



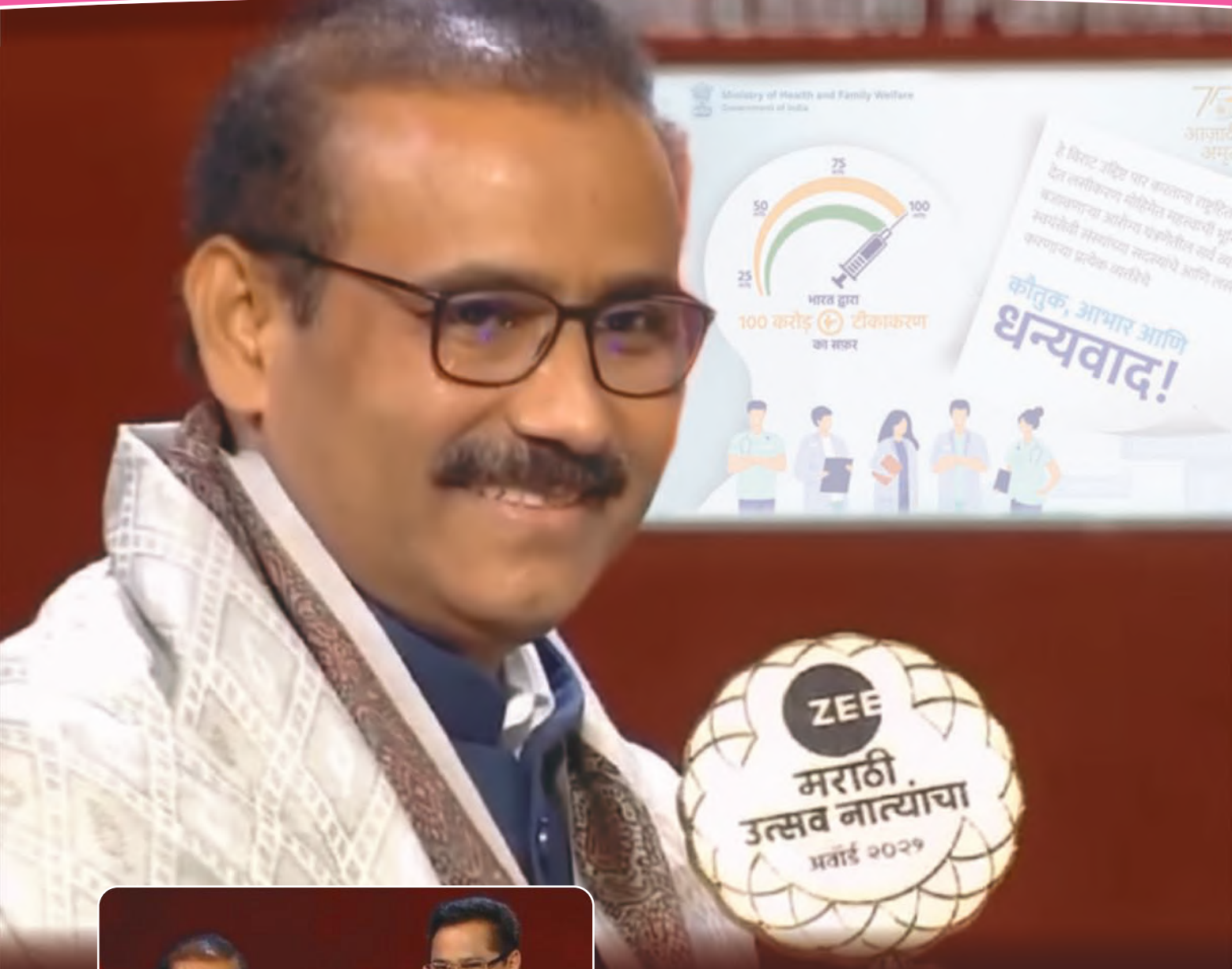
सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र

# आरोग्य पात्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

नोव्हेंबर २०२१ | पृष्ठे : ५२



उत्सव नाट्यांचा झी मराठी अवॉर्ड्सच्या मंचावर  
**जीवन गौरव पुरस्कारा** ने सन्मान!



अहमदनगर येथील दुर्घटनाग्रस्त जिल्हा रुग्णालयास सार्वजनिक व आरोग्य कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी भेट देऊन पाहणी केली. दुर्घटनेत मृत्युमुखी पडलेल्या मृतांच्या नातेवाईकांना राज्य शासनाकडून आणि राज्य आपत्ती प्रतिसाद निधीतून मदत जाहीर केली आहे. प्रतिनिधिक स्वरूपात धनादेशाचे वाटप करण्यात आले. यावेळी विधान परिषदेच्या उपसभापती डॉ. नीलम गोन्हे, आमदार संग्राम जगताप, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास उपस्थित होते.



# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : तेविसावे | अंक : १० | महिना : नोव्हेंबर २०२१



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

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

संपादन सहाय्य  
**बापूराव गर्जे**  
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी  
**सुनिल देशपांडे**  
सांख्यिकी पर्यवेक्षक

मुद्रण  
**कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.**  
१४६४, मंगेशश्री, रेणुका स्वरूप स्कूल लेन,  
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

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 :

[arogyapatrikamh@gmail.com](mailto:arogyapatrikamh@gmail.com)

वार्षिक वर्गणी  
५०/- रुपये



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-arogyia-iec-bureau>





संकेत स्थळ :  
<http://maha-arogya.gov.in>  
<http://mahaarogyasamvadec.in>

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

ऑक्टोबर २०२१

## अंतरंग



२० मानसिक आरोग्य आणि  
समस्या



२६ सुजाण पालकत्व



३९ जागतिक अन्न  
दिन...

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ आरोग्य सेवांचे सक्षमीकरण	९
■ कुटुंब कल्याण साहित्य सामुग्री व्यवस्थापन प्रणाली (FP-LMIS SOFTWARE)	११
■ २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडिन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन	१२
■ भारतीय प्रशासन - विजयश्री (अभ्यास-सातत्य-समाधान-यश)	१४
■ इंटरनेट व्यसन : एक आजार	१५
■ एक असमान जगात मानसिक आरोग्य	१७
■ मानसिक आरोग्य आणि समस्या	२०
■ अतिविचार, अविचार आणि विवेक	२२
■ आत्महत्ये नंतरचे जीवन	२४
■ सुजाण पालकत्व	२६
■ International Day of older person. Theme - Digital equity for all ages	२८
■ महाराष्ट्रातील खासगी हॉस्पिटल्समध्ये सुरक्षित मातृत्व आणि कायमस्वरूपी दर्जेदार देखभाल मिळण्याची हमी	३०
■ मला काही विचारायचंय स्त्री आरोग्यदर्शिका	३३
■ जागतिक न्यूमोनिया दिन	३५
■ जागतिक अन्न दिन...	३९
■ कविता -	
■ मनातली घुसमट कधी होईल रं दूर, ■ विचार आणि कोरोनाचा विळखा	
■ मिशन कवच कुंडल	४२
■ वात्सल्य - ■ स्तनपान ■ Online शाळा	४३
■ योजना -	
■ मृत्युच्या कारणांचे सर्वेक्षण (ग्रामीण) योजना	४४
■ वृत्त विशेष -	
■ युवक - युवतींचे लसीकरण करण्यासाठी मिशन युवा स्वास्थ्य राबविणेबाबत...	४६
■ जिल्हा महिला रुग्णालयात तृतीय पंथीयांसाठी कोविड लसीकरण केंद्राचा शुभारंभ...	४७
■ कवच कुंडल मोहिम अंतर्गत लसीकरण केंद्रास भेट	४७
■ आरोग्य विभागांतर्गत सॉस मोहिमेचा शुभारंभ	४८
■ प्रादेशिक मनोरुग्णालयात रुग्ण पती-पत्नी यांची भेट घडवून आली	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



# आयुक्तांचे मनोगत



गेल्या दिड वर्षांपासून कोविड-१९ या जागतिक महामारीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आपण सर्वतोपरी प्रयत्न करत आहोत. आरोग्य यंत्रणांच्या अथक परिश्रमामुळे आज राज्यातील कोविड साथ बऱ्याच अंशी आटोक्यात आलेली आहे. कोविड रुग्णांवरील उपचार तसेच औषधे, उपकरणे व ऑक्सिजनची उपलब्धता इथपासून विभागाच्या नियोजनात्मक बांधणीमुळे राज्यात फार मोठी हानी साथ परिस्थितीत झालेली नाही. कोविड साथ परिस्थिती नियंत्रणात येण्यासाठी लसीकरणाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरली आहे. जानेवारी २०२१ पासून देशात सुरु झालेले लसीकरण कोविड नियंत्रणात आणण्यास सर्वात कारणीभूत घटक आहे. नुकताच कोविड प्रतिबंधात्मक लसीकरणाचा १०० कोटींचा टप्पा पार करून देशाने ऐतिहासिक कामगिरीची नोंद केलेली आहे. तसेच महाराष्ट्रात देखील नोव्हेंबरच्या दुसऱ्या आठवड्यात कोविड प्रतिबंधात्मक लसीकरणाने दहा कोटींचा टप्पा पार केला. राज्यातील सार्वजनिक आरोग्य यंत्रणा तसेच लसीकरण मोहिमेत योगदान देणाऱ्या सर्व स्तरातील घटकांचा यात अत्यंत मौलिक वाटा आहे. गेले दहा महिने लसीकरणाच्या मोहिमेमध्ये अविरतपणे सेवा बजावणाऱ्या आरोग्य अधिकारी कर्मचाऱ्यांच्या प्रयत्नांमुळे लवकरच राज्यातील सर्व पात्र नागरिकांचे संपूर्ण लसीकरण पार पडेल याची खात्री आहे. यात नागरीकांचा सहभागदेखील राज्याच्या जमेची बाजू आहे. तथापि, अद्यापी लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या नागरिकांनी लवकरात लवकर आपले लसीचे दोन्ही डोस पूर्ण करून घेणे या मोहिमेला बळ देणारे ठरेल. त्याचबरोबर कोविड अजूनही पूर्णपणे संपुष्टात आलेला नसल्याने सर्वांनी प्रतिबंधात्मक दक्षता जसे मास्क, सॅनिटायझर वापरणे, सोशन डिस्टेंसिंग, वैयक्तिक स्वच्छता बाळगणे अत्यंत गरजेचे आहे.

कोविड आजाराबरोबरच इतर साथीचे व असंसर्गजन्य आजार नियंत्रणात ठेवण्याची दुहेरी जबाबदारी सध्या आरोग्य यंत्रणांवर आहे. त्या अनुषंगाने मानसिक आरोग्य, उच्च रक्तदाब, कर्करोग, मधुमेह यासारख्या महत्त्वपूर्ण असांसर्गिक आजारांच्या प्रतिबंधाकडे प्रकर्षाने लक्ष देण्याची गरज आहे.

नोव्हेंबर महिन्यात राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन, जागतिक मधुमेह दिन, नवजात बालक काळजी सप्ताह, बालदिन यासारखे महत्त्वाचे दिवस साजरे होत आहेत. त्याचबरोबर जागतिक लसीकरण दिन हा अत्यंत महत्त्वाचा दिवसदेखील या महिन्यात असून बालकांना देण्यात येणाऱ्या विविध लसी वेळच्या वेळी देणे अत्यंत आवश्यक आहे. ह्या लसी देण्यामुळे धनुर्वात, घटसर्प, डांग्या खोकला, पोलिओ, क्षयरोग, गोवर, कावीळ यासारखे आजार टाळता येतात. कोविड तसेच इतर आजारांपासून दूर राहण्यासाठी सर्वांनी आपल्या आरोग्याची उचित काळजी घ्यावी व आजाराची लक्षणे दिसताच जवळच्या शासकीय दवाखान्यात उपचार घ्यावेत.

**डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)**

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



# संचालकांचे मनोगत



प्रतिबंधात्मक ज्ञान हे चांगल्या आरोग्यासाठीची सर्वात चांगली गुंतवणूक होय. झालेला आजार व भविष्यात टाळता येणारे आजार याविषयी माहिती, शिक्षण आणि संवाद याद्वारे आपल्या वर्तणुकीत बदल करून धोकादायक वर्तनात बदल करून चांगल्या आरोग्यासाठी प्रयत्न करणे आपल्या सर्वांची जबाबदारी आहे. 'माझे आरोग्य माझी जबाबदारी' या युक्तीनेच आपण स्वतःची काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्याच प्रमाणे वेगवेगळे साथीचे आजार, यात घ्यावयाची काळजी, रोगप्रतिकारक शक्तीद्वारे आजारवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी योगा, व्यायाम, लसीकरण यांसारख्या गोष्टींचा सर्वांनी स्वीकार करणे आवश्यक आहे.

सध्या कोरोना साथीचा आपण सर्व मिळून सामना करित आहोत, परंतु त्याचबरोबर आरोग्यविषयक सर्व घटकांकडेही आपल्याला प्राधान्याने पाहणे आवश्यक आहे. तंबाखूमुळे होणारे, हृदयरोग, कर्करोग, यकृताचा आजार, फुफ्फुसांचे आजार, टीबी यांसारख्या प्राणघातक आजारांचा सामना करण्यासाठीही आपल्याला प्रयत्न करावे लागणार आहेत. त्यामुळे तरुणांमधील तंबाखू सेवनाचे वाढते प्रमाण चिंताजनक असून ते रोखण्याची आवश्यकता देखील आहे. तंबाखुजन्य पदार्थांच्या दुष्परिणामांची माहिती सर्वांपर्यंत पोहोचणे आवश्यक आहे.

साथीच्या महामारीच्या काळात मानसिक आरोग्य जपणेही महत्त्वाचे असल्याचे आपल्या लक्षात आले आहे. त्यामुळे मानसिक आरोग्यावरही आपणास लक्ष देणे आवश्यक बनले आहे. वाढती उष्णता व ऋतूनुसार बदलत असणारे घटक व बदलत्या वातावरणामुळे उद्भवणारे आजार याविषयीसुद्धा आपण सर्वांनी काळजी घेणे आवश्यक आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून योगा आसंसर्गिक आजाराविषयीच्या तेरा सेवा गावपातळीपर्यंत सार्वजनिक आरोग्य विभागाने उपलब्ध करून दिल्या आहेत. या सर्वांचा जनतेने स्वीकार करून आपल्या आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. असंसर्गिक आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी प्रभावी पद्धतीने राज्यात नियोजन करण्यात येत असून राज्यातील जनतेला निरोगी आरोग्य लाभावे यासाठी दूरदृष्टीने प्रयत्न होत आहेत. सम जातील सर्व घटकांच्या सहभागाने निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी आपण सर्वजण प्रयत्नशील आहोत, यासाठी समाजाची साथ महत्त्वाची आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा  
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



# संचालकांचे मनोगत



राज्यात कोरोनाची साथ बऱ्याच प्रमाणात आटोक्यात आलेली आहे, परंतु अद्यापही याचा धोका संपलेला नाही. तसेच आगामी काळात संकटाचा धोकासुद्धा तज्ञांनी वर्तविला असून त्यादृष्टीने लसीकरण व कोविड अनुरूप वर्तन याचे कटाक्षाने पालन करण्याचे सुचविले आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत सर्वोत्तोपरी काळजी घेण्यात येत असून या साथीचा सामना करण्यासाठी उपाय योजना करण्यात येत आहे. यात केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार राज्यात अंमलबजावणी करण्यात येत असून टास्क फोर्सच्या तज्ञांचाही सल्ला वेळोवेळी घेतला जात आहे. लहान मुलांना याची काळजी घेण्याबाबतही विविध प्रकारे तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार कार्यवाही करण्यात येत आहे. आपल्या देशाने शंभर कोटींचा लसीकरणाचा टप्पा पार केला असून, १८ वर्षावरील सर्व घटकांना लसीकरण करण्यासाठी विशेष मोहिमा राबविण्यात येत आहेत. लसीकरणाद्वारे साथीचा प्रतिबंध होण्यासाठी नक्कीच आपणास मदत होणार असल्यामुळे याला समाज घटकाचा सहभाग मिळणे अत्यंत आवश्यक आहे. परिणामकारक आणि मोफत लसीकरण असल्यामुळे सर्व जनतेने याचा स्वीकार करणे आवश्यक आहे, कारण आपण सुरक्षित तर देश सुरक्षित. त्यामुळे सर्वांनी लसीकरण करून घेणे आवश्यक आहे. तसेच लसीकरणानंतरही मास्कचा वापर करणे, वारंवार हाताची स्वच्छता ठेवणे, सुरक्षित अंतर बाळगणे या सवयी आपणास अंगीकारणे आवश्यक आहे.

शासन व जनता यांच्या समन्वयाने या महामारीचा सामना आपणा सर्वांना करावयाचा असल्यामुळे आपण सर्व मिळून आपल्या राज्याची सुरक्षा करण्यासाठी प्रयत्न करूया व महामारीवर विजय मिळवून पुन्हा नव्याने सर्व व्यवहार सुरळीतपणे पार पाडण्यासाठी मदत करूया.

आरोग्य विभागाने गरोदर माता, नवजात बालक, तसेच असंसर्गजन्य रोग याबाबतच्या सेवासुविधाही प्राथमिक आरोग्य सेवा व आरोग्यवर्धिनीच्या माध्यमातून मोफत मोफत उपलब्ध करून दिल्या आहेत, त्याचप्रमाणे आपत्कालीन परिस्थितीत १०८ रुग्णवाहिका सेवा तसेच नव तंत्रज्ञानद्वारे ई-संजीवनी ओ.पी.डी. सेवा सारख्या योजनांच्या माध्यमातून रुग्णसेवा अधिक लोकाभिमुख करण्याचा प्रयत्न केला आहे. प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना यांसारख्या योजनांद्वारेही माता व बालकांचे आरोग्य सुदृढ राखण्यासाठी व माता मृत्यू व मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी योजना आमलात आणल्या आहेत.

आता न्यूमोनियासारख्या आजाराचा सामना करण्यासाठी 'सांस' हा नवीन प्रकल्प केंद्र शासनाने हाती घेतला असून राज्यातही त्याची अंमलबजावणी करण्यात येणार आहे. लोकांना प्रतिबंधात्मक ज्ञान देण्यासाठी, आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून नव तंत्रज्ञानाचा वापर करून कल्पक पद्धतीने आरोग्य शिक्षणाचे विविध उपक्रम राबविले जात आहेत. आरोग्य सेवेतील अधिकारी आणि कर्मचारी यांचेही कार्य मोलाचे असून सर्वांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी आपापल्या ठिकाणी ते प्रयत्न करत आहेत. सार्वजनिक आरोग्य सेवेच्या माध्यमातून आरोग्य सेवेचे कार्य परिणामकारक व दर्जेदार होण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग प्रयत्न करीत आहे त्यासाठी आपणा सर्वांची साथ मोलाची आहे.

धन्यवाद...

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



# संपादकीय



जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार मानवी विकासाचा एक भाग म्हणजे आरोग्य होय. देशातील सर्वांचे आरोग्य हे योग्य धोरणावर व समाज सहभागावर अवलंबून असते. आरोग्यासाठी दवाखाने, औषध, उपचार, रुग्णालय ही महत्त्वाची असली तरी व्यायाम, योगा, आहार, पर्यावरण, जीवन शैली, वर्तणूक हे घटकही महत्त्वाचे आहेत. त्यामुळे स्वतःच्या वर्तनात बदल करूनही आजारांवर नियंत्रण मिळवणे शक्य आहे. त्यामुळे रोग प्रतिबंधासाठी उपयोग होऊन रोग होऊच नये यासाठी सर्वांनी काळजी घेणे आवश्यक आहे. आपण जाणतोच की सामाजिक, आर्थिक व शासकीय क्षेत्रात घेतलेले निर्णय हे आरोग्यावरही दूरगामी परिणाम करणारे ठरतात, त्यामुळे रोगप्रतिबंध व उपचारात्मक सेवा यासाठी दूरदृष्टीने योजना आखल्या जात आहेत. त्याचा स्वीकार समाजाने करून घेणे आवश्यक आहे.

माहिती, शिक्षण आणि संवाद याद्वारे आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून रोगप्रतिबंध व आरोग्य योजनांचा स्वीकार होण्यासाठी व आरोग्य योजना लोकाभिमुख होण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाशिवाय पर्याय नाही. त्यामुळे आरोग्य शिक्षणालाही उपचारात्मक आरोग्यसेवेएवढेच महत्त्व द्यावे लागणार आहे. नव तंत्रज्ञानाचा वापर करून आपणास नवनवे प्रकल्प समाजापुढे ठेवून त्यांचा सहभाग वाढवावा लागणार आहे. शासन राबवित असलेल्या योजना व उपक्रम याची माहिती लोकांना विविध माध्यमांद्वारे देऊन व समाजात त्याची चर्चा घडवून आणून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी प्रभावी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. यासाठी आरोग्य शिक्षणाच्या विविध योजना शासन राबवीत आहे. मोबाईल ॲप्लिकेशन तसेच ब्लॉग व संवादाच्या विविध साधनांच्या माध्यमातून आरोग्य जनसंवाद अधिक गतिमान करण्यासाठी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या माध्यमातून व सहयोगी संस्थांच्या माध्यमातून प्रयत्न करण्यात येत आहेत. आरोग्य संवाद अधिक गतिमान व्हावा व सर्वांना निरोगी आरोग्य लाभावे यासाठी लोकसहभाग वाढविण्याकडे विशेष भर देण्यात येत आहे. केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांप्रमाणे व जागतिक आरोग्य संघटना युनिसेफ व इतर प्रशासकीय संस्थांच्या माध्यमातून सर्व समन्वयाने प्रयत्न करण्यासाठी वेगवेगळे उपक्रम हाती घेतले जात आहेत, ही निरोगी महाराष्ट्राच्या दृष्टीने महत्त्वाची बाब आहे. आरोग्य शिक्षणाच्यासाठी देशातील सेंटर ऑफ एक्सलन्स तयार करण्यासाठीही प्रयत्न सुरू आहेत. सेवा व सहभाग याद्वारे प्रतिबंधात्मक ज्ञानाद्वारे निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी व उपचारात्मक सेवांची मागणी वृद्धिंगत करण्यासाठी प्रयत्न होत आहेत याची दखल समाजात घेतली जाईल यात शंका नाही. लोकसहभागाद्वारेच 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद सत्यात येणार असल्यामुळे आरोग्य शिक्षणाकडे प्राधान्याने पाहिले जात आहे हे विशेष...

