब्दाचा अर्थ विळा किंवा कोयता. 'सिकल सेल ॲनिमिया' हा लाल रक्तपेशींमधील दोषामुळे होणारा आजार आहे. सिकल सेल रुग्णाच्या लाल रक्तपेशी विष्वासारख्या आकाराच्या, वेड्यावाकडया दिसतात. त्यामुळे या दोषाला सिकल सेल असे नाव आहे. सिकल सेल रुग्णाच्या लाल रक्तपेशींचा 'हिमोग्लोबिन' प्रथिनात दोष आढळून येतो. या प्रकारच्या हिमोग्लोबिनमुळे लाल रक्तपेशींचे आयुष्य कमी होते. परिणामी रक्त कमी होते. याच अवस्थेला आपण 'ॲनिमिया' म्हणतो. त्यामुळे या आजाराला 'सिकल सेल ॲनिमिया' असे नाव पडले. हा आजार पूर्णतः आनुवांशिक आहे. या आजाराचे रुग्ण जगभर सापडतात. पण आफ्रिका, सौदी अरेबिया आणि भारतात या आजाराचे प्रमाण अधिक आहे. देशात मध्य भारतात याचे रुग्ण अधिक सापडतात. देशभरात या आजाराचे दहा लाखांहून अधिक रुग्ण असून महाराष्ट्रात त्याचे अंदाजे अडीच लाख रुग्ण आढळले आहेत.

सिकल सेल हा आजार गंभीर स्वरूपाचा असुन यामध्ये लाल रक्तपेशी काही परिस्थितीत आपला गोल आकार बदलून विळयाच्या होतात. सर्वसाधारणपणे रक्तपेशी हया गोल आकाराच्या असतात आणि त्या रक्तवाहिन्यांमधून शरीराच्या सर्व भागांपर्यंत ऑक्सीजन सहज वाहून नेतात. सिकल सेल असलेल्या रक्तपेशी रक्तवाहिन्यांमधून सहज वाहून जाऊ शकत नाहीत, त्या घटट आणि चिकट होतात. त्या रक्तवाहिन्यांमध्ये अडकुन राहिल्याने रक्तपुरवठ्यामध्ये अडथळा निर्माण होतो. त्यामुळे वेदना होतात. लाल रक्तपेशीच्या नष्ट होण्यामुळे ॲनिमिया व कावीळ होते.

हा आजार जनुकीय दोषामुळे होत असल्याने तो आनुवांशिक आहे. आई- विडिलांकडून हा आजार अपत्यांमध्ये येतो. आनुवांशिक शास्त्राच्या नियमांनुसार हा दोष दोन प्रकारांत आढळतो. यातला एक प्रकार म्हणजे 'सिकल सेल वाहक' (कॅरिअर) आणि दुसरा म्हणजे 'सिकल सेल पीडित' (सफरर). वाहक व्यक्ती ही केवळ आजाराची वाहक असते. या व्यक्तीत आजाराची कोणतीच लक्षणे दिसत नाहीत. व्यक्तीच्या रक्ताची प्रयोगशाळेत चाचणी केल्यावर या आजाराचे निदान करता येते. गुणर्धम ओळखण्यासाठी रक्ताची 'सोल्युबिलिटी टेस्ट' करण्यात येते. पण व्यक्ती वाहक आहे की पीडित, हे ओळखण्यासाठी रक्ताची आणखी एक चाचणी करावी लागते. या चाचणीला 'इलेक्ट्रोफोरेसिस टेस्ट' म्हणतात. सर्व सरकारी दवाखान्यांमध्ये सिकल सेल रक्तदोष तपासणी सुविधा उपलब्ध आहे.

या आजाराच्या रुग्णांमध्ये शारिरिक थकवा, सांधेदुखी, रक्तक्षय, डोळे पिवळसर दिसणे अशी लक्षणे आजाराच्या प्ररंभी दिसतात. ऋतूबदलांमध्ये या आजाराची तीव्रता वाढते. व्यक्तीला थंडी ताप किंवा जुलाब- उलट्यांसारखा आजार झाला असेल तर शरीराला अतिरिक्त प्राणवायूची गरज भासत असते. अतिश्रम केल्यावरही शरीराला प्राणवायू अधिक लागत असतो. वेड्यावाकडया सिकल सेल्स रुग्णाच्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांमध्ये अडकतात आणि त्या रक्तवाहिनीतला रक्तपुरवठा खंडित होतो. शरीराच्या ज्या भागात ही प्रक्रिया घडते तिथे रुग्णाला प्रचंड वेदना होतात. वैद्यकीय भाषेत याला 'क्रायसिस' असे म्हणतात. अशा वेळी ताबडतोब वैद्यकीय उपचार मिळाले नाहीत तर रुग्ण दग्गवण्याचीही शक्यता असते. रुग्णाला क्रायसिस येण्याची ही प्रक्रिया अधुनमधून होत राहते. सतत क्रायसिस येत राहिले तर शरीरातील विविध अवयवांवर विपरित परिणाम होण्यास सुरुवात होते. ही लक्षणे या आजाराच्या रुग्णाला वयाच्या तिसऱ्या किंवा चौथ्या वर्षांपासून दिसू लागतात. वय वाढते तशी लक्षणांची तीव्रता वाढते.

शासनाच्या राष्ट्रीय आरोग्य मिशनअंतर्गत सिकल सेल आजार नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत असुन या कार्यक्रमांतर्गत



सिकल सेल आजाराविषयी जनजागृती, निदान्तसेच उपचारांची माहिती जनसामान्यांपर्यंत पोहाचवण्यात येत आहे. सिकल सेल रुग्णांचा शोध घेऊन रुग्ण व्यक्तींना लाल, वाहक व्यक्तींना पिवळे तर निरोगी व्यक्तींना पांढ-या कार्डचे वाटप करण्यात येत आहे. रुग्ण व वाहक व्यक्तींना विवाहाबाबत तसेच कुटुंब नियोजनाबाबत समुपदेशन करण्यात येते तर रुग्णांना नियमित उपचारांबाबत मार्गदर्शन करण्यात येत आहे. रुग्ण किंवा वाहक गरोदर महिलांना प्रसुतीपूर्व निदान करण्यास तसेच आवश्यकता भासल्यास वैद्यकीय गर्भपाताबाबत समुपदेशन करण्यात येते. रुग्ण व्यक्तींच्या गरजेनुसार फॉलीक ॲसीडच्या गोळया, ॲन्टीबायोटीक्स (प्रतिजैविके), तसेच पेनकिलर्सची सोय प्राथमिक आरोग्य केंद्रात तसेच स्तरसंक्रमणाची सोय ग्रामीण, उपजिल्हा व जिल्हा रुग्णालयात करण्याचे उददीष्ट या कार्यक्रमाचे आहे. प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण /उपजिल्हा रुग्णालयांत मोफत सोल्यूबिलीटी चाचण्या करण्यात येत असुन पॉझीटीव्ह आढळलेल्या व्यक्तींना निश्चित निदान करण्यासाठी इलेक्ट्रोफोरेसिस चाचणी करण्यासाठी नजिकच्या शासकीय रुग्णालयांत संदर्भात केले जाते. सिकल सेल रुग्णांच्या उपचारासाठी सरकारी वैद्यकीय अधिकारी व इतर कर्मचा-यांना प्रशिक्षित करण्यात येत आहे. या आजाराचे गांभिर्य लक्षात घेता शासकीय स्तरावर त्याचे संनियंत्रण व योग्य उपचारपद्धती राबविण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना सिकल सेल आजार नियंत्रण कार्यक्रमाच्या माध्यमातुन करण्यात येत आहेत. या आजाराविषयीची अधिक माहिती पुढील अंकात पाहू.



सिकल सेल अॅनिमिया- भाग 2

सिकल सेल हया आजाराविषयीची माहिती आपण मागिल आठवड्यात आरोग्यमंथनमध्ये पाहीली आहे. हया आजाराविषयी आणखी माहिती पाहू. हया आजारात लाल रक्तपेशी काही परिस्थितीत आपला गोल आकार बदलून विळयाच्या होतात. सर्वसाधारणपणे रक्तपेशी हया गोल आकाराच्या असतात आणि त्या रक्तवाहिन्यांमधून शरीराच्या सर्व भागांपर्यंत ऑक्सीजन सहज वाहुन नेतात. सिकल सेल असलेल्या रक्तपेशी रक्तवाहिन्यांमधून सहज वाहुन जाऊ शकत नाहीत, त्या घटट आणि चिकट होतात. त्या रक्तवाहिन्यांमध्ये अडकुन राहिल्याने रक्तपुरवठयामध्ये अडथळा निर्माण होतो. त्यामुळे वेदना होतात. लाल रक्तपेशीच्या नष्ट होण्यामुळे अॅनिमिया व कावीळ होते. सिकल सेल आजार हा आनुवंशिक आहे. आनुवंशिक शास्त्राच्या नियमांनुसार हा दोष दोन प्रकारांत आढळतो. यातला एक प्रकार म्हणजे 'सिकल सेल वाहक' म्हणजेच कॅरिअर आणि दुसरा म्हणजे 'सिकल सेल पीडित' म्हणजेच सफरर. वाहक व्यक्ती ही केवळ आजाराची वाहक असते. या व्यक्तीत आजाराची कोणतीच लक्षणे दिसत नाहीत. व्यक्तीच्या रक्ताची प्रयोगशाळेत चाचणी केल्यावर या आजाराचे निदान करता येते. गुणधर्म ओळखण्यासाठी रक्ताची 'सोल्यूबिलिटी टेस्ट' करण्यात येते. पण व्यक्ती वाहक आहे की पीडित, हे ओळखण्यासाठी रक्ताची इलेक्ट्रोफोरेसिस चाचणी करावी लागते. सर्व सरकारी दवाखान्यांमध्ये सिकल सेल रक्तदोष तपासणी सुविधा उपलब्ध आहे.

हा आनुवंशिक आजार असल्यामुळे त्याला रोखणे काहीसे अवघड आहे. पण आता वैद्यकीय क्षेत्रात लागत असलेल्या नवनवीन शोधांच्या आधारे पाश्चिमात्य देशांत बोन मऱ्यो ट्रान्सप्लांटेशन, जीन थेरपी, स्टेम सेल ट्रान्सप्लांटेशन अशा आधुनिक उपचारांचा या आजारावर यशस्वी प्रयोग झालेला आहे. या उपचारांनी हा आजारावर मात करता येते. पण हे उपचार खर्चिक असल्याने देशातील सामान्य नागरिकांना ते परवडणारे नाहीत. या आजाराच्या लक्षणांची तीव्रता कमी करण्यासाठी किंवा या लक्षणांना दूर ठेवण्यासाठी 'हायड्रॉक्सिल युरियासारखी काही औषधे उपलब्ध आहेत. मात्र ही औषधे खूप महागडी आहेत, तसेच ती आयुष्यभर घ्यावी लागतात. काही आयुर्वेदिक औषधे या आजाराच्या लक्षणांना दूर ठेवण्यात उपयुक्त ठरत असल्याचे आयुर्वेद तज्ज्ञांचे मत आहे. आजाराचे अचूक निदान, वेळोवेळी डॉक्टरांचा सल्ला, योग्य औषधोपचार, पोषक आहार, स्वच्छता याबरोबरच मानसिक ताणतणाव कमी करण्यासाठी योगासने व प्राणायाम यांची जोड दिल्यास या आजाराबरोबरही आयुष्य आनंददायी पद्धतीने जगता येऊ शकते.

या आजाराला पूर्णपणे बरा करणारे औषध नसल्यामुळेच प्रतिबंधक उपाय म्हणून या आजाराचे रुण मूल जन्मास येऊ नये याबद्दल काळजी घेण्याची संकल्पना समोर आली. सिकल सेल गुणधर्म असलेल्या (वाहक किंवा पीडित) व्यक्तीने सिकल सेल गुणधर्म असलेल्या (वाहक किंवा पीडित) व्यक्तीशी लग्न केल्यास त्यांच्या होणाऱ्या अपत्यातही सिकल सेल गुणधर्म आढळू शकतो. त्यामुळे ज्या शरीरसंबंधांतून होणारी संतती सिकल सेलची रुण असेल असे शरीरसंबंध टाळण्यासाठी अशा व्यक्तींनी एकमेकांशी विवाह न करण्यासाठी समुपदेशन केले जाते.

शासनाच्या आरोग्य विभागामार्फत सिकल सेल आजार नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत असुन या कार्यक्रमांतर्गत सोल्यूबिलीटी चाचण्या व प्रतिबंधात्मक उपचार शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. मागिल वर्षी महाराष्ट्रात एकूण ९,६१,१२४ सोल्यूबिलीटी चाचण्या करण्यात आल्या असुन या चाचण्यांमध्ये ९४२ रुण तर १२,०२३ वाहक आढळून आले आहेत. तसेच प्रोफिलॅक्टीक उपचार (फॉलीक ॲसीड व विटॅमिन सी) उपचार दिलेल्या रुणांची संख्या



१६,९२६, सिम्पटोमेटीक उपचार (पेन कीलर, अॅन्टीबायोटीक) दिलेल्या रुग्णांची संख्या ५,९३२ हायड्रॉक्सी युरिया १२४८, रक्तसंक्रमण ५४४५, डे केअर सेंटरमध्ये उपचार घेतलेल्या रुग्णांची संख्या २४,०९१, हायर सेंटरला रेफर केलेल्या रुग्णांची संख्या ८१७ तर टेलिमेडीसीन सुविधेव्हारे तपासलेल्या रुग्णांची संख्या ६२३६ इतकी आहे. या आजाराचे गांभिर्य लक्षात घेता शासकीय स्तरावरून आवश्यक उपाययोजना राबविण्यात येत असुन त्या अनुषंगाने आवश्यक प्रतिबंधात्मक काळजी नागरिकांनी घ्यावी तसेच या आजाराविषयीची माहिती जाणून घेण्यासाठी जवळच्या सरकारी दवाखान्यास भेट दयावी.

स्त्री पुरुष समाजाता -काळाची व सामाजिक गरज

स्त्री भूण हत्या हा आपल्या समाजातील अत्यंत संवेदनशील विषय आहे. गर्भात असतानाच मुलीचा जीव घेतल्याने आज देशातील अनेक राज्यांत मुलींचा जन्मदर खूपच कमी झालेला आहे. मुलांच्या संख्येच्या तुलनेत मुलींची संख्या बहुतांश राज्यांत कमालिची घसरली असल्याचे दिसून येत आहे. आजदेखील पुरुषप्रधान संस्कृतीचा पुरस्कार करणारे समाजघटक अस्तित्वात आहेत याचेच खरेतर अप्रूप वाटते. या घटकांच्या माध्यमातून पुरुषी अहंकार पुढे रेटला जात आहे व त्यामुळे वंशाचा दिवा वगैरे या संकल्पना आजदेखील जोर धरून आहेत. आज अनेक कुटुंबे आपण पाहिली तर मुलगा व्हावा यासाठी नवस, आराधना व गर्भलिंगपरिक्षा करत असताना आपणास दिसतात. मुलगा हाच वंशाचा दिवा, तोच आपल्या वृद्धापणातील आसरा हि सामान्य माणसाची संकल्पना असते. मुलगी कितीही चांगली असली तरी ती परक्याघरची, एक ना एक दिवस ती आईवडिलांना सोडून परघरी जाणार हा निसर्गनियम स्वीकारून अनेक जण स्त्री भूण हत्येचा टोकाचा निर्णय स्वीकरत आहेत. पण आज जर आपण नीट डोके व मन उघडे ठेवून पाहिले तर सर्वच क्षेत्रांत मुली ह्या मुलांपेक्षा कितितरी पुढे असल्याचे आपणास आढळून येईल. शिक्षण, खेळ, नोकरी, व्यवसाय, घर या सर्वच क्षेत्रात महिला अग्रेसर आहेत. एकाच वेळी पनी, आई, बहीण, गृहिणी व इतर कितीतरी नाती फक्त एक स्त्रीच निभाऊ शकते. तसेच प्रत्येक यशस्वी पुरुषाच्या मागे एक स्त्री असते हे आपण उपहासाने नाही तर अभिमानाने म्हणतो तेदेखील याचसाठी. मुलांच्या बाबतीत आढळणारी व्यसनाधीनता, असंगती, संस्कृतीचा अभाव, बेरोजगारी, अशिक्षितपणा ह्या गोष्टी मुलींमध्ये क्वचितच आढळून येतील. लग्न होऊन देखील आई वडीलांबद्दल प्रचंड प्रेम, आपुलकी, माया, सन्मान, आदर या गोष्टी मुलांच्या तुलनेत मुलींकडे काकणभर जास्तच दिसून येतील. यामुळे एक किंवा दोन मुलींवरच समाधान मानणारी अनेक आदर्श कुटुंबे समाजात दिसून येतील. खरेतर त्यांचा समाजातून सम्मानाच व्हायला पाहिजे. स्त्री भूण हत्येची कीड आपल्या समाजास ज्यांच्यामुळे लागली आहे त्यांचा सर्व स्तरातून निषेध व्हायला पाहिजे. काही मोजके स्वार्थी लोक समाजाचा समतोल बिघडविण्याचे काम करत आहेत. त्यांना वेळीच आवरले गेले पाहिजे. सोनोग्राफी सारख्या गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रियेवेळी उपयोगी पडणाऱ्या यंत्राचा वापर गर्भलिंग निदानासाठी केला जात आहे. ज्यामुळे अनेक निष्पाप जीव जन्माला येण्याआधीच संपवले जात आहेत. हे खरतर खूपच भयानक आहे. केवळ पुरुष भूणच जन्माला आले पाहिजे या पाशवी वृत्तीपायी आज स्त्री पुरुष लोकसंख्येचा सामाजिक समतोलदेखील ढासळत चालला आहे. प्रत्येकाला आपल्या घरात एक चांगली पनी हवी असते, प्रेमळ आई पाहिजे, भावावर जीव ओवलणारी बहीण पाहिजे पण मुलगी नको हि वृत्ती कुठेतरी थांबवली गेली पाहिजे. यासाठी मोठ्या प्रमाणावर सामाजिक जागरूकता गरजेची आहे. व्हाट्सअप, फेसबुक यासारख्या सोशिअल माध्यमांचा वापर याकामी खूपच प्रभावी ठरू शकतो. सामाजिक कार्यात काम करणाऱ्या संस्था, व्यक्ती, राजकीय पुढारी, कुटुंबप्रमुख हे घटक या कामामध्ये मोठी भूमिका बजावू शकतात.

राज्यातील बच्याचशा जिल्ह्यांमध्ये मुलींचा जननदर अजूनही खूप कमीच आहे. स्त्री भूण हत्या रोखण्यासाठी व मुलींचा जन्मदर वाढवण्यासाठी सर्व स्तरांतून व्यापक प्रयत्न करण्यात येत आहेत. याचाच एक भाग म्हणुन नुकताच बीड जिल्ह्यात राबवण्यात आलेला उपक्रम सर्वांच्याच डोऱ्याचे पारणे फेडणारा ठरला. स्व. झुंबरलाल खाटोड सामाजिक प्रतिष्ठानच्या 14व्या राज्यस्तरीय कीर्तन महोत्सवात तब्बल 306 मुलींचा एकत्रित नामकरण सोहळा पार पडला. 'बेटी बचाव बेटी पढाव' 'स्त्री जन्माचे स्वागत' ह्या राष्ट्रीय उपक्रमांतर्गत राजयोग फाउंडेशन व कुटे ग्रुप फाउंडेशन या संस्थांच्या विद्यमाने हा कार्यक्रम कीर्तन महोत्सवात पार पडला. 301 मुलींची कार्यक्रमासाठी नोंदणी झाली असताना 306 मुलींचा एकत्रित नामकरण सोहळा या ठिकाणी पार पडला हे आणखी एक वैशिष्ट ठरले. 15 ऑक्टोबर 2017 ते 1 जानेवारी 2018 या केवळ अडीच महिन्यांच्या कालावधीत जन्मलेल्या या मुलींचे बारसे भव्य सभामंडप, 301 पाळणे व बारश्याची गीते अशा धामधुमीत पार पडण्याची ही देशातीलच नद्वे तर जगातील



पहिलीच घटना असावी. इंग्लंडच्या 'वंडर बुक ऑफ रेकॉर्ड' या आंतराष्ट्रीय संस्थेनेदेखील या उपक्रमाची नोंद घेतली आहे. पाळणा, कपडे, खेळणी, चांदीचे वाळे नवजात मुलींना भेट देण्यात आले तर साडीचोळी व फेटे भेट देऊन मातांचे हळदीकुंकू करण्यात आले. गेल्या वर्षी ह्याच कीर्तन महोत्सवात 101 मुलींचा नामकरण सोहळा पार पडला तर पुढील वर्षी 501 मुलींचे बारसे ह्या कार्यक्रमात करण्याचा संकल्प आयोजकांनी केलेला आहे. एखादया कीर्तन महोत्सवाचा समारोप अशा अगळ्यावेगळ्या पद्धतीने करून स्त्री जन्माचे स्वागत करण्याचा जो पायंडा बीड जिल्ह्यात पाडण्यात आला आहे त्याला खरेतर तोड नाही. स्त्री जन्माबाबत समाजात असलेले गैरसमज, स्त्री भूषण हत्येचे घडणारे प्रकार व मुलींना ओङ्झे समजण्याची आजची सामाजिक प्रवृत्ती यांच्यासाठी ही घटना खरेतर एक चपराकच आहे. मुलींचे समाजातील घटणारे प्रमाण रोखायचे असेल तर स्त्री जन्माला प्रोत्साहन देणारे व मुलींच्या जन्माचा सम्मान करणारे असे उपक्रम सर्वत्र आयोजित करण्याची आज गरज आहे.

शासनाच्या वतीने स्त्री भूषण हत्या रोखण्यासाठी गेल्या काही वर्षांपासून व्यापक प्रयत्न सुरु आहेत. गर्भलिंगनिदान करणाऱ्या सोनोग्रफी सेंटर्स वर शासकीय पथकांमार्फत छापे मारण्यात येत आहेत. दोषी लोकांवर व त्यांच्या यंत्रसामुग्रीवर सीलबंदीची व फौजदारी कारवाई करण्यात येत आहे. बीड जिल्ह्यातील गाजलेले डॉ मुंडे प्रकरण सर्वसृत आहेच. त्यामुळे गर्भलिंगनिदान विरोधी कायदा अत्यंत कडक करण्यात आलेला असून अशा प्रकारे बेकायदा व्यवसाय करणाऱ्या व गर्भलिंगनिदान चाचणीचा अवैध व्यवसाय करणाऱ्या कोणाचीही गय केली जात नाही. तसेच त्यांना समाजदेखील कधीच पाठीशी घालत नाही व माफ करत नाही, करणारही नाही. त्यामुळे आता खरी जागृकतेची गरज आहे ती लोकांमध्ये. अशा प्रकारे मुलींच्या गर्भाचा जीव घेणे एक प्रकारे परमेश्वराने दिलेल्या वरदानाला ठोकरन्यासारखे आहे, निसर्गाविरुद्ध चालण्यासारखे आहे. स्त्री पुरुष समानता हि काळाची व सामाजिक गरज आहे. त्याचा समतोल बिघडवण्याचे काम जाणीवपूर्वक करू नका नाहीतर तुमच्या वैयक्तिक स्वार्थापायी तुम्ही घेतलेल्या निर्णयामुळे येणारी भावी पिढी तुम्हाला कधीच माफ करणार नाही. त्यांचे समाजजीवन उधवस्त केल्याचे पातक माथी मारून घेऊ नका. गर्भलिंगनिदान करणे एक गंभीर गुन्हा व सामाजिक अपराध आहे. त्यापासून दूर रहा व आपल्या समाजाला सुद्धा दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



निपाह्यारस - प्रतिबंधात्मक काळजी हाप उपाय

केरळमधील कोङ्गिकोडे जिल्ह्यात निपा विषाणू आजाराचा उद्रेक झाला होता. केरळमध्ये या जीवघेण्या व्हायरसने नऊ जणांचा बळी घेतले. या व्हायरसची लागण झालेल्या रुग्णांवर उपचार करणाऱ्या एका नर्सचाही मृत्यू झाल्याचं समोर आलं. त्यामुळे महाराष्ट्रातदेखील या आजाराविषयी प्रचंड दहशत व संभ्रमावस्था लोकांमध्ये निर्माण झाली आहे. या निपा व्हायरसविषयी थोडी माहिती आज आपण पाहू.

शास्त्रीय भाषेत या Nipahव्हायरसला निपा असं उच्चारतात. निपाह व्हायरस (Niv) हा एक नव्याने निर्माण होत असलेला इन्फेकशनरूपी आजार आहे. हा व्हायरस प्राण्यांकडून मानवी शरीरात संक्रमित होतो. यावर उपचार म्हणून सध्या कोणतीही लस उपलब्ध नाही. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) 10 प्रमुख जीवघेण्या आजारांच्या यादीत निपाह व्हायरसचा समावेश आहे. या व्हायरसची लागण झाल्यास मृत्यूची शक्यता अधिक असते. याची कथित लागण होऊन मेलेल्या तीन जणांच्या घरात वघवाघुळांनी चावा घेतलेले आंबे आढळले आहेत. त्यामुळे फ्रूट बॅट्स अर्थात फळं खाणारे वटवाघूळ या व्हायरसचे नैसर्गिक वाहक असल्याचं मानलं जात आहे. 1999 मध्ये मलेशिया आणि सिंगापूरमध्ये डुकरांशी संपर्क येणाऱ्या शेतकऱ्यांना मेंदू आणि श्वसनासंदर्भात गंभीर आजार झाले होते. त्यावेळी तीनशे माणसांना या आजाराने ग्रासलं होतं आणि शंभर जणांचा मृत्यू झाला होता. या आजाराचा प्रसार रोखण्यासाठी त्या वेळी मलेशियात लक्षावधी डुकरांना मारण्यात आलं. यामुळे मलेशियातील शेतकरी उद्योजकांचं प्रचंड नुकसान झालं होतं.

निपा (Nipah) व्हायरसवर उपचार म्हणून अद्याप लस नाही. तोवर आजारी डुकरं, वटवाघुळं यांच्याशी संपर्क टाळणं हाच या आजारावरचा उपाय आहे. फळांवर जगणा-या वटवाघुळांमुळे पसरणारा हा विषाणू असून तो मागील दोन दशकांपासून मलेशिया, बांगला देश आणि भारतात आढळून येतो आहे. या पूर्वीचे भारतातील उद्रेक हे मुख्यत्वे प. बंगाल मधील आहेत. डुक्कर आणि इतर पाळीव प्राण्यांना देखील हा आजार होऊ शकतो. त्यांच्या मार्फतही तो मानवापर्यंत येऊ शकतो.

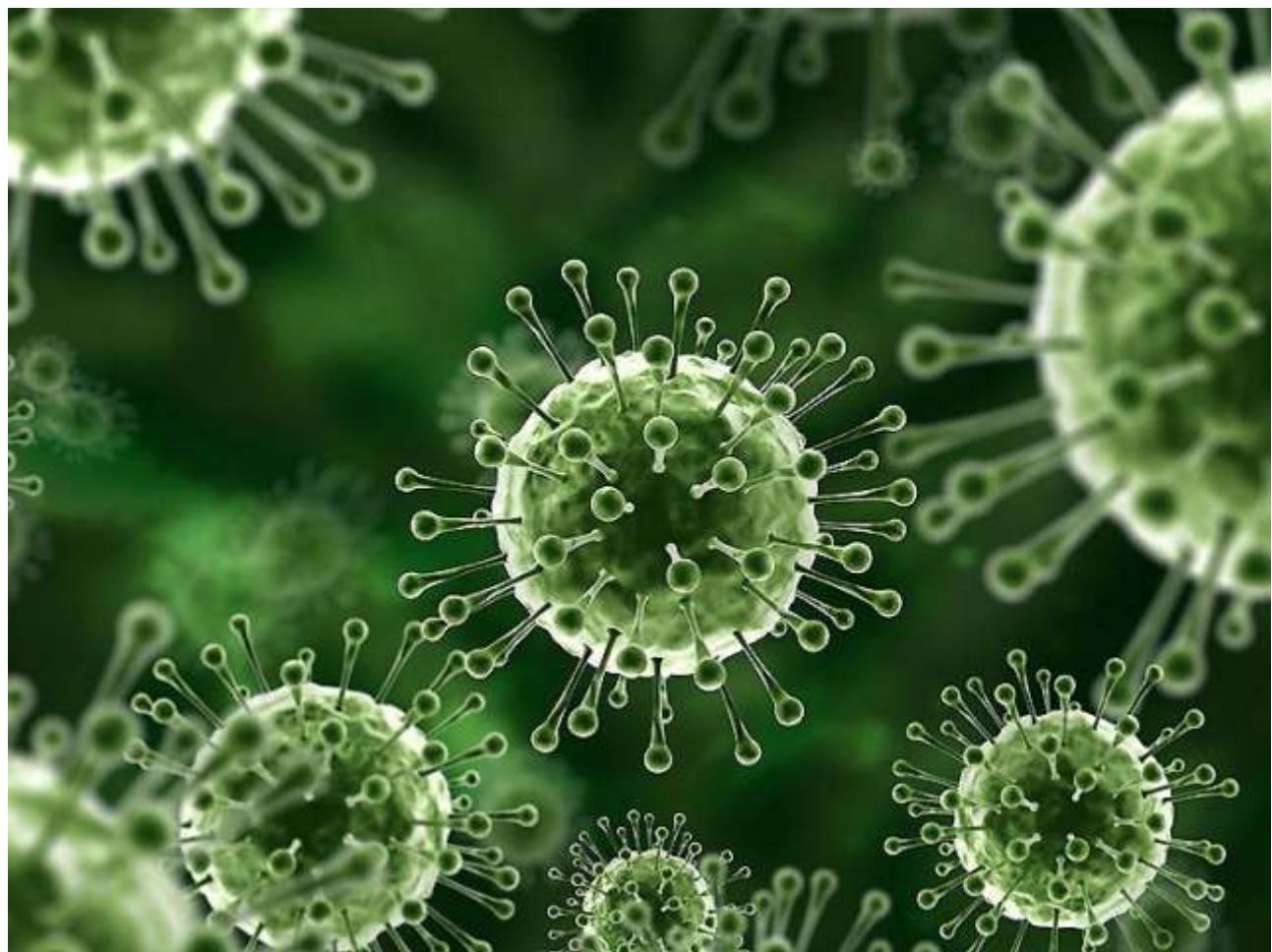
ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी, झोपाळलेपणा, मानसिक गोंधळलेपण, शुद्ध हरपणे ही या आजाराची मुख्य लक्षणे आहेत. ही लक्षणं दोन दिवस कायम राहिल्यास रुग्ण कोमात जाऊ शकतो. आजच्या घडीला महाराष्ट्राला निपा विषाणू आजाराचा फारसा धोका नसला तरी या उद्रेकाच्या पार्श्वभूमीवर राज्यातील सर्वेक्षण व्यवस्था दक्ष ठेवण्यात आलेली आहे. राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने राज्यातील सर्व जिल्हे, महानगरपालिका, संसर्गजन्य रोगाची रुग्णालये, वैद्यकीय महाविद्यालये यांना मार्गदर्शक सूचना देण्यात आल्या आहेत. ताप आणि मेंदूजवराची लक्षणे असलेल्या रुग्णाचा केरळ, बांगला देशाचा सीमा भाग, ईशान्य भारत येथे मागील ३ आठवड्यात प्रवास झाला असेल तर अशा रुग्णाला विलगीकरण कक्षात भरती करण्याच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत. तसेच अशा रुग्णाचे प्रयोगशालेय नमुना एन आय व्ही पुणे यांना पाठवण्यात येतील. निपा आजाराच्या अनुषंगाने पशुसंवर्धन आणि वैद्यकीय शिक्षण विभागाशी समन्वय राखण्यात येत आहे. राज्यातील सर्वेक्षण यंत्रणा एन सी डी सी नवी दिल्ली आणि एन आय व्ही पुणे यांच्या सतत संपर्कात आहे. राज्यातील जनतेने या बाबत भिती बाळगण्याचे कारण नाही तथापि आवश्यकतेनुसार त्यांनी नजिकच्या शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधण्याचे आवाहन आरोग्य विभागाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

नागरीकांनी प्रतिबंधाचा भाग म्हणून शेतात अथवा जंगलात खाली पडलेली, पक्ष्यांनी उष्टावलेली फळे हाताकू अथवा खाऊ



नयेत. डॉक्टर आणि आरोग्य कर्मचा-यांनी रुग्ण उपचार आणि शुश्रूषा करताना युनिवर्सल प्रिकॉशन्सचा वापर करावा. यामुळे संसर्ग टाळण्यास मदत होईल. केरळमधील निपा विषाणू आजार उद्रेकाच्या पार्श्वभूमीवर राज्यातील सर्व यंत्रणा दक्ष ठेवण्यात आली असून नागरिकांनी घाबरून न जाता आवश्यक दक्षता घ्यावी, असे आवाहन राज्याच्या आरोग्य मंत्र्यांनी केले आहे.

निपा व्हायरस हया आजाराची व्याप्ती महाराष्ट्रापर्यंत पोहाचली नसली तरी नागरीकांनी घाबरून न जाता प्रतिबंधाच्या वृष्टीने आवश्यक दक्षता नागरीकांनी घेतली पाहिजे. आजारपणाची लक्षणे दिसली किंवा किरकोळ आजारपणात सरकारी दवाखान्यात जाऊन आवश्यक चाचण्या व उपचार घेणे आवश्यक आहे. साथीच्या व असाध्य आजारांवर मात करण्याचा योग्य व हुकमी उपाय त्या आजारासंबंधी प्रतिबधात्मक काळजी घेणे हाच आहे.



योग - आरोग्याची गुणकिल्ली

आज आपल्या आजूबाजूला विविध आजारांनी, व्याधींनी त्रस्त असणारे रुग्ण आपल्याला पावोलोपावली दिसतात. ओसंहून वाहणारी रुग्णालये व दवाखान्यांमधील गर्दी याची साक्ष आपल्याला देतील. पारंपरिक आजारांची व उपचारांची जागा आता संसर्गजन्य व अससंसर्गजन्य आजार अशा नव्या आधुनिक नावांनी घेतली आहे. त्यावरील निरनिराळ्या उपचार पद्धती व शस्त्रक्रिया जर आपण पहिल्या तर त्यासाठीच्या वैद्यकीय खर्चाचे आकडे पाहूनच गरगरायला होते. अशातच आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपण आपल्या आरोग्याकडे कमालीचे दुर्लक्ष करत आहोत असे माझे मत आहे. घर ते कार्यालय यामधील प्रवासात व कामात आपण इतके गुरफटलेले आहोत की मानसिक तणाव व शारीरिक व्याधी आपल्यामध्ये कधी घर करतात हे आपल्याला कळतही नाही. लहान मोठ्या व्याधींसाठी जवळपासच्या किंवा ओळखीच्या डॉक्टरकडे जाऊन जुजबी औषधोपचार करून घेतो व हा औषधोपचार असंख्य वैद्यकीय चाचण्यांसह वर्षानुवर्षे तसाच पुढे चालू ठेवतो. याचा परिणाम शरीराची रोग प्रतिकारशक्ती कमी होण्यात तसेच मानसिक संतुलन ढासळण्यात होतो हे अनेक संशोधनांती सिद्ध झाले आहे. बळावणारा आजार हा गरीब, श्रीमंत, उच्चनीच, जाती, जमाती असा कोणताही भेदभाव करत नाही त्यामुळे त्यातून कुणीही सुट नाही. आता तुम्ही म्हणाल यावर उपाय काय? आजार जडला किंवा प्रकृती अस्वास्थ्यासाठी डॉक्टरकडे जाणार नाही तर काय कुठल्या बुवा-बाबाकडे? यावर एक सोपा व हक्काचा उपाय आपल्याकडे उपलब्ध आहे, तोही कोणत्याही साईंड इफेक्ट्सशिवाय. हा उपाय म्हणजे "योग". माणसाला जडणाऱ्या बहुतांश व्याधींवर एकमेवाद्वितीय, प्रतिबंधात्मक, कमी खर्चिक, घरात-कार्यालयात बसल्याबसल्या करता येण्याजोगा, मनोबल-आत्मविश्वास-व्यक्तिमत्त्व विकास वृद्धिंगत करणारा उपाय म्हणून योगाकडे पाहण्यास हरकत नाही या निष्कर्षापर्यंत मी पोहोचलो आहे. हे आजच सांगण्याचे कारण म्हणजे नुकतेच लोणावळा येथील प्रसिद्ध 'कैवल्यधाम' या जगप्रसिद्ध योग प्रशिक्षण संस्थेत आयोजित एका योग प्रशिक्षण व ताणतणाव व्यवस्थापन (Yoga and Stress Management) या विषयावरील दोन दिवसीय कार्यशाळेस कार्यालयीन सहकाऱ्यांसह दुसऱ्यांदा उपस्थित राहण्याचा योग आला. कैवल्यधाम ह्या आश्रमाचा परिसर लोणावल्यासारख्या गजबजलेल्या पर्यटनाच्या ठिकाणी असला तरी कमालीचा मनःशांती देणारा आहे. अत्यंत शांत, सुंदर, स्वच्छ, झाडाफुलांनी सजलेला ह्या परिसरात प्रवेश करताच एक विलक्षण अनुभूती मिळते. जगभरातील प्रशिक्षणार्थी येथे तीन-सहा महिने वा वर्षभराचे योगाचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी वास्तव्य करत असल्याचे आढळते. त्यांच्याशी संवाद साधल्यावर योगाचे महत्व जागतिक पातळीवर किती प्रभावाने पसरले आहे याची प्रचिती येते. 'योग' साधनेची उत्पत्ती भारतात झाली व आज जगभराने योगाचे महत्व जाणून मोठ्या प्रमाणावर योग धारणेला स्वीकारले आहे. त्यामुळे 'योग' ही भारताने जगाला दिलेली एक देणगी आहे असे म्हटले जाते. 21 जून रोजी भारतात साजरा होणारा 'जागतिक योग दिवस' आज जगभरात साजरा केला जातो यावरूनच योगाचे वैश्विक महत्व लक्षात येईल. आज शहरी भागात काम करणाऱ्या बहुतांशी नोकरदारांना पाठ, मणके, गुढगे, सांधे, मानसिक तणाव, अशांती आशा विकारांनी ग्रासलेले आहे. त्यांच्यासाठी योग साधनेतील विविध थेरपी अत्यंत उपयुक्त ठरत आहेत व त्याही कोणत्याही साईंड इफेक्ट्सशिवाय. 'योग' हा विषय अत्यंत व्यापक स्वरूपाचा असून परदेशी लोक त्यामध्ये अधिक रुची दाखवत असताना आपल्या देशात मात्र त्याचा पाहिजे तितका प्रसार अजून झालेला नाही ही शोकांतिका आहे. कैवल्यधाम सारख्या भारतातील योग प्रशिक्षण संस्थेत शिक्षण घेऊन विदेशी प्रशिक्षणार्थी आपापल्या देशात योगाचा प्रसार व व्यवसाय करतात. यामुळे उद्या परदेशी संस्था व प्रशिक्षक आपल्या देशात येऊन आपल्याच देशात उत्पन्न झालेल्या या थेरपिवर आपणाला प्रशिक्षण देऊ लागले तर नवल वाटू नये. योगाचे महत्व देशाच्या पंतप्रधानांनी देखील ओळखून जागतिक पातळीवर त्याचा विस्तार करण्याचा तसेच आयुष मिशन सारखे मोठे अभियान देशात सुरू करण्याचे महत्वाकांक्षी पाऊल उचलले आहे. दोन दिवसांच्या आमच्या प्रशिक्षण कार्यशाळेत ताणतणावावर योगाचे समाधान व योगाचे महत्व बन्यापैकी लक्षात आणून देण्यात आले असून



योगाकडे लोकांना आकर्षित करण्यास अशी प्रशिक्षण शिबीरे खूपच उपयुक्त ठरू शकतात असे मत आहे. अनेक असाध्य आजारांना ऑलोपॅथीशिवाय पर्याय नसला तरी या आजारांबाबत उचित दक्षता व शारीरिक हालाचालींद्वारे नियंत्रण मिळवण्यासाठी योग साधना खूप मोठी भूमिका बजावू शकते हे विसरून चालणार नाही. कैवल्यधाम येथे पार पडलेल्या या दोन दिवसीय कार्यशाळेत कैवल्यधामचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री तिवारी, डॉ पाठक, डॉ पवार, डॉ शर्मा, डॉ बोदल, डॉ भालेकर यांसारख्या तज्जांचे सुलभ व वैशिष्ट्यपूर्ण मार्गदर्शन लाभले. त्यांनी थेरोटीकल झानाबरोबरच योगाची प्रॅक्टीकल्सदेखील चांगल्या पद्धतीने करवून घेतली व शिकवली. कार्यशाळेच्या आयोजनात आरोग्य विभागाचे आयुष विभागाचे सहायक संचालक डॉ उमेश तागडे यांचे अत्यंत मोलाचे योगदान राहिले. कैवल्यधाम येथे राहण्याची उत्तम सोय उपलब्ध असून सर्वसामान्यांसाठी देखील योगाची प्रशिक्षणे व विविध कोर्स सशुल्क निवासव्यवस्थेसह उपलब्ध आहेत. तसेच इथे पंचकर्म व इतर अनेक आयुर्वेदिक - नॅचरोपॅथिक थेरपी गरजे नुसार घेता येतात. भोजनाची देखील इथे सुंदर व्यवस्था असुन "अन्नपूर्णा" कॅन्टीन मधून शुद्ध, सात्विक भोजन, न्याहारी प्रशिक्षणार्थीना उपलब्ध केली जाते. ज्यांना दररोजच्या धकाधकीच्या जीवनापासून दोन क्षण निवांतपणे निसर्गाच्या सानिध्यात योग अभ्यास करण्यासाठी व्यतीत करायचे असतील तर त्यांच्यासाठी लोणावळ्यातील 'कैवल्यधाम' ही अतिशय उत्तम जागा आहे.



राज्य कामगार विमा योजना

राज्य कामगार विमा योजना ही अधिनियम, १९४८ च्या अन्वये सुरु करण्यात आली. आजार, प्रसूती, काम करताना आलेली विकलांगता इत्यादींसाठी तरतुदी करून कामगारहिताचे संरक्षण करणे हा तिचा हेतू आहे. ही योजना संपूर्ण भारतात लागू असून तिच्याखाली हंगामी नसलेल्या परंतु वीसपेक्षा अधिक कामगारांना रोजगार देणार्या कारखान्यांतील सर्व कामगारांना लागू आहे. कारखान्यांप्रमाणेच इतर आस्थापनांमधील कामगारांकरितादेखील ही योजना लागू करता येते. राज्य कामगार विमा योजनेमध्ये आजारपण, मातृत्व, तात्सुरत्या किंवा कायम स्वरूपाचे अपंगत्व, सेवेतील इंजेमुळे होणारे मृत्यू व त्यामुळे कमविण्याच्या क्षमतेत होणारी घट यासारख्या आकस्मिक घटनांमध्ये कामगारांचे हितरक्षण करणारी ही योजना आहे. अधिनियमामध्ये कामगार व त्यांच्या लगतच्या अवलंबीतांच्या वैद्यकीय देखभालीची हमी देण्यात आली आहे. अधिनियमाचा आधार घेऊन केंद्र सरकारने योजना प्रशासित करण्यासाठी राज्य कामगार विमा महामंडळाची स्थापना केली. त्यानंतर, ही योजना दिल्ली व कानपूर येथे २४ फेब्रुवारी १९५२ रोजी प्रथम अंमलबजावणी करण्यात आली. अधिनियमच्या कलम १(५) नुसार ही योजना २० किंवा त्यापेक्षा जास्त कामगार असणाऱ्या दुकाने, हॉटेल्स, रेस्टॉरंट, चित्रपटगृहे, रस्ते मोटार परिवहन मंडळे व वर्तमानपत्रांच्या आस्थापनांना लागू करण्यात आली आहे. तसेच अधिनियमाच्या कलम १(५) नुसार, ही योजना २० किंवा त्यापेक्षा जास्त कामगार असणाऱ्या खासगी वैद्यकीय व शैक्षणिक संस्थांना सुद्धा काही राज्यांमध्ये व केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये लागू करण्यात आली आहे. १४ राज्य सरकारे / केंद्रशासित प्रदेशांनी दुकाने व अन्य आस्थापना ह्या अधिनियमांतर्गत येण्यासाठीची मर्यादा २० वरून १० वर आणली आहे. उरलेली राज्य सरकारे / केंद्रशासित प्रदेश हे लागू करण्याच्या प्रक्रीयेत आहेत. महाराष्ट्र शासनाने राज्य कामगार विमा योजना अधिनियमांच्या तरतुदी दुकाने, वर्तमानपत्र आस्थापना, चित्रपटगृहे, रस्ते परिवहन मंडळ, व उपाहारगृहांना लागू केल्या आहेत. राज्यात ही योजना नागपूर येथे ११.७.१९५४, मुंबई व उपनगरात ३.१०.१९५४ व पुणे येथे १५.८.१९६५ अशी टप्प्याटप्प्याने राबविण्यात आली. आज ही योजना ४४ केंद्रांमध्ये राबविण्यात येते.

राज्य कामगार योजनेतर्गत वैद्यकीय, आजारपण, अपंगत्व, मातृत्व, अवलंबितांचे तसेच अंत्यविधीचे लाभ देयात येतात. अधिनियमाच्या कलम ४६ नुसार सहा प्रकारच्या सामाजिक सुरक्षा लाभांची तरतूद करण्यात आली आहे. वैद्यकीय लाभामध्ये लाभार्थी व्यक्तीला व त्याच्या कुटुंबियांना त्याने सेवेत प्रवेश केल्याच्या पहिल्या दिवसापासून वैद्यकीय देखभाल केली जाते. लाभार्थी किंवा त्याच्या कुटुंबियाच्या उपचाराच्या खर्चावर कोणतीही मर्यादा नाही. यामध्ये उपचाराची प्रणाली, वैद्यकीय लाभाचे मोजमाप, निवृत्त व्यक्तींना लाभ, राज्यातील वैद्यकीय लाभाचे प्रशासन, अधिवासी उपचार, विशेषज्ञांकदून तपासणी, अंतर्रुग्ण उपचार, एक्सरे सेवा, कृत्रिम पाय व मदत, विशेष तरतुदी व प्रतिपूर्ती इत्यादींचा समावेश होतो. आजारपणाचे लाभामध्ये कामगारांना प्रमाणित आजारपणात वर्षामध्ये जास्तीतजास्त ९१ दिवसांपर्यंत वेतनाच्या ७०% दराने रोख स्वरूपात नुकसान भरपाई मिळू शकते. आजारपणाचे लाभ मिळण्यास पात्र होण्यासाठी ६ महिन्यांच्या अंशदान कालावधीमध्ये कामगाराने ७८ दिवसांचे अंशदान दिलेले असले पाहिजे. ३४ प्रकारच्या गंभीर व दीर्घ मुदतीच्या आजारांमध्ये वेतनाच्या ८०% दराने आजारपणाचा लाभ दोन वर्षेपर्यंत वाढविला जाऊ शकतो. नसबंदीची शस्त्रक्रिया करून घेणाऱ्या पुरुष व महिला कामगारांना त्यांच्या वेतनाएवढा आजारपणाचा लाभ अनुक्रमे ७ व १४ दिवसांसाठी मिळू शकतो. मातृत्वाच्या लाभात मागील वर्षात ७० दिवसांचे अंशदान केल्याच्या अधीन राहून पूर्ण वेतनाएवढ्या रकमेचा मातृत्व लाभ तीन महिन्यांसाठी पात्र असतो व वैद्यकीय सल्ल्यानुसार तो एक महिना वाढविता येऊ शकतो. अपंगत्वाचे लाभात अपंगत्व कायम असेपर्यंत वेतनाच्या ९०% रक्कम तात्पुरते अपंगत्व लाभ म्हणून देय असेल. वैद्यकीय मंडळाने प्रमाणित केलेल्या कमविण्याच्या क्षमतेतील घटीनुसार वेतनाच्या ९०% रक्कम लाभाच्या स्वरूपात दरमहा दिली जाते. अवलंबीतांचे लाभामध्ये व्यक्तीचे सेवेतील इंजेमुळे किंवा



नोकरीतील जोखमीमुळे निधन झाले असल्यास मृत व्यक्तीवर अवलंबून असलेल्या अवलंबिताना वेतनाच्या ९०% दराने अवलंबिताचे लाभ दिले जातात. इतर लाभामध्ये मृत विमित व्यक्तीवरील अवलंबित किंवा त्याची अंत्येष्टी विधी करणाऱ्याला रु १००००/- पर्यंत रक्कम दिली जाते. राज्य कामगार विमा योजनेखाली वैद्यकीय सेवा उपलब्ध नसतील अशा ठिकाणी स्त्री किंवा व्यक्तीची पतीची प्रसूति झाल्यास प्रसुती खर्च देण्यात येतो. या व्यतिरिक्त कामगारांना गरजेनुसार अन्य लाभ दिले जातात. कायम स्वरूपाचे अपंगत्व आलेल्या व्यक्तींना व्यावसायिक पुनर्वसन प्रशिक्षण केंद्रामध्ये प्रशिक्षण घेण्यासाठी केले जाते. सेवेतील इजेमुळे शारीरिक अपंगत्व आल्यास शारीरिक पुनर्वसन केले जाते. सेवानिवृत्ती किंवा ऐच्छिक सेवानिवृत्ती योजने अंतर्गत व कायम स्वरूपाच्या अपंगत्वामुळे सेवा त्याग करावा लागलेल्या विमित व्यक्तींसाठी व त्यांच्या पतीसाठी वार्षिक रु १२०/- भरून वैद्यकीय देखभाल उपलब्ध आहे. राज्य कामगार विमा योजनेचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यातील अंशदान हे देण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून कामगारांना देय असणाऱ्या वेतनाची ठराविक टक्केवारीच्या स्वरूपात असते तर मिळणारा सामाजिक सुरक्षिततेचा लाभ हा प्रत्येकाच्या गरजेनुसार कोणताही भेदभाव न करता दिला जातो. महामंडळातर्फे रोख लाभ त्यांच्या शाखा कार्यालयातून / अधिदान कार्यालयातून अंशदानाच्या शर्तींच्या अधीन राहून केले जाते.

राज्य सरकारने नुकताच राज्य कामगार विमा सोसायटीची स्थापना करण्याचा निर्णय घेतला असून राज्यातील कामगारांना अतिविशिष्ट वैद्यकीय उपचारांसह आधुनिक वैद्यकीय सुविधा सुलभतेने व परिणामकारकरित्या पुरविण्याचा उद्देश यामागे आहे. राज्यातील कामगारांच्या आरोग्य सुरक्षेच्या दृष्टीने केंद्र शासनाच्या अधिपत्याखालील राज्य कामगार विमा महामंडळ यांच्याकडून राज्य कामगार विमा योजना राज्यातील एकूण 22 जिल्ह्यांमध्ये 43 लाख 58 हजार 990 नोंदणीकृत कामगारांसाठी राबविण्यात येते. या योजनेतर्गत केंद्र शासनाकडून कॅश बेनिफिट, प्रशासन व अतिविशिष्ट वैद्यकीय सुविधांवर खर्च करण्यात येत असला तरी प्रायमरी व सेकंडरी वैद्यकीय सुविधांच्या नियोजनाची जबाबदारी सर्वस्वी राज्य शासनाची आहे. या सुविधा 52 राज्य कामगार विमा योजना सेवा दवाखाने, 610 विमा वैद्यकीय व्यवसायी आणि 11 राज्य कामगार विमा योजना रुग्णांलयामार्फत राज्यात कामगारांना पुरवल्या जातात. या सोसायटीची स्थापना झाल्यामुळे महत्त्वाचे निर्णय जलदगतीने घेणे शक्य होईल. याशिवाय कामगारांना वैद्यकीय सुविधा अधिक सुलभतेने पुरविणे शासनास शक्य होणार आहे. तसेच केंद्र शासनांतर्गत येणारा निधी सोसायटीत जमा होणार असल्याने रुग्णालय तसेच निवासी इमारतींची दुरुस्ती-देखभाल, आधुनिक वैद्यकीय उपचार आणि उपकरणांची उपलब्धता या रुग्णांलयामध्ये होऊ शकेल. याशिवाय डायलिसिस, रेडीओ डायग्नोस्टीक्स, कॅथ लॅब, कॅन्सरवरील उपचार यासह आयसीयु व एनआयसी युनिट्सची सुविधा या दवाखान्यांमध्ये करणे शक्य होणार आहे. या सोसायटीचे नाव महाराष्ट्र राज्य कामगार विमा सोसायटी असे असून ही सोसायटी रजिस्ट्रेशन ॲक्ट-1860 अंतर्गत स्थापन करण्यात येणार आहे. सद्यस्थितीत या कायद्यांतर्गत सार्वजनिक आरोग्य विभागाशी संबंधित राष्ट्रीय आरोग्य अभियान सोसायटी, एडस कंट्रोल सोसायटी, आयुष, राज्य आरोग्य हमी या सोसायट्या कार्यरत आहेत.

आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा प्रकल्प

राज्यातील जनतेला अत्यावश्यक परिस्थितीत तातडीने वैद्यकीय सेवा उपलब्ध व्हाव्या व रुग्णांचे पहिल्या सुवर्णतासात प्राण वाचविता यावे यासाठी महाराष्ट्र आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा हा प्रकल्प राज्यात राबविण्यात येत आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत "राज्य आरोग्य विभाग" आणि "भारत विकास ग्रुप इंडीया लिमिटेड व यु. के. सास" यांच्या संयुक्त विद्यमाने हा प्रकल्प राबविला जात आहे. महाराष्ट्रात ही सेवा मिळवण्यासाठी १०८ हा टोल फ्री क्रमांक वापरला जातो. हा फोन कोणत्याही मोबाईल अथवा लॅंडलाईन वरून केल्यानंतर रुग्णापर्यंत रुग्णवाहिका पोहोचवली जाते. ९३७ जीवनदायिनी रुग्णवाहिकांचा ताफा ज्यामध्ये २३३ अत्याधुनिक जीवनदायी यंत्रणा आणि ७०४ मूलभूत जीवनदायी यंत्रणेसह ५००० ईएमएस तज्ज्ञ (डॉक्टर, चालक आणि व्यवस्थापक) हे सर्व महाराष्ट्र आपात्कालीन वैद्यकीय सेवेत काम करत आहेत. या सेवेसाठी पुणे येथे १०८ आपात्कालीन प्रतिसाद केंद्र हे निर्माण केले गेले आहे.

आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा ही विशेष सेवा असून असे क्षेत्र आहे ज्याठिकाणी आपात्कालीन आरोग्य गरजा, या क्षेत्रामधील प्रशिक्षित झालेल्या व्यक्तींद्वारे दिल्या जातात. आरोग्य सेवा, पोलीस व अग्रिशमन यंत्रणा या एकत्रित काम करतात त्याचवेळी उपयुक्त आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा ही रुग्णास मिळू शकते. आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा हे असे क्षेत्र आहे ज्यामध्ये लवकरत लवकर रुग्णाने फोन करणे, त्यांना लगेच सेवा देणे, रुग्णास जागेवर तसेच रुग्णवाहिकेत जाताना सेवा देणे व रुग्णास योग्य त्या रुग्णालयात पोहोचवणे हा महत्वाचा उद्देश या सेवेचा आहे.

कोणतीही व्यक्ती जी आपात्कालीन स्थितीत आहे त्यास १०८ हा नंबर मोबाईल अथवा साध्या फोन वरून ही सेवा प्राप्त करता येते. जो व्यक्ती फोन करतो आपले नाव, प्रत्यक्ष ठिकाण (जवळच्या खुणेसह), कोणत्या प्रकारची आपात्कालीन परिस्थिती आहे, किंती व्यक्तिबाधित आहेत या गोष्टी १०८ टोल फ्री क्रमांकावर फोन केल्यावर सांगणे अपेक्षित आहे.

संपूर्ण महाराष्ट्रात सर्व प्रकारच्या आपात्कालीन परिस्थितीत रुग्णालयपूर्व 24×7 वैद्यकीय आपात्कालीन सेवा पुरवणे तसेच आपात्कालीन स्थितीत मृत्यूदर २०% पर्यंत कमी करणे ही मुख्य उद्दीष्टे आपात्कालीन सेवा प्रकल्पाची आहेत. औंध ऊरो रुग्णालय, पुणे येथे संपूर्ण महाराष्ट्रासाठी आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा नियंत्रण प्रतिसाद कक्ष निर्माण केले आहे. हा कक्ष $24 \times 7 \times ३६५$ केंद्रीय संचालित असून १०८ हा टोल फ्री क्रमांकावर महाराष्ट्राच्या कोणत्याही भागातून फोन करता येतो. येथेच रुग्णवाहिकेवरील डॉक्टरांना ऑन - कॉल फोनद्वारे वैद्यकीय मार्गदर्शन व सूचना हे तज्ज्ञ डॉक्टरांद्वारे दिले जाते. या पूर्व रुग्णालयीन सेवेनंतर योग्य रुग्णालयात रुग्णाला (गरजेनुसार) भरती केले जाते.

या रुग्णवाहिकेची उद्दिदष्टे म्हणजे ही भारतातील पहिली रुग्णवाहिका की ज्यामध्ये वैद्यकीय ॲक्सिजन डिलिवरी सिस्टिम आहे. तसेच सर्वोत्कृष्ट दर्जाची उपकरणे ज्यात डिफिब्रिलेटर (ALS मध्ये), व्हेंटिलेटर (ALS मध्ये), सिरिंजपंप (ALS मध्ये) इन्फयुजन पंप (ALS मध्ये) इत्यादींचा समावेश आहे. या सेवे अंतर्गत काम करणारे डॉक्टर, चालक व कंट्रोल रूम कर्मचारी स्टाफ यांना सिम्बायोसिस इंटरनॅशनल युनिवर्सिटी, पुणे यांच्याद्वारे प्रशीक्षण देऊन प्रमाणित करण्यात येते. प्रशिक्षित व्यक्ती हा रुग्णास धीर देणे, रुग्णाच्या नातेवाईकांशी बोलून रुग्णास योग्य त्या हॉस्पिटल पर्यंत मोफत पोहोचविण्याचे काम करतात.

या सेवेच्या वापरासाठी एक अॅपदेखील विकासित करण्यात येत असुन "डायल १०८ BVG MEMS हेल्पईन, स्मार्ट फोन, ॲप" हे ॲप गुगल प्ले स्टोर मधून डाउनलोड करता येते. व डायल १०८ हेल्पलाईन हे IOS प्लॅटफॉर्म वरून घेता येते. या ॲप वरून आपात्कालीन स्थितीत रुग्ण १०८ ला कॉल करू शकतो. ह्या रुग्णाचे ठिकाण १०८ प्रतिसाद केंद्रात समजते. बोलणे अशक्य



असल्यास या अँप द्वारे संदेश पाठवता येतो.

मोटर बाईक अॅम्बूलन्स प्रकल्प

आपात्कालीन वैद्यकीय सेवा प्रकल्पांतर्गत आणखी एक महत्वपूर्ण प्रकल्प सुरु करण्यातआला आहे. आरोग्य विभागाच्या वतीने मागिल वर्षी मोटर बाईक अॅम्बूलन्स प्रकल्प कार्यान्वित करण्यात आलेला असुन आपात्कालीन सेवेत प्रशिक्षित डॉक्टरसह १० मोटर बाईक अॅम्ब्युलन्स मुंबईचे भांडुप, मानखुर्द, नागपाडा, मालाड, चारकोप, गोरेगाव, ठाकूरगाव, कलिना आणि खारदांडा या भागात दिनांक २ ऑगस्ट २०१७ पासुन उपलब्ध केल्या गेल्या आहेत. या बाईक अॅम्ब्युलन्सनी आतापर्यंत एकुण २२७६ रुग्णांना आरोग्य सेवा दिली आहे. प्रचंड रहदारीतून वाट काढत हॉस्पिटल पर्यंत वेळेत पोहोचण्यासाठी पुढे जाणारी रुग्णवाहिका हे मुंबईतील बहुतांश भागातील रोजचेच चित्र आहे.



आपात्कालीन महत्वाच्या सुवर्णक्षणात जेव्हा एक-एक सेकंद महत्वाचा असतो, त्यावेळी ट्रॅफिकजॅममुळे खुप वेळ वाया जातो. कधी-कधी तर हा वाया गेलेला वेळ रुग्णांसाठी जीवघेणा ठरतो, म्हणूनच आपात्कालीन वैद्यकीय सेवेतील, मोटर बाईक अॅम्ब्युलन्स ही संकल्पना पुढे आली. यामुळे या महत्वाच्या क्षणात वेळ न दवडता रुग्णाला तातडीने आपात्कालीन सेवा मिळेल. लवकरात लवकर झालेले निदान आणि त्यावर मिळणारी तातडीची वैद्यकीय सेवा हे या मोटर बाईक अॅम्ब्युलन्स सेवेचे वैशिष्ट्य आहे.

१०८ च्या कंट्रोलरूम मध्ये कॉल आल्यानंतर रुग्णाच्या जवळच्या भागातील मोटर बाईक अॅम्ब्युलन्स ताबडतोब पाठवली जाईल. या मोटर बाईक अॅम्ब्युलन्ससह अपघातात वापरले जाणारी वैद्यकीय उपकरणे, श्वसनमार्ग विकारांवरील उपचार करणारी उपकरणे या मोटर बाईकमध्ये उपलब्ध असतील. या मोटर बाईक अॅम्ब्युलन्स वरील प्रशिक्षित डॉक्टर कोणतीही आपात्कालीन परिस्थिती हाताळण्यास सक्षम असणार आहेत.

त्यामुळे महाराष्ट्र आपात्कालीन वैद्यकीय सेवेच्या अनुषंगाने १०८ या टोल फ्री कंमांकावरून उपलब्ध करून देण्यात आलेली रुग्णवाहिका व बाईक अॅम्बूलन्स सेवा आपात्कालीन परिस्थीतीतील रुग्ण हाताळण्यास अत्यंत उपयुक्त ठरणार आहेत.

रक्तदानात महाराष्ट्र अब्ल

आजवर आपण कृत्रीम रक्ताची निर्मिती करू शकलेलो नाही हे एक सत्य आहे. हयामुळे अपघातामुळे, आजारामुळे किंवा छोट्या-मोठ्या शस्त्रक्रिया करतांना कोणाला रक्ताची गरज भासल्यास ते दुसऱ्या कोण्या व्यक्तीकडूनच घ्याव लागते आणि हया गोष्टीचा थेट संबंध त्या व्यक्तीच्या जीवन मरणाशी असतो म्हणुनच तर मानवी जिवनात रक्तदानाला अनन्यसाधारण महत्व आहे आणि ते आजच्या युगात ते सर्वश्रेष्ठ दान मानले जात आहे. रक्ताची निर्मिती कोणत्याही कारखान्यात होत नसते. रक्तदानातूनच रक्ताची गरज पूर्ण होत असते. कर्करोगाने ग्रस्त असलेल्यांना पेशंटना, थॅलिसिमिया आजाराने ग्रस्त बालके आणि तीव्र अनिमिया असलेल्या पेशंटना देखील रक्ताची नियमित आवश्यकता असते. रक्तदानामुळे गरजवंत पेशंटचे प्राण वाचवता येतात. तसेच ज्या समाजात आपण राहतो त्याचं ऋण फेडायचही एक संधी रक्तदान आपल्याला मिळवुन देते. खर तर हया दानामुळे आपलं काहीच कमी होत नाही कारण आपल्या शरीरात साधारणपणे ५ ते ६ लीटर रक्त वाहत असते. रक्तदानाच्या वेळी त्यातील ३५० मि. ली. एवढेच रक्त घेतले जाते. पुढील २४ ते ४८ तासात त्याचीही भरपाई शरीरात होते. रक्तदानामुळे आपल्या रक्ताची नियमितपणे तपासणी होते त्यामुळे बरेचसे आजार पहिल्याच पायरीवर कळण्यास मदतही होते. रक्तदानाबरोबरच लोकांमध्ये नेत्रदान, त्वचादान, देहदान या प्राण वाचवणा-या दानासंबंधीही जागृती व्हायला हवी.

१८ ते ६० वयोगटातील कोणतीही स्वस्थ्य व्यक्ती रक्तदान करू शकते. त्याचे वजन ४५ किलोपेक्षा जास्त असावे लागते. तसेच हिमोग्लोबिनचे प्रमाण १२.५ ग्रॅम टक्क्यांपेक्षा जास्त असावे. उपाशीपोटी किंवा खाऊन झाल्यावर अर्ध्या तासापर्यंत रक्तदान करता येत नाही.

वाजवी शुल्कामध्ये रक्त व रक्त घटकांची उपलब्धता गरजू लाभार्थ्यांना करून देण्याच्या उद्देशाने महाराष्ट्रामध्ये जानेवारी १९९६ मध्ये राज्य रक्त संक्रमण परिषदेची स्थापना दि ४ जानेवारी १९९६ च्या माननीय सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार व राज्य शासनाच्या दि २ व ४ जुलै १९९६ च्या शासकीय आदेशानुसार करण्यात आली आहे. ही परिषद एक संस्था म्हणून १८६०च्या अधिनियमानुसार संस्थांच्या निबंधकांकडे २२ जानेवारी १९९७ रोजी व त्यानंतर मुंबई सार्वजनिक न्यास अधिनियम १९५० अंतर्गत न्यास म्हणून धर्मादाय आयुक्तांकडे दि १७ फेब्रुवारी १९९८ प्रमाणे नोंदण्यात आली आहे. सार्वजनिक व खासगी क्षेत्रातील १४ प्रतिनिधीच्या नियामक परिषदेकडे परिषदेच्या व्यवस्थापनाचे अधिकार देण्यात आले आहेत. सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे सचिव हे अध्यक्ष व वैद्यकीय शिक्षण व औषध विभागाचे सचिव हे या परिषदेचे उपाध्यक्ष आहेत. आरोग्य सेवा संचालक हे परिषदेचे संचालक असून परिषदेच्या दैनंदिन कामकाजामध्ये त्यांना सहायक संचालक आरोग्य सेवा (रक्त संक्रमण) यांचेकडून सहाय्य केले जाते. गेल्या काही वर्षांपासून राज्यात 'महाराष्ट्र राज्य रक्त संक्रमण परिषदेने' (एसबीटीसी) ने सातत्याने जनजागृतीपर उपक्रम राबवल्यामुळे तसेच अनेक संस्थांच्या पुढाकाराने रक्तदानाचे प्रमाण वाढले आहे. सर्वाधिक रक्त जमा करण्यामध्ये देशात महाराष्ट्राने अब्ल क्रमांक कायम राखला असून सर्वाधिक रक्तदान करणा-या शहरांमध्ये मुंबई, पुणे आघाडीवर आहेत. गेल्या वर्षभरात मुंबईत सर्वाधिक म्हणजे सुमारे ३ लाख ४ हजार युनिट रक्तसंकलन झाले आहे. राज्य रक्त संक्रमण परिषदेची जनजागृती तसेच रक्तपेढ्यांसह राजकीय पक्ष, स्वयंसेवी संस्थांकडून राबवण्यात येणाऱ्यां शिबिरांमुळे रक्तदानाचे व संकलनाचे प्रमाण दिवसेदिवस वाढतच आहे. गेल्या वर्षभरात विविध रक्तदान शिबिरांमधून सुमारे ३ लाख ४ हजार युनिट रक्तसंकलन झाले आहे. मुंबई खालोखाल पुणे दुसऱ्या क्रमांकावर तर ठाणे तिसऱ्या क्रमांकावर आहे. गेल्या वर्षभरात पुण्यात २ लाख ५ हजार तर ठाण्यामध्ये १ लाख २५ हजार युनिट रक्तसंकलन झाले आहे.

रुणांच्या नातेवाईकांची ऐनवेळी होणारी धावपळ थांबवण्यासाठी ब्लड ॲन कॉलही योजना जानेवारी २०१४ मध्ये सुरु



करण्यात आली. या योजनेनुसार गरजू रुग्णांचे नातेवार्फक १०४ या टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क साधून रक्त मिळवू शकतात. या योजनेला राज्यभरातून उत्सूर्त प्रतिसाद मिळत आहे.

रक्तदान करण्यात देशात महाराष्ट्र आघाडीवर आहे. २०१४ मध्ये सुमारे १५ लाख ६२ हजार युनिट रक्तसंकलन झाले. २०१५ मध्ये हा आकडा १५ लाख ६६ हजारांवर तर २०१६ मध्ये १६ लाख १७ हजारांवर पोहोचला आहे. रक्तपेढऱ्यांवर नियंत्रण ठेवण्याची जबाबदारी राज्य रक्त संक्रमण समिती पार पाडते. राज्यात रक्तदात्यांचे प्रमाण वाढावे याकरिता समितीतर्फे वर्षभर विविध शाळा-कॉलेजांमध्ये रक्तदान शिबीर भरवण्यात येते. याशिवाय निबंध स्पर्धा, जाहिराती, चर्चासत्र यांच्या माध्यमातून जनजागृती केली जाते. रक्तपिशव्यांसाठी शासनाने दर ठरवून दिलेले असून त्यापेक्षा अधिक दराने रक्तपिशवीची विक्री केल्यास त्या खासगी रक्तपेढीची मान्यता रद्द होऊ शकते. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या निकषानुसार एकूण लोकसंख्येच्या १ टक्के रक्तसंकलन होणे आवश्यक आहे. मुंबईत हे प्रमाण १ टक्क्यांहून अधिक आहे. राज्यभरात ३२६ रक्तपेढऱ्या असून त्यापैकी ५९ रक्तपेढऱ्या मुंबईत आहेत. रक्तदात्यांचे आणि शिबीर आयोजकांचे आभार मानण्यासाठी तसेच नवीन रक्तदात्यांना रक्तदानासाठी प्रोत्साहन देण्यासाठी २००४ सालापासून दरवर्षी १४ जूनला जागतिक रक्तदाता दिन साजरा केला जातो. दिवसेंदिवस रक्ताची मागणी वाढत आहे. मुबलक रक्तसाठा रक्तपेढीत तेव्हाच उपलब्ध होऊ शकतो जेव्हा रक्तदाते स्वयंस्फूर्तीने रक्तदानासाठी पुढाकार घेतील. रस्ते अपघात, रक्ताचे विकार, प्रसूती, नैसर्गिक व मानवी आपत्ती अशा परिस्थितीत मोठ्या प्रमाणात रक्ताची गरज असते. रक्तदान हे श्रेष्ठ दान असुन या दानाने अनेक रुग्णांचे प्राण वाचवता येतात. त्यामुळे अधिकाधिक लोकांनी रक्तदानासाठी पुढाकार घ्यायला हवा.



पावसाळ्यात घ्या आरोग्याची काळजी

सध्या पावसाळा सुरु आहे. दरवर्षी येणारा पावसाळा विविध साथीच्या आजारांनादेखील आमंत्रण देत असतो. त्यामुळे पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे. या दिवसामध्ये योग्य आहार आणि साथीचे आजार टाळण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना केल्या तर हया आजारांपासुन आपल्याला संरक्षण करता येते. यासाठी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला अत्यंत आवश्यक आहे. या दिवसात बाहेरील पदार्थ खाणे टाळावे. तसेच दूषित पाणी पिण्यासाठी वापरले जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी. लहान मुलांकडे ही लक्ष दिले पाहिजे. त्यांना किरकोळ वाटणाऱ्या आजारांसंदर्भात तत्काळ डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्यावी. पावसाळ्यामध्ये वातावरणात बदल झाल्यामुळे ही अनेक आजार उद्भवत असतात. पावसाळ्यादरम्यान ताप, गॅस्ट्रो, टायफॉईड, मलेरिया, डेंगू, लेटोस्पायरेसीस व इत्यादी आजार मोठ्या प्रमाणात होत असतात. या आजारांमुळे दरवर्षी अनेक लोक मृत्युमुखी पडतात. प्रशासनाने आजारांचा सामना करण्यासाठी कंबर कसली असली तरी आजार उद्भवण्याच्या प्रमाणात फार कपात होत नाही हीदेखील वस्तुस्थिती आहे. दरवर्षी आजारी पडणाऱ्या रुग्णांच्या संख्येत वाढच होताना दिसत आहे. वर्षानुवर्षे वाढत असलेली लोकसंख्या हेदेखील कारण यासाठी दिले जाते.

साथीच्या आजारांबाबत मोठ्या प्रमाणवार जनजागृती करण्यात येते. महापालिका रुग्णालयांतील काही खाटा साथीच्या आजारांवरील रुग्णांसाठी आरक्षित ठेवण्यात येतात. पालिकेची रुग्णालये व प्राथमिक आरोग्य केंद्र यातील डॉक्टर, परिचारिका व अन्य कर्मचा-यांना प्रशिक्षणही दिले जाते. असे असले तरी प्रशासनाच्या सूचना आणि आवाहना नुसार पालिकेला सहकार्य करत नागरिकांनी आपल्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी पुढाकार घेण्याची गरज आहे. पावसाळ्यात दूषित पाण्यामुळे होणाऱ्या आजारांचे प्रमाण सर्वाधिक असते. म्हणून वापरातील स्वच्छ करून वापरावे. अतिसार, गॅस्ट्रो, कॉलरा यासारखे जलजन्य आजार हे या दिवसांत अधिक पसरतात. लहान मुलांना त्याची लगेचच बाधा होते. पाऊस थांबल्यानंतर साचलेल्या पाण्यामुळे मलेरियाचा फैलावही अधिक होतो. पावसाळ्यामध्ये संसर्गाची भीती अधिक असते. पाण्याच्या शुद्धतेसोबत अन्य कारणांमुळे ही हा प्रादुर्भाव होत असला तरीही रोगराई झपाट्याने पसरू नये यासाठी घरात व परिसरात स्वच्छता ठेवणे हाच सर्वात मुख्य प्रतिबंधक उपाय आहे. आपल्या राहत्या परिसरात कचरा व पाणी साचणार नाही याची दक्षता घ्यायला हवी. प्रकाशाची तिव्रता कमी असल्याने वातावरणातील जीवजंतूंचा नायनाट होत नाही. परिसरात कचरा व पाणी साचणार नाही, याची दक्षता घेतल्यास मलेरिया आणि डेंगूच्या डासांची निर्मिती होणार नाही, रोगराईला आळा बसेल.

आपले घर, परिसर स्वच्छ ठेवायला हवे. तसेच घरात ओला व सुका कचरा वेगळा ठेवला पाहिजे. स्वयंपाक करण्याची जागा स्वच्छ व निर्जन्तुक साबणाने स्वच्छ करून घ्यावी. पावसाळ्यातील आजार टाळण्यासाठी पिण्याचे पाणी उकळून व गाळून पिणे आवश्यक आहे. घराच्या भोवती कुंड्या लावल्या असतील तर पावसापूर्वी त्याची छाटणी करावी, घरामध्ये झाडे लावू नयेत. यात पाणी साठून डासांची पैदास वाढते. पिंपामध्ये, मोठ्या भांड्यामध्ये साठवणूक केलेले पाणी एका दिवसांच्या वर साठवून ठेऊ नये. त्यात डास वाढतात. जेवणापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत, उघड्यावरील अन्न पदार्थ आणि शिळे अन्नपदार्थ खाऊ नये. ही काळजी घेतली तर पावसाळ्यात आजारपणापासुन आपले संरक्षण करता येईल.

सतत उलट्या, जुलाब होणे, ताप येणे, डोकेदुखी, अंगदुखी, गळून गेल्यासारखे वाटणे, स्त्रियांमध्ये हात पाय खूप दुखणे, मुलांमध्ये पोट दुखण्याचा त्रास, तापाची मुदत वाढत जाणे, डोळे लालसर होणे, खूप थकवा येणे ही पाण्यातून प्रादुर्भाव होणाऱ्या आजारांची काही सामायिक लक्षणे आहेत. सदर लक्षणे जाणवू लागल्यास अंगावर काढू नयेत, घरगुती औषधांवर चालढकल न करता डॉक्टरांकडून औषधोपचार घ्यावा, औषधांचा पूर्ण कोर्स घ्यावा, गरज पडल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने



रक्तचाचणी करावी, आजाराची ही लक्षणे आढळल्यास प्राथमिक स्वरूपात ओआरएसचे पाणी पिणे फायदेशीर ठरते. ओआरएस उपलब्ध नसल्यास हलका आहार घ्यावा. भाताची पेज, सरबत, ताक, शहाब्याचे पाणी, डाळीचे पाणी आदी भरपूर प्रमाणात सेवन करावे जेणेकरून अशक्तपणा नाहिसा होऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढेल.

पावसाळयात उदभवणा-या विविध आरोग्यविषयक समस्या गंभीर रुप धारण करु नयेत यासाठी आजारपणाची लक्षणे जाणवल्यास तातडीने शक्यतो जवळच्या सरकारी दवाखान्यातच उपचार घेणे फायदेशीर आहे. पावसाळा हा ऋतू आनंद घेऊन येणारा असला तरी या ऋतूत आरोग्याची उचित काळजी न घेतल्यास तो त्रासदायक ठरु शकतो. यासाठी सर्वांनी आवश्यक दक्षता व प्रतिबंधात्मक काळजी घ्यावी यासाठीच हे आरोग्यमंथन.



पापसाळ्यात सर्पदंशाचा धोका

सर्पदंशाबाबत आपल्याला फार माहिती नसते किंवा विषारी, बिनविषारी सापांबाबतही कुणी फार माहिती घेण्याच्या फंदातही पडत नाही. त्यामुळे अचानकपणे कुणाला सर्पदंश झाला तर पळापळ सुरु होते व उपचार मिळेपर्यंत रुग्णाच्या शरीरात ब-याच अंशी विष भिणलेले असते. सर्पदंशाने होणारे मृत्यू रोखण्यासाठी आपण वेळीच काळजी घेणे आवश्यक असुन त्यासाठी आपल्याला आवश्यक माहिती अवगत असणे गरजेचे आहे. सर्पदंशामुळे जखम वा विषबाधा होण्याची शक्यता असते. बहुतांशी सापांच्या जाती बिनविषारी असतात. भक्ष्य पकडण्याकरिता ते भक्ष्याला आवळून अथवा विष प्रयोगाने शिकार करतात. विषाचा वापर साप आत्मसंरक्षणाकरिता करत असतात. जर आपण सापाला घाबरलो व आपल्या हालचालींव्हारे हे त्याला कळले तरच तो आपल्याला घाबरून दंश करतो. जर आपल्याला कोठेही साप दिसला तर आपण त्या सापापासून लांब राहून लवकरात लवकर साप पकडणाऱ्या माणसाला बोलवणे हितकारक ठरते. यासाठी आपल्याकडे अशा जवळच्या व्यक्तींचे दुरध्वनी क्रमांक असणे आवश्यक आहे. साप जास्त करून आपल्या आजू - बाजूच्या परीसरात मिसळण्याचा प्रयत्न करतो, त्यामुळे साप कुठे आहे हे आपल्याला लवकर लक्ष्यात येत नाही. आपण जर घनदाट जंगलातून जात असूतर आपल्या सर्वांगाला झाकण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या पावलांचा आवाज शक्यतो होऊ देऊ नका व जर तुम्हाला कुठली जरी हालचाल दिसली तर लगेच घाबरून न जाता ती हालचाल कशाची आहे हे सावधगीरीने शोधा.

सर्पदंश हा मुख्यत्वे ग्रामीण भागात शेती करणा-या समुदायांमध्ये अधिक प्रमाणात होतो. त्यामुळे सर्पदंशामुळे होणा-या मृत्यूचे प्रमाण ग्रामीण भागात अधिक आहे तर काही रुग्ण अंगत्वाला देखील बळी पडत आहेत. जवळपास वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध नसलेल्या क्षेत्रात सर्पदंशाने मृत्यू होतात. तरुण व लहान मुलांना सर्पदंश अधिक प्रमाणात होत असल्याने प्रतिबंधात्मक उपचार व प्रथमोचपार महत्वाचे ठरतात.

जगात सापांच्या सुमारे २५०० प्रजाती असुन भारतात त्याच्या ३४० जाती आढळतात. त्यापैकी ६९ सर्पाच्या जाती विषारी आहेत. भारतात्रिवर्षी ५ ते ६ लाखांवर सर्पदंश होत असले तरी त्यातील केवळ ३० टक्केच सर्प विषारी असतात असे आकडेवारी सांगते. ठाणे, पालघर जिल्ह्यात नाग, मण्यार, फुरसे, घोणस हे चार विषारी सर्प प्रामुख्याने आढळतात. महाराष्ट्रात सर्पाच्या एकुण ५२ जाती असुन त्यापैकी १२ जाती विषारी आहेत. पावसाळ्याच्या कालावधीत म्हणजेच जून ते ऑक्टोबर या काळात सर्पदंशाचे प्रमाण अधिक असते कारण पावसाच्या पाण्यामुळे व पुरामुळे सर्प त्यांच्या राहण्याच्या व लपण्याच्या ठिकाणमधून बाहेर येतात. तसेच शेतीच्या कामांमुळे ग्रामीण भागातील लोक अधिकाधिक वेळ शेतात व रानात वावरतात. दरवर्षी ३ ते ४ हजार मृत्यू सर्पदंशाने होतात. हयांमध्ये सर्वात जास्त म्हणजे ६५ टक्के मृत्यू हे मण्यार ह्या सर्पाच्या चावण्यामुळे होतात. ग्रामीण भागात आजही सर्पदंशावर पारंपारिक उपचार पद्धती वापरल्या जातात. मांत्रिक, तांत्रिक, भगत, वैद्य ह्यांच्याकडे लोक धाव घेतात. सर्पदंश झालेल्या व्यक्तीला वैद्यकीय उपचार तातडीने मिळणे गरजेचे असते. विषाची व वेदनांची तिव्रता रुग्णासाठी जिवघेण्या ठरु शकतात. त्यामुळे अशा रुग्णाला वेळीच वैद्यकीय उपचार मिळणे फार गरजेचे असते.

एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे, साप तेव्हाच दंश करतो जेव्हा त्याला धोका जाणवतो. जीवनात सापाशी सामना होणे म्हणजे अति धोक्याचा प्रसंग ओढवणे. साप दंश करतो कारण त्याल्या तुम्ही एक चांगली शिकार वाटता. साप आपल्याला चावल्यावर न भीता प्रथम तातडीने प्रथमोपचार केले पाहिजेत व जवळच्या दवाखान्यात लगेच गेलं पाहीजे. सापाची ओळख होणे महत्वाचे आहे म्हणजे किमान तो विषारी आहे का बिनविषारी हे तरी ओळखता आले पाहिजे.



उलटी होणे, चक्कर येणे, थंडी, चिकट त्वचा ही साप चावण्याची सामान्य लक्षणे आहेत. साप चावल्यावर, ज्या जागी सपाने दंश केल्यावर त्या जागी काळे -निळे होते. जर आपण त्यावर लवकरात लवकर उपचार केले नाहीत तर ते विष रक्ताद्वारे पूर्ण शरीरात भिनते व त्यामुळे माणसाचा मृत्युपण होऊ शकतो. प्राथमिक उपचार म्हणजे जेथे साप चावला आहे त्याच्या बाजूला पटकन कापडाचा तूकडा बांधावा जेणे करून ते विष शरीरात आजून कुठे भिनू नये. सापांची ओळख होणे हे उपचारासाठी फार महत्वाचे असते.

सर्पदंश टाळण्यासाठी आवश्यक काळजी आपण घेतली पाहिजे. घराच्या परिसरात पाला पाचोळा, वीटा, लाकडे, सर्पण, गोव-या, गवत यांचा ढिग साचू देवू नये. त्यात सर्प लपू शकतात. नदी किनारी, खडकांत, खडडयांत हात किंवा पाय घालू नयेत कारण अशा ठिकाणी साप वेढा घालून बसलेले असू शकतात. झाडांच्या फांदयावरही सर्प आढळत असल्याने झाडे कापताना, फळे तोडताना, लोंबणा-या झाडाच्या फांदयापासुन सावध राहावे. गमबूट व जाड पॅटचा वापर करावा. पायांचा आवाज करावा जेणेकरून त्या सर्प तुमच्यापासुन दुर जाईल. रात्री टॉर्चचा वापर करावा. बूट घालण्याअगोदर तपासून घ्या. अडचणीच्या ठिकाणी जमिनीवर झोपणे टाळावे, पलंगाचा वापर करावा. उघडयावर शौचास जाणे टाळावे. उंदरांची बिळे बुजवावीत. घरात ब्लीचिंग पावडर, थायमेटचा वापरल्यास त्यामुळे उंदीर, बेझूक घरापासुन पुर राहतात कारण सर्प यांचा पाठलाग करत घरात येतात. सर्प दुख, डाव धरतो, दुध पितो, टाळू फोडतो, पुंगीच्या वाजवण्यावर डोलतो, गुप्तधनाचे रक्षण करतो, कडुनिंबाचा पाला खायला दिल्याने विष उतरते, मंत्र तंत्राने विष उतरवता येते ह्या सर्पदंशाबाबत असलेल्या काही अंधश्रेष्ठदा आहेत. सर्पदंशाविषयी उपचार तसेच सर्पदंश झाल्यावर घ्यावयाची काळजी याबाबत ग्रामीण भागात आजही अनेक अंधश्रेष्ठदा व गैरसमज असल्यामुळे रुग्णास योग्य उपचार मिळण्यास विलंब लागतो. सर्पदंश झाल्यास तात्काळ उपचार मिळाले तर रुग्णांचे प्राण वाचू शकतात. यासाठी प्रतिबंध व व्यवस्थापन अत्यंत आवश्यक आहे. सर्पदंश या काहीशा दुर्लक्षित विषयाची माहिती आपणा सर्वांना मिळावी यासाठीच हे आजचे आरोग्यमंथन.

आरोग्य विभागाची 'डिजीटल' वाटचाल

तंत्रज्ञानाने आज सर्वच गोष्टींवर मात केली आहे. इंटरनेट क्षेत्रातील क्रांतीमुळे संपर्क यंत्रणा अत्यंत जलद व प्रभावी बनलेली आहे. कोणतीही माहिती किंवा घटना काही क्षणांमध्ये एकमेकांकडे पोहोचताना दिसत आहे. शासकीय कामकाज मात्र याला अपवाद ठरत होता. मात्र गेल्या काही वर्षांपासून राज्याच्या आरोग्य सेवेत अमुलाग्र असे बदल घडून येताना दिसत आहेत. फाईली व कागदांच्या ढिगा-यात हरवलेली कार्यालये आता डिजीटल व्यवहारांकडे वाटचाल करताना दिसत आहेत.



नस्ती व कागदपत्रांच्या देवाणधेवाणीसाठी ई ॲफीस चा वापर होऊ लागल्याने मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक खर्चात व मनुष्यबळाच्या शारिरीक दगदगीत घट झाली. मंत्रालयातील देखील बरेचसे कार्यालयीन व्यवहार आज याच ई ॲफीस संकल्पनेने जोडण्यात आले आहेत. आज आरोग्य खात्यातील सर्वच विभागांचे दैनंदिन कामकाज ई मेल, ई ॲफीस याव्दारेच सुरु आहे. काही वर्षांपूर्वी याच्या विपरित परिस्थती होती. आरोग्य विभागाची क्षेत्रिय कार्यालये जिल्हा, तालुकास्तरावर कार्यरत आहेत तसेच राज्यस्तरावरील कार्यालयांचीदेखील मुंबई व पुणे अशी विभागणी करण्यात आली आहे. याअगोदर ही सर्व कार्यालये परस्परांशी संपर्क साधण्यासाठी व फाईली, कागदपत्रांचा व्यवहार करण्यासाठी पोस्ट, फॅक्स व विशेष दुत या पर्यायांचा वापर अधिक प्रमाणात करत होती. कालपरत्वे सर्वच कार्यालयांमध्ये संगणक, इंटरनेट यासारखे तंत्रज्ञान अवतरले व कार्यालयांचा चेहरामोहराच पालटला. आज बहुतांशी सर्व पत्रव्यवहार इमेलव्दारेच होत आहे. पुणे, मुंबई व विभागिय कार्यालये, ई ॲफीस संकल्पनेने जोडली गेली आहेत. त्यामुळे फाईली व टपालासाठी होणारी दगदग संपुष्टात आली आहे. राज्यात सर्वप्रथम ई ॲफीस संकल्पना राबवण्यासाठी आरोग्य विभागाने पुढाकार घेतला. त्यानंतर पुणे येथील कुटुंब कल्याण कार्यालय व इतर आजार नियंत्रण कार्यालये मुंबईच्या आरोग्य सेवा संचालनालयाशी व राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या कार्यालयाशी ई ॲफीसव्दरे थेट जोडली गेली. निधी वितरण व खर्चाची देयके देण्यासाठी ई पेमेंट्चा वापर करण्यात येत आहे ज्यामुळे वेतन, देयके, निधी विनाविलंब लाभार्थ्याच्या खात्यात वर्ग होऊ लागले आहे. व्हाट्सअप सारख्या मोबाईल ॲप्लीकेशनव्दरे अधिका-यांचे संवर्गनिहाय ग्रुप तयार झाले आहेत ज्याव्दारे अधिकारी वर्ग सहजपणे एकमेकांच्या संपर्कात आला आहे. अनेक महत्वाचे निर्णय, बैठकांच्या सुचना, योजना आज ह्या ग्रुपव्दारेच सर्वांपर्यंत पोहोचत असुन तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात आरोग्य यंत्रणादेखील कुठे कमी पडत नसल्याचे दिसून येत आहेत. व्हिडीओ कॉन्फरन्सींग व्हारे बैठकांचे आयोजन होत असुन राज्यस्तरावरील अधिकारी याच व्हिसीव्दरे जिल्हास्तरावरील अधिका-यांच्या नियमित संपर्कात राहत आहेत. अनेक महत्वाच्या मार्गदर्शक सुचना, आदेश, चर्चा या व्हिसीव्दरे घडून येताना दिसत आहेत. आरोग्य विभागाची विविध संकेतस्थळे, हेल्पलाईन क्रमांक इतकेच नक्के १०८ टोल प्रिंटी क्रमांकाच्या रुग्णवाहिकाही अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाव्दरे मध्यवर्ती यंत्रणेशी जोडल्या गेल्या आहेत. खरेदी प्रक्रिया, भरती प्रक्रिया, बदली प्रक्रिया यांसह माहिती संकलनासाठी विविध ॲप्लीकेशन्सचा वापर करण्यामध्येदेखील आरोग्य विभाग प्रगतीपथावर आहे. एकंदरीत राज्याच्या आरोग्य विभागाची 'डिजीटल'तेकडे सुरु असलेली ही वाटचाल नक्कीच समाधानकारक असुन वेळ, पैसा व मनुष्यबळ यांची बचत करणारी ठरणार आहे हे निश्चित.

आरोग्यवर्धनी केंद्र

आरोग्य सेवेमध्ये दिवसेंदिवस अमुलाग्र बदल घडताना दिसत आहेत. ग्रामीण तसेच शहरी भागातील नागरिकांना उत्तम आरोग्य सेवा मिळावी यासाठी आयुष्मान भारत योजनेंतर्गत प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्राचे आरोग्यवर्धनी केंद्रामध्ये रूपांतर करण्याचा निर्णय घेण्यात आलेला आहे. तशा प्रकारची सुरुवात देखील राज्यभरातील आरोग्य केंद्रांमध्ये झालेली आहे. केंद्र शासनाच्या महात्वाकांक्षी राष्ट्रीय आरोग्य अभियान या योजनेंतर्गत आरोग्यवर्धनी केंद्र कार्यान्वयित करण्याचे काम करण्यात येत आहे. प्रत्येक आरोग्यवर्धनी केंद्रावर बीएमएस डॉक्टरची नेमणूक करण्याबरोबरच हे केंद्र अत्याधुनिक यंत्रणांनी सुसज्ज केले जाणार आहे. त्यानुसार राज्यातील १० हजारांपेक्षा जास्त उपकेंद्रांचे आरोग्यवर्धनी केंद्रामध्ये रूपांतर करण्यात येणार आहे. यामुळे ग्रामीण भागातील नागरिकांनाही आरोग्याच्या उत्तम सुविधा मिळण्यास मदत होणार आहे. आरोग्यवर्धनी केंद्रावर प्राथमिक सेवांबरोबरच १२ महत्त्वाच्या आरोग्य सुविधा नागरिकांना पुरवण्यात येणार आहेत. यामध्ये महिलांची प्रसुती, नवजात बालकाच्या आरोग्याची काळजी, लसीकरण, कुटुंब नियंत्रणांतर्गत सुविधा, संसर्जन्य आजारासाठी बाह्यरुग्ण विभाग, मानसिक आरोग्य, नेत्र, कान, नाक व घसा यासंदर्भातील समस्या, ट्रॉमा सर्क्सिस व तातडीची वैद्यकीय सेवा यांचा समावेश आहे. यामुळे नागरिकांना शहरी किंवा मोठ्या रुग्णालयांमध्ये मिळणार्या सेवा ह्या आरोग्य केंद्रावरच मिळणार आहेत. यासाठी वैद्यकीय अधिकार्यांना प्रशिक्षण देण्यात येत आहे. आरोग्यवर्धनी केंद्रांच्या उभारणीला केंद्र सरकारकडून मंजुरी मिळाली आहे. यासाठी राज्य व केंद्र सरकारकडून निधीदेखील मंजूर करण्यात आलेला आहे. राज्यभरामध्ये आरोग्यवर्धनी केंद्र सुरु होणार आहेत. या केंद्रावर वैद्यकीय अधिकारी म्हणून नियुक्त करण्यात येणाऱ्या आयुर्वेद विषयातील पदवीधरांना प्रशिक्षण देण्यासाठी महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठामार्फत सहा महिन्यांचा प्रशिक्षण अभ्यासक्रमही सुरु करण्यात येणार आहे. महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाअंतर्गत आधुनिक मध्यमस्तरीय सेवा प्रदाता अभ्यासक्रम सुरु करण्यासाठी नुकतीच राज्य सरकारने मान्यता दिलेली आहे. रुग्णालये व प्राथमिक आरोग्य केंद्रांवर दिल्या जाणाऱ्या आरोग्य सुविधांपैकी अत्यावश्यक सेवा उपकेंद्रामध्ये सुरु करण्याच्या उद्देशाने ही केंद्र अद्यावत करून आरोग्यवर्धनी केंद्रांची स्थापना करण्यात येत आहे. या केंद्रांमध्ये वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्यसेविका, आरोग्य सेवक आणि उपकेंद्रांतर्गत कार्यरत असणाऱ्या आशा सेविकांचा समावेश असेल. या केंद्रांवर वैद्यकीय अधिकार्यांची नियुक्ती करण्यात आली असून त्यांचे प्रशिक्षण पार पाडण्याची कार्यवाही सुरु आहे. सहा महिन्यांचा हा अभ्यासक्रम आरोग्य विभागांतर्गत १०० खाटांच्या वरील सरकारी रुग्णालयांमध्ये सुरु करण्यात येणार आहे. हा अभ्यासक्रम पूर्ण केलेले आयुर्वेदशास्त्राचे पदवीधर विद्यार्थी राज्यातील आरोग्यवर्धनी केंद्रामध्ये सेवा देण्यासाठी पात्र असणार आहेत. महाराष्ट्रमध्ये उपलब्ध असलेल्या एकूण १०,५८० उपकेंद्रांचे आरोग्यवर्धनी केंद्रामध्ये रूपांतर करण्याचा शासनाचा मानस आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानात राज्य सरकारने अविकसित व कमी आरोग्य सुविधा असणाऱ्या जिल्ह्यांमध्ये आरोग्यवर्धनी केंद्रे (हेल्थ वेलनेस सेंटर) स्थापन करण्याचा निर्णय घेतला आहे. या जिल्ह्यांतून निवडलेल्या गावांत स्वतंत्र आरोग्य अधिकारी नेमले जाणार आहेत. आरोग्यवर्धनी केंद्रांच्या माध्यमातून यापुढील काळात दुर्गम व ग्रामीण भागातील जनतेला मोफत आरोग्य सुविधा मिळणार आहेत. आरोग्य सुविधांची कमतरता असणाऱ्या ठिकाणी हे केंद्र स्थापन करण्यात येणार असल्यामुळे सामान्यांची आरोग्याबाबत होणारी हेळसांड थांबणार आहे. एकंदरीत, आरोग्यवर्धनी केंद्राच्या रूपाने राज्याचा आरोग्य विभाग वैद्यकीय सेवेतील एक मैलाचा दगड गाठत असुन येत्या काळात या केंद्राव्दारे परिणामकारक आरोग्य सेवा राज्यातील जनतेला उपलब्ध होतील अशी आशा करण्यास हरकत नाही.

आरोग्य शिक्षण महत्वाचे

आजच्या धकाधकीच्या युगात आपल्याला स्वतःच्या आरोग्याकडे म्हणावे तितके लक्ष द्यायला वेळ मिळत नाही. आपल्यातले फारच कमी लोक आपल्या आरोग्याविषयी अत्यंत दक्ष असतात. बन्याच आजारांबाबत व त्यावरील प्राथमिक उपचारांबाबत आपल्याला पुरेशी माहिती नसल्याने आजाराकडे दुर्लक्ष होते व आजार बळावतात. बन्याचदा समज गैरसमजातून उपचारांची दिशा भरकटते व चुकीच्या उपचारांनीदेखील आजारांना वेगळे वळण मिळते. औषधांचे साईंड इफेक्ट्स किंवा इन्फेक्शन अशा उपाधी देऊन आपण ती जबाबदारी घेण्याचे टाळतो. मात्र यामुळे आपल्या शरीरावर विपरीत परिणाम होत असतात व भविष्यात रोगप्रतिकारशक्तीवर ते परिणाम करतात ही बाब आपण सोयीस्कर रित्या विसरतो. यावर एकमेव इलाज म्हणजे आरोग्य शिक्षण. आरोग्यविषयक शिक्षण म्हणजे आरोग्य शिक्षण म्हणता येईल. आरोग्य शिक्षणाच्या अनेक व्याख्या आहेत. आरोग्यपूर्ण जीवन जगता येण्यासाठी लोकांना चांगल्या सवयींची, वर्तनाची माहिती देऊन तसे वागण्यास त्यांना उद्युक्त करणे, प्रोत्साहित करणे, गरजेनुसार त्यासाठी प्रशिक्षण देणे, पर्यावरणातील बदल घडवणे, या सर्व प्रक्रियेला आरोग्य शिक्षण म्हटले जाते. प्रत्येकाला आरोग्यविषयक पुरेशी माहिती असणे आवश्यक आहे. आजकाल अनेक असाध्य आजार उत्पन्न झाले आहेत. त्यांच्या खोलात जाऊन फार अभ्यास करणे प्रत्येकाला शक्य नाही. मात्र किरकोळ व्याधी व आरोग्याच्या कुरबुरी यावर मात करण्यासाठी पुरेसे आरोग्य शिक्षण आपल्याजवळ असणे आवश्यक आहे. आरोग्य शिक्षणाचा उद्देश लोकांना आरोग्याबाबत जागरूक ठेवणे आणि त्यांच्यात आरोग्यपूर्ण वर्तन, सवयी रुजवणे हाच असतो. अज्ञानात आनंद असे आपण म्हणतो, पण आरोग्याच्या बाबतीत मात्र अज्ञानामुळे अंधार असेच म्हणावे लागेल. रोग का होतात? त्यावर कोणते उपचार आहेत? ते कसे संक्रमित होतात? रोगाचा प्रतिबंध कसा करावा? त्याचबरोबर निरोगी राहण्यासाठी काय करावे? कोणता व्यायाम करावा, कोणता आहार घ्यावा? या सर्व बाबींचा आरोग्य शिक्षणात समावेश होतो. आज बाजारात अनेक आरोग्यविषयक पुस्तके उपलब्ध असून ज्यायोगे आरोग्य सुटूऱ ठेवण्याचे पुरेसे ज्ञान मिळवता येते. व्यक्तीचे वय, लिंग, शारीरिक स्थिती, रोग आदी बघून मग त्यानुसार सुयोग्य आरोग्य शिक्षण द्यावयास हवे. अनेक आजारांवर प्रतिबंध हाच प्रभावी उपचार ठरतो. त्यामुळे प्रतिबंधात्मक उपचार मिळवता यावेत यासाठी आरोग्य शिक्षणाचा अभ्यास महत्वाचा ठरतो. शासकीय योजना व सवलतींबाबतदेखील प्रत्येक नागरिकाला पुरेसे ज्ञान असणे गरजेचे आहे. पण आपल्यातील किती लोक ही माहिती मिळवण्याचा प्रयत्न करतात हा संशोधनाचा विषय आहे. फार बोटावर मोजण्याइतकेच लोक याचा गंभीर्यानि अभ्यास करतात. इतरांना मात्र स्वतःवर आजारपणाची पाळी येते तेक्काच हे सर्व आठवते. सरकारी योजनांद्वारे आज सर्व प्रकारच्या चाचण्या व उपचार मोफत करण्यात येतात. सरकारी दवाखान्यात या योजनांची माहिती उपलब्ध असते. मात्र या रुग्णालयांत उपचार घेणारे बरेच रुग्ण व नातेवाईक याबाबत अनभिज्ञ असतात हीदेखील वस्तुस्थिती आहे. आजाराचे अचूक निदान व जलद उपचारांसाठी अनेकजण खाजगी रुग्णालयांचा पर्याय निवडतात मात्र अनेक खाजगी रुग्णालयांत रुग्णांची होणारी लुट आज चिंतेचा विषय आहे. केंद्र सरकार, जागतिक आरोग्य संघटना व आरोग्यक्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्या अनेक स्वयंसेवी संस्थांमुळे सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात अमूलाग्र बदल घडताना दिसत असून खाजगी रुग्णालयांशी स्पर्धा करणारे उपचार शासकीय रुग्णालयात उपलब्ध होत आहेत. मात्र अपुरी माहीती व त्रोटक आरोग्य शिक्षणाअभावी बरेच जण सरकारी उपचार घेण्यास कचरतात ही वस्तुस्थिती आहे. यासाठी सरकारी कार्यालयांमार्फत लोकांपर्यंत आरोग्य शिक्षण प्रभावीपणे पोहोचणे गरजेचे आहे. आरोग्य सेवेची व्याप्ती व त्याचा बदलत चाललेला चेहरामोहरा लोकांपर्यंत पोहचायला हवा. विविध माध्यमांद्वारे सरकारी प्रयत्नांतून आरोग्य यंत्रणा आरोग्य शिक्षणाचा प्रसार करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करताना दिसत आहेत. मात्र त्याला



समाजातील सर्व स्तरांतील घटकांची साथ लाभणे आवश्यक आहे. आरोग्य शिक्षणाचे महत्व व त्याची उपयुक्तता लक्षात घेऊन सामाजिक कार्यकर्ते व स्वयंसेवी संस्थांनी स्वयंस्फूर्तीने यात उतरून लोकांपर्यंत आरोग्य क्षेत्रातील नवनवे बदल व त्याचा लाभ पोहोचवायला हवा. वैयक्तिक आरोग्याबरोबरच सार्वजनिक आरोग्यदेखील तितकेच महत्वाचे असल्यामुळे जाणकार व सूझ मंडळींनी आरोग्य शिक्षणाची महती व सार्वजनिक आरोग्याची व्याप्ती तळागाळात पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. शेवटी आपल्याला स्वतःला आपल्या आरोग्याविषयी काळजी असणे महत्वाचे असून त्या दृष्टीने आरोग्य शिक्षण मिळवण्यासाठी वैयक्तिक प्रयत्न निरोगी आयुष्यासाठी खूप मोलाचे आहेत.

सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम

टीबी या आजाराचे नाव जरी काढले तरी आपल्या मनात धडकी भरते. टीबीचा रुग्ण आपल्याला अवतीभवती आढळला तरी आपल्याला त्याच्याबद्दल सहानुभूतीवजा खेद वाटतो. थोडक्यात म्हणजे टीबी अर्थात क्षयरोग या गंभीर आजाराविषयी आपल्याला माहिती असणे आवश्यक आहे. क्षयरोग हा मायकोबकटेरियम नावाच्या जीवानमुळे होतो. हा आजार माणसाला फार पूर्वीपासून माहीत असून प्राचीन काळी त्याला राजयक्षमा या नावाने संबोधले जायचे. क्षयरोग प्रामुख्याने फुफुसांना होत असला तरी तो शरीराच्या लसीकाग्रंथी, मेंदू, हाडे, मूत्रपिंड, यासारख्या अवयवांनासुद्धा होऊ शकतो. क्षयरोगाचा प्रसार हवेद्वारे होतो. जेव्हा फुफुसाच्या क्षयरोगाने आजारी असणारी व्यक्ति शिंकते किंवा खोकते तेव्हा क्षयरोगच्या जिवाणूंचा प्रसार होतो. शासनाच्या आरोग्य विभागाच्या यंत्रणा क्षयरोग निर्मुलनासाठी प्रयत्नशिल असल्या तरी क्षयरोगाचे मोठे आव्हान आज समाज व आरोग्य विभागासमोर आहे. आपल्या देशात क्षयरोगामुळे होणार्या मुत्युचे प्रमाण जास्त आहे. सन 1962 पासून देशात राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. केंद्र शासनाने सन 1993 पासून काही निवडक ठिकाणी पथदर्शी तत्वावर प्रत्यक्ष निरीक्षणाखाली अल्पमुदतीच्या सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाची सुरवात केली. पथदर्शी प्रकल्पाच्या उत्साहवर्धक कामगिरीवरून सन 1998 पासून केंद्र शासनाने सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाचा प्रसार करण्यात ठरविले. केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम महाराष्ट्रामध्ये सन 1998-99 पासून टप्याटप्याने राबविण्यात येत आहे. हा कार्यक्रम राबविण्यासाठी राज्य क्षयरोग नियंत्रण सोसायटी व ७९ जिल्हा/शहर क्षयरोग नियंत्रण सोसायटीची स्थापना करण्यात आली आहे. कार्यक्रम राबविण्यासाठी आवश्यक असलेली सविस्तर आखणी राज्य व जिल्हा स्तरावर करण्यात आली. महाराष्ट्र राज्याने सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत सेवा देण्याच्या कामामध्ये झापाट्याने प्रगती केली आहे. सध्या राज्यातील लोकांना ह्या कार्यक्रमांतर्गत प्रत्यक्ष निरीक्षना खालील औषधोपचार मिळत आहेत. केंद्र शासनाने गठित केलेल्या मूल्यमापन समित्यांनी सर्व जिल्हा व महानगरपालिकाना सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत सेवा देण्यापूर्वी भेटी दिलेल्या असून हा कार्यक्रम राबविण्यासाठी उच्च दर्जाची आवश्यक तयारी पूर्ण झाल्याची खात्री केलेली आहे. आजमितिस ३३ जिल्हे आणि २३ महानगरपालिकामध्ये सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविला जात आहे. प्रती एक लाख लोकसंख्येमागे १ पेक्षा कमी क्षयरोगचे प्रमाण (prevalence) आल्यास क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाली आला असे म्हणता येईल. सध्यास्थितीत क्षयरोगचे प्रमाण ४ प्रती लाख लोकसंख्या असे आहे. ९०% नवीन थुंकी दूषित क्षयरुग्णांना व ८५% पुनरुपचारवरील क्षयरुग्णांना बरे करणे आणि हा दर कायम राखणे ही क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाची उद्दीष्टे असुन इग्रेजिस्टंट क्षयरुग्णांचे बरे होण्याचे प्रमाण वाढविणे, एचआयव्ही बाधित क्षयरुग्णांचे लागण व मृत्यू प्रमाण करणे, खाजगी क्षेत्रातील क्षयरोग सेवेची परिणामकारकता वाढविणे हीदेखील ध्येये आरोग्य विभागामार्फत निश्चित करण्यात आलेली आहेत. राजकीय आणि प्रशासकीय बांधिलकी, स्पुटम मायक्रोस्कोपीसह रोग निदानाची योग्य व अचूक पद्धती, रुग्णानिहाय खोक्यांमध्ये चांगल्या दर्जाच्या औषधांचा सातत्याने पुरवठा, प्रत्यक्ष निरीक्षणाखाली देण्यात येणारा औषधोपचार व पद्धतशीर संनियंत्रण व बांधिलकी हे सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाचे पाच प्रमुख घटक म्हणता येतील.

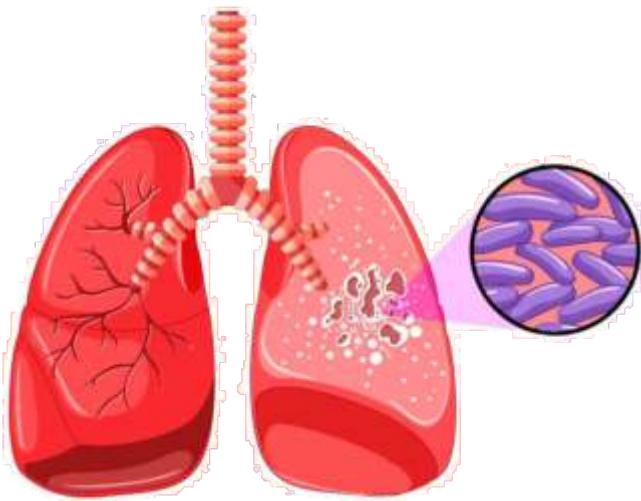
सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत विविध प्रकारच्या सेवा ७९ जिल्हा क्षयरोग केंद्रे, ५१७ उपचार पथके, १५२० निर्देशित सूक्ष्मदर्शी केंद्रे व ३४४२७ प्रशिक्षित DOT प्रोफ्हायडर मार्फत देण्यात येतात. राज्यात टीबी - एचआयव्ही समन्वय कार्यक्रम राबविण्यात येत असुन त्यामध्ये सर्व क्षयरुग्णांची विनामुल्य एचआयव्ही तपासणी करण्यात येते. एच आय व्ही बाधित क्षयरुग्णांना सीपीटी उपचार देण्यात येतो व त्यांना पुढील सेवा मिळण्यासाठी LINK केंद्राकडे पाठवले जाते. सर्व एच आय व्ही बाधित क्षयरुग्णांना एआरटी थेरपी देण्यात येते. राज्यात ३०० पेक्षा जास्त अशासकीय संस्था राज्य क्षयरोग नियंत्रण



कार्यक्रम राबविण्यासाठी कार्यरत आहेत. राज्यतील २५ खाजगी व २१ शासकीय याप्रमाणे ४६ वैद्यकीय महाविद्यालये यांचा सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यासाठी सहभाग घेण्यात येत आहे. प्रत्येक वैद्यकीय महाविद्यालयासाठी कंत्राटी पद्धतीने मनुष्यबळ उपलब्ध करून देण्यात आलेला आहेत. राज्यात शोधलेल्या एकूण क्षय रुग्णापैकी २५ % क्षय रुग्ण वैद्यकीय महाविद्यालयामार्फत शोधण्यात येतात. त्याच प्रमाणे ४८ ई एस आय रुग्णालये, ३३ रेल्वे रुग्णालये व २७ केंद्र शासनाच्या आरोग्य संस्था क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम

राबविण्यासाठी कार्यरत आहेत. इंडियन मेडिकल असोसिएशन यांचा देखील क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यासाठी सहभाग घेण्यात येत आहे. सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत उपचारामुळे राज्यात दरमहा ८०००० पेक्षा जास्त संशयित क्षयरोग रुग्णांची थुंकी नमूना सूक्ष्मदर्शी तपासणी होते. ४००० पेक्षा जास्त नवीन थुंकी दूषित क्षय रुग्णावर उपचार सुरु करण्यात येतात. ८५०० पेक्षा जास्त क्षय रुग्णावर उपचार सुरु करण्यात येतात. एका वर्षात सुमारे १.३लाखापेक्षा जास्त रुग्ण सुरक्षनिका अंतर्गत उपचार घेतात व २७००० हजारपेक्षा जास्त क्षय रुग्णांचे प्राण वाचविले जातात. सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमासाठी केंद्र शासन व राज्य शासनाकडून देखील अनुदान प्राप्त होते. टीबी व एच आय व्ही समन्वयाची पथदर्शी तपासणी देशात महाराष्ट्र राज्यात सर्व प्रथम करण्यात आली आहे.

महाराष्ट्र राज्य हे देशातील एच आय व्ही साठी अति जोखमीच्या असलेल्या ९ राज्यापैकी एक आहे Intensified case finding अंतर्गत क्षय रुग्णांची एचआयव्ही तपासणी करण्याचे प्रमाण ९४ टक्के इतके वाढले आहे. राज्यात २२ एमडीआरटीबी सेंटर व १२ मायक्रोबायोलोजी प्रयोगशाळा सुरु करण्यात आल्या आहेत. तसेच CBNAAT ही त्वरित दोन तासात क्षयरोग निदानाची पद्धत राज्यात सर्व जिल्ह्यात ७३ ठिकाणी उपलब्ध करून देण्यात आली असून त्यापैकि काही मशीन क्षयरोगचे जास्तीचे प्रमाण लक्षात घेता मुंबई शहरात बसविण्यात आलेल्या आहेत. क्षयरोगाचे गंभीर परिणाम व त्यावरील किंचकट उपचार पद्धती लक्षात घेता या आजाराचे रुग्ण शोधून काढणे व त्यांच्यावर उपचारपद्धती राबवणे आरोग्य सेवेसाठी आव्हानात्मक असुन नागरीकांनी देखील याबाबत उचित दक्षता घेणे आवश्यक आहे. या आजाराची लक्षणे दिसताच तातडीने त्यावर वैद्यकीय सल्ला व उपचार घेण्याची खबरदारी नागरीकांनी घ्यावी.



प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानात महाराष्ट्र अग्रेसर

राज्यातील मातामृत्युदर कमी करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने करण्यात येत असलेल्या प्रयत्नांना यश येताना दिसत आहे. महिलांच्या प्रसुती व प्रसुतीपूर्व उपचारांमध्ये निर्माण होणारी गुंतागुत व समस्या यावर मात करून प्रसुती काळात होणारे मृत्यू रोखण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा प्रयत्नशील आहेत. यामुळे च केंद्र शासनाच्या वतीने गर्भवती महिलांसाठी देशभर राबविण्यात येत असलेल्या प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानामध्ये गतवर्षी महाराष्ट्राला प्रथम क्रमांकाचा पुरस्कार प्राप्त झाला आहे. या अभियानांतर्गत असलेल्या संकेतस्थळावर खाजगी तसेच सरकारी डॉक्टर यांची नावे नोंदवली जातात. या संकेतस्थळावर देशभरातील जवळपास 5000 डॉक्टरांनी नावे नोंदविली आहेत. त्यापैकी महाराष्ट्रातून सर्वाधिक 600 डॉक्टरांचा समावेश आहे. दर महिन्याच्या 9 तारखेला या मातृत्व अभियानांतर्गत डॉक्टर आपल्या सेवा देतात. त्यासाठी महाराष्ट्राला हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला आहे. नवी दिल्ली येथे नुकत्याच पार पडलेल्या एका समारंभात हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. जुन 2016 पासुन माता व शिशु मृत्यू दर कमी करण्यासाठी केंद्र सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयामार्फत हे अभियान राबविले जाते. गर्भवती महिलांचे प्रसुतीच्यावेळी होणारे मृत्यू वैद्यकीय उपचार आणि वेळोवेळी फॉलोअप घेऊन थांबवले जाऊ शकतात. या अभियानाच्या माध्यामातृन हा कार्यक्रम अशा सर्व गर्भवती महिलांपर्यंत पोहोचण्याचे उद्दिष्ट ठेवतो ज्या गर्भावस्थेच्या २ आणि ३ ट्राइमेस्टर मध्ये आहेत. या अभियानानुसार सर्व सरकारी रुग्णालये आणि आरोग्य केंद्रावर प्रत्येक महिन्याच्या ९ तारखेला व ९ तारखेला रविवार किंवा शासकीय सुटटी असेल तर त्यापुढील कामकाजाच्या दिवशी सर्व गर्भवती महिलांची मोफत वैद्यकीय तपासणी केली जात आहे. सर्वसाधारणपणे जेंड्हा एखादी महिला गर्भवती राहते अशावेळेस वेगवेगळ्या आजारांनी जसे रक्तदाब, साखर आणि हार्मोनल आजार यांनी त्रस्त होत असते. या योजनेनुसार गर्भवती महिलांसाठी चांगले आरोग्य आणि स्वतंत्र तपासणी प्रदान करण्याबोबरच निरोगी मुलांना जन्म देण्याचा प्रयत्न आहे. या योजनेनुसार सर्व प्रकारची वैद्यकीय तपासणी पूर्णपणे मोफत आहे. हि योजना फक्त गर्भवती महिलांसाठी लागू असुन गर्भावस्थाच्या ३ ते ६ महिन्यात महिला या प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानाचा लाभ घेण्यास पात्र आहेत. या तपासणीत हिमोग्लोबिन, रक्त, शुगर लेक्हल, रक्तदाब, वजन आणि इतर सामान्य तपासण्या होतील. जेंड्हा गर्भ ३ ते ६ महिन्यांचा होईल तेंद्हा महिला सरकारी दवाखान्यात किंवा आरोग्य केंद्रांत किंवा कोणत्याही संबंधित खाजगी द्वाख्यानात वेळेवर तपासणीसाठी संपर्क करू शकते. या योजनेतर्गत, गर्भवती महिलांना गर्भावस्था दरम्यान त्यांच्या आरोग्य समस्याविषयीची माहितीदेखील दिली जात आहे. गर्भवती महिला, विशेषता आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकातील महिला कुपोषित असतात. त्यांना गर्भधारणे दम्यान पोषक घटक मिळत नाहीत. यामुळे बहुतेक वेळा जन्माला येणारी मुले कोणत्या ना कोणत्या आजाराची शिकार होऊनच जन्माला येतात आणि याबोबरच कुपोषित असतात. यासाठी नुकतीच केंद्र सरकारने गरोदर महिलांसाठी आर्थिक मदत मिळावी यासाठी प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना सुरु केली आहे ज्यायोगे महिलांना प्रसुति काळात रु.5000 चे अनुदान देण्यात येत आहे. जर गर्भवती महिलांना वेळच्यावेळी देखेरेख केली तर नवजात बालकांना होणाऱ्या बच्याच आजारांची समस्या कमी होईल. गरिबी आणि जागरूकता नसल्यामुळे बहुतेक महिला वेळेवर वैद्यकीय सल्ला आणि योजनांचा फायदा घेत नाही. प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व योजनेतर्गत गर्भवती महिला देशातील कोणत्याही सरकारी रुग्णालयात किंवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रात जाऊन तपासणी करून घेऊ शकतात. शासकीय आरोग्य संस्था वगळता खाजगी संस्था स्वच्छेने विनामूल्य सेवा सदर अभियानाच्या दिवशी देण्यास तयार असतील तर त्यांना या अभियानामध्ये समाविष्ट करून घेतले जाते व त्यांच्यामार्फत महिलांना विहीत आरोग्य सेवा त्यांच्या स्वतःच्या संस्थेमध्येदेखील देण्यात येतात. अभियानादरम्यान खाजगी संस्थानी शोधलेल्या अतिजोखमीच्या मातांना शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये संदर्भीत केले जाते.



माता मृत्युदर कमी करण्यात महाराष्ट्राने देशात दुसरा क्रमांक पटकावला असून या यशस्वी कामगीरीसाठीदेखील राज्याला केंद्रीय आरोग्य मंत्री जे. पी. नड्डा यांच्या शुभहस्ते पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले. माता मृत्युदर कमी करण्यात केरळ राज्य देशात प्रथम आहे. महाराष्ट्राचा द्वितीय क्रमांक आहे, तर तिसऱ्या क्रमांकावर तमिळनाडू हे राज्य आहे.

जागतीक आरोग्य संघटनेने भारताला वर्ष 2030 पर्यंत प्रत्येकी 1000 गर्भवती महिलांमागे 70 पर्यंत मृत्युदर कमी करण्याचे लक्ष दिले आहे. केरळ राज्याने हा दर मृत्युदर 46 पर्यंत आणलेला आहे. महाराष्ट्र राज्याने हा दर 61 पर्यंत आणला असून तर तमिळनाडू मध्ये हा दर 68 पर्यंत आहे. माता मृत्युदर आणखी कमी करण्यासाठी राज्याच्या आरोग्य यंत्रणा प्रयत्नशिल असून लवकरच त्या दिशेने महाराष्ट्र मैलाचा दगड गाठेल अशी आशा आहे.



आरोग्यसेवेपुढच्या समर्थ्या

आज आरोग्यसेवा सर्वात महत्वपूर्ण व संवेदनशील मानली जाते. प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात आरोग्य हा अपरिहार्य व जिधाव्याचा विषय आहे. मात्र गेल्या काही वर्षात आरोग्यावरील वाढत चाललेला खर्च व खाजगी आरोग्य व्यवस्थेवरील विश्वासार्हता यामुळे आरोग्य सेवेपुढील अडचणी वाढत चालल्या आहेत हेदेखील तितकेच खेरे आहे. याचे संपूर्ण खापर शासकीय आरोग्य व्यवस्थेवर फुटताना दिसत असून त्यामुळे शासकीय आरोग्य सेवा अडचणीत येत आहेत. यावरही काही पर्याय आहेत. निरनिराळ्या देशांमध्ये यासाठी निरनिराळ्या प्रकारची प्राथमिक आरोग्य सेवेची व्यवस्था आहे. आरोग्यवरील वाढता खर्च आणि त्यामध्ये वापरले जाणारे तंत्रज्ञान हे सर्व शासकीय आरोग्यसेवांपुढे हे एक मोठे आव्हान आहे. आरोग्यसेवांचा खर्च सतत वाढत आहे. आधुनिक तंत्रज्ञान, यंत्रसामुग्री, कर्करोग, मधुमेहासारख्या दीर्घकालीन आजारांचे वाढते प्रमाण या सर्वांमुळे आरोग्यसेवांवरचा खर्च वाढत चालला आहे. त्यामुळे हा खर्च कसा पेलायचा हे रुग्ण व शासन यांच्यासमोर एक आव्हान आहे. अनेक देशांतून आपल्या देशात परदेशी नागरिक उपचारासाठी येतात. याचे कारण त्या देशांमधल्या आरोग्यसेवा अपु-या पडत आहेत.

ग्रामीण भागात खेडे-पातळीवर आरोग्यसेवा पुरवणे हे मोठे अवघड काम आहे. याचे मुख्य कारण ग्रामीण जनतेची आर्थिक परिस्थिती आणि सामाजिक सोयी कमी असतात. यामुळे बरेच डॉक्टर आणि नर्सेस त्या ठिकाणी जायला व रहायला तयार नसतात. यावर उपाय म्हणून अनेक ठिकाणी प्रशिक्षित आरोग्य सेवक नेमले जातात. काही देशांमध्ये परिचारिकांनाच आणखी प्रशिक्षण देऊन ग्रामीण आरोग्यसेवा चालवल्या जातात. उच्चशिक्षित डॉक्टर्सची कमतरता असल्यामुळे या क्षेत्रात मनुष्यबळाची टंचाई आहे. या टंचाईमुळे डॉक्टर आणि नर्सेस चांगल्या पगार आणि राहणीमानाच्या ओढीने स्थलांतर करतात. परदेशात अनेक रुग्णालयात भारतीय डॉक्टर्स आणि नर्सेस सापडतात हे याच कारणामुळे असावेत. सार्वजनिक म्हणजे शासकीय सेवांची एकूण तरतूद व व्यवस्थापन हा विषयदेखील खूप महत्वाचा आहे. सक्षम प्राथमिक सेवा देणे, रुग्णालये कार्यक्षमतेने चालवणे, अंगणवाडी सेवांमध्ये सुधारणा, अंतर्गत प्रशासकीय सुधारणा, अधिक निधी मिळवणे व तो नीट वापरणे या यातल्या महत्वाच्या बाबी असून त्या दृष्टीने शासकीय आरोग्य सेवेची वाटचाल होत असते. प्राथमिक सेवा क्षेत्रात अंगणवाडी सेविका, आशा कार्यकर्ती, आरोग्य सेवक सेविका, दाई, एनएम हे घटक अत्यंत महत्वाचे असुन त्यांचे प्रशिक्षण व त्यांच्या मूलभूत सोयीकडे लक्ष पुरवणे आवश्यक आहे. त्यांना बळ मिळाले तर सरकारचा व लोकांचा एकूण आरोग्यविषयक खर्च कमी होईल व सेवांबद्दलचे समाधान वाटेल. सुयोग्य, पारदर्शक व ढवळाढवळविरहीत पद्धती निर्माण झाल्या तर याबद्दल आशादायक चित्र निर्माण होईल. त्याचबरोबर रुग्ण कल्याण समित्यांनी देखील कार्यक्षमतेने जनताभिमुख राहणे गरजेचे आहे. डॉक्टर-परिचारिकांच्या नेमणुका-बदल्या, औषध उपकरणे खरेदी या सर्व बाबी आरोग्य सेवेच्या दृष्टीने किचकट व वादातीत मानल्या जातात ज्यांचा परिणाम कुठेतरी रुग्णसेवा पुरवण्यावर होतो. औषध-उपकरणांची खरेदी, देखभाल आजकाल आधुनिक तंत्रज्ञान वापरून पारदर्शक व नुकसानरहित करण्याचे प्रयत्नदेखील होताना दिसत आहेत. यासाठी आरोग्य माहिती व्यवस्थापन व संपूर्ण आरोग्य सेवेचे संगणकीकरण लवकर क्हायला हवे व ते तालुका - प्राथमिक आरोग्य केंद्र पातळीपर्यंत पोचणे आवश्यक आहे. गेल्या काही वर्षात औषधांमध्ये खूप संशोधन होऊन नवनवीन औषधे उपलब्ध होत आहेत. या औषधांची किंमत पूर्वीच्या औषधांच्या तुलनेने जास्त असल्यामुळे आरोग्यसेवांचा खर्च वाढत चालला आहे. आजही लोकांचा आजारावरील खर्चाचा एक मोठा भाग औषधांचाच असतो. त्यामुळे उद्भवणारे नवनवे आजार व त्यावरील महागडी औषधे यांवरील खर्च हा आरोग्य व्यवस्थेपुढील एक आव्हानच आहे. एकूण वैद्यकीय सेवांपैकी आज 70% वाटा खाजगी वैद्यकीय क्षेत्राचा आहे. उच्चपदस्थ, सधन व्यक्ती सरकारी क्षेत्राकडे वळत नाहीत ही वस्तुस्थिती नाकारता येत नसली तरी आज



खाजगी क्षेत्रातील अनेक नामांकित वैद्यकीय संस्था सार्वजनिक आरोग्य सेवेच्या बळकटीकरणासाठी हातभार लावत आहेत ही एक समाधानाची बाब आहे.

ग्रामीण भागांत अलोपैथीची सेवा देणारे मोजके खाजगी डॉक्टर्स बन्याचदा आपल्या क्षेत्रापलीकडे जाऊन रुग्णसेवा पुरवण्याचे काम करत असून त्यांना प्रशिक्षण पुरवण्याबरोबरच डॉक्टरी अभ्यासक्रमामध्ये उचित बदल घडवण्याची बाबदेखील तपासावी लागेल. खाजगी क्षेत्रातल्या वाढत्या वैद्यकीय खर्चाची समस्या सोडवण्यासाठी स्वस्त वैद्यकीय विमा योजनांचा विचार होणे गरजेचे आहे. या पर्यायांचा सुयोग्य वापर करून वैद्यकीय सेवा सुसह्य करता येतील. मात्र याला योग्य दिशा मिळणे आवश्यक आहे, अन्यथा आपल्या खाजगी वैद्यकीय सेवा आणखी जटिल आणि खर्चिक होतील. लोकांचे आरोग्य सुधारणे ही केवळ एका खात्याची जबाबदारी नसून ग्रामविकास, नगर विकास, आदिवासी विकास, कामगार, महिला बाल कल्याण, आरोग्य, शिक्षण इत्यादी खात्यांशी समन्वयानेच एकूण आरोग्य सुधारणे शक्य आहे. शासकीय सेवा पुरवण्यामधील निधी व इतर समस्या लक्षात घेता खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांनी आता समतोल आरोग्यासाठी पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. कोणतीही आजाराची साथ, मृत्यू व गँभिर समस्या उत्पन्न झाली तर शासकीय व्यवस्थेला जबाबदार धरले जाते. ही परिस्थिती बदलायला हवी. समाजाला चांगले आरोग्य व वैद्यकीय सोयीसुविधा उपलब्ध करून देण्याची जबाबदारी सामूहिकरीत्या पार पाडायला हवी, याबद्दल तुम्हाला काय वाटते?

मोबाईल मेडिकल युनिट

राज्यातील कानाकोप-यातील, दुर्गम व ग्रामीण जनतेला मोफत आरोग्य सेवा उपलब्ध क्वाव्यात यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग प्रयत्नाशिल आहे. आरोग्य सुविधांची व्याप्ती वाढवण्यासाठी अनेक नाविन्यपूर्ण योजना राज्यभरात राबविण्यात येत आहेत. १०८ ह्या टोल फ्री क्रमांकाच्या माध्यमातून आजवर लाखो रुग्णांना आरोग्य सेवा पुरविण्यात आली आहे. अनेक ठिकाणी रुग्णवाहिका पोहोचण्यास येणा-या अडचणी लक्षात घेता मोटरबाईक रुग्णवाहिकेची संकल्पना पुढे आली व प्रत्यक्षात अवतरवली गेली. आज मुंबई शहरात व मेळघाटसारख्या दुर्गम भागात २० मोटरबाईक रुग्णवाहिका आरोग्य सेवेसाठी धावत आहेत. राज्याच्या ग्रामीण भागात कार्यरत असलेली मोबाईल मेडीकल व्हॅन आता शहरी भागामध्येही धावणार आहे. ही व्हॅन म्हणजे एक छोटे रुग्णालयच म्हणावे लागेल ज्यात एक डॉक्टर, एक नर्स, एक लॅंब टेक्निशियन, एक फार्मासिस्ट व एक वाहनचालक कार्यरत आहे. राज्यातील ग्रामीण भागात अशा ४० मोबाईल मेडीकल युनिट आरोग्य विभागाच्या वतीने यापूर्वीच कार्यान्वित करण्यात आलेल्या आहेत. त्याचे पुढचे पाऊल म्हणजे आता शहरी भागातही हया मोबाईल मेडीकल व्हॅन कार्यान्वित करण्यात येत आहेत. आरोग्य विभागांतर्गत राबविण्यात येत असलेल्या राष्ट्रीय शहरी आरोग्य अभियानांतर्गत प्राथमिक १० मोबाईल मेडीकल युनिट अर्थात फिरते वैद्यकीय पथकाचे लोकार्पण मुंबईत एका कार्यक्रमा दरम्यान करण्यात आले.

शहरी भाग असो वा ग्रामीण सगळीकडे जगण्यासाठी धावपळ सुरु आहे, पण ही जगण्यासाठी धावपळ करताना आपल्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही ही आश्वर्याची बाब आहे. ग्रामीण भागातील अंधश्रद्धेचा अंधार दूर क्वायला हवा. अशा वेळी आपल्याला आजार झाल्यास डॉक्टरकडे जायला हवे हे लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी जनजागृती क्वायला हवी. आदिवासी असो की मुंबईसारखे शहर डेंग्यू, मलेरिया, लेटो यासारख्या आजारांविषयीची माहिती जनतेपर्यंत पोहोचायला हवी, असे मत शिवसेना पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे यांनी यावेळी व्यक्त केले. राज्यात आरोग्य सेवा प्रभावीपणे राबविण्यात आल्यामुळे बालमृत्यू दर १९ वर आला आहे. तो आणखी कमी करण्यासाठी प्रयत्न सुरु आहेत. मातामृत्यूही मोठ्या प्रमाणात कमी झाले आहेत. मानसिक रोगांवर मात करण्यासाठी मेमरी क्लिनिक सुरु करण्यात येत आहेत. वृद्धांचे प्रश्न गंभीर आहेत. त्यांना प्रथमोपचार देणे तसेच त्यांचे समुपदेशन करण्यासाठी लवकरच सायकल ऐम्ब्युलन्स सेवा देखील सुरु करण्यात येणार आहे.

या योजनेतर्गत निवडक महानगरांसाठी व काही प्रवण क्षेत्रासाठी शहरी भागातील झोपडपट्टी भागात व दुर्गम आणि अतिदुर्गम भागामध्ये ज्यात ठिकाणी आरोग्याच्या सेवांपासून लोक वंचित राहतात अशा गरजू लोकांना आरोग्याच्या सेवा देण्यासाठी मुंबईसाठी ५, नागपूर-१, नांदेड-१, औरंगाबाद-१, नवी मुंबई-पनवेल-१ व कोल्हापूर -१ या शहरामध्ये एकुण १० मोबाईल मेडिकल युनिट चालविण्यांत येणार आहेत. सदर योजनेच्या कार्यपद्धतीप्रमाणे शहरातील दाट लोकवस्तीच्या झोपडपट्टी त्याचप्रमाणे वैद्यकीय सुविधांचा अभाव असणारी व साधारणपणे आर्थिक दृष्ट्या कमकुवत असणा-या वस्त्यांची निवड करण्यात आली आहे. अशा निवड करण्यात आलेल्या ठिकाणी महिन्यातून एक किंवा दोन वेळ सदर मोबाईल मेडिकल युनिट भेट देवून तिथल्या गरजू व गरीब लोकांना मोफत वैद्यकीय सेवा पुरविण्यात येणार आहेत. प्रत्येक मोबाईल मेडिकल युनिट मध्ये १ डॉक्टर, १ नर्स, १ लॅंब टेक्निशिअन, १ फार्मासिस्ट, १ वाहनचालक असा कर्मचारी वर्ग असून सदर कर्मचा-यांची भरती सेवा करण्यात आली आहे. दर महिन्यास भेट दिलेली यादी व तपशीलवार अहवाल सेवा पुरवठादाराकडून प्राप्त करून घेण्यात येत आहे.

राज्यातील शहरी भागांमध्ये आरोग्या सेवांपासून वंचित व अर्धवंचित लोकांना प्राथमिक, प्रतिबंधात्मक, उपचारात्मक आणि



संदर्भ आरोग्य सेवा त्यांच्या गावामध्ये पुरविणे, अत्यावश्यक प्राथमिक आरोग्य सेवांसह निदानात्मक सुविधा पुरविणे ही या योजनेची प्रमुख उददीष्टेच असुन बालमृत्यु, माता मृत्यु दरात घट करणे, आयुर्मान वृद्धी इत्यादीसाठी मोबाईल मेडिकल युनिटच्या माध्यमातून प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्वरूपाच्या आरोग्य सेवा व संदर्भ सेवा देण्यात येत आहेत. मोबाईल मेडिकल युनिटव्दरे उपचारात्मक आरोग्य सेवा, प्राथमिक उपचार, संदर्भसेवा, कृतुंबनियोजन, प्रसुतीपूर्व व प्रसुतीपश्चात माता व बालसंगोपन, लसीकरण, साथीचे रोग नियंत्रणात्मक कार्यक्रम, समुपदेशन, राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमाची अंमलबजावणी, आरोग्य व परिसर स्वच्छता याबाबत लोकजागृती या सेवा पुरविण्याचे उददीष्ट आहे. मोबाईल मेडीकल युनिटव्दरे बाह्य रुग्ण तपासणी (ओपीडी), बाल प्रजनन आरोग्य (प्रसुतीपूर्व तपासणी व प्रसुतीपश्चात तपासणी) (ANC/PNC Checkup), प्रयोगशाळा तपासणी (Lab Test), असंसर्गजन्य रोग तपासणी (NCD Check up) या बाबी पुर्ण करण्यापत येतात.

एकंदरीत मोबाईल मेडीकल युनिट या चालत्या फिरत्या दवाखान्याच्या माध्यमातून अधिकाअधिक गरजू रुग्णांपर्यंत पोहोचण्याचे उददेश आरोग्य विभागामार्फत निश्चित करण्यात आले असुन मुंबई व इतर शहरांमध्ये उपलब्ध करण्यात आलेल्या ह्या मोबाईल मेडीकल व्हॅनचा लाभ अधिकाअधिक रुग्णांनी घ्यावा यासाठीच हे आरोग्य मंथन.

गोवर रुबेला लसीकरण

आज आपण आणखी एका गंभीर आजाराविषयी माहिती पाहणार आहोत. 'गोवर' हा संक्रामक आणि अत्यंत घातक आजार आहे जो मुख्यत्वे लहान मुलांना होतो व या आजारानंतर निर्माण होणा-या गुंतागुंतीमुळे मुलांच्या मृत्यूची शक्यताही बळावते. तसेच रुबेला हादेखील तीव्र हानी पोहाचवणारा आजार असुन हया आजाराचा संसर्ग गर्भवती महिलांना झाल्यानंतर गर्भपात किंवा नवजात बालकास जन्मजात दोष (अंधत्व, बहिरेपणा किंवा हृदय विकृती) यासारख्या समस्या उदभवू शकतात. त्यामुळे भारत सरकारने गोवर आजाराचे निर्मूलन व रुबेला आजाराचे नियंत्रण करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. भारत सरकारने सन 2020 सालापर्यंत गोवर या आजाराचे निर्मूलन व रुबेला या आजाराचे नियंत्रण करण्याचे उददीष्ट ठेवले आहे. यासाठी टप्प्याटप्प्याने गोवर रुबेला ही लस विविध राज्यांमधील नियमित लसीकरण कार्यक्रमांमध्ये समाविष्ट करण्यात येत आहे. गोवर या रोगाचे निर्मूलन व रुबेला या रोगावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी येत्या नोंद्वेंबर महिन्यामध्ये गोवर - रुबेला लसीकरण मोहीम व्यापकरीत्या



राबविण्यात येणार आहे. गोवर हा अत्यंत गंभीर आजार असून सन 2016 च्या आकडेवारी नुसार देशात दरवर्षी 50 हजार मुलांचा मृत्यू होत असल्याची माहिती समोर आली आहे. तर रुबेला सौम्य संक्रमक आजार असला असून तो मुलांना तसेच प्रौढ व्यक्तींना देखील होतो. नोंद्वेंबर महिन्यामध्ये घेण्यात येणा-या मोहिमेअंतर्गत ९ महिने ते १५ वर्षांपर्यंत वयोगटातील जवळपास ३.७ कोटी लाभार्थ्यांचे लसीकरण करण्याचे लक्ष्य निर्धारित केले आहे. गोवर रुबेला लसीकरण मोहिम ४ ते ५ आठवड्यांच्या कालावधीमध्ये राबविण्यात येईल. ज्यात राज्यातील सर्व शाळांमध्ये पहिल्या 2-3 आठवड्यात लसीकरण सत्र आयोजित करण्यात येतील. त्यानंतर उर्वरित ३५-४० टक्के लाभार्थ्यांचे गोवर रुबेला लसीकरण अंगणवाडी केंद्र व नियमित लसीकरण / उपकेंद्र सत्राच्या ठिकाणी करण्यात येणार आहे.

गोवर झालेल्या रुग्णाच्या शरीरातील जिवनसत्व 'अ' चे प्रमाण खूप कमी होते. तसेच त्यांची रोगप्रतिकार शक्तीदेखील कमी होते. जिवनसत्व 'अ' हे डोळे निरोगी राहण्यासाठी व प्रतिकारशक्ती चांगली राहण्यासाठी आवश्यक आहे. जिवनसत्व अ कमी झाल्याने तसेच रोगप्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने गोवर आजारामध्ये रुग्णाला डोळयांचे आजार व अतिसार, न्यूमोनिया, मेंदूज्वर असे आजार होऊ शकतात. वेळीच उपचार केल्यास रुग्ण दगावण्याची शक्यतादेखील असते. गोवर हा आजार रुग्णांच्या खोकल्याव्दारे, शिंकण्याव्दारे हवेमार्फत पसरतो. ताप, पुरळ येणे, सर्दी – खोकला, डोळे लालसर होणे ही या आजाराची लक्षणे आहेत. गोवर विषाणूनी शरीरात प्रवेश केल्यानंतर ७ ते १० दिवसांनी ही लक्षणे दिसण्यास सुरुवात होते.

तसेच रुबेला हादेखील विषाणूजन्य आजार असुन या रोगाच्या रुग्णामध्ये गोवराप्रमाणेच लक्षणे दिसतात. रुबेला हा आजार गर्भवती मातेला झाल्यास बाळाचा उपजत मृत्यू (Still Birth) होऊ शकतो अथवा अपूर्ण दिवसांचे बाळ (Premature) जन्माला येऊ शकते. तसेच रुबेला लागण झालेल्या मातेच्या जन्माला येणा-या बाळास मोतिबिंदू, हृदयाचे विकार, मतिमंदता, बहिरेपणा, वाढ खुंटणे तसेच यकृताचे आजार होण्याची संभावनादेखील असते. हे सर्व टाळण्यासाठी गोवर रुबेला लस अत्यंत महत्वाची आहे. रुबेला लसीकरणाच्या एका इंजेक्शनमुळे भावी पिढी आपण वाचवू शकतो. गोवर-रुबेलाचा समूल नायनाट करण्यासाठी १४ नोव्हेंबरपासून मोहिमेला सुरुवात होणार आहे. या मोहिमेअंतर्गत सर्व लाभार्थ्यांना गोवर रुबेला लसीचे एक इंजेक्शन दिले जाईल. मोहिमेदरम्यान जिल्हा आणि नागरी भागातील १०० टक्के लाभार्थ्यांना लसीकरण करण्याचे उद्दीष्ट आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महिला व बालकल्याण विभाग तसेच शिक्षण विभाग यांच्या समन्वयाने जिल्हा, तालुका, नियोजन केंद्र आणि प्रत्यक्ष कार्यक्षेत्रावर ही लसीकरण मोहिम राबविली जाणार आहे.

आरोग्य सेवांचा दर्जा

लोकसंख्येच्या वाढत्या गरजांमुळे उपलब्ध सरकारी आरोग्य यंत्रणांवर अधिकचा ताण पडताना दिसत आहे. यासाठी शासकीय आरोग्य संस्थांचा विस्तार व नव्या संस्था कार्यान्वित करण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. भौगालिक परिस्थितीनुसार अस्तित्वात असलेल्या आरोग्य संस्थांचे मोजमाप व निकड आता लोकसंख्येच्या आधारे करण्याची आवश्यकता भासू लागली आहे. खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांचे जाळे सर्वदूर पोहोचलेले असल्यामुळे शासकीय आरोग्य संस्थांवरचा ताण कमी होत असला तरी खाजगी व्यावसायिकांची विश्वासाहता व आर्थिक पिळवणूक या बाबी चिंतेच्या आहेत. शासन सर्व प्रकारच्या सेवा पुरवू शकत नाही व खाजगी क्षेत्रातल्या सेवांचा दर्जा व खर्चावर नियंत्रण मिळवता येत नाही त्यामुळे वैद्यकीय क्षेत्र हे गुंतागुंतीचे आहे. यासाठी केवळ वैद्यकीय अधिकारी किंवा नोकर वर्गाला जबाबदार न धरता काही ठोस बदल व संस्थात्मक सुधारणा हाती घेण्याची गरज आहे. शासनालाडेखील सर्व प्रकारच्या आरोग्य सेवा मोफत देण्याची जबाबदारी नजिकच्या भविष्यकाळात घेणे जिकीरीचे होऊ शकते कारण वैद्यकीय खर्च यापुढे परवडणारा नाही. मात्र खाजगी आरोग्य सेवावर नियंत्रणाची व्यवस्था मात्र नक्कीच निर्माण करता येईल. कोणतीही आरोग्य व्यवस्था ठराविक न राहता त्यात काही पर्याय व पद्धती निवडण्याचे स्वातंत्र्य असायला हवे यासाठी आयुर्वेद, होमिओपथी, योग आदि पद्धती यांच्यादेखील सखोल अभ्यास होणे आवश्यक आहे. आरोग्यसेवांवरचा वाढता खर्च पाहता शासनाबरोबरच सामाजिक घटकांनीही हातभार लावणे गरजेचे आहे. यासाठी सामूहिक आरोग्य विमा योजनांचा विस्तार करण्यासारखे पर्याय पडताळून पाहता येतील. रुग्णालयांत जाण्याआधी उपकेंद्रे, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, नागरी आरोग्य केंद्रे यांच्यामार्फत सेवा गुणवत्तापूर्ण सेवा देण्याचा, मिळवण्याचा प्रयत्न झाला तर रुग्णालयांवरचा भार कमी होऊन ती कार्यक्षमतेने चालू शकतील. यासाठी शहरांमध्ये देखील प्राथमिक आरोग्यसेवावर लक्ष केंद्रीत करणे आवश्यक आहे. आरोग्य हा प्रत्येक व्यक्तीचा हक्क आहे आहे त्याचबरोबर वैयक्तीक जबाबदारी देखील आहे. आरोग्य बाबत सामाजिक भान असणेदेखील अत्यंत महत्वाचे आहे. प्रदूषण, धोका, इजा किंवा लोकसंख्यावाढ टाळणे ही प्रत्येकाने वैयक्तीक जबाबदारी मानली पाहिजे. स्वच्छता व आरोग्य शिक्षणाने आजारांचे प्रमाण कमी करता येते त्याचबरोबर सामाजिक स्वास्थ्यदेखील अबाधित राखता येते. सार्वजनिक आरोग्य सेवेमध्ये वैद्यकीय मनुष्यबळ कमी असेल तर आरोग्यसेवा अडखळतात तसेच खाजगी क्षेत्रात ते जास्त असेल तर आरोग्य सेवा स्पर्धात्मक आणि महागळ्या होतात त्यामुळे त्यांचा समतोल आवश्यक आहे. बरीच शासकीय व महापालिका रुग्णालये मनुष्यबळ व्यवस्थापनाच्या अभावी पूर्ण क्षमतेने काम करू शकत नाहीत हे सत्य नाकारून चालणार नाही. शासनामार्फत सध्या अनेक वैद्यकीय सेवा मोफत व अत्यल्प दरात पुरवण्यात येत आहेत. तरीही बहुतांशी रुग्ण आजही खाजगी किंवा इतर रुग्णालयांमध्ये उपचार घेताना दिसत आहे. त्यामुळे सार्वजनिक वैद्यकीय क्षेत्राला फारसा फरक पडत नसला तरी हे क्षेत्र अधिक बळकट व कार्यक्षम असणेदेखील तितकेच महत्वाचे आहे. याचप्रमाणे शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या रुग्णालयांची कार्यक्षमता, महत्व व लोकप्रियता वाढवण्यासाठी निश्चीत उपाययोजना करण्याची गरज आहे.

याचबरोबर टेलिमेडिसीन तंत्रज्ञानाचा वापर करून सर्व शासकीय रुग्णालये एकमेकांशी जोडली गेली आहेत ज्यामुळे ग्रामीण व दुर्गम भागातील रुग्णांना व रुग्णालयांना निदान व उपचारांसाठी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन उपलब्ध होत आहे. रोगप्रतिबंध आणि नियंत्रण विशेषत: बालकुपोषण, मधुमेह, अतिरक्तदाब, व्यसनाधीनता, काही आजार, मानसिक आजार, कर्करोग आणि रस्त्यावरचे अपघात या महत्वाच्या समस्या असुन त्याकडे सार्वजनिक व खाजगी वैद्यकीय क्षेत्राने लक्ष केंद्रीत करणे गरजेचे आहे. त्याचबरोबर क्षयरोग, कुष्ठरोग, हिवताप व जलजन्य आजारांच्या नियंत्रणासाठीदेखील विविध कार्यक्रम राबविण्याची



आवश्यकता आहे. छोटे कुटुंब आणि मुलांमधले अंतर या दोन्ही गोष्टी आरोग्याच्या वृष्टीने व लोकसंख्या नियंत्रणासाठी महत्त्वाच्या आहेत. राज्यातील काही आदिवासी, मागास व अल्पसंख्य समाजगटांमध्ये अजूनही ही सुधारणा रुजलेली नाही. त्यांच्यासाठी विविध सामाजिक घटकांनी प्रबोधनात्मक कार्यक्रम हाती घेणे आवश्यक असून यामध्ये त्या कुटुंबाचे हित असल्याचे त्यांना पटवून देणे गरजेचे आहे. एकंदरीत आरोग्य सेवेमध्ये होत असलेल्या सुधारणा समाधानकारक असल्या तरी त्यांच्या मजबूतीसाठी इतर समाज घटक जसे स्वयंसेवी संस्था, खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिक, लोकप्रतिनिधी व सामाजिक कार्यकर्ते यांचा सक्रिय सहभाग अत्यंत महत्त्वाचा आहे.

क्षयरोगमुक्तीसाठी 'जीत' प्रकल्प

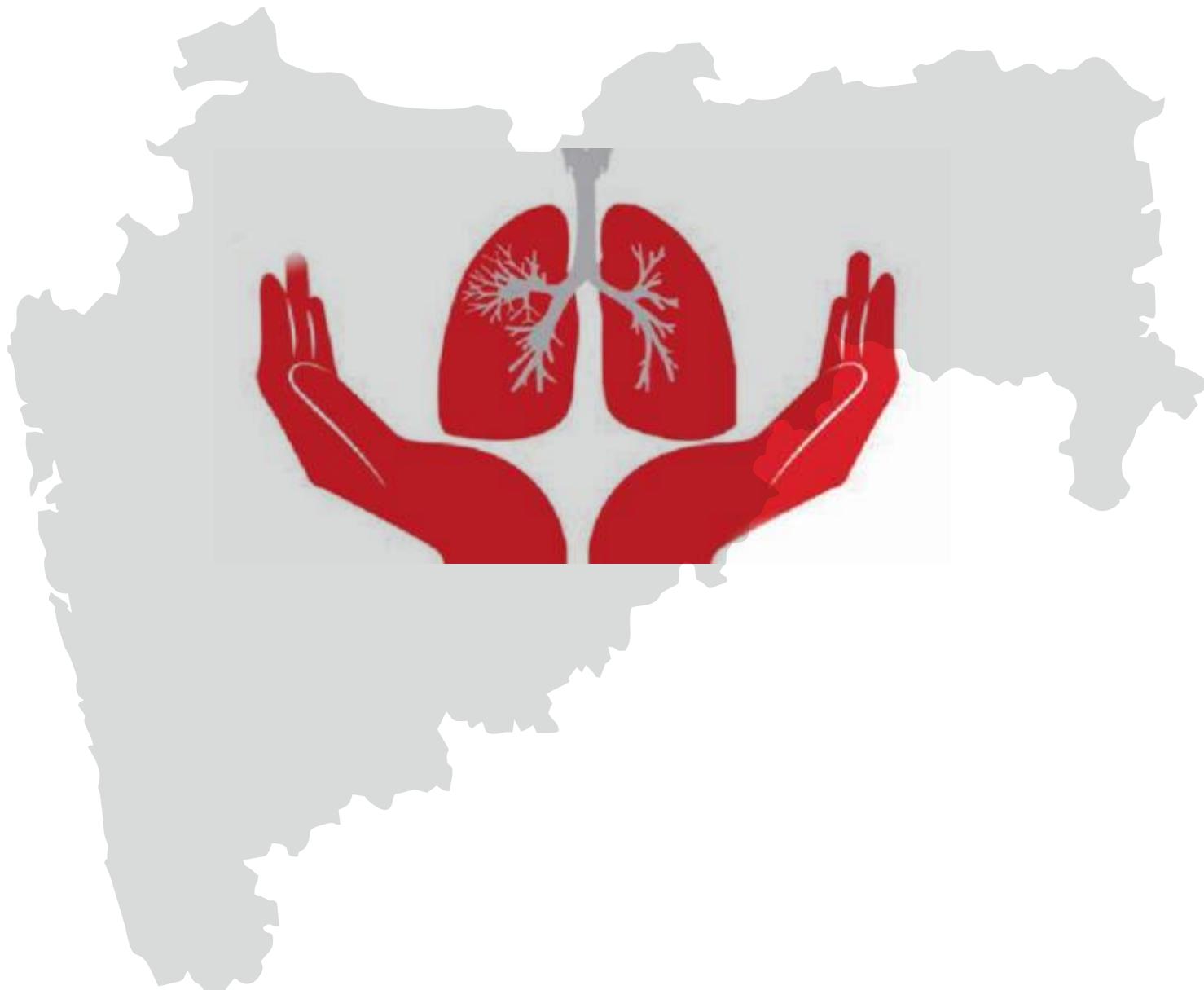
टीबी या आजाराविषयी आपणा सर्वांना ब-यापैकी माहिती आहे. टीबी आजाराचे अनेक रुग्ण आपल्याला आज समाजात आढळतात. या रुग्णांबद्दल आपल्या मनात प्रचंड सहानुभूती असते. या आजाराची व्याप्ती व गंभीर्य लक्षात घेता तो रोखण्याचे मोठे आव्हान आज वैद्यक क्षेत्रासमोर आहे. आपल्या देशात क्षयरोगामुळे होणार्या मुत्युचे प्रमाण जास्त आहे. क्षयरोग प्रामुख्याने फुफुसांना होत असला तरी तो शरीराच्या लसीकाग्रंथी, मेंदू, हाडे, मूत्रपिंड, यासारख्या अवयवांनासुद्धा होऊ शकतो. क्षयरोगाचा प्रसार हवेद्वारे होतो. जेव्हा फुफुसाच्या क्षयरोगाने आजारी असणारी व्यक्ति शिंकते किंवा खोकते तेव्हा क्षयरोगच्या जिवाणूंचा प्रसार होतो. शासनाच्या आरोग्य विभागाच्या यंत्रणा क्षयरोग निर्मलनासाठी प्रयत्नशिल असुन त्या दृष्टीने सन 1962 पासून देशात राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. केंद्र शासनाने सन 1993 पासून काही निवडक ठिकाणी पथदर्शी तत्वावर प्रत्यक्ष निरीक्षणाखाली अल्पमुदतीच्या सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाची सुरवात केली आहे. पथदर्शी प्रकल्पाच्या उत्साहवर्धक कामगिरीवरून सन 1998 पासून केंद्र शासनाने सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाचा प्रसार करण्याचे ठरविले. केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम महाराष्ट्रामध्ये सन 1998-99 पासून टप्प्याटप्प्याने राबविण्यात येत आहे. हा कार्यक्रम राबविण्यासाठी राज्य क्षयरोग नियंत्रण सोसायटी व ७९ जिल्हा/शहर क्षयरोग नियंत्रण सोसायटीची स्थापना करण्यात आली आहे.

क्षयरोग रोखण्याच्या उददेशाने सर्वतोपरी उपाययोजना शासनाच्या वर्तीने अंमलात आणण्यात येत आहे. त्याचाच एक भाग म्हणून क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्राचे स्वप्र साकार करण्यासाठी 'जीत' या प्रकल्पाची अंमलबजावणी राज्यात सुरु केली आहे. "जीत" प्रकल्पाच्या माध्यमातून क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्राचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी जास्तीत जास्त क्षयरुग्णांना वेळेवर व संपूर्ण उपचार घेण्यास प्रवृत्त करण्यात येणार आहे. या उपक्रमात खासगी रुग्णालये तसेच शासकीय आरोग्य संस्थाची भूमिका महत्वाची राहणार आहे. राज्यातील 13 शहरांमध्ये हा प्रकल्प राबविण्यात येणार आहे. केंद्र शासनाच्या मध्यवर्ती क्षयरोग विभागाने केलेल्या एका सर्वेक्षणातून असे आढळून आले की, ६० टक्के क्षयरुग्ण खासगी संस्थामध्ये उपचार घेतात. खासगी वैद्यकीय व्यावसायिकांकडे उपचार घेणाऱ्या अशा क्षयरुग्णांची माहिती जमा करून त्यांना उपचाराच्या कक्षेत आणण्यासाठी 'जीत' प्रकल्प सुरु करण्यात आला आहे. या प्रकल्पाद्वारे २०२५ पर्यंत क्षयरोगमुक्त भारत असे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. मुंबईत दररोज लाखो लोक बस, रेल्वे या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेतून प्रवास करतात. त्यामुळे संसर्गजन्य रोग पसरण्याची शक्यता जास्त असते. त्यात क्षयरोगासारखे गंभीर आजार पसरण्याची भितीदेखील आहेच. मात्र संसर्गाव्दारे जडलेला हा आजार घेऊन फिरणारे लोक शोधून काढणे हा एक मोठा प्रश्न आहे. त्यामुळे क्षयरोग पिडीतांची नेमकी आकडेवारी उपलब्ध होऊ न शकल्याने या आजाराची दाहकता लक्षात येत नाही. खरेतर क्षयरोगावर वेळेत उपचार होणे गरजेचे असते अन्यथा त्याची व्याप्ती वाढत जाते. संपूर्ण व नियमित उपचार घेतला तर हा आजार बरा होऊ शकतो. आरोग्य विभाग यासाठी अनेक उपक्रम राबवत आहे. यासंदर्भात करण्यात आलेल्या सर्वेक्षणातून असे आढळून आले की, बहुतांश क्षयरुग्ण संपूर्ण उपचार घेत नाहीत. त्यामुळे संसर्ग वाढतो व परिणामी रुग्ण दगावण्याची शक्यता देखील असते. क्षयरोग झालेल्या रुग्णांची संपूर्ण माहिती तसेच त्यांनी घेतलेले उपचार यावर संनियंत्रण ठेवणे गरजेचे आहे. खाजगी क्षेत्रात उपचार घेत असलेल्या रुग्णांची माहिती घेणे अडचणीचे ठरत होते. मात्र आता 'जीत' प्रकल्पाच्या माध्यमातून जास्तीत जास्त रुग्णांना उपचार घेण्यासाठी प्रवृत्त करता येईल. क्षयरुग्णांविषयी संपूर्ण माहिती उपलब्ध झाल्यामुळे त्यांना योग्य उपचाराखाली आणणे सोयीस्कर होणार आहे. हा उपक्रम महाराष्ट्रातील प्रमुख १३ शहरांमध्ये राबविण्यात येणार आहे. त्यात औरंगाबाद, कोल्हापूर, नाशिक, नवी मुंबई, पुणे, रायगड, सोलापूर, ठाणे, विरार, वसई-



भाईदर, डोंबिवली व भिवंडी यांचा समावेश आहे. या प्रकल्पात ३५० कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे. या उपक्रमांतर्गत २३ जिल्ह्यांमध्ये सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येणार आहे. एकंदरीत टीबी या आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी सर्वतोपरी उपाययोजना शासनाच्या वतीने आखण्यात येत असुन यासाठी नागरीकांचादेखील सहयोग असणे अत्यंत आवश्यक बाब आहे.

स्वज्ञ नियोगी जिवनाचे क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्रा चे



नवीन वर्षात संकल्प आयोग्याचा

नवीन वर्ष साजरे करण्याच्या अनेक देशी विदेशी पद्धती आपल्या समाजात घड आहेत. कुणी फिरायला शहर सोडून बाहेर पडतो, कुणी कुटुंबासह दिवस घालवतो, अगदीच हौशी मंडळी मित्रमंडळीसह या दिवसाचे सेलिब्रेशन करतो तर काही नव्या वर्षाचे विविध संकल्प सोडून नववर्षाचे स्वागत करतात. एखादा नवा उद्योगधंदा सुरु करण्याचा संकल्प केला जातो, नवे घर, गाडी विक्री घेण्याचा संकल्प किंवा दररोजच्या जीवनात ठराविक गोष्ट खाणे सोडणे, वागणे, बोलणे, चालणे यात बदल करण्याचादेखील संकल्प केला जातो. मात्र माणसाच्या आयुष्यात सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे ती म्हणजे त्याचे आरोग्य. आरोग्य व्यवस्थित असेल तर त्याला हव्या त्या गोष्टी मिळवण्यात फारशा अडचणी उद्भवत नाहीत त्यामुळे आपले आरोग्य नीट सांभाळण्याचा संकल्प प्रत्येकाने नव्या वर्षात करायला हवा असे माझे मत आहे. नव्या वर्षाकडून आपल्यापैकी प्रत्येकाला अनेक आशा असतात. अनेक प्रकारची नियोजने केलेली असतात. मात्र, आपले नियोजन तेहाच यशस्वी होते, जेहा आपण तंदुरुस्त आणि निरोगी राहू. आपले शरीर निरोगी राहावे असे प्रत्येकाला वाटते. त्यासाठी आपण प्रयत्नशील असतो. मात्र आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्य सुट्ट राखण्यासाठी आवश्यक असलेला वेळ आपल्याला मिळत नाही हेदेखील तितकेच खरे आहे. तुमचं आरोग्य चांगलं असेल तरच तुमचं मानसिक स्वास्थ्य व दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वास देखील चमकदार असतो. म्हणून आरोग्यदायी असणं महत्वाचं. यासाठी काही आरोग्यदायी संकल्प आपण सोडायलाच हवेत. मानसिक आरोग्य आणि सुंदरता या दोन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून आहेत. राग, ईर्ष्या, गर्व किंवा नकारात्मकता मनात असेल तर ते चेहन्यावर प्रतिबिंबीत होते. त्याचबरोबर ताण, तणाव, नैराश्य, चिंता यामुळे चेहरा निस्तेज दिसू लागतो. म्हणून मानसिक स्वास्थ्य चांगले असणे गरजेचे आहे. नवीन वर्षात मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी सतत प्रयत्नशील रहा. तुम्हाला आनंद देणारी चांगली कामे करा. तुमचे छंद जोपाला. नवीन ठिकाणी फिरायला जा. त्यामुळे तुमचे मन आनंदी होईल आणि तो आनंद तुमच्या चेहन्यावर नक्कीच दिसेल. ध्यान, विश्वास व श्रद्धा या गोष्टीदेखील खूप महत्वाच्या आहेत. ईश्वरी ध्यानामुळे तुमचे मन शांत होईल. राग, द्वेष, भीती, चिंता दूर होऊन मानसिक संतुलन साधण्यास मदत होईल. त्यामुळे आपली सकारात्मकता वाढीस लागेल. मनाचे स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी तुम्हाला सात्विक आहार घेणेही तितकेच महत्वाचे आहे. असं म्हणतात, यथा अन्नम् तथा मनम्. म्हणून फळे, भाज्या, पालेभाज्या, सुकामेवा यांसारख्या सात्विक आहारामुळे तुमचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहील. परिणामी तुम्ही सजग व आत्मविश्वासाने भरलेले राहाल. म्हणून शक्यतो सात्विक अन्नाचा आहारात समावेश करा. नव्या वर्षात आणखी आपण काय करायला हवे तर नव्या वर्षापासून नवे विचार आपल्या मनात रुजायला हवेत. आपण निश्चय करायला हवेत मग तो निश्चय दररोज चालायला जायचा असो किंवा व्यायाम करायचा, वा वजन कमी करायचा. पण योग्य विचारांना नियोजनांची साथ मिळाली नाही तर त्या संकल्पांना काही अर्थ राहणार नाही. तुमचेच संकल्प काही दिवसांतच तुमच्याकडूनच मोडीत निघाल्याशिवाय राहणार नाहीत. नेहमी फार मोठे लक्ष्य ठेवले जाते. उदाहरणार्थ, मी एका महिन्यात १० किलो वजन कमी करेन. वास्तविकत: व नैसर्गिकपणे हे नक्कीच शक्य नाही. त्यापेक्षा मी नियमित व्यायाम करून आणि योग्य आहार घेऊन शारीरिक स्वास्थ्यासाठी मनापासून प्रयत्न करीन हा निश्चय जास्त योग्य आहे. असे केल्यामुळे आपण आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करू शकतो. एक वाईट गोष्ट सोडण्याचा निश्चय पूर्ण करणे अवघड आहे. पण त्या तुलनेत चांगले काम करण्याचा निश्चय पाळणे सोपे आहे. त्यासाठी संकल्पांमध्येही ताळमेळ हवा. ते संकल्प जास्त यशस्वी होतात. संकल्प पाळण्यात अपयश आले तर लगेचच तो





सोडून देणे योग्य नसून पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तसे बघितले तर प्रत्येक दिवस नवाच असतो. १ जानेवारीला तुमचा जेवण कमी करण्याचा संकल्प पाळला गेला नाही तर २ तारखेला तो परत सुरु करा. वाटेतच सोडून देऊ नका. उद्यावर ढकलण्याचे कामही करू नका. संकल्पात सातत्य असणे जितके महत्वाचे आहे तितकेच तो टिकवण्यात परिश्रम व जिह्देखिल अत्यंत महत्वाची आहे. त्यामुळे नववर्षाचे आगमन आपल्याला नवीन संकल्पांसाठी चांगली संधी आहे मात्र आपले संकल्प आपल्याला आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असायला हवेत.

नैराश्या वर बोलू काही

नैराश्य हया मानसिक आजाराविषयी आपण माहिती पाहत आहोत. नैराश्य कोणत्याही व्यक्तीला येऊ शकते. श्रीमंत-गरीब, स्त्री-पुरुष, लहान मुले ते वृद्ध या सर्वांच्या आयुष्यावर नैराश्य प्रभाव करते. शारीरिक आजारातून एकवेळ मनुष्य बरा होऊ शकतो मात्र नैराश्यातून बाहेर येणे अवघड बाब आहे. छोट्या छोट्या दैनंदिन गोष्टीपासून ते व्यक्तिमत्व व करिअरवर परिणाम होतो. नैराश्य हा एक मानसिक आजार आहे ज्यामध्ये व्यक्तीस नेहमी उदास व निराश वाटते व दैनंदिन कामे तसेच सर्वच घटनांमधील इंटरेस्ट कमी होतो. सर्वसाधारणपणे दोन आठवड्या पेक्षा जास्त दिवस मानसिक त्रास झाल्यास त्यास आजार संबोधले जाते. त्याचा वागणुकीवर, नात्यावर व कुटुंबावरही तसेच दररोजच्या कामावर सुध्दा परिणाम होतो. मानसिक त्रासाचा सर्वात मोठा दुष्परिणाम आणि अंतिम निष्कर्ष म्हणजे आत्महत्येचा विचार. या आजाराच्या रुग्णांना सतत उदास/ निराश वाटते किंवा सतत चीडचीड होणे. थकवा येणे, शक्ति नसल्यासारखे वाटते. भूक कमी लागते, जेवणाची इच्छा न होणे किंवा वजन कमी होणे. काही लोकांमध्ये मात्र विरुद्ध लक्षणे दिसू शकतात. झोप न लागणे किंवा शांत व पुरेशी झोप न लागणे. काहीजणाना मात्र खूप झोप लागणे असाही त्रास होऊ शकतो. कामावरती लक्ष न लागणे, इच्छा कमी होणे, निर्णयक्षमता कमी होणे. आपण काहीच कामाचे नाही, आपले काहीच चांगले होणार नाही, आपल्याला कोणीही मदत करू शकणार नाही असे वाटते. आत्महत्येचे विचार मनात येणे किंवा प्रयत्न करणे. दुर्घटनेनंतर काही दिवस उदास, निराश वाटणं स्वाभाविक आहे. पण प्रत्येकवेळी असं घडायलाच हवं असं नव्हे. काहीवेळा विनाकारणही डिप्रेशन येऊ शकतं. याला मुख्यतः मेंदूत होणारे रासायनिक बदल - मुख्यत्वे (Serotonin व Norepinephrine) कारणीभूत असतात. बाळंतपणानंतर होणारे संप्रेरकातील बदल बन्याच स्त्रियांमध्ये कारणीभूत ठरतात. ब्लड प्रेशरची काही विशिष्ट औषधं, स्टेरॉइड्स आणि काही पित्तशामक औषधांमुळे सुद्धा या आजाराची लक्षणे दिसू शकतात. लहानपणी घडलेल्या एखादी दुर्दैवी प्रसंगामुळेही मोठेपणी डिप्रेशन येऊ शकतं. गरिबी, बेरोजगार आयुष्यातील मोठ्या घटना/ मानसिक आघात, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, घटस्पोट, ब्रेकअप, शारीरिक आजार तसेच दारू किंवा ड्रग चे व्यसन असल्यास नैराश्य होण्याचा धोका अधिक असतो. नैराश्य आल्यास आपल्या जवळच्या व्यक्तीशी, नातेवाईक, मित्र यांच्याशी बोला. गरज असल्यास मनोविकारतज्जाची मदत घ्या. आराम करा. तणावाचे कारणमी मांसा शोधा. स्वतःसाठी वेळ द्या, छंद जोपासा, वाचन, खेळ, व्यायाम यांमध्ये मन रमवणे सर्वात उत्तम. आपल्यासमोर एखादी नैराश्य ग्रस्त व्यक्ती असल्यास त्याच्याशी बोला, त्याला बोलते करा व त्यास मनोविकारतज्जाची मदत घेण्यास प्रवृत्त केले पाहिजे. नैराश्य रोखण्यासाठी मुलांना लहानपणापासूनच ताणतणाव, समस्या यांना सामोरे जाण्याची शिकवण दिली पाहिजे. नियमित समतोल आहार, व्यायाम, विश्रांती व सकारात्मक दृष्टिकोन यांमुळे नैराश्य रोखता येऊ शकते. औषधे आणि अल्कोहोल यापासून दूर राहणेही कधीही चांगले. कोणत्याही आजारावरील योग्य उपचार आणि समुपदेशनही भविष्यातील नैराश्य रोखू शकतात. १५ ते ३० टक्के व्यक्तींना कधी न कधी हा नैराश्याच्या आजार होतोच. पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांमध्ये हा आजार होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. काही कुटुंबांमध्ये या आजाराबाबत आनुवंशिकता असते. वेगवेगळ्या आजारांमुळेही मेंदूचे आरोग्य बिघडून नैराश्य येते. मानसिक संतुलन बिघडल्यामुळे मनात उदासीन होते. व्यक्तीचे लक्ष नकारात्मक विचारांकडे केंद्रित होऊ लागते. त्यामुळे नैराश्य आणखीनच वाढते. नैराश्यावर सर्वात महत्वाचा उपाय समुपदेशन म्हणजे काऊन्सलिंग हाच आहे. मात्र समुपदेशन म्हणजे केवळ गप्पा करून वा बडबड करून हा आजार कमी होतो असे नाही. त्यासाठी प्रशिक्षित व अनुभवी समुपदेशक असावे लागतात. योग्य प्रशिक्षित समुपदेशक असेल आणि सांगितलेले बदल करण्याची रुग्णात क्षमता असेल तर समुपदेशनाचा चांगला उपयोग होतो. समुपदेशन व्यवस्थित झाले पाहिजे अन्यथा त्याचे उलट परिणामही होऊ शकतात. नैराश्य आलेल्या व्यक्तीसोबत राहणे हेसुद्धा अनेकदा त्रासदायक होते. दुःखी चेहरा करून त्या सतत कसली तरी काळजी करत असल्याने इतरांचाही मूड बिघडतो. त्यांना समजवायचा प्रयत्न केला की, त्या एकतर रडायला सुरुवात करतात किंवा भांडायला उठतात. त्यांच्या समस्या सोडवण्यासाठी



काही प्रयत्न करायला त्या तयार नसतात. एकांतात राहायला त्यांना आवडते किंवा चिडचिड, भांडण यातच त्या अधिक वेळ घालवतात. अशी एखादी व्यक्ती आपल्या आजुबाजूला असेल तर प्रथम हे लक्षात घ्यायला हवे की, त्या मुद्दामहून असे करत नाहीत. एखाद्याच्या विरोधात वागायचे किंवा बरोबरच्या व्यक्तीला त्रास द्यायचा, असे काही लोकांच्या मनातही नसते. त्यांना काहीही करायचा कंटाळा आलेला असतो. मानसिक आणि शारीरिक थकवा आल्याची त्यांची भावना असते. कोणी बोलायचा प्रयत्न केला की त्रास होतो. आपल्याला होणाऱ्या त्रासावर त्यांना मृत्यु किंवा आत्महत्या हाच पर्याय वाटतो. नैराश्यग्रस्त व्यक्तीला पाठिंब्याची आणि सौहार्दपूर्ण वागणुकीची गरज असते. नैराश्य ही वैद्यकीय समस्या आहे आणि त्यासाठी औषधांची गरज आहे. उपचार व समुपदेशनामुळे निराशेतून लवकर बाहेर येण्यासाठी, त्रास टाळण्यासाठी, आत्महत्येपासून परावृत्त होण्यासाठी मदत होते. नैराश्यावर उपाययोजना करणे ही प्रत्येक व्यक्तीची नैतिक जबाबदारी आहे. याबाबत आजच विचार केला गेला नाही तर येत्या काळात नैराश्य हा सर्वात मोठा आजार असेल व मृत्यूचे सर्वात मोठे कारण हे नैराश्यातून होणाऱ्या आत्महत्या असतील.

दिर्घायुष्या ची गुरुकिल्ली 'चालणे'

'चालुन चालुन पाय दुखतात' ही आपल्यातल्या बहुतांशी लोकांची तक्रार असते. मात्र आजकाल वाहतुकीच्या विविध साधनांमुळे फार वेळ व फार दुरपर्यंत पायी चालणे जवळपास दुरापास्तच झाले आहे. पुर्वीचे लोक साधने उपलब्ध नसल्यामुळे प्रवास व दळणवळणासाठी पायीच प्रवास करत असत. त्यामुळे त्यांचे स्वास्थ्य व आयुष्य चिरकाल टिकणारे होते. आज पायी चालणे कमी झाल्याने लोकांना हाडे व मणकयांचे असंख्य आजार जडू लागले आहेत. खेरेतर पायी चालणे हा अतिशय सुंदर व्यायाम आहे. त्यामुळे तणाव कमी होतो. झोपही चांगली लागते. चिंतनासाठीही चालणे फायदेशीर ठरते. दिवसभर काम करून आलेला थकवाही चालण्यामुळे दूर होतो. शिवाय हाडांची मजबूतीही चालण्यामुळे वाढते. आज चालण्याची सवय हरवत चालल्यामुळे आपण थोडे जरी चाललो तरी आपल्याला अनेकदा दम लागतो. मात्र लक्षात ठेवा असे होत असल्यास हा शरीराने आपल्याला दिलेला इशारा आहे. त्यामुळे चालायची संधी मिळाली तर अजिबात सोडू नका. कारण व्यायामातील सर्वोत्तम व्यायाम चालणे आहे. कारण त्यासाठी कुठल्याही साधनांची गरज नाही. रोज पाच किलोमीटर चालल्यास आयुष्यात तुम्ही कायम तंदुरुस्त रहाल. चालण्याचा महत्त्वाचा फायदा म्हणजे त्यातून एकावेळी शारीरिक आणि मानसिक व्यायाम होत असतो. रोज दहा हजार पावले चालणे ही दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे. अनेकजण मोठमोठ्या इमारतीत राहत असले व इमारतीस लिफ्टची सुविधा असली तरी जिने पायी चढणे पसंत करतात. जिने चढल्याने पायी चालण्याचे फायदे मिळतात. आज आपल्या जवळची उदयाने व जॉगिंग ट्रॅक्स पाहिले तरी तेथील वाढलेली गर्दी चालण्याचे महत्त्व अधारेखीत करतात. साधारणपणे रोज तीस मिनिटे चालल्यास दोनशे कॅलरी खर्च होतात. पाठीचे दुखणे, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, श्वासाचा त्रास हे सर्व नियंत्रणात ठेवण्यासाठी चालणे फायदेशीर ठरते. थोड्या वेगात, लयबद्धरित्या आणि ज्यात पावलांवर कमी दाब पडतो अशी शारीरिक क्रिया म्हणजे फिटनेस वॉकिंग. यातून व्यायाम केल्यानंतरचे सर्व फायदे मिळतात. फिटनेस वॉकिंग म्हणजे जोरात पळणे किंवा जॉगिंग नक्हे. फिटनेस वॉकिंगमुळे हृदयाची गती वाढते. फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढते. चयापचय संस्था सुधारते. त्याचप्रमाणे कोणत्याही वयात आपण हा व्यायाम करू शकता. वजन कमी करण्याचा किंवा राखण्याचा हा उत्तम मार्ग आहे. आठवड्यातून तीन ते चार वेळा विशेषतः सकाळी वीस ते तीस मिनिटे न थांबता चालल्यास आरोग्यासाठी उत्तम आहे. वजन जास्त आहे आणि चालण्याचा वेगही जास्त आहे, अशा परिस्थितीत स्वाभाविकपणे जास्त कॅलरी खर्च होतात. टेकडी किंवा डोंगरावर चढ उतार केल्यास कॅलरी खर्च होण्याचे प्रमाण वाढते. पण त्याचवेळी आहारावर नियंत्रण हेही महत्त्वाचे आहे, हे लक्षात घेतले पाहिजे. वेगाच चालण्याने पाय, पोटाच्या पेशींना ताकद मिळते. त्यामुळे चरबी कमी होते.

इतर कोणत्याही व्यायामापेक्षा चालण्याचा व्यायाम हा खूप सोपा व्यायाम आहे. रोज जर तुम्ही ठराविक वेळ चालत असाल तर वेगळा व्यायाम करण्याची तुम्हाला गरजही नाही. यामुळे तुमचे आरोग्य नक्कीच उत्तम राहील. चालणे हा अखर्चिक, सर्वाना करण्यासाठी सहज, सोपा व्यायाम प्रकार आहे. कोणत्याही प्रकारच्या साहित्याशिवाय करता येणारा, शरीर तंदुरुस्त, चपळ ठेवण्यासाठी एकमेव व्यायाम प्रकार आहे. सकाळी चालण्यामुळे सकाळच्या वातावरणातील शुद्ध औंक्सिजनचा शरीराला पुरवठा होतो. हाडांच्या मजबूतीसाठी आवश्यक असलेले ड जीवनसत्व सकाळच्या कोवळ्या उन्हातून मिळते. चालण्यामुळे एकाच वेळी शारीरिक व मानसिक व्यायामही होतो. सतत काम करून तन-मनाला आलेला थकवाही चालण्यामुळे दूर होतो. चालण्यामुळे तणाव आणि चिडचिडेपणा दूर होण्यास मदत होते. वजन कमी करायचे असल्यास हा व्यायामप्रकार उत्तम आहे. दररोज एक तास चालल्यास संधिवाताचा त्रास कमी होऊ शकतो असं संशोधनातून समोर आलंय. चालण्यामुळे पचनक्रिया सुधारते, मलबद्धतेसारखे, पचनाचे विकार कमी होतात. चालण्यामुळे हृदयाची गती व स्टॅमिना वाढतो. नियमित चालण्याची



सवय असणारयांमध्ये हृदयविकाराने मृत्यु येण्याचे प्रमाण ५० टक्के पेक्षा कमी असते. नियमित चालण्याने फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढते. नियमित चालण्यामुळे पाठीचे दुखणे, हृदयरोग, मधुमेह, श्वासाच्या त्रासावर नियंत्रण मिळवता येते. हाडांची मजबूतीही चालण्यामुळे वाढते. नियमित चालण्यामुळे कंबर, मांडऱ्या, पायाचे स्नायू मजबूत होतात. मोतीबिंदुची शक्यता कमी होते. नियमित चालण्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी उपयोग होतो. चालण्यातून नैराश्याची पातळी खाली येण्यास मदत तर होते तसेच दररोज ३० मिनीटे नियमित चालण्यामुळे सरासरी आयुष्य ३ वर्षांनी वाढते. कोणत्याही वयात तुम्ही हा व्यायाम करु शकता. चालण्याचा व्यायाम करायला वयाची मर्यादा नाही मात्र झेपेल इतकेच चालणेदेखील खूप महत्वाचे आहे.

एकंदरीत नियमित चालणे ही दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे. शरीर निरोगी व सुदृढ ठेवायचे असेल तर दररोज थोडेतरी चालणे ठेवायला हवे. कमी अंतरासाठी वाहने न वापरता पायी चालण्याचा शिरस्ता पाळा. सकाळ, संध्याकाळ व जमेल तसे स्वच्छ हवेत चालण्याचा संकल्प प्रत्येकाने करावा. अत्यंत सोपा, विना खर्चाचा, कधीही कुठेही करता येणारा चालण्याचा व्यायामप्रकार प्रत्येकाने अंगीकारावा यासाठीच हे आरोग्यमंथन.

पॅलिएटिव्हग केअर

गेल्या काही वर्षांपासून आरोग्य सेवांची व्याप्ती मोठ्या प्रमाणवर वाढली आहे. विविध असाध्य आजारांवरील उपचार पद्धतीमध्ये अमुलाग्र बदल झालेले असल्याने लोकांचे जिवनमानही उंचावले आहे. महाराष्ट्रासारख्या ग्रामीणबहुल भागात सार्वजनिक आरोग्य सेवांचा दर्जा वाढत असल्याचे समाधानकारक चित्र आहे. रुग्णांना आरोग्य सेवा पुरविण्यामध्ये खाजगी सेवांच्या बरोबरीने आज शासकीय आरोग्य सेवा वाटचाल करताना दिसत आहेत. आज आपण पॅलिएटिव्ह केअर या प्रणालीबाबत माहिती पाहणार आहोत. दिर्घ काळापासून किंवा मोठ्या आजाराने जस्त रुग्णांचे जीवनमान सुधारण्यासाठी, तसेच कुटुंबाचे जास कमी करण्यासाठी अनेक व्यवसायिकांना एकज येऊन घेतलेली काळजी म्हणजे पॅलिएटिव्ह केअर. दिर्घ काळ असणारे व शारिरीक अपंगत्व आणणा-या व्याधी अत्यंत जासदायक असतात. अशा व्याधी शारिरीक त्रास देतातच पण त्याबरोबरच त्यांच्यामुळे सामाजिक, मानसिक, भावनिक आणि आर्थिक समस्यासुध्दा उदभवतात. पॅलिएटिव्ह केअर या संकल्पनेमध्ये मुख्यतः आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यात व कधीच बरे न होणाऱ्या रुग्णांचा समावेश होतो. या रुग्णांना उपचारात्मक चिकित्सा उपयोगाची नसून केवळ वेदना व लक्षणे कमी करणारी चिकित्साच उपयुक्त असते. क्षयरोग, मतिमंद मुले, वृद्धापकाळाने अपंगत्व आलेले रुग्ण, किडनी विकार, लिहर विकारग्रस्त कॅन्सर, पक्षाघात, एचआयडी/एडस औषधाने न बरे होणा-या रुग्णांना पॅलिएटिव्ह केअर उपचार पद्धती दिली जाते. यामुळे रुग्णांना दुखण्यापासून व जासदायक लक्षणापासून आराम मिळतो. पॅलिएटीव्ह केअरमध्ये रुग्णांच्या मानसिक, सामाजिक, आत्मिक गरजांवर लक्ष केंद्रित करण्यात येते व त्या गरजा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न व त्यासाठी लागणारी मदत करण्यात येते. रुग्णांनी आपले जीवन नैसर्जिक पद्धतीने जगावे यासाठी प्रयत्न करण्यात येतो. तसेच आजारपणात लढण्यासाठी रुग्ण व त्याचे कुटुंबीय यांचे मनोबल वाढवणे व रुग्णांच्या नातेवाईकांना रुग्णांच्या आजारपणात तसेच मुत्युनंतरही सर्वोतोपरी मदत करण्याचे उददीष या पॅलीएटीव्ह केअर कार्यक्रमांतर्गत ठेवण्यात येते. वास्ताविकतः प्रत्यक रुग्णाचे आजार त्यामुळे त्यांना होणारा त्रास वेगवेगळा असतो. रुग्णाला कोणत्या प्रकारचा औषधोपचार मिळाला यावरही तो अवलंबून असतो. पॅलिएटिव्ह केअर प्रकल्पांतर्गत रुग्णाला व नातेवाईकांना औषधाची पूर्ण माहिती देण्यात येते, औषध कधी व किती माजात घ्यायचे याची देखील माहिती देण्यात येते. रुग्णांच्या नातेवाईकांना जखमेच्या मलमपटटीची माहिती व मलमपटटी करण्याकरिता देखील शिकवली जाते जेणेकरून घरी राहून सुध्दा कुटुंबिय रुग्णाची काळजी येऊ शकतील. रुग्णासाठी आवश्यक संतुलित आहार, आहार देण्याच्या पद्धती, शारिरीक स्वच्छता ठेवण्याबाबतची माहिती दिली जाते. रुग्णांच्या नातेवाईकांना मलाशय व मुजाशयाची काळजी घ्यायला शिकविले जाते. आजाराबद्दल रुग्ण व नातेवाईकांच्या मनात असणा-या शंकाचे व चुकीच्या कल्पनांचे निरसन केले जाते. समुपदेशकामार्फत योग्य मानिसक आधार व सल्ला दिला जातो. पॅलिएटिव्ह केअरचे मुळ उद्देश्य रुग्ण व नातेवाईकांना चांगली गुणवत्ता असलेले जीवन मिळवून देणे हे आहे. पॅलिएटिव्ह केअर फिजिशियन्स तर्फे वेदना कमी करण्यास तसेच इतर लक्षणांचे व्यवस्थापन करण्यात मदत होऊ शकते. जे रुग्ण गंभीररित्या आजारी आहेत, त्यांना आपले शेवटचे दिवस आपल्या सोयीने, सम्मानाने व आदरपूर्वक घालवता यावेत यासाठी पॅलिएटिव्ह केअर धोरणाचा चांगला उपयोग होऊ शकतो. सर्वच मोठ्या आणि गुंतागुंतीच्या आजारांसाठी वेदनाशामक उपचार सेवा म्हणजेच पॅलिएटिव्ह केअर ही काळाची गरज आहे. आतापर्यंत फक्त कर्करोगापुरती मर्यादीत असलेल्या सेवेची व्याप्ती आता पक्षाघातापासून ते वार्धक्यापर्यंत होत आहे. त्याला कायदेशीर आधार मिळत असून, वेदनामुक्त जीवन जगणे हा प्रत्येक रुग्णाचा हक्क म्हणून आता पुढे येत आहे. आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत वेदनामुक्त जगण्यासाठी या प्रकारची सेवा उपयुक्त ठरते. केंद्र शासनाकडून देखील या प्रणालीची अंमलबजावणी करणेसाठी आवश्यक तरतूदी करण्यात येत आहेत.



जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार, भारतात दरवर्षी जवळपास ४० दशलक्ष रुग्णांना पॅलिएटिक्ह केअरची गरज आहे. यात सर्वात १ दशलक्ष रुग्णांना कॅन्सर आहे. तर, उर्वरित जणांना वेगवेगळ्या आजारांनी ग्रासले आहे. आरोग्य व्यावसायिक, डॉक्टर आणि सर्वसामान्य नागरिकांना पॅलिएटीक्ह केअर सेवेविषयी जागरूकता आणि प्रशिक्षणाअभावी या सेवेविषयी आजही फार जनजागृती नाही. मरण सम्मानाने यावे यासाठी काहीजण प्रयत्न करत असतात. काही आजार असे असतात जे आयुष्याच्या अखेरच्या श्वासापर्यंत शरीराची साथ सोडत नाहीत. अशा वेळेस या रुग्णांना पॅलिएटिक्ह केअरमध्ये ठेवले जाते. दिर्घ काळ असणारे आणि शारिरीक अपंगत्व आणणाऱ्या व्याधी फार त्रासदायक असतात. त्यामुळे पॅलिएटीक्ह केअरसारख्या संकल्पना आगामी काळात रुग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांना एक नवसंजिवनीदेणा-या ठरणार आहेत.

"एक पाऊल कर्करोग मुक्ती कडे"

कॅन्सर म्हणजे कर्करोगाचे नाव जरी काढले तरी आपल्या मनात धडकी भरते. या आजाराच्या रुग्णांना शक्यतो मृत्यू ओढवतो हा आपल्यात घट झालेला एक समज. मात्र कोणत्याही गंभीर आजाराचे वेळेत निदान झाले व त्यावर औषधोपचार झाले तर त्या आजाराला प्रतिबंध घालता येतो. कर्करोग हा आजार असामान्य वाढणा-या शरीरातील पेशींचा समुह आहे. कोणतीही तपासणी न केल्यामुळे हा आजार शरीराच्या कोणत्याही भागात वाढत राहतो. हा आजार कोणत्याही वयोगटात, कोणत्याही सामाजिक व आर्थिक स्तरांतील लोकांमध्ये आढळतो. या आजारामुळे अकाली मृत्यूची शक्यता बळावत असल्यामुळे सर्वांत धोकादायक आजार म्हणून ओळखला जातो. त्यामुळेच कर्करोगाचे वेळेत निदान होणेसाठी स्तन, मुख व गर्भाशयमुख या ३ अवयवांची कर्करोगाची नियमित तपासणी करणे आवश्यक आहे. या अवयवांमध्ये होणा-या कर्करोगाची लक्षणे पूर्वअवस्थेत दिसून येतात आणि पूर्व अवस्थेततून कर्करोगाच्या अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी १० ते १२ वर्षे इतका कालावधी लागतो. त्यामुळे जर त्यांचे निदान व उपचार वेळेत झाले तर कर्करोगाला निश्चितपणे आळा घतला जाऊ शकतो. आपल्या देशात सामान्यतः पुरुषांमध्ये मुखाचा, फुफ्फुस, जठार, गुदाशय आणि स्त्रीयांमध्ये स्तन, गर्भाशय मुखाचा, गुदाशयाचा, अंडाशयाचा आणि मुखाचा कर्करोग आढळून येतो. मुख्यत्वे पुरुषांमध्ये मुखाचा व स्त्रीयांमध्ये स्तन व गर्भाशय मुखाचा कर्करोग सामान्यतः आढळून येतात जे पूर्व अवस्थेमध्ये ओळखता येतात. पूर्व अवस्थेमध्ये या आजाराचे निदान झाल्याने त्या अनुषंगाने आवश्यक औषधोपचार करणे शक्य होते व कर्करोगासारख्या भयंकर आजाराला पायबंद घातला जाऊ शकतो.

दरवर्षी ८ मार्च रोजी जागतिक महिला दिन तसेच ७ एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्य दिन साजरा होत असतो. या वर्षी या दोन महत्वपूर्ण दिवसांचे निमित्त साधून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने सामान्यतः आढळणारे कर्करोग तपासणी मोहिम राबविण्यात येत आहे. जिल्हास्तरावर ही मोहिम आरोग्य विभागामार्फत इंडियन डेन्टल असोसिएशन, इंडियन मेडिकल असोसिएशन, इंडियन कॅन्सर सोसायटी, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब, FOGSI इत्यादी संस्थांच्या मदतीने राबविण्याचा विभागाचा कयास आहे. या मोहिमेचे ब्रीद वाक्य "एक पाऊल कर्करोग मुक्तीकडे" असे आहे. या मोहिमेच्या माध्यमातून जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचून स्तन, मौखिक व गर्भाशय मुख कर्करोगाविषयी जनजागृती करण्याचे उद्दिदृष्ट ठेवण्यात आले आहे. या मोहिमेमध्ये आरोग्य संस्थांमध्ये कार्यरत असलेल्या सर्व महिला कर्मचा-यांची कर्करोग तपासणी करण्यात येत आहे. कर्करोगाव्यतिरीक्त सर्व महिला लाभार्थ्यांची मधूमेह व उच्च रक्तदाब तपासणीदेखील करण्यात येत आहे. ८ मार्च ते ९ एप्रिल दरम्यान राबविण्यात येत असलेल्या या माहिमेसाठी ठराविक वेळापत्रक सर्व जिल्हास्तरीय यंत्रणांना आखून देण्यात आले आहे. या वेळापत्रकानुसार शासनाच्या विविध खात्यांमधील अधिकारी व कर्मचारी यांची सामान्यतः आढळणारे कर्करोगाची तपासणी करण्यात येत आहे. याची व्यापक प्रसिद्धी व जनजागृती स्थानिक वर्तमानपत्रे, रेडिओ, लोकल केबल नेटवर्कवर करण्याबबतच्या सुचनादेखील देण्यात आलेल्या आहेत. सामान्यतः आढळून येणा-या कर्करोगांमध्ये महिलांमधील स्तन कर्करोग, गर्भाशयमुख कर्करोग व मौखिक कर्करोग तसेच पुरुषांमध्ये आढळणारा मौखिक कर्करोग यांचा समावेश होतो. स्तन कर्करोग, गर्भाशयमुख कर्करोग व मौखिक कर्करोग यांची प्रारंभिक अवस्थेत तपासणी करणे शक्य आहे आणि प्रारंभिक अवस्थेत त्याचे निदान झाल्यास या आजारातुन बरे होण्याचे प्रमाण ७० ते ७५ टक्के आहे. राज्यात ही मोहिम ३ टप्प्यांमध्ये राबविण्यात येत आहे. प्रथम टप्प्यात ३० वर्षे व त्यापुढील स्त्रीयांमध्ये आढळून येणारे स्तन व गर्भाशयमुख कर्करोग आणि स्त्री व पुरुषांमध्ये आढळून येणारा मौखिक कर्करोग यांची तपासणी (स्क्रिनिंग) करण्यात येत आहे. दुस-या टप्प्यात संशयित आढळलेल्या रुग्णांचे निश्चित निदान करण्यात येईल. तिस-या टप्प्यात कर्करोगाचे निदान झाल्यावर रुग्णांवर उपचार सुरु करण्यात येतील. प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष अशा



दोन्ही प्रकारे स्क्रिनिंग करण्यात येणार असुन उपकेंद्रांवर दर दिवशी ३० रुग्णांची तपासणी आरोग्य सेविका (ए.एन.एम.), बहुउद्देशिय आरोग्य कर्मचारी (एमपीडब्ल्यू) यांचेमार्फत करण्यात येईल. केंद्र शासनाच्या राष्ट्रीय कर्करोग, मधुमेह, हृदयरोग व पक्षाघात प्रतिबंध व नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत राज्यात कर्करोगाची तपासणी मोहिम सुरु करण्यात आली असल्यामुळे कर्करोगाच्या निदानाचे ध्येय गाठणे आरोग्य विभागाला शक्य होणार आहे. कर्करोगाला आला घालण्यासाठी व्यापक प्रयत्न होताना दिसत असुन कर्करोगविरोधी मोहिमेला सर्व स्तरांतील घटकांचा पाठिंबा मिळणे अत्यंत महत्वाचे आहे.



कॅन्सरला कॅन्सल करूया जीवनाला स्वस्थ बनतूया

मानसिक आरोग्य

आपणा प्रत्येकाला कुठल्या न कुठल्या प्रकारच्या व्याधी असतात. काही शारीरीक तर काही मानसिक. शारीरिक व्याधींवर वैद्यकीय उपचारांनी आपणाला काही कालावधीत मात करता येते. ज्यातून लवकर बरे होता येते. मात्र मानसिक व्याधींचे समाधान तितक्या प्रभावीपणे करता येत नसल्याने त्या जटील बनत जातात. मानसशास्त्रीय कारणांचा अभ्यास केला असता हया आजाराने त्रस्त व्यक्तिंना यातून बाहेर काढण्यासाठी काही उपाय सुचविले जातात ज्याचे काटेकोर पालन केले तर रुग्ण या आजारातुन बरा होऊ शकतो. शारीरिक विकार दृश्य स्वरूपात असतात परंतु मानसिक विकार वैयक्तिक स्वरूपात असल्यामुळे तात्काळ दिसून येत नाहीत. जागतिक पातळीवर समाजात शंभरात एकजण तरी कोणत्या ना कोणत्यातरी गंभीर आजाराने बाधीत असतो व सुमारे 10 ते 12 टक्के माणसं कमी तिक्रतेच्या मानसिक आजारांनी पछाडलेली असतात. महाराष्ट्र राज्यात लोकसंख्येचा जर विचार केला तर सुमारे 8 ते 10 लाख मानसिक आजाराने जरस्त आहेत. म्हणजेच राज्यात मानसिक आरोग्य समस्या निर्माण झाली आहे असे म्हटल्यास ते वावगे ठरणार नाही. मानसिक आजाराच्या समस्यांचे गांभीर्य आणि व्याप्ती विचारात घेता केंद्र शासनाने 1982 सालापासून राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम सुरु केला. सदर कार्यक्रम अंमलबजावणी महाराष्ट्रात सुध्दा चालू आहे. सदर कार्यक्रमाचा लाभ राज्याच्या कानाकोप-यातील जनतेपर्यंत पोहोचावा यासाठी राज्याच्या आरोग्य आयुक्तालयात विशेष मानसिक आरोग्यकक्ष स्थापन करण्यात आला आहे. राज्यातील दुर्गम आणि ग्रामीण जनतेसाठी मानसिक आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणे हेच या कार्यक्रमाचे मुख्य उद्दिदरष्ट आहे. मानसिक आरोग्य सेवा या सामान्यतः आरोग्य सेवा सुविधांचा अविभाज्य भाग मानुन सदर कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. विविध सामाजिक विकास कार्यक्रमामध्ये मानसिक आरोग्य, जागृकता व सोयी सुविधा यांची माहिती जात असुन मानसिक आरोग्य सेवा विकास व अंमलबजावणी यामध्ये जनतेला समाविष्ट करून घेणे हादेखील यामागचा उद्देश आहे. यासाठी राज्यामध्ये शासकीय प्रादेशिक मनोरुग्णालये स्थापन करण्यात आलेली आहेत. रुग्णालयांत रुग्ण भरती झाल्यानंतर मानसिक आरोग्य कायद्याअंतर्गत तपासणी, मनोविकार तज्ज्ञ परिचारिका यांच्या कडून मानसिक विकारांची नोंद, वैद्यकीय अधिका-यामार्फत शारीरिक तपासणी व शेवटी मानसोपचार तज्ज्ञाकडून संपूर्ण तपासणी व नंतर उपचार सुरु करण्यात येतात. राज्यातील सर्व चार प्रादेशिक मनोरुग्णालये ही फार जुन्या काळातील असल्यामुळे या रुग्णालयांमधील रुग्णासेवा व विविध सुविधा यांमध्ये सुधारणा करण्यासाठी भर दिला जात आहे. प्रादेशिक मनोरुग्णालयामधील आहार व्यवस्थेवर विशेष लक्ष देवून स्वयंपाकगृहाचे आधुनिकीकरण करण्यात येत आहे. तसेच रुग्णांना सकस अन्न व त्याचे सुनियोजित वाटप यामध्येही विशेष लक्ष्य देण्यात येते. रुग्णालयात रुग्णांना ताट, ग्लास, बाऊल (चहासाठी) इ. वापरले जातात. बसण्यास बैठक आसनाची व्यवस्था करण्यात येते. बहुतेक सर्व धार्मिक व राष्ट्रीय सणांना सामाजिक संस्थांच्या मदतीने गोडधोड जेवण दिले जाते. रुग्णांना आंघोळीसाठी सोलर एनर्जीवर चालणारे यंत्रामधून गरम पाणी दिले जाते. प्रती रुग्ण, स्वच्छ कपडे, टॉवेल दिला जातो. केसांचे तेल, साबण टूथ पावडर, कंगवा इ. सुविधा पुरविल्या जातात. थंडीसाठी ब्लॉकेट, जॉकेट इ. गरम कपडे पुरविले जातात. प्रती रुग्ण 5 कपडयांचा जोड दिला जातो. रुग्णात सुधारणा दिसू लागताच त्याला व्यावसायोपचार विभागामार्फत त्याला तज्ज्ञाच्याच मार्गदर्शनाखाली त्याच्या कलेनुसार शिवणकाम, भरतकाम, शेती, बागकाम, हस्तकला, योगा, संगीत, नृत्य इ. मध्ये गुंतविले जाते. यातील काही वस्तू उदाहरणार्थ रुग्णांनी तयार केलेला भाजीपाला, रुग्णालयातच भाजीसाठी वापरल्या जातात. हस्तकलेतून बनवलेल्या वस्तु विक्रीसाठी ठेवल्या जातात. सामाजिक संस्थांच्या मदतीने जॉब प्लेसमेंट साठी प्रयत्न केले जातात. दीर्घ मुदतीच्या आजाराने अनेक रुग्ण प्रादेशिक मनोरुग्णालयामध्ये भरती होत असतात. अशा रुग्णांना त्याचे आत्मबल वाढवून समाजाच्या मुख्य प्रवाहामध्ये स्वतःच्या





हिम्मतीवर उभे राहण्याच्या दृष्टीने व्यवसाय उपचार विभाग व डे केअर सेंटर यांचे माध्यमातून विविध व्यवसाय कौशल्य शिकविले जातात आणि त्यानंतर विविध सामाजिक संस्थांच्या माध्यमातून त्यांना रोजगार उपलब्ध करुन दिला जातो. मानसिक आरोग्य कायदा 1987 नुसार खाजगी मानसिक रुग्णालयांना पंजीकृत करणे बंधनकारक असून त्यांना शासनाकडून परवाना पञ्च दिले जाते. मा. सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार सदर रुग्णालयांची मासिक तपासणी होणे बंधनकारक असल्यामुळे प्रादेशिक मनोरुग्णालय पातळीवर उपसंचालक, आरोग्य सेवा, वैद्यकीय अधिक्षक, मनोरुग्णालय (शासकीय), कार्यकारी अभियंता (परिमंडळ), मानसिक सामाजिक कार्यकर्ता (अशासकीय), मनोविकार तज्ज्ञ (अशासकीय), चिकित्सालयीन मानसोपचार तज्ज्ञ (अशासकीय) यांचा समावेश असलेली अभ्यागत समिती स्थापन करण्यात आलेली आहे.

वास्ताविकता: मानसिक आजाराकडे म्हणावे तितके लक्ष दिले जात नसल्यामुळे आजार बळावतो. अशा रुग्णाकडे नातेवार्ईकदेखील लक्ष देत नसल्यामुळे हे रुग्ण मोकाट फिरताना दिसतात. ही माणसे काहीही खातात, पितात, बडबड करतात. त्यांच्यावर वेळेवर उपचार झाले तर ते नक्कीच बरे होतात. यासाठी नातेवार्ईक आणि सामाजिक संस्थांनी प्रयत्न करायला हवेत. मानसिक आजार असलेला रुग्ण हा मनोरुग्ण असतोच असे नाही. त्याच्यावर नियमित उपचार आणि नातेवार्ईकांचे प्रेम मिळाले तर मानसिक आजार हा नक्कीच बरा होतो. त्यामुळे अशा मनोरुग्णांचे पुनर्वसन व्हायला हवे. शासनाच्या विविध योजनांमुळे शासकीय रुग्णालयांत मनोरुग्णांना उपचार मिळत असल्याने रुग्णांच्या नातेवार्ईकांचा आर्थिक खर्चदेखील कमी होण्यास मदत झाली आहे. मात्र याचा लाभ रुग्णाला करून देण्याची जबाबदारी नातेवार्ईकांची आहे. या रुग्णांना मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी शासनस्तरावर व्यापक प्रयत्न करण्यात येत असून त्यासाठी समाजातील विविध घटकांची साथ खूप मोलाची ठरेल.

स्वाईन फ्लू

स्वाईन फ्लू या आजाराविषयी आपण सर्वांनी ऐकले असेलच. या आजाराच्या भितीने काही वर्षापूर्वी राज्यात थैमान घातले होते. त्यामुळे या आजाराविषयी आपल्या सर्वांच्याच मनात एक विशिष्ट प्रकारची भिती आहे. स्वाईन फ्लू हा आजार हवेवाटे पसरणारा आजार आहे. हा आजार सन २००९ मध्ये साथ स्वरूपात संपूर्ण देश भरात पोहोचला. हिवाळा व पावसाळ्यात या आजाराची लागण होण्याचे प्रमाण अधिक प्रमाणात असते. या आजारास इंफ्लूएंझा ए.एच १ एन १ म्हणून ओळखले जाते. इंफ्लूएंझा हा आरएनए प्रकारचा विषाणू असून तो जनुकीय दृष्ट्या अत्यंत लवचिक आहे. इंफ्लूएंझा हा आजार कोणत्याही वयोगटातील स्त्री पुरुषास होऊ शकतो. विशेषत: ५ वर्षाखालील मुले, ६५ वर्षावरील प्रौढ व्यक्ती, पूर्वीचे दमा, हदयाचे आजार, मूत्रपिंडाचे विकार, मधुमेह, यकृताचे विकार, रक्त अथवा चेतासंस्थेचे विकार यासारखे जुनाट आजार असलेल्या व्यक्ती, औषधे व आजारामुळे प्रतिकार शक्ती कमी झालेल्या व्यक्ती, गरोदर माता, स्थूल व्यक्ती इत्यादी व्यक्ती इंफ्लूएंझा लागणीच्या बाबतीत अतिजोखमीच्या आहेत. समशितोष्ण कटिबंधात हा आजार मुख्यत्वे हिवाळ्यात व पावसाळ्यात आढळतो. भारतासारख्या संमिश्र हवामानाच्या देशात या आजाराचे रुग्ण वर्षभर आढळतात. हा आजार हवेव्दारे पसरत असल्याने गर्दी, सामाजिक सोहळे, सभा, जत्रा, गर्दीचा बाजार या ठिकाणी या आजाराच्या प्रसारास मदत होते. शाळा, वसतिगृहे अशा ठिकाणीही हा आजार वेगाने पसरतो. इंफ्लूएंझा हा विषाणूमुळे होणारा आजार असून तो मुख्यत्वे हवेवाटे पसरतो. आजारी व्यक्तीच्या शिंकण्या - खोकण्यातून उडणा-या थेंबावाटे या आजाराचे विषाणू एका रुग्णापासून इतर निरोगी व्यक्तीकडे पसरतात. ताप, डोकेदुखी, अंगदुखी, घसादुखी, खोकला, थकवा ही या आजाराची मुख्य लक्षणे आहेत. लहान मुलांमध्ये उलटी व जुलाब ही लक्षणे आढळतात. आर.टी.पी.सी.आर.पद्धतीने या आजाराचे निदान करता येते. या साठी रुग्णाच्या घशातील स्रावाचा नमुना घेण्यात येतो. या आजारावर ॲसेलटॅमीवीर व झानामीवीर ही औषधे गुणकारी आहेत. इंफ्लूएंझा करिता इंजेक्शनव्यारे दयावयाची (Killed Vaccine) आणि नेसल स्प्रे स्वरूपातील (Live attenuated Vaccine) लस उपलब्ध आहे. गंभीर स्वाईन फ्लू रुग्णांवर उपचार करणारे डॉक्टर्स आणि अवैद्यकीय कर्मचारी, इंफ्लूएंझा संसर्गाकरिता अतिजोखमीच्या व्यक्तींनी इंफ्लूएंझा लस घेणे फायदयाचे आहे. आजारपणाची लक्षणे दिसताच तातडीने डॉक्टरांशी संपर्क करून त्यांच्या मार्गदर्शनानुसार लस घेण्यात यावी. इंफ्लूएंझा एच१ एन १ टाळण्यासाठी वारंवार साबण व स्वच्छ पाण्याने हात धुवत राहिले पाहिजे, पौष्टिक आहार घ्यायला पाहिजे, लिंबु, आवळा, मोसंबी, संजी, हिरव्या पालेभाज्या या सारख्या आरोग्यदायी पदार्थांचा आहारात वापर केला पाहिजे, धुम्रपान टाळा, पुरेशी झोप आणि विश्रांती घेणे व भरपूर पाणी घ्यायला हवे. इफ्लूएंझा ए एच१ एन १ टाळण्याकरता वारंवार हस्तांदोलन टाळा, सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका, डॉक्टरांच्या सल्याशिवाय औषध घेऊ नका. आपल्याला फल्यू सदृश्य लक्षणे असतील तर गर्दीच्या ठिकाणी अजिबात जाऊ नका. शासकीय पातळीवर आरोग्य विभागामार्फत अनेक योजना या आजाराच्या नियंत्रणासाठी राबविण्यात येत असून या आजाराच्या बाबतीत आरोग्य यंत्रणा सतत सतर्क असतात. फल्यू सदृश्य रुग्णांचे नियमित सर्वेक्षण, तपासणी व उपचार सुविधा, प्रयोगशाळा निदान सुविधा, फल्यू विरोधी औषधांचा पुरेसा पुरवठा, खाजगी रुग्णालयांशी समन्वय, डॉक्टर्स व इतर कर्मचा-यांचे प्रशिक्षण तसेच आरोग्य शिक्षण या बाबी स्वाईन फ्लू नियंत्रणासाठी विभागाच्या वतीने राबविण्यात येत आहेत.

तीव्र ताप, खोकला व सर्दी असल्यास दुर्लक्ष न करता डॉक्टरांचा त्वरित सल्ला घ्यावा. शिंका व खोकल्यावाटे निघणाऱ्या घशातील सावाच्या फवाच्यातून याचे विषाणू पसरत असल्यामुळे खोकताना किंवा शिंकताना रुमालाचा वापर करावा जेणेकरून विषाणू अधिक प्रमाणात पसरणार नाहीत. फ्लूची बाधा झालेल्या व्यक्तींनी गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळावे. काही



वेळेस डेंगू, हिवताप, विषमज्वर यांची लक्षणे आणि स्वाइन फ्लूची लक्षणे दिसू शकतात. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रक्ततपासणी करून आजाराचे अचूक निदान करावे. रुग्णांनी घरी आराम करणे, पथ्ये पाळणे, पोषक आहार घेणे, दगदग टाळणे, पुरेशी झोप घेणे उत्तम ! घरातील व्यक्तीला फ्लूचे निदान झाल्यास नातेवाईकांनी घाबरून न जातात्या व्यक्तीची योग्य काळजी घ्यावी. तसेच घरातील अन्य व्यक्तीला फ्लूची लक्षणे आढळल्यास तातडीने उपचार सुरू करावेत. फ्लूची लक्षणे असलेल्या रुग्णांचे लाक्षणिक निदान करून डॉक्टरांकडून त्वरित उपचार करणे रुग्णांच्या दृष्टीने हिताचे असते. या आजारावर टॅमिफ्लू नावाचे औषध उपलब्ध असून ते सरकारी आणि खासगी तसेच महापालिका दवाखान्यात उपलब्ध आहे. गंभीर व गुंतागुंतीच्या आजारांमध्ये रुग्ण दवाखान्यात दाखल असल्यास 'एच१ एन१' आणि आरटीपीसीआर नावाची घशातील द्रवाची तपासणी करून स्वाइन फ्लूचे निदान करता येते. वेळेत निदान आणि उपचार केल्याने यातून पूर्णपणे बरे होता येते. काही विशिष्ट रुग्णांना फ्लूची बाधा झाल्यास गुंतागुंत संभवते. फ्लूची लागण होण्याची शक्यता असलेल्या व्यक्तींना ही लस महापालिकेच्या दवाखान्यात दिली जाते. फ्लूचा धोका टाळण्यासाठी खासगी किंवा सरकारी रुग्णालयातून ही लस घेणे महत्त्वाचे आहे. प्रतिबंधात्मक काळजी घेणे हाच उपाय या आजारावर नियंत्रण आणण्यासाठी महत्वाचा आहे.



'तंबाखूला नकार तर आरोग्याला होकार'

या महिन्यात ३१ मे हा जागतिक तंबाखू विरोधी दिन म्हणून सर्वत्र साजरा केला जात आहे. या दिवशी शासकीय पातळीवर सर्व महाराष्ट्रातील जिल्ह्यांमध्ये विविध स्वरूपाचे जनजागृती कार्यक्रम हाती घेण्यात येत आहेत. तंबाखूजन्य पदार्थादारे होणारे धुम्रपान हा सध्याचा अत्यंत गंभीर विषय असून महाविद्यालयीन तरुणांमध्ये त्याचे वाढते प्रमाण चिंतेची बाब आहे. तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन करणारे लोक आपल्याला सर्वत्र दिसून येतात. घर, कार्यालये तसेच सार्वजनिक ठिकाणी तंबाखू खाणारी व तंबाखूजन्य पदार्थाचे धुम्रपान करणा-या लोकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. या पदार्थाच्या विक्री व सेवनावर अनेक निर्बंध आणुनदेखील अनेक ठिकाणी त्यांची विक्री खुलेआम होताना दिसते. तंबाखू सेवनाने भारतात साधारणतः १० लक्ष लोक विविध आजारांनी मृत्यू पावत आहेत. महाराष्ट्रामध्ये साधारणतः ३६ टक्के पुरुष व ५ टक्के महिला तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थाचा वापर करतात. तंबाखूमुळे हृदयरोग, कर्करोग, यकृताचा आजार, फुफुसाचे आजार, टि.बी. यासारख्या प्राणघातक आजारांना बळी पडतात. पक्षाघात, मोतीबिंदू, नपुसंकत्व, कमी वजनाचे – व्यंग असलेले – मृत्यु पावलेले बाळ जन्माला येणे यासारख्या व्याधी जडतात. यामुळे लोकांमध्ये अकाली मत्युंचे प्रमाण वाढलेले आहे. देशात बीडी, गुटखा, तंबाखू, सिगारेट, मावा, खैनी, मिसरी, चिलम यासारख्या तंबाखूच्या पदार्थाचे व्यसन सर्वाधिक केले जाते.

शालेय विद्यार्थ्यांमध्येदेखील तंबाखूसेवनाच्या प्रमाणाचा चढता आलेख अत्यंत गंभीर आहे. शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये या व्यसनांचे प्रमाण खुप चिंताजनक आहे. हे प्रमाण कमी करण्यासाठी तंबाखू सेवनाच्या दुष्परिणामाची माहिती शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत प्रभावीपणे पोहचणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्यथा हा भस्मासुर विद्यार्थी दशेतच अनेक मुलांमध्ये पसरत जाऊन त्यांच्या शैक्षणिक आयुष्याबरोबरच आरोग्यदायी जिवनदेखील उध्वस्त होईल. केंद्र शासनाने यापुर्वीच शालेय विद्यार्थ्यांसाठी तंबाखू नियंत्रण कायदा बहुतांशी राज्यांमध्ये सुरु केलेला आहे. यामध्ये शिक्षण संस्थांचा सहभाग हा अत्यंत महत्वपूर्ण आहे जेणेकरून आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातुन दुष्परिणामाबाबत जनजागृती करता येईल. शाळेपासुन महाविद्यालयांपर्यंत मुलांचा संबंध येत असल्याने शाळा – महाविद्यालये तंबाखू सेवनाच्या नियंत्रणामध्ये मोलाची भूमिका बजावू शकतात. लहान वयापासुन मुले हया व्यसनांकडे आकर्षित होत असल्याने शाळांच्या माध्यमातुन त्यांना व्यसनांपासुन परावृत्त केले गेले पाहिजे. यासाठी तंबाखूमुक्त शाळा ही संकल्पना प्रत्यक्षात उतरवणे गरजेचे आहे. शाळांच्या अभ्यासक्रमात तसेच शाळा परिसरात तंबाखू सेवनाच्या दुष्परिणामांची जनजागृती तंबाखू नियंत्रणामध्ये मोलाची भूमिका बजावू शकते.

केंद्र सरकारच्या सहयोगाने राज्यात राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत असून व्यसन करणारे लोक व मुले व्यसनाला बळी पडुन अकाली मृत्यू कमी व्हावेत यासाठी व्यापक प्रयत्न करण्यात येत आहेत. या कायद्यांतर्गत सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान बंदी, १८ वर्षाखालील मुलांना तंबाखूजन्य पदार्थ विकणे वा विकायला लावण्यास प्रतिबंध, तंबाखूचा प्रसार, जाहिरात व प्रायोजकत्व यावर बंदी, शैक्षणिक संस्थेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूविक्रीवर बंदी, तंबाखू उत्पादनांवर धोक्याच्या सुचना देणे यांचा अंतर्भाव होतो.

शालेय मुलांमधील तंबाखू सेवन ही आज सर्वात मोठी चिंतेची बाब असून लहान मुलांमधील व्यसनांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी पालकांची भूमिका अत्यंत महत्वाची आहे. पालकांनी मुलांसमोर स्वतः व्यसन न करता व्यसनांपासुन परावृत्त होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण जेष्ठांचेच अनुकरण मुले करतात व परिणामी वाढत्या वयात मुले व्यसनाधीन होऊन जातात. त्यामुळे व्यसनांपासुन मुक्तता ही योग्य वयातच झाली पाहिजे. बालवयात मुलांना लागलेली कुसंगत देखील व्यसनांना कारणीभुत ठर



शकते. त्यामुळे मुलांची संगत व मुले वेळेचा कसा उपयोग करतात यावर पालकांनी कटाक्षाने लक्ष ठेवले पाहिजे. व्यसनांपासुन परावृत्त होण्यासाठी व्यायाम, प्राणायाम, योगासने, आवडीचा छंद जोपासुन त्यात रममाण होणे, व्यसनी संगतीपासुन लांब राहणे, वैद्यकीय मदत घेणे यासाखे उपाय करता येतील. व्यसनमुक्तीकडे सुरु असलेल्या वाटचालीत समाजातील सर्व स्तरातील घटकांचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा आहे.

‘व्यसनाला नकार तर आरोग्याला होकार’



बदलत्या जीवनशैलीचा आरोग्यावर परिणाम

बदलत्या जिवनपद्धतीमुळे आज आपल्याला आरोग्याकडे म्हणावे तितके लक्ष देता येत नाही. प्रापंचिक जबाबदा-या, कामाची दगदग यामुळे आरोग्याकडे कमालीचे दुर्लक्ष होत आहे. त्यातच वाढते प्रदूषण व शारीरीक हालचाली मंदावल्याने अनेक प्रकारच्या आजारांना निमंत्रण मिळत आहे. बदलत्या लाइफस्टाइलचा परिणाम हृदयावर आणि एकंदर आरोग्यावर होत आहे. विविध प्रकारची कार्यालये जसे कॉल सेण्टर आणि कॉफेरेंट कल्चरमुळे कामाचे तास वाढले. तसेच वाढलेल्या जबाबदाऱ्या आणि स्पर्धात्मक वातावरण यामुळे आज तरुणांवर येणारा ताणदेखील खूप वाढला आहे. परिणामी, हृदयाशी संबंधित आजारांमध्ये वाढ होत आहे. हृदयरोगामुळे त्रस्त असलेली अनेक माणसे आपल्याला आजुबाजुला दिसून येतात. हृदयरोगाव्यतिरिक्त कर्करोग, डायबीटीस, क्षयरोग हे आजारही लोकांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसून येत आहेत. आधुनिक जीवनशैलीमुळे आजार बळावत आहेत व रुग्णसंख्याही त्याच पटीत वाढताना दिसत आहे. एकीकडे आशियातील अन्य विकसित आणि आधुनिक देशांमध्ये हृदयरोगांच्या संख्येत घट होत असताना भारतात मात्र हृदयरोगाचं प्रमाण वाढत आहे. तणावाच्या जीवनशैलीमुळे येत्या काही वर्षात भारतातील हृदयरोगांची संख्या प्रचंड वाढलेली असेल. त्याशिवाय शारीरीक हालचाली व व्यायामाचा अभाव, धूम्रपान आणि मद्यपानामुळे भारतीय युवक हृदयरोगांच्या गर्तेत अडकताना दिसत आहेत. २७० दशलक्ष नागरिक केवळ तणावाच्या जीवनशैलीमुळे या आजारांना बळी पडत असल्याचा इशारा जागतिक आरोग्य संघटनेने दिला आहे. भारत, चीन, पाकिस्तान आणि इंडोनेशिया या देशांतील नागरीकांची संख्या यात जास्त आहे. जंक फुड, फास्ट फूड कल्चरमुळे बहुतांश भारतीयांमध्ये लठूपणादेखील वाढीस लागला आहे. बैठे कामकाज, आरामदायी जीवन यामुळेदेखील लठूपणा येतो. लठूपणामुळे कामाचा अती ताण, डायबीटिस, हृदय विकार अशा जीवधेण्या आजारांशी गाठ पडू शकते. याशिवाय, आज बहुतांशी लोकांमध्ये व्यायामाचा अभाव दिसून येतो. आजची तरुणाई केवळ आरामदायी व चैनीची जीवनशैली शोधू लागली आहे. व्यायाम, मैदानी खेळांच्या ऐवजी मोबाईल, टीव्ही, लॅपटॉप, संगणक, टॅबलेट यांवर तासंतास वेळ घालवताना दिसत आहे तसेच फास्ट फुड, चिप्स आणि शितपेये यांच्या सेवनामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य बिघडत आहे. आरोग्याच्या गंभीर समस्या उद्भवण्याआधीच त्यांवर आवश्यक उपाययोजना आखायला हव्यात. आजाराची लक्षणे दिसताच प्राथमिक अवस्थेतच त्यांच्यावर उपचार करणे गरजेचे आहे. तरच त्या आजाराची भविष्यातील गुंतागुंत कमी होईल व उपचारासाठी लागणारी दगदग व खर्चातही बचत होईल. यासाठी आपली दगदगीची जीवनशैली बदलायला हवी, आहारात बदल करून पौष्टीक आहार घ्यायला हवा, व्यसनांपासुन परावृत्त झावे, नियमित व जमेल तसा व्यायाम करणे गरजेचे आहे, योग प्रकार यावर चांगला उपाय ठरु शकेल तसेच तणावाच्या परिस्थीतीत मन शांत ठेवायला हवे. शारीरिक आरोग्य राखण्याबरोबरच मानसिक आरोग्य राखणंही तितकच महत्वाचं आहे. दिवसभरात अनेकांशी बोलताना, वागताना, चर्चा करताना मनाचा समतोल बिघडतो व मनस्वास्थ्य बिघडते. पण याला वेळीच आवर घालायला हवा. मन शांत व संयमी असणे फार गरजेचे आहे. मित्रांबरोबर व कुटुंबाबरोबर वेळ घालवल्याने मन प्रसन्न राहते व मानसिक बळदेखील मिळते. योग्य आहार, पुरेशी झोप, नियमित योग व व्यायाम केल्याने तब्बेत उत्तम राहते. मानसिक अस्वास्थ्याला मुळ कारणीभुत चिंता असते. तसेच आजकाल चिंतेचे मुख्य कारण आर्थिक चणचण हेच असते. त्यामुळे आपण करत असलेल्या अर्थार्जनाचे योग्य नियोजन केले व मिळालेल्या उत्पन्नात समाधानी असले की चिंता भेडसावत नाही. प्रत्येक व्यक्तीला त्याच्या कुवटीनुसार पैसे कमावण्याची संधी उपलब्ध असते. त्यासाठी प्रयत्नशील असायला हवे. मात्र नको तितका अधिक अर्थप्राप्तीचा ध्यास माणसाला चिंतेकडे व विविध समस्यांकडे घेवून जातो. धन कमावणा-या नक्के तर मानसिक समाधान मिळवून देणा-या गोष्टींत आपले मन रमवा व त्यामध्ये वेळ घालवा. मनात येणाऱ्या नकारात्मक विचारांना थारा देऊ नका. सकारात्मक विचार करून स्वतःला बळ द्या व सर्व बाबतीत सकारात्मक राहण्याचा प्रयत्न करा. आपले छंद जोपासण्यासाठी दिवसातील थोडा वेळ अवश्य काढा. वाढत्या लोकसंख्येमुळे शहरे भरमसाठ वाढताहेत.



दिवसेंदिवस शहरांमधली गर्दी वाढत चालली आहे. गदीमुळे स्पर्धा आणि स्पर्धेमुळे ताणतणावदेखील वाढत आहे. उत्तम खाण, व्यायाम आणि पुरेशी झोप आपल्याला निरोगी आयुष्य देऊ शकते. त्यामुळे बदलत्या जीवनशैलीत आपण आरोग्याशी निगडीत पथ्ये पाळायला हवीत. निरोगी आयुष्यासाठी सर्वांनी प्रयत्नशिल व आग्रही राहावे यासाठीच हे आरोग्यमंथन.



निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण संतुलन महत्वाचे

राज्यभरात सर्वत्र उष्णातेची लाट पसरलेली आहे. निसर्गाची अपरिमित व न भरून येणारी हानी, वृक्षतोड, शहरे व ग्रामीण भागांचे आसुरी कॉक्टीटीकरण, नष्ट होत चाललेले जलसाठे व ग्लोबल वॉर्मिंगचा परिणाम ही कारणे वाढलेल्या उष्णातेला देता येतील. अनियमित ऋतूचक्र व लुप्त होत चाललेला निसर्ग यामुळे वातावरणात झापाट्याने बदल घडत असून त्याचा विपरीत परिणाम मानवी जनजीवनावर तसेच आरोग्यावर होताना दिसत आहे. राज्यात वाढलेली गर्मी आज आबालवृद्ध, महिला, प्राणी, पक्षी या सर्वच घटकांना त्रासदायक ठरत असून त्यावर मात करण्यासाठी पर्यावरण संतुलन राखण्याचे मोठे आव्हान आज आपणा सर्वांसमोर आहे. सध्या सर्वत्र पसरलेला वाहनांचा भस्मासुर व त्यामुळे होत असलेले प्रदूषण याचा विचार केला तर या वाहनांवर कुठेतरी नियंत्रण आणले पाहिजे असे आपणा सर्वांनाच वाटत असते. मात्र त्यासाठी आपण जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत. आरोग्याचा व पर्यावरण रक्षणाचा संदेश देण्यासाठी पुण्यातील सुनील कुकडे यांनी पुणे ते विषाखापट्टणमपर्यंतचा 1355 किलोमीटरचा सायकलबद्दरे केलेला प्रवास काबिलेतारीफच आहे. दररोज 200 किलोमीटर सायकलिंग करून त्यांनी हा प्रवास एकट्याने 70 तासांमध्ये पूर्ण केला. मैरेथॅनपटू असलेल्या कुकडे यांनी आपल्या ह्या उपक्रमातून आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी तसेच प्रदूषण कमी करण्यासाठी सायकलिंगचे महत्व पटवण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. रस्त्यावरील वाहतूक कोंडी, त्यात इंधनाचा अपव्यय, प्रदूषण व त्यामुळे धोक्यात आलेले लोकांचे आरोग्य या सर्वांवर सायकल प्रवास हा उत्तम पर्याय असून प्रदूषणमुक्त वाहतूकीच्या दिशेने ठोस पावले उचलण्याची गरज आज निर्माण झाली आहे.

दरवर्षी ५ जून हा दिवस जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. खरेतर दिनाबाबत अनेकांच्या मनात संदिग्धता व संभ्रमावस्था आहे. नेमका कशासाठी हा दिन साजरा केला जातो हा अनेकांच्या मनातील सरळ प्रश्न. खरे तर याला 'पर्यावरण दिन' म्हणण्यापेक्षा 'पर्यावरण संवर्धन दिन' असे म्हणणे अधिक संयुक्तिक ठरेल. पर्यावरणाचे संवर्धन करणे हि काळाची गरज व आपणा सर्वांची नैतिक जबाबदारी आहे. निसर्गाचा नको तितका, अपरिमीत झास झाल्याने आज आपल्याला अनेक निसर्ग व मानवनिर्मित संकटाना सामोरे जावे लागत आहे. दोन वर्षांपूर्वी मांडलेली 'ग्लोबल वॉर्मिंग' हि संकल्पना व त्याचा मानव जातीवर होणारा विपरीत परिणाम आज आपल्याला असह्य करणाऱ्या उन्हाच्या काहिलीने दिसून येत आहे. वनसंपत्ती व वन्यजाती नष्ट होत आहेत. वृक्षतोड व सिमेंटच्या जंगलाने अक्षरशः थैमान घातले आहे. पर्यावरण संवर्धनाची संकल्पनाच या जगातून नष्ट होऊ पाहत आहे. केवळ दैनंदिन गरजा भागविण्यात व विलासी जीवनात व्यस्त झालेल्याना भौतिक सुखाशिवायदेखील जग अस्तित्वात असते याची जाणीवच राहिलेली नाही. मोजके पर्यावरणवादी निसर्गरक्षणासाठी करत असलेले प्रयत्न वाढत असलेल्या शहरिकरणामध्ये लुप्त होत आहेत. खरेतर हे सर्व खूप भयानक व भावी पिढ्याना उधवस्त करणारे आहे. यामुळे निसर्गनियम व पर्यावरणसंस्था मोडीत निघाल्या आहेत. ऋतूचक्र हे बेभरवशी व मानवी व्यवस्था कोलमडवणारे झालेले आहे. एकंदरीत पर्यावरणाचा समतोल पूर्णपणे ढासळलेला असून याचा सर्वांत मोठा फटका मानव व वन्यजीवांना सहन करावा लागत आहे. पर्यंत याला जबाबदार घटक व निसर्गचक्र पुन्हा सुरळीत करण्यासाठीच्या पर्यायांची पडताळणी करण्याची आज खरी गरज निर्माण झालेली आहे.

बेसुमार वृक्षतोड, नैसर्गिक संपत्तीची मानवनिर्मित हानी, वाढते प्रदूषण, निसर्गसंपत्तीपेक्षा इंधनसंपत्तीची वाढ, औद्योगिकरण, शहरीकरण यामुळे निसर्ग नाहीसा होण्याच्या मार्गावर आहे. यासाठी माणसापेक्षा अधिक जबाबदार कोण असू शकतो? मानवी 'कर्तव्यारीने' विकासाचा इतका मोठा टप्पा गाठला आहे कि पर्यावरण रक्षणाचा मुहाच त्याच्या 'सामंजस्य करारातून' वगळला गेला आहे. जगण्याच्या संघर्षातून निर्माण झालेली प्रेरणा व त्यामुळे वैज्ञानिक जगात होत असलेले नानाविध प्रयोग यामधून निसर्ग मात्र दिसेनासा झालेला आहे. पर्यावरण व्यवस्थेमध्ये वृक्ष, वन्यजीव, पक्षी, प्राणी, जलस्रोत या सर्वांचा समावेश होतो. पण आजकाल यातील एकही घटक सहजासहजी दृष्टीपथात पडत नाही हि वस्तुस्थिती आहे. वृक्षसंवर्धनासाठी, वन्यजीव संवर्धनासाठी अभियाने राबवावी लागत आहेत. या उपक्रमांसाठी जनजागृती व व्यापक प्रसिद्धी देऊनही परिणामकारकता मात्र म्हणावी तशी दिसून येत नाही. वृक्षलागवड तसेच अपारंपरिक ऊर्जा स्रोतांचा प्रभावी वापर यावर निश्चितच उपाय ठरू शकतो. सामाजिक प्रबोधन व वृक्ष ईच्छाशक्ती निर्माण करण्याची नितांत गरज आहे. समाजाला आवश्यक सोयीसुविधा प्रदान करत असताना पर्यावरण संतुलनासाठी काही नियम, प्रत्येक सुविधेबरोबर आखून द्यावे लागतील. बायोमेडिकल वेस्ट मॅनेजमेंट, सोलर उपकरणे, शोष खड्डे,



वृक्ष लागवड यासारखे उपक्रम गृहसंकुलाना बंधनकारक करावे लागतील.

वाढत्या कारखानदारीमुळे व बांधकामांमुळे पर्यावरणाचा झास होत असून दमा, कावीळ, श्वसनाचे आजार, विषमज्वर, पटकी, मानसिक असंतुलन यासारख्या आजारांना सामोरे जावे लागत आहे. प्रदूषणामुळे पशुपक्षी, वनचर, जलचर, वनस्पती यांचीही मोठी हानी होत असून त्यांची संख्या रोडावल्याचे दिसून येत आहे. पर्यावरण संवर्धनासाठी राज्य शासनाचे पर्यावरण विभाग, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ, सागरी किनारपट्टी क्षेत्र व्यवस्थापन प्राधिकरण हे विभाग देखील कार्यरत असून या विभागाच्या माध्यमातून निसर्ग रक्षणासाठी प्रयत्न होत आहेत. या विभागाच्या वर्तीने पर्यावरण दिन, वसुंधरा दिन, वृक्षारोपन मोहीम, प्लास्टिक निर्मलन मोहीम, प्लास्टिक पिशव्यांच्या बंदीबाबत जनजागृती, ओझोन संरक्षण तसेच वेस्ट लॅंड कन्डारवेशन दिवस, शाळा महाविद्यालयांत पर्यावरण शिक्षण व जनजागृती स्पर्धा व विविध कार्यक्रम हाती घेतले जात आहेत. राष्ट्रीय हरित सेना योजना, सामायिक सांडपाणी संयंत्रणा योजना, राष्ट्रीय नदी कृती योजना, सरोवर संवर्धन योजना, हरित प्रकल्प, पर्यावरण सेवा योजना, पर्यावरण माहिती प्रणाली केंद्र यासारख्या योजना राबविण्यात येत आहेत. ह्या योजनांच्या परिणामकारक अंमलबजावणीसाठी ध्वनी प्रदूषण नियमन, महाराष्ट्र विघटनशील व अविघटनशील नियंत्रण अधिनियम, प्लास्टिक पिशवी उत्पादन नियम, महानगरपालिका क्षेत्रातील अविघटनशील घनकचरा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने संकलन, विलगीकरण व विल्हेवाट करणे यासारखे अधिनियम लागू करण्यात आले आहेत. योजनांच्या अंमलबजावणीसाठी जिल्हास्तरावर पर्यावरण समित्या जिल्हाधिकाऱ्यांच्या नेतृत्वाखाली कार्यरत आहेत. त्यामुळे शासनस्तरावरून करण्यात येत असलेल्या प्रयत्नांना लोकसहभागाची जोड मिळाली तर पर्यावरणाचे सकारात्मक परिवर्तन निश्चितच शक्य आहे. पर्यावरण व मानवी आरोग्य यांचा फार जवळचा संबंध आहे. पर्यावरणातील प्रदूषण कमी झाले तरच सध्या उद्भवत असलेले निरनिराळे आजार रोखता येता येतील. निसर्गनियम पाळणे व पर्यावरणाचे संवर्धन करणे हि आपली वैयक्तिक व सामूहिक जबाबदारी आहे. येणारा काळ जर आपल्याला 'सुसहा' बनवायचा असेल तर पर्यावरण संतुलनासाठी आपण स्वतः व येणाऱ्या पिढ्याना जागरूक ठेवावेच लागेल अन्यथा मानव जातीला या आकाशगंगेत वावर करणे 'असहा' बनेल हे मात्र निश्चित.

नियोगी आयुष्यासाठी 'पर्यावरण संवर्धन दिनाच्या' सर्वांना थुभेच्छा.



अपघाती मृत्युस रोखण्याचे आव्हान

आपल्या देशात अपघाती मृत्यूचे प्रमाण वाढत चालले आहे. दररोज हजारो मृत्यू केवळ विविध अपघातामध्ये सापडल्याने होत आहेत. अपघात झाल्यानंतर तात्काळ आवश्यक सुविधा उपलब्ध न झाल्याने ५० टक्के रुग्णांचा रुग्णालयात नेण्याअगोदरच मृत्यू होतो. घटनास्थळावर सर्वप्रथम बघ्यांची गर्दी होते. त्यानंतर पहिली भुमिका ही डॉक्टरांची नाही, तर पोलिसांची येते. बन्याचदा कायदेशीर बाबींच्या पूर्तिसाठी व त्या भीतीपोटी तास न तास अपघातातील रुग्ण मदतीशिवाय रस्त्यावरच तडफडत असतात व त्यातच वेळ गेल्यामुळे त्यांना मृत्यू ओढवतो. अशा परिस्थितीत जर रुग्णाला वेळीच उपचार मिळाले तर रुग्ण वाचण्याची शक्यता अधिक असते. तत्कालीन केंद्रीय ग्रामविकास मंत्री गोपीनाथ मुंडे यांच्या अपघाती निधनानंतर अपघातांचा विषय ऐरणीवर आला होता. या अपघाताच्या चौकशीपासून ते रस्त्यांची अवस्था, वाहतूक नियंत्रण धोरणापासून वाहतूक कायद्यांची चर्चा झाली. पण दुर्देवाने आरोग्याच्या दृष्टीने अपघाताची चर्चा होताना दिसत नाही. अपघातामुळे येणारा अधूपणा तर खिजगणतीतच नाही. अपघातासारखी सहज टाळता येणारी गोष्ट गंभीर्यनि घतली जात नाही. अपघाताची कारणमिमांसा व ते टाळता येण्यासाठी काय उपाययोजना आखाव्यात यासाठी निश्चित धोरण ठरविले गेले पाहिजे. त्याची पुरेशा प्रमाणात जनजागृती होणेदेखील गरजेचे आहे. आज प्रमुख महामार्गावर ब-याच ठिकाणी संभाव्य अपघात रोखण्यासाठी बॅनर, होडिंग्जच्या माध्यमातून स्लोगन लावण्यात येत आहेत ज्यायोगे अतिवेगाने होणारे अपघात रोखता येतील. अपघाती रुग्णांच्या मृत्यूला कारणीभूत ठरणारी दोन महत्त्वाची कारणे म्हणजे अपघातानंतरच्या पहिल्या तासात म्हणजेच 'गोलडन अवर' संबोधल्या जाणाऱ्या तासात उपचार न मिळणे व अपघात झाल्यावर लगेचच जागेवर रुग्ण जिवंत ठेवण्यासाठीचे 'बेसिक लाइफ सपोर्ट' उपाययोजना न होणे. शासनाच्या आरोग्य विभागाच्या वतीने १०८ या टोल फ्री क्रमांकाव्दारे सर्व उपकरणांनी सुसज्ज अशा आपात्कालीन रुग्णवाहिका उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आहेत. अपघातानंतर १०८ या टोल फ्री क्रमांकावर फोन केल्यास तात्काळ अपघातस्थळी ही शासकीय रुग्णवाहिका उपलब्ध होते व अपघातग्रस्त रुग्णाला पहिल्या सुवर्णतासात वैद्यकीय उपचार मिळतात. वास्ताविकत: अपघात झाल्यानंतर करावयाच्या उपाययोजनांचा अधिक विचार केला जातो मात्र अपघात होऊ नये यासाठी प्रतिबंधात्मक काळजी घेणेही फार महत्त्वाचे आहे.

हेल्मेट व सीटबेल्ट सर्की ही अपघात रोखण्यासाठीची कायमस्वरूपी उत्तरे असू शकत नाहीत. तो उपाययोजनांचा एक भाग असू शकतो पण त्यासाठी अपघात टाळण्यासाठी आम्ही स्वतःच स्वतःची जबाबदारी घ्यायला हवी. सीट बेल्ट व हेल्मेट या दोन गोष्टी महत्त्वाच्या आहेतच व त्या प्रत्येकाने आवर्जन वापरायला हव्या. पण एक लक्षात घ्यायला हवे की, ती अपघाताची तीव्रता कमी करणारी साधने आहेत, अपघात टाळण्यासाठीची नव्हे. मद्यपान तसेच कामाच्या अतिरिक्त ताणामुळे वाहनचालकाकडून होणाऱ्या चुका बहुतांश अपघातांना कारणीभूत ठरतात. राष्ट्रीय महामार्गावर होणाऱ्या भीषण अपघातांमध्ये ७० टक्के वाहनचालकांच्या रक्तात मद्याचे प्रमाण आढळून येते. अवजड वाहनांचे वाहनचालक मद्यपान व इतर व्यसने का करतात, यावरील संशोधनात कामाचा अती ताण, झोपेच्या कमतरतेमुळे शारीरिक थकवा अशी कारणे दिसून येतात. कामाच्या अतिताणामुळे छोट्या वाहनांनाही अपघात होतात. आम्ही इतर वेळी कामाच्या वेळेचे व्यवस्थापन करतो पण प्रवासाच्या बाबतीत ते दिसत नाही. वेळेची बचत करण्यासाठी रात्रीच्या प्रवासाकडे जास्त कल असतो. रात्रीच्या वेळी अपघातांची शक्यता दुपटीने वाढते. खासगी वाहन कंपन्यांच्या रातराण्यांना मिळणारी पसंती ही खरोखरीच चिंताजनक आहे. त्यानंतर अपघातांसाठीचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे वेग. त्यातच तरुण वयोगटात वेग ही शरीर व मनाचीच अंगभूत प्रवृत्ती असल्याने तरुणांमध्ये अपघात मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात. वेगाशी स्पर्धा करण्याच्या नादात जिवाशी होणारा खेळ चिंतेचे कारण आहे. महामार्गावरील अपघात टाळण्यासाठी एक ठराविक वेगमर्यादा आखुन दिलेली असते मात्र त्याचे पालन बहुतांशी वाहनचालक करताना दिसत नाहीत. आयुष्याला



आलेल्या वेगामुळे आम्हाला प्रगत झाल्यासारखे वाटते आहे, पण त्या वेगामुळे होणारी दमछाक आमच्या लक्षात येत नाही. त्यामुळे वेगाला संयमाची जोड असेल तर अपघात नक्कीच टाळता येतील. जगात दररोज सुमारे तीन हजारांहून अधिक लोक रस्त्यावर अपघातामुळे मृत्युमुखी पडतात.

भारतात सुद्धा अपघाताचे दर वाढत असून रस्त्यावरील वाढलेली रहदारी, वाहन संख्या, वाहतूकसंबंधी नियमांचे योग्य पालन न होणे, सर्वसामान्यांमध्ये वाहतूक नियमांबद्दलचे अज्ञान हि कारणे प्रामुख्याने जबाबदार आहेत. प्रगत देशांमध्ये चार चाकी वाहनांमुळे तर प्रगतीशील देशांमध्ये दुचाकी वाहनांमुळे रस्त्यावरील अपघात अधिक होतात असे निरीक्षणास आलेले आहे. अपघात होण्यास वाहन चालकाची वागणूक, कमजोर नजर व श्रवण शक्ती हे घटकदेखील कारणीभूत आहेत. अपघात टाळण्यासाठी शालेय जीवनापासूनच विद्यार्थ्यांना वाहतूक नियमांबद्दल, अपघातास कारणीभूत घटक व सुरक्षात्मक उपाय योजनेची व अपघात झाल्यास प्राथमिक उपचाराची सक्तीची माहिती दिली गेली पाहिजे. व्यवस्थित निगा राखलेले वाहनच चालविणे गरजेचे आहे. दुचाकी चालविताना हेल्मेटचा वापर, चारचाकी वाहन चालविताना सिट बेल्ट लावणे, वाहन चालविताना मोबाईलचा वापर न करणे, रस्त्यांना अनुसरून योग्य वाहन निवडणे, वाहनांची दारे व्यवस्थित बंद होतात व इतर यंत्रणा व्यवस्थित असल्याची खाजी करणे, वाहन चालविताना मदय व अंमली पदार्थाचा वापर टाळणे, गती मर्यादा पाळणे यासारखे सुरक्षेचे उपाय अंमलात आणणे आवश्यक आहे. रस्त्यावरील वाढलेल्या भरमसाठ वाहनांमुळे वाहतूक अनियंत्रित स्वरूपाची झाली असून त्यामुळे अपघातांच्या संख्येत दिवसेंदिवस भरच पडत आहे. त्यामुळे वाहनसंख्येवर नियंत्रण आणण्याबरोबरच अपघातांमुळे होणारे मृत्यूरोखण्याचे माठे आव्हान आगामी काळात असणार आहे.



आरोग्यदायी जीवनासाठी पुरेशी "झोप" आवश्यक

दिवसभरात आपण शारीरीक हालचालीच्या अनेक गोष्टी करत असतो. सकाळी उठल्यापासुन रात्री झोपेपर्यंत आपल्या शरीरातील इंद्रिये अविरतपणे काम करत असतात. मात्र दिवसभरात आलेला थकवा दूर करण्यासाठी झोप अत्यंत महत्वाची असते. झोपल्यावर शरीराच्या सर्व क्रिया मंदावतात, अवयवांना आराम मिळतो. नीट झोप झाली नाही तर चिडचिडेपणा, थकवा, अंगदुखीसारखा त्रास होतो. या स्थितीत व्यक्तींची एकाग्रता, चपळता आणि विचारशक्ती कमी झाल्यामुळे त्यांच्या कामात चुका होतात. चुका झाल्याने अनेकदा व्यक्ती अडचणीत सापडतो किंवा अपघातही घडू शकतात. सततच्या अनियमित झोपेमुळे मेंदूचे आणि मानसिक आजार होण्याची शक्यता बळावते. लहान मुलांना पुरेशी झोप अत्यंत गरजेची असते. त्यांच्या अर्धवट झोपेने त्यांच्यात अनेक शारीरीक विकार उद्भवू शकतात. लहान मुलांची झोप नीट न झाल्यामुळे चंचलपणा, अशक्तपणा, बुद्धीचा खुरटलेला विकास असे त्रास संभवतात.



झोपेचे तास हे वयानुसार बदलतात. लहान मूल दिवसा व रात्री अनेक तास झोपते. याउलट वृद्ध माणसांची झोप कमी असते. त्यामुळे वयाच्या मानाने पुरेशी शांत झोप मिळणे आवश्यक आहे. दररोज ६ ते ८ तास झोपणे म्हणजे आरोग्याचे एक चांगले लक्षण मानले जाते आणि शांत झोप मिळाल्याने झोपून उठल्यावर प्रसन्नता वाटते.

रात्री लवकर झोपणे व सकाळी लवकर उठणे चांगल्या आरोग्यासाठी आवश्यक असते. रात्री जास्त जागणे, दिवसा उशिरा उठणे यामुळे पचनसंस्थेचे चक्र बिघडते. रात्रीचे जेवण उशिरा झाले तर सकाळी जडपणा जाणवतो. संध्याकाळी सात ते आठच्या सुमारास हलके जेवण घेऊन लवकर झोपून पहाटे लवकर उठणे आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले आहे. अनेकांना झोपेत स्वप्न पडतात तर काही दचकुन जागे होऊन उठतात. झोपेत स्वप्न पडणे हे नैसर्गिक आहे. पण स्वप्नांमध्ये नेहमी भीती वाटणे, ओरडून उठणे हा त्रास असेल तर त्यावर योग्य उपचार करणे आवश्यक आहे.

शरीराला आवश्यक असणा-या इतर क्रियांप्रमाणेच झोप हीदेखील एक क्रिया आहे. मानेच्या भागातील पेशींमध्ये झोपेचे संकेत निर्माण होतात. तेथून मज्जारज्जूद्वारे शरीरातील सर्व अवयवांना मंदावण्याचे संकेत जातात. मेंदूच्या इतर भागांनाही हे संकेत जातात. त्यानंतर डोळ्यांची बुब्लुळे हलतात. या दरम्यान मांसपेशीतील ताण वाढतो आणि शरीराच्या काही हालचाली होतात. या झोपेच्या टप्प्यात शरीर आणि अवयव नेहमीपेक्षा जास्त उत्तेजित होतात. हा टप्पा मेंदूच्या आरामासाठी महत्वाचा असतो. साधारण दर २५ तासांमागे सहा ते आठ तास झोप प्रौढ व्यक्तीसाठी गरजेची आहे. झोपायला गेल्यावर अर्ध्या तासात शांत झोप लागली तर ते चांगले लक्षण मानले जाते. आणि त्यानंतर जाग आल्यावर आराम वाटला पाहिजे. दिवसभर काम करताना उत्साह जाणवला तर चांगली झोप झाली असे समजले जाते. काही व्यक्ती सूर्यस्ताबरोबर झोपतात आणि सूर्योदयाच्या आधी उठतात तर काही मध्यरात्रीनंतर झोपून सकाळी उशिरा उठतात. काही व्यक्ती दुपारची झोप घेतात. नवजात शिशु दिवसभर झोपत असतो. साधारण तीन ते पाच महिन्यांमध्ये ते रात्री जास्त व दिवसा कमी झोपू लागते. शाळेतील मुलांना सात ते नऊ तास झोप लागते. पौगंडावस्थेत झोपेची गरज आणखीनच वाढते. त्यानंतर प्रौढपणात सहा ते आठ तास झोप पुरते. मेंदूचे आणि मानसिक

आजार, शारीरिक आजार आणि परिसरातील गोंधळ यामुळे झोपेच्या तक्रारी उद्भवतात. त्यामुळे आपण ब-याचदा झोप चांगली झाली नाही असे म्हणतो. एखादी व्यक्ती पलंगावर डोळे मिटून पडलेली असते म्हणून त्यांना झोपेच्या तक्रारी नसतात, असे म्हणू शकत नाही. ब-याचदा लहान मुलांनाही झोपेच्या तक्रारी उद्भवतात.

झोप कमी किंवा जास्त लागण्यासाठी कोणत्याही प्रकारची औषधी किंवा अंमली पदार्थाचा वापर करू नये. झोपेच्या काही तक्रारी असतील तर त्याची कारणे नीट तपासून पाहा. यावेळी वैद्यकीय सल्ला घेतलेला उत्तम. प्रकृतीमानानुसार झोपेचे नियोजन सुरुवातीपासुनच करणे योग्य आहे. झोपेचे ठिकाणदेखील शांत, प्रसन्न आणि आरामदायी असले पाहिजे. झोपेच्या एक दोन तास आधी जेवण, उचलठेव, मनाला त्रास होईल असे वाचन वा चर्चा, चहा-कॉफी आणि अंमली पदार्थ टाळा. टीक्हीपासुन किमान तासभर दूर राहा. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे झोप कधीही लागली तरी विशिष्ट वेळेलाच उठण्याची सवय करा. त्यामुळे चांगली झोप सातत्याने घेण्याचा तुमचा प्रयत्न राहील. झोपेचे आपल्याला होणारे त्रास हे एखादया आजाराचे लक्षण असू शकते त्यामुळे सातत्याने झोप लागत नसेल, झोपमोड होत असेल, झोपेमध्यून वारंवार मध्येच जाग येत असेल तर वैद्यकीय सल्ला घेणे उत्तम. चांगली झोप हे उत्तम आरोग्याचे लक्षण आहे. त्यामुळे दररोज पुरेशा प्रमाणात झोप घेण्याचा प्रयत्न करा व आरोग्यदायी जिवन जगा.

डेंग्यू

डेंग्यू हया आजाराबाबत आपल्या मनात खूप भिती आहे. या आजाराचा रुग्ण लवकर बरा होत नाही असा आपला सर्वसाधारण समज असतो. डेंग्यू हा किटकजन्य आजार असुन विषाणूमुळे पसरतो. म्हणजे योग्य आहार, द्रवपदार्थ व आराम या त्रिसूत्रीचा उपयोग केल्यास या आजाराचा रुग्ण बरा होतो. त्यामुळे या आजाराची भीती न बाळगता योग्य प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचारांची अधिक गरज आहे. जगामध्ये डेंग्यूचा उद्रेक मागील तीन शतकापासून शितोष्ण, समशितोष्ण व उष्ण कटीबंधात आढळून आलेला आहे. डेंग्यूचा पहिला उद्रेक इसवी सन १६३५ मध्ये फेंच वेस्ट इंडीज येथे आढळून आला. डेंग्यू ताप व एडिस इजिटाय डास प्रामुख्याने जगातील शितोष्ण कटिबंधात पसरलेला आहे. आजतागायत जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) सहा विभागात (युरोप व्यतिरिक्त) डेंग्यूचा मोठ्या प्रमाणात उद्रेक आढळून आलेला आहे. डेंग्यू हा विषाणू पासून होणारा आजार असून त्याचा प्रसार एडीस इजिटाय डासांमार्फत होतो. मागील दोन दशकांपासून डेंग्यू, ताप, डेंग्यू रक्तस्त्रावी ताप व डेंग्यू शॉक सिंड्रोमचे रुग्ण संपूर्ण जगात आढळून आलेले आहेत व त्यात सातत्याने वाढ होत आहे. स्वच्छ, साचलेल्या पाण्यात अंडी घालणारा 'एडीस इजिप्टी' हा डास डेंग्यूचे विषाणू पसरवतो. हे डास शक्यतो सकाळी व संध्याकाळी चावतात. पावसाळ्यानंतर तापमानात होत असलेल्या चढ उतारांमध्ये डेंग्यूच्या विषाणूंची संख्या वाढते आणि त्यामुळे संसर्ग होण्याचे प्रमाणही वाढते. डांसामुळे आलेल्या विषाणूंशी लढण्यास शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी पडली की डेंग्यूची लागण होते. डेंग्यूची लक्षणे ही सर्वसामान्य विषाणू संसर्गप्रिमाणेच असतात. मात्र काही वेळा दोन - तीन दिवसांनी ताप उतरला की असह्य डोकेदुखी होऊ लागते, उलट्या होतात, अंग मोडून येते, सूज येते. डेंग्यूच्या तापामध्ये सांधे दुखतात, अंगावर चट्टेही उठतात. अचानक चढणारा ताप, डोकेदुखी, अंगदुखी, सांधेदुखी व डोळयांच्या मागे दुखणे इ. लक्षणे जाणवतात. रक्तस्त्रावित डेंग्यू ताप हा डेंग्यू तापाची गंभीर अवस्था आहे. याची सुरुवात तीव्र तापाने होते व त्याच्या सोबत डोकेदुखी, भूक मंदावणे, मळमळणे व पोटदुखी ही लक्षणे जाणवतात. सुरुवातीच्या काही दिवसात याची लक्षणे साध्या डेंग्यू तापासारखी असतात व क्वचित त्वचेवर पुरळ दिसून येतात. नाकातून, हिरड्यातून व गुदद्वारातून रक्तस्त्राव ही लक्षणे कमी प्रमाणात आढळून येतात. भरमसाठ लोकसंख्या वाढ, अनियंत्रित शहरीकरण, कच-याचे अपुरे व अयोग्य व्यवस्थापन, पाणीपुरवठ्याचे अयोग्य व्यवस्थापन, अनियमित व कमी पाणीपुरवठा, पर्यटनातील वाढ, ग्रामीण भागातील मानवी हस्तक्षेपामुळे पर्यावरणातील व जीवनशैलीतील बदल हे घटक डेंग्यू उद्रेकासाठी मुख्यत्वे कारणीभूत आहेत. या आजाराचा प्रसार रोखण्यासाठी फार काळजी घेणे आवश्यक आहे. मात्र पुरेशा जनजागृतीअभावी डेंग्यूचे डासांची उत्पत्ती रोखण्यासाठी फार दक्षता घेतली जात नाही हेदेखील वास्तव आहे. डेंग्यू तापावर निश्चित असे औषधोपचार नाहीत, तथापि आजाराच्या लक्षणानुसार उपचार करण्यात येतात. या रुग्णांना ऑस्प्रिन, वेदनाशामक आणि झटके प्रतिबंधक औषधे दिली जात नाहीत. डेंग्यू तापाची तीव्र लक्षणे आढळल्यास त्या रुग्णाला संपूर्ण विश्रांती (बेड रेस्ट) घेणेबाबत सल्ला देण्यात येतो. रुग्णाचे तापमान ३९ डिग्री सेल्सिअसच्या खाली राहण्यासाठी ताप प्रतिबंधक औषधे देण्यात येतात व रुग्णांना ओल्या कपड्याने पुसून घेणे आवश्यक असते. ज्या रुग्णांना जास्त प्रमाणात वेदना होतात त्यांना वेदनाशामक औषधे देण्याची आवश्यकता भासू शकते. ज्या रुग्णांना मोठ्या प्रमाणात उलट्या, जुलाब, मळमळ व घाम येतो अशा रुग्णांच्या शरीरातील क्षार / पाणी कमी होऊ नये यासाठी घरी बनविलेल्या फळांचा रस व ओ.आर.एस.चे द्रावण दयावे. शरीरात जास्त प्रमाणात पातळ द्रव जातील याची काळजी घ्यावी. डेंग्यूचे निदान जेवढ्या लवकर होईल, तेवढे चांगले आहे. डेंग्यूवर परिपूर्ण उपचार सापडलेले नाहीत. मात्र त्याच्या लक्षणांवर उपचार केले जातात. दिवसातून दोन ते अडीच लिटर द्रवपदार्थ शरीरात जाणे आवश्यक आहे. आजार गंभीर स्वरूपाचा असल्यास रक्तदाब कमी होतो. रुग्णांना आयक्ही फ्लुइड (सलाइन) आणि प्लेटलेट्स द्याव्या लागतात. बहुतांश वेळा डेंग्यू बरा होत असला तरी त्यातील हेमोरेजिक प्रकार मात्र प्राणघातक आहे. या प्रकारात रक्तातील प्लेटलेट्सची संख्या



झपाटयाने घसरते. अंतर्गत रक्तसाव होऊन अवयव निकामी होतात. उपचार करण्यास उशीर किंवा आळस केल्यास प्रकृती गंभीर होते. डासांची संख्या कमी करणे व त्यांना दूर ठेवणे हाच या आजारावर प्रतिबंधात्मक उपाय आहे. घरात व परिसरात पाणी साचू न देणे, फुलदाण्या, शोभेची झाडे, नारळाला कोंब यावा म्हणून ठेवलेले पाणी यातही डेंगूच्या अळ्या सापडतात. त्यामुळे साचलेले पाणी फार दिवस न ठेवता ते बदलत राहिले पाहिजे. अळ्या व डासांच्या उत्पत्तीची ठिकाणे शोधुन त्या जागा स्वच्छ ठेवायला हव्यात. डेंगूची लागण व प्रसार रोखण्यासाठी सर्वांनीच दक्ष राहणे गरजेचे आहे.



डुंगू आरोग्य निर्देशांकात महाराष्ट्राची गुडझेप

महाराष्ट्र शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य सेवेत गेल्या काही वर्षांपासून अमूलाग्र असे बदल होताना दिसत आहेत. यामुळे शासकीय आरोग्य सेवेचा दर्जा निश्चितच उंचावला आहे. त्याचीच पोचपावती नुकतीच केंद्र शासनाच्या एका अहवालातून मिळाली आहे. राज्याच्या दृष्टीने ही अत्यंत अभिमानास्पद बाब असून आरोग्य सेवेत महाराष्ट्राने गुडझेप घेतली आहे असेच म्हणावे लागेल. आरोग्य क्षेत्रातील कामगिरीबाबत निती आयोगाने जारी केलेल्या Health Index मध्ये महाराष्ट्राने मोठी कामगिरी करत सहाव्या क्रमांकावरून तिसन्या क्रमांकावर भरारी घेतली आहे. गेल्या वर्षाच्या अहवालात सहाव्या क्रमांकावर असलेल्या महाराष्ट्राने यावेळी तिसरा क्रमांक मिळवलाय. केरळ पहिल्या, आंध्र प्रदेश दुसऱ्या आणि महाराष्ट्र तिसन्या क्रमांकावर आहे. आरोग्य सेवेचे विविध निकष लक्षात घेऊन आरोग्य मंत्रालयाच्या संयुक्त विद्यमाने ही रँकिंग जारी करण्यात येत असते. नीती आयोगाने जारी केलेली ही रँकिंग 2017-18 या वर्षातील आहे. महाराष्ट्राने 2015-16 च्या रँकिंगमध्ये सहावा क्रमांक मिळवला होता. यावेळच्या रँकिंगमध्ये उत्तर प्रदेशाची कामगिरी सर्वात खराब आहे. नीती आयोगाकडून 23 निकषांचा अभ्यास करण्यात आला आणि हे निकष पूर्ण करणाऱ्या राज्यांना त्यानुसार गुण देण्यात आले. कोणत्या राज्यांमध्ये कशा पद्धतीने आरोग्य सुविधा दिल्या जातात, त्यावर किती व कसा खर्च केला जातोय, जनतेपर्यंत आरोग्य सुविधा पोहोचवण्याचं प्रमाण कसं आहे असे विविध निकष या अहवालात लक्षात घेतले जातात. महाराष्ट्राची ही कामगिरी नव्हीच गौरवास्पद असून याचे श्रेय रुग्णसेवेसाठी अहोरात्र झटणाऱ्या आरोग्य यंत्रणेला दिले जात आहे. नीती आयोगाने देशातील राज्य व केंद्रशासित प्रदेशांच्या जाहीर केलेल्या सर्वकष आरोग्य निर्देशांकात 63.99 गुणांसह महाराष्ट्र तिस-या स्थानावर आहे. नीती आयोगाचे उपाध्यक्ष डॉ. राजीव कुमार यांच्या हस्ते व आयोगाचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमिताभ कांत, केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या सचिव प्रिती सुदान आणि नीती आयोगाचे आरोग्य सल्लागार आलोक कुमार यांच्या उपस्थितीत मंगळवारी नीती आयोगाचा 'निरोगी राज्य, प्रगतीशील भारत अहवाल' प्रकाशित करण्यात आला. राज्यांना आरोग्य क्षेत्रात परिवर्तनाच्या दिशेने प्रेरित करण्याच्या उद्देशाने या निर्देशांकाची रचना करण्यात आली आहे. यापूर्वी 2015-16 च्या आधारभूत माहितीवर महाराष्ट्र 61.07 गुणांसह सहाव्या क्रमांकावर होता. राज्याने आरोग्य निर्देशांकात सहाव्या स्थानाहून झेप घेत 2017-18 च्या आधारभूत माहितीनुसार तिसरे स्थान पटकावले आहे. केरळ, आंध्रप्रदेश आणि महाराष्ट्र ही राज्ये देशात सर्वोत्तम ठरली आहेत. जागतिक बँक आणि केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या सहकायने नीती आयोगाने 2017-18 च्या माहितीच्या आधारावर 'आरोग्यदायी राज्य, प्रगतीशील भारत अहवाल' तयार केला असून या अहवालात संकलीत माहितीच्या आधारावर गुणांकनासाठी देशातील 21 मोठी राज्य, 8 लहान राज्य आणि 7 केंद्रशासीत प्रदेश अशी वर्गवारी करण्यात आले आहे. मोठ्या राज्यांमध्ये 74.01 गुणांसह केरळ प्रथम स्थानावर कायम आहे. आंध्रप्रदेशाने 65.13 गुणांसह आठव्या क्रमांकाहून दुस-या क्रमांकावर मुसऱ्यांडी घेतली आहे तर महाराष्ट्राने 63.99 गुणांसह सहाव्या स्थानाहून झेप घेत तिसरा क्रमांक पटकविला आहे. या अहवालात 21 मोठ्या राज्यांना गुणांकनाच्या आधारे तीन स्तरांमध्ये विभागण्यात आले आहे. 58.88 च्या वर गुण मिळविणारी राज्ये अग्रस्थानी राज्ये म्हणून संबोधण्यात आली असून महाराष्ट्रासह 10 राज्यांचा यात समावेश आहे. 43.74 ते 58.88 दरम्यान गुण प्राप्त करणा-या राज्यांचा समावेश 'साध्य राज्ये' श्रेणीमध्ये आणि 43.74 पेक्षा कमी गुण प्राप्त करणा-या राज्यांचा समावेश 'आकांक्षी राज्यांच्या श्रेणीत करण्यात आला आहे. अहवालात 5 वर्षाखालील बालकांच्या मृत्यू दरात आणि नवजात बालकांच्या मृत्यूदरात घट आलेल्या राज्यांमध्ये महाराष्ट्र अग्रस्थानी राहिले आहे. 2015 च्या आधारभूत माहितीनुसार राज्यात 5 वर्षाखालील बालकांच्या मृत्यू दराचे प्रमाण 1000 बालकांमागे 24 होते. हे प्रमाण घटून 2016 च्या आधाराभूत माहितीनुसार 1000 बालकांमागे 21 एवढे झाले आहे. जन्मापासून ते 28 दिवसांपर्यंतची बालके नवजात बालक म्हणून गणली जातात. राज्यात 2015 च्या आधाराभूत माहितीनुसार नवजात



बालकांच्या मृत्यू दराचे प्रमाण 1000 बालकांमागे 15 एवढे होते यात घट होवून 2016 च्या आधाराभूत माहितीनुसार 1000 बालकांमागे 13 एवढे झाले आहे. या अहवालानुसार राज्यात जन्मदराचे प्रमाण स्थिर असल्याचे दिसून आले. 2015 च्या आधारभूत माहितीनुसार जन्मदराचे प्रमाण 1.8 एवढे होते. 2016 च्या आधारभूत माहितीनुसार जन्मदराचे प्रमाण 1.8 एवढे कायम असल्याचे अहवालात नमूद आहे. घरगुती प्रसूतींमधील धोका लक्षात घेता आरोग्य संस्थांमधील प्रसूतीचे प्रमाण वाढवण्याचे सरकारचे उद्दीष्ट आहे. यातदेखील महाराष्ट्राने उत्तुंग कामगिरी केली आहे. महाराष्ट्रात संस्थात्मक बाळंतपणात वाढ झाली असून परिणामी बाल व माता मृत्युदरात घट झाली आहे. अहवालात नमूद 2015-16 च्या आधारभूत माहितीनुसार संस्थात्मक बाळंतपणाचे प्रमाण 85.3 एवढे होते. 2017-18 च्या आधारभूत माहितीनुसार संस्थात्मक बाळंतपणाचे प्रमाण 89.8 एवढे वाढल्याचे नीती आयोगाच्या अहवालात नमूद आहे. एकंदरीत देशातील इतर राज्यांच्या तुलनेत आरोग्य क्षेत्रात महाराष्ट्र चांगली कामगिरी करत असून केंद्र शासनाच्या विविध अहवालांमधून ते स्पष्ट होत आहे. आरोग्य यंत्रणाची मेहनत व राज्याचे सुयोग्य नियोजन याची ही फलनिष्पत्ती म्हणावी लागेल. केंद्र व राज्य सरकारच्या सहयोगाने आरोग्य क्षेत्रात नवनवीन योजना व उपक्रमांची भरच पडत असून त्यामुळे आरोग्य सेवेची परिणामकारकता वाढत आहे. महत्वाच्या निर्देशांकात राज्याची प्रगती दखलपात्र असून येत्या काळात सार्वजनिक आरोग्य सेवेला अधिक बळकटी प्राप्त करून देण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा अधिक क्षमतेने कार्यरत राहतील यात शँका नाही.



डॉक्टर व पेशंट मध्ये सुसंवाद आवश्यक

डॉक्टर ह्या नावाबद्दल समाजात प्रचंड आदर असतो. डॉक्टर हा आजारातून बरे करणारा, जीव वाचवणारा व रुग्णाची काळजी घेणारा असल्यामुळे कुटुंबासाठी तो एक प्रकारचा वरदानच ठरतो. निरनिराळे आजार व त्यावरील आधुनिक संशोधन यामुळे वैद्यकीय क्षेत्र फार झापाट्याने बदलू लागले आहे. मात्र या बदलांबरोबरच आजारपण किंवा डॉक्टरी इलाजातील खर्चातदेखील मोठी वाढ झाल्याचे दिसून येत आहे. यामुळे आजच्या बदलत्या काळात डॉक्टर व पेशंट यांच्यातील दरी दिवसेंदिवस रुंदावत आहे. सुसंवादाचा आभाव तसेच विविध कारणांतून निर्माण झालेले गैरसमज हे त्यामागील एक प्रमुख कारण आहे. जीवनदान देणारा डॉक्टर कोणत्याही रुग्णाला देवापेक्षा अधिक जवळचा असतोच. मात्र महागड्या वैद्यकीय सेवांमुळे पेशंट व त्यांचे नातेवाईक अस्वस्थ आहेत. आजारातून कायमस्वरूपी मुक्त तर क्हायचे आहे; पण त्यासाठी पैसे कसे उभे करायचे, हा प्रश्न त्यांच्यासमोर आहे. वैद्यकीय जगतातील बदलत्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या महागड्या सुविधा आपल्यावर विश्वास ठेवणाऱ्या पेशंटपर्यंत पोचविण्याची धडपड डॉक्टर मंडळींकडून केली जाते. यासाठी पेशंटचे समुपदेशन करण्यापासून शक्य तितकी मदत करण्याचा प्रयत्नदेखील केला जातो. गरीब कुटुंबातील रुग्ण अत्याधुनिक सुविधांचा लाभ घेण्यापर्यंत पोहोचत नाहीत. आर्थिकदृष्ट्या सबळ रुग्ण मात्र सर्व प्रकारच्या वैद्यकीय सुविधा सहज मिळवतो. ही दरी आरोग्य क्षेत्रात प्रकर्षने पाहायला मिळते. वैद्यकीय कारणांसाठी कर्ज, आर्थिक विवंचना ही कारणेदेखील रुग्णाचे मनोबल खच्ची होण्यास कारणीभूत ठरतात. मानसिक दृष्ट्या सक्षम नसलेला रुग्ण फार काळ तग धरत नाही किंवा आजारातून लवकर बरा होत नाही. त्यामुळे या परिस्थितीत डॉक्टरची भूमिका अत्यंत महत्वाची ठरते. अनेक डॉक्टर रुग्णाला मानसिक विवंचनेतून बाहेर काढण्यात यशस्वी ठरतात. पेशंट व रुग्ण अशा दोन्ही बाजूंच्या दोन विचारांचा समांतर प्रवास दोन्ही बाजूंना एकमेकांना समजून घेण्यात झाला पाहीजे. मात्र आजकाल हा सुसंवादाचा अभाव व गैरसमजुतीतुन निर्माण झालेली दरी यामुळे ह्या क्षेत्रातील वातावरण काही फार बरे राहिलेले नाही. परिणामी, रुग्णांच्या नातेवाइकांकडून हॉस्पिटल्सची तोडफोड वा डॉक्टरांना मारहाण, कर्मचाऱ्यांना मारहाणीचे प्रकार घडत आहेत. तर दुसरीकडे उपचारांचे पैसे भरले नाही म्हणून मृतदेह अडवून ठेवण्याचा निर्जीवपणाही रुग्णालयांच्या मानसिकतेत रुजत आहे हे लक्षात येते. अशा स्थितीत डॉक्टर व पेशंटचा नियमित सुसंवाद व रुग्णाच्या नातेवाईकांना विश्वासात घेऊन उपचारांचा प्रवास सुरु झाला तर ती बाब दोन्ही बाजूंच्या विश्वासार्हातेला व पारदर्शीपणाला बळ देणारी ठरणार आहे. त्याचा अंगिकार पेशंट व त्यांच्या नातेवाइकांनीही नवे बळ व आत्मविश्वास देणारा नक्कीच ठरेल. डॉक्टर व रुग्ण यांच्यातील सततच्या वादाचे मुद्दे यानिमित्ताने विचारात घेतले पाहिजेत. किरकोळ कारणांवरून डॉक्टर किंवा रुग्णालय प्रशासन आणि रुग्णाचे नातेवाईक यांच्यात नेहमीच खटके उडत असतात. रुग्णालयात डॉक्टर उपलब्ध नसतात, नर्स लक्ष देत नाहीत, डॉक्टर आमच्या रुग्णाच्या आजाराबाबत आम्हाला व्यवस्थित माहिती देत नाहीत, हॉस्पिटलचे बिल प्रमाणापेक्षा जास्त आहे, हॉस्पिटलमध्ये व्यवस्थित रुग्णसुविधा मिळत नाही, डॉक्टर पेशंटला जास्त वेळ देत नाहीत, स्वच्छता नाही, वैद्यकीय क्षेत्र हे सेवा कार्य असले तरी व्यावसायिक दृष्टीने डॉक्टर्स वागतात, कट प्रॅक्टीसवर भर देतात, अनेक डॉक्टरांशी संधान असल्याने गरज नसताना अनेक चाचण्या केल्या जातात, पेशंटच्या नातेवाइकांना शिस्त लावण्याच्या नावाखाली अरेरावी केली जाते, पार्किंग सुविधा नसते, हॉस्पिटलमध्येच मेडिकलची परवानगी देऊन त्यात भागीदारी ठेवली जाते व पेशंटला तेथूनच औषधे खरेदी करण्याची सक्ती केली जाते, एकाच आजारावरील उपचार खर्चाची दोन वेगवेगळ्या हॉस्पिटल्समध्ये वेगवेगळ्या रकमेची बिले कशी होऊ शकतात अशा अनेक तक्रारी पेशंटच्या व त्यांच्या नातेवाइकांच्या नेहमीच असतात. मात्र डॉक्टर मंडळींच्या मते पेशंटच्या अचूक रोगनिदानासाठी आवश्यक वैद्यकीय चाचण्या गरजेच्या असतात. या चाचण्या व त्यांची उपयुक्तता ही पेशंटच्या नातेवाइकांना सहज समजण्यासारखी नसते तरीही तिच्याविषयी आवश्यक ती माहिती दिली जाते, तरीही सविस्तर सांगण्याचा निष्कारण आग्रह धरला जातो. आपल्याच पेशंटच्या आरोग्यासाठी डॉक्टरांची सुरु असलेली धडपड मात्र विचारात घेतली जात नाही. डॉक्टरांनी सतत आपल्याच पेशंटकडे लक्ष ठेवले पाहिजे, अशी अवाजवी अपेक्षा ठेवली जाते. हॉस्पिटलमध्ये दुसरे पेशंट जरी असले तरी त्यांनाही आराम पडावा म्हणून सहकार्याची भावना ठेवली जात नाही, परिसर स्वच्छतेसाठी रुग्णाच्या नातेवाईकांकडून प्रयत्न होत नाहीत, पेशंट डिस्चार्जला आला की बिल कमी करण्याबाबत दबाव टाकला जातो, मारामारी,





शिवीगाळ, हमरीतुमरी, अरेरावी व तोडफोडीचे प्रकार लगेच सुरु होतात. डॉक्टर आपल्याला लुटतात असा भ्रम करवून घेऊन दहशतीने हॉस्पिटल वेठीस धरण्याचे प्रकार होतात ह्या डॉक्टर व रुग्णालयाकडील बाजू आहेत. वास्तविकता डॉक्टर व पेशंट ही एकमेकांना पूरक अशी जीवनप्रणाली आहे. एकमेकांच्या विश्वासावर चालणारी ही समांतर व्यवस्थेत नियमित समन्वय राहणे आवश्यक आहे. आजच्या गतिमान जीवनात अनेकविध आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. बाहेरचे निकृष्ट खाणे,

फास्टफूड, धावपळीचे काम, कामातील ताणतणाव, पुरेशा विश्रांतीचा अभाव, व्यसनाधीनता, व्यायाम व हालचालीतील अभाव अशा अनेक कारणांनी मानवी आरोग्य जीवन धोक्यात सापडले आहे. शारीरिक व मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, मेंदू रोग, किडनी विकार, पोटाचे विकार, नेत्रविकार, दंत विकार, पाठदुखी, कंबरदुखी, फुफ्फुसाचे आजार या नेहमीच्या आजारांसह डेंगी, स्वाइन फ्लू, चिकनगुण्या व अन्य आजाराचे विविध प्रकार वाढले आहेत. एकीकडे असे नवनवीन आजार वाढत असताना वैद्यकीय क्षेत्रही नवनवे शोध लावण्यात व्यस्त आहे. रोगाचे अचूक निदान करण्याच्या पद्धतीत आमूलाग्र तंत्रज्ञान बदल झाला आहे. अनेक मोठ्यामोठ्या मशीन्स अवघ्या काही सेंकंदात आजाराचे नेमके निदान करू लागल्या आहेत. अशा आधुनिक साधनांची सज्जता ही प्रत्येक हॉस्पिटल्सची गरजही झाली आहे. मात्र, या सज्जतेसाठी आर्थिक पाठबळही महत्त्वाचे असते. यासाठी तेहढी रुग्णसंख्या हॉस्पिटलला मिळणेदेखील तितकेच गरजेचे असते. रुग्णांनी आपल्याच हॉस्पिटलमध्येच उपचार घ्यावेत, यासाठीचे निरनिराळ्या क्लूप्स्या लढवल्या जातात. मात्र यामुळे प्रकारामुळे डॉक्टर व रुग्ण यांच्यातील संवादात दरी पडू लागली आहे. ती सांधण्याची जबाबदारी आता दोन्ही बाजूंवर आली आहे. आपल्या व अन्य रुग्णांना आधुनिक उपचारांतून जीवनदान मिळावे यासाठी प्रत्येक डॉक्टर सदैव प्रयत्नशील असतो हे रुग्णांच्या नातेवाईकांनी जसे समजून घेणे गरजेचे असते, तसेच पेशंट गरीब आहे की श्रीमंत असा भेदभाव न करता जीवनदान देण्यासाठी आपले वैद्यकीय ज्ञान वापरण्याची मानसिकता डॉक्टरांनी अंगिकारणे गरजेचे असते. पेशंटची आर्थिक ताकद समजून घेऊन त्यानुसार त्याच्यावर उपचार करणे तसेच फार आवश्यकता नसलेल्या विविध महागड्या चाचण्या टाळल्या पाहिजे. यासाठी समुपदेशन व सुसंवाद या बाबी खूप महत्त्वाच्या आहेत. रुग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांना त्यांच्या आजाराविषयी घाबरवून न सोडता, संवादातून त्यांना आधार देणे व त्यांची मानसिकता प्रबळ करणे आवश्यक आहे. शासकीय रुग्णालयेदेखील कात टाकत आहेत त्यामुळे सरकारी वैद्यकीय सेवांचा लाभ घेणे फायदेशीर आहे. रुग्णसेवेसाठी अहोरात्र झाटणाऱ्या सरकारी यंत्रणेचा वापर नागरिकांनी करायला हवा. न परवडणाऱ्या उपचारांचे वैद्यकीय क्षेत्रासमोर उभे राहिलेले आव्हान पेलण्यासाठी शासकीय आरोग्य सेवा बन्यापैकी मदत करू शकतील. ग्रामीण भागात या सेवांची वाढलेली व्याप्ती व त्यात होत असलेल्या सुधारणा या बाबी रुग्णांना आरोग्य सेवेच्या अधिक जवळ आणण्यास मदत करतील अशी आशा आहे.

आपला दवाखाना

राज्यातील गरीब, गरजू व दुर्बल घटकांपर्यंत मोफत व परिणामकारक आरोग्य सेवा पोहोचावी यासाठी राज्याच्या आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येत आहेत. ग्रामीण व शहरी भागातील नागरिकांना सर्व प्रकारच्या आरोग्य सुविधा जवळच्या शासकीय आरोग्य केंद्रात उपलब्ध झाव्यात यासाठी देशभरासह महाराष्ट्रातदेखील 'आरोग्यवर्धिनी केंद्र' ही योजना राबविण्यात येत असून राज्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, उपकेंद्रे व शहरी भागातील नागरी आरोग्य केंद्रांचा या योजनेच्या माध्यमातून कायापालट करण्यात येत आहे. या योजनेतर्फे राज्यभरातील हजारो सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये महत्वपूर्ण व गरजेच्या अशा 14 प्रकारच्या आरोग्य सेवा नागरिकांना मोफत उपलब्ध करून देण्यात येत असून याद्वारे रुग्णांना आपल्या जवळपासच्या शासकीय दवाखान्यातच सर्व प्रकाराचे उपचार मिळू लागले आहेत. याचाच पुढचा टप्पा म्हणून आता 'आदरणीय बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना' या शासनाच्या महत्वाकांक्षी योजनेची आखणी व नियोजनदेखील पूर्ण झाले आहे. आपला दवाखाना हा उपक्रम म्हणजे सरकारचे आरोग्य क्षेत्रातील महत्वपूर्ण पाऊल असून त्यायोगे सार्वजनिक आरोग्य सेवेत क्रांती घडवण्याचा सरकारचा मानस आहे. शहरी भागातील अनेक नागरी आरोग्य केंद्रे ही आदिवासी, झोपडपट्टी भागापासून दूर अंतरावर असतात, त्यांच्या कामकाजाच्या वेळादेखील ठराविक असल्याने वेळेनंतर उपचार घ्यायला गेलेल्या रुग्णांना उपचार मिळण्यास अडचणी निर्माण होतात. तसेच आज वाढलेले संसर्गजन्य-असंसर्गजन्य व साथीच्या आजार लक्षात घेता रुग्णांची संख्याही वाढली आहे, त्यामुळे सरकारी दवाखाने सदैव रुग्णांनी हाऊसफुल्ल असल्याचे चित्र आहे. त्याचबरोबर शहरी भागातील वाढत चाललेल्या स्थलांतरामुळे शहरी लोकसंख्या व पर्यायाने रुग्णसंख्याही प्रचंड वाढली आहे. याच पार्श्वभूमीवर 'आपला दवाखाना' ही संकल्पना नागरिकांना आरोग्यासाठी एक प्रकारचा दुवा म्हणून काम करणार आहे. शासनाच्या राष्ट्रीय शहरी आरोग्य अभियानांतर्गत अशा प्रकारचे १०० दवाखाने उघडण्यात येत असून प्रथमतः ६० आपला दवाखान्यांचे लोकार्पण



मार्च महिन्यात राज्यस्तरीय कार्यक्रमात पार पडले. यावेळी मिशन मेळघाट, डायलिसिस युनिट, आरोग्यवर्धिनी, रक्तदाब तपासणी, कर्करोग तपासणी मोहीम या आरोग्य विभागाच्या लोककल्याणकारी योजनांचे लोकार्पणदेखील संपन्न झाले. पहिल्या टप्प्यात महाराष्ट्रातील मुंबई, ठाणे, कल्याण-डोंबिवली, भिवंडी-निजामपूर, पुणे, नागपूर, मालेगाव, अमरावती, औरंगाबाद, परभणी, नांदेड या 11 महानगरपालिकांमध्ये 60 ठिकाणी हे दवाखाने सुरु करण्यात आले आहेत. नागरी आरोग्य केंद्रांतर्गत उपकेंद्र म्हणून हे दवाखाने भूमिका निभावतील. त्यांना सर्व प्रकारचे साहाय्य नागरी आरोग्य केंद्रांच्या माध्यमातून पुरवण्यात येईल. सकाळ व सायंकाळच्या ठराविक वेळेत हे दवाखाने शहरांतील झोपडपट्टी व दुर्गम भागात कार्यरत राहणार असल्यामुळे गरीब रुग्णांना आरोग्य सेवा आपल्या घराजवळ उपलब्ध होणार आहेत. या दवाखान्यात एक वैद्यकीय अधिकारी पूर्णवेळ उपस्थित राहणार असून रुग्णांनोंदनी व औषध वितरणासाठी स्वतंत्र ऑनलाईन एप्लिकेशन पद्धत अंमलात आणण्यात येणार आहे. या सॉफ्टवेअरद्वारे प्रत्येक रुग्णाची नोंद, त्यांचा इतिहास, त्यांना देण्यात आलेले उपचार व औषधे यांची नोंद ठेवण्यात येईल. रुग्णाच्या प्रयोगशाळा चाचण्या व तपासण्यादेखील नागरी आरोग्य केंद्राच्या माध्यमातून आशा, एएनएम याच्या मदतीने करण्यात येणार असल्यामुळे हा आपला दवाखाना रुग्णांसाठी वरदान ठरणार आहे. या दवाखान्यात कार्यरत डॉक्टरला रुग्णसंखेनुसार मोबदला अदा करण्यात येणार असल्यामुळे ह्या योजनेतील परिणामकारकता आणखी वाढणार आहे. वैद्यकीय अधिकाऱ्यामार्फत सर्व प्रकारची औषधे दवाखान्यातच वितरित करण्यात येणार असून या योजनेचा सकारात्मक परिणाम शहरी भागांतील झोपडपट्टी व गरीब वस्त्यांमध्ये दिसून येणार आहे. गोरगरीब रुग्णांना आरोग्यसेवा घराच्या जवळपास उपलब्ध व्हावी याहृष्टीने हे दवाखाने सुरु करण्यात येत आहेत. वास्तवीकता दिल्ली सरकारने राजधानी दिल्लीत राबवलेल्या 'मोहल्ला क्लिनिक' या संकल्पनेच्या धर्तीवर ही योजना महाराष्ट्रात राबवण्यात येत आहे ज्याचा फायदा लाखो गोरगरीब, गरजू रुग्णांना होणार आहे. दिल्लीत या दवाखान्यांची संख्या हजाराच्या आसपास पोहोचली असली तरी आगामी काळात महाराष्ट्र देखील त्या दिशेने वाटचाल करेल यात शंका नाही.

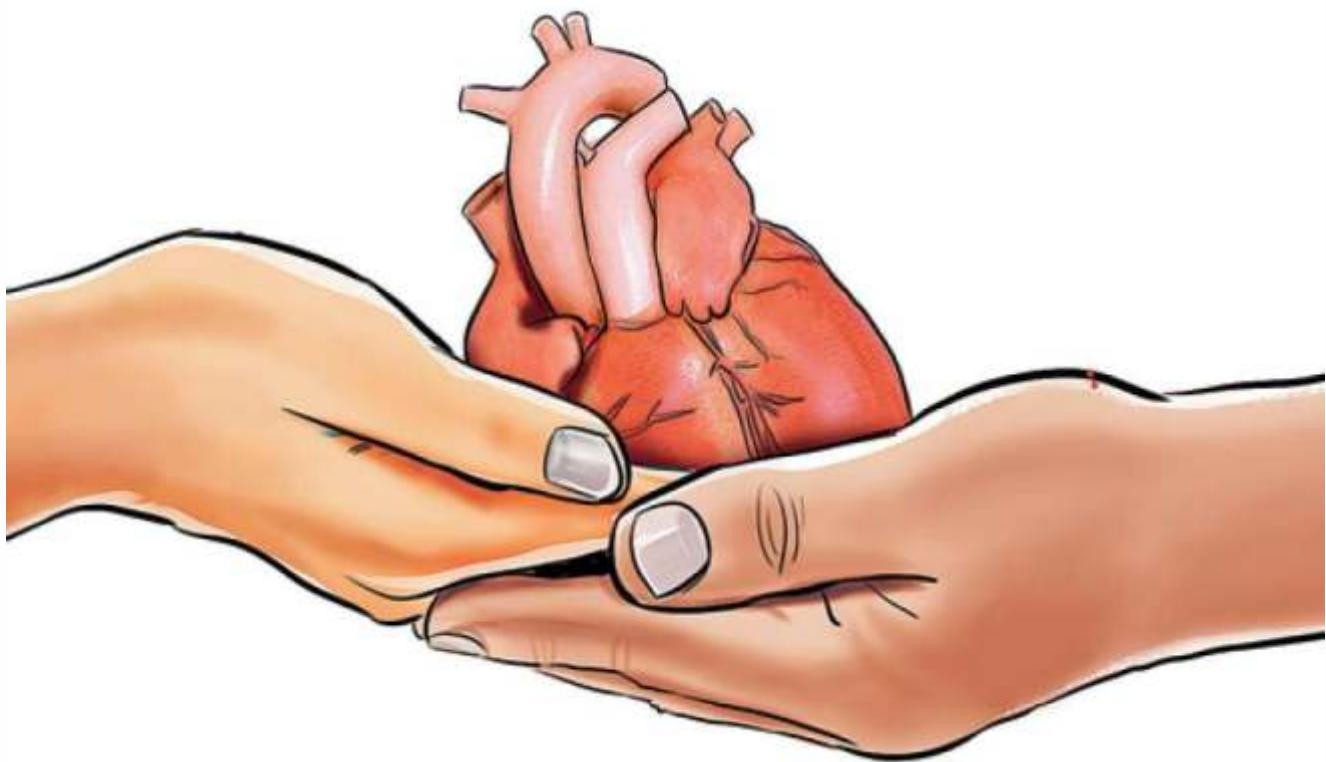
अवयवदानातून मिळते जगण्याची नवी उमेद

जिवंतपणी रक्तदान तर मरणानंतर अवयवदान असे म्हटले जाते. अवयवदान हे मानवी आयुष्यातील सर्वात श्रेष्ठ दान असून या दानातून अनेकांना जगण्याची एक नवी उमेद मिळू शकते. याबाबत लोकांमध्ये जागृती येत असल्याने मुंबईसह राज्यात मोठ्या प्रमाणावर अवयवदानाच्या घटना पाहायला मिळू लागल्या आहेत. अशीच एक घटना नुकतीच नवी मुंबईत घडली. तीन ॲंगस्ट रोजी एका चाळीस वर्षीय व्यक्तीचा अपघात झाला होता. त्यांच्यावर नवी मुंबईच्या अपोलो रुग्णालयात उपचार सुरु होते. उपचारादरम्यान त्यांना ब्रेनडेड घोषित करण्यात आले. कुटुंबीयांचे समुपदेशन करून त्यांना अवयदान करण्याची परवानी मागण्यात आली. त्यानुसार या व्यक्तीचे यकृत, दोन मूत्रपिंडे, हृदय दान करण्यात आले आहे. या व्यक्तीचे हृदय मुलुंडच्या फोर्टिस रुग्णालयाला देण्यात आले. यासाठी अपोलो ते फोर्टिस रुग्णालयामध्ये ग्रीन कॉरिडोर तयार करून हृदय पोहचवण्यात आले. नवी मुंबईतील अपोलो रुग्णालयात ६ ॲंगस्टला या ४० वर्षीय व्यक्तीने केलेल्या अवयवदानामुळे व त्याच्या कुटुंबीयांनी दाखवलेल्या सद्दावनेने चार जणांना जीवनदान मिळाणार आहे. ब्रेन डेड अवस्थेमध्ये असलेल्या चाळीस वर्षीय व्यक्तीचे अवयवदान करण्यात आले. मुंबईतील हे ५२ वे अवयदान आहे. अवयवदानाची अशी अनेक अत्यंत संवेदनशील व आदर्शवर्त उदाहरणे पुढे येत आहेत. शासकीय व खासगी रुग्णालयांमध्ये मेंदूमृत (ब्रेनडेड) रुग्णांची नोंद केली जाते. 'हुमन ॲर्गन ट्रान्सप्लान्ट' कायद्यानुसार रुग्णालयातील प्रत्येक 'ब्रेनडेड' व्यक्तीची माहिती 'झोनल ट्रान्सप्लान्ट कोऑर्डिनेशन सेंटर'ने (झोडटीसीसी) देणे बंधनकारक असून, त्यांना अवयवदानासाठी प्रोत्साहित करणे आवश्यक असते, परंतु प्रत्यक्षात फार कमी माहिती या समितीला दिली जाते. अनेकदा नातेवाईकांकडूनही प्रतिसाद मिळत नाही. परिणामी, फारच कमी 'ब्रेनडेड' दात्याकडून मिळालेल्या अवयवांचे प्रत्यारोपण होत असते. माणसाचे प्राण वाचवण्यासाठी अवयवदानाचे महत्व खूप मोठे असून त्याची मागणी व पुरवठा यांमधला फरकदेखील मात्र खूप जास्त आहे. त्यामुळे काळजावर दगड ठेवून अवयवदानासारखा निर्णय घेणाऱ्या कुटुंबीयांबद्दल नक्कीच अभिमान वाटतो. हजारो रुग्णांना अवयव मिळत नसल्याने मृत्यू देखील ओढवतो. आकडेवारीनुसार आपल्या देशात दीड लाख मूत्रपिंडाची गरज असताना केवळ पाच हजार मूत्रपिंड उपलब्ध होतात. ५० हजार हृदयांची गरज असताना १०-१५ मिळतात तर ५० हजार यकृताची गरज असताना केवळ ७०० उपलब्ध होतात. परिणामी, एकेका अवयवासाठी अनेक दिवस वाट बघत आयुष्य काढणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच आहे जी वस्तुस्थिती आहे. खरेतर मरणोत्तर अवयवदानाबद्दल बचाच रुग्णांना व त्यांच्या नातेवाईकांना पुरेशी माहितीच नसते. त्यामुळे याबाबतची जनजागृती मोहीम अधिक प्रभावीपणे राबवण्याची गरज निर्माण झाली आहे. अवयवदानासारखे दान जगात दुसरे कुठले नसून एखाद्या व्यक्तीच्या मरणानंतर त्याने दान केलेल्या अवयवदानातून अनेकांचे प्राण वाचवता येतात. कुणी जन्मताच अवयवरहित असतो, कुणाच्या अपघातात अवयव निकामी होतात, कुणाचे अवयव अचानक निकामी होतात, त्यांना वेळीच अवयव मिळाले नाही तर त्यांचे आयुष्य संपते. आयुष्याच्या प्रवासातील त्यांचे जगणे थांबून जाते. अशा वेळी ह्या अवयवांचे महत्व खूप वाढते. त्यांना एखाद्या अवयवदात्याचे अवयव प्राप्त झाले, त्याचे प्रत्यारोपण झाले तर त्याला नवे जीवन मिळू शकते, त्याचा जीवनप्रवास पुन्हा त्याच आनंदाने सुरु होतो, अवयव दात्याला देखील त्याच्या अवयवांच्या दानातून दुसऱ्या माणसाच्या शरीराच्या माध्यमातून जिवंत राहता येते. अवयवदानासारखे सुख इतर कशात नाही. मात्र आपल्या देशात अवयवदायाबाबत फारशी जागृती नाही. इतर देशांत म्हणजेच ॲंस्ट्रेलिया, स्पेन, अमेरिकेसारख्या देशांनी अवयवदान चळवळीचे महत्व पूर्वीच ओळखले. यासाठी वैद्यकीय, शासन व सर्वसामान्य जनता अशा तिन्ही पातळ्यांवर मोळ्या प्रमाणावर जनजागृती घडवून आणली. त्यामुळे आज परदेशांत अवयवदानातून हजारे लोकांचे प्राण वाचत आहेत. भारतात अवयवदानाचा टक्का मात्र प्रति १० लाख लोकांमागे केवळ '३४' टक्के आहे. अलीकडच्या काळात हा टक्का थोडाफार वाढल्याचे दिसून आले आहे मात्र त्याची टक्केवारी अधिक नाही हेदेखील तितकेच खरे आहे.

माणूस आपले अवयव निर्माण करू नाही मात्र हेच अवयव तो दान करू शकतो. मृत्यूला रोखण्याची ताकद या अवयवदानात आहे.



कायदयानुसार मानवी अवयवांची विक्री करता येत नाही मात्र त्यांचे दान करता येते. अवयवदानानंतर मिळालेल्या अवयवाचे व्यवस्थीत प्रत्यारोपण व्हावे व त्यादरम्यान कोणतेही गैरप्रकार घडू नयेत म्हणून शासनाने त्यासाठी अवयव प्रत्यारोपण कायदा अंमलात आणला आहे. सन १९९४ साली 'मानवी अवयव प्रत्यारोपण कायदा' आपल्या देशात अस्तित्वात आला व अवयव प्रत्यारोपणास कायदेशिर मान्यता मिळाली. अवयवदान जिवंतपणी आणि मृत्यूनंतरदेखील करता येते. जिवंत असताना एक मूत्रपिंड (किडणी), यकृताचा (लिहरचा), आतडयाचा, स्वादुपिंड व फुफुसाचा काही भाग आपल्या रक्ताच्या नातेवाईकांना सरकारची परवानगी काढून कायदयाने दान देता येतो. रक्ताच्या नातेवाईकांत सुधारीत कायदयानुसार आई-वडील, भाऊ-बहिण, मुलगा-मुलगी, पती-पती, आजी-आजोबा, नातवंडे यांचा समावेश होतो. माणसाच्या मृत्यूनंतर हृदय क्रिया बंद पडते व त्यानंतर सर्व अवयव दान करण्यासाठी निकामी होतात. केवळ नेत्र, त्वचा, अस्थी (हाडे) इत्यादी मरणानंतर ४ ते ५ तासांच्या कालावधीत दान करता येऊ शकतात. गंभीर जळालेल्या व्यक्तीचे प्राण त्वचेच्या दानाने वाचवता येतात तर नेत्रदानाने अंध व्यक्तीस दृष्टी प्रदान करता येते. त्यामुळे अवयवदानातून वैद्यकीय क्षेत्रात मोठी क्रांती शक्य आहे ज्यायोगे अनेकांचे प्राण वाचवता येऊ शकतात.



"अवयवदान श्रेष्ठ दान"

समृद्ध व निरोगी आयुष्य कडे घेऊन जाणारी “स्वच्छता”

स्वच्छतेचे महत्व आपल्या जिवनात अनन्यसाधारण आहे. आज बदलत्या जिवनशैलीमुळे तसेच वातावरणातील बदलांमुळे निरनिराळे आजार जन्म घेत असुन त्यांवरील उपचार पद्धती व खर्चाची व्याप्तीदेखील वाढत आहे. हया आजारांचा सामना करावा लागू नये यासाठी सर्वात मोठी काळजी घ्यावी लागेल ती स्वच्छतेची. वैयक्तिक व सामाजिक स्वच्छता ही माणसाच्या आरोग्यावर विपरित व दुरगामी परिणाम करते. सार्वजनिक स्वच्छतेची सुरुवात वैयक्तिक स्वच्छतेपासून होते. प्रत्येकाने आपले घर व परिसर स्वच्छ ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. शिक्षण ही विकासाची पहिली पायरी आहे व स्वच्छता हा विकासाचा अविभाज्य भाग आहे. आपल्या घरांची, गावांची, परिसराची व पर्यायाने देशाचीही स्वच्छता वैयक्तिक योगदानातून कशी होईल याचा विचार प्रत्येकाने करणे व त्यायोगे “स्वच्छतेतून समृद्धीकडे” ही संकल्पना मूर्तरुपात येणे अपेक्षित आहे. अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छते अभावी उद्भावणाच्या रोगांमुळे पिडीत असलेल्यांची आकडेवारी वाढत आहे, त्यामुळे स्वच्छतेतून लोकांचे आरोग्यमान उंचावण्यासाठी शासनही प्रयत्नशील असुन संत गाडगेबाबा ग्रामस्वच्छता अभियान, निर्मल भारत अभियान, पर्यावरण संतुलित समृद्ध ग्राम योजना यांसारख्या योजनांमध्ये ग्रामस्थांचा सक्रिय सहभाग घेऊन स्वच्छतेचे महत्व पटविण्यात येत आहे. परदेशात जाऊन आल्यानंतर आपण तेथील शहरांची स्वच्छता पाहुन त्यांचे गुणगान गातो, मात्र तेथील स्वच्छता, शिस्त, सौंदर्य, सृष्टी व हिरवळ वाखाणण्याजोगी आहे ती केवळ तेथे राहणाऱ्या लोकांमुळेच हेदेखील विसरता कामा नये. आपण आपले घर स्वच्छ ठेवतो, पण परिसराशी आपल्याला काही देणेघेणे नसते. अस्वच्छतेमुळे होणाऱ्या आजारांमुळे आपले आरोग्य धोक्यात येऊन आपला घामाचा पैसा व वेळ वाया जात आहे. आज सार्वजनिक ठिकाणी बस, ट्रेन, इमारती, कार्यालये, उदयान, रस्ते या ठिकाणी आपल्याला अस्वच्छतेचे साम्राज्य दिसते. कुठेही थुंकणे, पान खाऊन पिचकारणे, सिगारेटची थोटके, खाद्यपदार्थाची वेष्टने, कागदाचे तुकडे, तंबाखू, गुटख्याच्या पिचकाच्यांनी रंगविलेल्या भिंती दिसतील. आपल्याकडील नदया व नाले या सांडपाणी वाहून नेणाऱ्या गटारी बनल्या आहेत. कचच्याचे डोंगर शहरांमध्ये तयार होत आहेत. अनेक रोग हे अस्वच्छतेमुळे होत आहेत. आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येकानेच अंगी बाळगावयास हवी. आपण केवळ वैयक्तिक स्वच्छतेवरच भर न देता सामुदायिक पातळीवर एकत्र येवून काम केल्यास आपले शारीरिक स्वास्थ्य व सामाजिक स्वास्थ्य टिकण्यास व वृद्धींगत होण्यास मदत होईल. स्वच्छतेमुळे आपण केवळ वैयक्तिक स्वार्थ साधत नाहीतर, ती एक मोठी देश सेवा व निसर्ग सेवाही आहे.

आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ राखण्यासाठी वैयक्तिक पातळीवर खूप गोष्टी करता येतात. आजकाल जागोजागी पसरलेल्या कचच्यामध्ये सर्वात मोठ्या प्रमाणावर दिसणारा घटक म्हणजे प्लॉस्टिक. एकतर प्लॉस्टिकचे विघटन होत नाही व हा प्लॉस्टिकचा कचरा आरोग्यासाठी खूप घातक आहे. त्यामुळे आपण सर्वांनी प्लॉस्टिक पिशव्या व प्लॉस्टिकचे आवरण असलेले खाद्यपदार्थ वापरणे बंद करायला हवे तसेच प्लॉस्टिकचे विघटनदेखील योग्य मार्गाने करायला हवे. सार्वजनिक ठिकाणी कचरा न फेकणे, न थुंकणे या बाबीदेखील कटाक्षाने पाळल्या पाहिजेत. घरातील व सोसायटीतील कच-याची योग्य त्या ठिकाणी ओला सुका वर्गीकरण करून विल्हेवाट लावली गेली पाहिजे. जमेल तशी व तेव्हा परिसराची स्वच्छता केली पाहिजे व इतरांनादेखील त्यासाठी प्रवृत्त करायला हवे. केंद्र शासनाने आणलेली स्वच्छ भारत संकल्पना देशाला अधिक समृद्ध व सुंदर बनवणारी असुन यासाठी आपला सर्वांचा सहभाग अत्यंत मोलाचा आहे.

आज सार्वजनिक कार्यक्रम व शाळा महाविद्यालयांमध्ये स्वच्छतेची शपथ देऊन परिसर व घर स्वच्छ राखण्याचा संकल्प



करायला हवा. स्वच्छतेचा वसा आपल्याला समृद्ध व निरोगी आयुष्याकडे घेऊन जाणारा असुन त्याचा अंगिकार आपण सर्वांनी करावा यासाठीच हे आरोग्यमंथन.



संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा

प्रत्येक नवीन वर्षात आपले आरोग्य चांगले राहावे असे प्रत्येकाला वाटत असते. मात्र आजच्या धावपळीच्या जगात आरोग्याकडे आवश्यक तेवढे लक्ष दयायला वेळ मिळत नाही हेदेखील तितकेच खेरे आहे. चांगले आरोग्य आणि तंदुरुस्त असल्याशिवाय कोणतेही काम योग्य प्रकारे करता येत नाही. त्यासाठी येत्या वर्षात तंदुरुस्त राहण्यासाठी आरोग्याकडे संपूर्ण लक्ष देण्याचा संकल्प सर्वांच्या दृष्टीने किफायतशीर आहे. संकल्प कोणते करावेत याविषयी आपण आज थोडक्यात पाहू या. पाणी हा घटक प्रत्येक जीवासाठी महत्वपूर्ण घटक आहे. शरीरात पाण्याचे प्रमाण योग्य राहणे आवश्यक आहे. श्वासोच्छ्वासाइतकेच योग्य प्रमाणात पाणी पिणेही गरजेचे असते. ब्याचदा हिवाळ्यात उन्हाळ्याच्या तुलनेत तहान कमी लागते. त्यामुळे पाण्याचे सेवन कमी प्रमाणात केले जाते. तसेच हिवाळ्यात शरीरातील पाणी कमी झाल्यामुळे काही लोकांना त्रासही होतो. या समस्यांपासून बचाव करण्यासाठी नियमितपणे 8-10 ग्लास पाण्याचे सेवन जरूर केले पाहिजे. त्याशिवाय आहारात पातळ पदार्थाचा समावेश केला पाहिजे. कोणत्याही ऋतुमानात शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊ देऊ नये. त्यानंतर आहार, पथ्याहार किंवा डाएट हा सर्वच तरुणाईचा आवडीचा विषय आहे. डाएट करण्यामागे तंदुरुस्त राहणे किंवा वजन कमी करणे असे दोन उद्देश असतात. आहार नियंत्रणामुळे शरीराला खूप लवकर आकार येतो, पण त्यामुळे शरीराला त्रासही होतो. कारण डाएटिंग किंवा आहार नियंत्रणामुळे ब्याचदा शरीराला गरजेनुसार पौष्टिक घटक मिळत नाहीत. त्या घटकांच्या कमतरतेमुळे शरीरात अनेक प्रकारच्या समस्या निर्माण होतात. स्वतळा तंदुरुस्त राखायचे असेल किंवा वजन घटवायचे असेल तर योग्य प्रमाणात पौष्टिक आहार घ्यायला सुरुवात करा. तंदुरुस्त राहण्यासाठी संतुलित आणि पौष्टिक आहार घेणे फार महत्वाचे आहे. त्यामुळे रोग प्रतिकार शक्ती मजबूत होते व आजारांपासूनही बचाव होतो. वजनावर नियंत्रण किंवा अतिवजन आरोग्यासाठी धोक्याची सूचना असते. त्यामुळे आहारात बदल घडवून आणावा लागतो, त्यामुळे वजन सहजपणे नियंत्रित करता येते. वजन कमी करण्यासाठी कमी कॅलरीयुक्त आहार घ्यावा. त्याशिवाय सकाळ - संध्याकाळ नियमित व्यायाम करावा. तसेच साखरेचेही नियंत्रित प्रमाणातील सेवन योग्य असते. मात्र, अत्याधिक प्रमाणातील सेवन केल्यास शरीरातील साखरेची पातळी बिघडते. त्यामुळे मधुमेह जडण्याचा धोका निर्माण होतो. त्यामुळे साखरेचे नियंत्रित सेवन करणे आवश्यक आहे. आरोग्याच्या दृष्टीने स्वच्छता हा घटक खूप महत्वाचा आहे. घर व परिसराची स्वच्छता नीटनेटकी राखली तर आजार आपल्याभोवती घुटमळणार नाही. बहुतांश आजार हे संसर्गामुळे होत असतात. परिसराच्या स्वच्छतेकडे लक्ष दिल्यास आजारांपासून स्वसंरक्षण करता येणे शक्य असते. तसेच स्वतळाची शारीरिक स्वच्छताही महत्वाची असते. नव्या वर्षांच्या संकल्पांमध्ये धूम्रपान आणि मद्यपान यांच्यापासूनही दूर राहण्याचा संकल्प करा. या दोन्ही सवयी आजारांचे व मनस्वास्थ्य बिघडण्याला कारणीभुत ठरू शकतात. धूम्रपान आणि मद्यपान सोडल्यास हदयाचे विकार होण्याचा धोका 40 टक्क्यांहून कमी असतो. तंदुरुस्तीसाठी नियमित व्यायामाचे महत्व वेगळे सांगायला नको. तंदुरुस्त आणि आरोग्यपूर्ण राहाण्यासाठी व्यायाम आवश्यक आहे. हदयाबोरोबरच शरीराच्या अनेक अवयवांचे आरोग्य राखण्यासाठी दैनंदिन किमान तीस मिनिटे व्यायाम पुरेसा ठरतो. स्वतळवरील निरनिराळ्या प्रकृती अस्वास्थ्यावर स्वतळाच्या उपचार करण्याची सवय अनेकांना असते. मात्र ही स्वयंचिकित्सा घातकदेखील ठरू शकते. त्यामुळे आजारपण आल्यास स्वयंचिकित्सा करून औषधे घेऊ नका. बर्याच लोकांना स्वमर्जीने औषध घ्यायची सवय असते. अगदी लहानात लहान आजार असला तरीही डॉक्टराचा सल्ला अवश्य घ्यावा, कारण लहान आजारपणाचे स्वरूप कधीही मोठे होऊ शकते. आजारांचे निदान योग्य वेळीच होणे आवश्यक असते. बदलत्या जीवनशैलीमुळे अनेक आजार जडतात. शरीरात अनेक रोग घर करू शकतात. हे रोग जेव्हा गंभीर पातळीपर्यंत पोहोचतात तेव्हा त्यांचे निदान होते. आरोग्य प्रती थोडी जागरूकता प्रत्येकाने बाळगली तर या आजारांना



प्राथमिक पातळीवर ओळखून त्यावर उपाय करता येऊ शकतात. त्यासाठी नियमित आरोग्य तपासणी करावी. नव्या वर्षात आरोग्य तपासणीचा संकल्पही अवश्य करावा. निरोगी महाराष्ट्राची संकल्पना तेह्हाच प्रत्यक्षात उतरेल जेव्हा प्रत्येक व्यक्ती आपल्या आरोग्याबद्दल दक्ष असेल.

आरोग्याचे संकल्प प्रत्येकाच्या आयुष्यासाठी अत्यंत फायदेशिर असून प्रत्येक नव्या वर्षात आपणा सर्वांचे आरोग्य उत्तम व निरोगी राहावे यासाठी शुभकामना.



व्यायाम आणि आरोग्य

आरोग्य ही संज्ञा केवळ आजारपण व औषधोपचार यांचेशीच संबंधीत नाही. तर दैनंदिन दिनचर्या व शारीरिक हालचाली यावरदेखील आरोग्य बचाच अंशी अवलंबून असते. तासंतास बसून काम करणाऱ्या व आरामदायी जीवनशैली जगणाऱ्या व्यक्तींना विविध आजारांची लागण लवकर होते. तेच काटक व कसरतीचे काम करणाऱ्या व्यक्तींना सहसा मोठे व असाध्य आजार जडत नाहीत हेदेखील तितकेच खरे आहे. त्यामुळे निरोगी जीवनासाठी व्यायामाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. व्यायाम म्हणजे आपल्या डोळयासमोर पैलवान किंवा पीळदार शरीरे येतात. यासाठी व्यायाम लागतोच, पण निरोगी राहण्यासाठीही व्यायाम लागतो हेदेखील तितकेच सत्य आहे. मुळात आपल्याकडे व्यायामाची आवड कमी आहे. सुशिक्षित व सुखवस्तू समाजात तर व्यायामाची आवड अगदीच कमी आहे. आता तुम्ही म्हणाल आजकाल घडयाळाच्या काट्यावर पोटासाठी धावणाऱ्या आम्हाला व्यायामासाठी वेळ कधी व कसा मिळणार. शरीराला विश्रांती घ्यायला वेळ मिळत नाही तर व्यायाम कधी करणार? हा प्रत्येकाच्या मनातला वस्तुस्थितीपुरक प्रश्न. तो खरा जरी असला व्यायाम आरोग्याला पूरक आहे हेदेखील नाकारून चालणार नाही. खरेतर आपल्या देशातल्या जातीव्यवस्थेमुळे व गरीब श्रीमंतीच्या वाढत चाललेल्या दरीमुळे कष्टकरी वर्गाला अन्न कमी तर खाणा-यांना श्रमच नाही अशी परिस्थिती आहे. म्हणूनच व्यायामाचे महत्व अधिक प्रमाणात जाणवते. व्यायाम केला नाही तर शारीरिक क्षमता, सहनशक्ती कमी होते, आयुष्य कमी राहते, हृदय लवकर जीर्ण, दुबळे होणे, सांधे आखडणे आणि स्नायू दुबळे होणे यासारख्या समस्या प्रामुख्याने जाणवतात. त्याचप्रमाणे रक्तातली साखर वाढून मधुमेह होणे, शरीरात चरबी साठणे, पोट सुटणे, शुद्ध रक्तवाहिन्यांत चरबीचे थर साठणे, त्यामुळे रक्तवाहिन्यांत अडथळे होणे, भूक व पचनशक्ती मंद होणे हे त्रासदेखील संभवतात. त्यामुळे दररोज व्यायाम हा मानवी शरीर सुदृढ व निरोगी राहण्यासाठी खूप आवश्यक आहे. माझ्यासारखे अनेक जण आज वेळेअभावी व्यायामाला पर्याय म्हणून विविध योगासने घरच्या घरी करण्याचा खटाटोप करण्याचा प्रयत्न करत असतात जे काही अंशी उपयुक्त देखील आहे असा माझा समज आहे. मात्र व्यायाम न करणाऱ्या लोकांना आज ना उद्या आरोग्यसमस्या जाणवतील. या सर्व हळूहळू वाढणा-या समस्या असल्याने त्यांची मनुष्याला सवय होऊन जाते. व्यायाम न करणेही अंगवळणी पडते. अनेकजण या आळसाचे समर्थन करतात. व्यायामाची आवड लहानपणापासूनच लावली पाहिजे. प्रत्येकाने कोणता व कोणता व्यायाम आयुष्यभर नियमित करायला पाहिजे. आता व्यायाम म्हणजे काय तर केवळ थोडेफार चालणे यालाच अनेकजण व्यायाम समजतात. व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत. सर्व दृष्टीने फायदेशीर होईल असे व्यायाम शोधून ते चिकाटीने नियमित करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी तज्ज्ञांची मदत आपल्याला घेता येईल. व्यायाम म्हणजे एखाद्या अवयवाला विशिष्ट काम जास्त काळ देणे. बहुतेक व्यायाम प्रकारांत शरीराच्या थोडया थोडया भागाला व्यायाम होतो. धावणे, पोहणे, दंडबैठका इत्यादी व्यायामांतून हे साध्य शरीराची व फुफुसाचे जीवन मान वाढते. वजन उचलणे, अतिकठीण योगासने यांतून हे फारसे साध्य होत नाही. फुफ्फुसांचे काम हृदय रक्ताभिसरणाला पूरक असेच वाढते. जोरकस व्यायामात शरीराची प्राणवायूची गरज विश्रांतीच्या मानाने 20-30 पटीने वाढते. मऱ्यांन पऱ्यारा पुरुष दर मिनिटास सुमारे पाच लिटर प्राणवायू वापरतो, तोच विश्रांतीत पाव लिटर इतकाच प्राणवायू वापरत असतो. श्वसनाचा वेग व खोली हे दोन्हीही अशा व्यायामात वाढतात. एखादे काम जास्त काळ करीत राहण्याची क्षमता ही फार महत्वाची आहे. उदा. विटभट्टीवर काम करणारा मनुष्य दिवसभर ते कष्टाचे व जड साहित्य उचलण्याचे काम दररोज करीत असतो. सवय नसलेला एखादा मनुष्य ते काम करताना लगेचच थकून जाईल. म्हणजे सतत केलेल्या ताकदीच्या त्या कामाने विशिष्ट स्नायुगट जास्त सुदृढ होतात. कष्टकन्यांच्या दंडाचे स्नायू पीळदार असतात. यात ऊर्जा साठवणही इतरांपेक्षा जास्त असते. या स्नायूना लागणारा प्राणवायू व साखर पदार्थ पुरवत राहिल्यास हे स्नायू बराच काळ न थकता काम करत



राहतील. अशी व्यक्ती ते काम हळूहळू पण सातत्याने करीत असते. तेच काम वेगाने केल्यास त्या स्नायूंना पुरवठा कमी पडून काम मंदावते व थांबवावे लागते. कमी वयात असताना आपले अवयव बरेच लवचीक असतात. वयाप्रमाणे हे अवयव ताठर होऊ लागतात. स्नायूंची व सांध्यांची लवचीकता वाढवणे आणि टिकवणे हे महत्त्वाचे आहे. शरीराच्या निरनिराळ्या विभागांना नियमित उलटसुलट ताण दिल्याने ही लवचीकता वाढते व टिकते. मागे वाकणे, पुढे वाकणे, मागे वळणे, बाजूला वाकणे इ. अनेक प्रकार कमरेची लवचिकता वाढवतात. मात्र त्यात सातत्य ठेवावे लागते. योगासने यासाठी अगदी उत्कृष्ट व्यायाम आहे. खेळ हा देखील एक उत्तम व्यायाम आहे. प्रत्येक खेळामध्ये विशिष्ट कौशल्य लागते. क्रिकेटच्या खेळात धावत जाऊन चेंडू झेलणे किंवा चेंडूचा अंदाज घेऊन बॅट मारणे इ. गोष्टी या विशेष कौशल्याच्या आहेत. खेळाप्रमाणे निरनिराळ्या कामांनाही कौशल्य लागते. त्या स्नायुगटांचे कौशल्य विशेष व्यायामांनी वाढवता येते. प्रत्यक्ष कामातूनही ते कौशल्य वाढतेच. त्यात व्यायाम केल्यास दुधात साखरच असे म्हणावे लागेल. ज्याला जसा, जितका जमेल तितकाच झेपणारा व्यायाम त्याने करावा. अन्यथा व्यायामात अति साहसाचे दुष्परिणामदेखील ठरलेले असतात. व्यायाम हा सुट्ट, निरोगी आरोग्यासाठी एक उत्तम प्रतिबंधात्मक उपचार आहे. ज्यातून मनुष्याला आरोग्य, समाधान तर मिळतेच पण दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वासदेखील वाढण्यास मदत होते.



आरोग्य सेवांचे विस्तारीकरण

देशाच्या सक्षमतेचा पाया हा तिथल्या आरोग्य सेवेवर अवलंबून असतो. आरोग्य सेवा बळकट राहिल्या व तळागाळात पोहोचल्या तर त्या भागाची प्रगती व विकासदेखील झापाट्याने होतो. देशातील आरोग्य व्यवस्था सुधारण्यासाठी केंद्र सरकार, जागतिक आरोग्य संघटना, विविध स्वयंसेवी संस्था प्रयत्नांची पराकाष्ठा करत आहेत. यामुळे गेल्या पन्नास वर्षात महाराष्ट्राने आरोग्य व आरोग्यसेवांच्या बाबतीत मोठी प्रगती केली आहे. जन्म-मृत्यु, बालमृत्यु, बालकुपोषण, मातामृत्यु, निरनिराळे सांसर्गिक आजार या सगळ्यांमध्ये लक्षणीय घट झालेली आहे. महाराष्ट्रात अनेक वैद्यकीय महाविद्यालये आहेत, शहरीकरणात खाजगी सेवांचा आणि सरकारी सेवांचा बराच विस्तार झालेला आहे. आरोग्यसेवा आज सर्वत्र सर्वदूर पोहोचलेल्या आहेत. काही ठराविक भाग कुपोषणाच्या छायेत आहे हे जरी खरे असले तरी इतर ठिकाणी आरोग्य सेवांची व लोकांच्या आरोग्याची व्याप्ती चांगली आहे. महानगरपालिका व इतर स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या माध्यमातून देखील शहरी भागातील जनतेला सार्वजनिक आरोग्य सेवा प्रभावीपणे पेहोचवण्यात येत आहेत. एकदंरीत राज्यातील आरोग्य संस्थांचा दर्जा, सोयी सुविधा व विविध आरोग्य सेवा नक्कीच सुधारल्या आहेत. लोकांच्या मनात शासकीय आरोग्य सेवांबद्दल वाटणारी विश्वासार्हता रुग्णालयांच्या वाढलेल्या ओफीडीवरून ध्यानात येते. ग्रामीण भागात घरी प्रसुती होण्याचे प्रमाण कमी होऊन आरोग्य संस्थांमधील प्रसुतीचे प्रमाण वाढले असल्याने सार्वजनिक आरोग्य सेवेची उद्दीष्टे सफल होताना दिसत आहेत. एकूणच आरोग्य सेवेत पूर्वीच्या मानाने महाराष्ट्राने लक्षणीय प्रगती केली आहे यात शंका नाही. तथापि काही इतर राज्यांच्या मानाने एकेकाळी अग्रेसर महाराष्ट्राचे ८० च्या दशकात आरोग्य आणि आरोग्य सेवांमधले महाराष्ट्राचे स्थान घसरले आहे. आपल्या मानाने तामिळनाडू, केरळ आणि गोवा आदि छोटी राज्ये पुढे आहेत ही वस्तुस्थिती आहे. दक्षिणी राज्यांमध्ये, विशेषत: तामिळनाडूमध्ये शासकीय आरोग्य सेवांची अधिक प्रगती झाल्याचे पाहायला मिळेल. वास्ताविकतः राज्यातल्या आरोग्य समस्या पूर्वीपेक्षा आता वेगळ्या आणि काहीशा जटील झालेल्या आहेत. शासकीय आरोग्यसेवांपुरते बोलायचे झाल्यास रिक्त पदांची समस्या, मनुष्यबळ व्यवस्थापन आणि कार्यक्षमता या बाबी तपासून पहाण्याजोग्या आहेत. ग्रामीण भागातील सरकारी रुग्णालयांमध्ये आवश्यक शस्त्रक्रिया उदा. सिंझेरियन शस्त्रक्रियांची संख्या अधिक नाही हेदेखील खरे आहे. केंद्र सरकारच्या राष्ट्रीय आरोग्य अभियानामुळे उपकेंद्रांचा दर्जा व कार्यक्षमताही सुधारत चालली आहे. अनेक नवनव्या योजना व मोफत सुविधांमुळे लोकांना सरकारी आरोग्य संस्था आपल्या वाटू लागल्या आहेत. खाजगी दवाखान्यांतील लूट व आर्थिक कमकुवतपणा यामुळे अनेक गरीब व सर्वसामान्य लोक पुरते हताश व निराश आहेत. त्यांच्यात जगण्याची व निरोगी आयुष्याची एक नवी उमेद निर्माण करण्याचे काम सरकारी यंत्रणा करताना दिसत आहेत. मात्र उत्तम डॉक्टर्स व विशेषतज्ज यांची उणीव सातत्याने भासताना दिसत आहे. चांगला मोबदला देऊनही डॉक्टर्स सरकारी सेवेकडे वळताना दिसत नाहीत. गलेलटु पगार व मर्यादित काम ही संकल्पना बहुतांशी डॉक्टर्सच्या मनात बिंबु लागली आहे. ज्याचा परिणाम म्हणून सरकारी यंत्रणांमध्ये कार्यरत वैद्यकीय अधिकाऱ्यांवर प्रचंड ताण पडण्यात होत आहे. आयुर्वेदिक महाविद्यालये आणि होमिओपथी यांचाही दर्जा खालावताना दिसत आहे. एकत्र त्या त्या संस्था आपापल्या वैद्यक पद्धतींबाबत सांशंक बनत चाललेल्या आहेत व केवळ मागच्या दाराने वैद्यक व्यवसायात शिरण्यासाठी हा मार्ग वापरला जात असल्याची भावना निर्माण होत असल्यामुळे साहजिकच ही महाविद्यालये आता म्हणावी तितकी विद्यार्थी संख्या राखू शकत नाहीत. सध्या वैद्यकीय व्यवसाय हा शस्त्रक्रिया, तंत्रज्ञान व महागडी औषधे यांच्या दुष्टचक्रात सापडल्याचे चित्र आहे. छोटे वैद्यकीय व्यावसायिक व रुग्णालये बाजूला पडून अधिक भांडवल असणारी व महागडे उपचार करणारी रुग्णालये झापाट्याने पसरत आहेत. वाढत्या वयोमानामुळे दीर्घकालीन गंभीर आजार जसे हृदयविकार, कॅन्सर, पक्षाघात वर्गे जास्त प्रमाणात होताना दिसतात आणि





अशा आजारांना अधिक महागडे तंत्रज्ञान व उपचार लागतात हे वास्तव आहे. परिणामी निवृत्तीच्या काळात आयुष्यभराची बचत वैद्यकीय कारणांवरच खर्च होण्याचे प्रमाण वाढू लागले आहे. या वाढत्या व आकस्मिक स्वरूपाच्या वैद्यकीय खर्चाला उपाय म्हणून सुरु झालेल्या खाजगी विमा कंपन्या फोफावत आहेत. सरकारी क्षेत्रात आज महात्मा ज्योतिबा फुले जीवनदायी आरोग्य योजना, आयुष्यमान भारत यासारख्या नवनव्या विमा योजनांनी शिरकाव केला आहे. सातत्याने नवनवे आजार उद्भवू लागल्याने त्यांवरील उपचार पद्धती अधिक किंचकट बनत चालल्याने वैद्यकीय क्षेत्र आज संशोधनाच्या दिशेने अधिक फोफावताना दिसत आहे.

आरोग्य मंथन प्रवास

कोणत्याही गोष्टीची शंभरी ही तिच्याशी संबंधित व्यक्तीसाठी अत्यंत आनंददायी बाब असते. क्रिकेटमधील शंभर धावा असो की वयाची शंभरी असो, त्या खेळाडू किंवा व्यक्तीसाठी तो काळ अभिमानास्पदच असते. "आरोग्यमंथन" ह्या आठवड्याच्या दर मंगळवारी प्रकाशित होणा-या आरोग्यविषयक लेखमालिकेच्या बाबतीतदेखील हा शंभरीचा टप्पा पार पडलेला आहे. साधारणतः दोन वर्षांपूर्वी मी दैनिक नवे शहर या वृत्तपत्रामधून सुरु केलेल्या आरोग्यमंथन या लेख मालिकेतील शंभरावा लेख प्रकाशित झालेला आहे. आपणा सर्व हितचिंतक व वाचकांच्या आशीर्वादाने ही मालिका आज शंभरीपर्यंत येऊन पोहोचली आहे. साधारण वर्षभरापूर्वी सुरु केलेल्या ह्या आरोग्य जागृतीविषयी मोहिमेचा १०० लेखांचा पर्यायाने १०० आठवड्यांचा प्रवास कधी संपला हे कळलेच नाही. आज महाराष्ट्राच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने केंद्र व राज्य शासनाच्या माध्यमातून अनेक आरोग्य योजना राज्यभरामध्ये राबवण्यात येत आहेत. या योजना म्हणाव्या तितक्या प्रभावीपणे लोकांपर्यंत पोहोचत नसल्याने लोकांची आजही सरकारी आरोग्य सेवेबद्दल अनास्था पदोपदी दिसून येते. याला कारणीभूत अनेक घटक आहेत. प्रसारमाध्यमे हा त्यातलाच एक घटक. मात्र प्रसारमाध्यमांचे प्रशासकीय धोरणांशी फार सख्य नसल्यामुळे शासनाच्या कामकाजात कुठे त्रुटी मिळतात याच्या मागोव्यावर बरीचशी माध्यमे असतात. अनेक माध्यमे तर केवळ राजकीय घडामोडींनाच वाहिलेली असल्याचे दिसून येते. चुकीची व न पटणारी बाजू माध्यमांनी अवश्य जनतेसमोर आणावी मात्र सरकारच्या चांगल्या व लोकोपयोगी योजना गरजू लोकांपर्यंत पोहोचवणे हेदेखील माध्यमांचे कर्तव्य आहे. लोकशाहीचा चौथा स्तंभ समजल्या जाणाच्या प्रसारमाध्यमांनी ते प्रामाणिकपणे पाळले पाहिजे असे माझे मत आहे. मात्र सरकारच्या योजना व धोरणे ठामपणे व सरकारधार्जिन्या वृत्तीने लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे काम करणारी प्रसारमाध्यमे फार अपवादानेच आढळतात. त्यामुळेच शासनाच्या आणि त्यातही आरोग्य विभागासारख्या अति संवेदनशील खात्याबाबत प्रसिद्ध झालेले चांगले व सकारात्मक लिखाण हे फार अपवादानेच आढळते. मीदेखील गेली अनेक वर्षांपासून अशा अनेक सकारात्मक-नकारात्मक बाबींवर विविध वृत्तपत्रे व मासिकांमधून सातत्याने लिखाण करतोय. कॉलेजला असल्यापासून जडलेला लिखाणाचा हा छंद बहुदा मला कायमचाच चिकटलाय. आजवर समाजात घडणाऱ्या बचावाईट घटनांवर माझे हजारो लेख विविध वृत्तपत्रांमधून प्रकाशित झालेत. समाजातील अनुचित व न रुचणाऱ्या घटनांबाबत मला प्रचंड चीड आहे व ती वेळोवेळी मी लेखणीतून सर्वासमोर आणलीय देखील. मात्र गेल्या काही वर्षांपासून शासनाच्या आरोग्य विभागात नोकरीस लागल्यापासून विभागासाठी काहीतरी प्रबोधनात्मक करण्यासाठी सातत्याने मी धडपडत आहे. सतत नकारात्मक बातम्यांमुळे आरोग्य विभागाची जनमानसांत ढासळत असलेली प्रतिमा उंचावण्यासाठी व विभागाच्या कामाचा लेखाजोखा नागरिकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी मी सतत प्रयत्नशील आहे. राज्य व केंद्र सरकार आज करोडो रुपये या आरोग्य योजनांसाठी व यंत्रणेसाठी खर्च करत आहे. त्याचा उचित व विधायक विनियोग तळागाळातील लोकांसाठी होणे देखील तितकेच आवश्यक आहे. यासाठी सरकारी प्रयत्न सुरु आहेतच मात्र समाजातील जाणकार व संवेदनशील घटकांनीदेखील या कामी हातभार लावणे गरजेचे असून जनजागृती हा घटक फार महत्वाचा आहे. यासाठी विविध सरकारी आरोग्य योजना लिखाणाच्या माध्यमातून कशा लोकांपर्यंत पोहोचवता येतील हा ध्यास मी गेल्या काही वर्षांपासून घेतलेला आहे. प्रसारमाध्यमांच्या शासनाप्रति असलेल्या नकारात्मक भावनेनंतरही अनेक वृत्तपत्रे व त्यांचे संपादक शासकीय कामांबाबत सहानभूतीदर्शक व चांगल्या भावनेतून पाहत असल्याची बाब नक्कीच समाधानकारक व पत्रकारितेवरील विश्वासार्हता टिकवणारी आहे. खरेतर शासन राबवत असलेल्या अनेक चांगल्या योजना व उपक्रम लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रसारमाध्यम हे एक उत्तम, उदात्त व समाजाभिमुख माध्यम आहे. मात्र दुर्दैवाने शासनाचे मोजके दुर्गुण प्रदर्शित करून शंभर चांगल्या गोष्टींना फाटा दिला जातो हे खेदाने नमूद करावेसे वाटते. मात्र याला अपवाद अनेक वृत्तपत्रे व त्यांचे संपादक आहेत ही बाब आशादायक व धीर देणारी नक्कीच आहे. नवी मुंबईतून गेल्या अनेक दशकांपासून नियमित प्रकाशित होणारे दैनिक नवे शहर हे वृत्तपत्र त्यातलेच एक म्हणावे लागतील. नवी मुंबईवर गेली अनेक वर्षे राज्य करणाऱ्या व नवी मुंबईचा आरसा बनलेल्या दैनिक नवे शहरमध्ये विविध विषयांवर सतत लिखाण करत असताना कुठल्याही एका विशिष्ट विषयावर स्तंभलेखन करण्याबाबतची विचारणा मला संपादकांनी केली. त्यांनंतर माझ्यासमोर दोन पर्याय होते. एक म्हणजे माझा आवडीचे पर्यटनविषयक लिखाण ज्यात मी भटकंती केलेल्या अनेक ठिकाणांबाबत प्रवासवर्णने लिहिली



आहेत आणि दुसरे म्हणजे मी काम करत असलेल्या आरोग्य विभागाच्या विविध योजनांबाबत लिखाण करणे. यातून दुसऱ्या पर्यायाची निवड करत मी आरोग्य विभागाची ध्येय, योजना, उद्दिष्ट दैनिक नवे शहराच्या माध्यमातून लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचा निर्णय घेतला. आरोग्याची उजलणी करणाऱ्या ह्या लेखमालिकेस "आरोग्यमंथन" हे नाव अगदी समर्पक बसले व त्यांनंतर नियमितपणे सुरु झालेला या मालिकेचा प्रवास आज शंभरीच्या वर जाऊन ठेपलेला आहे. हा शंभर लेखांचा म्हणजेच शंभर आठवड्यांचा प्रवास माझ्यासाठी खूपच प्रेरणादायी व आत्मविश्वास वाढवणारा ठरला. आरोग्याच्या अनेक योजना, त्यांची माहिती व विपुल लिखाण या नियमिताने मला जवळून अनुभवता आले आणि वाचन क्षमता वाढवणारे ठरले व मुख्य म्हणजे या लिखाणाच्या माध्यमातून माझा एक जाणकार वाचकवर्गदेखील तयार झाला आहे. सध्या दर मंगळवारी नवे शहरमधून प्रकाशित होणाऱ्या ह्या आरोग्यमंथन चे आज अनेक नियमित वाचक बनलेले आहेत. सोशल मिडियाद्वारे मी माझ्या अनेक व्हाट्सएप ग्रुप्सवर व फेसबुकवर देखील हे लेख अनेकांपर्यंत पोहोचवत असल्याने वाचकसंख्येत भरच पडत आहे. लेखांबाबत अनेक चांगल्या प्रतिक्रिया, सूचना, सुधारणा सातत्याने मला जाणकारांकडून मिळत असतात ही माझ्या दृष्टीने अत्यंत आनंददायी व उत्साहवर्धक बाब आहे. यातून लिखाणाची खरोखरच दखल घेतली जात असल्याचे समाधान तर मिळतेच पण नव्या लिखाणासाठी उत्साहदेखील वाढतो. आरोग्य हा आपल्या सर्वांच्या दृष्टीने अत्यंत जिक्काज्याचा विषय आहे. प्रत्येकाच्या आयुष्यात त्याचे आरोग्य हा अत्यंत महत्वाचा घटक असून तितकाच संवेदनशील देखील आहे. आरोग्य चांगले असेल तर स्वभाव व कौटुंबिक वातावरणदेखील प्रफुल्लित राहते. त्यामुळे कामातील उत्साह व कूटुंबातील स्वास्थ्य टिकवून ठेवायचे असेल तर प्रत्येकाने आपले आरोग्य जपण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न हे केलेच पाहिजेत. आपल्या आरोग्याची काळजी आपण स्वतःच घेतली पाहिजे. डॉक्टर, रुग्णालये हे आपल्या आरोग्याच्या वाटचालीतील महत्वपूर्ण घटक आहेत. त्यांच्या सल्ल्यानेच आपण उपचारांची वाट चोखळत असतो. आजदेखील अनेक गरीब, गरजू, दुर्बल व दुर्गम घटकांपर्यंत आरोग्य शिक्षण पोहोचलेले नाही ही खरी बाब आहे. जनजागृतीचा अभाव व लोकांमधील निरुत्साह हीदेखील कारणे त्यासाठी देता येतील. शासकीय रुग्णालयांबद्दल तर लोकांची अनास्था स्पष्ट दिसून येते. मात्र आज सरकारी आरोग्य व्यवस्थेत अनेक अमूलाग्र बदल घडून येत असून खाजगी आरोग्य संस्थाच्या बरोबरीने "आरोग्यवर्धिनी" परिक्रमेने सरकारी रुग्णालये व दवाखाने वाटचाल करत आहेत असे म्हटले तर ती अजिबात अतिशयोक्ती ठरणार नाही. हीच बाब लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी मी आरोग्यमंथन चा अट्टाहास केला व त्यात बच्याच अंशी सफलदेखील झालो. आरोग्यमंथनच्या प्रवासाचे अर्थात लेखमालिकेचे पुस्तक आज आपल्यासमोर ठेवत आहे. आरोग्य विभागाचे मुख्यपत्र समजल्या जाणाऱ्या महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका या मासिकातदेखील आरोग्याचे लेख नियमित प्रकाशित होत असतात. आरोग्यमंथन या मालिकेतून मला मिळालेले लिखाणाचे समाधान मी कदापि विसरू शकणार नाही. आरोग्यमंथनच्या आजवरच्या वाटचालीत योगदान देणारे सर्व वाचक, हितचिंतक, दैनिक नवे शहरचे संपादक, कार्यालयीन व्यवस्थापक, डीटीपी - संगणक ऑपरेटर व मला लिखाणास वेळोवेळी प्रोत्साहन देणारे माझे कुटुंबीय, मित्र-स्नेही, कार्यालयीन सहकारी व विष्णु या सर्वांचा मी अत्यंत ऋणी आहे. आपल्या सर्वांच्या सहयोगाने आरोग्यमंथनचा हा प्रवास शक्य तितक्या दूरपर्यंत घेऊन जाण्याचा माझा मानस आहे.



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे
द्वारा जनहितार्थ प्रकाशित