

#मनस्वास्थ्य



कोविड-19 काळात डॉक्टर आणि इतर वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांचे मानसिक आरोग्य

## डॉक्टर आणि इतर वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी आपण काय करु शकतो?

डॉक्टर आणि इतर वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांची आपल्या समाजाचेच घटक आहेत. त्यांचेही एक कुटुंब आहे, मुले आहेत, वृद्ध पालक आहेत. तरीही ते आपली काळजी घेण्याची जोखीम घेतात. म्हणून, आपणही त्यांना आपल्या कुटुंबाप्रमाणे जपायला हवे.

- डॉक्टर आणि इतर वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांना सन्मानपूर्वक वागवा.
- त्यांच्या आरोग्याची नियमित चौकशी करा.
- त्यांच्या अनुपस्थितीत त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांना पाठिंबा घ्या.
- त्यांच्याबद्दल कृतज्ञता बाळगा.
- त्यांच्याबद्दल तिरस्कार बाळगू नका.
- लक्षात ठेवा डॉक्टर आणि इतर वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांवरील हल्ला हा दंडनीय गुन्हा आहे.

आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 किंवा 08046110007 डायल करा



श्री. उद्धव ठाकरे  
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवर  
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बालासाहेब थोरात  
मा. महारूढ मंत्री



श्री. राजेश टोपे  
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व  
कुटुंब कल्याण



श्री. राजेंद्र पाटील-यादवकर  
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व  
कुटुंब कल्याण

कोविड - १९ : जागरूक राहू... काळजी घेऊ...!



राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
**“शपथ”**

तंबाखू, जर्दा, खर्चा तसेच बिडी,  
सिगारेट, ई - हुक्का, ई - सिगारेट  
यांच्या दुष्परिणामांची  
मला जाणीव आहे. म्हणून मी जन्मभर,  
या व्यसनांपासून दूर राहण्याचा  
संकल्प करीत आहे.



**श्री. राजेश टोपे**

मा. आरोग्य मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन.

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
**“शपथ”**

माझे कार्यालय,  
माझे घर आणि माझा परिसर  
तंबाखूमुक्त रहावा तसेच इतरांनी  
तंबाखूजन्य पदार्थाचा परित्याग  
करावा यासाठी मी प्रयत्न करेन.



**श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर**

राज्य मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन.

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
**“शपथ”**

भारत सरकारच्या,  
2003 च्या तंबाखू नियंत्रण  
कायद्याची प्रभावी  
अंमलबजावणी व्हावी  
यासाठी मी सतत  
प्रयत्नरील राहीन.



**डॉ. प्रदीप व्यास**

अप्पर मुऱ्य सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन.

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
**“शपथ”**

माझ्या अधिपत्याखालील  
व जिल्ह्यातील सर्व  
आरोग्य संस्था, शाळा व  
शासकीय कार्यालये  
तंबाखूमुक्त तसेच  
ई - सिगारेट मुक्त करेन.



**डॉ. रामास्वामी एन.**

आयुक्त, आरोग्य सेवा, महाराष्ट्र राज्य



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन**



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



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 सहाय्य  
**बापूराव गर्जे**  
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी  
**सतीश ताजी**  
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी  
**सुनिल देशपांडे**  
सांखिकी पर्यवेक्षक

**निलम म्हस्के**  
अधीक्षक

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

मुद्रण  
कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.

**पत्रव्यवहारासाठी पत्ता**  
संपादक,  
**राज्य आरोग्य शिक्षण व**  
**संपर्क विभाग**

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,  
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,  
येरवडा, पुणे ४११ ००६.  
दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,  
२६६१०१७९.  
फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :  
[arogypatrikamh@gmail.com](mailto:arogypatrikamh@gmail.com)

**वार्षिक वर्गणी**  
**५०/- रुपये**

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : तेविसावे | अंक : ६ | महिना : जून २०२१



## कोविड-१९ विरुद्ध लढण्यासाठी नवीन सामाज्य नियम

**काय करू नये?**



अनावश्यक प्रवास टाळा.



आपले तोंड, नाक व  
डोळ्यांना सतत सर्श  
करणे टाळा.



सामाजिक कार्यक्रम पुढे  
ढकलता आले नसल्यास  
कमीतकमी लोकांना  
निमंत्रित करा.



सार्वजनिक ठिकाणी  
थुंकू नका.



कोविड-१९ रुग्णांशी किंवा  
काळजीवाहू लोकांशी  
किंवा कोविड-१९ शी  
लढणाऱ्या लोकांशी  
भेदभावाने वागू नका.



सार्वजनिक/ गर्दीच्या  
ठिकाणी, मोठी संमेलने,  
कार्यक्रमांमध्ये जाणे  
टाळा.

**कोविड - १९ लसीकरण सुरक्षित आहे.**



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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





## अंतरंग



**०९ भारतातील लहान आणि किशोरवयीन मुलांना मानसिक आरोग्य आणि मनोसामाजिक आधार देणारे मुख्य संदेश**



**१७ जिल्हा सामान्य रुग्णालयाची कौतुकास्पद कामगिरी...।**



**३४ कोविड-१९ रोगप्रतिकारशक्ती वर्धक आहार**

■ आयुकांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ भारतातील लहान आणि किशोरवयीन मुलांना मानसिक आरोग्य आणि मनोसामाजिक आधार देणारे मुख्य संदेश	९
■ बिदाल आणि गोंदवले (बु.) गावांनी निवडला करोनामुक्त होण्याचा राजमार्ग....!!	११
■ लोकसहभागातील ग्रामीण कोविड केंटर सेंटर करोना ग्रस्तांसाठी दिलासा केंद्र - डॉ. अर. बी. पवार यांचा कौतुकास्पद उपक्रम	१३
■ जिल्हा सामान्य रुग्णालयाची कौतुकास्पद कामगिरी...।	१७
■ तंबाखूजन्य पदार्थाच्या सेवनामुळे होणारे आरोग्याचे नुकसान - सार्वजनिक आरोग्याची मुख्य समस्या	१८
■ मेडलाईफ फाउंडेशन तरफे "महिलांची शाश्वत मासिकपाळी" क्षेत्रात देशभरात जनजागृती...! २१	२१
■ तेव्हा आमचाही जीव तुटतच असेल ना! डॉक्टरच्या पत्नीचं काळजाला हात घालणारं पत्र	२५
■ २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण दिवस	२९
■ पुजान्याची IPD	३०
■ अलक - अति लघु कथा LOCKDOWN	३२
■ कोविड-१९ रोगप्रतिकारशक्ती वर्धक आहार	३४
■ ३१ मे २०२१ जागतिक टोबॅको/तंबाखू विरोधी दिवस साजरा	३५
■ सौंदर्य आणि फिटनेस मंत्रा	३६
■ करोना काळात आहारासह आरोग्याचे वाढते महत्त्व	३७
■ आरोग्य रेषा - कोविड - १९ चे लसीकरण सुरक्षित आहे.	३९
■ वृत्त विशेष - ५ जून जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त	४०
■ वृत्त विशेष - २० आरोग्य केंद्रांना मिळणार रुग्णवाहिका	४१
■ वृत्त विशेष - करोनामुक्त रुग्ण किंवा होमायसोलेशन मधील रुग्णासाठी आॅविसेजन कॉन्सन्ट्रेटर बँक ही सुविधा	४२
■ वृत्त विशेष - इंदिरा गांधी मेमोरियल हॉस्पिटलमध्ये ४२ कर्मचाऱ्याच्या नियुक्तीबाबत निर्णय घेतला!	४३
■ वृत्त विशेष - जागतिक आरोग्य संघटनेने महाराष्ट्र शासनास १०० आॅविसेजन केंद्रे भेट	४३
■ दृष्टी दिनानिमित्त राज्यभर नेत्रदान विषयावर जनजागृती	४४
■ वृत्त विशेष - ४५ वर्षावरील नागरिकांच्या १० टक्के लसीकरणामुळे करोनामुक्त झाले बठाण बु! ४४	४४
■ वृत्त विशेष - पुजारीच्या आवाहनामुळे पूर्ण झाले १४ गावांचे लसीकरण	४५
■ वृत्त विशेष - डॅग्यूताप आजार टाळण्यासाठी नागरिकांनी घ्यावी काळजी - डॉ. आकाश देशमुख, जिल्हा हिवताप अधिकारी, नांदेड यांचे आवाहन	४६
■ वृत्त विशेष - जागतिक तंबाखू नकार दिन ग्रामीण रुग्णालय भोकर येथे संपन्न	४७
■ वृत्त विशेष - करोना काळात आरोग्य सेवेचे दून	४८
■ वृत्त विशेष - लेखकांना विनंती	४९



# आयुक्तांचे मनोगत



महाराष्ट्रात कोविड-१९ रुग्णांची घटत चाललेली संख्या दिलासादायक असली तरी, म्युकर मायकोसिस या आजाराची वाढती रुग्णसंख्या नक्कीच चिंताजनक आहे. यासाठी आगामी काळ म्युकर मायकोसिस या आजारावर नियंत्रण आणण्याची विभागाची प्राथमिकता आहे. म्युकर मायकोसिस हा आजार इम्युनोकॉम्प्रोमाईसेंड/मधुमेह/जास्त स्टेरोईड वर असणाऱ्या कोविड-१९ गंभीर आजारी रुग्णांमध्ये मुख्यत्वेकरून आढळून येत आहे. जूनच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत महाराष्ट्रात या आजाराच्या जवळपास ५५०० रुग्णांची नोंद झालेली असून ११५० रुग्ण उपचारांद्वारे बरे झालेले आहेत व जवळपास ४००० रुग्ण उपचारांवर आहेत. म्युकर मायकोसिस या आजारावर शस्त्रक्रिया आणि औषधीद्वारे उपचार उपलब्ध आहेत. यासाठी राज्यातील वैद्यकीय महाविद्यालये, जिल्हा रुग्णालये, महात्मा ज्योतीबा फुले योजनेअंतर्गत व खाजगी रुग्णालयात उपचार उपलब्ध आहेत. सामान्य रुग्णालय व महात्मा ज्योतीबा फुले योजनेअंतर्गत व खाजगी रुग्णालयात उपचार उपलब्ध आहेत. सामान्य रुग्णालय व महात्मा ज्योतीबा फुले योजनेअंतर्गत अंतर्गत मोफत उपचार करण्यात येतो. म्युकर मायकोसिसच्या उपचारासाठी लागणाऱ्या Inj Amphotericin B ची उपलब्धता वाढवण्यासाठी प्राधान्याने प्रयत्न विभागापार्फत करण्यात येत आहेत.

राज्यातील जनतेला मुलभूत आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी सर्वोतोपरी उपाययोजना करण्यात येत असून कोविड-१९ प्रतिबंधात्मक उपायांसह माता-बाल आरोग्य व विविध आजार नियंत्रण कार्यक्रमांची यशस्वी अमंलबजावणी व्हावी यासाठी आरोग्य यंत्रणा सातत्याने प्रयत्नशील आहेत. शासनाकडून राबविण्यात येणाऱ्या विविध आरोग्यविषयक योजनांची जनजागृती अधिक व्यापक प्रमाणात होणे आवश्यक असून, त्यासाठी क्षेत्रिय स्तरावरील आरोग्य यंत्रणांनी पुढाकार घेणे गरजेचे आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानासारख्या योजनेच्या माध्यमातून आरोग्य सेवेला बळकटी प्राप्त झाली असून, केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक तत्वांनुसार अभियानांतर्गत अनेक योजना यशस्वीपणे राबविण्यात येत आहेत.

जून महिन्यात साजन्या होणाऱ्या जागतिक रक्तदाता दिन व दृष्टीदान सप्ताहाचे महत्त्व मोठे आहे. रक्तदानाच्या माध्यमातून रुग्णास जिवनदान प्राप्त होते तसेच दृष्टीदानाच्या माध्यमातून अंधकारातील जिवन प्रकाशाकडे नेता येते. त्यामुळे या दोन्ही दानांचे महत्त्व अधोरेखित आहे. पावसाळ्यामध्ये साथीच्या आजारांपासून सुरक्षित राहण्याची दक्षता प्रत्येकाने घ्यावी. आजारपणाची लक्षणे जाणवल्यास आवश्यक चाचण्या व उपचार तातडीने नजीकच्या सरकारी दवाखान्यामधून उपलब्ध करून घ्यावेत.

काळजी घ्या, मास्क वापरा, सुरक्षित राहा.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



# संचालकांचे मनोगत



रो

ग ही प्रत्येकाच्या जीवनातील एक अवस्था आहे. रोग ही घटना व्यक्तीच्या जीवन कालात अनुभवास येणाऱ्या घटनांपैकी एक होय. रोगाचे स्वरूप हे किरकोळ अथवा गंभीर स्वरूपाचे असू शकते त्यामुळे रोगाचा परिणाम हा केवळ शरीराशी येतो असे नाही तर त्याचा मनावरही परिणाम दिसून येतो तसेच व्यक्ती व समाजाचीही त्याचा संबंध येतो. रोगी अवस्था ही रुग्णासाठी पीडिदायक असते तर आरोग्य क्षेत्रासाठी तेव्हा आव्हान असते. रोग, रोगी, औषध, दवाखाना, डॉक्टर, समाज रोगाचे कुटुंबीय या सर्वांचा रोग या कारणास्तव संबंध येतो व ही अवस्था प्रत्येक वेळी सारखीच असेल असेही नाही, याचा अनुभव आपण बच्याच दिवसापासून घेत आहोत सर्व व्यक्तींना सारख्याच प्रकारचे रोग होतात असे नाही. तर रोगाची तीव्रता व व्यक्तीनुसूल त्याची घटनाही वेगवेगळी असते. यातून बाहेर येण्यासाठी रुग्ण व डॉक्टर यांचे अथक प्रयत्न सुरु असतात व त्यासाठी दवाखाना या संस्थेचीही महत्त्वाची भूमिका असते, तसेच कुटुंबातील व्यक्तींना बराच वेळ, पैसा खर्च करावा लागतो. बच्याच वेळा रोग ही समाजासाठी व कुटुंबासाठी एक समस्या बनते व त्याचा परिणाम कुटुंबावर व समाजावर दिसून येतो. सध्या आपण करोना आजाराशी लढतो आहोत व त्याचा अनुभव आपल्याला येत आहे, या सोबत काही रोग किरकोळ असतात तर काही दीर्घकाळ टिकणारे असतात व त्याचा परिणाम हा रोगी, कुटुंब, समाज, राष्ट्र यांच्यावर ही दिसून येतो व याचा वैयक्तिक व सामाजिक प्रगती यावरही त्याचा परिणाम होत असल्यामुळे ताणतणावाची प्रसंग येतात. अशावेळी संयमाने, धीराने संकटाचा सामना करणे आवश्यक असते. गेल्या दीड वर्षापासून आपण सर्व महामारीच्या संकटातून जात आहोत व त्याचे परिणाम वेगवेगळ्या माध्यमातून आपणास जाणवत आहेत. यासाठी आपल्याला लढत असलेले करोना योद्दे यांचे मनोधैर्य वाढविणे तसेच समाजाला या संकटाचा सामना करता यावा यासाठी त्यांचेही मनोबल वाढविणे आवश्यक आहे. सर्वांनी धीराने, एकजुटीने, संयमाने एकत्र येऊन या संकटाचा सामना करण्यासाठी आपण प्रयत्नशील राहणे आवश्यक बनले आहे. प्रत्येक व्यक्ती हा समाजाचा, कुटुंबाचा एक महत्त्वाचा घटक असल्यामुळे संकटावर मात करण्यासाठीचे योग्य वर्तणूक, नियम व आचरण तसेच लसीकरण हे महत्त्वाचे आहेत.

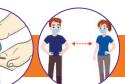
राज्यात आपण विविध मोहिमांच्या माध्यमातून लोक जागराद्वारे लोकांना धीर देऊन त्यांचे मानसिक आरोग्यही चांगले ठेवण्याचा प्रयत्न करीत आहोत यासाठी वेगवेगळे विभागही आपापल्या परीने कार्य करत आहेत त्यास आपणा सर्वांचा सहभागही चांगला मिळतो आहे. संकटाचा धीराने सामना करण्यासाठी व लोकसहभाग व सावजनिक आरोग्य संस्थांना सर्वतोपरी सहकार्य करण्यासाठी आपण सर्व एकजूट होऊ या व करोनाला पळवून लावू या...

धन्यवाद...

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा

आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



# संचालकांचे मनोगत



## सा

थीच्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाची भूमिका महत्त्वाची असून साथरोग नियंत्रणात याला प्राधान्य देण्यात येते. अज्ञान, निष्काळजीपणा, दुर्लक्ष, रुढी परंपरा यामुळे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते, त्यामुळे लोकांच्या आरोग्यदायी वर्तणुकीसाठी आरोग्य शिक्षणाची मोहीम राबविणे आवश्यक असते. आरोग्य विषयीचे लोकांचे ज्ञान व आरोग्याच्या संदर्भात त्यांच्या वागण्याच्या पद्धती यातील दरी साधण्याची महत्वपूर्ण कार्य आरोग्य शिक्षणाद्वारे करावे लागते. आजारांच्या प्रतिबंधासाठी कल्पक पद्धतीने माहिती देणे, वर्तणुकीत बदल करण्याची प्रेरणा जागृत करणे, यासाठी जनसंपर्क व आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी प्रयत्न करावे लागतात. चांगल्या लोकसहभागातून आरोग्य शिक्षणाच्या मोहिमेमुळे ज्ञानप्राप्ती होऊन लोकांच्या दृष्टिकोनात बदल घडून येतो व चांगल्या सर्वर्यांची जोपासना होते आणि साथीच्या आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी वातावरण तयार होते. व्यक्तीची वर्तणूक तिच्या स्वतःच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची असते. मानवाच्या आरोग्याचा व आजारांचा विचार करता आरोग्य शिक्षण महत्त्वाची भूमिका निभावत असते. गेल्या दीड वर्षाच्या काळात आपण प्रतिबंधात्मक ज्ञानासाठी वेगवेगळ्या माध्यमातून व्यापक जनजागृतीचे उपक्रम राबवित आहोत यात समाज माध्यमांचा ही उपयोग वाढला आहे. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य विभागाने या बाबीकडे ही जाणीवपूर्वक गांभीर्याने प्रयत्न करून जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न केला आहे.

रोगाच्या काळात प्रतिबंधात्मक ज्ञानाद्वारे आरोग्य रक्षण होते व संभाव्य धोके टाळता येतात. तसेच चांगले आरोग्य राखण्यासाठी व आजारांचा सामना करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक ज्ञानाच्या माध्यमातून रोगावर नियंत्रणासाठी प्रयत्न केले जातात. कोविड या संकटावर मात करताना कोविड अनुरूप योग्य वर्तन करून व उपलब्ध झालेल्या लसीकरणाच्या माध्यमातून या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत.

लसीकरण करून घेण्यासाठी तसेच गैरसमज दूर करण्यासाठी व या संकटावर मात करण्यासाठी व पुन्हा या संकटाची लाट येता कामा नये यासाठी प्रत्येकाने काळजी कशी घ्यावी यासाठीही नियोजन बद्ध पद्धतीने प्रयत्न होताना दिसत आहे. यास वेगवेगळ्या संस्था शासनाचे विभाग तसेच जिल्हा तालुका गाव या स्तरावर कार्य करणारे कार्यकर्ते हे आपापल्यापरीने व्यापक जनजागृतीसाठी प्रयत्न करीत आहेत. सर्वांच्या सहभागातून लोकजागराच्या माध्यमातून आपण या महामारीच्या संकटातून बाहेर पडण्यासाठी एकजुटीने प्रयत्न करूया व करोनाला दूर ठेऊ या.

- **डॉ. अर्चना पाटील**  
संचालक, आरोग्य सेवा  
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



# संपादकीय



आरोग्य विषयक माहिती, शिक्षण आणि संवाद हा सार्वजनिक आरोग्य सेवेतील आरोग्य सोयी सुविधा यांची माहिती तसेच प्रतिबंधात्मक ज्ञान लोकांपर्यंत पोचवून त्यांच्या वर्तणुकीत चांगले सकारात्मक बदल घडून आणण्यासाठी महत्वाचा दुवा आहे. करोना महामारीच्या काळात आरोग्य शिक्षणाला महत्वाचे स्थान असून आरोग्य शिक्षणाद्वारे या साथीच्या रोगावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी व लोकसंहभागासाठी आरोग्य शिक्षणाची भूमिका महत्वाची आहे. राज्य शासनाच्या राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या माध्यमातून या काळात लोकांनी घ्यावयाची काळजी करावयाचे वर्तणुकीतील बदल व लवकर निदान, तपासणी, शोध व उपचार यासाठी घाबरून न जाता जागरूक राहून घ्यावयाची काळजी याबाबत विविध जनसंवादाच्या माध्यमातून रिस्क कमुनिकेशननुसार आरोग्य संदेश जनमाणसापर्यंत पोहोचण्याचे प्रयत्न करण्यात येत आहेत. या प्रयत्नांना युनिसेफ, जागतिक आरोग्य संघटना महाराष्ट्र शाखा, तसेच राज्य शासनाचे विविध विभाग व एन.एस.एस. सारख्या संस्था पाठबळ देत आहे. गेल्या दीड वर्षापासून सातत्याने आरोग्याचे संदेश कल्पक पद्धतीने व गरजेनुसार लोक स्वीकार करतील अशा लोकजागर मोहीम माध्यमातून देण्यात येत आहेत.

जनसंवाद मोहिमांना लोकसंहभागातून अधिक गतिमान करण्यासाठी विविध माध्यमांचा कल्पकतेने वापर करण्यात येत आहे. यात मास मीडिया, आऊटडोअर मीडिया व इंटरपर्सनल कम्युनिकेशन या त्रिसूतीचा वापर करून लोकांपर्यंत पोहोचण्याचा आटोकाट प्रयत्न केला जात आहे. यात या क्षेत्रातील विविध तज्ज्ञ, कार्यरत असलेले अधिकारी, संवाद तज्ज्ञ यांची भूमिका महत्वाची राहिलेली आहे. यात युनिसेफच्या सर्व टीमचे सहकार्य मोलाचे आहे हे विशेष करून नमुद करणे आवश्यक आहे. त्यांनी मोहिमांची आखणी शास्त्रीय पद्धतीने कशी करावी याची खबरदारी घेण्यासाठी विशेष भूमिका निभावलेली आहे. जनसंवाद मोहिमा राबवितांना दूरदर्शन, रेडिओ तसेच आउटडोर मीडियातील होर्डिंग, बस थांबे, बॅनर्स, पोस्टर्स व जिल्हास्तरावरून गटचर्चा, गृहभेटी संवाद अशा माध्यमांवर विशेष भर देण्यात आला आहे. त्याचबरोबर जनसंवादासाठी सोशल मीडियाचा कल्पकतेने वापर करीत सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या सोशल मीडियाला विविध कल्पक पद्धतीने जनमाणसापर्यंत घेऊन जाण्यासाठी प्रयत्न केले गेले आहेत. यात जवळपास साडेसात कोटी लोकांपर्यंत या माध्यमाच्या वापरातून आरोग्य संदेश देणे शक्य झाले आहे. यात फेसबुकसारख्या संस्थांनीही मोलाची मदत केली आहे. विविध विभागातील सोशल मीडिया हॅडल्स यांनीही आरोग्य संदेशाचे जास्तीत जास्त प्रसारण करून जनमाणसापर्यंत लोक जागृतीसाठी प्रयत्न केले आहेत. आरोग्य व इतर विभागातील मंडळींनी आपापली भूमिका पारपाडीत लोक जागर यज्ञात आपला सहभाग नोंदविला आहे. कठीण प्रसंगी एकत्र येऊन एकजुटीने काम करून या संकटातून बाहेर पडण्यासाठी सर्वांचे हात पुढे येऊन लोक जागर मोहिमेत सहभाग नोंदविला. माझे कुटुंब माझी जबाबदारी, मी जबाबदार, वर्तणुकीत बदल करू, करोनाला झिरो करू, लोक जागर आरोग्याचा अशा विविध मोहिमाद्वारे लोक जागराचा यज्ञ सुरु आहे.

आरोग्यविषयक लोकजागृतीसाठी प्रत्येकाचे प्रयत्न महत्वाचे असून साथीच्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी लसीकरण करून घेणे व त्याचबरोबर कोवीड अनुरूप योग्य वर्तनाचा स्वीकार करून मास्क वापरणे, वारंवार हात धुणे, दोन मीटर अंतर पाळणे, गर्दीत जाणे टाळणे अशा सवर्योना अंगीकारणे आवश्यक आहे. यात प्रत्येकाची भूमिका महत्वाची आहे. आपण सर्वजण या लोक जागर मोहिमेत सहभागी होऊ या व करून आला पळवून लावू या.

आपल्या सर्वांचे आभार...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



### लहान मुले



कोरोना या महामारीने आपल्या दैनंदिन जीवनात बरेच बदल आणले आहेत. अगदी रोजच्या शाळेपासून ते मित्रांसह खेळण्यापर्यंत. या बदलांच्या दरम्यान गोंधळलेले वाटणे, भारावून जाणे किंवा ताणतणाव वाटणेही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे. अशा वेळी आपण भिन्न तंत्रे वापरू शकता जे या बदलांची तीव्रता कमी करण्यास तुम्हाला मदत करतील. याकाळात स्वतःची काळजी घेण्यासाठी आपण पुढील टिप्पण्या वापरू शकता.

#### स्वतःची काळजी घेणे

(मानसिक त्रासाला सामोरे जाताना सोप्या सूचना) -

- निरोगी शरीर-निरोगी मन :** स्वतःचा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. जसे जेवण वेळेवर करणे व नियमित पोषक जेवणाचे सेवन करणे. पोषक आहाराबोरवच पुरेशी झोपसुद्धा महत्वाची आहे. दररोज ७-८ तासांची झोप मिळेल याची खात्री करा. कवायत, योगा इत्यादीसारखे साधे व्यायाम करा.

- नियमित दिनचर्या पाळा :** जरी आपण रोज शाळेत जात नसलात (केवळ ऑनलाईन शाळा) तरीसुद्धा दिनचर्या तयार करा. जेथे आपण स्वतःसाठी खेळायला, अभ्यासाला आणि खायला व झोपला वेळ आहे याची खात्री करता येईल.

- आपल्या आवडत्या गोष्टी करण्यासाठी वेळ उपलब्ध ठेवा :** आपल्या दिवसाची योजना आपल्या पालक/काळजी

वाहकांबरोबर करा. आपल्याला ज्या गोष्टींनी आनंद मिळतो, त्या करण्यासाठी दिवसभरात काही वेळ ठेवा. उदा- चित्रकला, खेळ खेळणे, नृत्य करणे इ.

- आपल्या आवडत्या व्यक्तींशी बोला :** जर आपण आपल्या मित्र-मैत्रींना व कुटुंबातील इतर सदस्यांना भेटू शकत नसाल तर आपण त्यांच्याशी फोनवर बोलू शकता. आपला दिवस कसा होता, आपण काय करण्यास उत्सुक आहात वैरे याबद्दल त्यांना सांगा.

- काहीतरी नवीन शिका :** घरामध्ये रहाणे जरा कंटाळवाणे / नीरस होऊ शकते. यावेळी स्वतःसाठी काहीतरी करण्याचा प्रयत्न करा. उदा- चित्रकला, नृत्य किंवा गाणे शिकणे, नवीन शब्द शिकणे, कथा, पुस्तके वाचणे, इत्यादी.

- तुमच्या कल्पनाशक्तीचा वापर करा:** आपल्याला बाहेर जाता येत नसल्यास, आपणास बाहेरच्या ज्या गोष्टींची आठवण येते त्या चित्र काढून व्यक्त करा. आपल्याला बाहेर खेळायला दिले तर आपण काय केले असते याचा विचार करा. आपल्याला निसर्गाबद्दल काय आवडते, याचा विचार करा.

- जेव्हा आपल्याला घिंता किंवा भीती वाटत असते, तेव्हा दीर्घ श्वास घ्या :** आपणास काही वाईट भावना मनात आल्या तर, तीन दीर्घ श्वास घ्या आणि आपल्या सभोवतालच्या वस्तूचे रंग, आजूबाजूचा आवाज यांची नोंद घ्या.

- भारावून गेल्यासारखे वाटत असल्यास, मन शांत करण्यासाठी पुढील उपायांचा वापर करू शकता :**

- हातात लिंबू पकडा किंवा रुमालाचा गोळा/मऊ बॉल पकडा. जसे आपण लिंबू पिळतो तसेच तो लिंबू/रुमलाचा गोळा/बॉल घटू दाबा आणि दाबण्याचे थांबवा. परत घटू दाबा आणि सोडा.

- जणू मांजर आळस देताना तिचे शरीर ताणते, तसेच तुमचे हाथ, आणि शरीर ताणा आणि १० सेकंदसाठी त्याच स्थितीमध्ये थांबा.

- जेव्हा आपल्याला एखाद्या अडगळीच्या जागेतून जायचे असल्यास, आपण ज्याप्रमाणे आपले अंग चोरून चालतो त्याचप्रमाणे दीर्घ श्वास घेऊन स्वतःचे पोट आत घ्या आणि ४-५ सेकंद तसेच रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा.

- मोबाईल, संगणक इत्यादी वापरत असताना मधेमधे योग्य विश्रांती घ्या :** ऑनलाईन शाळा असल्यामुळे, तुम्ही बराच वेळ कॉम्प्युटर किंवा मोबाईल वापरत असाल ही शक्यता असेल, म्हणून दर अर्ध्या तासाला विश्रांती घेण्याचा प्रयत्न करा. मोबाईल व संगणक खूप जवळून पाहू नका. शाळेनंतर असे उपक्रम करा ज्यामध्ये आपल्याला ही यंत्रे वापरायला लागणार नाहीत.



# बाजारपेठेत विक्रेत्यांनी पाळावयाचे नियम



- सतत गापरात येणारे किंवा स्पर्श करण्यायोग्य पृष्ठभाग जसे काउंटर, एचबोर्ड, डोअर नॉब आणि इमारतीच्या आजूबाजूचा परिसर नियमितपणे निर्जुक करावे.
- मॉल व्यवस्थापकांनी मॉलमधील सतत गापरात येणाऱ्या गोष्टी उद्घाटक, शौचालय, बॅनिस्टर/ हॅंडेल्स इत्यादी नियमितपणे निर्जुक होत आहेत याची खात्री करावी.
- मॉल व्यवस्थापकांनी मॉलमध्ये प्रवेशादारावर थर्मल स्क्रीनिंगची सुविधा उपलब्ध आहे याची खात्री करावी.
- गातानुकूलित यंत्र गातावणाशी अनुकूल करून घ्यावे.
- गपरलेल्या माझक व ग्लोब्जरची योग्य विल्हेवाट लावण्यासाठी सुविधा उपलब्ध आहे याची खात्री करावी.
- मॉलमध्ये प्रमुख ठिकाणी दार्ज नियंत्रण कक्ष क्रमांक 104 आणि मानसिक आरोग्यासाठी हेल्पलाईन क्रमांक 080461110007 या हेल्पलाईन क्रमांकांची माहिती उपलब्ध आहे याची खात्री करा.
- मॉलमधील सर्व स्टाफ व खरेदीदार शारीरिक अंतराच्या नियमाचे पालन करत आहेत याची खात्री करा.
- खरेदीदार मॉलमधील कोणत्याही वस्तूला किंवा गोष्टीला स्पर्श करणार नाही याची खात्री करा.
- खरेदीदारांना माझकचा गापर करून बंधनकारक करा.



श्री. उद्धव ठाकरे  
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार  
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. वाणिसाहेब थोरात  
मा. महाराष्ट्र मंत्री



श्री. राजेश टोपे  
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व  
कुटुंब कल्याण



श्री. गणेश पाटील-यादवकर  
मा. राज्याभियान आरोग्य व  
कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104



मेरी सरकार



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child

[/MahaArogyaECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



## बिदाल आणि गोंदवले (बु.) गावांनी निवडला करोनामुक्त होण्याचा राजमार्ग....!!

देशासह राज्यात करोनाच्या दुसऱ्या लाटेचा प्रभाव अधिक जाणवला. पहिल्या लाटेपेक्षा दुसऱ्या लाटेत बाधित होण्याचे प्रमाण अधिक आहे. या पहिल्या लाटेत गृह विलगीकरण संकल्पना यशस्वी झाली. परंतु दुसऱ्या लाटेची तिव्रता जास्त असल्यामुळे आख्खेच्या आख्खेकुटुंब बाधित होवू लागले. यामुळे शासनाला गृह विलगीकरणाचा विचार काही ठिकाणी बंद करून संस्थात्मक विलगीकरण या पर्यायाचा विचार करावा लागला. सातारा जिल्ह्यातील अधिक लोकसंख्या असलेल्या गावांमध्ये प्रशासनाच्या मदतीने कोरोना केअर सेंटर सुरु करण्यात आले आहे. माण तालुक्यातील बिदाल व गोंदवले बु. या गावांमध्ये प्रशासनाच्या मदतीने, सामाजिक संस्था व गावकन्यांच्या सहकार्याने सेंटर उभे करण्यात आले आहेत. या सेंटरमधून कोरोना बाधितांवर चांगल्या प्रकारच्या उपचारांबोबर मानसिक आधारही दिला जात आहे. बिदाल व गोंदवले बु. या गावांचा आदर्श घेऊन इतर गावांनीही जिल्हा प्रशासनाच्या मदतीने अशा सेंटरची उभारणी करून गावातील बाधितांना योग्य उपचार आणि इतर बाधित होणार नाही याची खबरदारी यातून घेतली जाईल असे काम झाले आहे. अशा प्रकारे इतर गावांनीही आपल्या गावातच उपचार मिळावे यासाठी प्रयत्न करून आपले गाव कोरोनामुक्त करावे. यासाठी काय नक्की या गावांनी काय केलं आहे त्याचा हा आढावा. बिदाल येथे लोकर्गणीतून सुरु केले. कोरोना केअर सेंटर माण तालुक्यातील बिदाल हे जवळपास ७ हजार लोकसंख्या असलेल गाव. या गावाने कोरोना संसर्गाच्या दुसऱ्या लाटेत विकास सेवा मंडळाच्या माध्यमातून गावात अतिशय उत्तम काम केले आहे. या मंडळाने गावामध्ये तीन कोरोना केअर सेंटरमधून ५० बेडची निर्मिती केली आहे. काल पर्यंत ४८ रुग्ण या तीन कोरोना केअर सेंटरमध्ये उपचार घेत होते. विविध संस्थांच्या माध्यमातून २ ऑक्सिजन बेड, ६ ऑक्सिजन सिलेंडर मिळाले आहेत. जिल्हा परिषदेकडून १ हजार कोरोना चाचणी किट मिळाले आहेत. या किटच्या माध्यमातून आशा वर्कर घरोघरी जावून व शिबिर घेऊन कोरोना चाचणीचे नमुने घेत आहेत, असे बिदालचे ग्रामस्थ धनंजय जगदाळे यांनी सांगितले.

जे रुग्ण कोरोना केअर सेंटरमध्ये दाखल आहेत, त्यांना औषधोपचार, आरोग्याची तपासणी, डॉक्टर व आशा

वर्कर करीत आहेत. या कोरोना केअर सेंटरमधील रुग्णांना उत्तम प्रतीचा सकाळी नाष्ट, दोन अंडी, दुपारी जेवण, चार वाजता पुन्हा चहा व रात्री जेवण देण्यात येते. अत्यंत चांगली सुविधा असल्यामुळे रुग्ण आढळला तर तो गृह विलगीकरणात न राहता सेंटरमध्ये उपचारासाठी दाखल होत आहे. त्यामुळे त्याच्यापासून इतरांना संसर्ग होण्याची शक्यता कमी झाली.

या सेंटरमध्ये रोज सकाळी आणि संध्याकाळी रुग्णांकडून योगा तसेच इतर व्यायाम प्रकार करून घेतले जात आहे. याचा त्यांच्या आरोग्य व मानसिकेतवर चांगला परिणाम झाला असून, अंतिगंभीर रुग्णही या सेंटरमध्ये बरे झाले आहेत. बिदाल गावातील या तीन सेंटरला मुंबई, पुणे तसेच इतर जिल्ह्यातूनही पैशांची तसेच उपयुक्त वस्तुंची मदत मिळत आहे. विकास सेवा मंडळाने एक बँक खाते बँकेत काढले आहे. त्याची माहिती गावातील प्रत्येक नागरिकाला व्हावी यासाठी एक व्हॉट्सअप ग्रुप तयार करण्यात आला आहे. बँक खात्याची जमा झालेली रक्कम व कोरोना केअर सेंटरसाठी करण्यात आलेला खर्च प्रत्येक आठ दिवसांनी या व्हॉट्सअप ग्रुवर टाकण्यात येतो. त्यामुळे खर्चाच्या बाबतीतही पारदर्शकता निर्माण झाली असून या गावातील नागरिक आपापल्यापरीने बँक खात्यात पैसे जमा करून या कोरोना केअर सेंटरला मदत करीत आहेत, असेही बिदालचे ग्रामस्थ श्री. जगदाळे सांगतात.

आम्ही गोंदवले सामाजिक संस्था व जयंतीलाल मोदी फौंडेशनच्या, ड्रीम फौंडेशन व ग्रामपंचायतीच्या माध्यमातून गोंदवले येथे ३६ ऑक्सिजन बेडचे हॉस्पिटल व १०० बेडचे कोरोना केअर सेंटरची निर्मिती करण्यात आली आहे. या सेंटरमुळे गोंदवले बु. व आसपासच्या गावातील कोरोना बाधित रुग्णांसाठी नव संजीवनी ठरत आहे.

या दोन्ही संस्थेच्या माध्यमातून कोरोना बाधित रुग्णांवर चांगल्या पद्धतीने उपचार करीत आहेत. येथील हॉस्पिटलमध्ये अंतिगंभीर रुग्णही ठणठणीत बरे होऊन आपापल्या घरी गेले आहेत. या हॉस्पिटलमधील व कोरोना केअर सेंटरमधील प्रत्येक रुग्णाला चांगल्या प्रतीचा आहार गोंदवले महाराज ट्रस्टच्या माध्यमातून दिला जात आहे, असे गोंदवले बु. येथील अंगराज कड्वे यांनी सांगितले.



## योग्य व्यवस्थापन

हॉस्पीटलमध्ये व कोरोना केंअर सेंटरमध्ये दाखल झालेल्या रुग्णांची गैरसोय होणार नाही यासाठी प्रत्येक कामासाठी टीम तयार करण्यात आली आहे. यामध्ये औषध साठा, जेवण, बेडचे व्यवस्थापन, रुग्णवाहिका यासाठी टीम तयार करण्यात आल्या आहेत. प्रत्येक टीमकडून योग्य ते नियोजन वेळेत केले जाते. यामुळे रुग्णांची गैरसोय होत नाही. **हॉट्स्पॉट असलेल्या गावांना भेटी**

गोंदवले बु. व आसपासची जवळील गावांना भेटी देवून प्रत्येक घरातील व्यक्तींची कोरोना चाचणी करण्यात येत आहे. जो बाधित आढळला त्याला कोरोना केंअर सेंटरमध्ये तात्काळ दाखल करण्यात येत आहे. जो रुग्ण गंभीर असेल त्याला रुग्णालयात दाखल करून औषधोपचार करण्यात येत आहे. तात्काळ उपचार मिळाल्यामुळे मृत्युचाही दर कमी होण्यास मोठी मदत मिळत आहे.

रोज सकाळी दाखल असलेल्या रुग्णांकडून योग्य तसेच इतर व्यायाम प्रकार करून घेतले जात आहेत. प्रत्येक वॉर्डात रुग्णांचा मनोरंजनासाठी टिळ्ही लावण्यात आले आहेत. यामुळे रुग्णांच्या मानसिकतेत मोठा बदल होवून उपचारासाठी सकारात्मक प्रतिसाद देत आहेत. आज या हॉस्पीटल व कोरोना केंअर सेंटरमध्ये १२७ रुग्ण उपचार घेत असल्याचेही

ग्रामस्थ अंगराज कट्टे यांनी सागितले.

बिदाल व गोंदवले बु येथील कोरोना केंअर सेंटरला जिल्हाधिकारी शेखर सिंह यांनी भेट देवून तेथील व्यवस्थेची पहाणी करून बिदाल व गोंदवले बु येथील ग्रामस्थांचे काम इतर गावांसाठी आदर्शवत असल्याचे सांगून त्यांनी कामाचे कौतुक केले.

राज्याच्या ग्रामीण भागातील कोरोनामुक्तीच्या कामाला प्रोत्साहन मिळावे, कोरोनावर मात, करण्यासाठी महाराष्ट्र करोनामुक्त होण्यासाठी राज्य शासनाने कोरोनामुक्त गाव पुरस्कार योजना सुरु केली आहे. या योजनेतर्फत प्रत्येक महसुली विभागात पहिल्या ३ ग्रामपंचायतींना अनुक्रमे ५० लाख, २५ लाख व १५ लाख रुपयांचे बक्षीस दिले जाणार आहे. याशिवाय त्यांना अनुक्रमे ५० लाख, २५ लाख व १५ लाख रुपये इतक्या निधीची विकासकामे मंजुर केली जाणार आहेत असल्याने जिल्हातील जास्तीत जास्त ग्रामपंचायतींनी या योजनेत सहभाग नोंदवून आपले गाव कोरोना मुक्त, असे आवाहन पालकमंत्री बाळासाहेब पाटील, जिल्हाधिकारी शेखर सिंह व जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी विनय गौडा यांनी केले.



## कोविड-19 विलळ लढण्यासाठी आपले कार्यक्षेत्र सज्ज करा



- आपल्या संस्थेमध्ये टेलिवर्किंगला प्रोत्साहन घा.



- आपल्या आजूबाजूच्या परिसरात कोविड-19 चा प्रादुर्भाव अधिक वाढला असेल तर आरोग्य अधिकारी गर्दीच्या ठिकाणी जाण्याचे व सार्वजनिक वाहतुकीने प्रवास न करण्याचा सल्ला देतात.



- टेलिवर्किंगमुळे आपला बिजनेस सुरक्षित चालण्यास व आपले कर्मचारी सुरक्षित राहण्यास मदत मिळेल.





कुसळंब ग्रामपंचायतीचे मॉडेल 'सक्सेस स्टोरी' म्हणून बीड जिल्ह्यात नावारूपाला आलेले आहे. डेथ रेट कमी होण्यासाठी, शासकीय यंत्रणेवरचा ताण कमी करण्यासाठी, लोकांचे मानसिक आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी अशा प्रकारची 'कोविड केअर सेंटर' निश्चितपणे उपयुक्त ठरतील असा विश्वास डॉ. पवार यांनी व्यक्त केला आहे. बन्याच लोकांची माणुसकीच्या भावनेतून काम करण्याची इच्छा असते. त्यांना विश्वासात घेऊन जर संधी दिली तर आपण करोनावर मात करण्यासाठी यशस्वी ठरू असेही त्यांना वाटते.

कोविड-१९ संकट काळात कोरोना बाधीत असलेल्या परंतु सौम्य किंवा लक्षणे कमी असलेल्या रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी कोवीड केअर सेंटरची स्थापना मुख्यतः जिल्ह्याच्या ठिकाणी कोरोनाच्या पहिल्या लाटेमध्ये करण्यात आली. कोविड केअर सेंटर प्रामुख्याने शहरांमध्ये उभारली गेली आणि कोरोना रुग्णांवर त्यामध्ये उपचार होऊ लागले. कोरोनाच्या पहिल्या लाटेच्या तुलनेत दुसऱ्या लाटेमध्ये रुग्णांच्या संख्येत लक्षणीय वाढ झाली.

भरपूर वैद्यकीय सोईसुविधा, मोठ - मोठी सरकारी हॉस्पिटल्स, खाजगी हॉस्पिटल्स, वैद्यकीय महाविद्यालये असलेल्या मुंबई-कोकण, पश्चिम महाराष्ट्रातील जिल्हांमध्येही वाढणाऱ्या केसेसमुळे बेड, वैद्यकीय सोयी

सुविधा अपुन्या पढू लागल्या. जिथं मुळातच वैद्यकीय सेवा सुविधांचा अभाव, आरोग्य सुविधा कमी असलेल्या, जिल्ह्यात फक्त ५२ प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, १५ ग्रामीण रुग्णालये आणि १ मेडिकल कॉलेज, प्रायव्हेट हॉस्पिटल्स कमी प्रमाणात, अशा बीड जिल्ह्यासाठी कोरोनाची दुसरी लाट हे खूप मोठे संकट होते. परंतु परिस्थितीसमोर हात न टेकता आलेल्या संकटाला धैर्याने सामोरे जाऊन त्यातून बाहेर पडण्यासाठी काहीतरी वेगळी उपाय योजना करणे गरजेचे आहे हे बीडचे जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. आर. बी. पवार यांच्या लक्षात आले आणि त्यांनी ग्रामीण भागामध्ये कोविड केअर सेंटरची स्थापना करण्याचे ठरवले. त्यासाठी त्यांनी स्वतःच्या कुसळंब या गावात कोविड केअर सेंटर तयार करण्याचा निर्णय घेतला.

बीडमध्ये कोरोनाच्या पहिल्या लाटेत जास्तीत जास्त ३००० केसेस होत्या. यावेळी त्या पाच पट वाढून १५,००० च्या वर गेल्या. जे बेड तयार केले होते ते अपुरे पढू लागले. उभारलेल्या कोविड केअर सेंटरमध्ये बेड मिळत नव्हते. ग्रामीण भागात कोरोनाने रुद्रावतार धारण केला होता. त्यातच बीडमध्ये शिक्षणाचा टक्का कमी आहे, ऊसतोड कामगार वर्ग मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे लोकांमध्ये आरोग्याविषयी जनजागृती कमी आहे.

कोरोनापासून वाचायचे असेल तर 'लवकर निदान, लवकर उपचार' हे ब्रीदवाक्य आपण पाळायला हवं. पण बीडकरांमध्ये लवकर निदानाचे गांभीर्यच नव्हते.

हॉस्पिटलमध्ये गेलो तर मृत्यु होतो, चांगली आरोग्य सेवा मिळत नाही, माध्यमं जे काही चित्र समाजासमोर उभे करत होते ते पाहून लोक घाबरत होते. त्यांना दवाखान्यांमध्ये जायलाच भीती वाटायची. त्यामुळे लोक टेस्टिंगसाठी बाहेरच पडत नव्हते. घरात लपून बसायचे, तपासणी करून घेण्याची त्यांची तयारी नसायची आणि त्यामुळे कोरोना बळावून गंभीर रूप धारण करायचा.

डॉ. पवार याच जिल्ह्याचे सुपुत्र असल्यामुळे या लोकांच्या मानसिकतेच्या सकारात्मक, नकारात्मक बाबी आणि त्यावरचे उपायही त्यांना माहित होते. त्यामुळे कोविड केअर सेंटर ग्रामीण भागात उभारण्याचा निर्णय त्यांनी घेतला आणि स्वतःच्या गावापासून त्याला सुरुवात केली. गावातील सरपंच व इतर पदाधिकारी, ग्रामस्थ यांच्याशी चर्चा केली. त्यांचे गाव निवडण्याचे कारण म्हणजे कुसळंब हे बीड जिल्ह्यातील पहिले स्मार्ट ग्राम असून ५० लाखाचे बक्षिस या गावाला मिळालेले आहे. गाडगोबाबा स्वच्छता स्पर्धेत प्रथम आलेले आहे. गेल्या पंचवीस वर्षात गावात निवडणुका झालेल्या नाहीत. कोणतही काम यशस्वी करण्यासाठी लोकसहभाग महत्त्वाचा असतो आणि या गावात लोकसहभागाची त्यांना खात्री होती. कोविड केअर सेंटर सुरु करण्यासाठी गावही लगेच राजी झाले. श्री खडेश्वर माध्यमिक शाळेत ५० बेडच्या सेंटरचा प्लान केला. बीडमधील मानवलोक स्वयंसेवी संस्थेने सेंटरसाठी बेड, गाद्या, फॅन, टयूब, टॉयलेट्स, प्रोटोकॉलच्या प्रिंटिंग, सावलीसाठी मंडप

यासारख्या भौतिक सुविधा पुरविल्या. ग्रामपंचायतीने पाणी, विज, स्वच्छता या सेवा दिल्या. आरोग्य विभागाकडून लागणारी औषधे आणि मनुष्यबळ पुरविण्यात आले. अशा प्रकारे शासनाचा आरोग्य विभाग, ग्रामपंचायत आणि मानवलोक स्वयंसेवी संस्था या तिघांच्या एकत्रित प्रयत्नातून बीडमधील पहिलं लोकसहभागातून तयार झालेलं कोविड केअर सेंटर उभा राहिले. या सेंटरचे पूर्ण नियोजन ग्रामपंचायतीने केले. गावातले लोकच कोविड केअर सेंटर चालवतात हे पाहून घरात लपलेले लोक बाहेर पडायला लागले, टेस्ट करायला लागले. आत्तापर्यंत १५०० लोकांचे टेस्टिंग झालेले आहे आणि त्यापैकी ३५० लोक पॉझिटिव्ह आलेले आहेत. तर ४०० रुग्ण कोरोना मुक्त होऊन घरी सुखरूप गेले आहेत. गावातच उपचार मिळू लागल्यामुळे ५० बेड कमी पढू लागले. त्यामुळे अजून ५० बेड वाढवण्यात आले आणि त्याचा सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे या परिसरात त्यानंतर एकही रुग्ण कोरोनाने मयत झाला नाही.

ICMR च्या प्रोटोकॉलनुसार उत्तम वैद्यकीय सुविधा, पोषक आहार, इतर अत्यावश्यक सुविधा या केंद्रात पुरवल्या जातात. स्वच्छता ठेवली जाते. सकाळी रुग्णांसाठी योगाचे क्लासेस घेतले जातात, तर रात्री त्यांच्या मनोरंजनासाठी भजन, कीर्तन, संगीताच्या कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. लोक अशा कार्यक्रमात रमुन स्वतःचं दुखणं विसरून जातात. घरापासून लांब असले तरी गावातच आहोत या भावनेने त्यांना





**एकटं वाटत नाही.** लवकर निदान होऊन लवकर उपचार मिळाल्यामुळे ते ठणठणीत बरे होत आहेत. हे कोवीड केअर सेंटर खूप चांगल्या प्रकारे चालवले जात असल्यामुळे संपूर्ण बीड जिल्ह्यात त्याची माऊथ पब्लिसिटी सुरु आहे. त्यामुळे इतर काही गावातील पदाधिकारी, समाजसेवक, ४५ स्वयंसेवी संस्था या कामासाठी पुढे आल्या आहेत. लोकसहभागाच्या माध्यमातून ४००० बेडची उपलब्धता झाली. शहरांमध्ये कोविड सेंटर होती, पण ग्रामीण भागांमध्ये त्याची गरज या लाटेमध्ये जास्त निर्माण झाली आणि ती गरज पूर्ण करण्यामध्ये आम्ही यशस्वी ठरलो असे डॉ. पवार सांगतात.

पूर्वी कोविड केअर सेंटरमध्ये चांगले जेवण मिळत नाही, शुद्ध पाणी नाही, भौतिक सुविधा कमी आहेत अशा तक्रारी यायच्या, पण आता आपले गावच सेंटर चालवते आणि या सेंटरमध्ये आपलेच गावकरी आहेत, हे लक्षात घेऊन दोन्हीकडील विश्वासाच्या बळावर जेवणापासून औषधांपर्यंत सर्व सोर्योंकडे अतिशय उत्तम प्रकारे लक्ष दिले जाते. त्यामुळे तक्रारी जवळजवळ संपलेल्या आहेत. त्यामुळे लोकसहभागातून कोविड केअर सेंटर हे मॉडल जर

प्रत्येक जिल्ह्यात पुढे आले तर शासनावरचा बराचसा ताण कमी होईल.

पहिल्या टप्प्यातच तपासणी झाल्यामुळे लोकांवर आवश्यक उपचार तात्काळ होतील. लोकांच्या मनातील भीती, गैरसमज, अफवा दूर होण्यास मदत होईल. योगा, ध्यान -धारणा यामुळे कोरोना बाधितांना मानसिक स्वास्थ्य लाभत आहे. गावातच राहिल्यामुळे लोक लवकर बरे होत आहेत, त्यांचे मानसिक आरोग्यही सुधारत आहे.

बीड जिल्ह्यातील अशा कोविड केअर सेंटरला आता गावातील लोकही मदत करत आहेत. या सेंटरला आतापर्यंत २ लाख रुपयांची देणगी गावातील रहिवासी असलेले व नोकरी निमित्ताने बाहेरगावी असलेल्या लोकांनी दिली आहे. एका दिवसाचे जेवण, पोषक आहार, फळांचे वाटप करून करोनाच्या या संकटकाळात तुम्ही एकटे नाही हा दिलासा बाधितांना देत आहेत. अशा प्रकारे एकत्रित प्रयत्नातून निश्चितपणे करोनाच्या विरुद्धची लढाई आपण जिंकू शकतो..

ग्रामीण भागातील या कोविड सेंटरचा सकारात्मक फायदा म्हणजे लवकर निदान, लवकर उपचार होऊ लागले, त्याचबरोबर शासनावरचा ताण कमी झाला, शासनाच्या करोडो रुपयाची बचत झाली. लोकांनी लोकांसाठी तयार केलेले सेंटर असल्यामुळे लोकसहभागातून ते अधिक यशस्वी ठरले. शासकीय यंत्रणेवरचा ताण कमी झाल्यामुळे ट्रीटमेंट या गोर्टींवर आरोग्य यंत्रणेला जास्त लक्ष देता आले.

शब्दाकंन – दिपाली पाटील, पुणे





## कदोना विषाणूचा प्रसाद कमी करण्यासाठी प्रत्येक व्यक्ती आणि समुदाय काय करू शकतो **आपले कार्यक्षेत्र सुरक्षित ठेवा**

आपल्या कर्मचारी व ग्राहकांना खालील गोष्टींचे पालन करण्यास प्रोत्साहित करा

### **स्वच्छतेच्या नियमांचे पालन करा**



- हस्तांदोलन करणे थांबवा : शुभेच्छा देण्यासाठी नमस्कार करा.
- ॲफिसमध्ये प्रवेश करण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ धुवा व नियमित हात धुण्याची आठवण ठेवा.
- तोंडाला सतत स्पर्श न करणे, खोकताना व शिंकताना आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल धरण्याची सवय लावा.
- डोअरनॉब, टेबल्स, डेस्क व हॅन्डेल्स इत्यादी सारखे पृष्ठभाग नियमितपणे निर्जतुक करा
- हवा खेळती राहण्यासाठी खिडक्या उघडा.



### **मिटिंग किंवा प्रवासादरम्यान काळजी घ्या**



- शक्य असल्यास मिटिंगसाठी व्हिडिओ कॉन्फरन्सचा पर्याय निवडा.
- शक्य नसल्यास खुल्या, हवेशीर ठिकाणी मिटिंग घ्या.
- मोठ्या सभा, संमेलने किंवा मेळावे यांच्या वेळेत बदल करा अथवा पुढे ढकलण्याचा विचार करा.
- कामानिमित्त बाहेर प्रवास करताना योग्य ती काळजी घ्या.



### **अन्न काळजीपूर्वक हाताळा**



- इतरांसह कमीतकमी अन्नपदार्थ शेअर करा.
- उपाहारगृहामध्ये काम करणारे कर्मचारी आणि त्यांच्या नजीकच्या संपर्कसाठी आरोग्य तपासणी करा.
- उपाहारगृहामध्ये काम करणारे कर्मचारी आणि त्यांच्या नजीकचे संपर्क स्वच्छतेच्या नियमांचे पालन करत आहेत याची खात्री करा.



### **घरीच रहा. जर,**

- अस्वस्थ वाटत असेल.
- कुटुंबातील सदस्य आजारी असतील.



## जिल्हा सामान्य रुग्णालयाची कौतुकास्पद कामगिरी...।

कोरोना काळात गरोदर महिलांची सुखरूप सुटका करण्याची बाब सर्वात महत्वाची व प्राधान्याची आहे. आज करोना साथीने घातलेले थैमान सर्वश्रुत आहे. गाव, शहरांतील अनेक खाजगी व शासकीय रुग्णालये आज कोरोना रुग्णांनी व्यापलेली आहेत. इतके असूनही कोरोना रुग्णांना बेड मिळण्यासाठी सर्वाचीच मोठी तारांबळ उडते. अशात एखादी गरोदर महिला कोरोना पॉझिटिव हळाली तर अडचणीना पारावारच राहत नाही. मग त्या महिलेचे व तिच्या कुटुंबियांचे हाल यांना सीमाच उरत नाही. मात्र तशाही परिस्थितीत काही डॉक्टर 'देवदूत' म्हणून धावून येत असतात. त्यातल्या त्या सरकारी आरोग्य सेवेमधील डॉक्टरांप्रती असलेली जनमानसांतील उदासीनता आपल्या कृतीतून पुसण्याचा प्रयत्न काही ध्येयवेड्या सरकारी डॉक्टरांचा दिसून येतो. ही संवेदनशीलता बच्याचशा सरकारी रुग्णालयांमध्ये सातत्याने दिसून येते. गेल्या वर्षभरापासून सुरु असलेल्या कोविड महामारीच्या काळात अविरतपणे सेवा बजावण्याचे काम सरकारी यंत्रणा करत आहेत. दिवसरात्र रुग्णसेवेत व्यस्त असणारे अनेक डॉक्टर समाजाप्रती संवेदशीलता जपण्याचा प्रयत्न कसोशीने करताना दिसतात.

नुकतीच ठाणे जिल्हा सामान्य रुग्णालयात घडलेली एक घटना ह्याच संवेदनशीलतेचे दर्शन घडवणारी आहे. विक्रमगडच्या शांता नामक आदिवासी महिलेचं हिमोग्लोबिन अवधे तीन झाले होते. तशातच ती करोना पॉझिटिव निघाल्याने बाळंतपण करां पार पडणार ही चिंता सर्वांना होती. ठाणे जिल्ह्यातील मोखाड्याच्या डॉक्टरांनी ठाणे जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. कैलास पवार यांना दूरध्वनी करून ही माहिती देताच त्यांनी तात्काळ शांताला ठाणे जिल्हा रुग्णालयात पाठवून देण्यास सांगितले. शांता जिल्हा सामान्य रुग्णालयात येताच डॉक्टरांनी पटापट उपचार सुरु करत रक्त चढवून प्रथम हिमोग्लोबिन वाढवले. कोरोनाचे उपचार सुरु ठेवत तिचे बाळंतपणही सुखरूप पार पाडले. वास्तविक रुग्णसेवेत व्यग्र असणाऱ्या डॉक्टरांनी रुग्णाला बरे करणे हे एक प्रकारचे कर्तव्यच मानले जाते. मात्र कर्तव्यभावनेपेक्षा त्या रुग्णाप्रती आपुलकी वजा आस्था दाखवण्याचे काम डॉक्टर करत असतील तर त्यांचे कौतुक व्हायलाच पाहिजे.



गेल्या वर्षभरात जवळपास १०९ कोरोना बाधित महिलांची बाळंतपण सुखरूपपणे ठाणे जिल्हा रुग्णालयात पार पडली आहेत. शांतासारख्या अनेक महिलांची सुखरूप सुटका या रुग्णालयाने केली. यात २३ सिज्हेरियन शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या. १०५ नवजात बालकांची सर्वार्थाने काळजी घेतली गेली. यातील सर्वच जण आज आपापल्या घरी सुखरूप आहेत. कोरोनाचा काळ हा तसा सर्वांसाठीच कठीण असला तरी ठाणे जिल्ह्यात याचे आव्हान मोठे होते. जिल्ह्यात नऊ महापालिका असूनही आरोग्य यंत्रणा आज अपुरी पडत आहे. त्यातही करोना बाधित गर्भवती महिलांचे बाळंतपण करण्यास करोनाच्या पहिल्या लाटेत मुंबईतील मोठमोठी रुग्णालय धजावत नव्हती, तिथे ठाणे जिल्ह्यातील खासगी रुग्णालयांची स्थिती काय असेल ती कल्पना आपण करू शकतो. त्यातही दुर्गम आदिवासी तसेच ग्रामीण भागातील गर्भवती महिलांचे खूपच हाल झाले. अशा महिलांसाठी आशेचा किरण ठरलेल्या आरोग्य विभागाच्या ठाणे जिल्हा रुग्णालयाने आपला रुग्णसेवेचा वसा अगदी चोखपणे जोपासला असेच म्हणावे लागेल.

हेच चित्र आरोग्य विभागाच्या राज्यातील बहुतेक जिल्हा शासकीय रुग्णालयात पाहावयास मिळाले. या कोरोनाकाळात गरोदर महिलांच्या कुटुंबियांची संप्रमावस्था दूर करत त्या महिलेची व बाळाची सुखरूप सुटका करणारे डॉक्टर त्या कुटुंबियांच्या लेखी देवदूतच मानले जातील. 'काही चिंता नको, सर्व ठीक होईल' हे डॉक्टरांचे धीरोदत्त शब्द तुम्हा, आम्हा व रुग्णांना किती ऊर्जा देतात हे वेगळ्याने सांगण्याची गरज नाही.



## श्रीमती ज्योती के. कनाके

जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी  
आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, अमरावती

# तंबाखूजन्य पदार्थाच्या सेवनामुळे होणारे आरोग्याचे नुकसान : सार्वजनिक आरोग्याची मुख्य समस्या

तुम्ही मरणाचं स्वागत करता, परंतु तुम्हाला मरण्याचा अधिकार नाही हे घोषवाक्य संयुक्त संघराज्य अमेरिकेने धुम्रपान विषयक प्रदूषणासंबंधी दिलेले आहे.

धुम्रपान निषेध दिन २०२१ निमित्त दिलेले घोषवाक्य - Quitting smoking doesn't have to be stressful धुम्रपान सोडणे तणावपूर्ण नसते.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालाप्रमाणे भारतात जगाच्या १२ टक्के स्मोकर्स आहेत. तंबाखूजन्य पदार्थाच्या सेवनाने दरवर्षी १० मिलियनपेक्षा जास्त लोक मृत्यू पावतात. २००२ च्या जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालाप्रमाणे २५ टक्के प्रौढ पुरुष स्मोकर होते. प्रौढ स्त्रिया जवळपास १३ ते १५ टक्के होत्या.

जवळपास ६ मिलीयन लोक तंबाखूच्या वापरामुळे तर २.५ मिलियन लोक मादक पेयांच्या सेवनामुळे मृत्यू पावतात.

एकूण होणाच्या मृत्यूमध्ये स्मोकिंगमुळे फुफ्फुसाच्या कॅन्सरने ७१ टक्के, श्वसन संस्थेचे गंभीर आजार यामुळे ४२ टक्के तर १० टक्के हृदयरोगाशी संबंधीत आजाराने होतात.

काही व्यक्तींनी तंबाखू आणि मादक द्रव्यांचे सेवन कमी केल्यामुळे आणि समतोल आहार घेणे, योगा, व्यायाम या बाबींचा अवलंब केल्यामुळे मधुमेह, कॅन्सर, श्वसनाचे विकार, हृदयरोग या आजाराचा प्रतिबंध करू शकले. ही बाब नक्कीच विचार करायला भाग पाडणारी आहे. म्हणून भारत सरकारने तंबाखूजन्य पदार्थावर बंदी आणली. आरोग्य

सेवा केंद्रे, शाळा, महाविद्यालये, शासकीय कार्यालये, बस स्थानके, रेल्वे स्टेशन, सार्वजनिक प्रवासाची साधने या ठिकाणी या पदार्थाचा वापर करण्यावर बंदी आणली.

तंबाखूजन्य पदार्थाचा वापर केवळ प्रौढच करतात असे नाही तर १५ वर्षावरील किशोरवयीन मुलेदेखील याचा मोठ्या संख्येनी वापर करतात. भारतात जवळपास तंबाखूजन्य पदार्थाचा वापर करणारे १५ वर्षावरील किशोर जवळपास २६७ मिलीयन आहेत. २८.६ टक्के लोकसंख्येत मुले ४२.४ टक्के तर मुली १४.२ टक्के आहेत. सध्या १३ ते १५ वयातील तरुन यात मुले १९.० टक्के तर मुली ८.३ टक्के आहेत आणि सिगारेटचे सेवन करणारे ४.४ टक्के आहेत. इतर तंबाखूजन्य पदार्थाचा वापर करणारे १२.५ टक्के आहेत. ही स्थिती अत्यंत भयावह आहे.

सध्या तंबाखू सेवन हा अत्यंत चिंतेचा विषय आहे. भारतामध्ये वेगवेगळ्या माध्यमातून तंबाखू सेवन केल्यामुळे जास्तीत जास्त प्रमाणात तोंडाचा कॅन्सर होण्याची शक्यता आहे. सिगारेट, बीडी, सिगार, पाईप्स, हुक्का, चिलिम, हुकलिस, चुट्टा, चिरुट, असे अनेक प्रकार आहेत. तंबाखू खैनी, गड्ढ, गुटका, गुडाकु, जर्दा, तईबुर स्नफ इत्यादी कोणत्याही प्रकाराने सेवन केला तरी अपाय हा होतोच.

किशोरवयीन मुले अनुकरणप्रिय असतात आणि जिज्ञासू असतात. त्यामुळे प्रयोग करून पाहणे, मतांचा प्रभाव, स्वतःचे मन शांत करणे, जागरूक राहणे, ताजेतवाने वाटणे, धाडस वाढविणे, कामाची अधिक क्षमता वाढविण्यास आणि मानसिक स्वस्थता लाभण्यासाठी तसेच निष्काळजी



प्रवृत्ती असल्यास अशा अनेक कारणांकरिता तंबाखूचे सेवन केले जाते.

प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष धुम्रपानात कोणते महत्त्वाचे रासायनिक घटक आहेत, या बाबींचा सुध्दा विचार करणे आवश्यक आहे. प्रत्यक्ष धुम्रपान हे स्वतः श्वासाने आत ओढल्यामुळे त्याचा इतरांना त्रास होत नाही. एक तृतीयांश लोक बिडी, सिगारेट, चिरूट ओढताना निघालेला हानिकारक धूर बाहेर सोडतात, त्यामुळे त्यांच्या परिसरातील इतर व्यक्ती ते श्वसनावदारे सेवन करतात. ते अप्रत्यक्ष धुम्रपानाचे शिकार होतात. तंबाखूमध्ये जवळपास ४००० रसायने आढळतात. यातील कमीत कमी २०० विषारी घटक आहेत, यात प्रामुख्याने निकोटिन, कार्बन मोनाक्साईड, टार, अरसेनिक, फॉर्मल्डेहाईड इत्यादी रासायनिक घटक आहेत. अप्रत्यक्ष धुम्रपान हे सार्वजनिक ठिकाणी, सार्वजनिक वाहनातून प्रवास करताना, कामाच्या ठिकाणी आणि घरातील सदस्यांजवळ केल्यास त्याच्यातील विषारी रासायनिक घटकांमुळे कॅन्सर होण्याचा संभव अधिकाधिक असतो. प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष तंबाखू सेवनामुळे असांसर्गिक आजाराची शक्यता खूप जास्त असते.

### तंबाखूजन्या पदार्थाच्या सेवनाने कोणत्या प्रकारचे असांसर्गिक आजार आणि गुतागुत उद्भवतात?

हृदय आणि रुधिराभिसरण संस्था, हृदय विकार, पक्षाघात, फुफ्फुसाचा स्ट्रोक, श्वसननलिकांचा दाह, स्वरयंत्राचा, मुखाच्या पोकळीतील अवयवांचा (ओठ, गाल, जीभ, घसा आणि हिरड्या), अन्न नलिकेचा, मुत्राशयाचा, स्वादुपिंडाचा आणि गर्भाशयाच्या मुखाचा ई. प्रकारचा कॅन्सर होण्याचा धोका वाढतो. महिलांच्या प्रत्यक्ष तंबाखू सेवनामुळे सुद्धा वेगवेगळ्या गुंतागुंती यात अपुन्या दिवसांची प्रसुती, जन्माला येणाऱ्या नवजात बालकांचे हृदय रोगामुळे होणारे मृत्यू, कमी वजनाच्या बालकांचा जन्म गुंतागुंती आढळून येतात. धुम्रपान करणाऱ्या पुरुषांमध्ये नपुंसकता तर महिलांमध्ये वांझपणादेखील दिसून येतो. गर्भारपणादरम्यान धुम्रपान करणाऱ्या मुलांमध्ये मेंदूला इजा होणे, बालपणीच अकस्मात मृत्यू आणि चमत्कारिक वागणे असण्याचेही प्रमाण आढळून आले आहे. आजची ही भयावह आरोग्य स्थिती टाळण्यासाठी याला जबाबदार असणारे महत्त्वाचे कारणे शोधून उपाययोजना केल्यास भारतातील आजाराचे आणि मृत्युचे प्रमाण काही प्रमाणात कमी करता येईल.

### यापासून होणारा आर्थिक लाभ आणि सामाजिक न्हास :

तंबाखू उत्पादनामुळे कुटुंबाला होणारा आर्थिक फायदा, शासनाला मिळणारा कर यापेक्षा कॅन्सर हॉस्पिटल्स, यातील मानवी संसाधन आणि इतर खर्च हा किंतीतरी पटीने जास्त आहे. याशिवाय आजारी व्यक्तीच्या सततच्या गैरहजेरीमुळे कामावर होणारा परिणाम, दैनंदिन रोजगार न मिळणे, कुटुंबातील कमावणाऱ्या कर्ता पुरुषांचे अकाली मृत्यू होणे यासारख्या घटना कुटुंबातील आर्थिक, सामाजिक, शैक्षणिक न्हास होण्यास कारणीभूत ठरतात. असे असतातना देखील तंबाखू सेवनास सुरुवात करण्यास समाजातील नागरिकांनी १०० वेळा विचार करायला पाहिजे.

अलिकडे कोविड या संसर्गजन्य आजारात बाधीत होण्याच्या आणि मृत्यू पावण्याच्या रुणांमध्ये कॅन्सर, मधुमेह, हृदयरोग यांसारखे आजार असण्याच्या रुणांचे प्रमाण अधिक आहे.

भारतात तंबाखू विरोधात चळवळ १९७५ दरम्यान उभारण्यात आली. प्रथमत: २००३ मध्ये जागतिक आरोग्य संघटनेद्वारा तंबाखू नियंत्रण या विषयावर आंतरराष्ट्रीय परिषदेत भारत सरकारद्वारा प्रतिनिधीत्व केले गेले. त्याच वर्षी तंबाखू सेवन नियंत्रणावर सर्वसमावेशक याचिका दाखल केली गेली. सन २००७-०८ या वर्षी तंबाखू विरोधात प्रायोगिक तत्त्वावर १८ जिल्ह्यांमध्ये प्रकल्प सुरु केला. २००९-१० पासून आजपर्यंत अनेक सर्वेक्षण केले ज्यात मिळालेल्या माहितीच्या आधारावर भविष्यासाठी नियोजन केले जात आहे.

भारत आंतरराष्ट्रीय परिषदेचा एक सदस्य या नात्याने केलेली उपाय योजना असे आढळून आले आहे की, १० टक्केनी किंमतीत वाढ केल्यास तंबाखूची विक्री, मागणी आणि सेवन ८ टक्केपर्यंत कमी होते. भारतात लागू करण्यात आलेल्या या करापासून १० टक्के उत्पन्न राष्ट्रीय आरोग्य अभियान याकरिता उपयोगात आणले जात आहे.

प्रदुषित हवेपासून सुरक्षितता मिळावी याकरिता भारतात दवाखाने, शैक्षणिक संस्था, शासकीय कार्यालये, सिनेमागृह, सार्वजनिक वाहन इ. ठिकाणी धुम्रपान करण्यावर बंदी लावण्यात आली आहे.

आंतरराष्ट्रीय परिषदेने तंबाखूयुक्त उत्पादन पाकिटावर जसे की, सिगारेटचे पाकिट आणि तंबाखूचे पाकिट यावर ५० टक्क्यांपेक्षा जास्त भाग तंबाखू पासून आरोग्यावर होणाऱ्या घातक परिणामांची चेतावणी देण्यास सुचित केले आहे.



लोकांमध्ये जागरुकता येण्यास विविध माध्यमांद्वारे जनजागरण करण्यात येत आहे. तंबाखूयुक्त कोणत्याही पदार्थावर जाहिरात प्रचार-प्रसार आणि प्रोत्साहन यावर बंदी आणल्या गेली. एवढेच नव्हे तर चित्रपटातील धुम्रपान करणारी चित्रे दाखविण्यावर प्रतिबंध करण्यात आले.

भारतात अनेक ठिकाणी तंबाखू मुक्ती केंद्र आणि अनेक ठिकाणी उपचारांकरीता क्लिनिकची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

१८ वर्षाखालील मुलांना तंबाखूयुक्त पदार्थ सेवन करणे आणि विकणे यावर पायबंद घातले गेले आहे.

**संनियंत्रण:** विविध संशेधान आणि सर्वेक्षणातून तंबाखूचे उत्पन्न, क्रय-विक्रय, लोकांचे ज्ञान आणि विश्वास, प्रसार माध्यमांची भुमिका याविषयीची माहिती सतत मिळविली जाते. याचा उपयोग पुढे नियोजन आणि उपाययोजना करण्यास होऊ शकतो. एवढे केल्यानंतरही आणखी बरच काही करायचे बाकी आहे.

अजूनही आपल्या समोर अनेक आव्हाने आहेत. आजही असे काही सर्व उत्पादानांवर समान कर प्रक्रिया लागू करण्यात आलेली नाही. १०० टक्के सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान निषेध क्षेत्र घेषित केलेले आढळून येत नाही. धुम्रपान नियंत्रणाकरिता सर्व संबंधित विभागांद्वारे एकसारखा सहभाग आणि समन्वयाचा अभाव आहे. तरुण वर्ग याकडे दुर्लक्ष करित आहे. सकारात्मक कार्यवाहीसाठी समाजाचा सहभाग अत्यंत कमी आहे. आपण जर सुदृढ भारताचे स्वप्न बघत असू तर आपल्या भावी तरुण पिढीला या जिवदेण्या तंबाखूच्या सेवनापासून परावृत्त करायला पाहिजे. तरुणांनी स्वतःच्या उज्वल भविष्यासाठी जागरुकता घडवून आरोग्या दायी भारताच्या निर्मितीसाठी सहयोग दिला पाहिजे.

तंबाखू विरोधी अभियानांतर्गत आरोग्यदायी सवर्योना सुरुवात करुया, अन्यथा खूप उशिर झालेला असेल.



#मनस्वास्थ्य

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य महत्वाचे का आहे?

कोविड-19 काळात शाळा बंद असल्यामुळे आणि वर्ग अध्यापनाच्या जागी ऑनलाईन वर्ग घेतल्यामुळे शाळेत जाणारी मुले, किशोरवयीन मुले ताणतणाव अनुभव शकतात. पालकांची चिंता, दैनंदिन गोष्टींमध्ये व्यत्यय, मित्र, शिक्षक यांच्या कमी झालेल्या भेटी तसेच शारीरिक हालचाली कमी होऊन घरातील बंदी वाढल्यामुळे खालील समस्यांमध्ये वाढ होऊ शकते.

- परीक्षेची मिती
- चिंता
- उदासीनता
- इंटरनेटचे व्यसन
- एकांतवास
- स्वतःला इजा करून घेणे.



आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 किंवा 08046110007 डायल करा



मेडलाईफ फाउंडेशन दरवर्षी २८ मे आंतरराष्ट्रीय मासिक पाळी दिनानिमित्त वेगवेगळ्या स्पर्धाचे आयोजन करत असते. त्या अनुषंगाने यावर्षी देखील,

- वकृत्व स्पर्धा,
- कथा व निबंध स्पर्धा
- चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन केले होते.

मेडलाईफ फाउंडेशन दरवर्षी वेगवेगळ्या स्पर्धा आयोजित करून समाजातील मासिक पाळी विषयी असलेला गैरसमज या स्पर्धाच्या माध्यमातून दूर करण्याचा नेहमी प्रयत्न करत असते.

मासिक पाळी म्हणजे निसर्गाने स्त्रीला दिलेले वरदानचं, ज्यामुळे स्त्री जातीला नवनिर्मितीचा आनंद उपभोगता येऊ शकतो. मात्र या वरदानाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन आजही काही उपेक्षेचाच आहे असे म्हटले तरी काही वावगे ठरणार नाही. शैक्षणिक आणि वैज्ञानिक प्रगतीतून आलेल्या प्रगल्भतेने यात दिवसागणिक बदल होत असला तरी तो बदल सध्यस्थितीत पुरेसा नाही. महिन्यातून एकदा येणारी मासिक पाळी आणि तिचे ते चार दिवस महिलेच्या शारीरिक पातळीवर खूप त्रासदायक असतात. आणि जर या दिवसांत उपेक्षेची वागणूक मिळाली तर तिला ते चार दिवस देखील बोचरे ठरतात. त्यामुळे हा काळ तिच्यासाठी असाह्य वेदनादायी ठरू शकतो. त्यामुळे त्या दिवसात तिची मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याची काळजी घेणे हे प्रत्येक कुटुंबाचे कर्तव्य आहे. म्हणून मेडलाईफ फाउंडेशनचे संस्थापक भुषण शिरुडे, अध्यक्ष संदीप शिरुडे, डॉ. भुषण शक्यावीर व रसिका माळवडे आणि मेडलाईफ फाउंडेशनची सर्व टीम गेल्या अनेक वर्षांपासून मासिक पाळी व तिचे व्यवस्थापन या विषयावर जनजागृतीपर अभियान राबवत आहेत.

आजही महिलांच्या मासिक पाळीवर उघडपणे बोलले जात नाही. आजच्या आधुनिक आणि वैद्यकीय क्षेत्रात आपण झपाटव्याने प्रगती करतोय, तरी देखील समाजात मासिक पाळी विषयी अनेक फालतू गैरसमज

लोकांच्या मनात अजूनही आहेत. या बाबतीत समाजात जनजागृती करणे, प्रबोधनपर कार्यक्रम करणे, योग्य वक्ता व डॉक्टर यांनी मार्गदर्शन करणे काळाची गरज आहे. विज्ञान आणि प्रगतीच्या युगात देखील भारतात मासिक पाळी आणि स्वच्छता याबाबतीत असलेली महिलांची उदासिनता धोक्याचे चित्र निर्माण करणारी आहे.

### ► मा(न)सिक पाळी:

मासिक पाळी बद्दल आजकाल शहरातील महिला, मुली बोलायला लागल्या असल्या तरी अजूनही गावांमध्ये महिला याबाबत स्पष्टपणे बोलताना दिसत नाहीत. मासिक पाळीच्या काळात महिलांना शारीरिक आणि मानसिक त्रासाचा सामना करावा लागतो. शरीरात होत असलेल्या हार्मोनल बदलामुळे महिलांमधील चीड-चीडपणा वाढतो. तर अनेकांना पोटदुखी, पाठदुखी, कंबरदुखीचा असे अनेक त्रास होत असतात.

अशा शारीरिक आणि मानसिक तणावातून जात असतांना ‘त्या’ दिवसांमध्ये महिलांनी आपल्या स्वच्छतेची काळजी घेणे जास्त आवश्यक आहे. जर आपण शारीरिक स्वच्छतेकडे दुर्लक्ष केलं तर अनेक प्रकारच्या इन्फेक्शनचा त्रास महिलांना होऊ शकतो. मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छता न राखल्यास योनीमार्गातील इन्फेक्शन सोबतच इनफर्टिलिटी सारखी समस्याही निर्माण होऊ शकते.

आंघोळ केल्यानं, केस धुतल्यानं मासिक पाळीत रक्तस्राव कमजोर होतो, असा एक गैरसमज आहे. मात्र हे चुकीचं आहे. मासिक पाळीदरम्यान स्वच्छतेवर विशेष लक्ष देण्याची गरज आहे. आपल्याला जेव्हा वाटेल तेव्हा आपण आंघोळ करू शकता. अनेक लोकांना वाटतं की, कुमारीकांनी कॉटनचा वापर करू नये. त्यांनी कॉटनचा वापर केला तर त्यांचं कौमार्य नष्ट होतं. पण याचा काहीही संबंध नाही.

### ► सॅनिटरी पॅड व आरोग्य:

माणूस हा दिवसेंदिवस आळशी होत चालला आहे. वापरा आणि फेका अशी प्रवृत्ती माणसामध्ये आल्याने



निसर्गाची हानी होत चालली आहे. आजकाल महिला मासिक पाळीमध्ये सॅनिटरी पॅड वापरतात. मुळात सॅनिटरी पॅड हे प्लास्टिक व हानिकारक रसायनांपासून बनलेले असते याची कल्पना देखील महिलांना नसते. काही महिलांना माहित असते कि आपण जे सॅनिटरी पॅड मासिक पाळीच्या दरम्यान वापरतो त्यामुळे खाज येणे, घाम येणे, जंतुसंसर्ग होणे अशा अनेक तक्रारी १० पैकी ९ महिला आपल्या वैद्यकीय स्त्रीरोग तज्ज्ञांकडे वारंवार करतात. सॅनिटरी पॅडमध्ये केमिकलचा वापर फार मोठ्या प्रमाणात होतो. त्यामुळे कॅन्सर होण्याची दाट शक्यता असते. एवढेच नव्हे तर वापरलेले सॅनिटरी पॅड आपण फेकून दिल्यावर कचरा विभाजन करणारे कामगारांचे देखील आरोग्य धोक्यात असते.

### ➤ सॅनिटरी नंपकीनचा उभा राहिल पर्वत:

भारतात दरमहिन्याला ३० कोटीपेक्षा जास्त महिलांना मासिक पाळीला सामोरे जावे लागते. सरासरी प्रत्येक महिला दर महिन्याला १० सॅनिटरी पॅड वापरते म्हणजे  $10 \times 30$  कोटी = ३०० कोटी सॅनिटरी पॅडचा कचरा गोळा होतो. सॅनिटरी पॅडमुळे होणाऱ्या कचन्याची विल्हेवाट लावण्यासाठी अजूनर-तरी कोणतीही यंत्रणा विकसित झाली नाही आहे कारण ते बायोडीग्रेडेबल नसतात. शिवाय त्याला जाळले तर त्यातून विषारी वायू (डायऑफ्हीन व फुरान) बाहेर येतो, त्यामुळे त्या वायूचे प्रदूषण होते. लोक दगावण्याची शक्यता असते. महिलांनी वापरलेल्या सॅनिटरी पॅडच्या वजनाचा हिशोब केला तर ३० कोटी महिलांचे सॅनिटरी नपकिन्सचा कचरा ९०० मेगा टन एवढा कचरा म्हणजे ३२ फुटबालचे स्टेडीयम भरतील एवढा होईल. जर जगभरात ह्याच प्रमाणावर डिस्पोसेबल सॅनिटरीपॅड वापरले तर लवकरच माऊंट एव्हरेस्टपेक्षा मोठा डोंगर फक्त सॅनिटरी पॅडचाच बघायला मिळेल व फार वाईट अवस्था आपल्या देशाची होईल. पर्यावरणाशी समतोल नाही राखला तर निसर्ग काय हानी करू शकतो याचे भरपूर उदाहरण आपल्याकडे आहेत आणि आपण ते चांगलेच अनुभवतोय.

### पर्यावरणाची धोक्यात:

मासिक पाळीमध्ये वापरण्यात येणाऱ्या डिस्पोजेबल सॅनिटरी पॅड डीग्रेड होत नसल्यामुळे पर्यावरणात ४००-५०० वर्ष असेच राहतात आणि त्यामुळे प्रदूषण निर्माण होण्यास हे कारण बनतात. हे जमिनीवर असेच

राहिल्यामुळे पावसाचे पाणी यातून जिरेल व जमिनीत जाईल म्हणजेच पिण्याच्या पाण्याच्या प्रदूषणासाठी ती देखील एक मोठी धोक्याची घंटा आहे. त्यामुळे आपण आपल्या घराप्रमाणे पर्यावरणाची देखील काळजी घेतली पाहिजे. सर्वच बायोडीग्रेडेबल करायचे म्हणून सॅनिटरी पॅड पण बायोडीग्रेडेबल म्हणून विकायचे हि एक फॅशन झाली आहे. सॅनिटरी पॅड बायोडीग्रेडेबल आहेत असा दावा करणाऱ्या खाजगी कंपनीकडे असे कोणतेही सायंटिफिक पुरावे व लीगल वैज्ञानिक पुरावा नाही किंवा कोणतीही प्रमाणपत्रे देखील नाहीत. वापरलेल्या सॅनिटरी पॅडचा कचरा कुत्रे, मांजर, गाई, ढोरे, मुके प्राणी खातात त्यामुळे ते आजारी पडतात. इतकेच नव्हे तर मासिक पाळीमध्ये महिलांचे जे रक्तस्राव होतो त्याचा वास जंगली जनावरांना फार लवकर मिळतो आणि ते त्यांचे आवडते खाद्य ठरते. म्हणून आपण जंगली मुक्या जनावरांचा जीव देखील धोक्यात घालतोय. या गोष्टीकडे देखील आपण सर्वांनी लक्ष दिले पाहिजे.

मग....

### कोणते सॅनिटरी साधन वापरावे ?

बन्याच महिला मासिक पाळीच्या दरम्यान डिस्पोसेबल सॅनिटरी पॅड वापरतात. ह्या सॅनिटरी पॅडमध्ये भरपूर प्रमाणात केमिकल्स आणि प्लास्टिकचा वापर केला जातो परंतु बाजारात सॅनिटरी पॅड विकणाऱ्या कंपन्या त्यांच्या पाकिटावर ते पॅड कोणत्या घटकापासून बनले आहे ते नमूद करत नाहीत, त्या कारणामुळे आजकालची महिला अनेक आजारांना स्वतःहून सामोरे जातेय, जसे आपण सॅनिटरी पॅड वापरतो आणि उघड्यावर फेकून देतो ते सॅनिटरी पॅड वापरा व फेका (USE and THROUGH) असे असतात. महिलांनी वापरलेले सॅनिटरी पॅड कुठे टाकावे, त्यांची पूर्णपणे विल्हेवाट कशी लावावी आणि जर आपण ते जाळले तर त्यातून विषारी वायू केमिकल बाहेर येतात. त्यामुळे त्याचा मानवी आरोग्यावर फार परिणाम होतो याबद्दल कोणीच काही बोलत नाही. म्हणूनच आम्ही जनजागृतीच्या माध्यमातून हे काम हाती घेतले आहे.

महिलांनो, वेळीच सावध व्हा !

आजाराला आमंत्रण देऊ नका,  
घंटा धोक्याची आहे !!



## मेडफेमच्या माध्यमातून करताय मासिक पाळी कप

### (मेन्स्ट्रुअल कप) बद्दल जनजागृती

\* महिलांनी काळजी कशी घ्यावी व कोणते सॅनिटरी साधन वापरावे:

\* मेंस्ट्रुअल कप (मासिक धर्म कप):



मेंस्ट्रुअल कप हे एक मेडिकल ग्रेड सिलिकॉनपासून बनलेले एक वैद्यकीय साधन (Medical Device) आहे. हे अतिशय लवचिक असल्यामुळे वापरण्यास अगदी सोपे आहे. आरोग्यास लाभदायक, १२ तासांपर्यंत लिक फ्री प्रोटेकशन, अनेक वर्ष सहज पुर्णवापरास योग्य, पर्यावरणपूरक, परवडणारे असे आहे. मेंस्ट्रुअल कपसोबत आपण धावू शकता, प्रवास करू शकता, पोहू शकता, योगा, जिम/ योगाकरू शकता, काळजीपूर्वक वापर केल्यासएक मेन्स्ट्रुअल कप सहजपणे ५ ते ६ वर्ष वापरता येतो, मासिक स्त्राव त्वचेच्या संपर्कात येत नाही त्यामुळे कोणत्याही प्रकारचा जंतुसंसर्ग संक्रमण होत नाही, कसलीही दुर्गंधी नाही.

**कापडी पॅड :**



हे कापडी पॅड म्हणजे जुन्या काळातील कापडी घड्या नसून ते अतिशयमऊ, टिकाऊ आणि श्वास घेण्या योग्य फॅब्रिकपासून बनलेले असतात, अँटीमाइक्रोबियल तंत्रज्ञानासह कायमस्वरूपी बोन्डेड असतात, फॅब्रिकवर

पॉझिटिव्ह चार्ज लेयर असतात, पटकन वाळते, अत्यंत उच्च प्रतीचे कापड असल्यास अधिक शोषून घेते आणि त्यामुळे कोरडे आणि आरोग्यदायी मासिक पाळीचा अनुभव देते. असे अनेक कापडी पॅड बाजारात उपलब्ध आहेत. हे कापडी पॅड धुउन पुन्हा वापरता येतात. कापडी पॅड वापरायला अगदी सॅनिटरी पॅडसारखेच असतात व धुवायलाही खूप सोपे असतात. ते कोणत्याही ऋतूमध्ये लवकर वाळून जातात व पुन्हा वापरण्यासाठी उपलब्ध असतात. एक पॅडचा सेट ३ ते ४ वर्ष एक महिला वापर शकते. म्हणजे पैशाची बचत, उत्तम आरोग्य, प्राणीमात्रांना कोणताच धोका नाही. त्याचबरोबर पर्यावरण सृष्टी देखील चांगली राहील.

चला तर मग आपण सर्व मिळून आजच्या जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिनानिमित्त संकल्प करूया कि, मी आजपासून आरोग्यास चांगले आणि पर्यावरणास पूरक असेच सॅनिटरी साधन वापरेल आणि माझे आयुष्य आणि पर्यावरण जपण्यास मदत करेल.

आज मासिक पाळी स्वच्छता दिनानिमित्त स्वच्छतेची काळजी कशी घ्याल, ज्यामुळे इन्फेक्शन होणार नाही, पर्यावरण अबाधित राहील, आरोग्य निरोगी राहील, मुक्या जनावरांना त्रास होणार नाही.... त्याबद्दल मी सर्व माता भगिनींना काही विशेष टिप्प देणार आहे.

**जाणून घ्या खालील टिप्प...**

**सॅनिटरी पॅड तपासा :** आपण जे सॅनिटरी साधन वापरतो ते आवर्जून तपासा. ते बनवण्यासाठी कोणते घटक वापरले आहेत ते वाचावे. पॅड हातात घेऊन त्यावरील आवरण हे प्लास्टिकचे तर नाहीना याची शहनिशा करा जर तसे असेल तर ते वापरणे बंद करा. त्यामुळे त्वचेचा cancer होऊ शकतो. या सर्व गोष्टीची खात्री करूनच वापरा. बाजारात अनेक चीनी कंपनीचे पॅड उपलब्ध आहेत. त्यामुळे विचारपूर्वक सर्व गोष्टी तपासून वापरा.

**हे सॅनिटरी साधन वापरा :** मासिक पाळी दरम्यान जास्तीत जास्त मेन्स्ट्रुअल कप व कापडी पॅड वापरा त्यामुळे भविष्याचा धोका टळेल, आरोग्य निरोगी राहील, पर्यावरणाचा समतोल राहण्यास मदत होईल.

वेळोवेळी सॅनिटरी पॅड, कापडी पॅड, मेन्स्ट्रुअल कप



बदला – मासिक पाळी दरम्यान वापरण्यासाठी बाजारात सॅनिटरी पॅड, टॅम्पॉन आणि मेंस्ट्रुअल कपसारखे पर्याय उपलब्ध आहेत. जास्त वापर महिला सॅनिटरी नॅपकिनचा करतात. पाळी दरम्यान, पॅड वेळोवेळी बदलणं आवश्यक आहे. प्रत्येक ५ तासांनंतर पॅड बदलणं आरोग्याच्या दृष्टीने उत्तम आहे. ज्या महिला, मुली टॅम्पॉनचा वापर करतात त्यांनी ते दर २ तासांनी बदलाव. ज्या महिला मेन्स्ट्रुअल कप वापरतात त्यांनी देखील दर ६ ते ८ तासात कप रिकामा करावा.

**गरम पाण्यानं आंघोळ करावी** – मासिक पाळी दरम्यान गरम पाण्यानं आंघोळ करावी. असं केल्यानं आपल्या शरीर शेकलं जातं आणि खूप आराम मिळतो. तसंच शरीराचा फ्रेशनेसही वाढतो. शरीरातील दुर्गंध गरम पाण्यानं आंघोळ केल्यानं निघून जातो.

**योनी मार्गाची स्वच्छता** – मासिक पाळी दरम्यान आपल्या योनीच्या स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष देण्याची गरज आहे. स्वच्छ धुतल्याने योनीतील वास निघून जातो आणि इन्फेक्शनही होत नाही.

**मासिक दिनचक्र** – मासिक पाळीमध्ये दररोज दोन वेळा कोमट पाण्याने अंघोळ करा. सुटसुटीत मोकळे कपडे परिधान करा, हलकासा योगा करा, योग्य आहार घ्या आणि आवडतील अशा छोट्या छोट्या गोष्टीत स्वतःचे मन रमवा, कमीत कमी काम करा आणि दिवस आनंदाने घालवा.

**कपडे व चादर नियमितपणे धुवावी** – मासिक पाळी दरम्यान परिधान केलेले कपडे व अंथरुणावरील चादर बदलणं आणि स्वच्छ धुणं गरजेचं आहे. त्यानं स्वच्छता राखली जाते. शिवाय गरज असल्याचं मासिक पाळीत नियमित अंडरविअर बदलावी, त्यानं खाज आणि इन्फेक्शन होत नाही.

**अधिक माहितीसाठी संपर्क:**

श्री. भुषण शिरुडे

श्री. संदीप शिरुडे

Email Id: medlifefoundationbahalgmail.com





**सार्वजनिक आरोग्य विभाग**  
महाराष्ट्र शासन

## नागरिकांना आवाहन

### नागरी नोंदणी पद्धती अंतर्गत जन्म नोंदीमध्ये बाळाचे नाव समाविष्ट करणे

राज्यातील सर्व नागरिकांना आवाहन करण्यात येते की, ज्या नागरिकांची अथवा त्यांच्या पाल्यांची जन्म नोंदणी नावाशिवाय झाली असेल व जन्मनोंदणी होऊन 15 वर्षे पूर्ण झाली असतील, त्या नागरिकांनी अशा जन्म नोंदणी मध्ये नावाची नोंदणी करून घ्यावी. यामध्ये सन 1969 पूर्वीच्या जन्म नोंदणीचा सुद्धा समावेश आहे. नावाची नोंदणी दि. 27 एप्रिल 2026 पर्यंत करता येईल. यानंतर कोणत्याही परिस्थितीत जन्मनोंदणी मध्ये बाळाच्या नावाची नोंदणी करता येणार नाही. नाव नोंदणीसाठी ज्या ठिकाणी जन्माची नोंदणी केली आहे तेथे नागरिकांनी संपर्क साधावा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



आमचा रोजचा दिवस सकाळी साडेपाच-पावणे सहाला सुरु होतो. जग साखर झोपेत असताना आम्हाला नव्याच्या फोनच्या रिंगने जाग येते. सर इमर्जन्सी आहे, सर ऑक्सिजन संपत आलाय, सर पेशंट सिरियस झाला आहे, सर पेशंटला इंटीब्यूट करायच आहे. झोपेतून उढून भयंकर गडबडीत जाताना माझ्या नव्याने एकदा चक्र माझी लहान मुलगी तुडवली होती.

तिकडून परिस्थिती सेटल करून यायला त्याला सात-साडेसात होतात. माझा जेमतेम चहा बनवून होईपर्यंत त्याने पाच ते दहा फोन उचललेले असतात. आपल्याला नाई बनवायला किमान पंधरा - वीस मिनिटे लागतात. पण तो नाश्ता मोजून पाच मिनिटात त्याने संपर्कलेलाही असतो. तेही फोनवर बोलत बोलतच.

यानंतर एकदा तो कोविड राऊंडला गेला की नंतर दुपारी एकपासून आपण तो घरी जेवायला आला आहे का? यासाठी चार-पाच फोन करायचे. एखाद्या वेळी नशिबाने नव्याशी बोलणे होते. नाहीतर कोविड सेंटरमधील इतर डॉक्टर्स अथवा स्टाफ यांचे ठरलेलं उत्तर असतं. सर राउंड घेत आहेत, पीपीई किट घातलेलं आहे.

फायनली अडीच तीन वाजता तो घरी जेवायला येतो. आपण घरी असू तर पंधरा-वीस मिनिटे तेवढिच भेट होते, तेही लांबूनच. तो आईसोलेशनमध्ये राहतो त्या वेगळ्या रुममध्ये. माझ्या सासूबाई, माझ्या मुली त्याला लांबूनच हाय करतात.. कधी हळूच नजर चुकवून मुली धावत गेल्याच तर क्षणात तितक्याच जोरात सगळेच इतके ओरडतात की भेदरतात, ती पिलं आणि नंतर स्वतःच हसून स्वतःच्याच मनाची समजूत घालतो, तुमच्यासाठीच स्वतःला वाळीत टाकले आहे, मी त्या पंधरा मिनिटांमध्येही ठरलेले फोन-

बेड उपलब्ध आहे का?

ऑक्सिजन उपलब्ध आहे?

रेमेडिसेविर आहे का?

व्हेंटिलेटर आहे का?

त्यातच ऑलरेडी इंडमिट पेशंटच्या रिलेटिव्हचे, फॅमिली डॉक्टर्सचे, पेशंट कार्यकर्ता असेल तर राजकारण्याचे फोन पेशंट कसा आहे? ऑक्सिजन किती आहे?

सर्वात बर्डन टाकणारा फोन काहीही करा पण पेशंट वाचलाच पाहिजे. डॉक्टर, “अरे बाबा ठरलेला प्रोटोकॉल आहे. ट्रीटमेंटचा, मी काय कोणताच डॉक्टर हे सोडून काहीच नाही करू शकत.” सध्या फोनवर बोलत बोलत जेवण कधी संपले हेही कळत नाही. तीन-साडेतीनला गेलेला नवरा रात्री डायरेक्ट बारा-साडेबाराला भेट्तो. तोवर आपण साधारणता नजूपासून पाच दहा फोन केलेले असतात. फोन उचलत नाही म्हणून मेसेज टाकून ठेवलेले असतात. प्लीज जेवायला ये, आय एम वेटिंग फॉर यू, जेवण करून पुन्हा राउंडला जा ना प्लीज.

एकदाही रिप्लाय येणार नाही हे माहीतच असतं. फायनली रात्री बारा साडेबाराला राजे युद्धावरून घरी येतात. त्यानंतर आंघोळ, त्यानंतर जेवण, दिवसाच्या तुलनेने रात्री फोन थोडासा कमी वाजतो, तरीही कमी म्हणजे त्या अर्ध्या तासात पेशंटच्या ऑर्डर्ससाठी का असेना हॉस्पिटलचे तरी पाच-सहा फोन होतातच.

पप्पांची भरपूर आठवण काढून मुली एव्हाना झोपलेल्या असतात. पप्पा कधीच नसतो आम्हाला झोपवायला अशा तक्रारी. मागच्या कोविड वेवमध्ये करणाऱ्या आमच्या मुली सध्या मात्र कोरोना कधी जाणार? मग पप्पा आपल्यासोबत झोपेल ना? असं समजूतदारपणे बोलतात तेव्हा भरून येतं.

खरेतर प्रत्येक राऊंडनंतर पेशंटच्या नातलगांना काउन्सिलिंग हे केलेलंच असतं, तरीही सो कॉल्ड मुंबईचा भाऊ, पुण्याचा काका, कुठला तरी नेता यांचे पुन्हा पुन्हा फोन येतातच. एकाच पेशंटसाठी इतके फोन ते



हे डायरेक्ट फिजिशियनला, ही पृष्ठतच मुळात चुकीची आहे. फिजिशियननी पेशंट पाहायचे की फोनवर एवढ्यांचे शंका-समाधान करायचं?

सीसीसी, डीसीएचसी सगळे मिळून सत्तर-ऐंशी पेशंट धरले आणि रोजचा किमान एक फोन धरला डॉक्टरला नातलगांचा तरी वेडा होईल तो माणूस. काही दिवसांमध्ये पुण्या-मुंबईत बसून काळजीच्या नावाच्या शेव्या हाकणारे हे रिलेटिव बिल भरायच्या वेळी मात्र हात वर करतात आणि भांडायला येतात. त्यातुन चुकून पेशंट गेलेला असेल तर मग विचारायलाच नको... मला नेहमी प्रश्न पडतो पेशंट एडमिट होता, तेव्हा कुठे गेले होते हे सगळे? घरात राहून वीस-बावीस स्कोअर होईपर्यंत कुठे गेले होते हे सगळे?

### बिल भरायच्या वेळी मात्र दंगा फिक्स

अरे डॉक्टर लुबाडतो म्हणताना लाज कशी वाटत नाही तुम्हाला? गव्हर्मेंटने ठरवून दिलेलं दरपत्रक बाहेर लावलेलं असतं ना बोर्डवर. करा ना स्वतः कॅल्क्युलेशन, पन्नास हजार बिल झाल्यावर ३०,००० भरून पाय कसा काढता येईल, यासाठी दंगा करणारे तुम्ही लोक, अंत्यसंस्कारालासुधा येत नाही पुढे. बच्यापैकी पेशंट्सचे तेही क्रियाकर्म हॉस्पिटल्स करतात. यानंतरही डॉक्टरच्या नावाने बोंबा ठोकायला हे रिकामे. स्वतःच्या जीवावर खेळून ट्रीटमेंट करेपर्यंत डॉक्टर देव, बिल मागितले की दानव, चोराच्या उलट्या बोंबा असाच हा प्रकार. किती तो अपप्रचार करावा एखाद्या फिल्डचा. अपरात्री २-३ ला येणाऱ्या इमर्जन्सीच्या कथा ऐकल्यावर तर मला हाच प्रश्न पडतो की दोन तीन मिनिटात डॉक्टरने यावे म्हणून थिंगाणा घालणारे, हॉस्पिटल फोडायच्या धमक्या देणारे, आपल्या पेशंटला दोन-तीन दिवसापासून त्रास होत असताना झोपा काढत होते की काय? कधी-कधी दोन-तीन दिवस काय तर आठ-आठ, दहा-दहा दिवस दुखणं अंगावर काढतात, पण डॉक्टर मात्र दोन-तीन मिनिटात हजर झाला पाहिजे. अरे माणूस म्हणून तुमची योग्यता काय? जर झोपेतून उटून पेशंट बघायला यायला डॉक्टरला, त्यात चुकून त्याला लघुशंका लागलीच तर दोन-तीन मिनिटे वेळ लागू शकतो हेही तुम्हाला कळत नसेल, अशा रीतीने गेले एक

ते दीड महिना जास्तीत जास्त तीन ते चार तास झोप मिळते. कधीकधी खूप वाईट वाटत, जेव्हा हॉस्पिटलचा स्टाफ पॉझिटिव येतो. स्वतःच्या लहान मुलाबाळांना घरी सोडून अहोरात्र आपल्यासोबत सेवा देणारी ही लोक अशातच नातलगांनी बिलासाठी केलेला राडा, शेवटी फक्त क्रेडिट घेण्यासाठी-मिरविण्यासाठी राजकारण्यांनी केलेले फोन, आपल्या नोकन्या सुरक्षित रहाव्यात म्हणून प्रशासनाने काढलेली पत्रं मानसिक खच्चीकरण होत रोज त्यांचं अक्षरशा कधीकधी तो म्हणतो, मला होत नाहीये, आता मी थकलोय, मी रोजच्या ह्या गोष्टींना. मग त्याने डिस्चार्ज केलेला, एखादा पेशंट जो की एन.आय.व्हीवर होता दिड दोन महिने, तेवीस-चोवीस स्कोअरमधून बरा झालेला, तीन-चार महिने ऑक्सिजनवर काढलेला, स्वतःच्या पायांनी चालत फॉलोअपला चालत येतो आणि हात जोडतो, त्याची फॅमिली म्हणते डॉक्टर खरंच देव आहात तुम्ही आमच्यासाठी.. तेव्हा जन्माचं सार्थक झाल्यासारखं वाटतं त्याला.

एखादा पेशंट दगावतो तेव्हा तो काही डॉक्टरांनी मुद्दाम मारलेला नसतो. माणसं मारायची नाही तर जगवायची शपथ घेतलेली असते. पण डॉक्टरही एक माणूस आहे, तो काही देव नाही की प्रत्येक पेशंट वाचवूच शकेल! अरे आजही येऊन बघितलं कोणी तर माझ्या नवच्याच्या हाताला जखमा आहेत. सॅनिटायझर लावून-लावून झालेल्या. किमान चाळीस पन्नास मास्क घरात अडकवलेले दिसतील. त्याचे अक्षरशा छोटीशी पोनी घालायला येईल एवढे वाढलेले केस कोणीही कापायला तयार नाहीये. आज प्रत्येक डॉक्टरची हीच अवस्था आहे.

पेशंट मरतो तेव्हा स्टाफ, डॉक्टरही रडतातच, मृत्यू समोर दिसत असताना पेशंटला ट्रीट केलेलं असत. त्यांनी तू जगणार आहेस, तू बरा होणारच आहेस, हा आधार दिलेला असतो. तरीही तुम्ही त्याच्या नावाने बोंबलता. एका घरातले चार-चार कर्ते पुरुष कोविडमधून वैंटीलेटरच्या दारातून परत आणलेल्या पेशंटनीही मागे कृतघ्नपणे बोलावं?



गरज सरो आणि वैद्य मरो, दुसरं काय. माझे सासरे सहा महिन्यांपूर्वी ३२ दिवस व्हेंटिलेटरवर ठेवूनही पोस्ट कोविड कॉम्प्लिकेशननी गेले. त्यानंतर माझ्या नवच्याला त्या शॉकमधून बाहेर काढायला आणि आता पप्पा या जगात नाहीत, हे अँकसेप्ट करायला लावायला आम्हाला किमान चार महिने गेले. हॉस्पिटलमधल्या प्रत्येक मृत्युवेळी माझ्या नवच्यासमोर तीच सिच्युएशन पुन्हा पुन्हा रीक्रियेट होतिये आणि त्यातूनही सावरून बिचारा पुन्हा सेवा देतोय. ते दोन छोटेसे जीव मागची पूर्ण वेळ आणि आताचे दोन महिने झाले पप्पाला भेटलेले नाहीयेत. काय असेल आमच्या घरातले मानसिक स्वास्थ्य ?

तुम्ही साठ-सत्तर वर्षांच्या पेशंटच्या मृत्यूनंतर



## कविता

### करोनाची लाट

करोना नाही, मला होत नाही  
स्वतःला आपण फसऊनी घेतलं  
खोट्या अफवांना बळी पडून  
करोनाला घरात आपण घेतलं.  
  
लस नव्हती तेव्हा  
कितीतरी नवस केले  
आज येईल, उद्या येईल  
तोपर्यंत आपले कितीक मेले  
  
दुस-या करोना लाटेनं  
मृत्यूचा तांडव सुरु केला  
सकाळी भेटला होता  
सायंकाळी देवाघरी गेला  
  
लस असून सुद्धा  
आपण घरात लपूनी गेलो  
समजावूनी सांगपात्यालाच  
मुर्खात काढून गेलो  
  
पाहवत नाही आता  
उघड्या डोऱ्यांनी हे हाल  
आतातरी लस घ्या  
शरीराची होईल ती ढाल

- कवी प्रमोद शंकरराव हामंद, (आरोग्य सेवक)  
प्रा.आ.केंद्र-करंजी, ता.पांढरकवडा, जि.यवतमाळ

हुज्रत घालता, बिल बुडवण्यासाठी राजकारण्यांपर्यंत जाता. नुकतेच कोविडने डॉक्टर पती गमावलेल्या आईचा बत्तीस वर्षांचा तरुण मुलगा, चार वर्षांच्या २ मुर्लींचा बाप जेव्हा बायकोला म्हणतो, हे सगळ्या एटीएमचे पासवर्ड, हे टर्म इन्शुरन्सचे पेपर्स, हे एल. आय. सीचे पेपर, अजून बाकी डिटेल्स हे या डायरीत लिहितोय. मला काही झालं तर शहाण्यासारखं नीट राहायचं. स्वःताला, घराला जपायचं. तेव्हा आमचाही जीव तुटतच असेलना, त्याला कोविड ऊटुटी वरच जाऊ घ्यायला नको वाटतं. आम्हालाही कधी कधी समाज म्हणून, प्रशासन म्हणून, नैतिकता म्हणून आपण डॉक्टरांच्या पाठीशी नक्की कधी उभा राहणार आहोत ?

### किटकजन्य आजार नियंत्रण करू

टाके-हौद, रांजण-माठ  
आठवड्यातून एकदा करा खाली  
कोरडा दिवस नाही पाळला तर  
किटकजन्य आजार येईल आपल्या दारी  
  
बिनकामाचे साठवलेले पाणी  
आपले लक्ष नाही राहात  
लारव्हा सारा वाढूनी  
डास पैदास केंद्र होते घरा-घरांत  
  
घरा सभोवतालचा परिसर  
रोज आपण स्वच्छ करू  
नाली -गटारं वाहती करूनी  
भांड्यातला लारव्हा सारा मारू  
  
गप्पीमासे पळूनी सर्वजण  
साचलेल्या पाणी साठ्यात टाकू  
डासअळीचा नायनाट करेल  
किटकजन्य आजार नियंत्रीत करून टाकू  
  
बनुनी जागरूक नागरीक  
नाही किटकजन्य आजाराला थारा  
निरोगी आरोग्य आपल्या सर्वांचे  
स्वच्छ-समृद्ध, निरोगी गाव आपला नारा.

-कवी प्रमोद शंकरराव हामंद (आरोग्य सेवक )  
प्रा.आ.केंद्र-करंजी, ता.पांढरकवडा, जि.यवतमाळ



## जेष्ठांचे मानसिक आरोग्य

# जेष्ठांच्या आरोग्याची काळजी करी घ्यावी?

- नियमितपणे त्यांच्या आरोग्याची तपासणी करा. बच्याचदा वयोवृद्ध व्यक्ती त्यांच्या भावना व्यक्त करू शकत नाहीत.
- बातम्या पाहण्यात त्यांनी किती वेळ घालवावा? हे निश्चित करा.
- कुटुंबातील वृद्ध सदस्यांसमोर मृत्यू आणि आजाराची चर्चा टाळा.
- मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग यासारख्या आजारांवरील नियमित औषधे त्यांना वेळेवर मिळतील याची खात्री करून घ्या.
- समवयस्क लोकांसोबत ऑनलाईन कनेक्ट राहण्यासाठी त्यांना मदत करा.
- त्यांच्यासाठी थोडा वेळ काढा, गप्पा करा. त्यांचे छंद जोपासा.

त्यांनी आपली काळजी घेतली आहे  
त्यांची आपण काळजी घेऊया



आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 किंवा 08046110007 डायल करा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



Piramal  
Swasthya

unicef  
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



# आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण

अन्नाच्या इतर घटकांप्रमाणेच आयोडीन हा निसर्गतःच अन्नघटकांमधून व पाण्यामधून आपल्या शरीरास मिळणारा अन्नघटक आहे. आयोडीन हे जमीनीच्या वरच्या थरामध्ये निसर्गतःच असते. ते आपल्याला अन्नधान्य, पालेभाज्या, फळे व पाणी, समुद्री वनस्पती, मासे यामधून प्राप्त होते. आयोडीन हे पाण्यामध्ये विरघळनारे व उष्णतेने उडून जाणारे खनिजद्रव्य आहे. त्यामुळे निसर्गाच्या प्रत्येक घडामोडीचा त्याच्यावर परीणाम होतो. डॉंगराळ भागात पडणाऱ्या पावसामुळे/सततच्या पुरामुळे जमीनीतील आयोडीन वाहून जाते. तसेच सूर्याच्या प्रखर उष्णतेने आयोडिनचे बाष्पीभवन होते आणि परिणामतः जमीनीमधील येणाऱ्या पिकामध्ये आयोडीनचे प्रमाण कमी येते. म्हणून आपल्या शरीरास आयोडिनची दररोजच्या आहारातून कमतरता भासते व आयोडीन न्यूनता विकार उद्भवतो.

गळ्याच्या पुढील भागात असलेल्या कंठस्थ ग्रंथी (थॉयरॉइड ग्लॅड) आयोडिनचा उपयोग करून थॉयरॉकझीन नावाचे संप्रेरक तयार करते, जे शरिरातील चयापचयासाठी, शरिराच्या व मेंदूच्या वाढीसाठी अत्यंत आवश्यक असते. आयोडीनच्या अभावाने या ग्रंथीद्वारे थायरॉकझीनची पुरेशा प्रमाणात निर्मिती न झाल्याने शरीरावर वेगवेगळे दुष्परिणाम होतात. रोजच्या आहारात फक्त १५० मायक्रो गॅम्स एवढे आयोडीन लागते. एवढ्या अल्प प्रमाणात आयोडीनची आवश्यकता असली तरी ते एकदाच घेऊन भागत नाही. तर रोजच्या रोज प्रत्येक वेळच्या आहारातून फक्त १५० मायक्रो गॅम्स आयोडीन मिळणे आवश्यक आहे. जर आपण त्यापेक्षा जास्त आयोडीन घेतले तर आपले शरीर आवश्यकतेपेक्षा जास्तीचे आयोडीन मुत्राद्वारे शरीराच्या बाहेर टाकुन देते.

गरोदर मातेस आहारातून पुरेसे आयोडीन मिळाले नाही तर तीला सतत गर्भपात, मृत मुल जन्मने किंवा अर्भकाचा २८ दिवसांच्या आत मृत्यू होणे, या समस्या निर्माण होतात. मातेस आहारातून पुरेसे आयोडीन मिळाले नाही तर त्याच्या मेंदूच्या व शरीराच्या संपूर्ण वाढीसाठी आवश्यक असलेले थायरॉकझीन तयार होऊ शकत नसल्याने मेंदूची वाढ होत नाही व न भरून येणारी हानी होऊन बाळामध्ये जन्मतः मतीमंदता येते. तसेच शरीराच्या इतर अवयवांची वाढ न झाल्याने मुल बहिरे, मुके, तिरळे, मतिमंद किंवा हे सारे विकार असलेले क्रेटीन्स (विकृत) मुल जन्मास येऊ

शकते. जन्मलेल्या मुलांच्या स्नायुची पूर्ण वाढ न झाल्याने पक्षघातासारखी स्थिती होते. त्याची शारिरीक उंची खुंटते, तोतरेपण, तिरळेपणा इत्यादी व्यंग उद्भवतात. मेंदूची पूर्ण वाढ न झाल्याने बुध्यांक कमी होतो. मुले शिक्षणात व खेळात मागे पडतात. तसेच दृश्य स्वरूपातील गलगंड होतो. तर प्रौढांमध्ये आयोडीनच्या न्यूनतेमुळे निरुत्साहीपणा येतो, लवकर थकवा येतो व मेहनतीचे कोणतेही कार्य होत नाही व कार्यक्षमता कमी होते. तसेच कंठस्थ ग्रंथीची (थायरॉइड ग्लॅड) वाढ होऊन गलगंड हा विकार दृष्ट्य स्वरूपात दिसतो. ज्यामुळे श्वसनास त्रास होतो, चेह्याच्या सौंदर्यास बाधा येते. परिणामी मुला मुलींच्या लग्न कार्यास बाधा निर्माण होते अशा सामाजिक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

रोजच्या आहारातील आवश्यक असलेल्या आयोडीनची कमतरता भरून काढण्यासाठी व शरीरास आवश्यक तेवढे आयोडीन मिळाल्याची पर्यायी व्यवस्था करण्यात आलेली आहे? ग्रॅम साध्या मीठामध्ये पोर्टेंशियम आयोडेट (KI03) ५.० मी. ग्रॅ. एवढे मिसळले जाते. त्यामुळे मीठातुन १५० मी.ग्रॅ. किंवा १५ पी.पी.एम. एवढ्या आयोडीन प्राप्त होते. आयोडीन न्यूनता विचार या समस्येने संपूर्ण भारतालाच ग्रासलेले असल्याने या विकारांचे निर्मुलन वा प्रतिबंध करावयाचे झाल्यास आयोडीनयुक्त मीठाचा वापर करणे हाच एकमेव व अती उत्तम पर्याय आहे.

आयोडीन न्यूनता विकार हि समस्या महाराष्ट्रामध्ये किंवा भारतामध्येच निर्माण झालेली आहे असे नसून, ती जगभर निर्माण झालेली समस्या आहे. या समस्येचे गांभीर्य ओळखून जागतिक आरोग्य संघटना या विकारास प्रतिबंध करण्यासाठी जगभर कार्य करित आहे व या समस्येचे प्रत्येक राष्ट्राला स्मरण व्हावे म्हणून दरवर्षी २१ ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक आयोडीन न्यूनता विकास नियंत्रण दिन म्हणून जगभर साजरा केला जातो. या रोगाच्या नियंत्रणासाठी व प्रतिबंधासाठी सतत सतर्क राहून कृती करावी म्हणून संकल्प केला जातो. या समस्येचे गांभीर्य ओळखून भारत सरकारने राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमातर्गत १९६२ पासून गलगंड नियंत्रण कार्यक्रमाची सुरवात केली. आयोडीन न्यूनतेची व्यासी पाहून १९९२ पासुन हा कार्यक्रम राष्ट्रीय आयोडिन न्यूनता विकार नियंत्रण कार्यक्रमानुसार कार्य करते.



# पुजान्याची IPD

सुमारे दोन महिन्यांपासून गडचिरोली जिल्ह्यात मलेरियाच्या विशेष मोहिमेची तयारी चालू होती. याची थोडीबहुत कुणकुण मला लागली होती. या मोहिमेत माझा नंबर लागेल कि नाही याची कल्पना नव्हती. अखेर मला गडचिरोलीला जायचंय यावर एकदाचे शिक्कामोर्तब झाले.

आमच्या कार्यालयातीलच तिघे मिळून एटापळी तालुक्यातील गद्वा आणि बुर्फी अशी दोन प्राथमिक आरोग्य केंद्र संनियंत्रनासाठी आम्हाला मिळाली होती. वरिष्ठ कार्यालयाच्या निर्देशानुसार काम सुरू झालं होतं. निवडण्यात आलेल्या PHC मधील गावातील नागरिकांचे रक्तनमुने घेऊन, मास सर्वेक्षण कशा पद्धतीने चालू आहे? हिवताप दूषित निघालेल्या रुणांना समूळ उपचार दिला जातो का? अशी बरीच संनियंत्रनाची कामे होती.

संनियंत्रनाचा भाग म्हणून एका हिवताप दूषित रुणाची भेट घ्यायची होती. हिवतापाचा समूळ उपचार घेतला की नाही याची पडताळणी करायची होती. तालुका स्तरावरील आरोग्य पर्यवेक्षक व मलेरिया तांत्रिक पर्यवेक्षक तसेच स्थानिक प्रा. आ. केंद्राचे आरोग्य सहाय्यक, आरोग्य सेविका यांना बरोबर घेऊन गावात फिरू लागलो.

जसे प्रत्येक घराला लाकडाचे कुंपण असतेच, तसे कुंपण याही घराला होते. लाकडी गेट उघडून आमच्या टीमचा रुणप्रवेश रुणाच्या घरी झाला. उन्हाळ्याचे दिवस असल्याने अंगणात पानगळ झालेली वृक्ष उभी होती, परंतु फक्त सांगाडा असल्यावानी दिसत होती. पालापाचोळा अंगणात पानगळीचं आणि उन्हाळ्याचं अस्तित्व दाखवत होताच. फिक्ट निव्या रंगाचं पत्राचं  $10 \times 10$  चं घर आणि पुढे उन्हापासून बचाव करण्यासाठी बनवलेलं छप्पर. विसेक मीटरवर असंच एक घर आणि दोन तीन गुंठ्याचा मोकळा पण लाकडी कंपाऊंडाच्या आत असलेला भाग.

बाहेर एक बाज आणि दोन-तीन खुर्च्या ठेवल्या होत्या. आम्ही ज्या हिवताप रुणाची भेट घ्यायला गेलो होतो तो तिथंच होता. त्याच्यासह इतरही  $10-12$  जण दिसून आले. मला वाटलं मोठं कुटुंब असावं. म्हणून मी त्यांना नाव विचारण्याचा प्रयत्न केला. प्रत्येक वेगवेगळी

आडनावे सांगत होता. मग तिथल्याच एकाने सांगितले की, हे सर्व कसल्या ना कसल्या आजाराने ग्रस्त आहेत आणि औषधोपचार घेण्यासाठी इथे आले आहे.

एक एक  $35-40$  वयोगटातला सडपातळसा, दाढीचे खुरटं वाढलेला इसम. अंगात लाल, पांढरा आणि काळ्या रंगांचा आडवे पट्टे असलेला टी-शर्ट आणि टी-शर्टला साजेशी हाप चड्ही. आपण तिला बरमूडा म्हणतो, परंतु त्या आदिवासींचा तो नेहमीचा पोशाख. गळ्याभवती नारंगी रंगाचे उपरणे. तिथल्या भाषेत त्याला दुपड्हा म्हणतात. उजव्या हातात पाच-सहा रंगांचे दोन्या बांधलेला हा इसम म्हणजे तिथला पुजारी अर्थात आदिवासींचा आरोग्य रक्कक. ह्याच पुजान्याची ही जागा. ह्याच जागेत वरील  $10-12$  आदिवासी आजूबाजूच्या गावांतून उपचार घेण्यासाठी आले होते.  $10-12$  पैकी दोन रुण रक्तशय (अनिमिया) चे दिसत होते. एक अशक्त लहान बालक, त्याच्या सोबत त्याचे आई वडील होतेच. एक संधिवातग्रस्त मुलगी. एक अंगदुखी (मसलपेन) असलेला व्यक्ती. दोन हिवताप बाधित व्यक्ती आणि काही नातेवाईक. एकंदर पाहता असा काही तिथला माहोल.

तिथला सर्वेसर्वा म्हणजे पुजारी, शिक्षण जेमतेम दुसरी पर्यंत. परंतु आदिवासींसाठी डॉक्टर...!! भूतबाधा, हड्ड, चेटकीण, जादूटोणा यावर हमखास इलाजाचं एकमेव ठिकाण म्हणजे, पुजान्याचे घर. भोळ्याभाबड्या अशिक्षित आदिवासींचा विश्वास म्हणजे पुजारी. मानसिक, शारीरिक आजारावर उपचार म्हणजे पुजारी. रुण जास्त सिरिअस असला तर तो पुजारीच रुणाला इतर दवाखान्यात पाठविणार.  $4$  हजार लोकसंख्या असलेल्या गावात असे अजून दोन पुजारी आहे असेही कळले. साधारणतः प्रत्येक गावात एक तरी पुजारी असतोच असे तिथल्या नागरिकांशी संवाद साधल्यावर समजले.

आठवड्याचा प्रत्येक बुधवार. गुरुवार आणि रविवारी या ठिकाणी रुणांची गर्दी होत असते. मग पुजारी आजार बघून OPD की IPD अशी निवड करणार. IPD अशी निवड करणार. IPD चा रुण  $7$  दिवस तिथंच राहणार.



पुजान्याच्या सल्यानुसार जडीबुटी व इतर सोपस्कार पार पाडणार.

आदिवासींना उत्तम प्रकारची आरोग्य सेवा मिळायला पाहिजे, शिवाय त्याच्या विश्वासाला तडा जाता कामा नये. पुजारी आणि आरोग्य विभागातील कर्मचारी यांच्यात एक अलिखित सामंजस्य करार केला. दर महिन्याच्या दर बुधवारी, गुरुवारी आणि रविवारी आरोग्य सेवक-सेविकांनी पुजान्याच्या 'त्या' ठिकाणी जायचं. सगळ्याच रुग्णांचे हिवतापासाठी रक्त नमुने घ्यायचे. महिला रुग्णांची हिमोग्लोबिन तपासणी करायची, आवश्यकता भासल्यास त्वरित रुग्णाला जवळच्या दवाखान्यात घेऊन जायचे. समूळ उपचार न मिळालेल्या हिवताप रुग्णाची RT त्या पुजान्याकडे ठेवायची. महिलांना हिमोग्लोबिन

वाढीच्या गोळ्याही त्या पुजान्यामार्फत द्यायच्या. यास तिथल्या पुजान्याचीही संमती होती.

एकंदर हेतू काय की, वेळीच रुग्णाला औषधोपचार मिळावा. यासाठी गावागावातील समस्त पुजान्यांना विश्वासात घेणे आणि जनतेला आरोग्य सेवा बहाल करणे हे साध्य होऊ शकते.

थोडा वेळ लागेल. अशिक्षित पालक मुलांना आश्रमशाळेत पाठवत आहे. मुलं शिकत आहे. सध्याच्या मुलाना चांगल्या आरोग्यासोबातच चांगले शिक्षणही दिले गेले पाहिजे. पुढे हीच मुले शिकून आदिवासींना अंधश्रद्धेच्या गर्तेतून बाहेर काढतील असे मला वैयक्तिक वाटते.



मेरी सरकार

## कोविड-19 विलळ लढण्यासाठी नवीन सामान्य नियम

### काय करावे



शुभेच्छा देण्यासाठी  
नमस्कार करा,  
शारीरिक संपर्क टाळा.



पुन्हा वापरता  
येण्यासारख्या मास्कचा  
सतत वापर करा.



वारंवार आपले हात  
साबण व पाणी वापरून  
स्वच्छ धुवा किंवा  
अल्कोहोल आधारित  
सॅनिटायझर ने स्वच्छ  
करा.



स्वतः व इतरांमध्ये  
कमीतकमी १ मीटर  
(३ फूट) अंतर ठेवा.



श्वसनासंबंधी  
शिष्टाचाराचे पालन  
करा, खोकताना व  
शिंकताना आपल्या  
तोंडावर व नाकावर  
रुमाल अथवा टिशू  
पेपर धरा.



डिजिटल डिवायसेस

सतत स्पर्श  
करण्यायोग्य गोष्टी व  
पृष्ठभाग नियमितपणे  
निर्जतुक करा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन

# अलक – अति लघु कथा

## LOCKDOWN

..... १ .....

आज चार दिवसांनी पहिल्यांदाच बेल वाजली, काकूनी दार उघडलं. बाहेर त्यांची नवीन तरुण शेजारीण, हातात बाळाच्या दुधाची बाटली आणि डोऱ्यात अश्रू, काकूनी लगेच ओळखलं, पटकन टेबलवरचा मास्क लावला, gloves घातले, दार उघडून तिच्या हातातली बाटली घेतली आणि तिला दूध भरून दिले. बरोबर फ्रिजमधली दुधाची पिशवी पण दिली. ती कृतज्ञतेने वळली. काही दिवसांपूर्वी ह्याच काकू ओळख करून घ्यायला आल्या तेव्हां, आम्ही आता busy आहोत नंतर या, म्हणत दार लावताना काकुना ऐकू जाईल असं, जरा कुणी नवीन राहायला आले की वास काढायला येतात असं म्हणाली होती.

..... २ .....

आनंदराव सारखे बालकनीत येरझाच्या घालत होते मध्येच खाली वाकून बघत होते. निर्मनुष्य रस्ता आणि आजूबाजूची शांतता त्यांना खायला उठली. बायको त्यांची गंमत बघत होती. तेवढ्यात शेजारचा अमेय त्याच्या बालकनीत आला. हिरमुसला चेहरा आणि हातात बॉल, आनंदरावांनी त्याला हाक मारली पण तो आत निघून गेला. परवाच तर ते खाली खेळणाच्या मुलांना ओरडले होते, किती दंगा करता. थोडीही शांतता मिळत नाही सुट्टिची. जा आपापल्या घरी. जरा घरात बसायला नको हल्लीच्या मुलांना.

..... ३ .....

शिशिर आईच्या फोटोजवळ आला, डोळे पाण्याने डबडबले होते. शीतल कासावीस झाली, अरे असं काय करतोस, किती वर्ष झाली आईना जाऊन, आज काय झालं अचानक? पण त्याला आठवळं. एकदा लहानपणी त्याने एक फुलपाखरु पकडलं आणि छोट्या बरणीत बंद करून ठेवलं. आईला दाखवल्यावर ती खूप ओरडली, असं करू नये रे, त्यांना मुक्त फिरू दे, तुला कसं वाटेल एका खोलीत बंद केलं तर?

पण त्याने ऐकलं नाही. तो झोपल्यावर आईने फुलपाखरु सोडून दिले. खूप रागावला होता तो, अगदी आईशी कट्टी करण्या इतका. आज lockdown मध्ये असताना आईचे शब्द आठवले.

..... ४ .....

आज चार दिवस झाले, ना कुणी घरी आले ना गेले स्नेहलताईना खरं तर बाहेर जायचं होतं. औषधं, दूध, ब्रेड निदान एवढं तरी आणायलाच हवं होतं, पण कसं जाणार ह्या विचारात असतानाच, बेल वाजली आणि शेजारच्या बिल्डिंग मधला संदीप आला. आजी तुम्हाला काही आणायचं असेल तर यादी द्या, आम्ही आणून देऊ, तुम्ही बाहेर पडू नका. त्याला काय आणायचं सांगून पैसे आणि पिशवी दिली. माणूस ओळखण्यात आपण कशी चूक करतो हे स्नेहलताईना उमगलं. अलिकडेच त्या नाक्यावरच्या कट्ट्यावर बसलेल्या मुलांना ओरडल्या होत्या. काय रे, काही कामधंदे नाही का तुम्हाला? सदानूकदा आपले कट्ट्यावर टवाळक्या करीत बसता. त्या मुलांमधे हा संदीप पण असे.

..... ५ .....

आज चिऊने सकाळीच ताकिद दिली. बाबा आज माझ्याच घरात रहायचं आपण. तिच्या बाहुलीचं घर. तिचं घर उघडून उभारून दिलं. त्यातच त्यांचा चहा नाश्ता झाला. तिच्या ईटुकल्या पिटुकल्या भांड्यात खोटा खोटा स्वैपाक झाला. मग तिच्याशी दंगा मस्ती खेळणं. आणि सगऱ्यात सुखावं होतं ते बायकोच्या नजरेतला आनंद आणि कौतुक. वेळ कसा गेला कळलंही नाही त्याला. ह्या Lockdown दरम्यान, रोजच्या पळापळीत कीती छोट्या छोट्या सुखांना पारखे झालो होतो ह्याची जाणीव झाली त्याला.

..... ६ .....

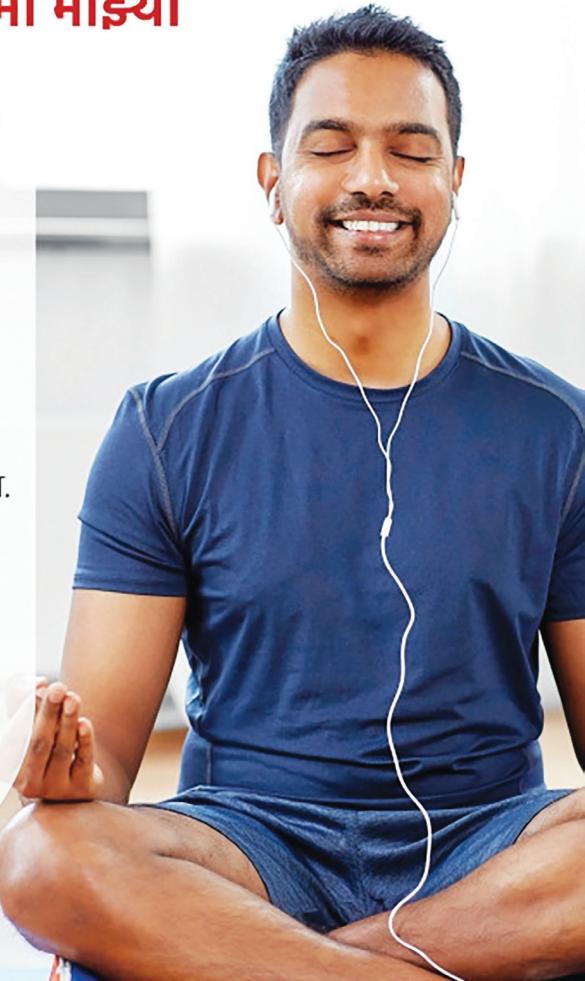
सकाळी – सकाळी बॉसचा फोन म्हटल्यावर त्याने कपाळावर हात मारला. आता हा काय काम सांगतोय हैच टेन्शन. फोन उचलून हेलो म्हणताच बॉस म्हणाला, मिस्टर जोशी, मी सहज फोन केला. एकदम लक्षत आलं की तुमच्या घरी तुमचे आईवडील आहेत आणि मुलं पण लहान आहेत. काळजी घ्या सगळ्यांची. Lockdown चा आनंद घ्या, कंपनी आणि काम नित्याचंच आहे. मिळालेला वेळ कुटुंबासोबत घालवा. आज सगऱ्याच स्टाफला फोन करणार आहे. फोन ठेवताच त्याला जाणवलं आज बॉसमधल्या माणसाचं दर्शन झालं.



मानसिक आरोग्याची काळजी

## कोविड-19 काळात घरी असताना मी माझ्या मानसिक आरोग्याची काळजी कशी घेऊ शकतो ?

- आपल्या आरोग्याची काळजी आपण घेऊ शकतो याबाबत विश्वास बाळगा.
- आपले छंद आणि आवड जोपासा.
- दररोज 30 - 45 मिनिटे घरी व्यायाम करा.
- आपल्या भावना व्यक्त करा.  
मित्रांशी किंवा मानसोपचार तज्जांशी बोला.
- मन प्रसन्न ठेवण्याचा प्रयत्न करा, परिस्थितीरी जुळवून घ्या.
- धूम्रपान आणि मद्यपान करणे टाळा.
- निरोगी सवयी ठेवा. कोविड अनुरूप वर्तनासाठी रोल मॉडेल बना.
- स्वतःची काळजी घेण्यास प्राधान्य द्या.
- चांगला आहार व पुरेशी झोप घ्या.
- मुलांसोबत वेळ घालवा.
- भविष्याची जास्त काळजी/विचार करू नका.



आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 किंवा 08046110007 डायल करा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



Piramal  
Swasthya



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



त्याच्या दोन्या डोक्याजवळ किंवा  
कानाजवळ पकडा आणि बाजूने काढा.



मास्कच्या पृष्ठभागावर म्हणजे  
समोरच्या भागाला स्पर्श करू नका.



एकदा वापरायचे मास्क  
वापरानंतर फेकून द्या.

## स्वस्थ सुदृढ शरीरात असतो निकोप मनाचा वास

शरीर स्वास्थ हा सर्वात मोठा आनंदाचा ठेवा आहे. सन २०२० मध्ये कोविड-१९ च्या संसर्गने संपूर्ण जगात हाहाकार माजविला. कोविडवर प्रतिबंध घालण्यासाठी वारंवार हात साबणाने धुणे, मास्क वापरणे, इतरांपासून ६ फुट अंतर राखणे, वैयक्तिक आणि परिसर स्वच्छता राखणे याचबरोबर आणखी महत्त्वाचे म्हणजे स्वतःचे आरोग्य टिकविने आवश्यक आहे. कोविडसारख्या आणखी इतर भयंकर आजारांवर मात करण्यासाठी स्वतःची रोगप्रतिकार शक्ती वाढविणे आवश्यक आहे. तसेच कोरोना संक्रमण काळात दैनंदिन आहार हा सात्विक, पौष्टिक, रोगप्रतिकार शक्ती वाढवणारा आणि पचण्यास हलका असा असावा.

## कोविड-१९ रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक आहार

ह्यासाठी दैनंदिन आहारात हिरव्या पालेभाज्या, इतर भाज्या आणि मोसमी फळांचा समावेश करावा. ज्यायोगे जीवनसत्त्व अ, क, ड व ई मुबलक प्रमाणात घेणे आवश्यक आहे. सर्दी, खोकला, घशाची खवखव दूर करण्यासाठी हर्बल काढा, हळदीचे दूध दिवसातून १ ते २ वेळा घ्यावे. रोजच्या जेवणात मसाल्याचे पदार्थ जसे की लवंग, दालचिनी, मिरे, धणे, मेथी दाणा, हळद, सूऱ्ठ, अद्रक ह्याचा प्रमाणात (२ ग्रॅम प्रत्येकी) वापर करावा. जीवनसत्त्व 'ड' मिळण्यासाठी दिवसातून कमीत कमी १५ मिनिटे सुर्यप्रकाशात बसावे. ह्याशिवाय भरपूर पाणी (दिवसभरातून १० ते १२ ग्लास) कोमट करून प्यावे. पूरेशी झोप (७ ते ८ तास) घेणे अनिवार्य आहे. सोबतचं ध्यान-धारणा, योगासने किंवा शक्य असल्यास ३५ मिनिटे चालण्याचा व्यायाम केल्याने सुद्धा रोगप्रतिकार शक्ती वाढण्यास मदत होते.

## सकाळी ६.०० वाजता

हर्षल चहा काढा - १ कप	दालचिनी - २ ग्रॅम
काळी मिरी - २ ग्रॅम	सुऱ्ठ - २ ग्रॅम
लवंग - ५ ग्रॅम	गूळ/मनूका - ५ ग्रॅम
गवती चहा/तुळशीची पाने - ५/६ पाने	
लिंबू रस (चहा गाळ्यावर) - ४/५ थेंब	

## सकाळी ९ वाजता (नाश्ता)

उपमा/पोहे/मोड आलेल्या कडधान्याची उसळ/आंबवलेले पदार्थ (भाज्या घालून) - १ प्लेट हळदीचे दूध - १ कप

## सकाळी ११ वाजता

१ मोसंबी फळ (१०० ग्रॅम) शक्य असल्यास लिंबू वर्णीय.

## जेवण १२ वाजता

भाजी - १ वाटी, वरण - ११/२ वाटी	
भात - १ वाटी,	पोळी - २ किंवा भाकरी - १
दही - १ वाटी,	सलाद - काकडी/गाजर/बीट

## दुपारी ४ वाजता

हर्बल चहा / काढा - १ कप

## संध्याकाळी ६ वाजता

मोसंबी फळ - १ (१०० ग्रॅम)

## रात्रीचे जेवण ८ वाजता

भाजी - १ वाटी, वरण - १ वाटी	
भात - १ वाटी,	कोशिंबीर / सलाद
पोळी - २ किंवा भाकरी - १	

## रात्री ९.३० वाजता

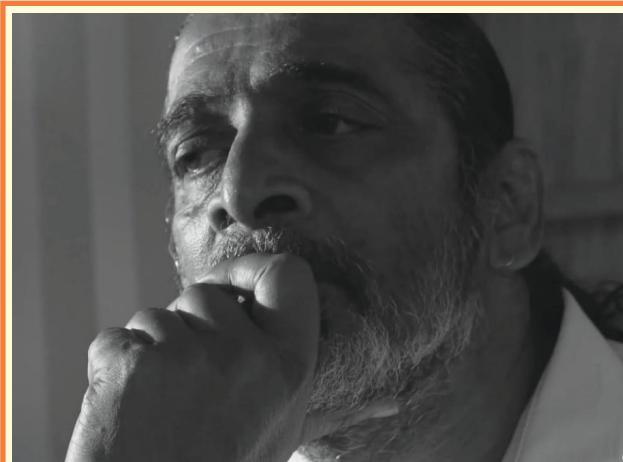
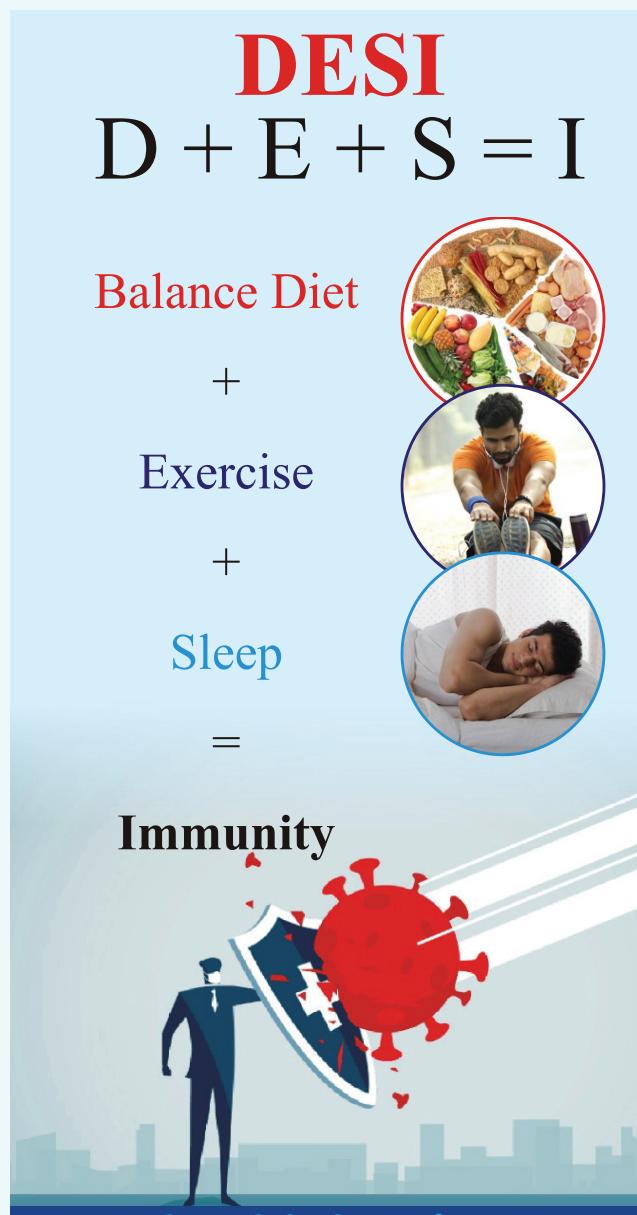
हळदीचे दूध - १ कप

## वरील आहारातून पोषक तत्त्वे खालीलप्रमाणे मिळतील.

उष्मांक -	२३०० किलो कॅ.
प्रथिने -	५५ ग्रॅम
जीवनसत्त्व 'क' -	६५ ग्रॅम
कॅल्शियम -	१००० मि. ग्रॅम
लोह -	४० मि. ग्रॅम
नोट -	
१) मांसाहार चालत असलेल्या व्यक्तींनी ७५ ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा डाळी ऐवजी घ्यावा.	



- २) सुक्या भाज्यांना शक्यतोवर तिळ, शेंगदाणे ह्याचा भाजून कूट करून लावावा.
  - ३) जवसा, तिळ, शेंगदाण्याच्या कढीपत्ता घालून सूक्या चटण्या खाव्यात.
  - ४) तोंडाला चव येण्यासाठी आवळा सुपारी/कैंडी, ओवा, सोप ह्यांचा वापर करावा.
  - ५) मैदा व मैद्याचे पदार्थ, पाकिट बंद खाद्य पदार्थ, कोल्ड ड्रिंक, बाहेरचे खाद्यपदार्थ तसेच तेलकट व मसालेदार पदार्थ टाळावे, घरगुती ताजे व स्वच्छ, पौष्टिक आहाराचे सेवन करावे.
  - ६) दिवसातून २-३ वेळा गरम पाण्याची वाफ घ्यावी.
  - ७) अनावश्यक ताण न घेता सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवणे.
- ■ ■



## ३१ मे २०२१ जागतिक टोबॅको/तंबाखू विरोधी दिवस साजरा

जागतिक तंबाखूविरोधी दिनानिमित्त, महाराष्ट्र आरोग्य आयर्झसी ब्यूरोने सोशल मिडिया पोर्टलवर "Say 'No' To Smoking" (शिवकुमार नंबियार द्वारा दिग्दर्शित) यांना त्यांच्या प्रयत्नाबद्दल धन्यवाद देत शेअर केले आहे.

या जाहिरात फिल्मची निर्मिती नंबियार यांनी केली आहे. ही फिल्म सुमारे २ मिनीट लांबीची असून त्यात डॉरेल मेनेझेस यांनी रोमांचक अभिनय केले आहे.

आरोग्यावरील तंबाखूशी संबंधित आजाराच्या गंभीर दुष्परिणामांविषयी आणि आपण मनावर घेतले तर धूम्रपान सोडणे किती सोपे आहे याबद्दल एक सशक्त संदेश देते व आकर्षक मन वेधून होणारा संदेश यांतून मिळतो.

दरवर्षी तंबाखूशी संबंधित आजारामुळे ८० लाखाहून अधिक लोक आपला जीव गमावतात. महाराष्ट्र सरकारने धूम्रपान करण्याच्या संकटाला रोखण्याच्या जनजागृती प्रयत्नांचा एक भाग म्हणून हिंदी व इंग्रजी भाषेत ही फिल्म निवडली गेली होती. ही जाहिरात महाराष्ट्राच्या आयर्झसी ब्यूरो पोर्टलवर दर्शविली गेली आहे व त्यास चांगला मिळतो आहे.

धूम्रपान न करण्याचा संदेश पसरवून या मोहिमेला समर्थन द्या आणि हा संदेश इतरांना सामायिक करा असे आवाहन करण्यात आले आहे.

(लिंक :- <https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau/videos/1117210575433780>)



## सौंदर्य आणि फिटनेस मंत्रा

आपल्या शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक आरोग्याचे संतुलन आपण आहारातून घेत असलेल्या व्हिटमिन्स, मिनरल्स, प्रोटीन आणि कार्बोहायड्रेट्स या चार घटकांवर अवलंबून असते. या चार घटकांमध्ये प्रोटीन हा सर्वात महत्वाचा घटक आहे. असं म्हणतात की, व्यक्तीचे वजन जेवढे किलो आहे तेवढे ग्रॅम प्रोटीन रोज शरीरात घेतले पाहिजे. म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे वजन ६० किलो असेल तर त्या व्यक्तीने रोज ६० ग्रॅम प्रोटीन घेणे आवश्यक आहे. प्रोटीनचे अनेक सोर्स आहेत. हाडांची बळकटी, कुशाग्र बुद्धिमत्ता, मानसिक एकाग्रता, ताण तणावावर नियंत्रण, लड्हणा आणि वजनावर नियंत्रण, त्वचा, केस, नखांचे सौंदर्य आणि फिटनेस या सर्व गोष्टींसाठी प्रत्येक व्यक्तीला प्रोटीनची आवश्यकता असते.

खेळाडू, वयात येणारी मुले- मुली, गरोदर महिला, न चुकता वर्कआउट करणारे लोक या सर्वांना जास्त प्रोटीनची गरज असते. बच्याचदा आपण रोजच्या आहारातून आवश्यक असणारे प्रोटीन नियमितपणे घेत नाही. घरातील लहान मुले ड्रायफ्रूट खायला टाळाटाळ करतात. घर, ऑफिस, मुले अशी तारेवरची कसरत असणाऱ्या महिलांना ठरवून प्रोटीन युक्त आहार घेणे शक्य नसते. त्यासाठी प्रोटीन ठळक रेसिपी मी आज तुमच्या सोबत शेअर करणार आहे ती म्हणजे -

### ड्रायफ्रूट्स युक्त प्रोटीनचे लाडू

**साहित्य :** १ मोठी वाटी बदाम, अर्धा वाटी काजू, पाव वाटी पिस्ता, दोन चमचे चारोळी, दोन चमचे खसखस, ४०० ग्रॅम खजूर, दोन वाट्या मखाना, अर्धा वाटी तूप, वेलची पावडर इ.



#### कृती -

१) कढईमध्ये थोडे तूप टाकून खसखस सोडून बाकी सर्व ड्रायफ्रूट्स भाजून घेणे. मखाना भाजून घेणे. खसखस तुप न घालता भाजणे.

२) सर्व ड्रायफ्रूट्स मिक्सरवर ओबड-धोबड बारीक करून घेणे. खजूरातील बिया काढून खजूर मिक्सरवर बारीक करणे.

३) कढईमध्ये अर्धी वाटी तूप गरम करून त्यामध्ये सर्व बारीक केलेले ड्रायफ्रूट्स व खजूर घालून ७-८ मिनिटे सर्व पदार्थ चांगले परतून घेणे.

४) शेवटी वेलची पूड घालुन लाडू वळणे.

\* हे लाडू प्रोटीनचा उत्तम सोर्स आहेत. यामध्ये मेथीदाणे, डिंक, अक्रोड, किसमीस अशा गोष्टी मिक्स करून आपण त्याची पौष्टिकता अजून वाढवू शकतो.

\* यामध्ये साखर किंवा गूळाचा वापर केलेला नाही. खजूर हाच Natural Sweetner आहे.

\* सौंदर्य आणि फिटनेस या दोन्हीचा राजमार्ग अशा पौष्टिक रेसिपीच्या पोटातून जात असावा अस वाटत.

ता. क. - मध्यंतरी आजारी असताना माझ्या दोन मैत्रिणी शेता आणि सुजाता यांनी अशा प्रकारचे ड्रायफ्रूट्सचे लाडू बनवून पाठवले होते. त्यात थोडा फार बदल करून मी हे लाडू तयार केले आहेत.



खेळाडू, वयात येणारी मुले- मुली, गरोदर महिला, न चुकता वर्क आउट करणारे लोक या सर्वांना जास्त प्रोटीनची गरज असते.



## करोना काळात आहारासह आरोग्याचे वाढते महत्त्व

आपले ५० टक्के शरीर हे प्रोटीन्सनीच बनलेले आहे. संपूर्ण आयुष्याची मदारच त्यावर अवलंबून असते. हे प्रोटीन्स आपल्याला डाळी, दूध, दही, अंडी, मासे, तेलबिया, सुकामेवा यातून मिळते. प्रोटीन्सची गरज मनुष्याला जन्मापासून मृत्यूपर्यंत दर तीन तासांनी असते. प्रत्येकवेळी ८ ते ९ ग्रॅम इतकी. म्हणूनच अनेकजण कामावर, ऑफिसमध्ये, शाळेत डबा नेतात. त्यात नुसत्या भाजीपोलीबोर घिठलं, बेसन, डाळ नाहीतर पनीर असण महत्त्वाचं. जोडीला काकडी, टमाटर, गाजर, मुळा न्यावा. दिवसभारत दोन ते तीन वाट्या वरण प्रत्येकाने दोन वेळच्या जेवणातून खावे. एकाचवेळी नव्हे. खाद्यपदार्थांना बेसन, शेंगदाणे, डाळी, दूध, दही, पनीरची जोड असावी. प्रोटीन हा महागडा प्रकार आहे, पण बालकांच्या वाढीच्या वयात, किंशेवरवयात, मुर्लींना गर्भावस्थेत, स्तनदा मातेला त्याची गरज अधिक असते. आजारपण, ऑपरेशन, अपघात, जखम भरण्यासाठी वगैरे सर्व अवस्थांमध्ये प्रोटीन्सची गरज वाढते.

खेळाडू, कामकरी, शेतकरी, मजुरांना प्रोटीन्सची गरज जास्त असते. धामावाटे १५ टक्के प्रोटीन्स जातात. वातावरणातील बदल, प्रदूषण, कशाचा शॉक बसणे, यात प्रोटीन्सची गरज वाढते. वय झाल्यावरही मेंदूच्या कार्यक्षमतेसाठी प्रोटीन्सची अधिक गरज असते. तर शरीराच्या वाढीसाठी, झीज भरून काढण्यासाठी पचनेंद्रियात उपयुक्त रसांची निर्मिती करण्यासाठी, हार्मोन्स, इन्झाईम्स, रक्त मांसपेशींच्या निर्मितीसाठी, रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी प्रोटीन्स अत्यावश्यक आहे. रोज आपल्याला ५० ते ६० ग्रॅम प्रोटीन्स खायला हवे. एक वाटी वरण खाण्याने ६ ते ७ ग्रॅम प्रोटीन्स मिळतात. म्हणून आहारात वरणासोबतच शेंगदाणे, तीळ, बेसन, फुटाणे, दूध, दही, ताक भरपूर हवेत.

प्रोटीन्सचे कुपोषण सर्वदूर आढळते. पाच वर्षांपर्यंतच्या बालकात, खेडी, आदिवासी भाग मेळघाटात यामुळे होणाऱ्या बालमृत्यूंचे प्रमाण जास्त आहे. ही फार चिंतेची बाब आहे. प्रोटीन्स म्हणजे डाळी, दूध, दही, अंडी, मासे सर्व महाग असते. डाळीला शिजायलाही वेळ लागतो. कामकरी महिलांना एवढा वेळ नसतो. खेड्यापाड्यांत डाळ करतच नाहीत. म्हणून

बालकांचे, मुर्लींचे वजन फार कमी असते. स्त्रिया कृश आणि ऑनिमिकच आढळतात. १५ ते २० कॅलरीज यापासून मिळायला हव्यात.

प्रोटीन्सची कार्यक्षमता इतर आहार घटकांवर अवलंबून असते. विशेषकरून 'अ' जीवनसत्त्वावर म्हणून जेवणात भरपूर हिरव्या नारिंगी भाज्या, फळे असणे महत्त्वाचे आहे. त्याचप्रमाणे मिश्र पद्धतीचा वापर केल्यास चांगल्या दर्जाची प्रोटीन्स मिळतात. जसे थालीपीठ, इडली, दोसा, मेतकूट, धिरडी, ढोकळा, डाळभाजी व आहारात शेंगदाणे, तीळ, खसखस, खोबरे, मेथीदाणे, सोप, ओवा, जिरे, धण्याचा भरपूर वापर करावा.



दुसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे कार्बोहायड्रेट्स हे मुख्यत्वे धान्यातून, फळे, साखर यातून मिळतात. आहारात धान्याचे प्रमाण सर्वात अधिक असते. त्यापासून मुख्यत्वे ऊर्जा म्हणजेच शक्ती मिळते. ६० ते ७० टक्के कॅलरीज यापासून मिळणे जरुरीचे असते. गर्भावस्थेत याचे प्रमाण फार कमी होणे हे धोक्याचे असते. हे धान्ये डाळी, साखर, फळे, मैदा, ब्रेड यातून मिळतात. यापासून पोट भरल्याचे समाधान मिळते. कार्बोहायड्रेट्स जीवनसत्त्व 'ब', कॅल्शियमच्या आणि अन्य क्षारांच्या शोषणासाठी आवश्यक असतात. यांचे शोषणासाठी आवश्यक असतात. यांचे खूप जास्त सेवन केल्याने चरबी वाढते. साखर, मैदा यामुळे कोलेस्ट्रॉल वाढू शकते.

प्रक्रिया केलेले धान्य जसे मैदा, पॉलिश केलेला तांदूळ खाऊ नये. ज्या खाद्यपदार्थात एकही जीवनसत्त्व अथवा क्षार नसतात ते आपलं पोषण करीत नाहीत. त्यांनाच जंक फूड म्हणतात. सर्व धान्ये गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मका, नाचणी सर्व फळांचा आपल्या आहारात ऋतुमानानुसार समावेश करावा. फळांची साले काढू नये किंवा त्यांचा नुसता रस घेऊ नये. साखरऐवजी गुळ, मध खावा.

तिसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे स्निग्ध पदार्थ. तेल, तूप, लोणी वनस्पती तेलबिया यातून ते मिळतात आणि शरीराला आवश्यक असतात. आपल्या पेशींच्या आवरणात तेलातील घटक असतो. मेंदूच्या पेशींसाठीही तो आवश्यक असतो.



तेलात आवश्यक फॅटी ऑसिड्स असतात. जीवनसत्त्व 'अ', 'ड', 'ई', 'क' करिता आहारात तेल, तूप असणे आवश्यक आहे. तेल घाणीचे असल्यास उत्तम. नाहीतर गाळलेले असावे, पण रिफाईण्ड नको. रिफाईनिंगच्या प्रक्रियेत तेलातील चांगले क्षार, जीवनसत्त्वे नष्ट होतात. आपल्या संपूर्ण दिवसभरात तीन ते चार चमचे तेल आणि तूप खायला हवे.

उगीच उकडलेल्या भाज्या वगैरे खाऊ नयेत. तेल, तूप आहारात नसल्यास खूप लवकर भूक लागते. मात्र, तेल व तूपात तळलेले पदार्थ, पुच्या, पराठे टाळावे. तूप, साय, लोणी, चीज यात कोलेस्ट्रॉल असते. मात्र तेल, तेलबिया, सुका मेव्यात ते नसते. तळलेले पदार्थ खाण्याने शरीरात कोलेस्ट्रॉल वाढू शकते. खरं म्हणे आपलं शरीर म्हणजे यकृत हे ८० टक्के कोलेस्ट्रॉल बनवत असते आणि २० टक्के आपण आहारातून घेतो. ते न घेतल्यास यकृत अधिक कोलेस्ट्रॉल बनवेल. म्हणून अर्धा ते एक चमचा घरी तयार केलेले तूप रोज खायला हरकत नाही. वनस्पती तूप हे तेलाचे हायड्रोजनेशन करतात.

ते मात्र नक्की टाळावे. तसेच सूर्यफूल, करडईचे तेल खाऊ नेय. जवस, तीळ, शेंगदाणा, राईस ब्रॅन, मोहरीचे तेल खावे. तेलकट, तूपकट, तळलेले पदार्थ खाण्याने हृदयरोग, उच्च रक्तदाब आणि रक्तवाहिन्यांचे विकार होऊ शकतात. वजन वाढते. लडूपणा हा अनेक रोगांचे मूळ कारण आहे.

निसर्गात एक सिरकाडियन सायकल अदृश्य रूपात चालत असते. म्हणजे ऋतू, महिने, रात्र, दिवस याचा परिणाम शरीरातील द्रवांवर होत असतो. शरीराचे व्यापार त्यानुसार चालत असतात आणि त्याप्रमाणे आपला आहार आणि खाण्यापिण्याच्या वेळा असणे महत्त्वाचे. सकाळच्या वेळी प्रत्येकाच्या शरीरात कॅलिशियम आणि ग्लुकोजची पातळी कमी असते. म्हणून सकाळचा नाश्ता घेणे आवश्यक ठरते. ज्यात धान्याच्या प्रकाराबरोबर दूध, दही, ताक आवश्यक. त्याची वेळ सकाळी ८ ते ९ असावी.

सौजन्य - दैनिक लोकमत



## कोविड-१९ विळळ लढण्यासाठी आपले कार्यक्षेत्र सज्ज करा



आपल्या कामाच्या ठिकाणी दररोज स्पर्श होण्यासारखे पृष्ठभाग (उदा. डेस्क व टेबल) व वापरण्यात येणाऱ्या गोष्टी (उदा. टेलिफोन व की-बोर्ड्स) नियमितपणे जंतुनाशकांनी निर्जतुक केल्या पाहिजेत.

### अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९८०४६
- राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४
- टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४
- बीएमसी हेल्पलाईन क्र १११६



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



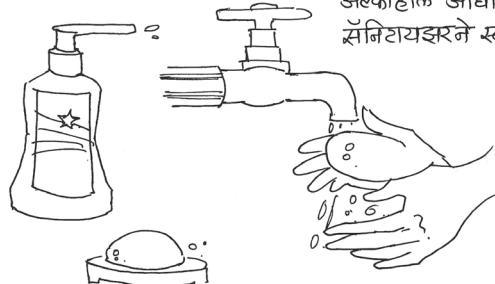
# आरोग्य रेषा

आर्टिस्ट – नारायण गायकवाड

कोविड – १९ चे लसीकरण सुरक्षित आहे.



वरंवार आपले हात  
साबण व याणी वापरून  
खव्हच घृता किंवा  
अल्कोहोल आधारित  
सॅनिटायझरने खव्हच करा.



इश्वेळा देण्यासाठी  
हातात हात देणे टाळा  
हात जोड्या नमस्कार करा  
सहा कुटाचे सुरक्षित  
अंतर ठेवा.



मारक्या सतत  
वापर करा.

# वृत्त विशेष

५ जून जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त



जालना येथे ५ जून 'जागतिक पर्यावरण दिना'चे औचित्य साधून

मा.ना.श्री. राजेश टोपे, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण यांनी वृक्षारोपण केले.

# वृत्त विशेष

## २० आरोग्य केंद्रांना मिळणार रुग्णवाहिका



कोरोनाचा कहर सुरु असताना जिल्ह्यातील ४३ पैकी तब्बल २० प्राथमिक आरोग्य केंद्रांसाठी २० रुग्णवाहिका खरेदी करण्यात आल्या आहेत. या रुग्णवाहिका लवकरच आरोग्य केंद्रात दाखल होणार असून, रुग्णवाहिकेअभावी रुग्णांसह नातेवाइकांची होणारी गैरसोय आता दूर होणार आहे.

अपघात असो अथवा प्रकृती अत्यवस्थ झालेले रुग्ण असोत; या रुग्णांना वेळेत पुढील उपचारांसाठी रुग्णालयात नेताना रुग्णवाहिकांचा मोठा आधार ठरतो. त्यात कोरोनाच्या प्रादुर्भावात बाधित रुग्णाला रुग्णालयात नेण्याचे कामही रुग्णवाहिकांच्या माध्यमातून करण्यात आले आहे. मात्र, काही रुग्णालयांतील रुग्णवाहिकांची अवस्था बिकट झाली होती. त्यामुळे त्या रुग्णवाहिका सतत तांत्रिक कारणांमुळे बंद पडत होत्या. त्यामुळे अनेकवेळा खासगी

वाहने किंवा खासगी रुग्णवाहिकेचा आधार घेऊन रुग्णांना रुग्णालयात न्यावे लागत होते; परंतु शासनाच्या वतीने जिल्ह्यातील २० प्राथमिक आरोग्य केंद्रांसाठी आता नवीन रुग्णवाहिका मिळणार आहे.

यात अंबड तालुक्यातील धनगर पिंपरी, गोंदी, बदनापूर तालुक्यातील दाभाडी, शेलगाव भोकरदन तालुक्यातील हसनाबाद, जळगाव सपकाळ, केदारखेडा, पिंपळगाव रेणुकाई या रुग्णालयांना नवीन रुग्णवाहिका मिळणार आहे, तसेच घनसावंगी तालुक्यातील कुंभार पिंपळगाव, राजा टाकळी, जाफराबाद तालुक्यातील डोणगाव, खासेगाव, जालना तालुक्यातील कार्ला, मानेगाव, पीर पिंपळगाव, मंठा तालुक्यातील परतूर तालुक्यातील श्रीष्टी, वादूर या रुग्णालयांना या नवीन रुग्णवाहिका मिळणार आहेत.

# वृत्त विशेष

करोनामुक्त रुग्ण किंवा होमआयसोलेशन मधील रुग्णांसाठी ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर बँक ही सुविधा

मा.ना.श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर, आरोग्य राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य



करोनामुक्त रुग्ण किंवा होमआयसोलेशन मधील रुग्णांसाठी आ. श्री. ऋतुराज पाटील यांनी ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर बँक ही सुविधा सुरु केली आहे.

यासाठी ५ लिटर क्षमतेचे ५१ ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर उपलब्ध करण्यात आले असून कोल्हापूर दक्षिण मतदारसंघासाठी ही सुविधा पूर्णपणे मोफत असणार आहे. अंजिंक्यतारा कार्यालयामध्ये हे ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर सोमवार दि. ७ जून पासून उपलब्ध करून देण्यात आले आहेत.

सध्याच्या परिस्थितीत सौम्य लक्षणे असणारी अनेक रुग्ण होम आयसोलेशनमध्ये डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनानुसार उपचार घेत आहेत. दरम्यान काही वेळा या रुग्णांना ऑक्सिजनची गरज भासत असते. त्यावेळी हे ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर मोठ्या प्रमाणात उपयोगात येत असतात.

विशेष म्हणजे ज्या रुग्णांना दम्याचा आजार असतो ते रुग्ण कोरोना उपचार घेऊन घरी परतल्यावर त्यांना काही दिवसासाठी ऑक्सिजन द्यावा लागतो. अशा रुग्णांना हे ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर खूप उपयुक्त ठरणार आहेत.

या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन ही ५१ ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटरची बँक तयार करण्यात आली आहे. ज्या रुग्णांना ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटरची गरज असेल त्यांच्या नातेवाईकांनी यासंदर्भात डॉक्टरांचे पत्र, रुग्णाचे आधार कार्ड आणि वापराबाबतचे एक हमीपत्र या गोष्टी द्यायच्या आहेत, यामुळे हे मशीन ते घेऊन जप्यास पात्र ठरतात.

या बरोबरच ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर कसे वापरावे यासंदर्भात मार्गदर्शन करणारा व्हिडिओ सुद्धा उपलब्ध करून दिला जातो. त्यामुळे अत्यंत सहजपणे आणि आवश्यकतेनुसार रुग्णांना आपल्या घरीच हा ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर वापरता येणार आहे.

आज फुलेवाडी येथील एका वयोवृद्ध रुग्णासाठी ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर त्यांच्या नातेवाईकांकडे दिला.

यावेळी पालक मंत्री नाम. श्री. सतेज पाटील, आ.श्री. प्रकाश आबिटकर, आ. श्री. राजूबाबा आवळे, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष श्री. ए.वाय. पाटील, गोकुळचे संचालक श्री. अमर पाटील आदी मान्यवर उपस्थित होते.



# वृत्त विशेष

इंदिरा गांधी मेमोरियल हॉस्पिटलमध्ये ४२ कर्मचाऱ्यांच्या नियुक्तीबाबत निर्णय घेतला!

मा.ना.श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर, आरोग्य राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य



इंदिरा गांधी मेमोरियल हॉस्पिटलमध्ये ४२ कर्मचाऱ्यांच्या नियुक्तीबाबत निर्णय घेतला! या अनुषंगाने मुंबई येथे मंत्रालयात बैठक आयोजित केली. या बैठकीत आयजीएम मधील रिक्त पदांवर चर्चा करण्यात आली.

आयजीएम मध्ये जवळपास २०० बेड उपलब्ध असून तिथे २२० कर्मचाऱ्यांची नियुक्ती करण्याबाबत मंजुरी देण्यात आली आहे. मात्र सद्यस्थितीत या ठिकाणी १०७ कर्मचारी कार्यरत आहेत.

दरम्यान दोन महिन्यात उर्वरित ९३ रिक्त पदे भरण्यात येतील असे आश्वासन दिले असून त्यांपैकी

४२ कर्मचाऱ्यांच्या नियुक्तीबाबत निर्णय झाला असून लवकरच त्यांना नियुक्त करण्याबाबत आदेश दिले जाणार आहेत.

या बैठकीला आमदार श्री. राजेश पाटील, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे प्रांतिक सदस्य श्री. मदन कारंडे, आरोग्य सेवा संचालक श्रीमती साधना तायडे, वैद्यकीय शिक्षण संचालक श्री. तात्यासो लहाने, कोल्हापूर आरोग्य सेवा उपसंचालक श्री. अनिल माळी, बांधकाम सभापती श्री. उदयसिंग पाटील, श्री. अमित गाताडे आदी मान्यवर उपस्थित होते.



## जागतिक आरोग्य संघटनेने महाराष्ट्र शासनास १०० ऑक्सिजन केंद्रे भेट



जागतिक आरोग्य संघटनेने महाराष्ट्र शासनास १०० ऑक्सिजन केंद्रे भेट दिली आहेत. या आव्हानात्मक काळातील बहुमोल पाठिंब्यासाठी आम्ही डॉ. रॉडरिको ओफ्रिन, डब्ल्यूआर इंडियाचे आभार मानतो. डब्ल्यूएचओची टीम जे आवश्यक तांत्रिक सहाय्य करीत आहे त्याबद्दलही आम्ही त्यांचे आभारी आहोत. ऑक्सिजन केंद्रे मेंटल हॉस्पिटल कंपाऊंड, ठाणे येथे महाराष्ट्र शासनाकडे सुपूर्द करण्यात आली. यावेळी डॉ. गौरी राठोड (डीडीएचएस-ठाणे), डॉ. राजीव कुमार (एसआरटीएल-एमएच, गोवा), डॉ. बोधडे (एमएस-मेंटल हॉस्पिटल), डॉ. भागवत (एओ-मेंटल हॉस्पिटल), श्री. परदेशी (मुख्य फार्मसी अधिकारी) आणि ठाणे युनिटचे कर्मचारी उपस्थितीत होते.

# वृत्त विशेष

## दृष्टी दिनानिमित्त राज्यभर नेत्रदान विषयावर जनजागृती



औरंगाबाद येथे दृष्टी दिनानिमित्त राज्यभर नेत्रदान विषयावर जनजागृती करण्यात येत आहे. नेत्र विभाग आमखास मैदान, आरोग्य उपसंचालक डॉ. स्वप्नील लाळे यांच्या हस्ते नेत्रदान व नेत्र आरोग्य या विषयावर पोस्टर प्रदर्शनीचे उद्घाटन करण्यात आले. या प्रसंगी सहायक संचालक डॉ. मुरांबिकर, डॉ. ज्योती मुंडे, डॉ. संतोष काळे व डॉ. महेश वैष्णव व इतर उपस्थित होते.

### ४५ वर्षावरील नागरिकांच्या ९० टक्के लसीकरणामुळे कोरोनामुक्त झाले बठाण बु.!



ठरवलं तर काहीही करता येत, अशी म्हण आहे आणि सध्याचा काळ बघितला तर कोरोनाच्या संकटाने प्रत्येक जण हैराण आहे. परंतु गावात कोरोनाचा शिरकाव झाला तर यात अनेक जवळच्या व्यक्तीला गमवल्याची उदाहरणे आपल्या समोर आहेत. यासाठी जालना तालुक्यातील बठाण बुद्रुक या गावच्या सरपंचाने गावात जनजागृती करत गावातील ४५ वर्षावरील ९० टक्क्यांच्यावर नागरिकांचे लसीकरण करून घेतले. गावात लसीकरणाचा दुसरा टप्प्याचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये गावातील ४५ वर्षे वयावरील नागरिकांनी उत्सुर्तपणे सहभाग नोंदविला. एक महिन्या अगोदर गावात जवळपास २० नागरिक कोरोना बाधित आढळून आले होते.

त्यानंतर गावकच्यांनी एकजुटीने पुढे येत या महामारीला रोखण्यासाठी सर्वोतोपरी प्रयत्न केले व आजच्या तारखेला गावात एकसुद्धा कोरोना बाधित रुग्ण नाही. ग्रामपंचायत बठाण बु. चे सरपंच सौ. बालिका झानेश्वर

देवडे यांच्या कोरोनामुक्त गाव या मोहिमेला जागरुक नागरिकांनी प्रचंड प्रतिसाद दिल्यामुळे आम्ही गाव कोरोना मुक्त करू शकले. गावात अँटीजेन टेस्ट, कॉन्टॅक्ट ट्रेसिंग, घरोघरी जाऊन जनजागृती, मास्क वापराबद्दल जनजागृती, सौम्य लक्षणे असलेल्या ग्रामस्थांना विलगीकरण कक्ष व ४५ वर्षावरील नागरिकांचे जवळपास पूर्ण क्षमतेने लसीकरण यासारख्या प्रभावी उपाययोजना राबवल्यामुळे हे सहज शक्य झाल्याचे सरपंच सौ. देवडे यांनी सांगितले. या लसीकरणासाठी आरोग्य विभागाच्या पथकानेसुद्धा खूप मेहनत घेतली. त्यामध्ये बठाण बु. येथे आयोजित करण्यात आलेल्या कोविशिल्ड लसीकरणासाठी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. कुरेशी, सीएचओ डॉ. स्नेहल अंबडकर, डॉ. कविता गिरे, एस. यु. भगत, दिलीप वाघमारे, आर. ए. बनकर, आरोग्य सेविका श्रीमती पी. एन. कदम, श्रीमती सपकाळ, अलका जाधव, श्री. शिंदे, अनिरुद्ध खोतकर, ग्रामसेवक बोरकर, उपसरपंच सौ. तारामती बागल, सुशीला देवडे, शिवाजी वाखारे, आशा सेविका चंद्रकला उजाड, अंगणवाडी सेविका संजीवनी बागल, भांदर्गे, श्रीमती ठाकरे, श्रीमती गुंड यांच्यासह मदतनीस, नागरिक उपस्थित होते.



# वृत्त विशेष

## पुजारीच्या आवाहनामुळे पूर्ण झाले १४ गावांचे लसीकरण



“सरकार तेनाऊ वतांग उर्जींग गोलींग इवू माकु कतामतोरक बेस्तासाठी मंतांग, सरकार लोकुरिन अवकानासाठी उर्जींग गोलींग बेसकेन लोओ. बेदय मत ऐतेके दांडी, मेंदुल नोयना ईदरम अयताये. तान रेयताना बतल कारण इलो. उडलोर पेकोरक माटू दिनामे मत ईयनाल. ओरक वेने ईदराम लक्षणेंग दिसितांग, मती तानामुळे बोरय डोलतोर आ? ईदराम केंजतिरे, मुरतिय आयो, सदरामे सरकार तेनाऊ ईयानादु मत आरोग्य कर्मचारीक ओरसो नाटेना लोकुरक ईयानादु मत ऊंदिय अंदु. तानागा बतय दुसरा इलो. तानासाठी मतविषयी तिरयालाऊ आता ऊगसतानागा माया बिलकुल विसवास इलो. माटू मुन्हे ईतोर अद मत ऐतातोम ओस्सो दुसरा मतवेने ऐतालाऊ तयार मआनोम. तेनामुळे नाटेनगा कोरोना बीमार निटम असी कम आयाग.”

राजू हिचामी भूमिया

गाव जांबिया, ता. एटापल्ही, गडचिरोली

करोना लसीबाबत गडचिरोली, गोंदिया यांसारख्या अदिवासी जिल्ह्यांतील लोकांमध्ये बरीच अनास्था आणि गैरसमज आहेत. जनजागृती नंतरही आदिवासी लोक लसीकरणासाठी तयार होत नाहीत, त्यामुळे या भागातील लोकांचे लसीकरण पूर्ण करणे हे प्रशासनासाठी आव्हान होते. रुढी-परंपरेनुसार लोकसहभाग घेऊन वर्तणुकीत बदल घडविणे आवश्यक होते. गडचिरोली जिल्ह्यातील एटापली तालुक्यातील जांबिया या ग्रामपंचायतीतील राजू हिचामी - भूमिया या व्यक्तीचा आजूबाजूच्या दहा-बारा गावांमध्ये चांगलाच दबदबा आहे. या गावातील आदिवासी बांधव राजू हिचामी - भूमिया यांच्या मतानुसार चालतात. समाजकारणात, राजकारणात या व्यक्तीचा दबदबा असून त्यांना बाकीचे लोक पुजारी या नावाने ओळखतात. सामाजिक कामाबोरबरच ते वैदू म्हणूनही काम करतात. आदिवासी लोकांमध्ये ते प्रचंड लोकप्रिय असल्यामुळे प्रशासनाने त्यांच्या लोकप्रियतेचा लसीकरणासाठी उपयोग करून घेण्याचे ठरवले आणि सर्वात प्रथम राजू हिचामी-भूमिया यांचे लसीकरण करण्याचा निर्णय घेतला. गावात आयोजित केलेल्या लसीकरण शिविरामध्ये राजू यांनी सर्व गावकच्यांसमोर लस टोचून घेतली. लस ही संपूर्ण सुरक्षित आहे, लसीमुळे प्रतिकार शक्ती वाढते आणि करोनावर विजय मिळवण्यासाठी सर्वांनी लसीकरण करणे गरजेचे आहे, हा संदेश त्यांनी आपल्या गावासह आजूबाजूच्या गावांनाही आपल्या

बोली भाषेतून दिला. मी लसीकरण करून घेतले आहे, करोना महामारी रोखण्यासाठी तुम्हीही लसीकरण करून घ्या असे त्यांनी आवाहन केले. त्यामुळे गावातील सर्व महिला-पुरुष समोर आले आणि त्यांच्या गावासह इतर १३ गावातील लसीकरण मोहीम पूर्ण झाली. लोकसहभाग घेऊन समाजात वर्तणुकीत बदल घडून येतात याचे हे उत्तम उदाहरण आहे.

शासनाकडून आलेले इंजेक्शन हे आपल्या चांगल्यासाठीच आहे. शासन लोकांना मारण्यासाठी औषध कधीच पाठवत नाही. कोणतीही लस घेतल्यानंतर ताप, कमजोरी, लस दिल्या जाणी दुखणे, अंग दुखणे हे तर होतेच! त्याला घाबरण्याचे काहीही कारण नाही. लहान बाळाला आपण नेहमीच लसी देतो व त्यांना पण अशी लक्षणे दिसतात पण त्यामुळे मृत्यु झाला असे कधीच ऐकण्यात आले नाही. तसेच शासनाकडून आरोग्य कर्मचारी आणि गावातील सामान्य जनतेला दिल्या जाणाऱ्या लसी सारख्याच आहे, त्यात काहीही फरक नाही. त्यामुळे लसीकरणासंबंधी पसरलेल्या अफवांवर आमचा बिलकुल विश्वास नाही. आम्ही पहिली मात्रा घेतलीच आहे आणि दुसरी घेण्यासाठी आम्ही पूर्णपणे तयार आहोत. यामुळे गावात कोरोना निश्चितच कमी होईल.



# वृत्त विशेष

## डॅग्यूताप आजार टाळण्यासाठी नागरिकांनी घ्यावी काळजी -

डॉ. आकाश देशमुख, जिल्हा हिवताप अधिकारी, नांदेड यांचे आवाहन

सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड

नांदेड जिल्ह्यातील सर्व वैद्यकीय अधिकारी, तालुका आरोग्य अधिकारी, वैद्यकीय अधिकारी यांना नांदेड जिल्ह्यात राष्ट्रीय डॅग्यू दिन साजरा करण्याचे कळविण्यात आले आहे. दि. १६ मे हा राष्ट्रीय डॅग्यू दिन म्हणून दरवर्षी देशात साजरा करण्यात येतो. या वर्षीचे घोष वाक्य डॅग्यूला प्रतिबंध करूया – सुरुवात घरापासून करू. राष्ट्रीय डॅग्यू दिन साजरा करण्याचे महत्त्व असे की, जनतेमध्ये जागरूकता आणून डासापासून प्रसार होणाऱ्या डॅग्यू आजारास प्रतिबंध करणे.

मागील वर्षापासून आपण कोविड-१९ या महामारीस तोंड देत असून, चालूवर्षी सुध्दा कोविड-१९ विरुद्ध आरोग्य खात्यातील सर्व अधिकारी व कर्मचारी अहोरात्र लढत आहेत. या कठीण प्रसंगी आरोग्य खात्यातील कर्मचारी कोविड-१९ या आजारासोबत डॅग्यू आजारावर सुध्दा नियमीतपणे प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबवित आहेत. डासांची उत्पत्ती कमी करणे/नियंत्रणात ठेवणे यासाठी शासकीय आरोग्य यंत्रणासोबत सर्व जनतेच्या सहकार्याची आवश्यकता आहे. लोकसहभागाशिवाय डॅग्यू या आजारावर नियंत्रण शक्य नाही.

डॅग्यू ताप विशेष विषाणुमुळे होतो. डॅग्यूचा प्रसार हा एडिस इजिप्टाय नावाच्या डासामुळे होतो. या डासाची उत्पत्ती साठवलेल्या स्वच्छ पाण्यात होते. कोणतेही पाणी आठ दिवसांपेक्षा जास्त साठवून ठेवल्यास त्यामध्ये डास अंडी घालतात. त्यानंतर अंड्याचे रुपांतर डासात होते. कोणतेही साठविलेले पाणी हे आठ दिवसांपेक्षा जास्त ठेवू नये. याबाबत नागरिकांनी खबरदारी घेणे आवश्यक असून डासाची उत्पत्ती कमी करून नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आरोग्य यंत्रणेला जनतेचे सहकार्य आवश्यक आहे.

नांदेड जिल्ह्यातील सर्व शासकीय आरोग्य संस्थेत राष्ट्रीय डॅग्यू दिन रविवार १६ मे २०२१ रोजी साजरा होत आहे. मागील वर्षापासून कोविड-१९ या महामारीस तोंड देत आहोत. या वर्षीसुद्दा कोविड-१९ विरुद्ध आरोग्य खात्यातील अधिकारी, कर्मचारी लढत आहेत. या कठीण प्रसंगी आरोग्य खात्यातील कर्मचारी कोविड-१९ या आजारासोबत डॅग्यू या आजारावर

नियमितपणे प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबवित आहेत.

त्या अनुषंगाने सध्या उन्हाळा सुरु असल्याने जिल्ह्यात पाण्याचा तुटवडा असल्याने, नागरिकांकडून पाणी साठविण्याचे प्रमाण जास्त प्रमाणात आढळून येते. त्या अनुषंगाने साठविलेल्या पाण्यात एडिस इजिप्टाय डास अंडी घालतात, त्यातून डासोत्पत्ती होते.

या डासाची उत्पत्ती साठवलेल्या स्वच्छ पाण्यात होते. जसे सिमेंट टाक्या, रांजण, प्लॉस्टिकच्या रिकाम्या बादल्या, नारळाच्या करवंस्या, घरातील शोभेच्या कुळ्या, निसुपयोगी वस्तू, टायर्स व कुलर इत्यादी. जास्त दिवस पाणी साठलेल्या ठिकाणी एडिस इजिप्टाय डासाची मादी अंडी घालते. एक डास एकावेळेस दिडशे ते दोनशे अंडी घालते. यातून या डासाचा मोठा फैलाव होतो.

डॅगी ताप आजारात रुग्णास दोन ते सात दिवस तीव्र स्वरूपाचा ताप येतो. डोके, सांधे, स्नायू दुखीचा त्रास होतो. रुग्णास उलट्या होतात. डोळ्याच्या आतील बाजू दुखणे, अंगावर पुरळ येणे, नाक-तोंड यातून रक्तस्राव होतो. अशक्तपणा, भुक मंदावरे, तोंडाला कोरड पडते ही लक्षणे दिसून आलेल्या रुग्णांनी वेळेत जवळच्या शासकीय रुग्णालयात जाऊन मोफत तपासणी व उपचार करून घेणे आवश्यक आहे.

नांदेड जिल्ह्यात मागील तीन वर्षांची डॅग्यूची परिस्थिती पुढीलप्रमाणे आढळते. (घेतलेले व तपासलेले रक्तजल नमुने) कंसाबाहेर डॅग्यू दूषित रुग्ण, नंतरच्या (कंसात मृत्यू रुग्ण).

सन २०१८- (१२४५) ३७८ (निरंक),

सन २०१९- (१५२७) ४७३ (निरंक),

सन २०२० (३२०) ९७ (निरंक)

तर एप्रिल २०२१ अखेर (५३) १९ (निरंक).

भविष्यात डॅगीताप या आजाराचा उद्रेक होवू नाही यासाठी काय काळजी घ्यावी. याबाबत पुढील साध्या व सोपे प्रतिबंधात्मक उपायांची नागरिकांनी अंमलबजावणी करावी. आपल्या घराभोवताली पाणी साचू देवू नका. घरातील पाण्याचे सर्व साठे आठवड्यातून एकदा रिकामे करावीत. या



साठयातील आतील बाजू व तळ घासून पुसून कोरडा करून पुन्हा वापराव्यात व पाण्याचे साठे घटू झाकणाने झाकून ठेवावेत. अंगणात व परिसरातील खड्डे बुजवावेत, त्यात पाणी साचणार नाही याची काळजी घ्यावी. ग्रामीण भागात ज्यांच्या शेतामध्ये शेततळे आहेत, त्यांनी नजिकच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्राशी संपर्क करून गप्पी मासे सोडावेत. झोपताना पूर्ण अंगभर कपडे घालावीत. पांघरून घेवून झोपावे. सायंकाळी ६ ते ८ यावेळ्ये दारे-खिडक्या बंद कराव्यात. खिडक्यांना जाळ्या बसवाव्यात. झोपताना चांगल्या मच्छरदाणीचा वापर करावा. आपल्या घरी किटकनाशक औषधीचे फवारणी पथक आल्यास घर संपूर्ण फवारुण घ्यावे. फवारलेले घर किमान दोन ते अडीच महिने सारवून रंगरंगोटी करू नये. घराच्या छतावरील फुटके डब्बे, टाकाऊ टायर्स, कप, मऱ्यांकी इत्यादींची वेळीच विल्हेवाट लावावी. शौचालयाच्या पाईपला वरच्या टोकाला

जाळी किंवा पातळ कपडा नेहमी बांधावा. दर आठवड्याला नाल्यामध्ये रॉकेल किंवा टाकाऊ ऑईल टाकावे. डॅंगी तापाची लक्षणे आढळल्यास तपासणी व उपचार सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रात, ग्रामीण रुग्णालयात व जिल्हा रुग्णालयात मोफत उपलब्ध करून दिली आहे.

नागरिकांनी दक्षता घेतल्यास डासाची उत्पत्ती थांबविण्यास मोठी मदत होईल व डास चावणार नाहीत. योग्य काळजी, वेळीच केलेला उपचार प्रत्येकाला होणाऱ्या आजारापासून दूर ठेवतो. त्यासाठी किटकजन्य आजारांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सर्वांनी हातभार लावून आरोग्य यंत्रणेला सहकार्य करावे, असे आवाहन नांदेडचे जिल्हा हिवताप अधिकारी डॉ. आकाश देशमुख यांनी केले आहे.



## जागतिक तंबाखू नकार दिन ग्रामीण रुग्णालय भोकर येथे संपन्न



नांदेड - ३१ मे जागतिक तंबाखू नकार दिनानिमित्त ग्रामीण रुग्णालय भोकर जि. नांदेड येथे साजरा करण्यात आला.

दि. ३१ मे हा दिवस सर्व आरोग्य संस्थेमध्ये जागतिक तंबाखू विरोधी दिवस म्हणून साजरा करण्याचे निर्देश वरिष्ठ कार्यालयाकडून देण्यात आले व भारत सरकारच्या सन २००३ कोटूपा कायदा माहिती, तंबाखू सेवनाचे दुष्परिणाम याची माहिती व तंबाखू विरोधी प्रतिज्ञा वाचन डॉ. राजाराम कोळेकर दंत चिकित्सक यांनी केले व सर्वांनी प्रतिज्ञा घेण्यात आली.

यावेळी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. अशोक मुंडे, डॉ. सारीका जेवळीकर, डॉ. बाळासाहेब बिन्हाडे,

डॉ. अपर्णा जोशी, सत्यजीत टिप्रेसवार आरोग्य सहाय्यक, मनोज पांचाळ, अत्रिनंदन पांचाळ प्रयोगशाळा वैज्ञानिक अधिकारी, कु. रोहिणी भटकर क्ष-किरण वैज्ञानिक अधिकारी, श्रीमती मंदा चव्हाण, राजश्री ब्राम्हणे, संगिता महादळे, ज्योती शेंडगे, दिवटे, संगिता पंदिलवाड, मुक्ता गुड्हे, वर्षा राऊत परिचारिका, विड्हुल शेळके, संदिप ठाकूर, मल्हार मोरे, औषध निर्माण अधिकारी गिरी रावलोड, पांडुरंग तम्मलवाड, आरोग्य कर्मचारी नामदेव कंधारे, झाहेद अली, सुरेश डुम्मलवाड, आरोग्य मित्र सुधाकर गंगातीर आदी कर्मचारी व नागरिक उपस्थित होते.



## करोना काळात आरोग्य सेवेचे दूत

विजय चव्हाण, नांदेड

जगभर मागील वर्षापासून आपण कोविड-१९ या महामारीस सर्वजन तोंड देत आहोत. हा काळ्य तसा वाईट आहे. या वाईट काळात माणूसकी, प्रेम, स्नेहातून एकम 'कांना जपणे खूप मोठी गरज आहे. परंतु कोरोनाच्या काळात लांबूनच गर्दी न करता, घराबाहेर न पडताही सुरक्षित राहूनच आपल्या सर्वांना एकमेकांचे आरोग्य जपत आनंदोत्सव साजरा करायचा आहे. यासाठीच हा लेखप्रंपंज आहे. आमच्या आरोग्य सेवेतील सर्व कर्मचाऱ्यांत लोकप्रिय असलेले आमचे मित्र सत्यजीत टिप्रेसवार यांचा दि. १८ मे रोजी वाढदिवस आहे. त्यानिमीत त्यांच्या उत्कृष्ट कार्याचा, जीवनशैलीचा थोडक्यात आढावा घेतला आहे.

सत्यजीत हे सतत कोरोना रुग्णांच्या संपर्कात राहून व कोविड-१९ च्या त्रिसुत्रीचा योग्य उपयोग, खबरदारी व काळजी घेऊन ते कार्य, जवाबदारी रुग्णालयात पार पाडत असतात. यामध्ये अद्यापपर्यंत ते कोरोना पॉझिटिव आले नाही हे विशेष आहे. त्यांनी कोरोना लसीकरणामध्ये कोविशिल्ड या लसीचे दोन्ही डोस घेतले आहेत. त्यांच्या कुटुंबातील सदस्य यांना सुधा कोरोनाची बाधा अद्यापपर्यंत झाली नाही. त्यांची पत्नी गृहीनी व आमच्या ताई सौ. रंजना ताई या नेहमी त्यांना प्रोत्साहन देत असतात. दररोज सकाळी हे दांपत्य ५ ते ६ दरम्यान मार्निंग वॉक करतात व योग करत आपले आरोग्य जपतात.

त्यांना एक मुलगी कु. समीक्षा व एक मुलगा चैतन्य आहे. असा त्यांचा छोटा परिवार सुखी परिवार या म्हणीप्रमाणे आहे. उमरी येथे आजी श्रीमती शशीकलाबाई, वडील बालाजी, आई सौ. अनुसयाबाई, भाऊ संदीप, महेश, जावा व बच्चे कंपनी असा मोठा परिवार आहे. नुकतेच त्यांची आजी श्रीमती शशीकलाबाई टिप्रेसवार वय १८ वर्षे ह्या कोरोना पॉझिटिव आल्या होत्या. त्यांना वेळीच योग्य औषधोपचार व वरिष्ठांच्या मार्गदर्शनानुसार केलेल्या उपचाराला प्रतिसाद देत त्या कोरोनावर यशस्वी रित्या मात केली.

करोनाच्या या संकट काळात त्यांनी अनेक जणांना मदत केली. बेडची व्यवस्था, योग्य मार्गदर्शन व धीर देण्याचे, मनोर्धैर्य वाढविण्याचे काम अत्यंत जवाबदारीने केले.

उमरी (रे.स्टे) ग्रामीण भागात सर्वसाधारण घरात जन्म झालेले व्यक्तीमत्व आणि ज्यांच्या नावामध्येच सत्यची जीत म्हणजे

सत्यजीत टिप्रेसवार... हे आरोग्य विभागात आरोग्य सहाय्यक या पदावर ग्रामीण रुग्णालय, भोकर जि.नांदेड येथे कार्यरत आहेत. अत्यंत साधी राहणीमान... कायम एक बँग गव्यात अडकलेली दिसणार. त्या बँगमध्ये डायरी, पाण्याची बॉटल, टिफीन, काही मेडिसिन, काही महत्वाचे कागदपत्रे कायम राहणार. या बँगमध्ये नाही असे काहीच नाही. प्रत्येकजण लाल व निळी पेन खिशात ठेवतात पण यांच्याकडे सर्व रंगाच्या पेन कायम उपलब्ध असतात. कार्यालयात जर कुणी काव्या रंगाच्या पेनची मागणी केली की, लगेच काढून देणार. म्हणजे थोडक्यात सत्यजीत यांच्याकडे नाही हा शब्दच नाहीच. यावरुनच सकारत्मक विचार नुसता बाळगूनच नाही तर ते विचार कृतिमध्ये उतरुन कधी कुणाचे काम जमत असेल तर चांगलेच करणार, शक्य असेल तर मदत करून बाजूला होणार. हा स्वभावगुण असलेल्या या आमचा मित्राचा दि. १८ मे या दिवशी वाढदिवस आहे. या मित्राचे कौतुक करावे तेवढे कमीच आहे. कारण सतत कुठल्या तरी कामात, कार्यात स्वतःला व्यस्त ठेवणार. यामुळे एक तर आयुष्यातला जो काही वेळ आहे तो वायफळ जात नाही. माणूस यामुळे क्रियाशील राहते. या सर्व विविध कार्यातून एक एक माणूस जोडत जातो. त्यामुळे माणसं जोडत जातात. मैत्री हीच संपती बनवून वाढत जाते. ही संपती केवळ या मित्राकडे प्रंचड दिसून येते. नुसती दिसून येत नाही तर त्या मैत्रीला कुठल्याही वेळेला तो जपतो. सर्वांच्या सुख व दुखःत वेळ काळ आला की धावून जातो. यामुळे ही मैत्री कायम टिकून अजून वाढत जाते. यामुळे सत्यजीत यांचे संघटन कौशल्य अतिशय उमटून दिसते. याचा फायदा त्यांना विविध संघटनेच्या व सामाजिक कार्यात सामावून घेतले गेले. यामध्येच राज्य हिवताप कर्मचारी संघटनेचे राज्य कोषाध्यक्ष, राज्य आरोग्य समन्वय समितीचे यांचे राज्य प्रसिद्धी प्रमुख या संघटनेचे राज्य पातळीवरचे पद व नांदेड जिल्हाध्यक्ष हिवताप कर्मचारी संघटना हे पद सत्यजीत यांच्याकडे आहेत. या कार्यामुळे त्यांना नांदेड जिल्हा हिवताप कर्मचारी सहकारी पतपेढी म. नांदेडच्या सचिव या मोठ्या पदाची जबाबदारी टाकून हिवताप व हत्तीरोग कार्यालयाच्या कर्मचाऱ्यांनी यातून त्यांच्यावर विश्वास व्यक्त केला.

करोना विषाणू या महामारीच्या काळात आरोग्य सेवेमध्ये दिवस रात्र काम करत असताना कोरोना विषाणूची



माहिती सर्वसामान्य जनतेपर्यंत उपयुक्त व खात्रीशीर माहिती कायम देत असतात. मा. डॉ. निळकंठ भोसीकर साहेब जिल्हा शल्यचिकित्सक नांदेड यांच्या कार्यालयाकडून दररोज कोरोना-१९ बाबत प्रेस नोट प्रसिद्ध करण्यात येते. ती न चुकता व्हाट्सएपच्या व सोशल मीडियाच्या माध्यमातून विविध ग्रुपवर प्रसिद्ध करतात.

सन २०१९ मध्ये वर्गमित्र मैत्रीण दहावी-बारावी बँच १९९४-९६ यांच्याशी संपर्क साधून व्हाट्सएपचा ग्रूप तयार करून तब्बल २० वर्षांनी वर्ग मित्र मैत्रीण यांचे दि. २५ डिसेंबर २०१९ रोजी स्नेहसंमेलन घेण्यात आले. यामध्ये त्यांचा पुढाकार होता व स्नेह संमेलन एवढे आकर्षक झाले कि त्याची सर्वांनी स्तुत्य उपक्रम घेतल्याबद्दल प्रशंसा केली. मागील वर्षी त्यांना ७ एप्रिल जागतिक आरोग्य दिनी भोकर येथील जिल्हा न्यायाधीश यांच्या हस्ते प्रशस्तीपत्र देऊन गौरविण्यात आले आहे.

जेथे गेले तेथे माणसे जमवण्याचा त्यांचा हातखंडा आहे. नायगांव येथे प्रभारी हिवताप पर्यवेक्षक म्हणून काम करताना तालुक्यात हिवताप, हत्तीरोग व डेंगू जनजागरण कार्याक्रमात गावामध्ये प्रभावी आरोग्य शिक्षण देवून लोकांमध्ये जनजागृती केली. नायगाव येथे त्यांचा मित्र परिवार राजकीय, पत्रकार मित्र व पद्मशाली समाज बांधव यांचा मोठा मित्र परीवार आहे. तसेच पद्मशाली समाजाचे मराठवाडा पद्मशाली युवक संघटने सचिव हे अत्यंत महत्वाचे पद, नांदेड जिल्हा पद्मशाली युवक संघटनेचे प्रसिद्धीप्रमुख व मराठवाडा पद्मशाली कर्मचारी संघटनेचे उपाध्यक्ष पदही त्यांच्याकडे आहे. यावरुन त्यांच्याकडे चांगले संघटन कौशल्य आहे हे सिद्ध झालेले आहे.

श्री. साईबाबा शिर्डी यांचे ते निस्सीम भक्त आहेत. दरवर्षी श्रीराम नवमी उत्सव, श्री गुरुपौर्णिमा उत्सव व नवीन वर्षाचे स्वागत शिर्डी येथे मित्र परिवारसोबत साजरी करतात. सर्व सामाजिक कार्यातही नेहमी सहभाग नोंदवत असतो. दरवर्षी दोन-तीन वेळा स्वच्छेने रक्तदानही करत असतो. दोन वर्षांपुर्वी आपला वाढदिवस अत्यंत साध्या पध्दतीने साजरा करून गजानन मंदीर मालेगाव रोडला वृद्ध आश्रमात साजरा केला. तिथल्या सर्व वृद्धांना मोठ्या उत्साहात सहपरिवार अन्नदान करून आमच्या शासकिय कर्मचाऱ्यांत नाविन्यपूर्ण उपक्रमाची सुरुवात केली. हिवताप व हत्तीरोग कार्यालयात आस्थापना, लेखा, तांत्रिक व संगणकीय विभागात कर्मचारी यांना काहीही अडचण आली तरी मदत करतात.

वरीष्ठ अधिकारी, सहकारी व कर्मचारी मित्र यांच्यामध्ये कायम सलोख्याचे, स्नेहाचे संबंध ठेवतात. हिवताप व हत्तीरोग विभागातील कर्मचारी यांच्या अडीअडचणीविषयी वेळोवेळी वरिष्ठांसोबत चर्चा करून सांमजस्याने सर्व प्रश्न सोडविण्याचा प्रयत्न करतात.

वरीष्ठ कार्यालय मुंबई, पुणे, नागपूर, लातूर व महाराष्ट्रातील सर्व जिल्हांतील आरोग्य विभाग, हिवताप

कार्यालय येथील अधिकारी व कर्मचारी यांच्याशी त्यांचे संबंध आहेत. आरोग्य विभागाकडून प्रसिद्ध होणाऱ्या आरोग्य पत्रिकामध्ये नांदेड जिल्हातील उल्लेखनीय कार्य/काम यांचे ते माहिती संकलन करून प्रसिद्ध करतात. तसेच आकाशवाणी औरंगाबाद केंद्राच्या बातमी पत्रातसुधा आरोग्य विभागात वेळोवेळी घडणाऱ्या घडामोर्डीचा आढावा देतात.

राजकीय व्यक्ती, आकाशवाणी वार्ताहर, संपादक, पत्रकार, टि.व्ही. न्यूज चॅनल प्रतिनिधी, वृत्तपत्र छायाचित्रकार यांच्या मोठा मित्र परिवार आहे. या माणसाचा सर्वात चांगला गुण जर सांगायचा तर अलिकडे सर्व ठिकाणी प्रभावी ठरले ते सोशल मीडिया या माध्यमाचा दैनंदिन कामात व विविध क्षेत्रात कसा प्रभावी उपयोग करायचा ते आमच्या या मित्राकडून शिकले पाहिजे. सर्वात आधी जर शासनाचे निर्णय इतर महत्वाची माहिती जर येत असेल तर सत्यजीत यांच्याकडूनच येणार तेही अत्यंत परफेक्ट व अचूक माहिती यांच्या पोष्टच्या माध्यमातून असते. यामुळे कुठल्याही शासकिय ग्रुपवर जर सत्यजीत यांनी पोष्ट टाकली तर ती अत्यंत विश्वनीय समजली जाते. हा सर्व ग्रुप सदस्यांचा विश्वास संपादीत केलेला आहे. शासनाची सर्व उपयुक्त माहिती कुठल्या ही वेळी बरोबर या मित्राकडे उपलब्ध राहणारच हे या काळातले समीकरण झालेले आहे. यावरुनच तांत्रिक माहितीचा किती सुंदर पध्दतीने उपयोग सत्यजीत टिप्रेसवार नेहमी करतात हे सिद्ध झालेले आहे. याचा फायदा सत्यजीत यांनी पध्दतशीरणे संपर्काचे जाळे वाढविण्यासाठी केला. कुणी काय म्हणते याकडे लक्ष न देता सतत कार्य करणे ऐवडेच उद्दिष्ट राहिल्यामुळेच कुठल्याही कार्यात सत्यजीत टिप्रेसवार हे नाव येते.

सोशल मिडीया व्हाट्सएप, फेसबुक, ट्विटर, ईस्टाग्राम यावर त्यांचा राजकीय व्यक्ती, पत्रकार, अधिकारी, कर्मचारी व सामाजिक व्यक्ती यांचा मोठा मित्र परीवार आहे. यावर ते नेहमी वाढदिवस, लग्न वाढदिवस, निवड व अभिनंदन असे आर्वजून सर्वात अगोदर पोस्ट करतात .

तेही बरोबर स्मरण करून ग्रुपवर टाकली जाते ते या मित्राकडूनच सर्वांना कळते. आज कोणाचा वाढदिवस/लग्न वाढदिवस आहे. त्यामुळे मित्राचीही गोड आठवण जपतो, साजरे करतो. यामुळेच सर्वजण सत्यजीत टिप्रेसवार यांच्यावर विश्वास टाकतात.

ज्या ठिकाणी ते जातात तेथील अधिकारी व कर्मचारी यांना कायम आपलेसे करून सोडतात.

अशा या सर्वगुण संपन्न व्यक्तिमत्व लाभलेल्या मित्राचा आज १८ मे वाढदिवस तसेच २० मे रोजी लग्नाचा वाढदिवस आहे. वाढदिवसाच्या व लग्नाच्या वाढदिवसाच्या खूप खूप शुभेच्छा.....



# लेखकांना विनंती

- 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

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

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

प्राधान्य 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 सुवाच्य 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

### जुलै २०२१

- १ जुलै राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
- ६ जुलै जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
- १० जुलै सुरक्षित मातृत्व दिन
- ११ जुलै जागतिक लोकसंख्या दिन
- २८ जुलै जागतिक कावीळ दिन
- २९ जुलै क्षारसंजीवन दिन

### ऑगस्ट २०२१

- १ ते ७ ऑगस्ट स्तनपान सप्ताह
- ६ ऑगस्ट जागतिक हिरोशिमा दिन
- १० ऑगस्ट राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- १२ ते २५ ऑगस्ट जागतिक युवा पंधरवडा
- १५ ऑगस्ट स्वातंत्र्य दिन

- २० ऑगस्ट जागतिक डास दिन
- २५ ऑगस्ट ते ८ सप्टेंबर राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवडा

### सप्टेंबर २०२१

- १ ते ३० सप्टेंबर पोषाहार महिना
- ५ सप्टेंबर राष्ट्रीय शिक्षक दिन व मज्जारज्जू दुखापत दिन
- ८ सप्टेंबर जागतिक साक्षरता दिन
- १० सप्टेंबर जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
- १६ सप्टेंबर जागतिक ओझोन दिन व जागतिक अस्थिमज्जा दाता दिन
- २१ सप्टेंबर जागतिक अल्झ्यायमर दिन
- २५ सप्टेंबर जागतिक औषधनिर्माता दिन
- २८ सप्टेंबर जागतिक रेबीज दिन
- २९ सप्टेंबर जागतिक हृदय दिन
- सप्टेंबर जागतिक कर्णबद्धिरता शेवटचा रविवार

## वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत घावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिअर्डरने वर्गी 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 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)

## पत्र व्यवहारासाठी 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.





5



राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
“शपथ”

आणि माझे महाराष्ट्र राज्य  
तंबाखू मुक्त करण्याचा  
प्रयत्न करेन.



**डॉ. अर्चना पाटील**

संचालक, आरोग्य सेवा, महाराष्ट्र राज्य, पुणे



राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
“शपथ”

मी, माझे कार्यालय,  
माझे घर, माझे गाव,  
माझी शाळा, माझी संस्था



**डॉ. साधना तायडे**

संचालक, आरोग्य सेवा, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

7



राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम  
“शपथ”



द्या तंबाखू व  
ई-सिगारेटला नकार,  
करा सुटू आरोग्याचा  
स्वीकार...

**डॉ. पद्मजा जोगेवार**

सहसंचालक, आरोग्य सेवा



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग**  
**महाराष्ट्र शासन**



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान

महाराष्ट्र



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

**Registered**

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

**POSTAL REGD. No./PCE/017/2021-2023**

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

The date of Publication is 20<sup>th</sup> June 2021

Posting on 21<sup>st</sup> to 27<sup>th</sup> of June 2021

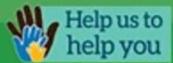
**Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120**

**वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-**

प्रति,



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



## कार्यालयात जाण्यासाठी आपण सार्वजनिक वाहनाचा वापर करत आहात?

**प्रगासादरम्यान मास्कचा वापर करा आणि सह  
प्रवाशांसोबत सुरक्षीत अंतर राखा**



**स्वच्छता, औषधोपचार आणि लसीकरणाने जिंकूया करोना विरुद्धची लढाई**

**अधिक माहिती आणि मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 डायल करा**



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन**



**Piramal  
Swasthya**

**unicef  
for every child**



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे