

विशेष मिशन इंद्रधनुष्य  
आता अधिक सशक्त



विशेष मिशन  
इंद्रधनुष्य



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा!  
आपल्या बालकाचे संपूर्ण  
लसीकरण करून घ्या!

संपूर्ण लसीकरण : सर्व बालकांचा अधिकार, निरोगी जीवनाचा आधार...

जीवन इंद्रधनुष्य बनवा !



▲ मुंबई : मंत्रालय येथे मा. प्रधानसचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांच्या अध्यक्षतेखाली विशेष मिशन इंद्रधनुष २.० लसीकरण मोहिमेचे राज्यस्तरीय टास्क फोर्सची बैठक आयोजित करण्यात आली होती. या बैठकीस विविध विभागातील अधिकारी यांच्याशी मोहिम यशस्वी करण्यासंदर्भात नियोजन करण्यात आले.



▲ पुणे येथे राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालयाच्या वतीने विशेष मिशन इंद्रधनुष २.० च्या अंतर्गत जागतिक आरोग्य संघटना व युनिसेफच्या संयुक्त विद्यमाने राज्यातील सर्व आर.सी.एच. अधिकारी यांचे राज्यस्तरीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. त्यानिमित्ताने बोलताना सहसंचालक डॉ. दिलीप पाटील व सर्व अधिकारी.



# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : एकोणीस | अंक : ११ | महिना : नोव्हेंबर २०१९



मुख्य संपादक/प्रकाशक  
**डॉ. कैलास बाविस्कर**  
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक  
**डॉ. संजीवकुमार जाधव**  
सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

**अजय जाधव**  
वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,  
माहिती जनसंपर्क

संपादन साहाय्य  
**सुनिल नुते**  
आरोग्य शिक्षण अधिकारी

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधी  
**राजदीप कुलकर्णी**  
प्रशासकीय अधिकारी

**निलम म्हस्के**  
अधीक्षक

मांडणी व संपादन साहाय्य  
**नारायण गायकवाड**  
कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण  
शासकीय फोटोझिको मुद्रणालय, पुणे

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,  
**राज्य आरोग्य शिक्षण व  
संपर्क विभाग**  
'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,  
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,  
येरवडा, पुणे ४११ ००६.  
दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,  
२६६९०९७९.  
फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०  
e-mail : ddhsiec@gmail.com  
ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

वार्षिक वर्गणी  
५०/- रुपये

विशेष मिशन  
इंद्रधनुष्य  
आता अधिक सशक्त



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा!  
आपल्या बालकाचे संपूर्ण  
लसीकरण करून घ्या!



<https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogyia-iec-bureau>



संकेत स्थळ :  
http://maha-arogya.gov.in

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

नोव्हेंबर २०१९

संपूर्ण लसीकरण  
सर्व बालकांचा अधिकार,  
निरोगी जीवनाचा आधार

५ वर्षात ७ वेळा  
सुट्टीदार नाही तर एकही वेळा

आपल्या जवळच्या शासकीय आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्व लसी भोवकळ दिव्या जाताने.  
जीवनात इंद्रधनुष्या बनवा !

७ विशेष मिशन  
इंद्रधनुष- २.०



२१ आरोग्य संवाद :  
आरोग्याची गुरुकिल्ली



२४ बदलत्या वातावरणाने  
आजारांत वाढ



## अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संपादकीय	६
■ विशेष मिशन इंद्रधनुष- २.०	७
■ बर्न आऊट सिंड्रोम	११
■ राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम	१६
■ राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिवस ७ नोव्हेंबर	१९
■ आरोग्य संवाद : आरोग्याची गुरुकिल्ली	२१
■ बदलत्या वातावरणाने आजारांत वाढ	२४
■ दिव्यांग मुले आणि शिक्षकांची भूमिका	२६
■ मोड आलेली कडधान्ये : पोषणाचा खजिना	२८
■ किशोरावस्थेतील वाढ	३०
■ स्वतःसाठी तंबाखू व्यसनमुक्त होताना..	३४
■ वृत्त विशेष	३६
■ लेखकांना विनंती	३८

# आयुक्तांचे मनोगत



राज्यातील गरीब, गरजू लोकांना मोफत व परिणामकारक आरोग्य सेवा देण्यासाठी शासनाचा आरोग्य विभाग कटिबद्ध असून तळागाळापर्यंत पोहोचवण्यात येत असलेल्या आरोग्य सेवा अधिकाधिक बळकट करण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. गेल्या काही वर्षांमध्ये आरोग्याच्या विविध निर्देशांकात झालेली सुधारणा व राष्ट्रीय पातळीवरून त्याची घेण्यात येत असलेली दखल पाहिली तर हे प्रयत्न बऱ्याच अंशी सफल होतानादेखील आपल्याला दिसत आहेत. परिणामकारक आरोग्य सेवा-सुविधा, औषधोपचार व शासनाचे विविध आरोग्य कार्यक्रम राज्यातील गरजू जनतेपर्यंत पोहोचविण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा अहोरात्र प्रयत्नशिल आहेत. याचाच परिणाम म्हणून ग्रामीण भागातील लोक मोठ्या प्रमाणावर शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये ह्या सुविधांचा लाभ घेताना दिसत आहेत. संस्थात्मक प्रसुतीचे प्रमाणदेखील वाढलेले आहे. यामुळेच राज्याचा अर्भक मृत्यूदेखील कमी झालेला आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून ग्रामीण प्राथमिक आरोग्य केंद्रे कात टाकताना दिसत आहेत.

नोव्हेंबर महिन्यात जागतिक लसीकरण दिवस हा अत्यंत महत्त्वाचा दिन साजरा होत असून केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार राज्यभरात विशेष लसीकरण मोहिमा हाती घेण्यात येत आहेत. त्याचाच एक भाग म्हणून येत्या डिसेंबर ते मार्च २०२० या कालावधीत 'विशेष मिशन इंड्रधनुष २.०' ही केंद्र शासनाची महत्त्वाकांक्षी मोहिम राबविण्यात येणार आहे. या विशेष लसीकरण मोहिमेंतर्गत लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या बालकांना पूर्णतः लसीकरण करण्याचा उद्देश आहे. माता व बालकांचे आयुष्य निरोगी राखण्यासाठी शासनस्तरावरून व्यापक प्रयत्न केले जात आहेत. बालकांना देण्यात येणाऱ्या विविध लसी वेळच्या वेळी देणे आवश्यक आहे. ह्या लसी देण्यामुळे धनुर्वात, घटसर्प, डांग्या खोकला, पोलिओ, क्षयरोग, गोवर, कावीळ यासारखे आजार टाळता येतात.

नोव्हेंबर महिन्यामध्ये राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन, जागतिक मधुमेह दिन, बालदिन, राष्ट्रीय अपस्मार दिन, नवजात बालक काळजी सप्ताह यासारखे दिन देखील साजरे होत आहेत. सर्वांनी आपले व आपल्या कुटुंबाचे आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी आवश्यक प्रतिबंधात्मक काळजी घ्यावी व आजारपणाची लक्षणे दिसताच नजिकच्या सरकारी दवाखान्यात उपचार घ्यावेत.

सर्वांना निरोगी आयुष्यासाठी शुभेच्छा...!

**- डॉ. अनूप कुमार यादव**

आयुक्त, आरोग्य सेवा व  
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान  
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

# संपादकीय



**सा**र्वजनिक आरोग्य विभागातर्फे आरोग्याचे विविध प्रकल्प व योजना लोकहिताच्या दृष्टिने राबविल्या जातात. राज्यातील जनतेचे आरोग्य निरोगी राहावे, त्यांना त्यांच्या गरजेनुसार आरोग्य सेवा मिळव्यात व सर्वांना परवडेल व जवळपास सेवा उपलब्ध होईल या दृष्टीने 'सर्वांसाठी आरोग्य' हे उद्दिष्ट समोर ठेवून योजना आखल्या जातात. समाजातील आरोग्य विषयक प्रश्न अग्रक्रमाने सोडविण्यासाठी शासन नेहमीच प्राधान्य देते. आरोग्य हीच खरी संपत्ती असल्यामुळे त्याचे जतन करणे व निरोगी राहण्यासाठी आरोग्यदायी चांगल्या सवयी अंगीकारणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. माझे आरोग्य ही माझी जबाबदारी हे व्रत प्रत्येकाने अंगीकारून चांगल्या सवयींना जोपासून समाजातील आरोग्यास अपाय करणाऱ्या गोष्टींचा त्याग केला पाहिजे. स्वतःचे आरोग्य कुटुंब व समाजाचे आरोग्य चांगले राहिले तरच राज्याचे व देशाचे आरोग्यदायी वातावरण तयार होण्यास मदत होत असते. आपले आरोग्य ही आपलीच जबाबदारी समजून समाजात वर्तन घडायला हवे. रोगाचे लवकर निदान, लवकर उपचार लसीकरणासारख्या प्रतिबंधात्मक योजना यांना समाजाने आपल्या समजून त्याला पाठिंबा द्यायला हवा तरच आरोग्याच्या योजनांचा लाभ सर्वांना घेण्यास मदत होऊ शकेल.

राज्यात सार्वत्रिक लसीकरणासारख्या योजना मोफत उपलब्ध आहेत. त्याचप्रमाणे टी.बी., क्षयरोग, मलेरिया यांसारख्या आजारावर संस्थांमध्ये मोफत उपचार केले जातात. तसेच प्रसूती सेवा, बाल आरोग्य व इतर तपासण्याही रुग्णालयात मोफत उपलब्ध असतात. त्याचा लाभही प्रत्येकाने गरजेनुसार घेतला पाहिजे.

राज्यात आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून ग्रामपातळी पर्यंत आरोग्य सेवा देण्यासाठी शासन प्रयत्न करीत आहे. सर्वांना आरोग्य सेवा घराजवळ उपलब्ध व्हाव्यात त्याचबरोबर व्यायाम, योग यासारख्या महत्त्वाच्या घटकाद्वारेही समाजात निरोगी आरोग्याच्या दृष्टीने प्रयत्न केले जात आहेत, हे विशेष. एकही बालक लसीकरणापासून वंचित राहता कामा नये, यासाठी 'विशेष मिशन इंद्रधनुष' राज्यात राबविण्यात येणार आहे. योजनांचा प्रसार व आरोग्य शिक्षण याद्वारे लोकांना निरोगी आरोग्यासाठी आरोग्य संदेशाद्वारे आरोग्यदायी वातावरण निर्मितीसाठी सर्वांनी आरोग्य संवादकाची भूमिका पार पाडणे आवश्यक आहे आणि ते एक जबाबदार नागरिक म्हणून आपल्या सर्वांचे कर्तव्यच आहे.

**- डॉ. कैलास बाविस्कर**  
संपादक

# विशेष मिशन इंद्रधनुष- २.०

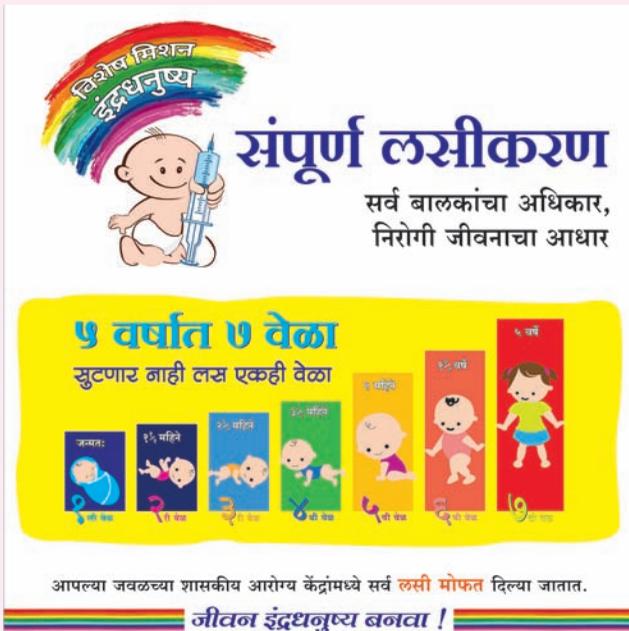
बालकांमधील आजारपण व मृत्युचे प्रमाण कमी करण्यासाठी लसीकरण हे एक अत्यंत उपयुक्त व प्रभावी माध्यम आहे. क्षयरोग, कावीळ-ब, पोलिओ, गोवर-रुबेला, घटसर्प, डांग्या खोकला, टिटॅनस, हिमोफिलस इन्फ्लुएन्झा टाईप बी अशा आजारांसाठी बालकांचे लसीकरण केल्याने बालकांना सुरक्षित करता येते. केंद्र शासनाने वर्ष २०२० पर्यंत पूर्ण लसीकरण ९० टक्के करण्याचे ध्येय निश्चित केले आहे. त्याकरीता मिशन इंद्रधनुष मोहिम डिसेंबर २०१४ पासून राबविण्यात येत आहे. आतापर्यंत मिशन इंद्रधनुष ४ टप्पे, विशेष मिशन इंद्रधनुष, ग्राम स्वराज अभियान अंतर्गत मिशन इंद्रधनुष इ. कार्यक्रम लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या बालकांसाठी घेण्यात आले. या विविध मिशन इंद्रधनुष मोहिमा हाती घेतल्यामुळे जिल्ह्यांचे व मनपांचे पूर्ण लसीकरणाचे (Full Immunization) प्रमाण १८.५ टक्के वाढल्याचे दिसून आले आहे.

तसेच, पूर्ण लसीकरणाचे काम त्वरीत वाढविण्याकरीता व वाढलेले काम नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत कायम ठेवण्याकरीता केंद्र शासनाने बऱ्याचश्या कृती सुरु केल्या आहेत उदा. लसीकरण कार्यक्रमांमधील त्रुटी (gap analysis) व लसीकरणाचे काम वाढविण्याचे कृती नियोजन (Immunization coverage improvement plan - iCIP).

केंद्र शासनाने विशेष मिशन इंद्रधनुष २.० राबविण्याबाबत राज्याला कळविले आहे. या मोहीमेत महाराष्ट्र राज्यातील २५ जिल्हे व २० महानगरपालिका निवडले आहेत. सदर जिल्ह्यांची व शहरी क्षेत्राची निवड राष्ट्रीय स्तरावरील सर्व्हे (CES-2018, IMI-CES & NFHS4), एचएमआयएस सर्व्हेक्षण व जागतिक आरोग्य संघटनेद्वारे लसीकरणाचे संनियंत्रण आणि व्हीपीडी सर्व्हेक्षण इ.च्या आधारे ठरविण्यात आली आहे. जिल्ह्यांची निवड खालील प्रमाणे -

- IMI-CES & NFHS 4 सर्व्हेक्षणामध्ये पूर्ण लसीकरणाचे काम ८० टक्क्यांहून कमी असणारे सर्व जिल्हे
- एचएमआयएस अहवालानुसार पूर्ण लसीकरणाचे काम ९५ टक्क्यांहून कमी असणारे सर्व जिल्हे

विशेष मिशन इंद्रधनुष जिल्हे व मनपांची यादी		
अ.क्र.	जिल्हे	मनपा
१	अहमदनगर	अहमदनगर
२	औरंगाबाद	औरंगाबाद
३	अकोला	अकोला
४	अमरावती	अमरावती
५	बीड	
६	बुलढाणा	
७	चंद्रपूर	चंद्रपूर
८	गोंदिया	
९	हिंगोली	
१०	जळगाव	जळगाव
११	जालना	
१२	लातूर	लातूर
१३	नंदुरबार	
१४	उस्मानाबाद	
१५	परभणी	परभणी
१६	पालघर	वसई-विरार
१७	रायगड	पनवेल
१८	रत्नागिरी	



१९	सातारा	
२०	सोलापूर	सोलापूर
२१	सिंधुदुर्ग	
२२	वर्धा	
२३	वाशिम	
२४	नाशिक	नाशिक व मालेगाव
२५	ठाणे	ठाणे, कल्याण-डोबिंवली, मिरा-भाईंदर, भिवंडी, नवी-मुंबई, उल्हासनगर
		बृहन्मुंबई

### ध्येय व उद्दिष्ट -

- ० ते २ वर्ष वयोगटातील सर्व लाभार्थी व गर्भवती महिला यांचे लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत दिल्या जाणाऱ्या सर्व लसीद्वारे लसीकरण करणे
- लसीकरणापासून वंचित किंवा गळती झालेल्या बालकांचे लसीकरण, लसीकरणास नकार देणाऱ्या कुटुंबातील व समाजातील, बालकांचे लसीकरण
- निवडलेल्या जिल्हे व मनपात ९० टक्क्यांहून अधिक पूर्ण लसीकरणाचे काम जलदगतीने वाढविणे
- शासनाच्या विविध मंत्रालयीन विभाग यांच्यांत समन्वय साधून प्रशासकीय आणि आर्थिक जबाबदारी निश्चित करून प्रत्येक लाभार्थ्यांचे पूर्ण लसीकरण करणे

### विशेष मिशन इंद्रधनुषचे वेळापत्रक - विशेष मिशन इंद्रधनुष पुढील ४ महिन्यांमध्ये राबविण्यात येणार आहे-

- पहिला महिना - डिसेंबर १९
- दुसरा महिना - जानेवारी २०
- तिसरा महिना - फेब्रुवारी २०
- चौथा महिना - मार्च २०

ही मोहिम कार्यालयीन ७ दिवसांकरिता असून शासकीय सुट्टी, रविवार आणि नियमित लसीकरणाचे दिवस वगळून राबविण्यात येईल.

### मोहिमेची कृती नियोजन -

- मोहिमेकरिता निवडलेले जिल्हे व मनपातील कार्यक्षेत्रांचा पूर्ण सर्व्हेक्षण केला जाईल. ज्याच्या आधारावर लसीकरणापासून वंचित राहिलेले व गळती झालेले लाभार्थी शोधले जातील व मिशन इंद्रधनुषकरिता जोखीमग्रस्त क्षेत्राची निवड केली जाईल. जोखीमग्रस्त क्षेत्र निवडण्यासाठी पुढील निकष वापरले जाईल.

- जोखीमग्रस्त भाग पुढील सर्व क्षेत्रांमध्ये निश्चित करावयाचे आहेत - ग्रामीण, नगरपालिका, महानगरपालिका

स्थलांतरीत जोखीमग्रस्त भाग	स्थायी जोखीमग्रस्त भाग
१) स्थलांतरीत होणाऱ्या झोपडपट्ट्या	१) स्थायी शहरी झोपड्या/ झोपडपट्टी
	२) ज्या उपकेंद्राचे एएनएमचे पद ३ महिन्यांपेक्षा जास्त कालावधीसाठी रिक्त आहे
२) बांधकाम ठिकाणे	३) अतिदुर्गम भाग
३) भटक्या जमाती	४) मागील ३ वर्षात गोवर व इतर लसीकरणाने टाळता येणारे आजारांचे उद्रेक झालेली ठिकाणे
४) विटभट्ट्या	५) उपेक्षित लोकसंख्या व लसीकरणाची भिती असणारे समाज/ठिकाणे
५) इतर	६) इतर : (जेल, अनाथालय, वेश्यालय, नदीकाठांवरील ठिकाणे, शेतीवस्त्या इ.

- ३ महिने किंवा जास्त दिवस नियमित लसीकरण सत्र न घेतलेले क्षेत्र

- शहराला लागून असणारी लोकसंख्या (पेरीअर्बन)
- अशा जोखीमग्रस्त क्षेत्रातील लाभार्थ्यांची यादी तयार केली जाईल. सर्व लाभार्थ्यांचे उद्दिष्ट (Target) तालुकानिहाय विशेष मिशन इंद्रधनुष २.० पोर्टलवर अपलोड केले जाईल.

### सुक्ष्मकृती नियोजन - सर्व्हेक्षण यादीनुसार जोखीमग्रस्त भागांची निवड केली जाईल व तेथे मिशन इंद्रधनुष अंतर्गत अतिरिक्त सत्राचे नियोजन केले जाईल.

- ३ प्रकारचे सत्रे घेतले जातील
- संस्थामध्ये सत्र - प्राथमिक आरोग्य केंद्र, शहरी आरोग्य केंद्र, ग्रा.रु, उ.जि.रु. इ.
- बाह्यसंपर्क सत्र - उपकेंद्र, अंगणवाडी केंद्र, शाळा, पंचायत घर व इतर ठिकाणी
- मोबाईल सत्र - अतिदुर्गम व विखुरलेल्या लोकसंख्येकरिता जसे- डोंगराळ भागातील वस्त्या, पाडे, ऊसतोड कामगार वस्त्या इ.

लसीकरण चमूचे सदस्य - एक आरोग्य सेविका व दोन मोबिलायझर असतील. जर लाभार्थ्यांची संख्या ६० किंवा

चला आपल्या बाळाला लस देऊ, जीवघेण्या आजारांपासून दूर ठेऊ!

७ वर्षात ७ वेळा

सुटणार नाही लस एकही वेळा



आपल्या जवळच्या आरोग्य कर्मचारी/ आशा/ अंगणवाडी सेविका यांच्याशी संपर्क साधून आपल्या बाळाचे संपूर्ण लसीकरण करून घ्या. आपल्या जवळच्या शासकीय आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्व लसी मोफत दिल्या जातात.

जीवन इंद्रधनुष्य बनवा !

७० असेल तर आणखी एक आरोग्य सेविका घेतली जाईल.

● सत्राची वेळ सकाळी ९ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत असेल. लाभार्थ्यांच्या उपलब्धतेनुसार ही वेळ बदलता येईल. उदा. पहाटे अथवा संध्याकाळी उशिरा.

● नियमित लसीकरणाचे सत्र जर मागील किंवा पुढील ७ ते १४ दिवसात झाले असेल किंवा नियोजित असेल तर त्या ठिकाणी मिशन इंद्रधनुषचे सत्र ठेवले जाणार नाही.

● गरजेनुसार आरोग्य सेविकांचे तालुक्यामध्ये किंवा तालुक्याबाहेर तात्पुरते स्थलांतर करता येईल.

**कार्यशाळा/प्रशिक्षण -**

● राज्यस्तरीय व जिल्हा/मनपास्तरीय कार्यशाळा

● तालुका/प्रा.आ.केंद्र/शहरी आरोग्य केंद्रस्तरीय आरोग्य कर्मचारी व मोबिलायझर (आशा, अंगणवाडी, लिक वर्कर) यांचे प्रशिक्षण

**बैठका -**

● राज्यस्तरीय स्टेअरिंग कमिटी व राज्यस्तरीय टास्क फोर्स बैठका

● जिल्हा व मनपास्तरीय टास्क फोर्स बैठक प्रत्येक महिन्यातील मोहीमेमध्ये घेतली जाईल.

● राज्यस्तरीय, जिल्हास्तरीय, तालुकास्तरीय आढावा बैठका मोहीमेदरम्यान प्रत्येक महिन्यात

**प्रसिध्दी -**

● राज्य/जिल्हे/मनपा/तालुके/प्रा.आ.केंद्र/श.आ.केंद्र/उपकेंद्रे स्तरीय प्रसिध्दी व जनसंपर्क नियोजन आराखडा (Communication plan) तयार केला जाईल.

● राज्यस्तरीय व जिल्हास्तरीय सोशल मिडीया कार्यशाळा घेतली जाईल

● स्थानिक वृत्तपत्र, रेडिओ, टी.व्ही., शाळा रॅली माध्यमातून व्यापक प्रसिध्दी केली जाईल. तसेच बॅनर, पोस्टर, वॉल पेटींग, माता/पालक/समुदाय/प्रभावशाली व्यक्ति यांची स्थानिक स्तरावर बैठका घेतल्या जातील.

● लसीकरण क्षेत्रात मायकिंग, मंदिर व मस्जिदमधून घोषणा

● सोशल मिडीया माध्यमातून जसे - व्हाॅट्सअप्, फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम व युट्युब प्रसिध्दी केली जाईल.

**शितसाखळी व्यवस्थापन**

● **एईएफआय व्यवस्थापन** - सर्व लसीकरण सत्रांस आरोग्य सेविकेकडे अॅन्ड्रलीन किट आणि प्रत्येक आरोग्य संस्थेत एईएफआय व्यवस्थापन किट उपलब्ध केले जाईल.

● **नोंदी व अहवाल** - राज्य/जिल्हा/तालुका/प्रा.आ.केंद्र/श.आ.केंद्र इतर स्तरावर केंद्र शासनाने कळविलेल्या विहित नमुन्यात नोंदी घेतल्या जातील. तसेच, अहवाल केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार ३ माध्यमातून कळविला जाईल जसे-

● **मॅन्युअल पद्धत** - आरोग्य संस्थेतून तालुका स्तरावर व तालुकास्तरावरून जिल्हास्तरावर

● **गुगल शिट** - तालुकास्तरावरून प्राप्त झालेला मॅन्युअल रिपोर्ट जिल्हा/मनपास्तरावर केंद्र शासनाने कळविलेल्या गुगल शिटमध्ये भरला जाईल.

● **मिशन इंद्रधनुष २.० पोर्टल** - जिल्हास्तरावरून

● NUHM अंतर्गत असणाऱ्या शहरी क्षेत्राकरीता विशेष नियोजन - (NUHM cities)

● प्रत्येक शहरी क्षेत्राकरीता एक नोडल अधिकारी यांची नेमणूक करण्यात यावी.

● शहरी क्षेत्रामध्ये नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत असणाऱ्या त्रूटीचा आढावा घेण्यात यावा (Gap Analysis).

● सर्व शहरी क्षेत्रामधील लोकसंख्येची आणि लाभार्थ्यांची सर्व्हेक्षणद्वारा माहिती काढावी.

• सर्व अतिजोखीमग्रस्त भागांचा शोध घेऊन सुक्ष्मकृती नियोजन आराखड्यात समावेश करण्यात यावा.

• शहरी क्षेत्रांतर्गत असणाऱ्या स्वयंसेवी संस्थांशी (SHGs/CSOS/NSS/NYK/Urban NGOs etc) संपर्क करून त्यांचा विशेष मिशन इंद्रधनुष कार्यक्रमात सहभाग घेण्यात यावा.

• गरजेनुसार लसीकरण सत्राकरीता भाडेतत्वावर आरोग्य सेविकांची नेमणूक करण्यात यावी.

• आरोग्य कर्मचाऱ्यांना एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी पाठविताना गरजेनुसार मोबिलीटी सपोर्ट देण्यात यावा.

#### विविध मंत्रालयीन विभागांचा सहभाग -

• स्टेअरिंग कमिटी व टास्क फोर्स बैठकाद्वारे सहभाग मिळविणे.

**मंत्रालये/विभाग -** महिला व बालकल्याण विकास, आदिवासी विकास, नगरविकास, अल्पसंख्याक, सामाजिक न्याय, ग्रामविकास, शालेय शिक्षण व क्रिडा, वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, आरोग्य सेवा संचालनालय, शिक्षण विभाग (प्राथमिक), जागतिक आरोग्य संघटना, युनिसेफ व इतर संबंधित विभाग (एनजीओ,रोटरी,एनएसएस, एनसीसी, एनवायके, एमएसडब्ल्यू इ.)

#### संनियंत्रण व मूल्यमापन -

• राज्यस्तरावरून प्रत्येक जिल्हा व मनपाकरीता नोडल अधिकाऱ्यांची नेमणूक केली जाईल.

• तसेच, प्रत्येक जिल्हा व मनपातून जिल्हास्तरीय अधिकारी/पर्यवेक्षक आणि तालुकास्तरीय अधिकारी/पर्यवेक्षक यांच्याद्वारे लसीकरण सत्रांचे संनियंत्रण केले जाईल.

• जागतिक आरोग्य संघटना आणि युनिसेफ प्रतिनिधीमार्फत पूर्ण कार्यक्रमाच्या नियोजन व अंमलबजावणीचे संनियंत्रण व मूल्यमापन केले जाईल.

#### आर्थिक मार्गदर्शक सूचना -

• केंद्र शासनाने मार्गदर्शक सुचनेनुसार नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत एनएचएम पीआयपी सन २०१९-२० अंतर्गत उपलब्ध असलेल्या निधीचा वापर सर्व बाबींकरिता करण्यात यावा.

• तसेच, राज्यस्तरावरून विशेष मिशन इंद्रधनुष २.० करीता पुरवणी पीआयपी (Supplementary PIP) सन २०१९-२० केंद्रशासनाला पाठविण्यात आला आहे. ज्यामध्ये मिशन इंद्रधनुषकरीता सर्व कृती व प्रसिध्दीकरिता अनुदानाची मागणी केली आहे. ● ● ●

# बेटी बचाओ, बेटी पढाओ...

आन है बेटीयाँ

शान है बेटीयाँ

माँ-बाप की पहचान है बेटीयाँ

मत मारो कोख में माँ-बाप

जहान है बेटीयाँ

कीसी भी श्रेत्र में कम नहीं बेटीयाँ

आदमी के कंधे से

कंधा मीलाती बेटीयाँ

इतनी नफरत क्यों बेटीसे

सृजन की शक्ति है बेटीयाँ

इसीसे तो चलता वंश

प्यार, दुलार है बेटीयाँ

एक प्रार्थना हर माँ से

जग मे आने दे बेटीयाँ

अपने प्रधानमंत्री मोदिजी के

अभियान का हिस्सा है बेटीयाँ...!

- मीनाक्षी महल्ले

अंगणवाडी सेविका, मु. दुधगाव, पो. बोरी (अ)

ता. दारव्हा, जि. यवतमाळ

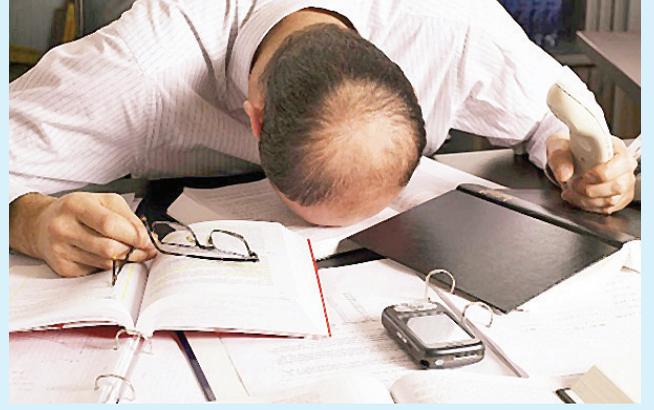


# बर्न आऊट सिंड्रोम

एखादं लाकूड पूर्ण जळून त्याची राख झाल्यावर ती राख कितीही पेटवण्याचा प्रयत्न केला तरी ती पेटवणं शक्य होत नाही. लाकूड जळतांना त्यातील इंधन जळत असते, ते इंधन, ती उर्जा संपली की त्याची राख होते, जी पुन्हा पेट घेत नाही. अगदी असंच असतं बर्न आऊट सिंड्रोम'मध्ये. सततच्या दीर्घकालीन अतिजास्त प्रमाणातील ताण तणावामुळे एक क्षण असा येतो की त्यावेळी व्यक्तीची शारिरीक, भावनिक आणि मानसिक सहनशीलता संपून जाते - बर्न आऊट होते. वैद्यकोय परिभाषेत याला बर्न आऊट सिंड्रोम' असे म्हणतात. हा सततच्या दीर्घकालीन अति प्रमाणातील ताणतणाव, नोकरी/दैनंदिन कामाच्या ठिकाणी, विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत शाळेत किंवा नात्यांमधीलही असू शकतो. सध्याच्या धावपळीच्या जगात बर्न आऊट सिंड्रोम या व्याधीचे प्रमाण लक्षणीयरित्या वाढले असून भविष्यात यामध्ये मोठ्या प्रमाणावर वाढ संभवते. आपल्या धकाधकीच्या जीवनात कोणीही या बर्न आऊटची शिकार होऊ शकतो. जागतिक आरोग्य संघटनेने सन २०१९ मध्ये आजारांचे वर्गीकरण करतांना बर्न आऊट सिंड्रोम'. या व्याधीकडेही लक्ष वेधले आहे. विशेषकरून व्यक्तीच्या नोकरी/कामाच्या ठिकाणी दीर्घकालीन ताणतणावावर प्रभावी उपाययोजना न केल्यामुळे होणाऱ्या बर्न आऊटची जागतिक आरोग्य संघटनेने दखल घेतली असून यात तीन मुख्य बाबींचा अंतर्भाव केला आहे - (१) व्यक्तीस शारिरीक थकवा, उर्जाहिनता जाणवू लागते, (२) कामाविषयी नकारात्मकता येऊन त्यापासून दूर राहू लागतो व (३) कामातील लक्ष, परिणामकारकता कमी होते व कामास योग्य प्रकारे न्याय देता येत नाही. अति व दीर्घकालीन कामाच्या ताणतणावामुळे येणारा शारिरीक, भावनिक आणि मानसिक थकवा म्हणजेच बर्न आऊट सिंड्रोम.

जॉबमधील, कामाच्या ठिकाणी असलेल्या ताणतणावाविषयी लोक सहसा गप्प राहणेच पसंत करतात. कारण याविषयी बोललो तर आपणास कामात रस नाही, आपण कामचोर, आळशी आहोत असा समज सहकारी, वरिष्ठांकडून करून घेतला जाईल अशी भीती असते. असा ताण जेव्हा अति होतो, दीर्घकाळ राहतो तेव्हा त्याचे आपल्या जीवनाच्या विविधांगावर दुष्परिणाम दिसू लागतात. याची वेळीच दखल नाही तर अशी व्यक्ती दीर्घकालीन औदासिन्य (Chronic Depression) ची बळी ठरते.

अशा या बर्न आऊटच्या कारणमीमांसेचा विचार करतांना नोकरी/जॉबशी संबंधित कारणे, व्यक्तीच्या जीवनशैलीशी संबंधित कारणे आणि व्यक्तिमत्व आधारित कारणांचा ऊहापोह



करणे आवश्यक आहे. नोकरी/जॉबशी संबंधित, तेथील वातावरण, यासंदर्भात बर्न आऊट होण्याची काही ठळक कारणे-

- १) तुमच्या कामावर तुमचे खूप कमी नियंत्रण आहे किंबहुना काहीही नियंत्रण नाही अशी भावना तयार होणे.,
- २) तुमच्या चांगल्या कामाची दखल घेतली जात नाही,
- ३) कामाच्या बाबतीत तुमच्याकडून अवास्तव अपेक्षा,
- ४) सतत एकाच प्रकारचे व ज्यात आव्हानात्मक असं काही नाही असे काम करत राहणे, आणि
- ५) सतत जास्त तणावाखाली काम करावे लागणे इ. प्रामुख्याने नमूद करण्यासारखी आहेत. बर्न आऊटची जीवनशैली (Life Style) विषयक

## कारणे अशी आहेत -

- १) न थांबता, कुणात न मिसळता, स्वतःला वेळ न देता खूप काम करत राहणे,
- २) कुणाशी जवळचे परस्परपूरक, आधाराचे संबंध नसणे
- ३) कोणाकडूनही पुरेसे सहकार्य नसतांना अनेक जबाबदाऱ्या स्वतःवर ओढवून घेणे आणि
- ४) अपुरी झोप अशाप्रकारची जीवनशैली आपणास बर्न आऊट कडे घेऊन जाते.

तिसऱ्या प्रकारात कोणतेही काम अगदी ठरल्याप्रमाणे तंतोतंत, बिनचूक करण्याचा अट्टाहास, स्वतःविषयी तसेच इतरांविषयी, परिस्थिती विषयी सतत निराशावादी सूर, सतत उच्चस्थान मिळवण्याची महत्वाकांक्षा (टाईप ए' पर्सनॅलिटी), सगळी कामं स्वतःकडे ओढवून घेण्याची प्रवृत्ती ही जीवनात बर्न आऊटकडे नेणारे व्यक्तिमत्व दर्शवितात. असे टोकाचे व्यक्तिमत्व

असणाऱ्या व्यक्ती बर्न आऊटच्या सहज शिकार होतात.

रात्री लवकर झोपून देखील सकाळी उठतांना थकवा/मरगळ जाणवत असेल, कामावर निघण्यासाठी आवराआवर करून तयार होण्यास नेहमीपेक्षा जास्त वेळ लागत असेल, छोट्या छोट्या कामावर जास्त उर्जा खर्चून दमछाक होत असेल, सतत नकारात्मक, भयानक विचार मनात येत असतील तर आपण बर्न आऊटच्या काठावर उभे आहोत असे समजावे. कामावर मन लागत नाही, सतत काम टाळण्याचे विचार येतात, असे घडत असेल तर ते बर्न आऊटचे एक मोठे लक्षण असते. आपले कामावरील सहकारी, मित्र वा घरच्यांवरील विश्वास कमी होणे, एकलकोंडेपणा वाढणे, असामाजिक प्रवृत्ती वाढीस लागणे, आपली इतरांपासून व वातावरणाशीही ताटातूट झाल्याची भावना तयार होणे ही आपण बर्न आऊटकडे जात असल्याची आणखी काही लक्षणे आहेत. बर्न आऊट होणे ही एक संध, हळूहळू घडणारी क्रिया असून यामध्ये दीर्घकालीन व सततच्या तणावामुळे बर्न आऊट झालेली व्यक्ती त्याचे काम व सामाजिक संबंधांपासून दुरावते.

यासाठी एखादी व्यक्ती बर्न आऊटकडे जात आहे किंवा त्याने ग्रस्त आहे हे कसे ओळखावे ? बर्न आऊटची लक्षणे काय आहेत ? हे समजून घेणे महत्वाचे आहे. सतत थकलेले, उर्जाहीन वाटणे, प्रतिकारशक्ती कमी होऊन वारंवार आजारी पडणे, वारंवार डोकेदुखी व अंगदुखी आणि भूक व झोपेच्या सवयीत झालेले बदल ही बर्न आऊटची महत्वाची शारिरीक लक्षणे आहेत. यासोबतच भावनिक लक्षणे जसे, स्वतःविषयी शंका व पराभूत मानसिकता, आपण अडकून पडलो, असहाय्य झालो आहोत असे वाटणे, सर्वांपासून एकटे पडलो आहोत अशी भावना तयार होणे, कोणतीही प्रेरणा नसणे, स्वभावात नकारात्मकता येऊन निंदा करण्याची सवय जडणे, काही यशस्वी करून दाखवण्याची उर्मी कमी होणे, चिंतातूर राहणे, जीवनातील समाधानाची भावना कमी होणे या बाबी बर्न आऊट ओळखण्यास साहाय्य ठरतात.

याचसोबत बर्न आऊटच्या मार्गावर असलेल्या व्यक्तीच्या स्वभावातही बदल घडून येतात. जबाबदाऱ्यांपासून दूर राहणे, इतरांपासून स्वतःला दूर करणे, कामे लांबणीवर टाकण्याची व टाळण्याची प्रवृत्ती वाढीस लागणे, कामात शिथिलता येणे, आपल्या निराशेचा राग इतरांवर काढणे, कामात टाळाटाळ करणे, कामावर उशीरा येणे, या अशा बाबींचा सामना करण्यासाठी अन्न, औषध, दारुचा आधार घेणे असे विविध बदल झालेले दिसून येतात.

ज्यावेळी एखाद्या व्यक्तिला त्याच्या आयुष्यात एकही दिवस चांगला नाही असे दीर्घकाळ वाटू लागते, तेव्हा या अवस्थेस बर्न आऊट कारणीभूत असतो. आपणाकडील कामासाठीची साधने, उर्जा, क्षमता यांच्यामानाने अधिकच्या

जबाबदाऱ्या जेव्हा आपणावर सोपविल्या जातात, त्यावेळी बर्न आऊट सिंड्रोमची शक्यता अधिक असते.

ताणतणाव हा प्रत्येकाच्या आयुष्यात असतो. तणावाचा शिरकाव कळत नकळत आपल्या दैनंदिन जीवनात होतो. जेव्हा कामे जास्त व वेळ कमी असतो, कामे पूर्ण करण्याची कालमर्यादा ठरलेली असते, ठरवलेल्या गोष्टींसाठी वेळ काढणे कठीण होते, कामावर लक्ष केंद्रीत होत नाही, कामातील आवड कमी कमी होत जाते, आवडीची जागा निरुत्साहाने व्यापली जाते, कामाविषयी तिरस्कार वाढू लागतो अशा वेळी आपण तणावग्रस्त आहोत असे समजावे. असा तणाव दीर्घकाळ राहिल्यास बर्न आऊटकडे जाण्याचा मोठा धोका असतो.

बर्न आऊट हा काही अचानक होत नाही. ही एक हळूहळू, टप्प्याटप्प्याने घडत जाणारी क्रिया आहे. हे साधारणतः चार टप्प्यात घडून येते.

- 1) पहिल्या टप्प्यात मेंदूवर ताण येऊन उर्जाहीनता, थकवा जाणवतो, कामात शॉर्टकट शोधण्याची गरज वाटायला लागते. तणावामुळे घडणारी ही सुरुवातीची प्रतिक्रिया असते. यावर वेळीच उपाय केले नाहीतर अशी व्यक्ती बर्न आऊटच्या पुढच्या टप्प्यावर पोचते.
- 2) दुसऱ्या टप्प्यावर या व्यक्तिला स्वतःच्या कार्यक्षमतेवर शंका येऊ लागते, लाज वाटू लागते. सतत निरुत्साही व भवितव्याविषयी आत्मविश्वास ढासळू लागतो. अति कामापासून स्वतःस परावृत्त करण्याचा प्रयत्न केला जातो. अशा व्यक्तीचा कामातील निरुत्साह त्याचे सहकारी व घरातील इतरांनाही जाणवायला लागतो, अस्वस्थता वाढून असुरक्षित वाटू लागते. या टप्प्यावर उपाय करून बर्न आऊट थांबविता येतो. अन्यथा पुढची पायरी गाठली जाते.
- 3) तिसऱ्या टप्प्यात अशी व्यक्ती प्रत्येक गोष्टीचा नकारात्मक विचार करू लागते, उदासवाणी राहू लागते. कामाविषयी, इतरांविषयी निंदात्मक विचार करू लागते. त्यामुळे अशी व्यक्ती इतरांसाठी अप्रिय वाटू लागते. लोक अशा व्यक्तीस टाळू लागतात. स्वभावात औदासिन्य येते. यामुळे रक्तदाब वाढणे, हृदय व रक्ताभिसरणाचे आजार आणि प्रसंगी कमी वयात/ अकाली हृदयविकाराचा झटकाही येऊ शकतो. या अवस्थेत या व्यक्ती नोकरी/जॉब सोडतात, विद्यार्थी शाळा सोडतात, नातेसंबंध तोडतात, या अवस्थेतही उपाय न केल्यास अशी व्यक्ती बर्न आऊटचा पुढचा/शेवटचा टप्पा सहज गाठते.
- 4) अपयश, असहाय्यता आणि संकट यांचा बिंदू असलेला हा अखेरचा टप्पा म्हणजे बर्न आऊट सिंड्रोम! ज्याप्रमाणे मॅरेथॉन पळण्याच्या शर्यतीत सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत जलद गतीने पूर्ण अंतर पळता येत नाही, २५



किलोमीटर अंतर एकाच जलद गतीने पळणे शक्य नसते आणि तसा प्रयत्न केलातर पाय मोडतील, इतर काही अवयव निकामी होतील. त्याच धर्तीवर बर्न आऊटमध्ये मानसिक शक्ती निकामी होते. या अवस्थेत मानसिक प्रतिकारशक्ती नष्ट होऊन सकारात्मक मानसिकतेला तडे जातात, चिडचिड वाढते. बर्न आऊटचे वैयक्तिक आरोग्य व सामाजिक जीवनावर जसे परिणाम होतात त्याचप्रमाणे बर्न आऊटने ग्रस्त व्यक्तीच्या कुटुंबावर आणि समाजावरही दूरगामी परिणाम होतात. सध्याच्या स्पर्धेच्या काळात वाढत्या ताणतणावामुळे बर्न आऊट होण्याचा धोका वाढलेला आहे. पाश्चिमात्य देशांमध्ये हा एक मोठा प्रश्न बनलेला आहे. बर्न आऊटचे आपल्या करिअर (कारकीर्द) व कौटुंबिक जीवनावर वाईट परिणाम होतात. व अनेक केसेसमध्ये यामध्ये कौटुंबिक व सामाजिक जीवन उद्ध्वस्त होते.

बर्न आऊटचे सर्वाधिक प्रमाण हे पुढीलप्रमाणे व्यवसायांमध्ये दिसून येते. (१) डॉक्टर्स, (२) नर्स (परिचारिका), (३) सामाजिक कार्यकर्ते, (४) शिक्षक व प्राचार्य, (५) वकिल, (६) पोलीस, (७) सार्वजनिक लेखा विभाग, (८) फास्ट फूड विक्रेते व (९) किरकोळ विक्रेते. या व्यवसायांमध्ये काम करणाऱ्यांना बर्न आऊट होण्याचा मोठा धोका असतो.

बर्न आऊटमुळे मृत्यु येऊ शकतो का? हा एक गहन प्रश्न कधी कधी विचारला जातो. बर्न आऊट हा प्रत्यक्ष मेंदूवरच आघात करतो आणि मृत्युचे कारणही ठरू शकतो. बर्न आऊटमुळे स्मरणशक्ती कमी होते, मनाची एकाग्रता कमी होते, व व्यक्तीचा स्वभाव लहरी बनतो. एखाद्या व्यवसायात, कामावर कर्मचारी वारंवार बदलत असतील, काम सोडून जाण्याचे प्रमाण

अधिक असेल तर अशा ठिकाणी बर्न आऊटची शक्यता अधिक असते. असा हा कामाच्या असह्य ताणामुळे होणारा बर्न आऊट टाळण्यास, त्याला प्रतिबंध करण्यासाठी अनेक उपयुक्त असे उपाय सुचविलेले आहेत. यापैकी काही प्रभावी उपाययोजना येथे देत आहे.

- १) एखादी सुट्टी घेऊन यावेळी दैनंदिन जॉबमधील कामापासून पूर्णपणे अलिप्त राहा. ही सुट्टी कुटुंबियांसोबत, मित्रांसोबत घालवा. असा कामकाजापासून लहान ब्रेक घेतल्याने मानसिक विसाव्यामुळे निश्चितपणे थोडा फायदा होतो. तथापि कामावर पुन्हा रुजू झाल्यावर तेच पूर्वीचे वातावरण, तोच ताण, व सहकारी वर्गाकडून, वरिष्ठांकडून मिळणारी तीच वागणूक यामुळे पुन्हा येरे माझ्या मागल्या' अवस्थेत परततो. म्हणून कामाच्या ठिकाणी तणाव कमी करणाऱ्या उपाययोजना करणे आवश्यक ठरते.
- २) कामावर असतांना सामंजस्यावर भर द्यावा. कामकाज आणि व्यक्तिगत जीवनशैली यांचा समतोल साधण्याचा अनेकजण प्रयत्न करतात परंतु त्यातून फारसे चांगले काही हाती लागत नाही म्हणून कामाच्या ठिकाणी एकमेकांमधील सामंजस्य अतिशय महत्वाचे असते. बर्न आऊट टाळण्याची सामंजस्य (Harmony at workplace) ही एक गुरुकिल्ली आहे. यासाठी प्रत्येकाने आपला दृष्टीकोन बदलण्याची गरज आहे.
- ३) तुटेपर्यंत तणावात राहू नये, आपली सहनशीलता कोठे संपते त्या बिंदूची जाणीव असायला हवी. ताण असह्य होऊ लागताच कामापासून छोटा ब्रेक घेऊन स्वतःला सावरण्याची संधी द्यावी.

- ४) आपला येणारा प्रत्येक दिवस आनंदात घालवावा, नकारात्मक सवयी, विचार यांपासून दूर राहावे. स्वतःवर लादून घेतलेला ताणतणाव ओळखायला शिकून तो दूर करावा. ज्यावेळी तुम्हाला \*नाही\* म्हणायचे असते त्यावेळी नाही\* म्हणायला शिकले पाहिजे.
- ५) स्वतःसाठी थोडातरी रिकामा वेळ राखून ठेवणे बर्न आऊट टाळण्यासाठी आवश्यक आहे.
- ६) सामाजिक माध्यमांपासून (Social Media) स्वतःस शक्य तेवढे दूर ठेवावे. ही माध्यमं आपणास तासनतास निरर्थक गोष्टींमध्ये गुंतवून ठेवतात व वेळ वाया घालवतात, आपण आराम करत असल्याचा भास निर्माण करतात. प्रत्यक्षात या माध्यमांवर आपण सक्रिय असतो त्यावेळी आपला मेंदू सतत माहिती शोधून ग्रहण करीत असतो, आकृत्या, छायाचित्रं आठवणीत साठवत असतो, त्यामुळे मेंदूला आराम मिळत नाही. (७) लॅपटॉप संगणक, मोबाईल फोनपासून दिवसातील जागेपणातील किमान काही तास दूर रहावे. झोपेच्या समस्या टाळण्यासाठी झोपी जाण्यापूर्वी किमान दोन तास अगोदर ही साधने वापरणं बंद करावे. कारण या साधनांच्या स्क्रिन (पडदा) वरील तेजस्वी प्रकाश आपल्या मेंदूला सध्या रात्र नसून दिवस सुरु असल्याचा भास निर्माण करून देतो व त्यामुळे झोपेच्या समस्या निर्माण होतात.
- ८) कामावर अधूनमधून किमान ५ मिनिटे मेंदूला आराम द्यावा. या धकाधकीच्या जीवनात आरामासाठी कुणालाच वेळ नाही. म्हणून किमान पाच मिनिटे स्वतःसाठी वेळ काढून या वेळेत बाह्यजग पूर्णपणे विसरून जाऊन स्वतःवर लक्ष केंद्रित करावे. यावेळेत इतर कसलाही विचार न करता मेंदूला शांत करावे व आपल्या अंतर्मनातील शांतता ऐकावी, अनुभवावी.
- ९) प्रवासाला जावून वातावरणात बदल अनुभवावा. बर्न आऊट टाळण्याचा हा एक प्रभावी उपाय आहे. वातावरणातील असा बदल अनुभवल्याने कामासाठी नव्याने उर्जा मिळते, उर्मी येते.
- १०) आपली एखादी आवड जोपासणे हा सुध्दा बर्न आऊट पासून दूर राहण्याचा एक खात्रीचा मार्ग आहे. म्हणून आपल्या आवडीच्या जोपासनेसाठी काही वेळ देणे अत्यंत उपयुक्त ठरते.
- ११) व्यायाम हा बर्न आऊट टाळण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. व्यायामामुळे थकवा नाहीसा होऊन काम करण्यासाठी नवीन उर्जा मिळते. आपल्या आवडीनुसार झेपेल तितका छोटा मोठा व्यायाम करणे हे बर्न आऊट टाळण्यासाठी फार उपयुक्त आहे.
- १२) बर्न आऊट टाळायचा म्हटलं को सावधपणे जगणं महत्वाचं आहे. यासाठी आठवड्यातून एखाद्या दिवशी ज्यामधून आपणास आनंद मिळेल, मनःशांती मिळेल अशा गोष्टीसाठी वेळ द्यावा. योग, व्यायाम, ध्यानधारणा याद्वारे हे साध्य होऊ शकते.
- १३) एखादा छंद जोपासणे व त्यासाठीही थोडा वेळ दिल्याने बर्न आऊट पासून दूर राहण्यास देत होते. आपापल्या आवडीनिवडीनुसार छंद जोपासणे केव्हाही चांगले.
- १४) आपल्या कामाच्या ठिकाणी उत्कृष्ट चमू तयार केल्यास बर्न आऊट टाळण्यासाठी त्याचा उत्तम उपयोग होतो. त्यातूनच एकमेका साह्य करू, अवघे धरू सुपंथ'ची अनुभूतीही मिळते.
- १५) दररोज नियमितपणे ध्यानधारणा करणे अत्यंत उपयुक्त आहे. केवळ दहा मिनिटे ध्यानधारणा केल्याने पूर्ण दिवसभर ताजेतवाने वाटू लागते. नियमित ध्यानधारणा केल्याने कामाच्या ठिकाणी आलेला ताणतणाव मानसिक प्रतिकारशक्ती वाढल्याने सुसह्य होऊन बर्न आऊट टाळता येतो.
- १६) आपल्या हुशारीने स्मार्ट काम करून कामावरील वेळ वाचविणे शिकले पाहजे. यासाठी work smarter, not longer या उक्तीप्रमाणे वेळ वाचवायला शिकून आपली ठरलेली कामे विहित वेळेत पूर्ण केली तर कामाचा ताण जाणवत नाही. अशाप्रकारे कामाचा ताण घेणं टाळता आलं तर बर्न आऊटकडे जाण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही.
- १७) आपल्या कामाचा आपणच नियमितपणे आढावा घेऊन आपणास आपली आत्मजागरूकता वाढविता येते, असे केल्याने कामाचा ताण कमी होतो.
- १८) आपले काम करतांना प्रयत्नांकडे विशेष लक्ष दिले पाहिजे. आपल्या प्रयत्नांचे मजबूतीकरण केले पाहिजे. यातूनही कामाचा ताणतणाव कमी होऊ शकतो.
- १९) धीर धरून तो टिकवायला आणि ताणतणावाच्या वेळी संयम बाळगण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे. यामुळे ताणतणावाचे दुष्परिणाम कमी होतात. अन्यथा तणावग्रस्त जीवनशैली मुळे अति प्रमाणात कामाचा ताण व त्यामुळे थकवा व त्यातून निराशा बर्न आऊट, असा प्रवास संभवतो.
- २०) बऱ्याच जणांच्या बाबती त्यांची कामाची ठिकाणं, तेथील वातावरण हेच मुळात ताणतणाव निर्माण करणारे असते (Stressful Workplaces). तेथील वर्कप्लेस डिझाईन (रचना) ही निकृष्ट असते, कर्मचाऱ्यांवर मानसिक दडपण आणणारे, शोषण करणारे वातावरण असते त्यामुळे बर्न

आऊट होण्याचा मोठा धोका असतो. याबाबत संबंधित अधिकारी यांनी लक्ष घालून कामगारांच्या कल्याणाच्या दृष्टीने उपाययोजना राबविणे गरजेचे ठरते.

- २१) कामाच्या ठिकाणी कर्मचारी/कामगार यांना त्यांच्या योग्यतेस न्याय मिळाला नाही, अन्याय झाला तर मानसिक ताण उद्भवत नाही व बर्न आऊटची समस्या निकालात निघते.
- २२) आपण तणावग्रस्त आहोत याची मुळात स्वतःला प्रथम जाणीव होणे आवश्यक आहे. असा तणाव जाणवू लागतो तेव्हाच आपण आपल्या जीवनशैलीत काही सकारात्मक बदल घडवून आणण्यास सुरुवात केली पाहिजे. सर्वप्रथम सामाजिक संबंध' हे ताणतणावावरील एक प्रभावी नैसर्गिक औषध' आहे. तथापि हे सामाजिक संबंध सोशल मिडियाच्या माध्यमातून नव्हे तर प्रत्यक्ष समोरासमोर भेटीमधून असणे आवश्यक आहे. आपणास भेटलेली व्यक्ती चांगला श्रोता' असेल तर तो आपली मज्जासंस्था शांत करण्यासाठी व ताण कमी करण्यासाठी अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावत असतो. यासाठी प्रत्यक्ष जनसंपर्क अत्यंत महत्वाचा आहे. प्रत्यक्ष संवाद आवश्यक आहे. आपल्या कामावरील सहकाऱ्यांशी चांगले संबंध असतील तर बर्न आऊटचा धोका कमी असतो. नकारात्मक विचारसरणीच्या लोकांपासून अलिप्त राहणेही यात फायदेशीर ठरते. तणाव हलका करण्यासाठी, टाळण्यासाठी एखाद्या सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्थेसोबत निरिच्छतेने काम केल्याने, एखाद्या सामाजिक, साहाय्यकारी/समर्थन गट (Support Group) वा समाजोपयोगी काम करणाऱ्या धार्मिक गटाच्या कामात सहभागी होणे उपयोगी ठरते. गरजूंना मदत करण्याची सवय आपणांस आनंद देते, आणि हा आनंद आपल्या



आयुष्यातील ताणतणाव नाहीसे करतो म्हणूनच याला \*दातृत्वाची शक्ती' (Power of Giving) असे संबोधले जाते.

- २३) आपल्यातील उर्जा टिकवून ठेवण्यासाठी आणि मनाचा कल सांभाळण्यासाठी नेहमी आरोग्यदायी आहार घेणे आणि कोणत्याही व्यसनांपासून दूर राहणे आवश्यक असते. यामुळे मानसिक स्थिरता व स्फूर्ती वाढण्यास मदत होते. आपल्या आहारात साखर आणि रिफाईन्ड कार्बोहाईड्रेट्स (उदाहरणार्थ-पांढरा ब्रेड, पॉलिशड तांदूळ, पेस्ट्री, सोडा, स्नॅक्स, पास्ता, मिठाई इत्यादि) यांचे प्रमाण कमी असणे आवश्यक आहे. आहारात ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड (उदा. जवस, अक्रोड, समुद्री शेवाळ, मासे व त्यांचे तेल, भाजलेले सोयाबीन, अंडी, भोपळ्याचे बी, मोहरीचे तेल, तराळे व बांगडा मासे, रानतुळशीचे बी इत्यादी) यांचे प्रमाण जास्त ठेवणे फायद्याचे आहे. अशा अनेकविध उपायांनी आपण ताणतणावापासून दूर राहू शकतो. तणावमुक्त राहिल्याने बर्न आऊट होण्याचा धोका संभवत नाही. आयुष्याच्या शेवटी जळायचं तर आहे मग आयुष्यभर कशाला बर्न आऊट व्हायचं? म्हणून सतत तणावग्रस्त राहणं सोडायची सवय लावली तरच आनंदाने जगता येईल. ● ● ●

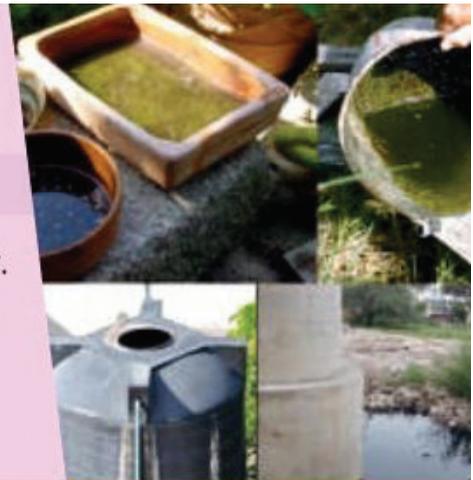
## डेंग्यू, चिकुनगुनियाला आळा घालूया, सर्वत्र जागरूकता पसरवूया..!

तुम्ही आणि मी काय करू शकतो ?



- आपल्या घरातील पाण्याची भांडी व्यवस्थित झाका.
- घरातील फुलदाण्यातील पाणी दिवसाआड बदला.
- पाण्याच्या टाक्या व्यवस्थित झाका.
- खिडक्यांना डास प्रतिबंधक जाळ्या बसवा.
- घराभोवतीचा परिसर स्वच्छ व कोरडा ठेवा.

अधिक माहितीकरिता आशा/अंगणवाडी सेविका/  
आरोग्य कर्मचारी यांच्याशी संपर्क साधावा.



राज्य आरोग्य शिक्षण व  
संपर्क विभाग द्वारा प्रकाशित

# राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम



## महात्माजींचे कुष्ठरोग निर्मूलनाचे स्वप्न

**भा**रत देशात स्वातंत्र्यापूर्वी व नंतरही कित्येक नेते जन्माला आले आणि दिवंगत झाले; परंतु शांततामय मार्गाने असहकाराचा मार्ग स्वीकारून भारतासारख्या विविध जातीधर्माच्या विस्तीर्ण देशाला पारतंत्र्यातून मुक्त करणारा महान नेता आणि अहिंसेच्या मार्गाने चिरंतन शांतता स्थापन करण्यासाठी प्राण अर्पण करणारा थोर हुतात्मा ही गांधीजींची ख्यात झाल्यामुळे आजही त्यांची स्मृती ताजी राहिलेली आहे.

भारतीय स्वातंत्र्याचा संग्राम चालू असताना स्वातंत्र्याचे आणि राष्ट्रभक्तीचे लोण खेड्यापाड्यांत पोहोचविताना आर्थिक व सामाजिक सुधारणांसाठी गांधीजींनी सर्वसामान्य समाजाशी निगडीत असणाऱ्या प्रश्नासंबंधी म्हणजेच कोणत्याही अर्थाने समजाची लूटमार होऊ नये म्हणून विश्वस्तांची संकल्पना, परिसर स्वच्छता, पर्यावरण शिक्षण आरोग्य सेवा, राजकारण, अर्थकारण, समाजकारण आदींबाबत गांधीजींनी चिंतन करून मानवतेचा आणि भावी युगाचा वेध घेऊन अहिंसेचा, सहकाराचा, शांततेचा व प्रेमाचा संदेश देऊन जे ऐतिहासिक कार्य केले त्याच्यापासून ते अमर झाले आहेत. अशाच त्यांच्या अनेक ऐतिहासिक कार्यांपैकी एक महान कार्य म्हणजे कुष्ठसेवा!! हे होय.

कुष्ठरोग निर्मूलनासाठी 'कुष्ठसेवा हीच ईश सेवा' असा संदेश देऊन ते म्हणतात की, कोणी रोगी मेल्याचे दुःख मी सहन करीन; पण एखादा रोगी रोगग्रस्त असताना तो पुरेशा सेवा व औषधाअभावी वंचित राहत असेल, तर दे दुःख मी कदापिही सहन करू शकणार नाही.' गांधीजींच्या सत्य व अहिंसा या मुलभूत तत्वांच्या दोन बाजू होत्या. त्यापैकी एक म्हणजे अन्यायाचा प्रतिकार व दुरुस्ती बाजू होती रचनात्मक कार्य. या रचनात्मक कार्यामध्ये मदत, सेवा, संघटन व पुनर्वसन यातून सदृढ समाजरचनेचे रूप साकारण्यासाठी गांधीजींकडे असणाऱ्या करुणेतूनच कुष्ठरोग्यांच्या शुश्रूषाविषयीची अगतीकता निर्माण झाली. रोगांमुळे विकलांत, असमर्थ झालेल्या कुष्ठरुग्णांना प्रत्यक्षात समाजाकडून मिळणाऱ्या घृणा व तिरस्काराच्या वागणुकीतून त्यांना एक प्रकारची हिंसाच अनुभवता आली. १९३० च्या शिरोडा सत्याग्रहातील त्यांचे एक सहकारी, वेद उपनिशद अभ्यासू, महान संस्कृत पंडित डॉ. परचुरेशास्त्री यांना कुष्ठरोग झाल्याने समाज त्यांना आपल्यास मिसळू देत नव्हता. त्यामुळे ते भकास मनाने इकडे, तिकडे भटकत हिमालयात तीर्थक्षेत्रास जाऊन गंगेच्या काठी आपल्या देहाचे विसर्जन करावे या हेतूने ते ऋषिकेशला गेले. त्यठिकाणी



म. गांधी व व्हाईसरॉय यांचा स्वातंत्र्य लढ्याविषयीची पत्र व्यवहार वाचल्यावर अस्वस्थ झाले आणि तेथून ते सहभाग घेण्यासाठी तडक सेवाग्रामला आले. केवळ कुष्ठरोग असल्याने शास्त्रींना परत पाठवणे म्हणजे स्वतःला व परमेश्वराला नाकारणे आहे, असे गांधीजींना वाटू लागले. दिवस असे होते की, राष्ट्रासमोर अनेक गंभीर प्रश्न उभे होते. युद्धाच्या प्रश्नावर सरकार व काँग्रेसमध्ये मतभेद वाढत होते. नेते तुरुंगात जाण्याच्या तयारीत होते. प्रत्यक्ष प्रतिकार कसा करावा व केव्हा सुरु करावा याची काँग्रेसमध्ये चर्चा सुरु होती; पण अशा बिकट प्रसंगीही महात्माजींना परचुरे शास्त्रींच्या जखमा अस्वस्थ करीत होत्या. वर्ध्याला काँग्रेस कार्यकारिणीची सभा अर्थावर सोडून महात्माजींनी शास्त्रींच्या सेवेसाठी सेवाग्रामला जायला निघाले. असताना जवाहरलालचजी काहीसे वैतागून व चिडून 'स्वराज्य आणि कार्यकारिणीपेक्षा सेवाग्रामचे काम अधिक महत्त्वाचे वाटते काय?' यावर महात्माजींनी ठामपणे उत्तर दिले की, 'होय, माझ्यासाठी स्वराज्यापेक्षा ते अधिक महत्त्वाचे काम आहे आणि गांधीजींनी सेवाग्रामला येऊन शास्त्रीजींची मनोभावे सेवा केली.

त्या काळात सर्वसामान्य समाजाच कुष्ठरोगाबद्दल भयान होती. कुष्ठरोग झालेल्या व्यक्तीला घरातून बाहेर काढले जाई, कोणत्याही सार्वजनिक ठिकाणी त्याला बंदी असे. उपहारगृहामध्ये त्याला प्रवेश न देता प्रवेशद्वाराबाहेरच थांबून दुरुनच पदार्थ स्पर्श न करता दिले जात असत. कोणत्याही वस्तुला हात लावण्याची परवानगी नसे. त्याने हात लावलाच तर जंतुनाशके वापरून ती वस्तू स्वच्छ केली जात असे. डॉक्टरसुद्धा कुष्ठरोग्याला हात न लावता न तपासता औषध देत. शर्टच्या बाहीवरूनच इंजेक्शन

देत. अशा अनेक गोष्टींना कुष्ठरोग्याला तोंड द्यावे लागत असे. त्यांचा सर्व बाजूंनी होत असलेला कोंडमारा पाहून गांधीजींचे संवेदनशील मन द्रवले आणि त्यांनी कुष्ठरोगांसाठी रचनात्मक कार्य करण्याचे ठरवले. स्वातंत्र्य चळवळीबरोबरच त्यांनी आपल्या विधायक कार्यक्रमात कुष्ठरोग्यांच्या सेवेला महत्त्वाचे स्थान देऊन कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यात मोठे योगदान दिले. ३० जानेवारी ते ५ फेब्रुवारी हा कुष्ठरोग निवारण सप्ताह म्हणून देशात सर्वत्र साजरा केला जातो.

कुष्ठरोग्यांची शास्त्रशुद्ध पद्धतीने शुश्रूषा करण्यासाठी वैद्यकीय ज्ञानाची आवश्यकता होती. गांधीजींनी या संबंधी पहिले पाऊल टाकले होते. परंतु स्वातंत्र्यसंग्रामाच्या धामधुमीत त्यांच्या हयातीच्या शेवटच्या काळात त्यांना त्यासाठी तेवढा वेळ देणे शक्य होत नसावे, म्हणून त्यांनी 'कुष्ठसेवा हे माझ्या जीवनातील अपुरे राहिलेले कार्य,' अशी खंत व्यक्त केली. कुष्ठरोग निर्मूलनाचे त्यांचे स्वप्न त्यांच्या हयातीत पूर्ण झाले नाही; परंतु त्यांच्या शिकवणुकीतून त्यांच्या सहकाऱ्यांत व अनुयायांत त्यांनी रुजवलेली तत्त्वनिष्ठा, व्रतधारणा, मूलगामी दृष्टी व समाजपरिवर्तन या तत्त्वांच्या निरंतर चिंतनातून व अनुकरणातून तयार झाले. त्यांचे ध्येय बाबा आमटे, डॉ. शिवाजीराव पटवर्धन, मनोहरजी दिवाण तसेच त्यांचे इतर असंख्य समाजसेवक, अनुयायी यांनी कुष्ठरोग निवारण कार्यात सिंहाचा मोठा वाटा उचलला. 'वैष्णव जन तो ते ने कहिए, जो पीड परायी जाणी रे।' म्हटल्याप्रमाणे कुष्ठरोग निवारणाच्या माध्यमातून रुग्णांच्या समस्या जाणून आपापल्या परीने त्यांचे जीवन फुलवून त्यांच्या जीवनाला त्यांनी नवसंजीवनी मिळवून दिली. रुग्ण बरा झाल्यानंतर त्यांच्याकडे असणाऱ्या कौशल्यावर आधारित त्यांना विविध उपक्रमांद्वारे व्यवसाय उपलब्ध करून दिले. त्यामुळे कुष्ठरोग स्वबळावर समर्थपणे उभे राहिले. या क्षेत्रातील संस्था, संघटना व कार्यकर्त्यांसमोर कशा प्रकारचे कुष्ठरोग कार्य असावे, याचा उत्तम वस्तुपाठ सामाजिक क्षेत्रामध्ये प्रस्तुत केला आहे.

समाजाने वाळीत टाकलेल्या उपेक्षिलेल्या कुष्ठपीडितांना जवळ करून अभिमानाने जगण्याची कला शिकवणारे बाबा आमटे हे गांधीजींच्या सत्य व अहिंसा या विचारधारेच्या मुशीतून तयार झालेले अनमोल रत्न होत. शारीरिक रोगापेक्षा माणसांच्या मनाचा महारोग वाईट आहे असे बाबा आमटे यांनी म्हटले असून, तथाकथित समाजातील सोवळ्या व भ्रदलोकांना फटकारले आहे. कुष्ठसेवेच्या माध्यमातून कोणालाही जमणार नाही, असे माणूस घडविण्याचे कार्य त्यांनी केले आहे. कुष्ठरुग्णांसाठी उभारलेल्या 'आनंदवन'द्वारे केलेले कार्य आज जगाने मान्य केलेले आहे. जीवनाचा समग्र विचार करणारे, आर्थिक व सामाजिक कार्याचा वस्तुपाठ देणारे, काही प्रमाणात राष्ट्रपित्याला अभिप्रेत असणारे विधायक कार्य अनेक स्वयंसेवी संस्थांनी करून कुष्ठरुग्ण सुद्धा हा समाजाच्या विकासाचा उपयुक्त घटक आहे हे विविध प्रयोगांद्वारे समाजाला दाखवून दिलेले



आहे. गांधीजींच्या मते 'कुष्ठरोग' म्हणजे केवळ वैद्यकीय मदत नसून, निःस्वार्थ भावनेने रुग्णामध्ये आलेल्या नैराश्याचे त्यांच्या आनंदात, वैयक्तिक महत्त्वाकांक्षेत बदल घडविणे होय.' विकृती प्रतिबंधन व पुनर्वसन कार्यक्रमाद्वारे रुग्णांचे मनोबल वाढविणे शक्य आहे. औषधोपचारातून मुक्त झाल्यावर कुष्ठरुग्णाचे पुनर्वसन समाजात करणे महत्त्वाचे आहे. यासाठी समाजातील मानसिकता बदलण्याबरोबरच कुष्ठरोग्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलणे, त्यांच्या व्यक्तीमत्त्व विकासाचे उपक्रम राबवणे, कुष्ठरोग्यांना व्यावसायिक कौशल्यावर आधारित प्रशिक्षण देऊन त्यांना समाजातील सर्वसामान्यांसारखे स्थान प्राप्त झाले पाहिजे. त्यांना दानधर्म नको तर अधिकार हवेत त्यासाठी समाजानेही जबाबदारी स्वीकारायला हवी, असे गांधीजींना वाटे.

कुष्ठरोग ही एक सामाजिक समस्या बनल्याने कुष्ठरोग निर्मूलनासाठी भारत सरकारने १९५४-५५ मध्ये राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम देशभर राबविण्यास सुरुवात केली. कुष्ठरोगावर प्रभावी औषधे उपलब्ध नव्हती. तसेच या रोगाविषयी समाजामध्ये अंधश्रद्धा, गैरसमजूती, शास्त्रीय माहितीचा अभाव होता; परंतु १९८० च्या दरम्यान या रोगांवर बहुविध औषधोपचाराचा (एम.डी.टी.) चांगला परिणाम होतो हे संशोधनाने सिद्ध झाल्याने समाजातील कुष्ठरोगाचे प्रमाण झपाट्याने कमी झाले. त्यामुळे शासनाने कुष्ठरोगाचे दूरिकरणाचे उद्दिष्ट गाठल्याचे घोषित करून आता निर्मूलनाचे ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून या कार्यक्रमाची अंमलबजावणी चालू आहे. कुष्ठरोग अजूनही हातपाय, चेहरा यांच्या विकृती याच्याशी जोडला जातो. समाजात स्थिरावलेले कुष्ठरोगांविषयी हे घृणास्पद चित्र कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यातील महत्त्वाचा अडथळा आहे. त्यामुळे या रोगाविषयी काही अंशी आजही भीती, गैरसमज, अंधश्रद्धा शिल्लक आहेत. परंतु सर्वांना कळायला हवे की, कुष्ठरोग हा जंतुमुळे होणारा इतर रोगांसारखाच एक रोग असून, तो केवळ श्वासोच्छ्वासावाटेच होत असून, त्याचा अधिशयन काळ सरासरी ३ ते ५ वर्षे इतका आहे. त्याचा पूर्व जन्मीचे पाप, दैवी शाप अथवा अनुवंशिकता यांच्याशी संबंध नाही.

रोगाच्या लक्षणावरून असांसर्गिक व सांसर्गिक असे कुष्ठरोगाचे दोन प्रकार पडतात. असांसर्गिक प्रकारात प्राथमिक अवस्थेत न खाजणारा, न दुखणारा फिकट, लालसर, सपाट/उंचावलेला, लहान-मोठा बधीर चट्टा/चट्टे शरीराच्या कोणत्याही

भागावर एक किंवा एक ते पाच, चट्टे असून शकतात, तर सांसारिक प्रकारात शरीरावरील त्वचेच्या रंगात व पोतात बदल होऊन त्वचा, तेलकट, चकाकणारी, गुळगुळीत, जाडसर, लालसर होते अथवा बारीक-बारीक असंख्य चट्टे उमटतात अशा वेळी त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला न घेतल्यास रोग लक्षणास वाढत होऊन दोन्ही प्रकारांत मज्जातंतू रोगग्रस्त होऊन जाड व दुखण्या होतात. हातापायांना बधीरता येते. त्वचा कोरडी पडते. हातापायाचे स्नायू कमकुवत होतात. स्नायूंची झीज होऊन विकृती निर्माण होते.

जागतिक आरोग्य संघटनेने ठरवून दिलेल्या नियमांनुसार बहुविध औषधोपचार पद्धतींमध्ये असांसारिक रुग्णांसाठी रिफाम पीसीन व डॅप्सोन ही दोन औषधे सहा महिन्यांसाठी व सांसारिक रुग्णांसाठी रिफसमपीसीन, क्लोफॅन्झिमिन आणि डॅप्सोन ही तीन औषधे एका वर्षासाठी वयोगटानुसार कुष्ठरुग्ण मुले व प्रौढांसाठी दिली जातात. केवळ या क्रांतीकारक औषधांच्या वापरामुळे कुष्ठरोग निर्मूलन बाबतच्या आशा पल्लवीत झालेल्या आहेत. विकृत्याबाबत शासन स्तरावरून विकृती प्रतिबंध व वैद्यकीय पुनर्वसन (डी.पी.एम.आर.) या कार्यक्रमावर सध्या विशेष लक्ष केंद्रीत केलेले असून, कुष्ठरोग सुद्धा सामाजिक आरोग्य समस्या न राहता सर्वसामान्यांसारखे रुग्णांना जीवन जगता यावे यासाठी औषधोपचारातून मुक्त झाल्यानंतर त्यांच्या पुनर्वसनासाठी उपचार कीट्स, सर्पिलस, एम.सी.आर., चप्पल्स, गॉगल्स, पुनर्रचनात्मक शस्त्रक्रिया, संजय गांधी निराधार योजना, इंदिरा आवास योजना, अंत्योदय योजना, एस.टी., रेल्वे पास सवलत, व्होकेशनल ट्रेनिंग कोर्ससाठी निवड इ. सोयी-सुविधा पात्र कुष्ठरुग्णांना शासनामार्फत पुरविण्यासाठी प्रयत्न केले जातात.

महाराष्ट्र शासनास 'सर्वांना आरोग्य' ही घोषणा जाहीर केल्याने कुष्ठरोगाच्या उच्चाटनासाठी सुद्धा क्रांतीकारक पाऊल उचलून आजपर्यंत सर्वेक्षण, आरोग्य शिक्षण, उपचार, संनिरीक्षण, विकृती प्रतिबंध व सुधार कार्यक्रम या पंचसुत्री उपक्रमांद्वारे तसेच सुधारित विशेष कुष्ठरोग शोध व मोहिमा राबवून कुष्ठरोग दूरीकरण साध्य केलेले आहे, शासन, समाज, शैक्षणिक संस्था, स्वयंसेवी संस्था, प्रसार माध्यमे यांनीही अथक व अविश्रांत प्रयत्न केल्यामुळे हा रोग आज निर्मूलनाच्या उंबरठ्यावर उभा आहे. कुष्ठरोग उच्चाटनाच्या शेवटच्या टप्प्यात समाजातील सर्व स्थरांतील लोकांमध्ये रोगाच्या प्राथमिक अवस्थेतील लक्षणे व उपचाराच्या मोफत सोयीविषयी घरोघरी संदेश देऊन जनजागृती निर्माण करणे हे महत्त्वाचे कार्य आहे, प्रभावी आरोग्य शिक्षण व जनतेचे सहकार्य यामुळे कुष्ठरोग लपवून ठेवण्याची प्रवृत्ती नाहीशी होऊन कुष्ठरुग्ण निर्भयपणे उपचारास स्वतःहून पुढे येतील. अद्याप उरलेले सर्व कुष्ठरुग्ण शोधून काढून त्यांना उपचाराखाली आणले तर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांचे कुष्ठरोग निर्मूलनाचे स्वप्न दृष्टिपथात आले, असे दिसून येईल. त्यासाठी आपण सर्वजण कटीबद्ध होऊया हीच त्यांना खरी श्रद्धांजली ठरेल!

## “एन.पी.सी.डी.सी.एस. कार्यक्रम”

एन.पी.डी.एन.पी.डी. काय म्हणता ताई,  
मला पण ऐकण्याची खूप झाली घाई.

आशाताई तुम्हीच सांगा, कधी फॉर्म भरता  
सी. बॅक भरून झाला की, कधी आय.डी. देता  
कुठेही गेलो तपासायला तर, अडचण नाही येणार  
व्ही.एच.एन.डी.च्या दिवशी तुम्हाला खूप प्रतिसाद मिळणार

३० वर्षांवरील सर्वांची, आता करूया तपासणी  
एन.पी.डी.ची भिती नाही राहणार आमच्या मनी  
स्त्रियांसाठी तर हा कार्यक्रम, वरदानच ठरला  
मधुमेह, रक्तदाबाची भिती असणाऱ्यांच्या, जीवात जीव आला.

तोंडाच्या कॅन्सरचे, वाढते आहे प्रमाण  
वचन देतो बंद करण्याचे, तंबाखू, गुटखा पान  
तोंडाची तपासणी (ओव्हीई) आम्ही, दर पाच वर्षांनी करू  
सर्व असंसर्गजन्य रोगांना कायमचे दूर सारू.

व्ही.आय.ए.सारखी सोपी, साधी आणि मोफत तपासणी  
करून घेऊ आम्ही, सर्व तरुण मैत्रिणी  
स्तनांची नियमित तपासणी (बी.एस.ई.) स्वतः करायला  
आम्ही शिकून घेऊ  
आणि एन.पी.सी.डी.सी.एस. कार्यक्रमात सर्व सहभागी होऊ.

N.P.C.D.C.S. : National programme for prevention of  
cancers, Daibetes, Chronic respiratory diseases and stroke.

N.C.D. : Non Communicable Disease

CBAC : Community Based Assessment checklist

V.H.N.D. : Village health Nutrition day

V.I.A. : Visual inspection with acetic Acid

O.V.E. : Oral Visual Examination

B.S.E. :

Breast self Examination

श्रीमती मीना येस्कर शेळके

पाठ्यनिर्देशिका

जिल्हा रुग्णालय, बुलडाणा,

मो.नं. ९८८९९३८५०३.

# ७ नोव्हेंबर : राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिवस

**जा**गतिक कर्करोग दिन हा दिनांक ४ फेब्रुवारी रोजी प्रत्येक वर्षी जगभर साजरा केला जातो, परंतु भारतामध्ये प्रत्येक वर्षी कॅन्सरने पीडित रुग्णांची संख्या झपाट्याने वाढताना दिसते आहे. हल्ली प्रत्येक कुटुंबातील एखादा सदस्य किंवा ओळखीचे कोणीतरी कर्करोगाने पीडित असल्याचे अनुभव बरेच जण सांगतात. भारतात साधारणपणे २५ लाख कर्करोगाने पीडित रुग्ण असल्याचा अनुमान आहे. व दरवर्षी सुमारे दहा लाख नवे रुग्ण शोधले जातात व ६ ते ७ लाख रुग्ण मृत्युमुखी पडतात. जगामधील कर्करोगाने ग्रस्त रुग्णांच्या संख्येचा विचार केल्यास भारताचा तिसरा नंबर लागतो. पहिल्या नंबरवर अमेरिका व त्यानंतर चीन हे देश आहेत. त्यामुळे कर्करोगाबाबत जनतेला माहिती होण्यासाठी केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयद्वारे दिनांक सात नोव्हेंबर हा दिवस प्रत्येक वर्षी राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन म्हणून साजरा करण्याचे सन २०१४ मध्ये ठरवण्यात आले.

आजही कर्करोग म्हणजे मृत्यू हे समीकरण लोक मानतात, परंतु हे जरी पूर्वी सत्य असले तरी आज तशी परिस्थिती नाही आज कर्करोगावर चांगले उपचार उपलब्ध आहेत व कर्करोग जर सुरुवातीच्या काळात ओळखला गेला तर तो पूर्णपणे बराही होऊ शकतो हे जनतेला पटवून देणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. बाजाराधिष्ठित अर्थव्यवस्थेमुळे नसलेल्या गरजा समाजात निर्माण होत आहेत. याशिवाय अमेरिका वा अन्य प्रगत देशांतून

आलेले सर्वच चांगले अशी एक समजूत आपल्याकडे बळावू लागली आहे. अशा चुकीच्या समजूतींमुळे आपण अनेक अयोग्य व अनावश्यक गोष्टींना बळी पडू लागलो आहोत. त्यामुळे कर्करोग व विविध व्याधींचे प्रमाण वाढू लागले आहे. चुकीची जीवनशैली तसेच यामुळे उद्भवणारे स्थूलत्व, तंबाखू सेवनासारखी घातक व्यसने, व्यायामाचा अभाव अशा अनेक कारणांमुळे भारतात या रोगाचे प्रमाण वाढत आहे. ही सर्व कारणे टाळता येण्यासारखी असल्याने आपण, ६० ते ७० टक्के कॅन्सर टाळू शकतो.

कर्करोगाबाबत जनसामान्यांना कर्करोग कसा होतो, कर्करोगाची संभाव्य कारणे काय, याचे निदान कसे करायचे व कर्करोगावर कोणते उपचार उपलब्ध आहेत याबाबतची शास्त्रोक्त माहिती करून देणे आवश्यक आहे.

कर्करोगाबाबत समाजामध्ये अनेक गैरसमजूती ही आहेत व या दूर करणे महत्त्वाचे आहे.

७ नोव्हेंबर रोजी जरी आपण राष्ट्रीय कॅन्सर जागरूकता दिवस म्हणून पाळत असलो तरी वर्षभर आपण सर्वांनी जनतेला व्याख्याने भिती चित्र प्रदर्शने, चित्रफीत दाखवून, रॅली इत्यादींद्वारे कॅन्सर बाबत शास्त्रीय माहिती करून देणे व जागरूकता वाढवणे आवश्यक आहे. शासनातर्फे प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना म्हणजेच आयुष्यमान भारत योजनेद्वारे तसेच महाराष्ट्र शासनाच्या महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेअंतर्गत कॅन्सर या रोगावर गरीब रुग्णांसाठी मोफत

मी निरोगी आणि सुदृढ आहे, कारण मी तंबाखूचा वापर करत नाही.  
सर्व प्रकारची तंबाखू उत्पादने ही  
हानिकारक व जीवघेणी असतात.  
“एक खेळाडू म्हणून मी सर्व भारतीयांना निरोगी आणि सुदृढ पाहू इच्छितो.”  
आयुष्य निवडा तंबाखू नाही.  
राज्य तंबाखू नियंत्रण कक्ष, आरोग्य सेवा संवर्धनसमूह (एनएसएच) | संपर्क : ०२२ २२६२ २०२१ | ईमेल : stoc.maharashtra@gmail.com  
राहुल प्रविष  
तंबाखू नियंत्रण ब्रँड अॅन्व्हेसेडर, आरोग्य व कुटुंब कल्याण, भारत सरकार, मंत्रालय

उपचार उपलब्ध आहेत.

राष्ट्रीय आरोग्य प्राधिकरण द्वारे आधुनिक तंत्रज्ञान चा वापर करून, एक नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबविण्यात येत आहे. टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुंबई व नॅशनल कॅन्सर ग्रिड यांनी संयुक्तपणे नव्या नेटवर्क (Navya Network) नावाने देशातील प्रमुख कॅन्सर हॉस्पिटल शृंखले द्वारे जोडण्यात आली आहेत. उदा. जसे टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुंबई, IIMS रुग्णालय दिल्ली तसेच आमचे औरंगाबाद येथील शासकीय कर्करोग रुग्णालय ज्याला आता राज्य कर्करोग संस्थेचा दर्जा प्राप्त झालेला आहे अशी नावाजलेली रुग्णालये जोडल्या गेलेली आहेत. याद्वारे पेशंटने जर त्यांचा सर्व उपचाराबाबत डाटा या नव्या नेटवर्कच्या वेबसाईटवर फीड केला तर त्यांना देशातील नावाजलेल्या कॅन्सर तज्ञांचे त्यांच्या आजाराबाबत सेकंड ओपिनियन घरबसल्या मिळू शकेल व त्यांना आपले उपचार व्यवस्थित चालू आहेत का, पुढे काय उपचार घेणे जरूरीचे आहे, पुनर्भेट इत्यादि अनेक शंकांचे समाधान होण्यास मदत होईल. यामुळे पेशंटचा वेळ व पैसा या दोन्हीची बचत होईल व त्रासही वाचेल. ह्या नेटवर्कचा आजपर्यंत ६८ देशातील ३५००० कॅन्सर रुग्णांनी लाभ घेतला आहे. या सेवेचा लाभ डॉक्टर ही येऊ शकतात.

भारतात मुख कर्करोग म्हणजेच तोंडाचा कर्करोग (पुरुष व स्त्रिया दोघांना), तसेच स्त्रियांमध्ये स्तनाचा कर्करोग व गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग हे सर्वाधिक प्रमाणात दिसून येतात. एक चांगली गोष्ट ही म्हणता येईल की हे तीनही कर्करोगही सोप्या स्क्रीनिंग टेस्टद्वारे निदान करण्यायोग्य आहेत. जसे की, नियमित मुख/तोंडाच्या गुहेची तपासणी तसेच स्तनाच्या कर्करोगासाठी महिलांनी स्वतः करावयाची मासिक सेल्फ ब्रेस्ट एक्झामिनेशन व गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी पॅप्स स्मियर इत्यादि.

जसे की मी वर नमूद केल्याप्रमाणे कर्करोग जर प्राथमिक अवस्थेमध्ये ओळखता आला तर यावर चांगले उपचार करता येऊन तो पूर्णपणे बरा होऊ शकतो म्हणूनच कॅन्सरचे निदान सुरवातीला होण्यासाठी खाली दिलेली कॅन्सर चेतावणी ची लक्षणे जनतेला सांगून आपण जागरूक करू शकतो.

वजन एकदम कमी होणे (विशेषतः उतारवयात)– अचानक रक्तपांढरी होणे– भूक मरणे– शरीरात कोठेही अचानक गाठ किंवा बरा न होणारा व्रण तयार होणे– उतारवयात मासिक पाळी थांबल्यावर अचानक जास्त रक्तस्राव (गर्भाशयाचा कर्करोग)– स्तनांमध्ये गाठ, व्रण होणे (स्तनांचा कर्करोग)– आवाज बदलणे, बसणे (स्वरयंत्राचा कर्करोग)– खोकल्यातून/बेडक्यातून रक्त पडणे (फुफ्फुसाचा किंवा श्वासनलिकेचा कर्करोग)– अन्न गिळताना आत अडकल्यासारखे वाटत राहणे (अन्ननलिकेचा कर्करोग)– अन्न खाल्ल्यावर बराच काळ पोट जड वाटणे, करपट ढेकरा निघणे, न पचलेले अन्न उलटणे, इ. (जठराचा

## कॅन्सरला प्रतिबंध करण्यासाठी जीवनशैली व आहारामध्ये खालील गोष्टींचा अंतर्भाव करावा

- १) कमी कॅलरीयुक्त आहार घ्यावा
- २) दररोज ४०० ते ५०० ग्राम ताजी फळे व भाज्या खावीत
- ३) तंतुमय आहार जसे की सॅलड गाजर, टोमॅटो, मुळा कोशिंबीर लिंबूवर्गीय फळे हिरव्या पालेभाज्यांचे सेवन करावे
- ४) भरपूर स्वच्छ पाणी प्यावे
- ५) दर्जेदार प्रथिने उदाहरणार्थ शेंगदाणे सोयाबीन अंडी यांचा आहारात समावेश करावा.
- ६) मांसाहारमध्ये चिकन व मासे खाणे चांगले
- ७) रोज नियमितपणे व्यायाम, योगा, मेडिटेशन करावे. कोणताही मैदानी खेळ अथवा सायकलिंग, पळणे, पोहणे इत्यादीचा व्यायामात अंतर्भाव करावा. रोज साधारणपणे चार ते पाच किलोमीटर ४५ ते ५० मिनिटांमध्ये चालले तर उत्तम.

## खालील गोष्टी आहारात टाळाव्यात

- १) उच्च मेदयुक्त आहार
- २) तांबडे मास
- ३) प्रक्रियायुक्त मास
- ४) शर्करायुक्त, प्रक्रियायुक्त फळांचा रस
- ५) डेयरी व बेकरी उत्पादने
- ६) तळलेले मसालेदार पदार्थ.

कॅन्सर हा एक असा आजार आहे की ज्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक अशा अनेक पातळ्यांवर रुग्ण व रुग्णाच्या नातेवाईकांना मुकाबला करावा लागतो. म्हणूनच जनतेला आपण कॅन्सर बाबत शास्त्रोक्त माहिती देवून जागरूक करणे आरोग्य सेवा देणाऱ्या सर्वांचे कर्तव्य आहे. सजग व सुयोग्य माहिती असलेल्या समाजाच्या मदतीनेच आपण कॅन्सरसारख्या दुर्धर आजारावर विजय मिळवू शकू.

कर्करोग)– तोंडात कोठेही बरा न होणारा, न दुखणारा चट्टा, व्रण अथवा गाठ तयार होणे (तोंडाचा कर्करोग)– लघवीतून किंवा शौचातून कारणाशिवाय अचानक रक्तस्राव (मूत्राशय, किंवा गुदाशय यांचा कर्करोग)– शौचविसर्जनाच्या सवयी अचानक बदलणे, बध्दकोष्ठतेची तक्रार (मोठया आतड्याचा कर्करोग)– कोठूनही (नाक, हिरडया, लघवी, शौच, गर्भाशय) अचानक कारणाशिवाय रक्तस्राव (रक्तपेशींचा कर्करोग)– काखेत, जांघेत, गळ्यात, दगडासारख्या कडक गाठींचे अवधान घेणे.



# आरोग्य संवाद

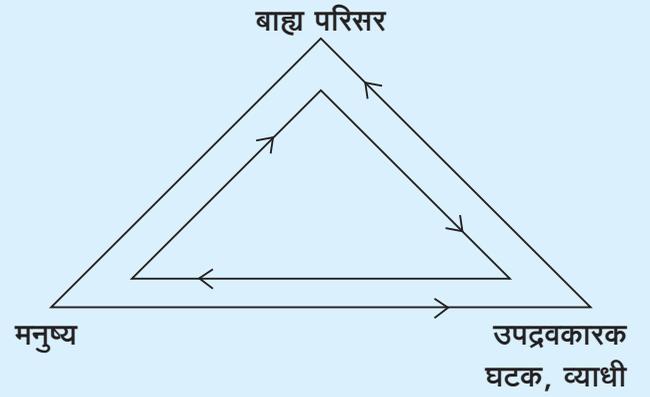
## आरोग्याची गुरुकिड्डी

''आरोग्य'' हा प्रत्येक माणसाचा मुलभूत हक्क आहे, ही गोष्ट संयुक्त राष्ट्रसंघ आणि जागतिक आरोग्य संघटना यांनी मान्यच केली आहे. भारतात स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर आरोग्याबाबत योजनांना समाजाचा योग्य प्रतिसाद न मिळाल्यामुळे आरोग्य सुधारणा योजनांना म्हणावे तसे यश संपादन करता येऊ शकले नाही. सामान्य माणसाला आरोग्य रक्षणासाठी, आरोग्य संवर्धनासाठी व रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी आरोग्याबाबत माहिती देणे आवश्यक बनले आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येप्रमाणे 'आरोग्य म्हणजे केवळ रोग किंवा अशक्तता यांचा अभाव नव्हे, तर संपूर्ण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सुस्थिती होय.'

गेल्या काही वर्षांत सामाजिक व आर्थिक उत्पादकता यांचाही समावेश यात करण्यात आला आहे. व्यक्तीचे आरोग्य हे प्रत्येक समाजातील सांस्कृतिक, भौगोलिक, आर्थिक आणि सामाजिक पातळीवर अवलंबून असते. याचाच

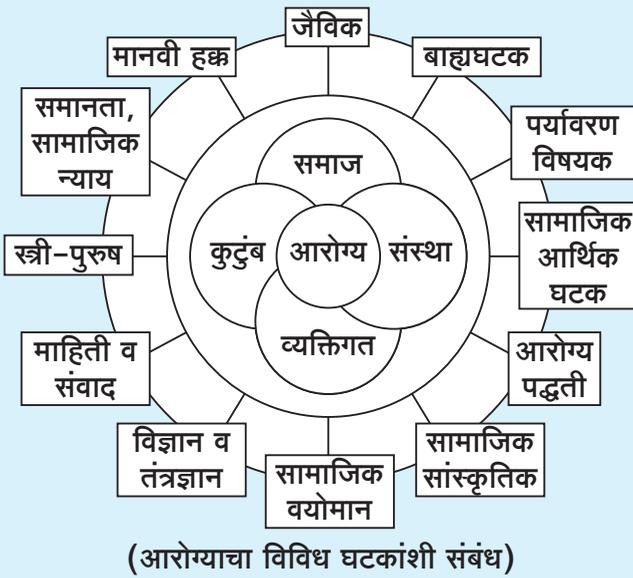
अर्थ व्यक्ति कोणत्या प्रकारच्या आर्थिक आणि सामाजिक पातळीवर जीवन जगते याचा परिणाम व्यक्तीच्या आरोग्यावर होतो. मनुष्य वावरत असताना सभोवतालच्या परिस्थितीचा त्याच्यावर प्रभाव पडणे अपरिहार्य आहे. मनुष्य व बाह्यपरिषद व उपद्रवकारक घटक व्याधी यांच्या त्रिकोणावर आरोग्याचा संबंध येतो.



जेव्हा मनुष्य बाह्यपरिस्थितीशी समतोल राखतो व उपद्रवकारक घटक, व्याधी घटकांवर मात करतो तेव्हाच तो निरोगी समजला जातो. अशा वेळी मानवाच्या शरीराची आणि मनाची कार्ये चांगली व्यवस्थित चालू राहतात तसेच वैयक्तिक व सामाजिक कर्तव्य पार पाडण्याची क्षमता अंगी असते. परिस्थितीची त्याच्या सभोवतालच्या भौतिक, रासायनिक आणि सजीव वस्तुस्थितीशी सुसंवाद दर्शविते. आपल्या सभोवतालच्या परिस्थितीशी सुसंवाद साधणे म्हणजेच आरोग्य असेही आपणास म्हणता येते. सभोवतालच्या प्रतिकूल परिस्थितीशी समतोल राखून मज्जासंस्था, नलिका विरहित ग्रंथी आणि इतर इंद्रिये ह्याच्या मदतीने शरीरांतर्गत कार्ये सुरळीत चालू राहावी लागतात.

आरोग्याचा संबंध व केवळ व्यक्तिसापेक्ष नसून, त्याचा संबंध स्वतः, कुटुंब, समाज, संस्था यांच्याशी येतो, तसेच आरोग्याशी, जैविक वातावरण, जीवशास्त्रीय घटक, नैसर्गिक स्वरूपाचे घटक, सांस्कृतिक घटक, विज्ञान व तंत्रज्ञान, माहिती व संवाद, सामाजिक व आर्थिक घटक, स्त्री-पुरुष; समानता व सामाजिक न्याय, आरोग्य संस्था, वयोमानता, मानवी हक्क, राजकीय घटक यांचा परस्पर संबंध येतो.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या १९९८ च्या इंटरनॅशनल डायजेस्ट ऑफ हेल्थ लेजिस्लेशन मध्ये आरोग्याचा संबंध विविध घटकांशी दाखविला आहे.



माणसाची शारीरिक, मानसिक प्रकृती ठीक असेल, तर व्यक्ती योग्य प्रकारे प्रगती करू शकते. समाजाची प्रगती ही समाजातच असणाऱ्या निरोगी व्यक्तीवरच अवलंबून असते. समाज प्रगतीच्या आणि परिवर्तनाच्या दिशेने वाटचाल करण्यात निरोगी व्यक्तीचा सहभागच मोठा असतो.

समाजात रोगग्रस्त व्यक्तींची अधिक संख्या असेल, तर त्या समाजात परिवर्तनाबाबत अनेक अडथळे निर्माण होतात, समाजाच्या प्रगतीसाठी लागणारा पैसा रोग निर्मूलनासाठी खर्च करावा लागतो. समाजाच व्यसनाधीन व्यक्ती असतील, तर त्यामुळे अनेक समस्या निर्माण होतात. कुटुंब संस्था आणि सामाजिक जीवन हे आरोग्यावरच अवलंबून असते.

आरोग्यात कोणत्याही व्यक्तीच्या दृष्टीने शरीर आणि मन यांच्या दृष्टीने परिपूर्ण अशी अवस्था असते. मानसिक आणि शारीरिक स्वरूपाचा दुबळेपणा यात असू शकत नाही. शरीर आणि मन हे योग्य असेल, तर व्यक्तीला जीवन जगताना एक वेगळा आनंद मिळतो. समाजात आणि व्यक्तीच्या बाबतीत आरोग्य ही एक प्रकारची संपत्ती असते. निरोगी समाज हा विकासाच्या दिशेने वाटचाल करीत असतो. कारण निरोगी अवस्थेत व्यक्ती मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या परिपूर्ण असतात.

जीवनाचा आनंद हा शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या निरोगी व्यक्तीमत्त्वावरच अवलंबून असतो. मानवाचे शरीर मन निरोगी नसेल, तर जीवनात जगण्याची मजा राहत नाही. उत्तम आरोग्य हे यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली असते.

मानवाच्या वैयक्तिक प्रगतीसाठी व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी व ज्या समाजातील आशा अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी उत्तम आरोग्य ही अत्यंत महत्त्वाची बाब समजली जाते. आरोग्य हे साध्य नसून, आपल्या स्वतःच्या उत्कर्षासाठी व समाजाच्या सेवेसाठी माणूस जे उद्योग करीत असतो त्याचे एक महत्त्वाचे साधन आहे.

आरोग्यमान सुधारणासाठी समाजाशी सुसंवाद, कार्यक्षम कारभार यंत्रणा आवश्यक आर्थिक तरतूद वैद्यकीय सुविधा व प्रशिक्षित लोक, तांत्रिक ज्ञान व उपकरणे यांची उपलब्धता व अनुकूलता आवश्यक असते. तसेच सहकार्याची भावना व कार्यक्षम व कार्यतत्पर जनता महत्त्वाची ठरते.

आरोग्य हे कोणाकडून विकत घेण्याजोगे नसून, ते स्वतःच कमवावे व जपावे लागते. रोगाला प्रतिबंध करण्यासाठी किंवा त्यावर मात करण्यासाठी आणि आरोग्याची जोपासना करण्यासाठी आरोग्याची आणि रोगाची कारणे मूलतत्त्वे जाणून घेणे आवश्यक आहे. रोगप्रतिबंधामुळे आणि व्यक्तीच्या आरोग्यवृद्धीमुळे समाजात कार्यतत्परतेने आणि सुखाने जगता येते. जीवन हे जगण्यासाठीच आहे. निरोगी आरोग्याच्या अभावी आयुष्याची उपयुक्तताच नाहीशी होते. तसेच जीवनातील आनंद व सुखोपयोग यांनाही माणूस पारखा होतो.

भारतासारख्या विकसनशील देशात सर्वांना आरोग्याबाबत जाणून ठेवण्यासाठी व शरीर आणि मन निरोगी ठेवून निरोगी समाजाची निर्मिती करण्यासाठी

आरोग्य संवादाची खूपच गरज आहे. समाज प्रगतीची आणि परिवर्तनाच्या दिशेने भारतीय समाजाला घेऊन जाण्यासाठी आरोग्य हे महत्त्वाचे ठरते. व्यक्तीची कुटुंबाची आणि समाजाची प्रगती होण्यासाठी शारीरिक व मानसिक आरोग्य महत्त्वाचे आहे हे मान्यच करावे लागते. आरोग्याचा संबंध हा फक्त व्यक्ती जीवनाशीच मर्यादित नाही, तर व्यक्तीजीवनाबरोबर सामाजिक जीवनाशीही निगडीत आहे.

कोणत्याही व्यक्तीचे आरोग्य हे मन आणि शरीर या दोन्ही गोष्टीशी निगडीत आहे. आरोग्याच्या दृष्टीने अनेक घटकाचा संबंध येतो व हे घटक आरोग्यावर प्रभाव पाडत असतात. देशाची प्रगती ही केवळ कारखाने, यंत्र तंत्रज्ञानावरच अवलंबून असते, तर त्या देशातील लोकांच्या निकोप आरोग्यावरही अवलंबून असते. आरोग्याचा निर्णायक घटक पुढील प्रमाणे सांगता येतील.

- १) नैसर्गिक स्वरूपाचे घटक
- २) सभोवतालचे वातावरण
- ३) मानव निर्मित घटक
- ४) सामाजिक घटक
- ५) जीवनशास्त्रीय घटक
- ६) राजकीय घटक
- ७) सांस्कृतिक घटक

**१) नैसर्गिक स्वरूपाचे घटक :** आरोग्याचा संबंध हा व्यक्ती ज्या ठिकाणी राहत आहे. त्या ठिकाणच्या नैसर्गिक घटकाची स्थिती कशी आहे, यावर अवलंबून आहे. शुद्ध हवा, शुद्ध पाणी, पुरेसा सूर्यप्रकाश यासारख्या नैसर्गिक वातावरणात शरीराचे आणि मनाची चांगली वाढ होते. नैसर्गिक वातावरणाशी आरोग्याचा जवळचा संबंध येतो.

**२) सभोवतालचे वातावरण :** सभोवतालच्या वातावरणाचा मानवाच्या आरोग्याशी जवळचा संबंध येतो. अयोग्य आणि दुषित वातावरण आरोग्यावर वाईट परिणाम करतात शारीरिक व मानसिक व सामाजिक आरोग्यासाठी सभोवतालचे वातावरण चांगले व निकोप असणे आवश्यकच आहे.

**३) मानवनिर्मित घटक :** आरोग्याच्या दृष्टीने मानव निर्मित घटकही महत्त्वाचे ठरतात. जागेअभावी कोंदट घरे, झोपडपट्ट्या, उघडी गटारे, दूषित पाणी हे आरोग्यावर परिणाम करतात. अस्वच्छ वातावरणात अनेक रोग बळावतात तसेच साथीचे रोगही मोठ्या प्रमाणात फोफावतात.

**४) सामाजिक घटक :** सामाजिक घटकाचा आरोग्याशी अत्यंत जवळचा संबंध येतो, समाजाच रुढी, परंपरा,

अंधश्रद्धा यांचा आरोग्यावर परिणाम होतो. चांगल्या परंपरा असल्यास समाज निरोगी राहतो. निकृष्ट प्रतिचे जीवनमान, व्यसनाधीनता, बेकारी, वेश्याव्यवसाय, वाईट सवयी यांचा परिणाम आरोग्यावर झाल्यावाचून राहत नाही.

**५) जीवनशास्त्रीय घटक :** मानवी शरीराची वाढ आणि मनाचा विकास या दृष्टीने जीवशास्त्रीय घटक महत्त्वाचे ठरतात. व्यक्तीच्या आहार व विहाराचा विचारचा परिणाम हा आरोग्यावर होतच असतो. शारीरिक व मानसिक वाढ चांगली होण्यासाठी जीवशास्त्रीय घटक महत्त्वाचे ठरतात.

**६) राजकीय घटक :** राजकीय स्थिरता ही शारीरिक व मानसिक विकासाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची मानली जाते. राजकीय अस्थिरतेमुळे मानसिक तणाव व रोजचे दैनंदिन जीवन विस्कळीत होत असल्यामुळे त्याचा परिणाम आरोग्यावर होत असतो.

**७) सांस्कृतिक घटक :** सांस्कृतिक घटकांचा मानवी जीवनावर अप्रत्यक्ष प्रभाव पडत असतो. समाजातील रुढी, परंपरा, आचार-विचार, चालीरिती, संस्कार, अंधश्रद्धा, सवयी, शिक्षण यांचा संबंध आरोग्याशी येतो. मानवाची शारीरिक व मानसिक विकासावर सांस्कृतिक घटक अप्रत्यक्षपणे परिणाम करतात.

व्यक्तीच्या आरोग्यावर चांगला परिणाम घडवून येण्यासाठी चांगले वातावरण, योग्य आहार, स्वच्छ हवामान, पुरेसे स्वच्छ पाणी, चांगली संस्कृती, राजकीय स्थिरता या बरोबरच आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी आवश्यक असणारे पुरेसे ज्ञान, रोगप्रतिबंधात्मक लसीचा स्वीकार व आरोग्य विषयक सेवांची गुणवत्ता या गोष्टीही परिणाम करतात. आरोग्याच्या वाढीसाठी हे आवश्यक निर्णायक घटक मानले जातात. आरोग्याच्या दृष्टीने आरोग्य शिक्षण व आरोग्य संवर्धनात्मक ज्ञान चांगल्या संवादात होणे आवश्यक आहे. आरोग्याचा संबंध हा मानवाच्या सभोवतालचे वातावरण सामाजिक वातावरण व सांस्कृतिक घटक, राजकीय घटक व मानवनिर्मित घटकाशी येत असल्यामुळे आरोग्य संवादाद्वारे या सर्वांना जोडण्यासाठी व आरोग्य संवाद हा अत्यंत मोलाचा असा विषय ठरतो.

आरोग्य संवादाद्वारेच हे घटक एकमेकांशी जोडले जातात व चांगल्या आरोग्य निर्मितीसाठी वातावरण तयार होत असते. आरोग्य विषयक सर्व घटकांना जोडण्यात आरोग्य संवादाची भूमिका खूपच महत्त्वाची मानली जावू लागली आहे आणि जागतिक आरोग्य संघटनेसह आरोग्य क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या संस्था आरोग्य संवादाला महत्त्व देऊ लागल्या आहेत.



# बदलत्या वातावरणाने आजारांत वाढ



ऑक्टोबर महिना संपला तरी पाऊस थांबण्याचे नाव घेत नाहीय. अवकाळी सुरु असलेल्या पावसाने लोकांचे दैनंदिन जिवन अस्वस्थ करून टाकले आहे. ग्रामीण भागांत तर शेतीची पार वाताहत झाल्याचे पाहायला मिळत आहे. मात्र या सातत्याने बरसणाऱ्या ह्या बेमोसमी पावसाने विविध आजार डोके वर काढू लागले आहेत. रुग्णालयांमधील रुग्णांची वाढती गर्दीवरून बदलते वातावरण आरोग्याला अपायकारक ठरत असल्याचे लक्षात येत आहे. एकीकडे लांबणीवर परतीचा पाऊस आणि त्यातच ऑक्टोबर हीटचे चटके अशा संमिश्र वातावरणाचा फटका लोकांना बसत आहे. संसर्गजन्य आजारांनी डोके वर काढले असून सर्दी, खोकला यांसह तापाची लागण झाल्याने मागील महिनाभरात रुग्णांच्या संख्येत मोठी वाढ झाल्याचे दिसते. नवरात्रापाठोपाठ दिवाळीच्या सणापर्यंत आपला मुक्काम कायम ठोकणाऱ्या पावसाने थंडा महाराष्ट्राला चांगलेच झोडपून काढले. जुलै महिन्यापासून पावसाचा वाढलेला जोर ऑक्टोबर महिन्यातही कायम होता. ऑगस्ट महिन्यात काहीशी विश्रांती घेतलेल्या पावसाने गणेशोत्सवापासून पुन्हा एकदा हजेरी लावली असून दिवाळीपूर्वी अवघे काही दिवस पावसाचा तडाखा कायम होता. मात्र त्याचवेळी तापमानातही वाढ झाली असताना ऑक्टोबर हीटचा चटकाही जाणवू लागल्याचे दिसते. मिश्र वातावरणामुळे हवेत झालेल्या बदलाचा फटका आरोग्याला बसत असून थंडीमुळे घसादुखी, खोकला, सर्दी या तक्रारींचे प्रमाण वाढत आहे. तापाचा विळखाही सध्या जाणवत आहे. मात्र या तापाकडे दुर्लक्ष केले जात असल्याने त्याची साथ वाढत आहे. घसा आणि कान दुखण्याचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. थंडीमुळे होणारी सर्दी नेहमीची असली तरी घश्यातील इन्फेक्शन तसेच कानातील स्नायू गोठण्याची तक्रार मोठ्या प्रमाणात केली जात आहे. गेल्या वर्षी ऑक्टोबर महिन्यातील आजाराच्या प्रमाणाच्या तुलनेने हे प्रमाण अधिक आहे. बालरुग्णांचे प्रमाणही जास्त आहे. हिवाळ्यात हिवताप हा आजारही सतत भेडसावत असतो. वातावरण बदलामुळे डासांची संख्या वाढल्याने हिवतापाचे रुग्ण वाढतात. हिवाळ्यात हवा कोरडी असल्यामुळे हवेमध्ये धूळ अधिक प्रमाणात असते. या धुळीमुळे श्वसनाचे वेगवेगळे आजार निर्माण होतात. यामध्ये मुख्यतः दम्याच्या रुग्णांची संख्या अधिक असते. त्यामुळे उष्ण वातावरणातून थंड वातावरणात संक्रमित होणाऱ्या काळात दम्याच्या रुग्णांनी अधिक काळजी घेणे गरजेचे आहे. थंड हवेशी संपर्क आल्यामुळे किंवा अगदी

थंड पाणी प्यायल्यामुळे वा सकाळी बागेत फिरणे, थंड पाण्यात आंघोळ करणे अशा कारणांमुळेही दम्याचा झटका येऊ शकतो. दम्याच्या रुग्णांनी हिवाळ्यात सर्दीसारखे आजार होऊ नये यासाठीही काळजी घ्यायली हवी. मधुमेह, मूत्रपिंडाचे आजार असणाऱ्या रुग्णांनीही थंड हवेत फिरणे किंवा थंड पदार्थ खाणे टाळलेले बरे. या काळात वयोवृद्धांना होणारे पाठ, पाय दुखणे असे त्रास वाढतात. बदलत्या वातावरणाचा परिणाम वयोवृद्ध मंडळी आणि लहान मुलांमध्ये अधिक दिसतो. त्यामुळे याबाबत दक्षता बाळगणे आवश्यक आहे. ऑक्टोबर-नोव्हेंबर हा सण-उत्सवांचा काळ असल्यामुळे फटाक्यांमुळेही होणाऱ्या वायू प्रदूषणामुळे श्वसनाच्या समस्या उद्भवतात, तर दमा, क्षयरोग किंवा मूत्रपिंडाच्या रुग्णांचाही आजार बळावण्याची शक्यता असते.

काही दिवसांपासून पावसामुळे हवेत थंडावा असला तरी आता उन्हाचे प्रमाणही वाढत आहे. त्यासाठी प्रतिबंधात्मक काळजी घेणे गरजेचे असून आहारातही बदल केले गेले पाहिजेत. हिवाळ्यात थंड पदार्थ खाणे किंवा थंड हवेत फिरायला जाण्यामुळे सर्दी-खोकल्यासारखे आजार बळावतात. यासाठी गरम पाणी पिणे किंवा गरम पाण्याची वाफ घेणे हितावह आहे. हिवाळ्यात थंड पाण्याने आंघोळ करू नये, त्याऐवजी कोमट किंवा गरम पाण्याचा वापर करावा. खोकताना किंवा शिंकताना तोंडावर व नाकावर रुमाल धरावा. नाकातील स्रावातून निघणारे विषाणू हवेत पसरतात आणि त्यामुळे आजाराचा संसर्ग वाढतो. सर्दी किंवा खोकला झालेल्या रुग्णाचा हातरुमाल कुटुंबातील इतर व्यक्तींनी वापरू नये. डासांपासून बचाव करण्यासाठी खिडक्यांना जाळ्या लावणे फायदेशीर आहे. सर्दी, खोकला या आजारांचा संसर्ग होऊ नये यासाठी वारंवार हात धुणे गरजेचे आहे. दम्याच्या रुग्णांनी कमी तापमानात जाणे टाळावे. घराबाहेर पडल्यावर नाकावर रुमाल किंवा स्कार्फ बांधावा. गंभीर आजार असणाऱ्या रुग्णांनी आपल्या आजाराची वैद्यकीय माहिती स्वतःसोबत ठेवावी. यामुळे अवेळी आजार उद्भवल्यास इतरांना त्याची माहिती मिळेल व लवकर उपचार करणे सुकर होईल. बदलत्या वातावरणात कोणत्याही आजार वा संसर्गाविना तग धरून राहणे महत्वाचे असून त्यासाठी आवश्यक काळजी सर्वांनी घ्यायला हवी. आजाराची कोणतीही लक्षणे दिसल्यास वैद्यकीय उपचार घ्यावेत. आपल्याला जडलेला आजार बळावू नये व संक्रमित होऊ नये यासाठी प्रत्येकाने दक्ष राहायला हवे.

प्रतिबंधात्मक काळजी हाच सर्वात मोठा उपचार ●●●

# विशेष मिशन इंद्रधनुष्य २.०

डिसेंबर २०१९ - मार्च २०२०

आता अजून अधिक सशक्त  
संपूर्ण लसीकरण

सर्व बालकांचा अधिकार, निरोगी जीवनाचा आधार



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा!  
आपल्या बालकाचे संपूर्ण  
लसीकरण करून घ्या!

आपल्या जवळच्या आरोग्य कर्मचारी/ आशा/ अंगणवाडी सेविका यांच्याशी  
संपर्क साधून आपल्या बाळाचे संपूर्ण लसीकरण करून घ्या.

आपल्या जवळच्या शासकीय आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्व लसी मोफत दिल्या जातात.

**जीवन इंद्रधनुष्य बनवा !**

# दिव्यांग मुले आणि शिक्षकांची भूमिका

शाळांमध्ये सर्व प्रकारची मुले प्रविष्ट असतात. काही हुशार असतात. काही चपळ असतात. काही अभ्यासात मागे असतात. तर काही दिव्यांग असतात. म्हणजेच सर्व मुले सारख्या क्षमतेची नसतात. प्रत्येक मुलामध्ये भिन्नता असते. शाळेमध्ये शिक्षक म्हणून काम करत असताना दिव्यांग मुलांसाठी शिक्षकांना कसरत करावी लागते. अनेक प्रश्न निर्माण होतात.

१. दिव्यांग मुलांना समतेची वागणूक मिळते का ?
२. घरचे वातावरण कसे आहे ? भौतिक साधने, सुविधा मिळतात काय ?
३. समाजाकडून त्यांचा आदर होतो की अनादर ?
४. शाळेतील मित्र त्यांच्याशी कसे वागतात ?
५. मुलांना मदतनीसाची गरज आहे काय ?
६. वैद्यकीय सेवा जवळ आहे काय ? ती तात्काळ उपलब्ध होते काय ?
७. गरजेनुरूप स्वतंत्र शिक्षणव्यवस्था, साधने आहेत काय ? उदा. ब्रेलकिट, व्हीलचेअर, हेअरिंग एम्पायरमेंट आदी.

सर्वसाधारण मुलांपेक्षा दिव्यांग मुले शारीरिक आणि मानसिक दृष्टीने भिन्न असल्याने सामान्य मुलांपेक्षा त्यांच्या गरजा भिन्न असतात. तसेच त्यांचे वर्तनही भिन्न असते. काही वेळा त्यांचा आत्मविश्वास गमावला जाऊन न्यूनगंड निर्माण होण्याची भीती असते. अशा वेळी या मुलांची शिक्षकांना काळजी घ्यावी लागते.

१. सर्वप्रथम दिव्यांग मुलांच्या पालकाचे प्रबोधन करावे लागते.
२. शाळेमध्ये अस्थिव्यंग बालकांसाठी रॅप (उतार) बनवावा. तसे मा. सर्वोच्च न्यायालयाचे आदेश बंधनकारक आहेत.
३. शारीरिक स्वच्छतेसाठी शाळेत स्वच्छतागृह (कमोड) सुविधा असणे बंधनकारक आहे.
४. दूरवरून येणाऱ्या बालकांसाठी मदतनीसाची नेमणूक करणे. नियमित काळजी घेणे गरजेचे असते.
५. शाळेमध्ये ब्रेललिपीतील पुस्तकांची सोय असावी. विशेष प्रशिक्षित शिक्षकाची सेवा घेणे महत्त्वाचे ठरते.
६. शाळांना तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या भेटीचे नियोजन असावे.
७. संदर्भसेवा नियमित देताना आवश्यक कागदपत्रांची पूर्तता



करणे. मदत करणे. पालकांची प्रवृत्ती सकारात्मक करून बदल घडविणे. यासाठी संगणक प्रणालीची मदत घ्यावी लागते.

८. वाचादोष घालविण्यासाठी नियमित स्पष्ट उच्चारण करणे व ते जाणीवपूर्वक ऐकविणे.
९. वर्गामध्ये, मैदानात खेळताना, अध्यापनावेळी त्यास 'स्व'ची जाणीव करून देणे, मानसिक आधार देणे ही जबाबदारी आहे. आत्मविश्वास वाढवता आला पाहिजे.
१०. कोणताही भेदभाव न करता सामान्य बालकाप्रमाणे वागणूक द्यावी. कोणत्याही व्यंगावर टीका होणार नाही याची काळजी घ्यावी.
११. आरोग्य आणि शिक्षण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. गावातील, शाळेजवळ असणाऱ्या आरोग्य केंद्राशी शिक्षकांनी सहसंबंध प्रस्थापित करावेत. जेणेकरून दिव्यांगांसाठी आणि एरव्ही मदतच होते.
१२. अपंग कल्याण व पुनर्वसनाच्या विविध योजना केंद्र शासन, राज्य शासन व जिल्हा परिषदेमार्फत कार्यान्वित आहेत. तथापि ग्रामीण भागातील दिव्यांग मुले व त्यांचे पालक यांना या योजनांची माहिती नसल्याने पात्र व्यक्ती या योजना मिळण्यापासून वंचित राहतात. या विविध योजनांबरोबरच समाजात अपंगत्व प्रतिबंधात्मक उपाय, अपंगांचे शिक्षण व पुनर्वसन यांची अनुषंगिक माहिती ग्रामीण भागापर्यंत पोहचविण्यासाठी शिबिरांचे आयोजन करता येईल.
१३. सामान्य शाळेमध्ये तसेच अपंगांच्या विशेष अनिवासी

शाळेमध्ये इयत्ता पहिली ते दहावीपर्यंत शिक्षण घेणाऱ्या दिव्यांग विद्यार्थ्यांना शालेय शिक्षणासाठी इयत्ता पहिली ते चौथी, इयत्ता पाचवी ते सातवी, इयत्ता नववी ते दहावी तसेच मतिमंदांच्या विशेष अनिवासी शाळेतील मतिमंद विद्यार्थ्यांना स्तरनिहाय शिष्यवृत्ती देण्यात येते याची माहिती शिक्षकांना घ्यावी लागते. मदतनीस भक्ता देखील देय असतो.

समाजातील दृष्टीहीन, कर्णबधिर, अस्थिव्यंग, मनोविकलांग आदींच्या अपंगत्वाकडे न पाहता त्यांच्यामध्ये असलेल्या सामर्थ्याकडे पाहून त्यांच्यामधील असलेले सुप्त सामर्थ्य विकसित करून त्यांना समाज जीवनाच्या सर्व अंगामध्ये समान संधी, संपूर्ण सहभाग व त्यांच्या हक्कांचे संरक्षण व्हावे या दृष्टीने विविध विभागांमार्फत कल्याणकारी योजना राबविण्यात येतात. सामाजिक सुरक्षिततेसाठी दिव्यांगांना आरक्षण, सवलती, सूट व प्राधान्य देण्यात आलेले आहे.

### शिक्षकाची भूमिका

दिव्यांगाप्रती शाळा महत्त्वाची भूमिका बजावू शकते. यासाठी शिक्षकांनी व समाजाने सेवावृत्ती जोपासणे आवश्यक आहे. लेखन प्रपंचाचे कारण की मी शिक्षणक्षेत्रात गत २५ वर्षांपासून शिक्षक म्हणून सेवा बजावत आहे. सर्व मुलांमध्ये १०० टक्के अध्ययन क्षमता विकसित करावयाच्या असतात. गतीमंद मुलांची मुख्य समस्या आमच्याकडे असते. अध्यापनातील प्रमुख अडथळा हाच आहे. शिक्षक म्हणून अशा बालकांना मार्गदर्शन

करणे अडचणीचे जाते. ग्रामीण भागातील पालक यांच्याबाबती उदासीन असतात. काहीसे हतबलही असतात. समान वागणूक व दर्जा दिला जात नाही हे वास्तवही नाकारता येत नाही. आमच्या शाळेत एक मुलगा खूप विकीर्ण वागतो. इतर मुलांच्या आणि त्याच्या वर्तनात खूप फरक आहे. परिपाठाच्या वेळी तो दुकानांतून आणलेले खाद्यपदार्थ खातो. मुलांवर दगड फेकतो, गाड्यांच्या काचा फोडण्याचा प्रयत्न करतो. त्याचे हे वर्तन गावातील नागरिकांना असह्य झाले आहे. मुलं वैतागली आहेत. त्याला खेळांमध्ये घेतला तर तो इतरांना त्रास देईल असेच वर्तन करतो. प्रेमाने जवळ घेतले जरी आवश्यक वर्तनबदल होत नाही. अचानक त्याला काय होते? क्षणात तो शिक्षकांसहीत इतरांवर दगड उचलतो. अंग टाकून देतो. या समस्येवर आम्ही तोडगा काढण्याचे ठरविले पण तो अजूनही सामान्य मुलासारखे वर्तन करत नाही. कदाचित अशी अनेक मुले महाराष्ट्रात असतील. तेथील शिक्षकांना हा प्रश्न नक्कीच भेडसावत असणार हे कोणी सांगतही नाही. अशा वेळी आम्हाला वैद्यकीय समुपदेशनाची गरज वाटते. गावखेड्यात पालक अडाणी आहेत. पण मग राष्ट्राचे भविष्य जिथे घडते त्या बालकांचे काय? हा मुद्दा त्याचमुळे महत्त्वाचा आहे. शिक्षकांना अशी मुले ओळखण्याचे, त्यांना हाताळण्याचे प्रशिक्षण अथवा अशा मुलांची वेगळी सोय करता येईल काय? हा विचार करावा लागेल. दिव्यांग बालकांचे समाज, शिक्षक व स्वयंसेवी संस्थांनी पालकत्व स्विकारावे.

३ डिसेंबर हा जागतिक 'दिव्यांग दिन' म्हणून जगभर साजरा केला जातो त्या निमित्ताने शिक्षकाचे मनोगत. ●●●

## जीवनशैली बदलूया...

### हृदयरोग, पक्षाघात, उच्च रक्तदाब, मधुमेहाला रोखूया!

सकस आहार, योग्य व्यायाम, निरोगी व सदृढ हृदयाची काळजी घ्या.

उच्च रक्तदाब नियमित तपासून घ्या व औषधोपचार वेळेवर घ्या.

रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियमित तपासा व वेळेवर औषधे घ्या.

धूम्रपान, मादपान, अतिवजन, उच्च रक्तदाब, मधुमेह व हृदयरोग ही पक्षाघाताची लक्षणे होत.

30 वर्षावरील व्यक्तींनी आपली वैद्यकीय तपासणी निश्चित करून घ्या.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



राज्य आरोग्य विभाग व संदर्भ विभाग, पुणे दान प्रकल्पित

# मोड आलेली कडधान्ये : पोषणाचा खजिना

कडधान्ये मोड आणून खाण्याची पद्धत खरोखरच आरोग्यदायी आहे. कडधान्यांना मोड आणण्याच्या प्रक्रियेत कुठल्याही प्रकारचे कडधान्य हे ८-१० तास पाण्यात भिजवून त्याला सुती कापडामध्ये पुन्हा ८ तास बांधून ठेवल्यास चांगली मोड आणता येते. त्यामुळे प्रथिने पचायला सोपी होतात. जीवनसत्वांमध्ये दुप्पट तिप्पट वाढ होते. कडधान्यांचा वातुळपणा कमी होतो. लोह व कॅल्शियमचे शोषण चांगले होते. मोड न आणलेल्या कडधान्यांमध्ये तीन अशोषक द्रव्ये असतात. ती म्हणजे टॅनिन, फायटीक ॲसीड आणि ट्रिप्सीन इनहिबीटर. टॅनिनमुळे लोहाच्या शोषणामध्ये अडथळा निर्माण होतो आणि फायटीक आम्लामुळे कॅल्शियमचे शोषण कमी होते. ट्रिप्सीन इनहिबीटरमुळे ट्रिप्सीन नावाच्या एन्जाइम्स निर्मितीमध्ये अडथला येते. त्यामुळे कडधान्याचे पचन नीट होत नाही आणि पोट जड होते.

कडधान्य रात्रभर भिजवत ठेवली तर त्यातील टॅनिन आणि फायटीक ॲसीडचे प्रमाण कमी होते. कडधान्ये मोड आणून चांगली भिजवली तर ट्रिप्सीन इनहिबीटरचा नाश होतो. शिजवताना आमसूल आणि चिंच यासारखे थोडेसे आंबट पदार्थ टाकले तर अपोषक अथवा घातक द्रव्ये पूर्णपणे नष्ट होतात व पदार्थातील पोषक तत्त्वे टिकवून ठेवण्यास मदत होते.

## मोड आलेल्या कडधान्याचे फायदे

- १) कडधान्याला मोड आणल्याने त्यातील प्रथिने पचायला सोपी होतात.
- २) सर्व जीवनसत्वांची अनेक पटीने वाढ होते.
- ३) मोड काढण्यापूर्वी कडधान्यांमध्ये जीवनसत्व 'क' नाहीशा प्रमाणात असतात. हेच प्रमाण मोड आल्यानंतर भरपूर प्रमाणात वाढू शकते.
- ४) मोड आणल्यामुळे कडधान्यांचा वातुळपणा कमी होतो.
- ५) मोड येण्याच्या प्रक्रियेत टरफलामध्ये असलेले टॅनिन आणि फायटीक ॲसीड यांचे निरूपद्रवी द्रव्यात रूपांतर होते. त्यामुळे लोहाचे आणि कॅल्शियमचे शोषण वाढते. याचा शरीराला चांगला फायदा होतो.
- ६) मोड आणण्याच्या प्रक्रियेमध्ये कडधान्य हलते होतात आणि पचायला सुलभ होतात. त्याचप्रमाणात वजन कमी करण्यासाठी देखील मदत करतात. कारण त्यामध्ये

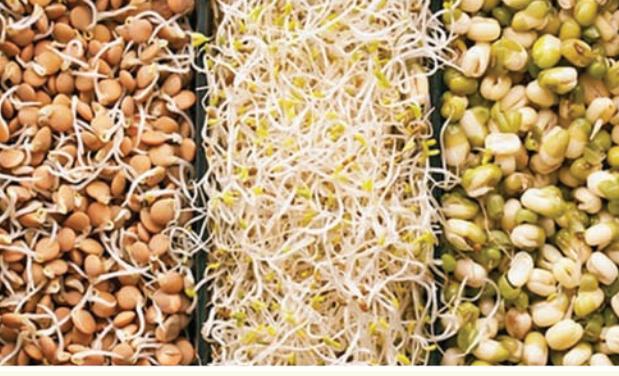


कोबोदकांचे प्रमाण कमी होऊ रेषायुक्त पदार्थांची वाढ होत असते.

- ७) मोड आलेली कडधान्य सुकवून ठेवता येतात. अशा सुकविलेल्या मोडामध्ये जीवनसत्व 'क' मोठ्या प्रमाणावर असते.
- ८) सुकविलेले मोड थोड्या वेळ पाण्यात टाकून पुन्हा टवटवीत करता येतात. अशी कडधान्ये, प्रथिने आणि जीवनसत्वांची समृद्ध असतात.
- ९) मोड आणण्याच्या प्रक्रियेमध्ये कार्बोदकांची पाचकता लक्षणीय प्रमाणात वाढते. यातील कार्बोदकांची पाचकता दुपटीने वाढते आणि प्रथिनांची पाचकता जवळजवळ सव्वा पटीने वाढते.
- १०) प्रथिने, खनिजे, जीवनसत्त्वे आणि कार्बोदके यांचा एक समृद्ध खजिना म्हणजे मोड आलेली कडधान्ये. अशा मोड आलेल्या कडधान्यांचा दैनंदिन आहारातील समावेश म्हणजे आरोग्याची गुरुकिल्ली.

## कोणती कडधान्ये खावीत ?

सर्वच प्रकारची कडधान्ये पचायला सारखी नसतात. पचनाला सर्वात हलके कडधान्य म्हणजे मटकी, मुंग, चवळी, हरभरा, हे पचायला जड असते. कडधान्यात भरपूर पोषक तत्त्वे असतात. १०० ग्रॅम कडधान्यांमध्ये जवळपास १७ ते २५% पर्यंत प्रथिने असतात. याला अपवाद सोयाबीन आहे. १०० ग्रॅम सोयाबीनमध्ये ४३% प्रथिने असतात. शाकाहारी आहारांमध्ये उत्तम दर्जाच्या प्रथिनांची पूर्तता करण्यासाठी ह्याच



प्रकारच्या कडधान्यांचा उपयोग केला जातो; पण सोयाबीनचा वापर करीत असताना त्यांचे साल काढण्याची प्रक्रिया करणे आवश्यक असते.

प्रथिनाव्यतिरिक्त कडधान्यांमध्ये 'ब' जीवनसत्त्वे खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. कडधान्यात थायमीन (जीवनसत्त्व ब-१) रिबोफ्लेवीन जीवनसत्त्व ब-२), नायसीन, कॅल्शियम, लोह, भरपूर प्रमाणात विकसित होतात. म्हणूनच कडधान्यांना आहारामध्ये अनन्य साधारण महत्त्व आहे.

गर्भवती स्त्रिया, स्तनदा माता यांना त्यांच्या आहारात रेषेयुक्त पदार्थांचा जास्त वापर करावा लागतो. त्यासाठी मोड आलेले कडधान्यांचा आहारात समावेश करणे जास्त चांगले असते. तसेच वजन कमी करणे, बद्धकोष्ठता झाल्यास मोड आलेल्या कडधान्यांचा जास्त प्रमाणात वापर करणे फायदेशीर ठरते.

### १) व्हिटॅमीन भेळ

साहित्य : मोड आलेले मूग : १० ग्रॅम, मोड आलेली

मटकी - १० ग्रॅम, मोड आलेली सोयाबीन - १० ग्रॅम, डाळींबाचे दाणे - २० ग्रॅम, कांदा, टोमॅटो - १० ग्रॅम, हिरवी मिरची - चवीनुसार, मुरमुरे - २० ग्रॅम, कोथिंबिर/लिंबू/मीठ - चवीनुसार.

**महत्त्व** : उष्मांक : २१५.८ कॅलरी, प्रथिने : ११.४ ग्रॅम, जीवनसत्त्व अ : ५८०.५ मायक्रोग्रॅम.

**कृती** : भाज्या स्वच्छ धुवून बारीक चिरून घ्या, त्यामध्ये सर्व साहित्य एकत्रित करा. वरून लिंबू पिळून कोथिंबिर घालून खायला घ्या.

मोड आलेल्या कडधान्यांपासून बऱ्याचशा पाककृती आपण तयार करू शकतो. त्यातील काही पाककृती खाली दिलेल्या आहे.

### २) अंकुरित व्हेजिटेबल पुलाव

**साहित्य** : तांदूळ : ४० ग्रॅम, अंकुरित मूग : २० ग्रॅम, गाजर : १० ग्रॅम, हिरवे मटर : १० ग्रॅम, शिमला मिरची : १० ग्रॅम, फूलकोबी : १० ग्रॅम, लवंग : २, मोठी विलायची : २, मीरे : ३-४, कलमी : १/२ तुकडा, मीठ : चवीपुरते.

**महत्त्व** : उष्मांक : २४३ कि. कॅलरी, प्रथिने : ७.१ ग्रॅम, कॅल्शियम : ४२ मि. ग्रॅम, लोह : १.८ मि.ग्रॅम, जीवनसत्त्व अ : २८२ मायक्रोग्रॅम.

**कृती** : नेहमीप्रमाणे भात शिजवून घ्या. कढईत तेल घालून खडे मसाले, सर्व भाज्या व अंकुरित मूग घालून परतवून घ्या. थोड्या भाज्या शिजल्यानंतर त्यात भात घालून एकत्र करून परतवून घ्या. ●●●

## हिवतापाला झिरो करू याची सुरुवात माझ्यापासून करू

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमात हिवताप या आजाराला राष्ट्रीय आजार म्हणून घोषित करण्यात आले. त्याचे कारण तसेच आहे. हा आजार होतो किटकापासून. म्हणजेच मच्छरापासून आणि या मच्छराची पैदासही आपल्याच घरापासून होते. म्हणून या वर्षी जागतिक आरोग्य संघटनेने घोषवाक्यही तसेच बनवलं - 'झिरो मलेरिया स्टार्टस् फ्रॉम मी' म्हणजेच हिवतापाला झिरो करू आणि याची सुरुवात माझ्यापासून करू. याच झिरो म्हणजेच हिवताप शून्य करू असा होतो. परंतु हा आजार मानवनिर्मित असल्यामुळे त्याचे नियंत्रण आपणच करू शकतो. आपण आळशी होत गेलो आणि आपल्याच परिसराकडे आपण डोळेझाक करीत बसलो आणि या आजाराला राष्ट्रीय किटकजन्य आजार अशी ओळख आपणच करून दिली असं म्हणता येईल.

हिवताप हा जीवघेणा आजार असल्यामुळे प्रत्येकाने याकडे गांभीर्याने पाहणे गरजेचे झाले आहे. मानवी प्रवृत्ती म्हणा की आळशीपणामुळे आपण साध्या साध्या गोष्टीकडे डोळेझाक करून आपणच या आजार ओढवून घेऊन बसलो. प्रत्येक जीव आपले अस्तित्व दाखवत असतो यात मच्छर कसा मागे राहील, म्हणून प्रत्येकाने आपली जबाबदारी ओळखून हा आजार झिरो कसा करता येईल आणि याची सुरुवात माझ्याकडून कशी होईल याचं नियोजन झालं तर बरं होईल.

श्री. नारायण विक्रम मोरे

आ.से. प्रा.आ. केंद्र, वासेरा उपकेंद्र लाडबोरी

ता. शिंदेवाडी जि. चंद्रपूर

**किशोरावस्था म्हणजे काय ?**

बाल्याव्धेतून प्रौढावस्थेत स्थित्यंतर होणाऱ्या कालावधीला किशोरावस्था असे म्हणतात. दहा ते एकोणीस या वयोगटाला किशोरावस्था असे म्हणतात. या काळामध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनिक बदल होतात व जिज्ञासू वृत्ती वाढते, किशोर/किशोरी वयात येतात. तेव्हा ते लैंगिकरित्या परिपक्व होतात व त्यांना प्रजनन क्षमता येते. ही क्रिया एखाद्या वर्षात पूर्ण होऊ शकते किंवा या क्रियेला पाच ते सहा वर्षे लागू शकतात. मुली साधारणपणे नऊ ते दहा वर्षांपर्यंत वयात येतात, तर मुले दहा ते सतरा वर्षांपर्यंत वयात येतात.

**किशोरावस्थेत कोणते शारीरिक बदल होतात ?**

किशोरावस्थेत मुला-मुलींची झपाट्याने वाढ होते व ते परिपक्व होतात त्यांचे वजन व उंची वाढते व त्यांचा बांधा बदलतो. शरीराच्या इतर अवयवांच्या तुलनेत त्यांचे दंड व हात, पाय जास्त वेगाने वाढतात. त्यांच्या लैंगिक अवयवांची वाढ होते व जननेंद्रियांवर व काखेत केस येतात. जास्त घाम आल्यामुळे मुरुम येण्याची शक्यता असते.

**शारीरिक बदल****मुली**

- स्तने वाढण्यास सुरुवात होते.
- नितंब मोठे होतात.
- पोटाच्या भागावर चरबी जमा होते
- मासिक पाळीला सुरुवात होते.

**मुले**

- स्नायू बळकट होतात
- आवाज फुटतो किंवा घोगरा होतो
- वीर्य बनण्यास सुरुवात होते.

शरीरातील एका ठराविक स्त्रावामुळे किशोरावस्थेत शारीरिक व मानसिक बदल होतात. पुरुषाच्या शरीरामध्ये टेस्टोस्टेरॉन तर स्त्रियांच्या शरीरामध्ये प्रोजेस्टरोन व इस्ट्रोजन हे स्त्राव जास्त प्रमाणात तयार होतात.

वयात सगळीच मुले/मुली येत असले तरी सर्व एकाच वयात येत नाही व प्रत्येकामध्ये बदल होण्याचा वेग वेगळा असतो. काही जण दहा वर्षांमध्येच वयात येतात. प्रत्येकजण वेगळे असते व कुठल्याही दोन व्यक्तींची सारख्या वेळेस किंवा सारख्या गतीने वाढ होत नाही.

**मासिक पाळी**

मुलींमध्ये किशोरावस्थेतील एका सगळ्यात महत्त्वाचा बदल म्हणजे त्यांना मासिक पाळी सुरु होते. (योनीमार्गातून रक्तस्राव होतो.) मुलींमध्ये मासिकपाळी सुरु होण्यासाठी ठराविक वय नसते. काही मुलींमध्ये मासिक पाळी ९ ते १० वर्षांमध्ये सुरु होते, तर काहींमध्ये सोळा-सतरा वर्षांच्या सुमारास सुरु होते, मासिक पाळीचा कालावधी प्रत्येकीमध्ये वेगळा असतो. साधारणतः हा त्रास तीन ते सात दिवस पर्यंत होतो. कपड्यांच्या घड्या, पॅड्स, सॅनीटरी नॅपकिन, रक्तस्राव शोषण्यासाठी वापरले जातात. जननेंद्रियांची स्वच्छता ठेवणे खूप महत्त्वाचे आहे. विशेषतः मासिक पाळीच्या काळात याकडे लक्ष दिले पाहिजे.

मासिक पाळी सुरु होणे ही मुलींच्या शरीरामध्ये पूर्ण वाढ होण्याची खूण आहे व जर तिचा पुरुषांशी लैंगिक संबंध आला, तर ती गर्भवती राहू शकते. सुरुवातीची काही वर्षे बऱ्याच मुलींमध्ये मासिक पाळी अनियमित असते. बहुतेक मुलींना मासिक पाळी दर २८ दिवसांनी येते तर काहींना २५-३५ दिवसांत येते. पुढची पाळी कधी येईल याचा अंदाज घेण्यासाठी कॅलेंडरची मदत घेता येते. बहुतेक स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी ५०-५५ वर्षांपर्यंत असते.

काही स्त्रियांना मासिक पाळीच्या वेळेस ओटीपोटात दुखते. काहींना कंभर दुखण्याचा किंवा मांड्या दुखण्याचा त्रास होऊ शकते. जर मासिक पाळीच्या वेळेस ओटी-पोटात जास्त दुखले तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा.

काही जर्णीमध्ये मासिक पाळी सुरु होण्याआधी काही विशिष्ट लक्षणे आढळून येतात. जसे मनःस्थितीमध्ये चढ-उतार, स्तनांमध्ये दुखणे, थकवा, चिडचिडेपणा, मुरुम येणे.

**मासिक पाळीविषयी बऱ्याच चुकीच्या कल्पना असतात ; परंतु खालील गोष्टी लक्षात ठेवा -**



मासिक पाळी हा काही आजार किंवा शिक्षा नाही.

मासिक पाळीच्या वेळेस नेहमीची कामे केली जाऊ शकतात किंवा खेळातपण भाग घेता येतो.

### स्वप्नदोष

मुलांमध्ये कधी-कधी झोपेत असताना वीर्यपतन होऊ शकते. यालाच 'स्वप्नदोष' असे म्हणतात. शरीरातील लैंगिक तणाव मुक्त करण्यासाठी ही स्वाभाविक, नैसर्गिक व अनियंत्रित प्रतिक्रिया आहे. स्वप्नदोषानंतर कामुक स्वप्न येतीलच असे नाही.

सर्व मुलांना स्वप्नदोष होईलच असे नाही व त्यात काळजी करण्यासारखे काहीच नाही. याचा अर्थ असा नाही की त्यांच्यात काही तरी दोष आहे. जर स्वप्न दोष होत असेल, तर याचा अर्थ असा की शरीराची लैंगिकरित्या वाढ होत आहे, जी प्रौढ होण्याकडलीच एक नैसर्गिक पायरी आहे.

### हस्तमैथुन

हस्तमैथुन किंवा स्वतःच्या जननेंद्रियांना उत्तेजित करणे या क्रियेत बरेच किशोर/किशोरी सहभागी होतात. हस्तमैथुना निगडीत बऱ्याच चुकीच्या समजुती असतात. हे कुठलेही घाणेरडे किंवा हानीकारक काम नाही. यामुळे कुठलाही शारीरिक किंवा मानसिक वा लैंगिक त्रास जसे मुरुम येणे, वंधत्व किंवा मानसिक दुर्बलता येत नाही. हस्तमैथुन ही एक अत्यंत खासगी गोष्ट आहे व ती सार्वजनिक जागांमध्ये करायला नको.

### किशोरावस्थेत कोणते मानसिक व सामाजिक बदल होतात ?

वयात येण्याच्या अवस्थेत भाविनक बदल होत असतात. या वयात किशोर/किशोरी वेगळ्या पद्धतीने विचार करू लागतात व वागू लागतात. कुटुंबातील व्यक्ती सोडून ते समाजातील समवयस्क व्यक्तींशी घनिष्ट मैत्री करू लागतात. समाजात वावरू लागल्यावर ते नवीन सामाजिक कौशल्ये शिकतात. समाजात त्यांनी इतरांशी बोलायला, त्यांच्यावर विश्वास टाकायला,

विचारांचा देवाण-घेवाण करायला, विचार विभागून घ्यायला व त्यांच्याबरोबर काम करायला शिकले पाहिजे. समवयस्कांमध्ये मान्यता व प्रसिद्धी मिळविणे सुद्धा बऱ्याच किशोरींना महत्त्वाचे वाटते. आपले मित्र/मैत्रीणी जसे वागतील व बोलतील तसेच आपण करावे, असे त्यांना वाटते.

कुटुंबातील संबंध सुद्धा बदलतात. जेव्हा किशोर/किशोरींची स्वतःची मते तयार होतात व त्याला पालकांची मान्यता नसते. तेव्हा पहिल्यांदाच त्याचे कपडे, मित्र-मैत्रीणींची निवड किंवा आपला रिकामा वेळ कसा घालावावा, यावर मतभेद होतात.

या वयात शरीरामध्ये हार्मोन (अंतःस्राव) निर्माण झाल्यामुळे त्यांना लैंगिकतेविषयी आकर्षण वाटू लागते. परिणामतः समलिंगी किंवा विरुद्ध लिंगी व्यक्तींविषयी आकर्षण वाटते, काही व्यक्तींची भुरळ पडते व त्यांना तीव्र भावनिक संबंध ठेवण्याची इच्छा होते.

जी आव्हाने किशोर/किशोरी बहुतेक करून अनुभवतात ती खालील गोष्टींशी निगडीत असतात.

- संबंध बनविणे
- घरातील नियमांची परत चर्चा करणे.
- शाळेतील व शैक्षणिक वातावरणात बदल होणे.
- धोके पत्करणे.
- स्वतःची जबाबदारी घेणे.

### किशोरावस्थेत कोणते बौद्धिक बदल होतात ?

बरेच किशोर/किशोरी विचार करण्यात, तर्क लावण्यात व शिकण्यात खूप प्रगती करतात. त्यांच्यामध्ये विचारांचे नियोजन करण्याची, मनन करण्याची व त्यानंतर निर्णय घेण्याची क्षमता येते. त्यांच्यामध्ये न्याय धर्म व प्रेम या गोष्टींविषयी विवेक शक्तीने निर्णय घेण्याची क्षमता येते. ते भविष्याचा सुद्धा विचार करू लागतात व सध्याच्या त्यांच्या आवडी व परिस्थितींचा संबंध त्यांच्या भविष्य काळातील भूमिकेशी ते जोडत असतात.

किशोर/किशोरी स्वतःच्या व्यक्तीत्वाविषयी स्वतःला प्रश्न विचारू लागतात, तसे 'मी कशात उत्तम आहे.' दुसरे माझ्याबद्दल काय विचार करतात.' 'मी कशा प्रकारची व्यक्ती आहे व 'मी भविष्यात काय करेन.'

किशोरावस्थेत सशक्त विचारांची वाढ होण्याला उत्तेजन देण्यासाठी या वयोगटातील मुलामुलींना विविध चर्चांमध्ये सहभागी करून घ्यायला हवे व त्यांना स्वतःपणे विचार करण्याची व स्वतःच्या कल्पना शक्तीची प्रगती करण्यासाठी प्रोत्साहित करायला हवे.

### पालकांशी सुसंवाद साधण्यासाठी सल्ले

- पालकांशी सुसंवाद साधण्यासाठी सगळ्यात उत्तम उपाय

म्हणजे सतत त्यांच्याशी बोलत रहा. रोजच्या दिनचर्येबद्दल त्यांच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न करा.

- तुमच्या पालकांच्या दृष्टीकोनातून परिस्थिती समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. उदा. तुमचा उद्देश जर शनिवारी रात्री उशीरापर्यंत बाहेर राहण्याचा असेल, तर तुम्ही गृहित धरा की तुमच्या सुरक्षेची व तुम्ही कुठे आहात याची ते काळजी करतील.
- तुमच्या पालकांच्या चिंता तुम्ही प्रामाणिकपणे व सरळपणे लक्षात घ्या. तुम्ही याप्रकारे काही तरी म्हणायला हवे, 'मला उशीरापर्यंत तुम्ही जर बाहेर राहण्याची परवानगी दिली, तर मी आधीच कुठे जात आहे, ते तुम्हाला सांगेन म्हणजे तुम्ही माझ्या पर्यंत पोहोचू शकाल. 'किंवा' मी फोन करून घरी किती वाजता पोहचें, हे सांगेन. म्हणजे तुम्हाला काळजी वाटणार नाही.
- तुमच्या पालकांच्या मतांची टिंगा करू नका व त्यावर टीका करू नका. तुमची कल्पना मुखपणाची आहे, असे 'म्हणण्याऐवजी' मी तुमच्याशी सहमत नाही आणि त्याचे कारण आहे. "तुम्ही ज्या आदराची अपेक्षा करता तो आदर तुम्ही त्यांना व त्यांच्या विचारांना द्या.
- विनंती करा, तुमच्या मागण्याची यादी बनवू नका.
- संवाद करताना, 'मी' चा वापर करून तुम्हाला काय वाटते, तुम्हाला काय पाहिजे हे चांगल्या प्रकारे सांगा. तुम्हाला कोणत्या गोष्टी हव्या आहेत, याचे स्पष्टीकरण देताना तुम्ही असे म्हणता, 'मला वाटते तुम्ही अयोग्य आहात' किंवा 'मला वाटते की, तुम्ही माझी बाजू ऐकून घेत नाही,' असे म्हणण्याचे टाळा की, 'तुम्ही अयोग्य आहात,' तुम्ही काय म्हणता आहात हे तुम्हालाच समजत नाही.

### समवयस्कांकडून येणाऱ्या दबावाला सामोरे जाण्यासाठी काही सल्ले

तुमच्या लक्षात येत नसले, तरी तुमचे समवयस्क तुमच्या जीवनावर खूप प्रभाव पाडतात, कारण ते सतत तुमच्या सोबत असतात. तुम्ही त्यांच्याकडून शिकता व ते तुमच्याकडून शिकत असतात. समवयस्क एकमेकांवर चांगला प्रभाव पाडू शकतात. कधी-कधी समवयस्क एकमेकांवर वाईट प्रभाव पाडतात. उदा. काही शाळेमधील किंवा कॉलेजमधील मित्र/मैत्रिणी तुम्हाला त्यांच्याबरोबर वर्गाला बुट्टी मारण्याचा सल्ला देतील किंवा तुमचे मित्र/मैत्रिणी तुम्हाला धुम्रपान करण्यासाठी दारु पिण्यासाठी किंवा मादक पदार्थांच्या सेवनासाठी दबाव आणतील. कधी-कधी आपल्याला हा दबाव आहे हे कळत असूनही मित्र/मैत्रिणींना होकार द्यावा लागतो व त्यामुळे अनेक समस्या निर्माण होतात. समोरच्या व्यक्तीच्या मनात काय आहे



हे न जाणून घेता आपण त्याला होकार देतो. चौकशी ही तीन टप्पी क्रिया आहे. ज्यामुळे तुम्हाला कुठल्याही कार्यात सहभागी व्हायच्या आधी त्याच्याबद्दल जास्त माहिती मिळण्यास मदत होईल. ही क्रिया जर तुम्हाला त्रासदायक वाटत असेल, तर तुम्ही त्यात सहभागी होण्यास नकार देऊ शकता व याच्या ऐवजी तुमच्या मित्र/मैत्रिणींना सशक्त कार्यामध्ये भाग घेण्यासाठी उत्तेजीत करू शकता.

तुम्हाला जर कोणी एखादी गोष्ट करायला उत्तेजीत केले व तुम्हाला वाटले की, ही त्रासदायक होईल, तर चौकशीचे तीन टप्पे वापरा.

### चौकस राहा, प्रश्न विचार

प्रश्न विचारा जेणेकरून तुम्हाला माहित होईल, की तुम्ही कशात सहभागी होत आहात, म्हणजे तुम्हाला त्याचा त्रास होईल का हे तुम्ही ठरवू शकाल. त्रास म्हणजे तुम्ही ज्यात सहभागी होत आहात ते बेकायदेशीर, अप्रामाणिक, चुकीचे व धोकादायक असू शकते. प्रश्न विचारून तुम्ही काही गोष्टींबद्दल माहिती करून घ्यायला हवी, किंवा शोधून काढायला हवे त्या खालीलप्रमाणे आहेत-

- हे कायद्याच्या विरुद्ध आहे का ?
- हे मला किंवा दुसऱ्यांना हानीकारक आहे का ?
- यामुळे माझ्या कुटुंबातील किंवा दुसऱ्या प्रौढ व्यक्ती नाराज होतील का ?
- हे करणे चुकीचे आहे का (कार्य केल्यानंतर मी दिलगीर होईन का ?
- जर कोणी माझ्याशी असे केले, तर मी दुखावला जाईन का ? किंवा अस्वस्थ होईन का ?
- मित्र-मैत्रिणींनी वाईट गोष्टींसाठी दबाव आणला तर तो ओळखायला शिका. हेच मित्र-मैत्रिणी तुम्ही वाईट/हानिकारक गोष्टी करायला चिथवू शकतात व असे म्हणू शकतात.

- “सगळेजण असे करतात. ”
- “कोणालाच कळणार नाही”
- “कोण शोधून काढणार आहे?”
- “तू बाळ आहेस”

### कायम दबावाला नाही म्हणायला शिका

वरील दिल्यापैकी कुठल्याही प्रश्नाचे उत्तर जर ‘हो’ असेल तर ते तुम्हाला कार्यात सहभागी होण्याआधी ‘नाही’ म्हणण्यासाठी मदत करेल. “नाही” कसे म्हणायचे?

- तुम्हाला यामुळे भविष्यात कसे वाटेल याचा विचार करा. यामुळे तुम्हाला तुमच्या निवडीवर आत्मविश्वास वाटेल.
- मैत्री ठेवा पण कणखर राहा.
- प्रामाणिक राहा खोटे बोलू नका कारण एक खोटे लपविण्यासाठी तुम्हाला अनेकदा खोटे बोलावे लागेल. उघडपणे खरे बोला (मला खरंच हे करायचे नाही)

- फक्त तुमच्या विषयी बोला. दुसऱ्यांच्या कृतीसाठी तुम्ही जबाबदार नाही. फक्त तुम्हाला काय वाटते ते सांगा.
- संभवनीय परिणामांची चर्चा करा (जर मी दारू पितांना पकडला गेलो, तर मी संकटात येईन व ते ठीक राहणार नाही.)
- व्यक्ती व क्रिया हे सगळे ठेवा. तुम्हाला त्यांची फिकीर आहे हे त्यांना कळू द्या; पण त्यांना काय हवे ते करण्याची तुम्ही इच्छा ठेवू नका. (तू माझा चांगला मित्र आहेस; पण दारू पिणे किंवा शाळेला बुट्टी मारणे मला योग्य वाटत नाही.)

### शिका की कोणते पर्याय आहेत

चांगल्या कार्याची माहिती मिळवा व त्यापैकी एखादे कार्य स्विकारा. समोरची व्यक्ती एखाद्या वाईट कार्यावरच भर देत असेल, तर तेथून निघून जा. कदाचित ती व्यक्ती पुढे तुमच्या मध्ये सहभागी होण्याचा निर्णय घेईल. ● ● ●

## लाखांना मिळाले मोफत उपचार वाढत आहे आयुष्मान भारत परिवार

### ‘एकत्रित प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना व महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना’

२३ सप्टेंबर २०१८ पासून ५ लाख ३० हजार शस्त्रक्रिया व उपचारांचा लाभ

रुग्ण नाही राहणार आता लाचार, आजारावर होणार मोफत उपचार

सर्व अंगीकृत सरकारी व खासगी रुग्णालयांमध्ये लाभार्थ्यांना उपचार पूर्णपणे मोफत

### ४९२ अंगीकृत रुग्णालये,

### लवकरच १००० पर्यंत वाढ होणार

रुग्णालयामध्ये दाखल होणे, रोगनिदान चाचण्या, आंतररुग्ण खर्च, शस्त्रक्रिया, भूल, औषधे, उपचार व भोजन यावरील संपूर्ण खर्च मोफत.

दवाखान्यात डिस्चार्ज मिळाल्यानंतर रुग्णाचा परतीचा एस.टी. किंवा रेल्वेचा दुसऱ्या वर्गाचा प्रवास खर्च व पाठपुरावा, औषधे यांचा १० दिवसांपर्यंतचा खर्च मोफत.

### आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेतील ९७१ आणि नव्याने समाविष्ट केलेले ३२९ अशा एकूण १३०० उपचारांचा समावेश. त्यात प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजनेतील लाभार्थ्यांना ३० विशेषज्ञ सेवांशिवाय सांधे प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया, लहान मुलांचे कर्करोग उपचार आणि मानसिक आजारांवरील उपचार अनुज्ञेय.

प्रति कुटुंब प्रति वर्ष रु. ५ लाख पर्यंत उपचार मर्यादा.

### प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

ई-कार्ड प्राप्त करण्यासाठी हे करा-

वैध फोटो ओळखपत्र आणि शिधापत्रिका/मा. प्रधानमंत्री यांच्या स्वाक्षरीचे पत्र घेऊन अंगीकृत रुग्णालयातील आरोग्य मित्राला भेटावे.

एका राज्यातील ई-कार्ड धारकास अन्य कोणत्याही राज्यातील अंगीकृत रुग्णालयामध्ये या योजनेचा लाभ मिळू शकतो.

योजनेच्या माहितीसाठी निःशुल्क अहोरात्र (२४ x ७) दूरध्वनी क्रमांक १४५५५/१८००११६५६

संकेतस्थळ : pmjay.gov.in

# स्वतःसाठी तंबाखू व्यसनमुक्त होताना..



**लो**धी गल्ली सोलापूर शहरातील असे ठिकाण जिथं मोठ्या प्रमाणात विडी बनविणाऱ्या कामगारांची घरे आहेत. विडी कामगार कुटुंबातील अनेक महिला व मुली सदर काम करताना दिसतात. त्यांच्यासाठी ते रोजगाराचे साधन आहे. काही दिवसांपूर्वी विडी कामावर बंदी आणण्यात आली होती तेव्हा अनेक कुटुंबावर उपासमारीची वेळ आली होती. कुटुंबाची गुजराण कशी करावी या प्रश्नावरती पर्याय दिसेना तेव्हा सोलापुरातील काही विडी कामगारानी आत्महत्या करणे हा पर्याय निवडला. काही आत्महत्या झाल्या तर काहींनी आत्महत्येचे प्रयत्न केले. एकीकडे रोजगारचा प्रश्न तर दुसरीकडे तंबाखू व्यसनाचे वाढते प्रमाण अशा दोन टोकाच्या बाजू. घरातील महिला विडी बनवतात तर बहुतांश पुरुष वर्ग विविध प्रकारांच्या व्यसनात गुंग असतात. अशावेळी व्यसनमुक्ती कार्यक्रमाची गरज निर्माण झाली. सारथी युथ फाँडेशनच्यावतीने राष्ट्रीय बालकामगार प्रकल्प, केंद्र लोधी गल्ली येथे तंबाखू व्यसनमुक्ती मार्गदर्शन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

तंबाखू व्यसनमुक्ती जनजागृती कार्यक्रमास एक-एक व्यक्तीस बोलावून घ्यावे लागले. महिला विडी बनविण्यात व्यस्त असल्याने त्या कमी-अधिक प्रमाणात सहभागी झाल्या. बुधवार हा त्यांचा सुट्टीचा दिवस. काही तरुणांना कट्ट्यावर बसण्याऐवजी कार्यक्रमात येऊन बसा अशी विनंती केल्यानंतर एक-एक युवक कार्यक्रम ठिकाणी येऊन बसू लागले. कार्यक्रमात उपस्थित युवकांना तंबाखू व्यसन काय असते, व्यसन लागण्याची कारणे, त्याचे दुष्परिणाम, व्यसनमुक्तीसाठी उपाययोजना या विषयावर त्यांना समजेल अशा शब्दांमध्ये मार्गदर्शन करण्यात आले. मार्गदर्शन कार्यक्रमाच्या शेवटी उपस्थितांना विचारले, आपणापैकी कितीजण तंबाखुजन्य पदार्थांचे सेवन करता? त्यावेळी उपस्थित ४० हून जास्त व्यक्तीपैकी ५०% व्यक्तींनी हात वर केले. यावरून हा विषय

त्यांच्यापर्यंत पोहचणे किती गरजेचे होत हे समजले. हात वर केलेल्यांपैकी काही व्यक्तींना तंबाखू सोडायची आहे तर काहींना याबाबतीत काहीच मत व्यक्त करायचे नाही हे समजले. ज्यांना सोडण्याची इच्छा आहे त्यांना तंबाखू सोडण्यासाठी कसे पर्याय निवडता येतील हे सांगण्यात आले. सोबतच गरजेनुसार त्यांना पुढील उपचारासाठी शासकीय दवाखान्यात पाठविण्यात आले. समुपदेशनासाठी सारथीचा संदर्भही देण्यात आला. कार्यक्रम संपल्यानंतरही काही युवक प्रश्न विचारून माहिती पुन्हा जाणून घेत होते. एक युवक कार्यक्रमाच्या सुरुवातीपासून सर्वांच्या पुढे बसून सर्व माहिती गंभीरतेने समजून घेत होता. कार्यक्रम संपल्यानंतर येऊन भेटला. म्हणाला, मला थोडी माहिती घ्यायची आहे परंतु मी तुम्हाला नंतर आपल्या कार्यालयात येऊन भेटतो.

दोन दिवसानंतर सारथीच्या नंबर वरती फोन आला. सर मी तुम्हाला कार्यक्रमात भेटलो होतो. मला तुम्हाला भेटायचे आहे. दिलेल्या वेळेला तो सारथी कार्यालयात आला. समुपदेशना दरम्यान समजले की तो वयाच्या १४ व्या वर्षापासून तो गुटखा, मावा खातो आहे. गुटख्यावर बंदी आली म्हणून तो सध्या मावा खातो आहे. कार्यक्रमा दरम्यान दाखवण्यात आलेल्या चित्रामुळे तो थोडा घाबरला होता. सध्या त्याचे वय २६ आहे. तोंडामध्ये गरे येणे, जेवणाची चव न समजणे, तोंड उघडण्यास अडचण होणे असे त्रास त्याला अधून-मधून जाणवत होते. गुटखा, मावा सोडण्याचा त्याने खूप प्रयत्न केला होता, परंतु ज्या ठिकाणी तो राहतो त्या ठिकाणी तंबाखुजन्य पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांची संख्या जास्त आहे. त्याने जरी सोडण्याचा प्रयत्न केला तरी कोणीतरी त्याला पुन्हा व्यसन करण्यास प्रवृत्त करतात.

कार्यक्रमात सांगितल्याप्रमाणे तंबाखू व्यसन सोडण्यासाठी प्रबळ इच्छाशक्ती असावी लागते. त्यानुसार ठाम निर्णय घेऊन त्याने मावा सोडण्याचा प्रयत्न देखील सुरू केला होता. कार्यक्रमानंतर आत्तापर्यंत स्वतःवर ताबा ठेऊन त्याने मावा खाल्ला नव्हता. यादरम्यान काहींनी त्यास पुन्हा मावा खाण्यास प्रवृत्त केले परंतु यावेळी त्याने साफ नकार दिला होता. त्याच्या या निर्णयाचे कौतुक करून त्यास पुढे प्रोत्साहित करण्यात आले. पुढेही असाच प्रयत्न करून तंबाखू जन्य पदार्थांपासून दूर राहण्याचा विश्वासही त्याने दर्शविला.

दरम्यान एक इच्छा त्यांनी व्यक्त केली की, मी आपणास

स्वतंत्र का भेटण्यास आलो? कारण मला समाजातील लोकांसमोर या विषयावर बोलण्यास शरम वाटली. मला इतरांना कळू ही द्यायचे नाही की मी आपणाकडे व्यसन सोडविण्यासाठी आलो आहे. याआधी मी बऱ्याच वेळा व्यसन सोडण्याचा प्रयत्न केला होता, तो प्रयत्न फसला तेव्हा समाजातील इतर लोक माझ्यावर हसले होते. आता मी स्वतः साठी व्यसन सोडण्याचा प्रयत्न करतो आहे. कृपया ही माहिती कोणाला सांगू नका. यावेळी त्याच्या नावाच्या गोपनीयतेबाबत विश्वास देण्यात आला.

खऱ्या अर्थाने कार्यक्रमाचे सार्थक झाल्यासारखे वाटते. एक व्यक्ति व्यसनापासून दूर गेला तर तो समाजातील इतर

व्यक्तींचा आदर्श ठरतो. ज्यावेळे तो व्यसनास नकार देतो तेव्हा इतरांनाही तो कसा व्यसनापासून दूर जातो आहे हे जाणून घेण्याची इच्छा निर्माण होते. साहजिकच व्यसनमुक्त व्यक्ती समाजातील व्यसनमुक्ती चळवळीचा भाग बनून जातो. खरी गरज आहे ती युवकांनी समाजातील तंबाखू व्यसन दूर करण्यासाठी स्वतः व्यसनमुक्त राहण्याची आणि इतरांना व्यसनमुक्त करण्याची.

चला, या चळवळीचा भाग बनूया, समाजातून तंबाखू व्यसन हद्दपार करूया..!



## ‘एकत्रित प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना व महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना’

२ जुलै २०१२ पासून २५ लाख २५ हजार रुग्णांना शस्त्रक्रिया व उपचारांचा लाभ

रुग्ण नाही राहणार आता लाचार, आजारावर होणार मोफत उपचार

सर्व अंगीकृत सरकारी व खासगी रुग्णालयांमध्ये उपचार पूर्णपणे मोफत

४९२ अंगीकृत रुग्णालये, लवकरच १००० पर्यंत वाढ होणार

लवकरच गुडघा व खुबा यांच्या सांधे प्रत्यारोपणांचा समावेश व उपचारांच्या संख्येमध्ये वाढ

**मोफत उपचारांसाठी रु. ६ हजार कोटींपेक्षा अधिक खर्च**

रुग्णालयांमध्ये दाखल होणे, रोगनिदान चाचण्या, आंतररुग्ण खर्च, शस्त्रक्रिया, भूल, औषधे, उपचार व भोजन यावरील संपूर्ण खर्च मोफत

दवाखान्यातून डिस्चार्ज मिळाल्यानंतर रुग्णाचा परतीचा एस.टी. किंवा रेल्वेचा दुसऱ्या वर्गाचा प्रवास खर्च व पाठपुरवठा औषधे यांचा १० दिवसापर्यंतचा खर्च मोफत.

महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना

९७१ गंभीर आजारांवर मोफत उपचार व शस्त्रक्रिया

प्रति वर्ष प्रति कुटुंब १.५ लक्ष तसेच मूत्रपिंड प्रत्यारोपणासाठी रु. २.५ लक्ष उपचार मर्यादा

कर्करोग-किमोथेरपी, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, रेडियोथेरपी, हृदयरोग शस्त्रक्रिया-अॅन्जियोप्लाटी, बायपास, वाल्व्ह सर्जरी, मूत्रपिंड व मूत्रमार्ग विकार शस्त्रक्रिया-डायलिसीस, मेंदू व मज्जासंस्था विकार, अस्थिव्यंग-फ्रॅक्चर, जठर व आतडे शस्त्रक्रिया, प्लास्टिक सर्जरी, जळीत, स्त्रीरोग, बालरोग, त्वचारोग, नेत्रशस्त्रक्रिया, कृत्रिम अवयव, फुफ्फुस आजारांवरील उपचार, एंडोक्राइन, इंटरव्हेशनल रेडिओलॉजी व न्होमॅटॉलॉजी अशा ३० विशेषत सेवांचा समावेश.

महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना

- अंगीकृत रुग्णालयांमध्ये उपचार मिळविण्यासाठी पात्रतेचे निकष-वैध शिधापत्रिका (रेशनकार्ड) - केशरी, पिवळी, अंत्योदय, अन्नपूर्णा तसेच अवर्षणग्रस्त १४ जिल्ह्यांमधील शुभ्र शिधापत्रिकाधारक शेतकरी कुटुंबे व बांधकाम कामगार ओळखपत्र

- आपले फोटो ओळखपत्र असणे आवश्यक आहे.

योजनेच्या माहितीसाठी निःशुल्क अहोरात्र (२४ x ७) दूरध्वनी क्रमांक १५५३८८/१८००२३३२२००

संकेतस्थळ : [www.jeevandayee.gov.in](http://www.jeevandayee.gov.in)

## आयुष्यमान भारत



**नांदेड :** आयुष्यमान भारत प्रधानमंत्री जनआरोग्य योजनेसाठी पात्र लाभार्थ्यांनी मूळ शिधापत्रिका व आधार कार्ड अथवा अन्य कोणतेही शासनमान्य मुळ ओळखपत्र सोबत घेऊन संलग्नकृत रुग्णालयातील आरोग्य मित्रांशी अथवा आपले सरकार सेवा केंद्र यांच्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन जिल्हाधिकारी अरुण डोंगरे यांनी केले आहे.

आयुष्यमान भारत प्रधानमंत्री जनआरोग्य योजनेविषयी जिल्हाधिकारी अरुण डोंगरे यांच्या अध्यक्षतेखाली जिल्हाधिकारी कार्यालयात आढावा बैठक नुकतीच संपन्न झाली.

या बैठकीस अपर जिल्हाधिकारी खुशालसिंह परदेशी, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. निळकंठ भोसीकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी प्रतिनिधी डॉ. प्रवीण मुंडे, अधिष्ठाता शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाचे प्रतिनिधी डॉ. हर्नालीकर, प्रधानमंत्री जनआरोग्य योजनेचे जिल्हा समन्वयक डॉ. दिपेशकुमार शर्मा तसेच इतर अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

या योजनेतर्गत लाभार्थी हे सामाजिक आर्थिक जातीय जनगणना २०११ आधारित विशिष्ट निकषांनुसार निवडलेले ठराविक निवडक लाभार्थी कुटुंब असून याचा लाभ कमाल मर्यादा ५ लाख रुपये प्रति कुटुंब प्रति वर्ष घेता येणार आहे. यासाठी सामाजिक आर्थिक जातीय जनगणना २०११ आधारित विशिष्ट निकषांनुसार निवडलेल्या ठराविक निवडक लाभार्थी कुटुंबाच्या यादीत नाव असणे आवश्यक आहे. कुटुंबाचे नाव यादीत आहे किंवा नाही हे शोधण्यासाठी शीर.क्षिरू.सी.ळप या संकेतस्थळाला भेट द्यावी. अन्यथा १४५५५ या टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क साधावा. अथवा संलग्नकृत रुग्णालयातील आरोग्य मित्रांशी संपर्क साधावा.

या योजनेसाठी पात्र लाभार्थ्यांना विविध गंभीर आजारांवर ३३ विशेष श्रेणीत १ हजार ३०० उपचार असून त्यामध्ये ८३९ उपचार पद्धती या खाजगी रुग्णालयात तसेच ४६१ उपचार हे शासकीय रुग्णालयांतर्गत योजनेच्या नियमानुसार उपलब्ध तज्ज्ञ सुविधांवर पूर्णपणे मोफत उपचाराचा लाभ मिळेल. यामध्ये प्रामुख्याने सांधे प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया, लहान मुलांचे कर्करोग तसेच मानसिक आजारावरील उपचार आहेत. या योजनेचा लाभ नांदेड जिल्ह्यातील जवळपास १ लाख २२ हजार ८३ कुटुंबांना होणार आहे. या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी गोल्डन कार्ड असणे आवश्यक आहे. ज्या कुटुंबाची नावे सामाजिक आर्थिक जातीय जनगणना २०११ आधारित विशिष्ट निकषांनुसार निवडलेले ठराविक निवडक लाभार्थी कुटुंब मध्ये आहेत त्यांना हे गोल्डन कार्ड संलग्नकृत रुग्णालयात मोफत तसेच आपल्या जवळील आपले सरकार सेवा केंद्र या ठिकाणी ३० रुपयामध्ये बनवून दिले जाते.

या योजनेसाठी पात्र लाभार्थ्यांनी मूळ शिधापत्रिका व आधार कार्ड अथवा अन्य कोणतेही शासनमान्य मुळ ओळखपत्र सोबत घेऊन संलग्नकृत रुग्णालयातील आरोग्य मित्रांशी अथवा आपले सरकार सेवा केंद्र यांच्याशी संपर्क साधावा. तसेच काही समस्या असल्यास नांदेड येथील जिल्हा रुग्णालयातील प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजनेचे जिल्हा समन्वयक डॉ. दिपेशकुमार शर्मा यांच्याशी (भ्रमणध्वनी नंबर ८२७५०९५८९८) वर संपर्क साधावा, असे आवाहन जिल्हाधिकारी अरुण डोंगरे यांनी केले आहे.

संकलन :- सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड

## वृत्त विशेष

के ई एम रुग्णालयाच्या  
डॉ. तुषार राठोड यांनी केली  
अवघड शस्त्रक्रिया

# म.ज्योतिबा फुले योजनेतून आत्महत्याग्रस्त शेतकऱ्यांच्या मुलाला मिळाले जनजीवन

**आ.प. :** महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेमुळे ११ वर्षांच्या बालकाला त्याच्या पाठीच्या कण्याच्या व्यंगातून मुक्ती मिळाली आहे. मुंबई येथील के ई एम हॉस्पिटलचे अस्थिरोगतज्ज्ञ डॉ. तुषार राठोड आणि त्यांच्या टीमने बालकावर ११ तास जोखमीची शस्त्रक्रिया करून मोठे आव्हान स्वीकारून गरीब व गरजू बालकाला नवजीवन दिले आहे. या शस्त्रक्रियेवेळी जवळपास ९०० मि.ली. रक्तस्राव झाला असतानाही अत्यंत धैर्याने व्हर्टीबल कॉल्युमन रेस्टीक्शन ही अवघड शस्त्रक्रिया यशस्वी केली आहे याबद्दल त्यांचे कौतुक होत आहे.

बुलढाणा येथील ११ वर्षांचा मुलगा जन्मजात कायफोस्कोलिओसिस या आजाराने त्रस्त होता यात दुर्दैव म्हणजे दोन वर्षापूर्वीच त्यांच्या शेतकरी वडिलांनी आत्महत्या केली होती. त्यामुळे तो पोरकाही झाला होता. अशा प्रसंगी डॉ. तुषार राठोड यांनी आपल्या वैद्यकीय कौशल्याची किमया करीत या मुलाच्या जीवनात नवा रंग भरला आहे. महात्मा ज्योतिबा फुले आरोग्य योजनेचा लाभ करून देत केवळ ८५ हजार रुपये शासनाच्या मदतीने ही मोफत शस्त्रक्रिया करण्यात आली आहे. डॉक्टरांच्या सामाजिक जबाबदारीच्या भावनेतून व शासनाच्या



लोक कल्याणकारी योजनामधून गरीब आणि गरजू रुग्णांना वैद्यकीय ज्ञानाचा व कौशल्याचा अविष्कार अशा मुलांना नवजीवनासाठी नवसंजीवनी ठरत आहे हे विशेष. ●●●

## पारगावमध्ये डेंग्यूबाबत जनजागृती

**केडगाव :** दोंड तालुक्यातील नानगाव प्राथमिक आरोग्य केंद्र अंतर्गत पारगाव उपकेंद्राच्या वतीने डेंग्यूबाबत जनजागृती मोहीम राबविण्यात आली. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांनी गावातून फेरी काढत डेंग्यू, चिकनगुनिया आणि हिवताप या आजारांविषयी जनजागृती केली. वैद्यकीय अधिकारी डॉ. रणजित भंडलकर यांनी प्रतिबंधात्मक उपाययोजनेची माहिती दिली. सध्या साथीच्या रोगांनी थैमान घातलेले आहे. आठवड्यातून एक दिवस कोरडा दिवस पाळला पाहिजे. घराचा परिसर स्वच्छ ठेवला पाहिजे, असे डॉ. भंडलकर यांनी सांगितले. संपूर्ण जिल्ह्यात दि. ११ ते २६ नोव्हेंबर दरम्यान साथ रोग पंथरवडा राबविण्यात येत आहे, असे आरोग्य अधिकारी डॉ. अशोक रासगे यांनी सांगितले. यावेळी फेरीत मुख्याध्यापक मोहन पोटे, शिक्षक, आशा कार्यकर्ती सहभागी होते. आरोग्यसेवक संजय चव्हाण यांनी नियोजन केले. ●●●



# लेखकांना विजंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

- पुढील अंकापासून वाचकांचे मनोगत हे सदर सुरु करित आहोत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.

e-mail : ddhsiec@gmail.com / ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

- लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्या अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

## आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

### डिसेंबर २०१९

- १ डिसेंबर नवजात एड्स प्रतिबंध दिन
- २ डिसेंबर भोपाळ दुर्घटना दिन / राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन
- ३ डिसेंबर जागतिक अपंग / दिव्यांग दिन
- ९ डिसेंबर जागतिक रुग्ण सुरक्षा दिन
- ११ ते १७ डिसेंबर सिकलसेल जनजागृती सप्ताह
- १२ डिसेंबर सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन

### जानेवारी २०२०

- १२ जानेवारी राष्ट्रीय युवा दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण दिन
- ३० जानेवारी ते १३ फेब्रुवारी कुष्ठरोग निवारण पंधरवाडा (स्पर्श अभियान)

### फेब्रुवारी २०२०

- ४ फेब्रुवारी जागतिक कर्करोग दिवस
- ५ फेब्रुवारी मौखिक आरोग्य दिन
- १० फेब्रुवारी राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- ११ फेब्रुवारी जागतिक रुग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन
- १२ फेब्रुवारी प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

## मोतीबिंदू



मन्यक्रियेपुर्वी



मन्यक्रियेनंतर

### हा विकार सामान्यतः वृद्धावस्थेत होतो.

मोतिबिंदुमुळे येणाऱ्या अंधत्वाला मन्यक्रियेमुळे रोखता येते. मोतिबिंदु मन्यक्रिया सोपी आणि सुरक्षित असते.

### चिन्हे आणि लक्षणे

- हळू हळू कमी दिसू लागते.
- डोळ्यांच्या बाहुलीचा रंग करडा/ पांढरा होतो.
- या विकारामध्ये डोळ्यांमध्ये वेदना नसतात.
- मोतिबिंदु पिकेपर्यंत थंबू नका.
- त्वरीत नेत्रतज्ञाचा सल्ला घ्या.

शासकिय रुग्णालये आणि विगर-सरकारी संस्था मोतिबिंदुच्या उपचारांसाठी मोतिबिंदुच्या भिंगासहित विनामुल्य सुविधा पुरवतात.

अधिक माहितीसाठी जवळच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रांशी किंवा शासकिय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



## वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गणीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्च अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कासाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गणी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिऑर्डरने वर्गणी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.
- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४१०००६.

## पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

- मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा पुणे ४११००६.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)



- ▲ पुणे येथे हत्तीरोग निर्मुलन करण्यासाठी सहाय्यक संचालक हिवताप व जिल्हा हिवताप अधिकारी यांची राज्यस्तरीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. याप्रसंगी दीपप्रज्वलन करताना सहसंचालक डॉ. प्रकाश भोई, उपसंचालक नागपूर मंडळाचे डॉ. जयस्वाल तसेच उपसंचालक आय.ई.सी. डॉ. कैलास बाविस्कर व जागतिक आरोग्य संघटनेचे समन्वयक डॉ. कमलाकर व इतर अधिकारी वर्ग उपस्थित होते.



- ▲ पुणे येथे सर्व जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी यांची त्रैमासिक बैठक आय.ई.सी. ब्युरो पुणे येथे आयोजित करण्यात आली. याप्रसंगी मार्गदर्शनपर बोलताना उपसंचालक आय.ई.सी. डॉ. कैलास बाविस्कर, सहाय्यक संचालक आय.ई.सी. ब्युरो डॉ. संजिवकुमार जाधव समवेत सर्व अधिकारी वर्ग.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2018-2020

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20<sup>th</sup> November 2019

Posting on 21<sup>st</sup> to 27<sup>th</sup> of November 2019

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

नको काळजी, नको भीती, स्वाईन फ्ल्यू टाळणे आपल्या हाती

लक्षणे: खोकला, शिंका, घशात खवखव, क्वचित 'जुलाब'

वेळेवर घ्या उपचार,  
स्वाईन फ्ल्यूला  
दाखवा दार...



डेंग्यू, चिकुनगुनिया, मलेरियाला वेळीच घालूया आळा,  
ठेवूनी स्वच्छ परिसर आठवड्यातील एक कोरडा दिवस पाळा

प्रतिबंधासाठी तुम्ही आणि मी काय करू शकतो ?



• पाण्याची भांडी  
झाका

• नळगळती टाळा

• पाण्याच्या  
टाक्या झाका

• खिडक्यांना  
जाळ्या बसवा

• मच्छरदाणीचा  
वापर करा

अधिक माहिती करिता आशा / अंगणवाडी सेविका / आरोग्य कर्मचारी यांच्याशी संपर्क साधा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन