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक





कोविड-१९ या जिवघेण्या आजाराच्या पार्श्वभूमीवर आरोग्य ह्या घटकाचे आपल्या आयुष्यातील महत्त्व पुन्हा एकदा स्पष्ट झाले आहे. त्याचबरोबर सार्वजनिक आरोग्य सेवांची निकड व महत्त्वदेखील प्रकर्षाने अधोरेखित झालेले आहे. कोविड आजारातून समाजातील सर्वसामान्य व दुर्बल घटकांना बाहेर काढण्याचे यशस्वी काम सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेने केले. त्यामुळे भविष्यातील कोणत्याही साथ परिस्थितीमध्ये सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही नागरीकांच्या दृष्टीने सर्वात मोठी उपलब्धी असणार आहे.

मात्र यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवांच्या सक्षमीकरणासाठी गेल्या काही वर्षांमध्ये करण्यात आलेल्या प्रयत्नांचा व भविष्यातील आव्हानांचा उहापोह करणे क्रमप्राप्त ठरते लोकसंख्येच्या वाढत्या गरजांमुळे उपलब्ध सरकारी आरोग्य यंत्रणांवर अधिकचा ताण पडताना दिसत आहे. यासाठी शासकीय आरोग्य संस्थांचा विस्तार व नव्या संस्था कार्यान्वित करण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. भौगोलिक परिस्थितीनुसार

अस्तित्वात असलेल्या आरोग्य संस्थांचे मोजमाप व निकड आता लोकसंख्येच्या आधारे करण्याची आवश्यकता भासू लागली आहे. खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांचे जाळे सर्वदूर पोहोचलेले असल्यामुळे शासकीय आरोग्य संस्थांवरचा ताण कमी होत असला तरी खाजगी व्यावसायिकांची विश्वासाहता व आर्थिक पिळवणूक या बाबी चिंतेच्या आहेत. कोविड काळात काही खाजगी रुग्णालयांनी रुग्णांची केलेली आर्थिक पिळवणूक हे अत्यंत ताजे उदाहरण आहे. शासन सर्व प्रकारच्या सेवा पुरवू शकत नाही व खाजगी क्षेत्रातल्या सेवांचा दर्जा व खर्चावर नियंत्रण मिळवता येत नाही. त्यामुळे वैद्यकीय क्षेत्र हे गुंतागुंतीचे आहे. यासाठी केवळ वैद्यकीय अधिकारी किंवा नोकर वर्गाला जबाबदार न धरता काही ठोस बदल व संस्थात्मक सुधारणा हाती घेण्याची गरज आहे. शासनालादेखील सर्व प्रकारच्या आरोग्य सेवा मोफत देण्याची जबाबदारी नजिकच्या भविष्यकाळात घेणे जिकीरीचे



होऊ शकते. कारण वैद्यकीय खर्च यापुढे परवडणारा नाही. मात्र खाजगी आरोग्य सेवांवर नियंत्रणाची व्यवस्था मात्र नक्कीच निर्माण करता येईल. कोणतीही आरोग्य व्यवस्था ठराविक न राहता त्यात काही पर्याय व पद्धती निवडण्याचे स्वातंत्र्य असायला हवे. यासाठी आयुर्वेद, होमिओपॅथी, योग आदी पद्धती यांचादेखील सखोल अभ्यास होणे आवश्यक आहे. आरोग्य सेवांवरचा वाढता खर्च पाहता शासनाबरोबरच सामाजिक घटकांनीही हातभार लावणे गरजेचे आहे. यासाठी सामूहिक आरोग्य विमा योजनांचा विस्तार करण्यासारखे

पर्याय पडताळून पाहता येतील. रुग्णालयांत जाण्या आधी उपकेंद्रे, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, नागरी आरोग्य केंद्रे यांच्यामार्फत सेवा गुणवत्तापूर्ण सेवा देण्याचा, मिळवण्याचा प्रयत्न झाला तर रुग्णालयांवरचा भार कमी होऊन ती कार्यक्षमतेने चालू शकतील. यासाठी शहरांमध्ये देखील प्राथमिक आरोग्यसेवांवर लक्ष केंद्रीत करणे आवश्यक आहे. आरोग्य हा प्रत्येक व्यक्तीचा हक्क आहे. त्याचबरोबर वैयक्तीक

जबाबदारी देखील आहे. आरोग्याबाबत सामाजिक भान असणेदेखील अत्यंत महत्त्वाचे आहे. प्रदूषण, धोका, इजा किंवा लोकसंख्यावाढ टाळणे ही प्रत्येकाने वैयक्तीक जबाबदारी मानली पाहिजे. स्वच्छता व आरोग्य शिक्षणाने आजारांचे प्रमाण कमी करता येते, त्याचबरोबर सामाजिक स्वास्थ्यदेखील अबाधित राखता येते. सार्वजनिक आरोग्य सेवेमध्ये वैद्यकीय मनुष्यबळ कमी असेल तर आरोग्यसेवा अडखळतात तसेच खाजगी क्षेत्रात ते जास्त असेल तर आरोग्य सेवा स्पर्धात्मक आणि महागड्या होतात त्यामुळे त्यांचा समतोल आवश्यक आहे. बरीच शासकीय व महापालिका रुग्णालये मनुष्यबळ व्यवस्थापनाच्या अभावी पूर्ण क्षमतेने काम करू शकत नाहीत हे सत्य नाकारून चालणार नाही. शासनामार्फत सध्या अनेक वैद्यकीय सेवा मोफत व अत्यल्प दरात पुरवण्यात येत आहेत. तरीही बहुतांशी रुग्ण आजही खाजगी किंवा इतर



रुग्णालयांमध्ये उपचार घेताना दिसत आहे. त्यामुळे सार्वजनिक वैद्यकीय क्षेत्राला फारसा फरक पडत नसला तरी हे क्षेत्र अधिक बळकट व कार्यक्षम असणे देखील तितकेच महत्वाचे आहे. याचप्रमाणे शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या रुग्णालयांची कार्यक्षमता, महत्त्व व लोकप्रियता वाढवण्यासाठी निश्चित उपाययोजना करण्याची गरज आहे.

याचबरोबर टेलिमेडिसीन तंत्रज्ञानाचा वापर करून सर्व शासकीय रुग्णालये एकमेकांशी जोडली गेली आहेत ज्यामुळे ग्रामीण व दुर्गम भागातील रुग्णांना व रुग्णालयांना निदान व उपचारांसाठी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन उपलब्ध होत आहे. रोगप्रतिबंध आणि नियंत्रण विशेषतः बालकुपोषण, मधुमेह, अतिरक्तदाब, व्यसनाधीनता, काही आजार, मानसिक आजार, कर्करोग आणि रस्त्यावरचे अपघात या महत्वाच्या समस्या असून त्याकडे सार्वजनिक व खाजगी वैद्यकीय क्षेत्राने लक्ष केंद्रीत करणे गरजेचे आहे. त्याचबरोबर

क्षयरोग, कुष्ठरोग, हिक्ताप व जलजन्य आजारांच्या नियंत्रणासाठीदेखील विविध कार्यक्रम राबविण्याची आवश्यकता आहे. छोटे कुटुंब आणि मुलांमधले अंतर या दोन्ही गोष्टी आरोग्याच्या दृष्टीने व लोकसंख्या नियंत्रणासाठी महत्वाच्या आहेत. राज्यातील काही आदिवासी, मागास व अल्पसंख्य समाज गटांमध्ये अजूनही सुधारणा रुजलेली नाही. त्यांच्यासाठी विविध सामाजिक घटकांनी प्रबोधनात्मक कार्यक्रम हाती घेणे आवश्यक असून यामध्ये त्या कुटुंबाचे हित असल्याचे त्यांना पटवून देणे गरजेचे आहे. एकंदरीत आरोग्य सेवेमध्ये होत असलेल्या सुधारणा समाधानकारक असल्या तरी त्यांच्या मजबूतीसाठी इतर समाज घटक जसे स्वयंसेवी संस्था, खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिक, लोकप्रतिनिधी व सामाजिक कार्यकर्ते यांचा सक्रिय सहभाग अत्यंत महत्वाचा ठरेल. ■■■



## आपण 18 वर्षावरील महाविद्यालयीन विद्यार्थी असाल तर ...



**18+** 18 वर्षावरील प्रत्येकाने कोरोना प्रतिबंधक लस टोचून घ्या.

**FREE** लस मोफत उपलब्ध आहे.

**✓** लस पूर्णपणे सुरक्षित आहे.

**🏫** आपले महाविद्यालय किंवा जवळच्या लसीकरण केंद्रात आजच लसीकरण करून घ्या.

**📄** सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी आपले एक शासकीय ओळखपत्र घेऊन जा.



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



लोकसंख्या वाढीवर नियंत्रण आणण्यासाठी राज्यामध्ये कुटुंब कल्याण कार्यक्रम राबविण्यात येतो. राज्यामध्ये या कार्यक्रमांतर्गत कुटुंब नियोजनाच्या वेगवेगळ्या कुटुंब नियोजन पद्धतींची सेवा लाभार्थ्यांना शासकिय आरोग्य संस्थेमार्फत मोफत उपलब्ध करून देण्यात येते. कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांतर्गत लाभार्थ्यांना द्यावयाच्या सेवांमध्ये कायमच्या पद्धती व तात्पुरत्या पद्धती असे दोन प्रकार आहेत. कायमच्या पद्धतीच्या सेवांमध्ये पुरुष शस्त्रक्रिया व स्त्री शस्त्रक्रिया यांचा समावेश होतो. तात्पुरत्या पद्धतीच्या सेवांमध्ये तांबी (IUCF 308A आणि IUCD 375), संमिश्र गर्भ निरोधक गोळ्या (Mala N), आठवडी गर्भनिरोधक गोळ्या (Chhaya Pills), आपत्कालीन गर्भ निरोधक गोळ्या (EC Pills), गर्भनिरोधक इंजेक्शन (Inj. Antara) व निरोध (Condom) या सेवांचा समावेश होतो.

राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण कार्यक्रमाची प्रभावी अंमलबजावणी करण्यासाठी साहित्य सामुग्री सर्व स्तरावर मुबलक प्रमाणात असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे कुटुंब नियोजनासाठी साहित्य सामुग्रीच्या पुरवठ्याची साखळी मजबूत करण्याकरिता आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकारने FP-LMIS सॉफ्टवेअर विकसित केले आहे.

या संगणकीय ॲप्लीकेशनद्वारा सर्व स्तरावर कुटुंब नियोजनासाठी लागणाऱ्या एकूण नऊ प्रकारच्या कुटुंब कल्याण साहित्य सामुग्रीचे व्यवस्थापन, साहित्याची कमतरता, अतिरिक्त साठा, मुदत बाह्य साठा आणि साहित्याचे नुकसान इत्यादीचे मूल्यमापन करून पुरवठा साखळी मजबूत करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण अहवाल व आलेख निर्माण करण्याकरिता केला जातो.

### FP-LMIS Software ची ठळक वैशिष्ट्ये

- \* वेब, मोबाइल ॲप व SMS आधारित कॉम्प्युटर ॲप्लीकेशन.
- \* राज्य स्तरापासून गाव पातळीवर अशा स्तरापर्यंत कुटुंब नियोजन साधनाच्या साठ्याची तात्काळ माहिती.
- \* गर्भनिरोधकांच्या वार्षिक मागणीचे स्वयं मुल्यांकन
- \* SMS द्वारा महत्त्वपूर्ण निर्देशकांची सूचना
- \* कार्यक्रमाच्या पुर्नअवलोकनासाठी स्वविकसित / स्वनिर्मित अहवाल

### FP-LMIS चे फायदे

- \* पुरवठ्यातील असंतुलन आणि स्टॉक आउट कमी

करण्यासाठी पुरवठा साखळीवर प्रभावी नियंत्रण.

- \* कागदांचा नियंत्रित किंवा कमी उपयोग
- \* आकड्यांचे संकलन, प्रसारण आणि विश्लेषण करण्यासाठी कमी वेळ
- \* निर्णय घेण्यासाठी वेळेवर आणि अचूक आकड्यांची खात्री.

सदर कार्यक्रम हा राज्य स्तरापासून आशा कार्यकर्ती पर्यंत राबविण्यात येतो, कुटुंब कल्याण कार्यक्रमाच्या प्रभावी अंमलबजावणीकरिता सदर कार्यक्रम उपकेंद्र तसेच आशा कार्यकर्तीपर्यंत योग्यरितीने पोहचविण्याकरिता केंद्र शासनाद्वारे विकसित मार्गदर्शक सूचना मराठीत भाषांतरित करण्यात आलेले आहे. विशेषतः आशा कार्यकर्तीच्या सुलभ संदर्भाकरिता (SMS आणि FP-LMIS App करिता) दोन मराठी leaflet तयार करून सर्व स्तरांपर्यंत वितरित करण्यात आलेले आहेत. राज्य स्तरावर तयार करण्यात आलेले लिफलेटची परिणामकारकता तपासणीकरिता राज्यस्तरावरून २२ आरोग्य



संस्थांमधील जवळपास १५० आरोग्य कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण देण्यात आले, जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) ने त्यांच्या माहे जुलै-ऑगस्टच्या मासिक आरोग्य पत्रिकेमध्ये नाविन्यपूर्ण पद्धती म्हणून याची दखल घेतलेली आहे. या कार्यक्रमाची अंमलबजावणीकरिता गोंदिया जिल्ह्याने आशा योजना अंतर्गत गोंदिया

जिल्हा ग्रामीण भागात एकूण आठ तालुके अंतर्गत १८५७ आशा कार्यकर्ती, ७५ गट प्रवर्तक व आठ तालुका समूह संघटक यांचे प्रशिक्षण घेतले आहे आणि ८० टक्के आशा कार्यकर्ती कुटुंब नियोजन साहित्य सामुग्रीची मागणी करण्याकरिता FP-LMIS सॉफ्टवेअरचा वापर करण्यात येत आहे. जिल्हा माता बाल संगोपन अधिकारी, जिल्हा कार्यक्रम व्यवस्थापक जिल्हा मुल्यांकन व सनियंत्रण अधिकारी जिल्हा समोर संघटनांनी सातत्यपूर्ण प्रयत्न व वारंवार पाठपुरावा करून सदर प्रणालीमध्ये गोंदिया जिल्हा उत्तमरित्या कार्य करत आहे.

कुटुंब नियोजनासाठी साहित्य सामुग्रीची आवश्यकता असलेल्या गरजवंत दांपत्यास वेळोवेळी आवश्यकतेनुसार साहित्याची उपलब्धता पुरेशा प्रमाणात होईल व लोकसंख्या वाढीवर नियंत्रण मिळवण्याकरता याची राज्याला मदत होईल. तसेच गोंदिया जिल्हा प्रमाणे सर्व जिल्हा व मनपाने उत्तमरित्या कार्य केल्यास राष्ट्रीय स्तरावर महाराष्ट्राचे नाव उंचावल्याशिवाय राहणार नाही.



**आयोडिनयुक्त मीठाची सक्ती, गलगंड पासून मुक्ती**

आयोडिन हे नैसर्गिक मूलद्रव असून, हे मानवी जीवनाला अत्यंत आवश्यक आहे. शरीराच्या व मेंदूच्या वाढीसाठी शरीराला आयोडिनचा योग्य मात्रेमध्ये पुरवठा होणे आवश्यक आहे. T4 व T3 थायरॉईड संप्रेरकांना लागणारा हा अतिशय महत्त्वाचा आवश्यक घटक आहे.

आयोडिन कमतरतेमुळे अनेक सौम्य किंवा अति गंभीर आजार होऊ शकतात. सहजासहजी दिसणारा व ओळखता येणारा गलगंड (Goiter) हे आयोडिन न्यूनतेचे एक लक्षण होय (Thyroid ग्रंथीची वाढ म्हणजे गलगंड). स्त्रियांमध्ये वारंवार गर्भपात व उपजत मृत्यू होतात तसेच तिरळेपणा, hypothyroid, मेंदूची वाढ खुंटणे, शारिरीक वाढ खुंटणे, मुकबधिरपणा, बुध्यांक १० ते १५ अंशांनी घट होते.

आयोडिन जमिनीमध्ये पाण्यात क्षाराच्या स्वरूपात असते. अन्नाद्वारे, पाण्याद्वारे, आपल्या शरीरासाठी आवश्यक आयोडिन प्राप्त होते. आयोडिनयुक्त मीठ हे साध्या मीठामध्ये अतिशय अल्प प्रमाणात Potassium iodate(KIO3) मिसळल्यानंतर तयार होते.

Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) 2.9.30(2) (Notification No.F.No.1/Aadditional Additives-III/Stds/Notification/FSSAI/2017, dated 9th/13th October, 2020, published in the Gazette of India, Extraordinary, Part III, Section 4) नियम २०११ नुसार, उत्पादक स्तरावर ३० पीपीएम व वितरणस्तरावर

१५ पीपीएम, आयोडिनयुक्त मीठ असणे आवश्यक होते, पण सद्यस्थिती मध्ये अद्यायावत गुणवत्ता मानक FSSAI 2.9.30(5) (Notification No.F.No.11/03/Reg/Fortification/2014, dated 8th October, 2018.) नियम २०१८ नुसार, उत्पादक स्तरावर २०-३० पीपीएम व वितरणस्तरावर १५-३० पीपीएम आयोडिनयुक्त मीठ असणे आवश्यक आहे. (Regulation,2011,sub regulation 2.3.12 (Notification No.F.No.Stds/salt/Misc/01/FSSAI-2016(pt-1), dated 25th/27th June, 2019 (w.e.f. 27.6.2019):Restriction on sale of common salt) नुसार सामान्य व्यक्तीने विना आयोडिन असलेले मीठाचा वापर, मागणी करणे, विकणे, सेवन करणे व खाद्यपदार्थमध्ये वापर न करता फक्त आयोडिनयुक्त मिठचा वापर करणे गरजेचे आहे (No Person shall sell or offer or expose for sale or have in his premises for the purpose of sale, common salt for direct human consumption or for use as an ingredient in a food product unless the same is iodized).

या वर्षीच्या २१ ऑक्टोबर जागतीक आयोडिन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन साजरा करण्या मागे एक महत्त्वपूर्ण घटना देखील उल्लेखनीय आहे. ती घटना म्हणजे डॉ.चंद्रकांत पांडव यांना मिळालेल्या पद्मश्री पुरस्कार. ते महाराष्ट्रचे सुपुत्र असून त्यांचा जन्म करमाळा जिल्हा सोलापूर येथे झालेला असून त्यांचे प्राथमिक शिक्षण माळशिरस, मोहोळ, आणि मोडनिंब येथे व नंतर उच्च माध्यमिक पुणे येथे शिक्षण घेतले होते. १९७१ पासून ते २०२० पर्यंत दिल्लीत AIIMS मध्ये कार्यरत होते. डॉ. पांडव हे भारतीय



जनतेमध्ये आयोडिनची  
कमतरता भरून  
येण्यासाठी भारतीय  
जनतेच्या आवश्यक  
खाद्यपदार्थ असणाऱ्या  
मीठाद्वारे आयोडिनची  
योग्यता मात्रा देण्यात येऊ  
शकेल या संकल्पनेचे  
जनक आहेत. त्यासाठी  
त्यांची Iodine man of  
India अशी ओळख आहे.



सूचना नुसार या अंतर्गत  
सर्वेक्षण केले जाते.

मीठ नमुने तपासणी  
व्यतिरिक्त या  
कार्यक्रमाचा महत्वाचा  
भाग म्हणजे लघवी  
नमुन्यातील आयोडिनचे  
प्रमाण शोधून काढणे. या  
अंतर्गत प्राधान्याने ०६  
ते १२ वर्ष वयोगटातील

शालेय विद्यार्थी, गरोदर माता व स्तनदा माता यांचे लघवी  
नमुने घेऊन त्यामध्ये आयोडिनचे प्रमाण किती आहे हे  
तपासले जाते.

डॉ. चंद्रकांत पांडव ह्यांनी आयोडिनच नाही तर  
इतर खूप जागतिक पातळीवर सुद्धा औषधीय क्षेत्रामध्ये  
महत्त्वाचे उल्लेखनीय चार दशकाहून अधिक काळ काम  
केले आहेत. त्या साठी या वर्षी (जानेवारी २०२१)  
मध्ये त्यांना पद्मश्री पुरस्कार मिळाला आहे. त्यांचा  
कारकिर्दीमध्ये बहुतांश विविध पारितोषिक मिळाले आहेत.  
त्यामुळे महाराष्ट्रसाठी ही एक अभिमानाची बाब आहे.

या कार्यक्रमांतर्गत महाराष्ट्र राज्यात खालील  
प्रमाणे यंत्रणा कार्यरत आहे. आयोडिनयुक्त मीठाची तपासणी  
राज्यातील प्रत्येक जिल्ह्याच्या सार्वजनिक आरोग्य  
प्रयोगशाळेत तसेच राज्य सार्वजनिक आरोग्य प्रयोगशाळा,  
पुणे येथे केली जाते. प्रयोगशाळेकडे राष्ट्रीय आयोडिन न्यूनता  
विकार नियंत्रण कार्यक्रम (NIDDCP) अंतर्गत जिल्हा,  
उपजिल्हा, ग्रामीण रुग्णालय व तसेच प्राथमिक आरोग्य  
केंद्राकडून, अंगणवाडी सेविकांकडून (बचत गटामार्फत)  
तसेच अन्न व औषध प्रशासना मार्फत मीठ नमुने तपासणीसाठी  
पाठविले जातात. तसेच वेळोवेळी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक

जगभरात २१ ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक  
आयोडिन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन म्हणून साजरा केला  
जातो. या दिवसाची मुख्य हेतू लोकजागृती हा आहे. आपली  
भावी पिढी शारिरीक व मानसिक दृष्ट्या सक्षम होण्यासाठी  
आहारामध्ये आयोडिनयुक्त मीठाचा वापर करण्यासाठी  
सर्वांनी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. महिन्याभराच्या  
आयोडिन मीठाची किंमत दिवसभराच्या दोन वेळच्या  
भाजीच्या किंमतीपेक्षाही कमी आहे. त्यामुळे गरिबातील  
गरीब कुटुंबालाही आयोडिनयुक्त मीठाचा वापर करणे सहज  
शक्य आहे. तरी सर्व सामान्य जनतेनी प्रत्येक घटकापर्यंत  
ही माहिती या लेखाचा माध्यमातून पोहचविली तरच खऱ्या  
अर्थाने २१ ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक आयोडिन न्यूनता  
विकार नियंत्रण दिन म्हणून साजरा केल्या सारखा होईल.



नवरात्र म्हणजे शक्ती आराधना पर्व! जागरूकतेचा संदेश देणारी कोजागिरी पौर्णिमा! विचारांचे सीमोल्लंघन करू या! परमेश्वर आपल्या हृदयात आहे अशी दृढ भावना हवी. हनुमान नाती जोपासण्यात अद्भुत होता. संत तुलसीदासांनी हनुमानचालिसामध्ये हनुमंताचे गुणगान केले आहे. संत-महंत म्हणतात की, तुमच्या मनातील विचारांप्रमाणे तुम्ही घडता-खोटं गोड बोलण्यापेक्षा चांगलं आहे कट्ट सत्य बोलावं. त्यामुळे तुम्हाला खरे शत्रू नक्की मिळतील, परंतु खोटे मित्र नाही. परिवर्तनाच्या जहाजात बसून, नैतिक मूल्यांची जोपासना करा, जीवन उन्नत करा! आपली महत्वाकांक्षा विसरून अल्पसंतुष्ट वृत्तीचा स्वीकार कराल तर यशस्वी होणे हे केवळ स्वप्नच बनून राहील. निराश होऊ नका, परिस्थिती बदलू शकते. बदल घडविण्यासाठी मनाची मशागत करणेही गरजेचे असते. त्यासाठी सज्जन लोकांच्या संगतीत रहावे लागते. सगळे आयुष्य हे आपल्या विचारांवर अवलंबून असते. अनुभूतीजन्य ज्ञानावर आधारीत आध्यात्मिक सत्याचे महत्त्व शास्त्रज्ञांना पटू लागले आहे. भारत हा फेसबुकच्या वापरामध्ये जगात दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. फेसबुकचा वापर १२५ कोटी लोक करत आहेत. माणसातील नम्रता व करुणाच त्याला मोठे करत असते. अहंकार नष्ट करून मानवतेचा स्वीकार करणे ही खरी साधना होय! सध्या जगात तिसऱ्या डोसची तयारी केली जात आहे. उदाहरणार्थ – अमेरिका, युरोपियन,

देश, इस्त्रायल, भारताने याचाही विचार करण्याची गरज आहे.

नवी अभिव्यक्ती (WHO) जागतिक आरोग्य संघटनेच्या निकषांनुसार एक हजार लोकसंख्येमागे एक डॉक्टर हवा. देशात दीड हजारांहून अधिक लोकसंख्ये मागे एक डॉक्टर आहे. (IMF) भारत ही जगातील सर्वाधिक वेगाने वाढणारी अर्थव्यवस्था असल्याचे आंतरराष्ट्रीय नाणे निधीने मान्य केल्यामुळे आपल्या देशाची विश्वासाहता वाढली आहे. हा विश्वास सरकारचे मनोबल अवघड जाणार नाही. (WB) लसीकरणाच्या वेगाबद्दल भारताचे कौतुक!

जागतिक बँकेनेही आश्चर्य व्यक्त केले आहे. कोरोना संकटावर संपूर्ण लसीकरणानेच मात करता येऊ शकेल. (NHM) २१ ऑक्टोबर २०२१ गुरुवार – भारताने १०० कोटी लसीकरणाचा विक्रम, उत्सव साजरा केला! विपरित परिस्थितीला उत्तुंग कामगिरीने उत्तर. लसीकरण मोहिमेने पुन्हा एकदा टीम इंडियाची ताकद जगाला दाखवून दिली आहे

वर्ष २०२२ पुढील वर्षात भारत ही जगातील सर्वात वेगाने वाढणारी अर्थव्यवस्था बनणार आहे! भारताची खरी शक्ती ही युवा शक्ती असणार आहे. महालसीकरण मोहिमेत भारतीयांनी मोठा सहभाग दर्शविला आहे! भारत एकाग्रता पुढे येणार आहे.



## हास्य दिन करू प्रबोधन

पहा हासणं हासणं  
आरोग्याचे हे लक्षण  
वैद्यकिय शास्त्रसुद्धा  
आहे आधार प्रमाण  
दुःख कष्ट विसरून  
राहू मिळून मिसळून  
हासू सर्व खळखळून  
होऊ आनंदी प्रसन्न  
हासण्याचा मोठागुण  
रक्त संचार वाढून  
नाड्या शुद्ध होऊन

व्याधी जातात पळून  
वाढे प्रतिकार शक्ती  
संसर्गाची नाही भिती  
आरोग्य म्हणजे संपत्ती  
येईल सर्वांना प्रचिती  
मधुमेह हृदयविकार  
मानसिक रोगावर  
असो कुठले आजार  
हास्य औषध यावर  
माणसाला हे हसणं  
देवाचेच वरदान

पशु पक्षी जनावर  
नाही यांना हास्य ज्ञान  
हास्य टॉनिक समान  
उर्जा मिळे रात्रंदिन  
ताण तणाव जाऊन  
एकाग्र ते होई मन  
चार मे हा हास्य दिन  
नित्य ठेवू आठवण  
सानथोर सर्वजण  
हासू मगे प्रतिदिन



नव्या तंत्रज्ञानामुळे आपल्या आयुष्यात खूप सुधारणा झाल्या, अनेक गोष्टी सोप्या वाटायला लागल्यात, जग जवळ यायला लागलं. एका स्मार्ट फोनमुळे आपल्या आयुष्याचे मार्ग बदलून गेले, जगभरातील सगळी माहिती आपल्या पुढ्यात येऊन थांबली. मात्र प्रश्न हा उरतो कि त्याचा वापर आपण योग्य पद्धतीने योग्य कामासाठी करतो का? या स्मार्ट फोनच्या परिचयासोबतच इंटरनेटचा उपयोग आणि त्याचा वापर सुद्धा वाढलेला आहे. त्यातूनच त्याच्या अती वापराच्या सवयीमुळे आपल्यात काही बदल जाणवायला लागलेत जसं, कुटुंबासोबत वेळ घालवण्या ऐवजी आपण आपल्या फोन मध्ये जास्त वेळ घालवण पसंत करतो. सोशल मिडियामुळे जेवढे फायदे होता येत तेवढेच नुकसान देखील.

एक प्रकारे सोशल मिडिया आणि इंटरनेटच व्यसन जडलय अस म्हणायला हरकत नाही. पण आपल्याला व्यसन जडलय हे कसं ओळखणार?

आपण इंटरनेटवर जास्त प्रमाणत व्हिडीओ गेम खेळत आहात?, आपण सक्तीने ऑनलाईन खरेदी करत आहात?

फेसबुक पाहणे शाररीक दृष्ट्या थांबवू शकत नाही? आपल्या अतिरिक्त संगणक वापरामुळे आपल्या दैनंदिन जीवनात, नातेसंबंधात, कामात, शिक्षणामध्ये हस्तक्षेप होतोय? कामाच्या व्यतिरिक्त दिवसभरातील जास्तीत जास्त तास आपण फोनवर घालवता?, रात्रीच्या वेळी मधे मधे उठून फोन चेक करताय?, जेवते वेळी तुमच संपूर्ण लक्ष्य फोनवर असतं?, अचानक आपल्याला असं वाटायला लागतं कि फोन किंवा मेसेज येतोय?, यापैकी कुठल्याही प्रश्नाचं उत्तर होय असं असेल तर नक्कीच तुम्ही इंटरनेट किंवा सोशल मिडियाच्या व्यसनाच्या आहारी जाताय. यालाच शास्त्रीय भाषेत कंपलिसिव इंटरनेट युज किंवा प्रोब्लेमॅटिक इंटरनेट युज देखील म्हटले जाते.

इंटरनेटचे व्यसन हे चिंता आणि नैराश्याशी संबंधित आहे. बऱ्याच वेळा चिंतेतून किंवा नैराश्यातून बाहेर पडण्यासाठी आपण इंटरनेटकडे वळतो, त्याचप्रमाणे एखादा व्यक्ती लाजाळू असेल किंवा फारसा कुणात मिसळणारा नसेल अश्या वेळी आपल्यातील एकटेपणाची पोकळी भरून काढण्यासाठी ही व्यक्ती इंटरनेटच्या अति वापराकडे वळते. इंटरनेट व्यसनाची शाररीक आणि भावनिक अशी दोन्ही लक्षणे आपल्याला आढळून येतात ती म्हणजे नैराश्य, अपराधीपणाची भावना, फसवणूक, चिंता. इंटरनेटचा वापर सुरु असताना आनंदाची

भावना, आळशीपणा, एकटेपणा, वेळेचं भान नसणे, कामाची टाळाटाळ, चीडचीडेपणा, भीती, प्रत्येक गोष्टीत चालढकल करणे, पाठदुखी, डोकेदुखी, निद्रानाश, भूक मंदावणे किंवा प्रमाणाबाहेर खाणे, वजन वाढणे किंवा कमी होणे, डोळ्यांच्या समस्या.

### इंटरनेट व्यसनाचे परिणाम काय आहेत ?

आपण या विकारांनी ग्रस्त असल्यास याचा परिणाम कदाचित आपल्या वैयक्तिक संबंधावर, कामकाजावर, आर्थिक जीवनावर होतो, इंटरनेट व्यसन आजाराचे निदान करण्यासाठी पाच निकष (DSM<sup>2</sup> मधे) दिलेले आहे,

१. इंटरनेटमध्ये सतत व्यस्त असणे.

२. समाधानासाठी जास्तीत जास्त वेळ इंटरनेट वापर करणे.

३. इंटरनेटचा वापर नियंत्रित करणे, परत कट करणे किंवा थांबवने यासाठी अयशस्वी प्रयत्न केले आहेत.

४. इंटरनेटचा वापर नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करताना अस्वस्थ, निराश, उदास किंवा चिडचिड वाटणे.

५. मूळ हेतुपेक्षा जास्त काळ ऑनलाईन राहणे.

### यावर उपचार काय आहेत ?

उपचाराची पहिली पायरी म्हणजे समस्या असल्याचे ओळखणे. कारण आपल्याला समस्या असल्याचा विश्वास नसेल तर उपचारासाठी आपण जाणार नाही. औषधोपचार-यात चिंता विरोधी आणि निराशा विरोधी औषधे दिली जातात, यात मनोवैज्ञानिक उपचारांचा देखील समावेश होतो. ज्यात वैयक्तिक, ग्रुप आणि कौटुंबिक थेरपी, बिहेविअर थेरपी, सीबीटी, आर्ट थेरपी, रियालिटी थेरपी, याचा वापर होतो. शिवाय यावर आणखी काय उपाय करू शकतो. सर्व प्रथम आपल्या लाइफस्टाइलवर ध्यान द्या. किती वेळ आणि कुठल्या प्रकारे आपण मोबाईलवर टाईम स्पेंड करतो, किती वेळ सोशल मिडियाचा उपयोग करतोय हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या फोनपासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा, स्वतःला 'नाही' म्हणण्याची सवय करा, स्मार्टफोनचे नोटीफिकेशन बंद करा त्यामुळे वारंवार तुमच लक्ष्य फोनवर जाणार नाही, रात्री झोपायच्या काही तास आधी फोन दूर ठेवा आणि त्या वेळेमध्ये तुमच्या आवडत्या कामासाठी वेळ द्या. तुमच्या आवडीच्या गोष्टींसाठी वेळ द्या जसं गाणी ऐकणे, पुस्तक वाचणे इत्यादी.





75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव



दिवाळी म्हटलं की खरेदी आलीच.  
मात्र, खरेदीला जाताना खरेदीच्या यादी  
बरोबरच कोरोना नियमांची जाणीव असू घ्या.  
आपला आनंद द्विगुणित करण्यासाठी  
कोरोना नियमांचे पालन करा.

**आपण सुरक्षित तर  
आपला देश सुरक्षित!**



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



unicef  
for every child



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे







### पार्श्वभूमी

मानसिक आरोग्य हा आरोग्याच्या बाबतीतला आज पर्यंतचा सर्वात दुर्लक्षित घटक आहे. आरोग्य क्षेत्रात आतापर्यंत विविध दुर्धर आजारांवरती औषधे लस विकसित झाल्या. अनेक शोध लागले. एवढंच काय वैद्यकीय क्षेत्रातील प्रगतीमुळे तर आज अशक्यप्राय शस्त्रक्रिया होऊ लागल्या आणि काही रोगांचे तर समूळ उच्चाटन झाले.

विज्ञानाने, वैद्यकीय क्षेत्राने प्रगती केली. पण काही नव्याने भेडसावणाऱ्या समस्या उभ्या राहिल्या. त्या कोणत्या? एखाद्या व्यक्ती, देश समुहापुरत्या मर्यादित न राहता संपूर्ण जगाला हि समस्या भेडसाऊ लागली. मानसाचे शारीरिक आरोग्य जर चांगले असेल व त्याचे मानसिक आरोग्य चांगले नसेल तर त्याचा परिणाम आरोग्यावर होतो आणि अनेक रोगांना आपण आमंत्रित करतो. वाढतं शहरीकरण, बदलेली जीवनशैली, अपुरी झोप, खाण्यापिण्याच्या बदललेल्या सवयी या सर्वांचा शरीरावर विपरीत परिणाम होत असून मानसिक आरोग्य बिघडण्यास या बाबी कारणीभूत आहेत. रोजच्या धावपळीमुळे आज प्रत्येकाच्या जीवनात ताणतणाव वाढत आहे. विशेषता शहरी भागात प्रत्येकजण ताणतणावाखाली जगत असून ताणतणाव जणू जीवनाचा एक अविभाज्य घटकच झाला आहे. प्रत्येक पाच व्यक्तीमागे १ व्यक्ती तणावाखाली असल्याचे आकडेवारी सांगते. या तणावातुनच, असाध्य

आजार, हिंसाचार, आत्महत्या, विकृती व्यसनाधीनता वाढत आहे. कार्पोरेट जगतात आणि नोकरदार वर्गात कामाच्या व्यापामुळे तणाव वाढत असून अशा व्यक्ती दिर्घकाळ मानसिक तणावाखाली जगत असल्याचे आणि त्यातील ६०% लोक व्यसनाधिन झाल्याचे आकडेवारीवरून सिद्ध झालंयं.

मानसिक आरोग्य म्हणजे काय याचा विचार केला तर ज्यामध्ये एखाद्या व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतेचा अनुभव येतो. जी जीवनातले सर्वसामान्य ताणतणाव संभाळू शकते, उत्पादक काम करू शकते आणि समाजाला योगदान देऊ शकते. या स्थितीला मानसिक आरोग्य असे म्हणता येईल. परंतु या जगात सर्वांचे मानसिक आरोग्य ठिक आहे का? कोणते घटक वैश्विक दृष्ट्या परिणाम करतात? खरच मानसिक आरोग्य दिन जागतिक स्तरावर साजरा करण्याची काय गरज असावी.

### १० ऑक्टोबर जागतिक मानसिक आरोग्य दिन

१० ऑक्टोबर १९९२ रोजी उपमहासचिव रिचर्ड हंटर यांच्या पुढाकाराने जागतिक मानसिक आरोग्य दिन पहिल्यांदा साजरा करण्यात आला. १९९४ पर्यंत या दिनानिमित्त मानसिक आरोग्याच्या वकीलीला प्रोत्साहन देणे आणि लोकांना याबाबत प्रशिक्षित करणे या व्यतिरिक्त कोणतीही थीम नव्हती. १९९४ मध्ये तत्कालीन महासचिव ब्रॉर्ड यांच्या सुचनेनुसार पहिल्यांदा जागतिक



मानसिक आरोग्यदिन साजरा करण्यात आला. त्याची थीम जगभरातील मानसिक आरोग्याची सेवा सुधारणे अशी होती.

जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त जागतिक आरोग्य संघटना जगातील सर्व देशांच्या आरोग्य मंत्रालय व नागरी सामाजिक संस्था यांच्याशी असणाऱ्या संबंधांद्वारे जगभरात मानसिक आरोग्याच्या समस्यांवर लढण्यासाठी प्रोत्साहन दिले जाते व त्याचे नेतृत्व जागतिक मानसिक आरोग्य संस्था करते. २०१८ मध्ये ब्रीटनने पहिल्यांदा पंतप्रधान थेरेस मे यांनी जॅर्का डायल प्राईस यांची पहीले आत्महत्या प्रतिबंधक मंत्री म्हणून नियुक्ती केली.

यावर्षी जागतिक आरोग्य परिषदेने 'एक असमान जगात मानसिक आरोग्य' ही थीम १० ऑक्टोबर रोजी साजऱ्या होणाऱ्या जागतिक आरोग्य मानसिक दिनानिमित्त ठेवली आहे. यामध्ये आपल्या अपेक्षा आणि आपणाला नको असलेले घटक यांच्यातील अंतर कमी करणे आहे.

## जागतिकीकरणामुळे बदलती जीवन शैली आणि मानसिक आरोग्य

जागतिकरणामुळे जीवन सुलभ झाले परंतु समस्याही वाढल्या. कोविड महामारीचा लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर खुप मोठा परिणाम झाल्याचे दिसून येते. यामध्ये विद्यार्थी, कामगार, देश आणि आधिपासून आम्हीला असलेले मानसिक रोगी यांचा समावेश होतो.

बदलत्या जीवन शैलीतील कोणते घटक मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात आपण पाहू यात.

### १) निकृष्ट दर्जाची स्पर्धा -



सर्वाना अल्पकाळात यशस्वी व्हायचे असते. मिळवण्यासाठी आजकाल कोणत्याही थराला जातात आणि जर अपयश आले तर आत्महत्या, व्यसनाधी यांच्या गर्तेत

लोक ढकलले जाऊन मानसिक रोगी होतात.

एक असमान जगात मानसिक आरोग्य

- \* मानसिक आरोग्य पार्श्वभूमी गरज
- \* १० ऑक्टोबर मानसिक आरोग्य दिनाचा इतिहास
- \* जागतिकरणामुळे बदलती जीवनशैली मानसिक आरोग्य
- \* मानसिक आरोग्य आव्हाने
- \* उपाय

### २) चुकीच्या सवयी -



बदलत्या काळात जीवनशैलीत झालेला अमुलाग्र बदल त्यामुळे बाहेरील पदार्थ खाणे, बाहेर जेवायला जाणे, ड्रीक्स करणे हे जणू सामाजिक शिष्टाचारच होवून बसले आहेत. त्यामुळे खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे त्याचा परिणाम मानसिक तसेच शारीरिक आरोग्यावर होतो.

### जैसे खावे अन्न तैसे व्हावे मन

शहरी भागात लाईफच्या नावाखाली चालणारे विभिन्न प्रकार त्यामुळे अवेळी झोप, निद्रानाश, उशीरा-रात्रीपर्यंत जागणे याचाही परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो.

### ३) सुसंवादाचा आभाव -

आज मोबाईल इंटरनेटमध्ये माणूस गुंतत चालला आहे की, त्याला आपल्या कुटुंबासोबत गप्पा मारायला, मुलांशी खेळायला वेळ नाही. तसेच सर्व धावपळीचे जीवन असल्यामुळे कुटुंबात सुसंवादाचा आभाव आढळत आहे.

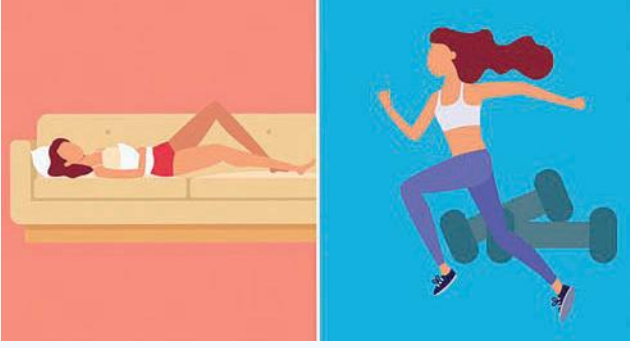
लहान मुले देखील अवास्तव मोबाईलचा आणि इंटरनेटचा वापर करत आहेत. त्यामुळे त्यांना या गोष्टीचे व्यसन लागत आहेत व मुले आक्रमक बनत आहेत. आज



लहान मुलांमध्ये सुध्दा मानसिक रोगी आढळत आहे. पतीपत्नी वाद, मुलगा-वडील वाद सुसंवादा अभावी टोकाला जात आहेत. त्यामुळे घटस्फोट, आत्महत्या, व्यसनाधीनता प्रमाण वाढत आहे.

अनेक वेळा अनैतिक संबधातुनसुद्धा खुप आत्महत्या यासारखे प्रकार घडत आहेत.

#### ४) शारिरीक आरोग्य / व्यायामाचा अभाव



बदलत्या जीवनशैलीमुळे फास्टफुड, जंकफुड उशिरा झोपणे यामुळे बरेच लोक दैनंदिन जीवनशैलीत व्यायाम करत नाहीत. परिणामी शुगर, बीपी दमा यांसारख्या शारीरिक व्याधी, अगदी कमी वयात मानसिक आरोग्य बिघडत आहे.

५) मानसिक आजार हा योग्य उपचार, योग्य समुपदेशाने बरं करता येतो. परंतु बरेच लोक उपचार न घेता अंधश्रद्धांना बळी पडतात.

**\* मानसिक आरोग्य व्यवस्थित राहण्यासाठी करावयाचे काही उपाय**

#### १) नियंत्रित जीवनशैली -

यामध्ये योग्य आहार, पुरेशी झोप आणि व्यसनाधीनते पासून दूर राहणे. यामुळे आपणाला शारीरिक त्याचबरोबर मानसिक आरोग्य व्यवस्थित राहण्यास मदत होते.

#### २) व्यायाम / योगा / ध्यानधारणा -

योगाचे आणि ध्यानधारणेचे ज्ञान भारताने संपूर्ण जगाला दिले आहे. मानसिक तसेच शारीरिक आरोग्य व्यवस्थित राखण्यासाठी दैनंदिन जीवनात व्यायाम, योगासने ध्यान धारणाचा समावेश केला पाहिजे.

#### ३) सुसंवाद -

प्रत्येक नात्यामध्ये सुसंवाद असला पाहिजे. त्यासाठी नात्यांना वेळ देणे, एकमेकांना समजुन घेणे, एकमेकांच्या समस्या सोडवणे, मनमोकळे करणे, हे सुसंवादामध्ये शक्य आहे. त्यामुळे मानसिक आरोग्य व्यवस्थित राहण्यास मदत होते.

#### ४) समुपदेशन -

शासकीय यंत्रणांद्वारे मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी विशेष प्रयत्न केले जात आहेत. १९८७ रोजी तसा कायदाही अस्तित्वात आला. तसेच महाराष्ट्रात पेन्ना प्रकल्पासारखे अभिनव उपक्रम राबवून समुपदेशनाद्वारे आत्महत्या प्रतिबंधनास मदत होत आहे. व्यसनमुक्ती केंद्रांमार्फत समुपदेशनाने लोकांना निर्व्यसनी होण्यास मदत होत आहे.

मानसिक आरोग्य ही जागतिक समस्या असून तिच्या विरोधात सर्वांना मदत करून मानसिक स्वास्थ्य ठिक राहण्यास सामुहिक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. ■■■

## आरोग्य

ताणतणावांना बळी पडू नका

तंदुरुस्त हृदय ठेवण्यासाठी एवढं तरी करा

मिठाचे प्रमाण संतुलित ठेवा

हृदयाला निरोगी बनवा

आजारांना करून दूर

हृदयाला बनवा कठोर

नका करू आळस करा जरा योग

तंबाखू गुटका खाऊन का आणताय रोग

तुमच्या शरीराला जपणं आहे तुमची जबाबदारी

कसे चालेल त्याला पाडून आजारी

स्वतःच्या शरीराला त्रास देऊन का बनताय त्याचा शत्रू

शेवटपर्यंत तोच साथ देऊन राहिल तुमचा मित्र

जागे व्हा आता तरी मित्रांनो कष्ट करा

आरोग्याला संपत्ती मानुन तंदुरुस्त बना

पृथ्वीराज



WFMH president “World Federation Of Mental Health” has announced.

The Theme for World Mental Health Day 2021 which is “Mental Health in an unequal world” (एक असमान जगात मानसिक आरोग्य)

जगात धुवीकरण चालू आहे. जग खूप श्रीमंत होत आहे. पण गरिबीमध्ये राहणाऱ्याची संख्या अजुनही खूप जास्त आहे. २०२१ च्या आकडेवारीमप्रमाणे असे दिसते की मानसिक आरोग्य सेवांमध्ये प्रवेश असमान राहतो.

कमी आणि मध्यम उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये ७५ टक्के ते ९५ टक्के मानसिक विकार असलेले लोक मानसिक आरोग्य सेवांमध्ये अजिबात प्रवेश करू शकत नाहीत. उच्च उत्पन्न असलेल्या देशांची पण फारशी चांगली स्थिती नाही.

मानसिक आरोग्यामध्ये गुंतवणुकीचा अभाव हे याचेमुळ कारण आहे. एकुण आरोग्य बजेटमध्ये मानसिक आजांरावरील उपचारांकरिता कमी प्रमाणात बजेट दिले जाते. मानसिक आजार असलेल्या बऱ्याच लोकांना हे उपचार मिळत नाहीत. ते उपचार त्यांच्या हक्काचे आहेत. मानसिक आजारी व्यक्ती, त्यांचे कुंटुबीय व त्यांची काळजी घेणारे हे सामाजिक कलंक आणि भेदभाव अनुभवत आहेत. Have(s) and Have not’s मधील अंतर सतत वाढत आहे. मानसिक आरोग्य समस्या असलेल्या लोकांची काळजी पूर्ण घेतली जात नाही. मानसिक आरोग्य समस्या असलेल्या लोकांना पुरवलेल्या काळजीच्या गुणवत्तेमध्ये कमतरता आहे.

मानसिक आजांरावर वैद्यकिय, सामाजिक आणि मानसशास्त्रीय उपचारांना व्यवस्थितपणे होणे गरजेचे असते. मानसिक आजारी आरोग्याचा अनुभव घेणाऱ्या लोकांवर असलेला कलंक आणि केलेला भेदभाव केवळ त्या व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम करत नाही. हा कलंक त्यांच्या शैक्षणिक संधी, वर्तमान आणि भविष्यातील कमाई याचा कुटुंबियांवर आणि प्रियजनांवर देखील परिणाम करतो. ही असमानता दूर करण्याची गरज आहे. या विषमतेचे निराकरण करण्यासाठी व मानसिक आजाराने त्रास्त असलेले लोक जीवनाच्या सर्व पैलूंमध्ये समावेशीत आहेत. याची खात्री करणे ही आपल्या सर्वांची भुमिका असली पाहिजे.

जे लोक शारीरिक आजारी असतात त्यांनाही अनेकदा मानसिक त्रास आणि मानसिक आरोग्याच्या अडचणी येतात. उदा. दृष्टिदोष असणाऱ्या लोकांना चिंता किंवा नैराश्याचा अनुभव येतो. प्रतिकूल सामाजिक व आर्थिक परिस्थितीचा अनुभव घेणाऱ्या दृष्टिहीन लोकांसाठी हे जास्त वाईट आहे.

कोविडच्या साथीने आरोग्याच्या परिणामांवर असमानतेच्या परिणामांवर अधिक प्रकाश टाकला आहे. कोणतेही राष्ट्र, कितीही सक्षम असले तरी पॅन्डामिकसाठी पूर्णपणे तयार नाही. साथीच्या आजाराने (पॅन्डामिक कोविड) सर्व वयोगटातील लोकांना अनेक प्रकारे प्रभावित केले आहेत. संसर्ग, आजार व कधीकधी मृत्यूमुळे कुटुंबातील जीवंत सदस्यांना शोक होतो.

आर्थिक परिणामाद्वारे नोकरी गमावणे, सतत



असुरक्षिततेसह नोकरी ह्यामुळे नैराश्य व चिंतेचा सामना करावा लागत आहे. आपल्याला त्यावर तातडीने कृती करण्याची आवश्यकता आहे.

२०२१ ची जगातील मानसिक आरोग्य दिन मोहीम एक असमान जगात मानसिक आरोग्य स्थानिक व जागतिक स्तरावर 'मानसिक आरोग्य असमानता' कायम ठेवणाऱ्या समस्यांवर लक्ष केंद्रित करण्यास सक्षम करेल.

आपल्या स्थानिक क्षेत्रातील असमानता हाताळण्यासाठी आपल्याला सक्रिय भूमिका स्विकारावी लागेल. १९४८ मध्ये जेव्हा WFMH ची स्थापना झाली तेव्हा जग युध्दातून उदयास आले होते आणि मोठ्या संकटात होते. यावेळी WFMH, WHO, UN, UNESCO इ. संस्था एकत्रितरित्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या समस्या हाताळण्यासाठी काम करत आहेत.

आता आपण पुन्हा दुसऱ्या जागतिक संकटाच्या दरम्यान आहोत. कोविड पॅन्डामिक ज्यामुळे आरोग्य, आर्थिक आणि सामाजिक असमानता वाढत आहे.

२०२१ जागतिक मानसिक आरोग्य दिन मोहिम आम्हांला ऐकू येण्याची व एकत्र काम करण्याची संधी प्रदान करते. ज्यामुळे लोकांना चांगल्या मानसिक आरोग्याचा आनंद घेता येईल, याची खात्री केली जाईल. सर्वांसाठी मानसिक आरोग्य चला तर प्रत्यक्षात आणु या.

कोविड १९ महामारीचा लोकांच्या मानसिक आरोग्यावर मोठा परिणाम झाला आहे. काही गट

- १) आरोग्य आणि इतर आघाडीचे कामगार उदा. पोलीस
- २) विद्यार्थी
- ३) एकटे राहणारे लोक
- ४) आधीपासून मानसिक आजार असलेले लोक.

ह्या सर्वांची विशेष काळजी घेणे गरजेचे आहे. आपल्या स्वतःच्या मानसिक आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी. इतरांना पाठिंबा कसा द्यावा याविषयी जनजागृती करणे गरजेचे आहे. ■■■

काय असा गुन्हा मी केला  
असा आजार माझ्या नशिबी आला  
जन्माला आलो तेव्हा सर्वांना आनंद झाला  
आयुष्याच्या प्रवासात माझा घात झाला.  
भिती, चिंता सततचे वाईट विचार  
याने केली माझी दयनीय अवस्था  
कोण मदत करणार किंवा समजुन घेणार  
राहिला नाही आयुष्यात दुवा  
तहान गेली, भुकही गेली पदरी आली बेचैनी  
माझ्या कुटुंबाची झाली यात मोठी हानी  
त्रासुनी गेलो देवाच्या दारी

तेथुनही आली निराशा उरी  
उमगली वाट रूग्णालयाची  
समजली दिशा उपचाराची  
घेऊन औषधे आणि समुपदेशन नीट  
सुटलो या औदसेतुन एकदम ठीक  
लक्ष्मीच्या पावलेला भली साथ मानसिक विभागाची  
केली होळी मानसिक विचाराची  
स्वस्थ आणि समाधानी झाले मन  
स्वच्छंदी वावरते या बहुरंगी जगी छान

श्री. विशाल दामोदरे  
मनो सामाजिक कार्यकर्ता  
जि.मा.आ.का. रायगड

## व्यसन आणि फॅशन

आजचे व्यसन आणि फॅशन  
सर्वांना डोकेदुखी अन टेंशन  
बळी पडतात अनेक जण  
हे तर अधोगतीचे लक्षण  
सर्वदूर ही वाढती फॅशन  
कमी कपडे उघडे तन

दावती सदा अंगप्रदर्शन  
खर्च करतात यावर धन  
गुटखा धुम्रपान मद्यपान  
रोगग्रस्त तन उद्विग्न मन  
मनुष्य जिणे मृत्यू समान  
सुखी संसाराची ही बोळवण  
दूर ठेऊ हे व्यसन फॅशन  
मानवी नाशास हे कारण

संयम शिष्टाचार पाळून  
हाच संकल्प घेऊ सर्वजण  
स्वदेशाचा बाळगू अभिमान  
सोडून देऊ ही खोटी शान  
सुरक्षित ठेऊ हे तन मन धन  
राहू सर्व मग आनंदानं

श्री. निंबा पुना बडगुजर  
से.नि.आ.सहा. साईनगर,  
मु. एरंडोल, जि. जळगाव



खूप विचार करणं हे खूप खाण्यासारखं असतं, असं ब्रम्हकुमारींचं वचन आहे. खूप खाणं आरोग्यासाठी चांगलं ठरत नाही. विविध समस्याच त्यातून निर्माण होतात. लड्डुपणा वाढतो. मधुमेहासारख्या आजाराचा विळखाही त्यामुळे पडू शकतो. जे अन्न अमृत ठरतं, त्याचच अतिरिक्त सेवन विषवल्लीस जन्मास घालतं. यात सांगण्यासारखं नवं काहीच नाही. प्रत्येकाच्या कानावर काही हजारवेळा तरी हा सल्ला या ना त्या निमित्त गेलेलाच असतो. तसच अतिविचारांसंबंधीही आपल्या कानावरून नि डोळ्याखालून गेलं असतं. तरीसुद्धा या दोन्ही सवयी सोडत नाही. अतिखाण्याचे दुष्परिणाम जेव्हा असह्य होऊ लागतात, तेव्हा आपण स्वनियंत्रणाकडे वळतो. प्रयत्न करतो. पण अतिविचाराच्या बाबत मात्र तसं काही होत नाही.

अतिविचार करण्याच्या सवयीच्या पहिल्या टप्प्यावर पाऊल टाकताना आपण थबकत नाही, थांबत नाही, सावध होत नाही, हे पहिलं

पाऊल जेव्हा वरवरच्या पायऱ्यांवर जाऊ लागतं तेव्हा मात्र या अतिविचाराच्या विळख्यात पुरते गुरफटून गेलेलो असतो. अतिविचार हा आनंददायी जीवनासाठी विषारी रसायनासारखं ठरतं. कशाचा विचार डोक्यात पिंगा घालू लागतात. पाकिस्तानातीलही कायदा आणि सुव्यवस्थेची चिंता वाटू लागते. हे असे विचार समजा चटदिशी बाजूला काढले तरी एखादा नवाच विचार वाकुल्या दाखवू लागतो. अर्थाअर्थी संबंध नसणाऱ्या गोष्टींचा विचार मनात येत राहतो. कधी कधी यात गुंतून राहायला आवडतं असावं. कारण त्यात एका आभासी आनंद मिळतो. अशा आभासी आनंदाची तशीच एक झिंग असते. पण हा क्षणिक आनंद हळुवाररीत्या घात करणाऱ्या विहिरीकडे नेत राहतो. त्यात स्वतःलाच कधी ढकलून देतो हे कळत नाही.

### अतिविचार ते अविचार

अतिविचार हा बरेचदा अविचाराकडे नेणारा असतो. मानसिक आरोग्य बिघडवणारा असतो. मानसिक

आरोग्य बिघडलं असल्याचं कुणासच कधीच मान्य नसतं. पण अतिविचारामुळे स्वतःचं मनस्वास्थ घालवून बसतो. 'मन चंगा तो सब चंगा', हे संतवचन ठाऊक असूनही अतिविचारापासून सुटका करून घेत नाही. अतिविचाराला बळी पडलेली किंवा त्यातच गुंतून बसलेली व्यक्ती अशा विचारांची गुलाम होऊन राहते. त्यामुळेच विचारांवर नियंत्रण ठेवायला हवं. मात्र विचारांचे नियंत्रण आपल्यावर होऊ लागतं. संगणकाला विचार करण्याचं तंत्र मानसाने शोधून काढलं. आता या तंत्रद्वारे संगणक स्वतः विचार करण्याच्या पातळीपर्यंत पोहचू लागले आहेत. हा संगणक



स्वतंत्रपणे विचार करून मानसाला निष्क्रिय करण्याइतपत मजल मारू शकतो. मानसाच्या अतिविचारातून घडलेलं हे वैज्ञानिक प्रगतीचं पुढचं पाऊल असलं तरी ते किती घातक ठरू शकेल याचा सध्यातरी अंदाज व्यक्त करता येत नाही. पण एक नवा संघर्ष उद्भवू शकेल अशी आशंका शास्त्रज्ञ आणि तंत्रज्ञांना

वाटू लागलीच आहे. अतिविचार हा असा कोणत्याही टप्प्यावर आघात करण्यास मागेपुढे पाहणार नाही.

काही मानसोपचार तज्ज्ञांनी, व्यक्तीने स्वतःभोवती तयार केलेला तुरंग असं अतिविचाराचं वर्णन केलं आहे. तुरंगात कैदी राहतात. वेगवेगळ्या प्रकारची शिक्षा भोगतात. आपण सुद्धा अतिविचाररूपी तुरंगात बंदिस्त होऊन स्वतःला शिक्षा देत राहतो. प्रारंभीचा आभासी आनंद ओसरला की मग मात्र या अतिविचारांचा त्रास व्हायला लागतो. उत्साह आणि उर्जा निघून जाते काय असं वाटू लागते. बोजड आणि कंटाळवाण्या स्थितीशिलतेचा अनुभव येऊ लागतो. भूतकाळातल्या विचारांच्या गर्दीत हरवून बसतो किंवा मग भविष्याकाळातील असंभवनीय घटना-घडामोडिंचा पाठलाग सुरू करतो. त्यातून केवळ चिंता आणि भीती निर्माण होते. अतिविचाराने वर्तमानकाळ दूर जातो. हातातील क्षणांना घालवून बसतो. त्यातून मग दुःख वेदना आणि बरेचदा अपराधीपणाची भावना



निर्माण होते.

अतिविचार हे विविध नकारात्मक विचारांचं जनक असल्याचं मानसशास्त्र सांगते. या विचारांना बळी पडणाऱ्या व्यक्तींना स्वतःचं काहीच चांगलं होणार नाही असं वाटू लागतं. इतरांच्याबद्दलही त्यांची अशीच भावना निर्माण होते. या भावना दिवसागणिक तीव्र होऊ लागतात. या तीव्रतेतून उलटसुलट अशा क्रिया-प्रतिक्रिया घडत राहतात. याचा त्रास संबंधित व्यक्तिला भविष्यात होतो. जगातील सध्याचे अनेक दुःखदायक प्रसंग हे अतिविचार ते अविचार आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या अविवेकातूनच घडताहेत.

### गुंतागुंत आणि क्लेषदायक

आधुनिक काळात आयुष्य अधिक आनंददायी आणि निर्मळ होण्याऐवजी ते अधिक गुंतागुंतीचं आणि क्लेषदायक होत चाललं आहे. खरेतर तसं व्हायला नको होतं. कारण तांत्रिक प्रगती, वैद्यकीय प्रगती, इतर सुबत्ता हे या आधुनिक काळातील आणि गेल्या काही दशकातील व्ययच्छेदक लक्षण आहे. या अतिविचाराला बळी पडण्यापासून स्वतःला वाचवलं नाही तर कायमस्वरूपी मानसिक रुग्ण होऊ शकतो. या एका टप्प्यातून लोकप्रिय अभिनेत्री दिपिका पदुकोन या गेल्या आहेत. यश, संपत्ती, लोकप्रियता असं सारं काही त्यांच्या पायाशी लोळण घालत असताना हे घडलं. अनेकांना याचं आश्चर्य वाटलं. काहिंना हा प्रसिध्दिका स्टंटही वाटला. पण तसं काही नव्हतं. जवळजवळ सात महिने या वेदनादायक टप्प्यातून दिपिका पदुकोन यांना जावं लागलं. मात्र आपण मानसिक व्यथेला लपवून ठेवतो अथवा अशी व्यथाच नाही अशी खोटी समजूत करून घेतो. तशी समजूत दीपिका यांनी करून घेतली नाही. त्यांनी मानसोपचार आणि सुयोग्य वैद्यकीय सल्ल्याद्वारे मानसिक व्यथेवर मात केली.सेलिब्रिटिज आपणास आवडतात. त्यांची जीवनशैली पोषाख, हेअरस्टाइल यांचा आपणांवर प्रभाव पडतो. तसं वागण्याचा प्रयत्न करतो. मानसिक व्यथा आणि वेदनेवर मात करण्यासाठी वा अशी वेदना असल्याची स्वीकृती देण्याची हिम्मत दाखवणाऱ्या दीपिका पदुकोन यांच्या या प्रागतिक विचारास स्वीकारायला हवं.

अतिविचारामुळे अनेकदा संयुक्तिक आणि वस्तुनिष्ठ विचार करण्याची शक्ती घालवून बसतो. असं जेव्हा घडतं तेव्हा कळत- नकळत अनेक चुका टप्प्याटप्प्यांवर घडत राहतात. त्यातून कौटुंबिक आणि व्यावसायिक/व्यावहारिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर धक्के बसतात. नातेसंबंधात कटुता

येते. सगळीकडे चुकाच होऊ लागतात. आत्मविश्वास डगमगायला लागतो. कोणताही पुढाकार घेणं जमत नाही. नवं आणि सर्जनशील करण्याचा आनंद घालवून बसतो. खऱ्या आनंदाच्या क्षणात विषण्ण होऊन बसतो. हा काळ जितका लांबत जाईल तितकं दैनंदिन जीवन गुंतागुंतीचं होत राहील. आयुष्य कसं साधं आणि सरळ असावं. त्यात फार गुंतागुंत यायला लागली की हे जगण्याचं तंत्र बिघडण्याचं चिन्ह समजावं. यामुळे जसा आनंद दुरापास्त होतो तशी शांतताही घालवून बसतो. चिंती असावे समाधान असे संतजण म्हणत असले तरी समाधान दूर दूर दिसत नाही. सुख जवळ असलं तरी मृगजळासारखे वाटतं. सुख आणि आनंद छोट्या छोट्या बाबींमधूनच मिळतो. पण त्याचा अनुभव आपण घेऊ शकत नाही. आपल्या सावलीचीही भीती वाटू लागते. कुणाचीही सावली कितीही मोठी झाली तरी ती त्या व्यक्तिकं काहीही वाईट करू शकत नाही. पण जशी भीतीपोटीच अस्तित्वात नसलेला ब्रम्हराक्षस असल्याची आपली धारणा असते तसच या सावलीबाबतही म्हणता येईल. अतिविचार या सावलीमध्येच नको त्या गोष्टिची कल्पना करू लागतो. यासच कदाचित सावली मोठी होणं असं म्हणत असावं. जेव्हा सावली अशी मोठी होऊ लागते, त्याची भीती वाटू लागते तेव्हा समजावं की आपलं मानसिक आरोग्य हे काळजी करण्याच्या पातळीपर्यंत पोहचू लागलं आहे.

असं नेहमीच सांगितलं जातं की कोणतीही व्यक्ती तिच्या मनाचा स्वामी असतो. पण स्वतःच्या सावलीला भिणारा व्यक्ती हा त्याच्या मनाचा स्वामी होऊ शकत नाही. त्यामुळे त्याचं त्याच्या विचारांवर नियंत्रण राहत नाही. विचार भरकटत राहतात. भरकटणाऱ्या विचारांना कोणतीही दिशा मिळते. ही दिशा जर योग्य त्यावेळी आणि क्षणी कळली नाही तर कुणाची काय दशा होईल हे सांगता यायचं नाही. हे टाळण्यासाठी दीपिका पदुकोन यांनी लिव्ह, लॉफ, लव्ह (मस्त जगा, हसा आणि प्रेम करा) हा मंत्र दिलाय. आनंददायी जीवनाचं हेच खरं सूत्र आहे. ■■■



## आत्महत्ये नंतरचे जीवन

सायंकाळी जेवण करून सदानंद परिवारासोबत बसला होता. तोच गावचा कारभारी आला. सदानंदने शेतीसाठी पैसे उसने घेतलेले होते. सदानंद कारभारी यांच्यात पैशावरून वादावाद झाली. तीन दिवसात पैसे परत केले नाही तर दिसणार नाही असे बोलून कारभारी निघून गेला. सदानंद कुणाशी काहीही न बोलता रागात शेताकडे निघाला. सविता त्याच्या मागे धावली पण सदानंद थांबला नाही. गावातील मंडळी घराकडे परतली, वातावरण आता शांत झाले होते. घरातील सारे शेताच्या रस्त्याकडे टक लावून सदानंदची वाट पाहत होते. रात्रीचे अकरा वाजले होते.

सविताने नुकताच सासू-सासऱ्यांना औषध देवून झोपवले होते. रिद्धी अन् सिद्धी घडलेला प्रकार पाहून घाबरल्या होत्या. त्यामुळे लवकर झोपल्या. सविता सदानंदची वाट पाहत ओट्यावर बसली होती.



सदानंद नावाप्रमाणेच सदा आनंदी राहणारा, अत्यंत मेहनती व नेहमी कोणाच्याही मदतीसाठी धावून येणारा. मोठ्या कष्टाने त्याने दुसऱ्याची शेती करावयास घेतली होती. त्यासाठी कारभारीकडून कर्ज घेतले. नुकतेच सविताच्या ऑपरेशनसाठी खर्च झाला. बहिणीचे लग्न केले. एकानंतर एक अडचणी सदानंद समोर त्यांना तोंड देणं आता सदानंदला शक्य होईना. सदानंद मनाने खचला होता. त्यात आजचा प्रसंग.

शेतातील विहीरीपाशी जावून सदानंद थांबला. त्याला कारभारीचा शब्द न शब्द बोचत होता. त्याला कारभारीचे बोलणे आठवत होते. दिसणार नाही 'त्याच्या मनात विचार आला आपणच आपले जीवन संपवले तर... सर्व प्रश्न सुटतील. मनाशी बोलू लागला तोंच गार वारा आला. अन् सदानंदचे डोळे मिटले गेले, त्याचे मन भटकू

लागले. जणू काही चित्रपटाप्रमाणे दिसू लागले. जीवन संपवल्यावर सदानंद मृत्युशयेवर पडला होता. पत्नी आकांताने विवळत होती, रडत होती, दोघांच्या सुखी संसाराची गाणी गात होती. वृद्ध आई सदया सदया करून ओरडत होती. शेजारच्या बायका तिला समजावत होत्या. वडिलांच्या डोळ्यातील अश्रूंना वाट मिळत नव्हती. पोरींना काय झाले, कळत नव्हतं. पण सर्व रडताना त्यातील आकांत करत सविताला धीर देत होत्या, सारे लोक जमा झाले होते. घरात एकच कल्लोळ होत होता. सर्वांना यातना होत होत्या. गोठ्यातील गायी स्तब्ध झाल्या होत्या. तोच गायीने हंबरडा

फोडला अन् सदानंदला शुध्द आली.

किती भयाण होते सारे नको नको अशा यातना. म्हणून सदानंद विहीरीपासून दूर जावू लागला. माझे जीवन संपवल्यावर अडचणी प्रश्न सुटले नसते. उलट माझे कुटुंब अडचणीत आले

असते. याची सदानंदला जाणीव झाली. वेळेवेळी साथ देणाऱ्या सविताची अशी साथ सोडावी, आईवडिलांचा वृद्धापकाळात असे दुःख नसावे. सदानंदला अशा परिस्थितीत हा मार्ग कधीही स्वीकारू नये हे पटले! गायी वासराला प्रेमाने कुरवाळले, अन् सदानंद घराकडे परतला.

संकटे आल्यावर जीवन संपवणे हा एक पर्याय नाही. एक व्यक्तीच्या जाण्याने त्याच्यावर अवलंबून असणाऱ्या संपूर्ण कुटुंबाचा त्याने विचार करावा. त्याच्यावर प्रेम करणाऱ्या व्यक्ती कोणत्या अडचणीतून जातील समजावे. प्रत्येक समस्येचे निराकरण योग्य वेळी योग्य निर्णय घेवून, योग्य व्यक्तीशी सल्ला मसलत करून, न की जीवन संपवून कुटुंबाचा आधार संपवा. मित्रांशी मनमोकळपणे बोला, तज्ञांचा सल्ला घ्या.







75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव

# महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनो



महाविद्यालयीन परिसर को व्हिडमुक्त  
ठेवण्यासाठी सहकार्य करा



पात्र असल्यास लसीकरणाने  
दोन्ही डोस पूर्ण करा



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा/हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



unicef  
for every child

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



प्रत्येक पालकाच्या मनात अशी आकांक्षा असते की आपण खऱ्या अर्थाने सुजाण पालक व्हावे. आपल्या मुलांना कोणत्याच बाबतीत काही कमी पडता नये. अशी ही प्रत्येक पालकाची इच्छा असते. त्याबरोबर आणखी एक अपेक्षा मनात असते की आपल्या मुलाचे आपण संगोपन करत असताना काही त्रुटी राहू नयेत. आपल्या अवती भोवती पालकत्वातल्या ज्या चुका दिसतात त्या आपल्या हातून होऊ नयेत. नकळत ही आपल्या हातून आपल्या मुलावर अन्याय होऊ नये पण दुसऱ्या बाजूला अशी ओढ असते की असे विचार मनात असतात की, आपले मूल चार मुलांत उतून दिसावे, त्याच्या कलागुणांनी ते शाळेत, कॉलेजात चमकावे.

मग मूलं शाळेत जायला लागली म्हणजे त्यांनी अभ्यासात कायम आघाडीवर असले पाहिजे असा अनेक पालकांचा आग्रह असतो, तर बरेचदा माझ्या मुलाने केवळ अभ्यासातच नव्हे तर खेळातही अव्वल असले पाहिजे, त्याला एखादी कलाही आली पाहिजे. पालकांच्या अपेक्षांचं ओझं संपतच नाही. ते पेलताना मुलांची चांगलीच तारांबळ उडते. नंतर असे लक्षात येते की आपले मुल इतर मुलांच्या तुलनेत मागे पडते आहे, असे पालकांच्या लक्षात आल्यावर ती गोष्ट त्यांना चांगलाच धक्का देऊन जाते आणि मनात असाही विचार डोकावतो 'आम्ही दोघे किती उच्चशिक्षित आहोत. हुशार, चांगल्या हुद्द्यावर काम करतो. मग आमचा मुलगा किंवा मुलगी मडू कसा/कशी असेल? साध्या प्रश्नांची उत्तरे देणे त्यांना का जमत नाही? हा सगळा हट्टीपणा असेल. सगळ्या गोष्टी वेळेवर मिळत गेल्याचा परिणाम आहे हा. शाळेत न जाण्याची कारणं शोधत आहे अशी मग घरात इतर लोकांसमोर संवादाची फॅर झडते. मग सुरू...



मुलाला 'वळण' लावण्याचा प्रयत्न आणि मूळ समस्या बाजूलाच राहते.

विशेष गरजा असणाऱ्या मुलांचे पालकत्व तेही अचानक अंगावर पडल्यावर पालकांसमोर बरेच प्रश्न उभे राहतात. मुलांचे काही मानसशास्त्रीय आजार असतात की त्यांच्यावर औषध उपचार केल्याशिवाय गत्यंतरच नसते. मानसोपचार : समुपदेशन या दोन्ही गोष्टी वापरल्या जातात. पण या आजारांमध्ये औषधांची भूमिका तितकीच महत्त्वाची असते. अनेकदा असे दिसते पालकांना मुलाला मानसोपचारतज्ज्ञाकडे किंवा सायकॉलॉजिस्ट कडे न्यायची वेळ आली तर कचरतात.

'नको बुवा... उगीच जहाल काही उपाय सुचवतील किंवा औषध गोळ्या घ्याव्या लागतील. इथपासून ते... हो, नको बाबा तिकडे जायला. मानसिक क्षेत्रातील तज्ज्ञ मंडळी बदल चुकीची धारणा म्हणजे ते डॉक्टर शॉक देतात म्हणून नकोच बाबा असले अघोरी उपाय.' असे मनात असते. नाहीतर मग म्हणतात आता आम्ही पहिल्यांदा नेचरोपॅथी, होमिओपॅथी किंवा आयुर्वेद अशी काही औषध लागू पडतात का पाहतो.त्यांनी नाहीच फरक पडला तर मग नेऊ त्याला तुम्ही म्हणता तसं मानसशास्त्रीय तज्ज्ञ मंडळींकडे अशा अनेक प्रतिक्रिया बघायला मिळतात.

पालकांच्या मनातील भीती मी समजू शकते. पण अज्ञानामुळे, गैरसमजुतीमुळे किंवा योग्य निर्णय न घेतल्यामुळे मुलाचा तोटा होतो. आपल्या समाजात बुवाबाजी, अंधश्रद्धा हे प्रकार इतके आहेत की शास्त्रशुद्ध मदत देणाऱ्या एका व्यक्तिगणिक खोटे उपाय सांगणारे दहा जण सापडतील या दुष्टचक्रात पालक सापडता कामा नये.

जिथे मानसशास्त्रीय औषध उपचार किंवा समुपदेशन घेणे आवश्यक आहे अशा व्याधीसंबंधी आपण



बोलणार आहेत. त्यासाठी मी एक गोष्ट सांगणार आहे एका मुलाची.

चंचलता किंवा 'अटेंशन डेफिसिट हायपर अॅक्टिव्ह डिऑर्डर' हा असा एक मानसशास्त्रीय आजार आहे की ज्यामध्ये औषध उपचार, मानसोपचार, समुपदेशन आणि पालकांचे अथक प्रयत्न या सगळ्याद्वारे मुलांमध्ये सुधारणा घडवून आणू शकतात. चंचल स्वभावाचे 'नाचरे' मुल आपण पाहिलेले असते. पण 'हायपर अॅक्टिव्ह' मुलांची चंचलता एवढ्या थरांपर्यंत पोहोचलेली असते की, त्याला इच्छा असूनही क्षणभर देखील शांत बसता येत नाही. त्याच्या मेंदूतील रेटिक्युलर अॅक्टिव्हिंग सिस्टीम नावाचे पेशींचे एक जाळे व्यवस्थित काम करत नाही आणि त्यामुळे इतकी पराकोटीची चंचलता त्याच्या वागणुकीत येते.

'अरणव' हा एक पाच वर्षांचा मुलगा डॉक्टरांच्या क्लिनिकमध्ये आला तोच एका झंझावातासारखा. येऊन तो डॉक्टरांच्या टेबला समोरच्या खुर्चीत चढून बसला. त्यानंतर पाच मिनिटांनी त्याचे वडील धावत पळत, धापा टाकत खोलीत येऊन पोहोचले. तोपर्यंत अरणवने डॉक्टरांचा स्टेथोस्कोप ताब्यात घेतला होता. अरणवचे वडील त्यांना रागवु लागले. पण डॉक्टर शांत होते. कारण त्यांना अशा मुलांचा अनुभव होता, त्यांना कसे हाताळायचे याची तंत्रे अवगत होती.

अरणवच्या बाबांनी त्याच्याबद्दल तक्रारींची यादी वाचायला सुरुवात केली. अरणव हट्टी आहे. ऐकत नाही, डॉक्टर त्याला जराही स्थैर्य नाही, मनात येईल तसे वागतो. कोणाचे ऐकत नाही, शाळा त्याला काढून टाकण्याच्या

विषयी बोलते. याच्यासमोर आम्ही सगळ्यांनीच हात टेकले आहे. याचे आता कसे होणार या आणि अशा किती तरी तक्रारी व काळजी ते व्यक्त करत होते.

अरणवनेतर सारी खोली अस्ताव्यस्त करण्याचा विडा उचलला होता! प्लास्टिकच्या खुर्च्या आडव्या केल्या होत्या. फुलदाणी पाडली होती. डॉक्टर हसले त्यांनी अरणवच्या वडिलांना समजावले की अरणव कोणतीच गोष्ट जाणून बुजून करत नाही. त्याचा आजार त्याला स्वस्थ बसू देत नाही. त्याला औषधांची तसेच मानसोपचारातील काही वर्तन तंत्रे 'बिहेव्हियरल टेक्नक्स'ची गरज आहे. या गोष्टी त्यांच्या बाबतीत लागू पडतील.

हायपर अॅक्टिव मुलांचे आई वडील नेहमी त्रासलेले, थकून गेलेले असतात. ह्याचा मानसोपचारातील तज्ज्ञांना अनुभव असतो अशा मुलांना सांभाळणे कठीण, काही सोपे काम नाही ह्याची तज्ज्ञांना जाणीव होती. ते अरणवच्या आई वडिलांची अगतिकता त्यांच्या पुढेचे प्रश्न समजू शकत होते. यासाठी तज्ज्ञ मंडळींची मदत घेणे, सल्ला घेणे आवश्यक आहे. त्यांच्या मदतीशिवाय उपचार करणे कठीण आहे. नाहीतर मग अरणववर आरोप, राग, उद्वेग त्यांचात भडीमार होत राहणार आणि तो सुधारणार नाही.

अरणवच्या आई वडिलांसारखे बरेच पालक असतात. त्यांना माहित नसते की हायपर अॅक्टिव्ह अतिचंचलता हा एक मानसशास्त्रीय आजार आहे. ह्या व इतर मानसिक समस्या व आजार ओळखण्याची समजावून घेण्याची वेळ आता आलेली आहे. समस्येकडे डोळेझाक करणे उपयोगाचे नाही. ■■■



## International Day of older person. Theme - Digital equity for all ages

वर्षानुवर्ष जगभरात लोकसंख्या शास्त्रात क्रांती चालू आहे. WHO नुसार जगभरात ६० पेक्षा जास्त वयाचे सुमारे ६०० दशलक्ष व्यक्ती आहेत. ही संख्या २०२५ पर्यंत दुप्पट होईल आणि २०५० पर्यंत अक्षरशः दोन अब्जांवर पोहोचेल. त्यापैकी बहुतेक विकसनशील जगातील वैद्यकीय प्रगती, सुधारणा, वैद्यकीय विज्ञान, शिक्षण आणि आर्थिक कल्याण यामुळे आयुर्मानात झपाट्याने वाढ झाली आहे.

आपल्या समाजात वयोवृद्ध व्यक्ती असणे गरजेचे आहे. त्यांचे अनुभव, ज्ञान तसेच त्यांची हुशारी आपले आयुष्य अधिक चांगले करण्यासाठी प्रेरित करत असतात. वयोवृद्ध व्यक्ती जसे आपले आजी-आजोबा नेहमी आपल्याला मार्गदर्शन करत असतात, एखादा निर्णय घेण्याकरिता त्यांचे मार्गदर्शन उपयुक्त ठरते. जेथे आपण चूकतो किंवा डगमगतो तेव्हा आपले समर्थन करतात. वृद्ध व्यक्ती ही घरातील खंबीर नेतृत्व करत असते.

वृद्धांसाठी आर्थिक सुरक्षा ही सुद्धा महत्त्वाची बाब आहे. जे वृद्ध व्यक्ती सक्षम आहेत. आर्थिक दृष्ट्या त्यांना प्रोत्साहित केले पाहिजे आणि आवश्यक असल्यास काही आर्थिक दृष्ट्या उत्पादक पद्धतीने गुंतवणूक करण्यास समर्थन दिले पाहिजे. सध्याच्या वेगवान तंत्रज्ञानाच्या युगात वयोवृद्ध व्यक्ती मागे पडत असल्याचे आढळते. पूर्वी आपण एखाद्या गोष्टीत अडचण आल्यास मोठ्यांशी संवाद साधून त्यावर उपाय मिळवत असे. पण हल्लीची पिढी संगणकीय माध्यमाद्वारे गुगल प्रणालीने बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे

मिळवतात.

जसे आपण काळाबरोबर पुढे जात आहोत, तंत्रज्ञानचा डिजिटल युगाचा अवलंब करत आहोत या गोष्टी आपण त्यांनाही शिकवल्या पाहिजेत. त्याबद्दल त्यांना जागृत केले पाहिजे. जसे मोबाईल योग्यरित्या वापरणे, संगणकीय वापर, ई-बँकिंग मोबाईलद्वारे बँक पेमेंट इत्यादी तसेच तांत्रिक गोष्टीतील तोटे जसे सायबर गुन्हे, कोणी बँक किंवा स्वतः बद्दल सविस्तर माहिती विचारल्यास गोपनीय ठेवणे. या नविन युगातील बदलाप्रमाणे स्वतःमध्येही

त्यांनी बदल घडवून आणण्यास आपण वयोवृद्ध व्यक्तींना मदत करायला हवी.



वेगवान जीवनशैली, औद्योगिकीकरण, पैसाभिमुख विचार सरणी, महागाई इत्यादीमुळे वयोवृद्ध व्यक्तीच्या स्थितीकडे लक्ष देण्यास वेळ मिळत नाही. त्यांची दीर्घकालीन काळजी घेणे आणि निरोगी ठेवणे त्यांच्या वृद्धत्वाला हातभार लावणे ही

आपली जबाबदारी आहे. वृद्ध व्यक्ती ही जसे सामाजिक दृष्ट्या महत्त्वाची आहे, तसेच आर्थिक दृष्ट्याही महत्त्वाची आहे.

वृद्धांसाठी आंतरराष्ट्रीय दिवस म्हणजे वृद्ध लोकांसाठी समाजाने केलेल्या महत्त्वपूर्ण योगदानावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी आणि आजच्या जगात वृद्धत्वाच्या समस्या आणि आव्हानांविषयी जागरूकता वाढवण्याची संधी आहे.

वृद्ध व्यक्तींना समाधानी ठेवणे व आनंदी बनवणे हे महान कार्य समजले जाते!





75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव



## युवकांनो,

जर पाळाल नियम कोरोनाचे  
आणि लसीकरणाचे,  
तर येतील दिवस आनंदाचे.

लक्षात असू द्या  
**आपण सुरक्षित तर  
आपला देश सुरक्षित!**



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



सर्वोच्च आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान  
महाराष्ट्र



Higher & Technical  
Education  
Government of Maharashtra



राष्ट्रीय सेवा योजना  
NATIONAL SERVICE SCHEME

unicef  
for every child



महाराष्ट्रामध्ये उपलब्ध एकूण प्रसूती सेवांपैकी जवळपास ३३ टक्के सेवा या खासगी हॉस्पिटल्समध्ये देत आहेत. परंतु प्रमाणीकृत सेवा देण्यामध्ये येणाऱ्या मर्यादा आणि माता व नवजात शिशू यांच्यासाठीच्या आरोग्यसेवेची विभागणी झाल्यामुळे या सेवांची उपलब्धता आणि दर्जा यांच्यामध्ये मोठी तफावत निर्माण झाली आहे. या आव्हानात्मक परिस्थितीतून पुढे दर्जेदार सेवा मिळविणे अधिकच कठीण झाल्याचे दिसते.

हेच आव्हान पार करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन (GOM<sup>2</sup>) आणि एफओजीएसआय (फेडरेशन ऑफ ऑब्स्टेट्रिक अँड गायनॅकॉलॉजिकल सोसायटीज ऑफ इंडिया) यांनी सप्टें २०१९ मध्ये हातमिळवणी केली आणि खासगी प्रसूतीगृहे दर्जेदार प्रसूती-सेवा व नवजात - शिशू देखभाल पुरविण्यासाठी सक्षम बनवीत व त्यांची क्षमता वाढावी यासाठी लक्ष्य मान्यता (LaQshya Manyata) सप्टें २०१९ मध्ये उपक्रम सुरू करण्यात आला. प्रत्येक खासगी मॅटर्निटी केअर हॉस्पिटल, नर्सिंग होम आणि क्लिनिक्समध्ये दर्जेदार सेवेसाठी एकसमान कार्यपद्धती प्रस्थापित करण्याचे या उपक्रमाचे लक्ष्य आहे व राज्यातील सर्व जिल्हे व महानगरपालिका आपल्या कक्षमध्ये आणण्याची योजना आहे.

लक्ष्य मान्यता म्हणजे महाराष्ट्रामध्ये प्रसूतीसेवेच्या क्षेत्रात अधिक प्रगती साधण्याच्या दिशेने घेतलेली ही एक मोठी झेप आहे. खासगी क्षेत्रामधील दर्जेदार सेवेचा प्रश्न हाती घेणारा हा कार्यक्रम अधिक सर्वसमावेशक आरोग्य यंत्रणा उभारण्याच्या खासगी आरोग्यक्षेत्राच्या प्रयत्नांना पूरक असे काम करतो - जेणेकरून प्रसूतीच्या-वेळी कोणत्याही मातेचा मृत्यू होऊ नये.

खासगी प्रसूतीसेवांच्या विविध प्रकारच्या गरजा पुरविण्यासाठी लक्ष्य मान्यताने नाविन्यपूर्ण दृष्टिकोन अंगीकारला आहे. स्किल ड्रील्स आणि प्रत्येक केसच्या अनुषंगाने डिजिटल स्वरूपात मिळविली जाणारी माहिती यांचा वापर करत हा कार्यक्रम खासगी प्रसूतीगृहांना अत्यावश्यक रुग्णसेवा, सुरक्षा आणि प्रसूतीगृहात



सुधारणा करण्यासाठीचे घटक या विषयांचे प्रशिक्षण पुरवतो. हा प्रशिक्षण कार्यक्रम दर्जाच्या २६ मानकांवर आधारित आहे. याखेरीज या प्रशिक्षणामुळे या प्रसूतीकेंद्रांना डेटा कलेक्शन टूल्स वापरण्याचे शिक्षण घेता येते व ती वापरता येतात. अशा टूल्सच्या वापरामुळे दर्जा सुधारण्याच्या आपल्या प्रयत्नांचा मागोवा त्यांना घेता येतो.

लक्ष्य मान्यता उपक्रमाच्या योजनेबद्दल बोलताना डॉ. अर्चना पाटील, संचालक आरोग्य सेवा, पुणे म्हणाल्या, हॉस्पिटल्स आणि क्लिनिक्सकडून पुरविण्यात येणाऱ्या प्रसूतीसेवेचे प्रमाणीकरण व्हावे यादृष्टीने या उपक्रमाकडून त्यांना अनेक फायदे दिले जातात. आरोग्यसेवा कर्मचाऱ्यांची क्षमता उभारणी आणि पुराव्यांवर आधारित क्लिनिकल प्रोटोकॉल्सचे पालन करण्यासाठी सुज्ज अशा टीम्स तयार करणे हे महत्त्वाचे झाले आहे - सर्व महिलांना सुरक्षित, त्यांची प्रतिष्ठा जपणारी आणि दर्जेदार प्रसूतीसेवा मिळावी याची हमी त्यातून मिळत आहे. अधिकाधिक प्रसूती सेवा रुग्णालयांना या उपक्रमाचा भाग बनवून घेण्यासाठी लक्ष्य मान्यताचे गेल्या काही महिन्यांमध्ये अधिक जोमाने प्रयत्न सुरू आहेत. वेगाने वाटचाल करत असलेला लक्ष्य मान्यता उपक्रम प्रसूतीसेवेच्या क्षेत्रात महाराष्ट्राला योग्य दिशा दाखविण्यासाठी सज्ज आहे.



कोविड - १९ महामारीमुळे लक्ष्य मान्यता उपक्रमाने प्रशिक्षण आणि मूल्यमापनाची आपली संपूर्ण प्रक्रिया डिजिटल रूपात कार्यरत केली. या कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीत सहयोग देणाऱ्या संस्था या उपक्रमाला पुढे नेण्यासाठी व्हर्च्युअल प्रशिक्षण सत्रांचे आयोजन करत आहे. तसेच याच पद्धतीने मूल्यमापन करत आहेत. अलीकडेच लक्ष्य मान्यताने सप्टेंबर २०२१ अखेरीस ११३ खासगी प्रसूती रुग्णालयांचे मूल्यमापन केले आहेत व कोविड-१९ महामारी सुरु असताना देखील कामगिरीचा एक नवा टप्पा गाठला. या उपक्रमाने आतापर्यंत १०५ प्रमाणीकरणे पूर्ण केली आहेत व एकूण २५७ रुग्णालये समावेश झाली आहेत. त्याचबरोबर लक्ष्य मान्यता उपक्रम आता महाराष्ट्राच्या २६ जिल्ह्यांमध्ये विस्तारला आहे.

फॉगसी (FOGSI) अध्यक्ष डॉ. शांता कुमारी म्हणाल्या, सुरक्षित आणि दर्जेदार प्रसूतीसेवा खात्रीशीररित्या मिळावी यावर लक्ष्य मान्यता उपक्रमाने आपले लक्ष केंद्रित केले आहे. जास्तीत जास्त हॉस्पिटल्स आणि क्लिनिक्स लक्ष्य मान्यता उपक्रमाद्वारे प्रशिक्षण घेतील. आपले मूल्यमापन करून घेतील आणि प्रमाणीकृत सेवा पुरविण्यासाठी पात्र ठरतील. याची खातरजमा आम्हाला करायची आहे. या दृष्टीने गेल्या दोन वर्षांमध्ये हा उपक्रम बऱ्याच अंशी यशस्वी ठरला आहे. अधिकाधिक मॅटर्निटी हॉस्पिटल्सनी या उपक्रमांतर्गत अधिकृतरित्या पात्र ठरावे याची काळजी घेण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

दोन वर्षांच्या कार्यकालामध्ये लक्ष्य मान्यता उपक्रमाने राज्यातील अनेक जिल्ह्यांमध्ये मूल्यात्मक कामगिरी केली आहे.

**प्रगत आरोग्य सेवा परिणाम :** महाराष्ट्र राज्यामध्ये, विशेषतः नंदूरबारसारख्या प्रगतीची आस असणाऱ्या जिल्ह्यांमध्ये प्रसूती आणि नवजात-शिशू आरोग्यसेवेमध्ये अधिक चांगली प्रगती साधली जात असल्याचे दिसून आले आहे.

**शासनाच्या प्रयत्नांनी पूरक कामगिरी :** खासगी क्षेत्राकडून मिळणाऱ्या सेवांच्या दर्जाचा प्रश्न हाती घेत, हा उपक्रम सर्वसमावेशक आरोग्यव्यवस्था उभारण्यासाठी सार्वजनिक क्षेत्राकडून केल्या जात असलेल्या इतर प्रयत्नांना पूरक अशी कामगिरी करत आहे.

**स्थानिक पातळीवर निष्णात आरोग्य कर्मी घडविणे :** हा उपक्रम लाभार्थींना सक्षम टीम्स उभारण्याची क्षमता देतो. अशा टीम्सना पुढील विषयाचे प्रशिक्षण देण्यात येते. यामध्ये अतिजोखमीची प्रसूती, प्री-इक्लॅम्पिसिया किंवा इक्लॅम्पिसिया आणि प्रसूतीच्या वेळी आणि प्रसूती पश्चात होणारा अती रक्तस्राव यांसारख्या प्राणघातक गुंतागुंतीच्या बिकट प्रसंगांनाही अधिक चांगल्या पद्धतीने व्यवस्था पण करता येऊ शकते. यामुळे प्रत्येक मातेला ती कुठल्याही रुग्णालयात असली तरीही दर्जेदार सेवा उपलब्ध होऊ शकते.

**क्षमता सहयोगाची :** जपायगो, फॉगसी, पिरामल स्वास्थ्य आणि सार्वजनिक आरोग्य विभाग अशा सहकार्यांच्या संघटित प्रयत्नांमुळे लक्ष्य मान्यता उपक्रमाने १०० हून अधिक हॉस्पिटल्सचे प्रभावी आणि सुयोग्य पद्धतीने व्हर्च्युअल मूल्यमापन पूर्ण केले आहे.

“

The self-hygiene practices, taught during the LaQshya-Manyata trainings, have made our staff realize the serious implications of infections. This understanding among them has proven to be extremely beneficial, particularly now when the country is fighting against COVID-19.

The trainings gave the staff clarity on how infections spread and what precautions they should take to prevent it. Now, I don't need to keep a check whether they are wearing their mask and gloves, or if they are frequently sanitizing their hands, and are disinfecting the premises - they are doing all of that conscientiously.

- Dr. Anita Kharat



”



**लाभार्थीवर परिणाम :** डब्यु पू एचओ आणि राष्ट्रीय मार्गदर्शक सूचनांनुसार आधारित दर्जाचे निकष मानणाऱ्या आणि रुग्णाची प्रतिष्ठा जपत आरोग्य सेवा पुरवली जाण्याची हमी देणाऱ्या अशा प्रकारच्या उपक्रमामुळे लाभार्थींकडून या सेवांचा अधिक सकारात्मकरित्या स्वीकार केला जाईल आणि भविष्यात त्यातून असेच इतरही उपक्रम उभे राहू शकतील.

प्रसूती सेवांचे सरकारी आणि खासगी रुग्णालयामध्ये जवळ-जवळ समसमान विभाजन झाले असताना, या दोन्ही क्षेत्रांनी आरोग्यसेवांच्या दर्जा आणि

उपलब्धतेला बळकटी देण्यासाठी एकमेकांशी सहयोग साधणे महत्त्वाचे आहे. लक्ष्य मान्यता इतर राज्यांसाठीही आदर्श घालून देत आहे, हे करताना राज्यात व देशपातळीवरही सातत्याने नवनव्या संकल्पना राबवित प्रसूतीच्या वेळी होणाऱ्या मातामृत्यूंचे व बालमृत्यूंचे प्रमाण कमी करण्याचा मार्ग दाखवून देणे हे या उपक्रमाचे लक्ष्य आहे.

लक्ष्य मान्यता या उपक्रमाविषयी अधिक जाणून घेण्यासाठी <https://www.maharashtralaqshay-amanyata.org/> येथे लॉग ऑन करा. ■■■

## फेस मास्क

कसा लावावा हे येथे दिले आहे.



त्याच्या दोन्ही डोक्याजवळ किंवा कानाजवळ पकडा आणि बाजूने काढा.



मास्कच्या पृष्ठभागावर म्हणजे समोरच्या भागाला स्पर्श करू नका.



एकदा वापरायचे मास्क वापरानंतर फेकून द्या.



मास्क कापडी असेल, तर तो साबण/डिटर्जंट आणि पाण्याने व्यवस्थित धुवा आणि कोरडा करून पुन्हा वापरा.



मास्क लावण्यापूर्वी आणि काढल्यानंतर हात साबण आणि पाण्याने किंवा हॅंड सॅनिटायझरने 20 सेकंदपर्यंत धुवा.



तुमचे स्वतःचे मास्क वापरा. ते दुसऱ्याना वापरायला देऊ नका.



**मास्क**

**योग्यपणे लावायची ही वेळ आहे.**



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child

[/MahaArogyaECBureau](https://www.facebook.com/MahaArogyaECBureau)

[@MahaHealthIEC](https://www.facebook.com/@MahaHealthIEC)

[/mahahealthiec](https://www.facebook.com/mahahealthiec)

[/MahaHealthIEC](https://www.facebook.com/MahaHealthIEC)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे





## नैसर्गिक प्रसूती

अपत्याचा जन्म ही अत्यंत नैसर्गिक आणि सर्वसामान्य घटना आहे. प्रत्येक सस्तन प्राण्याच्या मादीने पिल्लाला जन्म देणे हे आपण बघतो, अनुभवतो. निरनिराळ्या कारणांमुळे आधुनिक काळात नैसर्गिक प्रसूतीचे प्रमाण कमी झालेले दिसते. यामुळे स्त्रियांच्या मनात अनेक शंका व वैद्यकीय व्यावसायिकांबद्दल गैरसमजही दिसतात. म्हणून नैसर्गिक प्रसूती म्हणजे नॉर्मल डिलीव्हरी विषयी आपण थोडी शास्त्रीय माहिती घेऊ या.

### प्र.१) नॉर्मल डिलीव्हरी म्हणजे काय ?

शास्त्रीय व्याख्येनुसार पूर्ण दिवसांच्या गरोदरपणाच्या अखेरीस नैसर्गिकपणे कळा येण्याची प्रक्रिया सुरु होऊन कुठल्याही गुंतागुंतीशिवाय योनीमार्गातून जिवंत बाळाचा जन्म होणे. थोडक्यात कुठल्याही सहाय्याची गरज न भासता योनीमार्गाद्वारे होणारा बाळाचा जन्म म्हणजे नैसर्गिक प्रसूती.

### प्र.२) नैसर्गिक प्रसूती कशी होते ?

गरोदरपणाचा कालावधी २८० दिवसांचा म्हणजेच ९ महिने ७ दिवसांचा असतो. या काळात गर्भाशयामध्ये बाळाची क्रमशः वाढ व विकास होत असतो. गर्भावस्थेत गर्भाशयाचा आकार वाढत असतो, मात्र गर्भाशयमुख बंद असते व बाळ गर्भाशयात सुखरूप असते.

बाळाची वाढ पूर्ण झाल्यावर मातेच्या शरीरातील काही संप्रेरके व द्रव्यांचे प्रमाण बदलते. यामुळे गर्भाशय आकुंचन पावायला व गर्भाशयमुख उघडायला लागते व बाळ योगीमार्गाच्या दिशेने ढकलायला सुरुवात होते.

गर्भाशयाची आकुंचने, गर्भाशयमुख उघडणे (१० से.मी.) व बाळ खालच्या दिशेने सरकणे या क्रिया एकसंधपणे विशिष्ट समन्वयाने घडतात व बाळ जननसंस्थेच्या बाहेर येते. बाळाच्या प्रसूतीनंतर काही वेळातच वार आणि इतर आवरणे योनीमार्गाद्वारे बाहेर टाकली जाते. गर्भाशय व गर्भाशयमुखाची आकुंचने चालू राहतात व गर्भाशयमुख बंद होते. अशी असते नैसर्गिक प्रसूतीची क्रिया.

### प्र.३) नैसर्गिक प्रसूतीच्या अवस्था कोणत्या ?

सर्व सामान्यतः प्रसूतीच्या ३ अवस्था मानल्या

जातात.

**पहिली अवस्था** - प्रसूतीच्या पहिल्या अवस्थेत प्रसूतीच्या कळा सुरु होतात व गर्भाशयमुख उघडायला लागते. या कळा सौम्य असतात. हळूहळू त्यांची तीव्रता वाढू लागते व त्या लागोपाठ येऊ लागतात. प्रसूतीच्या या अवस्थेमध्ये गर्भाशय मुख पूर्णपणे उघडते (१० से.मी.) प्रसूतीची ही अवस्था साधारणतः ८ ते १२ तास चालते.

**दुसरी अवस्था** - गर्भाशयमुख (ग्रीव्हा) पूर्णपणे उघडण्या पासून बाळाचा जन्म होईपर्यंत ही अवस्था असते. सुमारे १ ते २ तासांची ही अवस्था असते.

**तिसरी अवस्था** - बाळाच्या जन्मानंतर गर्भाशय आकुंचन पावू लागते. वार व गर्भाशयाचे अस्तर (membranes) गर्भाशयापासून विलग होऊन बाहेर पडतात.

### प्र.४) प्रसूती नैसर्गिक होणार की नाही हे आधी कळते का ?

प्रसूती नैसर्गिक होऊ शकण्याबाबत आपल्याला काही प्रमाणात आधी अंदाज बांधता येतो. अर्थात प्रसूतीच्या कोणत्याही टप्प्यावर अगदी शेवटच्या टप्प्यातसुद्धा समस्या आल्यास नैसर्गिक प्रसूतीमध्ये अडथळा येऊ शकतो.

### प्र.५) नैसर्गिक प्रसूतीसाठी पूरक बाबी कोणत्या ?

नैसर्गिक प्रसूतीसाठी ३ गोष्टी व्यवस्थित असणे आवश्यक असते.

**प्रसूतीची वाट** - जननमार्गातून बाहेर येण्याची वाट ही बाळाच्या आकारास पुरेशी असणे आवश्यक आहे. वाट लहान असल्यास बाळ बाहेर येण्यास अडथळा निर्माण होतो.

आईच्या कटीच्या हाडामधील पोकळी बाळासाठी व्यवस्थित रुंद असेल तर बाळ सुखरूपरित्या बाहेर येते. तसेच गर्भाशयमुख म्हणजेच ग्रीव्हा. पूर्ण उघडणे (१० से.मी.) हे बाळाच्या प्रसूतीसाठी गरजेचे असते.

## बाळ

**बाळाचा आकार** - जननमार्गास अनुरूप असल्यास नैसर्गिक प्रसूती शक्य असते. बाळाचे वजन जास्त असल्यास अथवा बाळाचे डोके मोठे असल्यास नैसर्गिक प्रसूतीला



अडथळा ठरतो.

**बाळाची स्थिती** - बाळाचे डोके मुडपलेल्या अवस्थेत खाली आल्यास नैसर्गिक प्रसूती होऊ शकते. बाळाचे स्वास्थ्य चांगले असेल तर नैसर्गिक प्रसूती सहजरित्या होते. बाळाच्या हृदयाचे ठोके, बाळाचा आकार याबरोबरच सोनोग्राफी NST, doppler यासारख्या चाचण्यांनी बाळाचे स्वास्थ्य समजते. याशिवाय वारेची स्थिती, गर्भजलाचे प्रमाण सामान्य असणे नैसर्गिक प्रसूतीसाठी गरजेचे आहे.

**प्रसूतीची क्रिया** - नैसर्गिक प्रसूतीसाठी गर्भाशयाच्या कळांचे बळ पुरेसे हवे. प्रसूतीच्या दोन कळांमध्ये गर्भाशय शिथिल होणे हे सुध्दा बाळाच्या स्वास्थ्यासाठी महत्त्वाचे असते.

प्रसूतीच्या कळांमध्ये गर्भाशय आकुंचन पावून बाळाला जननमार्गाने खालच्या दिशेने ढकलते. त्याचवेळी ग्रीव्हा उघडते. अशावेळी बाळ डोके मुडपलेल्या अवस्थेत ठेऊन फिरते (flexion & rotation) या गोष्टी नियंत्रित पद्धतीने होणे, त्यांचा समन्वय व सातत्य असणे हे नैसर्गिक प्रसूतीसाठी गरजेचे असते. अनेकदा हे मातेच्या व डॉक्टरांच्या नियंत्रणापलीकडे असू शकते.

#### प्र. ६) नैसर्गिक प्रसूतीमध्ये धोके असतात का ?

अर्थातच हो, प्रसूतीची प्रक्रिया जरी नैसर्गिक असली तरी त्यात अनेक क्रियांचा समावेश व समन्वय असायला लागतो. यातील कुठलीही प्रक्रिया अपेक्षेनुसार न झाल्यास नैसर्गिक प्रसूतीमध्ये अडथळा येतो व पर्यायाने धोका उद्भवू शकतो.

प्रसूती दरम्यान बाळाचा आकार व जननमार्गाची रुंदी यांच्यात अनुरूपता नसेल अथवा बाळाची स्थिती योग्य नसेल तर बाळ जननमार्गात अडकू शकते. अशावेळी प्रसूतीला विलंब होऊन बाळाला त्रास होऊ शकतो व जननमार्गाला इजा पोचू शकते. क्वचितप्रसंगी गर्भाशय फाटसुध्दा शकते.

प्रसूतीदरम्यान बाळाच्या रक्तपुरवठ्यामध्ये काही अडथळा आल्यास बाळ गुदमरू शकते. अचानक शस्त्रक्रियेला सामोरे जावे लागते. प्रसूतीप्रसंगी जास्त रक्तस्राव होणे, प्रसूतीनंतर गर्भाशय आकुंचन न पावणे यामुळे गंभीर परिस्थिती निर्माण होऊ शकते.

काही अकस्मात आलेल्या समस्यांमुळे उदा. हृदयाचे कार्य नीट न होणे, गर्भाजल रक्तवाहिनीत शिरणे, रक्त गोठण्याची प्रक्रिया मंदावणे इत्यादीमुळे स्त्रीच्या जीवाला धोका निर्माण होऊ शकतो.

अर्थात हल्ली अचूक निदान, आधुनिक चाचण्या व योग्य उपचारांच्या सहाय्याने प्रसूती दरम्यानचा धोका कमी करण्यात वैद्यकीय क्षेत्राला थोडेफार यश आले आहे.

#### प्र. ७) नैसर्गिक प्रसूतीमध्ये डॉक्टर व नर्सचा वाटा किती असतो ?

प्रसूतीदरम्यान बाळ व आईचे स्वास्थ्य नीट आहे ना याकडे वैद्यकीय तज्ज्ञ लक्ष ठेवतात. प्रसूतीच्या वेळी गर्भाशयाच्या कळा नीट येत आहेत ना, गर्भाशयमुख उघडत आहे ना, बाळ खाली सरकत आहे ना याचे सावधपणे निरीक्षण व मूल्यमापन केले जाते. थोडक्यात प्रसूतीच्या प्रक्रियेची प्रगती अपेक्षेप्रमाणे होत आहे ना? त्यात काही अडथळा येत नाही ना हे बघितले जाते व गरजेनुसार आवश्यक तात्कालीन कृती करून आई व बाळाचा धोका कमी करण्याचे कार्य डॉक्टर व नर्सस करतात.

#### प्र. ८) नैसर्गिक प्रसूतीसाठी काही तयारी करायला हवी का ? का ते फक्त निसर्गावरच अवलंबून असते ?

होय, नैसर्गिक प्रसूती होण्यामध्ये गरोदर स्त्री, तिचे कुटुंबीय व ती ज्यांच्या देखरेखीखाली असते त्या प्रसूती तज्ज्ञांचा वाटा फार महत्त्वाचा असतो.

सुरक्षित गर्भारपण व नैसर्गिक प्रसूतीचे नियोजन खरंतर किशोरवयीन वयातच सुरु व्हायला हवे. योग्य पोषण, व्यायाम व शिक्षण यामुळे मुलीची वाढ व प्रजननसंस्थेची परिपक्वता नीट होते. मातेच्या वयाची दोन्ही टोके (वीस वर्षांआधी व ३५ वर्षांनंतर) नैसर्गिक प्रसूतीसाठी धोकादायक असतात. गरोदरपणामध्ये तज्ञ डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली तपासणी, चाचण्या व औषधोपचार अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. गरोदर स्त्री व बाळ दोघांचेही स्वास्थ्य चांगले असेल तरच नैसर्गिक प्रसूती होऊ शकते. म्हणूनच स्त्रीने स्वतःचे व बाळाचे स्वास्थ्य नीट राहण्यासाठी चौरस आहार, पुरेशी विश्रांती व योग्य व्यायाम करायला हवा. प्रसूती सोपी होण्यासाठी श्वसनाचे व्यायाम व जननसंस्थेच्या शिथिलकरणासाठीचे व्यायाम नियमितपणे करायला हवे.

प्रसूतीची जागा, प्रसूतीसाठीच्या मदतनीसाची निवड व आर्थिक नियोजनही आधी करायला हवे. शारीरिक स्वास्थाबरोबरच मानसिक तंदुरुस्तीही महत्त्वाची.



दरवर्षी आपण, १२ नोव्हेंबर. हा जागतिक न्यूमोनिया दिन म्हणून साजरा करतो, न्यूमोनिया या रोगा विरुद्ध लढण्यासाठी एकत्र येऊन सर्वांनी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. लोकांमध्ये जनजागृती निर्माण करण्यासाठी व मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी प्रयत्न करणे महत्वाचे आहे. न्यूमोनिया हा जगामध्ये मुलांना आणि प्रौढ व्यक्तींना मोठ्या प्रमाणात संसर्ग झाल्याचे दिसून येत आहे. त्यामुळे मृत्यूचे प्रमाण इतर आजारांच्या तुलनेत जास्तीत जास्त दिसून येते. तसेच मुले मृत्यू पडताना दिसून येते. न्यूमोनियामध्ये फुफ्फुसातील ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे मृत्यू होतात. न्यूमोनिया या आजारामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण अधिक आहे. या आजाराच्या मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी जागतिक दिनाच्या माध्यमातून लोकांमध्ये जनजागृती करून न्यूमोनिया या आजारावर नियंत्रण ठेवणे आणि आजाराचे व मृत्यूचे प्रमाण कमी करणे महत्वाचे ठरेल.

सन २००९ मध्ये न्यूमोनिया या आजाराची तीव्रता वस्तुस्थिती जाणून घेऊन त्याकडे दुर्लक्ष होऊ नये म्हणून जागतिक स्तरावर लक्ष वेधण्या उद्देशाने हा दिवस जागतिक न्यूमोनिया दिन म्हणून पहिल्यांदा साजरा केला यावेळी सर्वांसाठी निरोगी फुफ्फुस या बोध वाक्याचा उपयोग करून जगामध्ये जागतिक न्यूमोनिया दिवस म्हणून साजरा करण्यात आला यानंतर सन २०१३ मध्येही डब्ल्यू. एच. ओ. आणि युनिसेफने न्यूमोनिया आणि अतिसार प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी एकात्मिक जागतिक कृती योजना सुरू केली यामध्ये खाजगी सहभाग घेऊन every breath

count या नावाने जागतिक कृती योजना तयार करण्यात आली आजाराचे गंभीर्य लक्षात घेऊन रोगाशी लढण्यासाठी रोगाचा मार्ग शोधण्यासाठी अनेक देश व संस्था त्यांना प्रोत्साहित करण्यासाठी लोकांमध्ये जनजागृती निर्माण करण्यासाठी १२ नोव्हेंबर हा दिवस जागतिक न्यूमोनिया दिवस म्हणून साजरा केला जातो. या दिवसाच्या निमित्ताने सन २०२१ मध्ये न्यूमोनिया आजाराबद्दल लोकांमध्ये जनजागृतीच्या माध्यमातून माहिती होण्यासाठी तसेच न्यूमोनिया मुक्त करण्या वर भर देण्यासाठी न्यूमोनियाला थांबवा, प्रत्येक श्वास महत्वाचा आहे हे घोषवाक्य ठरविण्यात आले.



लहान मुलांमध्ये न्यूमोनियाचे प्रमाण अधिक प्रमाणात दिसून येत असल्याने न्यूमोनिया प्रतिबंधासाठी सहा महिन्यांपर्यंत मुलांना निव्वळ स्तनपान देणे, मुलांनापोषक आहार आणि प्रदूषण मुक्त हवा व लहान मुलांच्या संपर्कात

धूम्रपान टाळणे त्याचबरोबर प्रामुख्याने लसीकरण हा एक सुरक्षित पर्याय आहे.

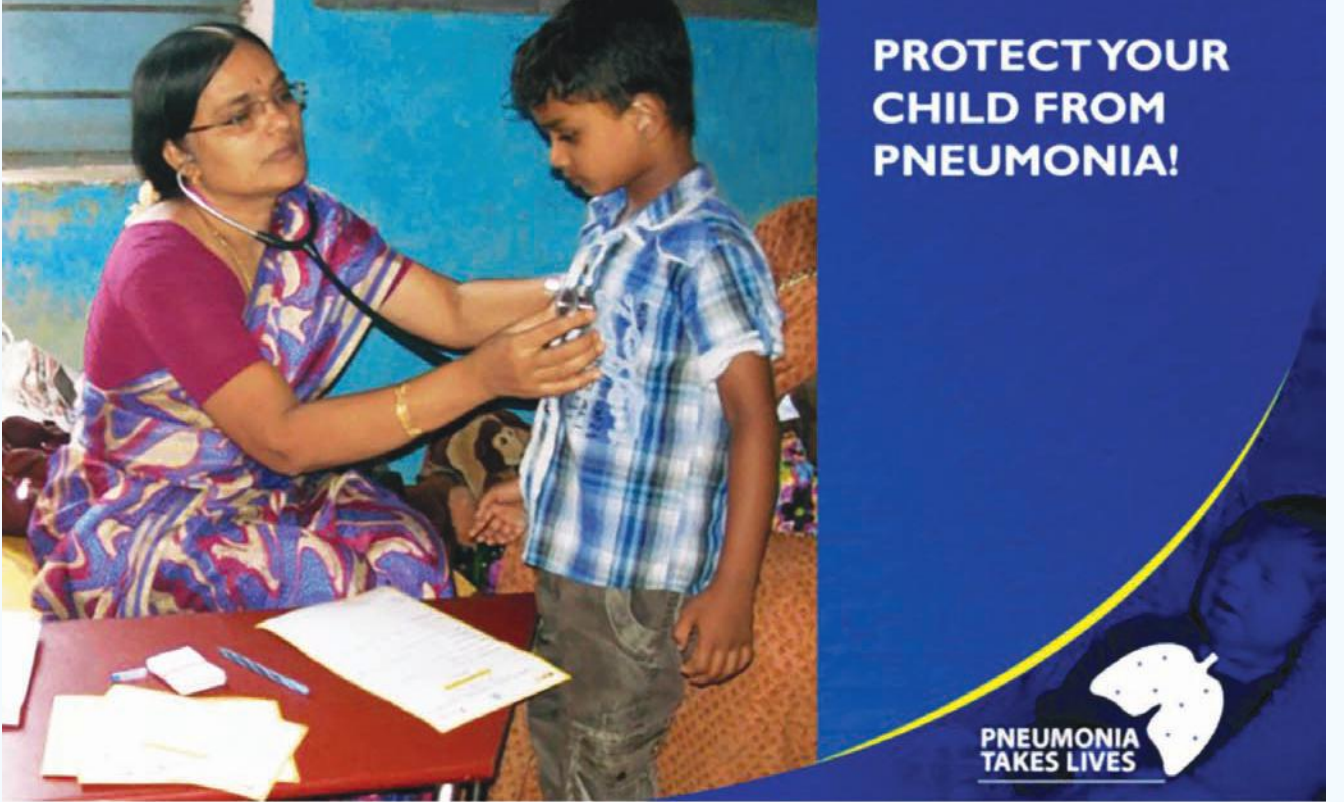
**न्यूमोनिया या आजाराची लक्षणे पुढील प्रमाणे दिसून येतात -**

खोकला येणे (प्रामुख्याने पिवळा किंवा हिरवा खोकला), छातीत तीव्र वेदना, खोकला व खोल श्वास घेताना तीव्र वेदना होणे, ताप येणे, अशक्तपणा जाणवणे, भूक न लागणे, घाम येणे, थंडी वाजणे, श्वास घेण्यास अडचण होणे. अशा पद्धतीची लक्षणे बालकांमध्ये किंवा रुग्णांमध्ये दिसून आल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन न्यूमोनिया



संदर्भात निदान करून घेणे आवश्यक ठरेल न्यूमोनियाचे निदान हे छातीचा एक्स-रे काढणे, थुंकी तपासणी करणे, सिटी स्कॅन करणे, द्रव नमुना तपासणी, ब्रांकोस्कोपी अशा पद्धतीच्या अनेक काही तपासण्या करून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने न्यूमोनियाचे निदान करून त्वरित उपचार करून घेणे आवश्यक आहे यामुळे मुलांचे व रुग्णाचे न्यूमोनियाबद्दल लवकर निदान होऊन वेळीच उपचार मिळेल. यामुळे न्यूमोनियामुळे होणारा मृत्यू टाळता येऊ शकतो. या

आजारावर नियंत्रण नियंत्रण ठेवण्यासाठी आरोग्य विभागाकडून आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून चांगल्या पद्धतीचे कार्य होत आहे. आपण सर्व मिळून न्यूमोनिया आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी प्रयत्न करूयात आणि मृत्यूचे प्रमाण निश्चित कमी करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा पुरविणेयास कटिबद्ध राहू.





**SGANS**  
साँस  
"न्युमोनिया नाही तर बालपण सही"

**मोकळा श्वास घेईल बालपण,  
जेव्हा तुम्ही त्वरित ओळखणार  
न्युमोनियाचे लक्षण**

**लक्षणे दिसताच या गोष्टींची काळजी घ्या**



ताप असल्यास तपासणी करा



वजन करा



श्वासाचा दर मोजा



ऑक्सिजन पातळी तपासा

**न्युमोनिया टाळण्यासाठी काय करावे?**



- मुलांचे शरीर नेहमी कपड्यात पांघरून ठेवा.
- हिवाळ्यात लोकरीचे कपडे घाला आणि जमिनीवर अनवाणी चालू देऊ नका



- पिण्याचे पाणी झाकून ठेवा
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी, खायला घालण्यापूर्वी आणि शौच केल्यानंतर हात साबणाने धुवा



- घरात धूर होऊ देऊ नका आणि खिडक्या उघड्या ठेवा
- अन्न फक्त एलपीजी गॅस स्टोव्हर शिजवा



- जन्मानंतर पहिल्या तासात स्तनपान करा
- जन्मापासून ते 6 महिने फक्त आईचे दूध पाजावे
- 6 महिन्यांनंतर, घन पदार्थ देण्यास सुरु करा



- मुलांचे संपूर्ण आणि वेळेवर लसीकरण करा

**लक्षणे दिसताच  
जवळच्या आरोग्य  
केंद्रात जा**



## न्यूमोनिया म्हणजे काय?

फुफ्फुसातील जंतूंच्या संसर्गामुळे न्यूमोनिया होतो.

न्यूमोनिया हा एक गंभीर आजार आहे. देशातील ५ वर्षांखालील मुलांच्या मृत्यूचे हे प्रमुख कारण आहे. त्यामुळे घरगुती उपायांमध्ये वेळ वाया घालवू नका. न्यूमोनियाची लक्षणे ओळखून, बाळाला ताबडतोब आरोग्य कर्मचारी किंवा आरोग्य केंद्रात घेऊन जा.

### न्यूमोनियाची लक्षणे



खोकला आणि  
सर्दी वाढणे



श्वासोच्छवास  
वेगाने होणे



श्वास घेताना छाती  
आत ओढली जाणे



ताप येणे

### न्यूमोनियाची गंभीर लक्षणे



खाता पिता न येणे



झटके येणे



सुस्ती किंवा खूप झोप येणे



लक्षणे दिसताच  
जवळच्या आरोग्य  
केंद्रात जा



### बाळाचे श्वास कसे मोजायचे?

(खालील तक्त्याचा संदर्भ घ्या)

मुलांचा श्वासोच्छवासाचा वेग सामान्य किंवा वेगवान आहे का हे शोधण्यासाठी, आरोग्य कर्मचारी स्टॉपवॉच वापरू शकतो.

वय	श्वासाचा दर जास्त आहे हे केव्हा म्हणावे
० ते २ महिन्यांची बालके	प्रती मिनिट श्वासांची दर ६० पेक्षा जास्त असल्यास
२ महिने ते १ वर्षाची बालके	प्रती मिनिट श्वासांची दर ५० पेक्षा जास्त असल्यास
१ वर्ष ते ५ वर्षाची बालके	प्रती मिनिट श्वासांची दर ४० पेक्षा जास्त असल्यास

### न्यूमोनिया कसा विकसित होतो?

धुराच्या दीर्घकाळ संपर्कित राहणे, हवामानातील बदलामुळे प्रतिकारशक्ती कमी होणे आणि पौष्टिक आहाराचा अभाव यामुळे न्यूमोनिया होण्याची शक्यता वाढते.

### न्यूमोनिया कसा पसरतो?

न्यूमोनिया संक्रमित रुग्णांच्या खोकल्यामुळे किंवा शिकण्याने हवेतून पसरतो.



१६ ऑक्टोबर हा जागतिक अन्न दिन साजरा केला जातो. प्रत्येक व्यक्तीने या दिवसाचे महत्त्व ओळखायला पाहिजे. या दिवसाच्या निमित्त घोषवाक्य किंवा धोरण, ध्येय आखले पाहिजे. जगातील या दिवसामुळे काही विषयाची घोषणा किंवा वाव केला जातो.

**वाढती लोकसंख्या** – अन्नधान्य साठवणुक प्रक्रिया त्याचा विचार करावा लागतो. त्या दिवशी कोणीही उपाशी राहता कामा नये. तरच अन्न दिन साजरा केल्याचा समाधान लाभेल.

भारतात अन्नदान हे सर्वात श्रेष्ठ दान आहे. आपल्या दाराता भिक्षु, गोसाई, भिकारी कोणीही आले तरी विनमुख पाठवु नये. तसेच आपल्या देशात गरीबिचे प्रमाण ही जास्तच आहे.

दोन वेळेचे जेवणसुद्धा मिळत नाही. इमारती, घरे, अथांग झोपडपट्टी ही गरीबी कधी मिटणार ही धडपड चालू आहे. अन्नासाठी मानव यंत्रणा रसातळाला गेली आहे. जे काम पडेल ते करून पोट भरायचे भ्रांत मिटवतात. जसे कि टिचभर पोटसाठी देशभर ऊन तर त्यामुळे आपल्याला पोटभर तरी

खायला मिळेल. परंतु आता पाहुण्याची पण जिव्हाळ्याने वागता येत नाही. कारण त्यांना खायला काय द्यावे हा विचार पडतो माणसाला माणसाची ३ वस्तुची गरज असतेच. अन्न, वस्त्र व निवारा एखाद्या वेळेला अन्न मिळाले नाही तर अन्न हे परब्रह्म आहे. लग्न समारंभात किंवा कार्यक्रमात जातो तेव्हा आधी विचारतो नाष्टा जेवण काही आहे का असं विचारल जात. आता लग्नात ही हाताने घेऊन जेवायची पद्धत झाली ताटात भरपूर वाढून घेतात, अर्धच नासाडी करतात. घरगुती स्वयंपाक करताना स्त्री यांनी अन्न कमी पडू नये व जे आवडेल तेच करावे जेणेकरून अन्नाची नासाडी होऊ नये. अन्न उरले तर अनाथ आश्रमात

अन्न वाटावे. आपण जेवताना अन्न टाकले तर आपल्या घरातील वास्तु पुरुष दिवसातुन ३ दा तरी घरातुन फिरत असतो. अन्न आपल्याला तधास्तु म्हणल्यावर आपल्याला श्राप लागतो. लग्नात तांदळाचे, ज्वारीचे अक्षदा करत होते. त्या धान्याची नासाडी होते म्हणून आता हे कमी झाले आहे. आपल्या मनाने मनाशी शपत घ्यावी की अन्न वाया जावु देणार नाही.

कोरोना काळात तर या अन्न, वस्त्र, निवाराची अत्यंत आवश्यकता भासत होती. पण आपल्या देशांनी कोणाच्या पोटार मारले नाही. स्वस्थ धान्य दुकानात फुकट धान्य वाटप करत होते व तसेच अंगणवाडीत गरोदर माता व बालक अन्न धान्य वाटप केले. काही लोकांनी माणसाचा विचार तर केलाच पण पशुपक्ष्यांचा ही विचार केला.

जे अन्न शिळ असेल ते अन्न विकत घेतले. त्यावर आपल्याला आवश्यक असलेल्या वस्तु दिल्या. साबण, निरमा वगैरे त्यांनी त्या मोबदल्यात दिला व प्राण्यांचा ही विचार केला. अशा पद्धतीने अन्नदिन दैनंदिन साजरा करावा असे मला वाटते.

\* शुध्द सात्विक अन्न घेतले

\* त्याने सात्विक विचार प्रगटले

- \* तामस राजस खाद्य सेविले
- \* तसेच झाले आपले आचरण
- \* साधे ताजे सहज पावन
- \* तेच असे सत्विक अन्न
- \* ना प्रकारचे / विकृतीचे मिष्टअन्न
- \* ते सत्विक नव्हे,
- \* स्वच्छ असावे सात्विक अन्न
- \* ताजे रूचकर आणि रसपुर्व



## आयोडिन आहारातील महत्त्व घटक

आपल्या आहारात विविध पाषक घटकाचा समावेश होणे अत्यंत महत्त्वाचा आहे. प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, कारबोहायड्रेट जीवनसत्त्वाचे, खनिजे द्रव्य व पाणी आपल्या शरीरात महत्त्व बजावित असतात. त्यापैकी आयोडिन खनिज द्रव्यापैकी एक आहे. त्यामुळे शारीरिक व मानसिक विकार होऊ नये म्हणून आयोडिनला जास्त महत्त्व आहे. आयोडिनमुळे विकार गंभीर असेल तरी त्याचा प्रबंध करणे सोपे आहे. तसेच प्रौढ व्यक्तीला आयोडिनचे प्रमाण १५० एमजीची आवश्यकता असते. तसेच डोंगराळ भागात पुर येणाऱ्या भागात जमिनीतून आयोडिन निघून जाते.

त्या भागातील लोकांमध्ये आयोडिनची कमतरता दिसून येते. गलगंड झाले की व्यक्ती विद्रुप व करूप दिसते. तसेच मतिमंद व शारीरिक वाढ होत नाही व डोळ्यात तुरळेपणा येतो. गरोदर मातेचे, गभ्रपात व अभ्रक मृत्यु ही जास्त प्रमाणात आढळून येते.

गरोदरपणात मिठाचा प्रमाण कमी आढळून आली तर गर्भाच्या वाढीवर दुष्परिणाम होतो. अर्ध्या दिवसात प्रस्तुती होणे, जन्मातः व्यंग व मृत्युची संख्या वाढते. मानसिक वाढ ही मातेवरच आढळून असते. मातेला आयोडिन न मिळाल्याने गर्भाच्या वाढी करता आवश्यक पुरवठा मातेकडून न मिळाल्याने अशा प्रकारचे गंभीर प्रमाण आढळून येते. त्या मातेचे मुल वर चांगले दिसले तरी शाळेत मागे पडते. रोजचे कामे पूर्ण करणे सुद्धा त्यांना शक्य होत नाही.

महाराष्ट्रात लातूर रत्नागिरी, ठाणे, बुलढाणा, सातारा, सिंधुदुर्ग, औरंगाबाद तसेच जालना आयोडिनचा कमतरतेमुळे या आजाराचे आढळतात. हे कमी करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात जनजागृती करणे म्हणजे खुपच महत्त्वाच आहे.

आयोडिनच्या कमतरतेमुळे रोजच्या विकाराचा

प्रतिबंधासाठी रोज जेवणात समतोल आहाराचा घटक म्हणून आयोडिन युक्त मीठ वापरा.

उत्पादक व व्यापारी ग्राहकाला पोहचता त्यावर थैरा अवलंबून आहे. वाहतुक साठवण आणि हाताळणी त्यामुळे आयोडिन होणारा कमी काळात घेऊन उत्पादक पातळीवर मिठात ३० मि.मि. ग्रॅम इतके आयोडिनचे प्रमाण ठेवले जाते. त्यामुळे ग्राहकाला १५ पर्यंत प्रमाण टिकून राहू शकते. आयोडिन युक्त मिठाचीच मागणी करावी.

कळण्यासाठी लोकांनी असरा सुर्य असलेली आयोडिन युक्त मीठ ब्रिथ हे चिन्ह चिटकावी अशी विनंती शिफारस आहे. कुंटुंबात प्रत्येक आजारापासून मुकेपणा व बहिरेपणा तिरळेपणा या आजार होऊ नये म्हणून आयोडिन मीठ वापरावे.

\* लोक शिक्षणासाठी महत्त्वाच्या सुचना सर्व साधारण लोक आयोडिन युक्त मीठ खाऊ शकतात. त्याचा कोणताही विपरीत परिणाम होत नाही.

\* आहारासाठी कमतरतेमुळे शारीरिक व मानसिक दुष्परिणाम होतात.

\* आपल्या भागातील अन्नपदार्थांमध्ये आयोडिनची कमतरता नसताना आपण खाल्ले तरी त्याचा अपाय काहीच होत नाही. शरीराला हवे तेवढे घेते व जास्तीचे घामावाटे व मुत्रावाटे बाहेर फेकले जाते.

\* मातेचे दुध बाळाची गरज, आयोडिनयुक्त मीठ सर्वांची गरज आहे.

\* पैशाचा नका करू विचार, आयोडिनचा वापर घरोघरी करा.

\* तुकाराम महाराज म्हणतात, रामकृष्ण हरी, आयोडिन मिठाचा वापर घरोघरी.

\* गलगंड अती गंभीर दुखणे टाळा, आयोडिन मिठाचा वापर करा. अशा प्रकारे लोकांना संदेश होता होईल तितकी माहिती द्यावी. ■■■







75  
आजादी का  
अमृत महोत्सव

# अनलॉकचं स्वातंत्र्य खरोखर अनुभवायचं ?

चला लगेच लस घ्या !

18+ 18 वर्षावरील प्रत्येकाने कोरोना प्रतिबंधक लस टोचून घ्या.

FREE लस मोफत उपलब्ध आहे.

लस पूर्णपणे सुरक्षित आहे.

लस घेण्यासाठी आता नोंदणी न करता वॉक इन सुविधा उपलब्ध आहे.

सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी आपले एक शासकीय ओळखपत्र घेऊन जा



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



unicef  
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



## मनातली घुसमट कधी होईल रं दूर

मन जाय दूर दूर  
त्याला कस मी थांबवू  
मनातली घुसमट  
कधी होईल रं दूर  
बदलत्या या जगात  
आले मोबाईलचे काळ  
नाही राहिला कोणाला  
बोलण्या भेटण्याला वेळ  
भिती चिंता आणि राज  
चालला वाढत वाढत  
काय सांगू कुणा सांगू  
नाही राहिलं कुणी आपलसं

लहान मोठे सगळे झाले  
या तंत्रज्ञानात गुंग  
जेवणाच्या ताटामधला  
गेला गोडवा निघून  
मन ऐवढ ऐवढ  
त्यात भरला राग क्रोध  
लहान थोर ना बघती  
काढती रं राग क्रोध  
मनातली घुसमट  
कधी होईल रं दूर

श्रीमती स्वप्नाली शं तुंबडा  
जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम

## विचार आणि कोरोनाचा विळखा

भिन्न या जगात  
चेहरे अनेक वावरतात  
चेहऱ्या मागे असतात  
वेगवेगळे स्वभाव मनात  
असतो एक वेगळा  
एक असतो आगळा  
त्यात कोरोना विषाणुने  
रचला एक सापळा  
आरोग्य सांभाळताना  
मानसिकतेला लागली अळी  
पणतीचा नाश करफ आपण यावेळी  
विसंगताही झाली मनाची  
पण सांभाळली मने जगाची  
त्यात परवा केली जीवाची  
अखेर साथ मिळाली  
मानसिक विभागाची

तेजश्री पाटील - म्हाक्रो  
सामाजिक परिचारिका  
जि. मा. आ. का. रायगड

## मिशन कवच कुंडल

उठा उठा हो लस आली,  
कोरोना पळवायची वेळ आली,  
कोरोनाला दूर ठेवू, लस ही घेऊन  
कुटुंबासह लसीकरण, केंद्रावर जाऊन,  
१८ वर्षावरील प्रत्येकाने, लस नक्कीच घ्यावी  
कोरोनामुक्तीसाठी वाट, लसीकरणाची धरावी,  
सरकारनेही आता, विडा हो उचलला  
प्रत्येकाला लसीचा डोस, केंद्रावर पोहचवला,  
अथक परिश्रम घेऊन, सर्व आरोग्य कर्मचारी  
लस सर्वांनी घेण्याची, विनवणी हो करती  
लसीकरणाच्या ह्या महायज्ञात, आपण सारे सामील होऊ  
कुटुंब, आम, सगे, सोयरे लसीकरणाला मिळून जाऊ,  
कोरोना रोखण्याचा, एकच मार्ग उरला  
प्रत्येकाचे लसीकरण, हाच वसा धरला  
आरोग्यमंत्र्यांचे आवाहन, कवच कुंडल अभियान  
साथ तुमची आमची, पोहोचले सर्वत्र लसयान  
लसीचा नसे तुटवडा, लस सहज उपलब्ध होते  
तुमच्या आगमनाची, लस वाट पाहते,  
कुणीही सुट्टू नये आता, लसवंत होण्यापासून  
जीव जाऊ नये कुणाचा ह्या, महाभयंकर रोगापासून  
लसीचे सर्वाना, कवच कुंडल लाभले  
लसीचे महात्म्य आता, जगाला कळाले  
चला उठा सामील होऊ, कवच कुंडल अभियानात  
लसीविना राहू नये, कुणीही ह्या महाराष्ट्रात  
लसीविना राहू नये, कुणीही ह्या महाराष्ट्रात

- वैभव मोहन पाटील



## स्तनपान

स्तनपान स्तनपान  
बाळासाठी वरदान  
प्रतिकार शक्ती छान  
आहे अमृता समान  
नवजात बालकास  
पहिले दुध पाजात्यास  
पुढे द्यावे सहा मास  
स्तनपान हे बाळास  
हलके आहे पचनास  
अॅलर्जी मुक्त आहे खास  
हे दूध जंतू विरहीत  
आरोग्य वर्धक बाळास  
पाजण्याने अंगावर  
दूध येई भरपूर  
ओटी पोटीचे आजार  
रोग पळतात दूर  
आई बाळ दोघेजण  
होतो जिव्हाळा निर्माण  
भावनीक संरक्षण  
मने होतात प्रसन्न  
कर्करोग मधुमेह  
रक्तदाब श्वसनदाह  
निरोगी मग दोघांसह  
बाळ वाढे प्रतिमाह  
एक आगष्ट ते सात  
स्तनपान सप्ताहात  
आरोग्य शिक्षण देत  
सांगू सर्व जनतेत

श्री. निंबा पुना बडगुजर  
से.नि.आ.सहा. साईनगर,  
मु. एरंडोल, जि. जळगाव

## Online शाळा

Online शाळेने  
पोरं गेली वाया  
शिक्षणाची तर  
पार गेली रया  
P फॉर पॅरॉटचा  
Pub-G झाला  
पबजीया नादात  
पोरगा वाया गेला.  
मोबाईल सारखीच  
मुलं आमची न्सीटिव्ह झाली  
सहनशक्ती त्यांची  
पार लयाला गेली  
संयत्राची जागा मुलांची  
क्रोधाने आता घेतली  
पालकांच्या मनात त्यांनी  
फार भिती घातली  
रोजचं वर्तमानपत्र  
आत्महत्येच्या बातम्यांनी भरलं  
असं कसं बरं माणसाचं  
अचानक डोकं फिरलं  
धडधाकड आरोग्याला  
पोखरतो कोणता किडा  
मानवाला आता हवा  
मानसिक आरोग्याचा धडा  
मानवा रे मानवा  
हित तुझे तु जाण  
चांगले आरोग्य आहे  
सोन्याची खाण.

श्री. विनयकुमार प्रभाकर मोरताटे  
मनोविकृती सा. कार्यकर्ता, पालघर



## मृत्युच्या कारणांचे सर्वेक्षण (ग्रामीण) योजना

१९६० साली भारत सरकारने आदर्श नोंदणी योजना (Model Registration System) काही निवडक प्राथमिक आरोग्य केंद्रांच्या मुख्यालयाी सुरु केली. १९८२ मध्ये या योजनेचे नाव मृत्युच्या कारणांचे सर्वेक्षण (ग्रामीण) योजना (Survey of Causes of Deaths (Rural)) असे करण्यात आले. १९९७ मध्ये भारत सरकारने सदर योजनेचा Sample Registration System (SRS) मध्ये अंतर्भाव केला.

जीवनविषयक आकडेवारी/दर ग्रामीण भागासाठी निश्चित करण्यासाठी राज्यशासनाने सदर योजना महाराष्ट्रात सुरु ठेवण्याचा निर्णय घेतला. सदर योजनेंतर्गत राज्यातील प्रत्येक प्राथमिक आरोग्य केंद्रा अंतर्गत एका गावाची निवड करण्यात आलेली आहे. सध्या राज्यातील १८२० गावांमध्ये ही योजना राबविली जाते.

या योजनेचे मुख्य उद्दिष्ट ग्रामीण भागातील मृत्यूंची कारणे शोधून काढणे हे आहे. त्यासाठी मृत्यू घडलेल्या कुटुंबातील व्यक्तींकडून मौखिक शव चिकित्सा (Veribal Autopsy technique) द्वारे माहिती प्राप्त करून वैद्यकीय अधिकारी मृत्यूचे कारण प्रमाणित करतात .

ही योजना रहिवासी लोकसंख्येमध्ये राबविली जाते. गावातील घटनांची माहिती घेताना रहिवासी व्यक्तींच्या घटनांची नोंद घेण्यात येते. (De-Jure Basis). जर एखादे कुटुंब अनेवडी या गावात रहात असेल आणि त्या कुटुंबामधील बाळाचा जन्म अथवा इतर व्यक्तीचा मृत्यू कुडाळ या गावात झाला तर या योजनेमध्ये या बाळाच्या जन्माची अथवा मृत व्यक्तीची माहिती अनेवडी या गावात घेतली जाते. प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील बहुविध आरोग्य कर्मचारी (स्त्री/पुरुष) ही माहिती विहित प्रपत्रात गोळा करतात.

जन्माची माहिती प्रपत्र-अ, मृत्यूची माहिती प्रपत्र- ब व मृत्युच्या कारणाची माहिती प्रपत्र क मध्ये घेण्यात येते. या योजनेंतर्गत ११२ मृत्युच्या कारणाची माहिती

घेण्यात येते. दर महिन्याला वैद्यकीय अधिकारी – प्राथमिक आरोग्य केंद्रामार्फत जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद कार्यालयास अहवाल पाठविला जातो.

दर महिन्यास जिल्ह्यांकडून अहवाल प्राप्त झाल्यावर आरोग्य माहिती व जीवनविषयक आकडेवारी कार्यालया-कडून मासिक अहवाल तयार करण्यात येतो. या मासिक अहवालात जन्म व मृत्युच्या घटनांच्या आकडेवारीचा समावेश असतो.

वर्षाच्या शेवटी वार्षिक अहवाल तयार करण्यात येतो. या अहवालात या जन्म व मृत्यू आकडेवारीचे पृथक्करण असून मृत्युच्या कारणांची वर्गवारी असते.

सदर अहवाल तयार करताना संबंधित गावातील काही घटनांच्या नोंदी करावयाच्या राहून गेल्यास त्याची माहिती गोळा करण्यासाठी जानेवारी व जुलै मध्ये सहामाही सर्वेक्षण (Omission Survey) घेण्यात येऊन १००% घटनांच्या नोंदी होणेबाबत प्रयत्न केला जातो.

या योजने अंतर्गत मृत्युच्या कारणांचे वर्गीकरण करताना आंतरराष्ट्रीय स्तरावर जे वर्गीकरण वापरले जाते (ICD १०) त्याचा आधार घेण्यात आला आहे. मृत्युच्या कारणांचे वर्गीकरण करताना, मृत्युसमयी असणाऱ्या लक्षणांचा अभ्यास करून, मृत्युच्या कारणांपर्यंत येण्याकरिता, त्या त्या रोगांची लक्षणे वैद्यकीय अधिकारी यांना सविस्तरपणे देण्यात आलेली आहेत. रोगांचे वर्गीकरण एकूण १९ गटात करण्यात आलेले आहे. यामध्ये मृत्युच्या कारणांचे, आजारानुसार, इंद्रियसंस्थेनुसार व आजारास कारणीभूत असलेल्या घटकानुसार करण्यात आले आहे. प्रत्येक गटाच्या शेवटी त्या इंद्रियसंस्थेशी निगडीत इतर आजार असे कारण समाविष्ट करण्यात आलेले आहे.



# मिळेल घरबसल्या वैद्यकीय सल्ला.. ई-संजीवनी ॲप आहे मदतीला...

eSanjeevaniOPD  
STAY HOME OPD



## नोंदणी व टोकन जनरेशन



- ओटीपीचा वापर करून आपला मोबाईल नंबर सत्यापित / वेरीफाय करून घ्या
- रुग्णांसाठी असलेला नोंदणी फॉर्म भरा
- टोकनसाठी विनंती करा
- आधीपासूनच आजार असतील तर त्याची माहिती द्या
- SMS च्या माध्यमातून पेशंट आयडी व टोकन मिळवा

1

## प्रतीक्षालय



- प्रतीक्षालयात प्रवेश करा
- प्रवेश केल्यानंतर थोड्याच वेळात 'CALL NOW' हे बटन ॲक्टिव्हेट होईल
- व्हिडिओ कॉलला सुरुवात करा

3



4

- डॉक्टर आपल्या समोर येतील
- डॉक्टरांचा सल्ला घ्या
- त्वरित ई-औषधपत्र / ई-प्रीस्क्रिप्शन मिळवा



सल्लामसलत

लॉग इन

- लॉग इन करण्यासाठी SMS येण्याची वाट पहा
- पेशंट आयडी सह लॉग इन करा

लॉग इन



निरोगी भारत



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



## युवक - युवतींचे लसीकरण करण्यासाठी मिशन युवा स्वास्थ्य राबविणेबाबत...

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



राज्यातील महाविद्यालयातील युवक - युवतींचे लसीकरण करण्यासाठी मिशन युवा स्वास्थ्य राबविणेबाबत मंत्रालय येथे बैठक घेण्यात आली. दि. २५ ऑक्टोबर ते २ नोव्हेंबर २०२१ या कालावधीत राज्यातील महाविद्यालयातील युवक - युवतींचे लसीकरण करण्यासाठी मिशन युवा स्वास्थ्य सार्वजनिक आरोग्य विभाग, उच्च आणि तंत्रशिक्षण विभाग आणि वैद्यकीय शिक्षण विभाग यांच्या समन्वयाने हे अभियान राबविण्यात येणार आहे.

या बैठकीमध्ये उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री ना. उदयजी सामंत, पर्यटन मंत्री ना. आदित्य ठाकरे

व्हिसीद्वारे सहभागी झाले. यावेळी अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, उच्च व तंत्रशिक्षण विभागाचे प्रधान सचिव विकास चंद्र रस्तोगी, आरोग्य संचालक डॉ. अर्चना पाटील, अभियान संचालक डॉ. सतीश पवार, तंत्रशिक्षण संचालक डॉ. अभय वाघ, सहसंचालक प्रमोद नाईक, उच्च शिक्षण विभागाच्या सहसंचालक डॉ. सोनाली रोडे आदी उपस्थित होते. त्याचबरोबर उच्च शिक्षण, तंत्रशिक्षण आणि सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे क्षेत्रीय स्तरावरील अधिकारी व्हिसीद्वारे उपस्थित होते.



## महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनो



महाविद्यालयीन परिसर कोव्हिडमुक्त  
ठेवण्यासाठी सहकार्य करा



पात्र असल्यास लसीकरणाचे  
दोन्ही डोस पूर्ण करा



## जिल्हा महिला रुग्णालयात तृतीय पंथीयांसाठी कोविड लसीकरण केंद्राचा शुभारंभ...

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



मुंबईनंतर जालना शहरातील गांधी चमन परिसरात असलेल्या जिल्हा महिला रुग्णालयात तृतीय पंथीयांसाठी कोविड लसीकरण केंद्राचा शुभारंभ करण्यात आला. जिल्ह्यातील सर्व तृतीय पंथीयांनी या कोव्हीड लसीकरण केंद्रावर येऊन लस टोचून घेण्याचे आवाहन केले. तृतीयपंथीयांच्या असलेल्या समस्या प्राधान्याने सोडविण्यात येणार आहेत.

याप्रसंगी राजेंद्र जाधव, विश्वभरभुतेकर, सतीष होंडे, शेख महेमूद, ज्येष्ठ पत्रकार सुरेश केसापुरकर, सत्यशोधिका मुक्ता साळवे महिला मंडळाच्या अध्यक्षा नंदा पवार, गणेश चांदोडे, अजय केळगंद्रे, वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. राजेंद्र पाटील, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विवेक खतगावकर, जिल्हा लसीकरण अधिकारी डॉ. जयश्री भुसारे यांच्यासह तृतीय पंथीयांची उपस्थिती होती. ■■■

## कवच कुंडल मोहीम अंतर्गत लसीकरण केंद्रास भेट



दाभाडी ता बदनापूर येथील लसीकरण केंद्रास कवच कुंडल मोहीम अंतर्गत लसीकरण केंद्रास भेट दिली. केंद्र प्रमुख व सर्व लसीकरण स्टाफ, कार्यरत असलेल्या कर्मचारी यांचे कौतुक केले. यावेळी सरपंच अदनान सौदागर व नागरिक उपस्थित होते. ■■■



## आरोग्य विभागांतर्गत साँस मोहिमेचा शुभारंभ

मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ



यवतमाळ दि. १२ : आरोग्य विभागाच्या साँस उपक्रमा अंतर्गत बालवस्थेतील न्यूमोनिया आजाराचे व्यवस्थापन मोहिमेचा आज राळेगांव उपजिल्हा रुग्णालय येथून मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ यांच्या हस्ते शुभारंभ करण्यात आला. हि मोहिम १२ नोव्हेंबर ते २८ फेब्रुवारी २०२२ राबविण्यात येणार आहे. यावेळी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. चव्हाण, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. तरंगतुषार वारे, माताबाल संगोपण अधिकारी डॉ. सुहास कोरे, आर. एम. ओ. डॉ. रमा बाजोरीया, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. रविकिशोर पाटील, तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. गोपाळ पाटील, तहसिलदार रविंद्र कानडजे, गटविकास अधिकारी रविकांत पवार, मुख्याधिकारी नगर पंचायत

राहुल मारकर उपस्थित होते. या प्रसंगी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ म्हणाले भारतात दरवर्षी न्यूमोनियामुळे मोठ्या प्रमाणात बाल मृत्यू होत असल्यास याचे प्रमाण २०२५ पर्यंत दर हजारी ३ पर्यंत कमी करायचे आहे. न्यूमोनिया हा फुफ्फुसांना तीव्र स्वरूपात होणारा तसेच नेहमी दिसून येणारा सर्वसामान्य संसर्ग आहे. हा संसर्ग बहुतांशी विषाणू किंवा जिवाणूमुळे होतो. हा संसर्ग झालेल्या बालकांना खोकला येणे, श्वासोश्वास वेगाने होणे, छाती आत ओढणे, ताप येणे अशी लक्षणे आढळून आल्यास आपण त्वरीत डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार करण्याचा सल्ला दिला. लहान बालके हे आपले देशाचे भविष्य असल्याने आपण त्यांची विशेष काळजी घ्यावी, त्यांना सहा महिनेपर्यंत निव्वळ स्तनपान करावे. बाळाचे संपूर्ण लसीकरण करावे तसेच नुकतेच या आजारावर पी.सी.व्ही. ही लस उपलब्ध झाल्याने ती आपल्या बाळाला आवश्यक देण्याचे आवाहन केले. कोरोनाची लस १०० टक्के नागरीकांनी घ्यावी याकरीता हर घर दस्तक हा उपक्रम राबविण्याची सुचना केली. तत्पूर्वी डॉ.रविकिशोर पाटील यांनी पी.पी.टी.द्वारे न्यूमोनियाची इत्यंभूत माहिती दिली. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन श्रीमती येंगड यांनी केले तर जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. तरंगतुषार वारे यांनी आभार मानले. यावेळी मोठ्या संख्येने लाभार्थी व आरोग्य कर्मचारी उपस्थित होते.





## प्रादेशिक मनोरुग्णालयात रुग्ण पती-पत्नी यांची भेट घडवून आली

मोहन बनसोडे / भाऊसाहेब माने, समाज सेवा अधीक्षक विभाग, प्रादेशिक मनोरुग्णालय येरवडा पुणे.

खूप दिवसाच्या प्रयत्नातून प्रादेशिक मनोरुग्णालयात रुग्ण पती-पत्नी यांची भेट घडवून आणली.

माझ्या हॉस्पिटलमध्ये अशी अनेक नाते आहे. जे आम्हालाही माहित नसतात. जेव्हा आमच्या लक्षात आले की आपल्या रुग्णालयात माझ्या वार्डमधील झाराचे पती वीर रुग्णालयाच्या पूरुष वार्डात खूप दिवसापासून उपचार घेत आहेत तेव्हा त्यांची भेट घडवून आणण्याचा प्रयत्न केला.

दोघेही मनोरुग्ण असल्यामुळे त्यांना सुधारण्यासाठी वेळ द्यावा लागला. दोघांची मानसिक स्थिती सुधारण्यासाठी रुग्णालयातील औषधोपचार, मनसोपचार आणि विविध थेरेपी नंतर सुधारणा झाली. ३/४ वेळा भेटवण्याचा प्रयत्न झाला, पण प्रत्येक वेळी वीर किंवा झाराची मानसिक स्थिती अथवा शारीरिक

स्थिती बिघडलेली असायची. त्यामुळे शक्य होत नव्हते.

आज त्यांच्या आणि आमच्या आयुष्यातील सुदिन आला वीर/झाराची मानसिक स्थिती छान होती. वरिष्ठांच्या परवानगी ने सदर भेट रुग्णालयाच्या आवारात घडवून आणली. खूप वर्षांनंतर समोरासमोर आल्यावर प्रथम एकमेकास ओळखले नाही. पण पुढील दोन मिनिटात बातचीत करून एकमेकांना ओळखले. दोघेही खूपच आनंदित झाले. रुग्णालय प्रशासनाचे धन्यवाद/आभार मानत होते.

हा आनंदी सोहळा घडवून आणण्यासाठी वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. अभिजित फडणीस सर आणि उपाधिक्षक डॉ. शेळके मॅडम यांच्या मार्गदर्शनाखाली महिला वार्ड आणि पुरुष वार्डच्या वैद्यकीय अधिकाऱ्यांसह सर्व कर्मचाऱ्यांनी विशेष प्रयत्न केले. ■■■



## राष्ट्रीय नवजात बालक

आमचे एकच वचन बदलेल

## स्तनपानाने बाळाचे जीवन

स्तनपान....

विकल्प नसून एक संकल्प आहे.







सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यझावकर यांनी अहमदनगर येथील सिव्हिल हॉस्पिटल मधील दुर्घटनाग्रस्त ICU विभागाची पाहणी केली. यावेळी परिस्थितीचा आढावा घेतला व संबंधित अधिकाऱ्यांना सूचना देऊन तातडीने अंमलबजावणी करण्याचे आदेश दिले.

**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> November 2021

Posting on 24<sup>th</sup> of November 2021

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



Ministry of Health and Family Welfare  
Government of India

75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव



हे विराट उद्दिष्ट पार करताना राष्ट्रहिताला प्राधान्य  
देत लसीकरण मोहिमेत महत्वाची भूमिका  
बजावणाऱ्या आरोग्य यंत्रणेतील सर्व व्यक्तींचे,  
स्वयंसेवी संस्थांच्या सदस्यांचे आणि लसीकरण  
करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचे

कौतुक, आभार आणि  
धन्यवाद!



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा

तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा

सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा

आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे  
विलगीकरण करा

आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपक वभाग, पुणे