



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य पात्रिका

डिसेंबर २०२१। पृष्ठे : ५२



संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा

कार्यसिध्दी - आरोग्य योजना

संकटातून... नवनिर्मितीकडे

संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा
कार्यसिद्धी
संकटातून...नवनिर्मितीकडे



मनोबल उंचावण्यासाठी सन्मान



कोरोना काळात संपूर्ण देशात महाराष्ट्राने उत्कृष्ट पद्धतीने काम केल्याबद्दल सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांचा सत्कार.





महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : तेविसावे | अंक : ११ | महिना : डिसेंबर 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

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

100%
लसीकरण,
करी सवर्चि
रक्षण!



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-arogyam.gov.in>
<http://mahaarogyasamvadec.in>
Google Play - maharogyasamvad

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

डिसेंबर २०२१



२५ तंबाखू आणि आरोग्य



३२ आरोग्य कर्मचारी... ताण..
आणि त्यांच्याशी सामना
करण्याचे मार्ग...



४१ आयोडिन आहारातील
महत्त्वाचे घटक

अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ महाआरोग्य योजना - दोन वर्षांतील महत्त्वाचे निर्णय	९
■ आरोग्य योजना	११
■ तंबाखू नियंत्रण कायद्याची प्रभावी अंमलबजावणी करा	१९
■ सिकलसेल अनेमिया	२१
■ तंबाखू आणि आरोग्य	२५
■ विवाह नोंदणीची सप्तपदी	३०
■ घन ओथंबून येती...!!	३१
■ आरोग्य कर्मचारी... ताण.. आणि त्यांच्याशी सामना करण्याचे मार्ग...	३२
■ डेंगू आजार व प्रतिबंधात्मक उपाय	३६
■ अवयवदान श्रेष्ठ दान	३९
■ आयोडिन आहारातील महत्त्वाचे घटक	४१
■ याचसाठी केला होता अट्टाहास	४२
■ कविता -	
■ हर घर दस्तक अभियान ■ मनातली घुसमट कधी होईल रं दूर ■ एन सी डी.	४५
■ वृत्त विशेष -	
■ स्वित्झरलंड सरकार आणि महाराष्ट्र सरकार यांच्यामध्ये सहकार्य करण्यासाठी परिषदेचे आयोजन...	४६
■ जालना येथे जिल्हा वार्षिक योजना सन २०२१-२२ ची आढावा बैठक पार पडली.	४७
■ कोरोना वैक्सीनचा पहिल्या डोसचा टप्पा १००% यशस्वीरित्या पूर्ण...	४८
■ जागतिक मधुमेह दिन कार्यक्रम...	४८
■ १२ व्या भारतीय अवयवदान दिनानिमित्त महाराष्ट्र राज्याला सर्वोत्कृष्ट राज्य/SOTTO पुरस्कार...	४९
■ अवयवदानात महाराष्ट्र अग्रेसर - केंद्र सरकारने केला राज्याचा गौरव	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनोगत



राज्यात कोविड लसीकरणाची मोहिम मोठ्या प्रमाणावर हाती घेण्यात आलेली असून, राज्यातील सर्व पात्र नागरीकांच्या संपूर्ण लसीकरणाकडे राज्याची वाटचाल सुरू आहे. डिसेंबरच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत राज्यातील १८ वर्षावरील साधारणतः ७.५८ कोटी (८२.९२%) पात्र लाभार्थ्यांचा पहिला डोस, तर ४.२५ कोटी (४६.४३%) पात्र नागरीकांचा लसीचा दुसरा डोस पूर्ण झालेला आहे. उर्वरीत नागरीकांचे संपूर्ण लसीकरण करण्याच्या उद्देशाने केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार 'हर घर दस्तक' अभियान राज्यात राबविण्यात येत आहे. या अभियानांतर्गत लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या लाभार्थ्यांचे सर्व्हेक्षण, त्यांची नोंदणी, त्यांचे कोविड लसीकरण केंद्रात लसीकरण अथवा गरजेनुसार घरी लसीकरण करण्यात येत आहे. या अभियानामुळे लसीकरणाचे पहिल्या डोसचे प्रमाण ६.८ टक्यांनी तर दुसऱ्या डोसचे प्रमाण ९ टक्यांनी वाढल्याचे दिसून आले आहे. तसेच, या मोहिमेदरम्यान नागरीकांना कोविड अनुरूप वर्तन करण्यासाठी देखील प्रोत्साहित करण्यात येत आहे. राज्यात डिसेंबरच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत एकूण ११.८४ कोटी कोविड लसींचे डोस पात्र लाभार्थ्यांना देण्यात आलेले आहेत. कोविड लसीकरणात राज्याची वाटचाल आश्वासक असून लवकरच संपूर्ण लसीकरणाचे उद्दिष्ट आपण गाठू यात शंका नाही.

कोरोना विषाणूच्या ओमायक्रॉन या नव्या प्रकाराच्या पार्श्वभूमीवर जागतिक आरोग्य संघटनेने सावधानतेचा इशारा दिलेला आहे. त्या अनुषंगाने केंद्र शासनाकडून प्राप्त झालेल्या सूचनांनुसार आवश्यक दक्षता राज्यात घेण्यात येत असून क्षेत्रिय आरोग्य यंत्रणांना आवश्यक सूचना देण्यात आलेल्या आहेत. बाधित देशांमधून आंतरराष्ट्रीय विमान प्रवास करून येणाऱ्या प्रवाशांची तपासणी, त्यांचे विलगिकरण, रुग्णालयीन बेड, ऑक्सिजन, आयसीयू यांसारख्या जीवनरक्षक संसाधनांची उपलब्धता, तसेच लसीकरणाची व्याप्ती वाढवणे यांसारख्या बाबी प्राधान्याने हाती घेण्यात आलेल्या आहेत. कोविडच्या ओमायक्रॉन या नव्या विषाणूचा फार मोठा परिणाम सध्यातरी राज्यात जाणवत नसल्याने नागरीकांनी घाबरून न जाता शासनाने निर्देशित केलेल्या प्रतिबंधात्मक नियमांचे व कोविड अनुरूप वर्तनाचे पालन करणे अत्यंत गरजेचे आहे. प्रवास, सार्वजनिक स्थळी सभा, समारंभांमध्ये मास्कचा वापर अनिवार्य आहे. त्याचबरोबर सामाजिक अंतर राखण्यासाठी शासनाने वेळोवेळी आखून दिलेल्या नियमांचे काटेकोरपणे पालन करावे. कोविड आजाराशी लढण्यासाठी लसीकरण हा अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा असून अद्यापी लस न घेतलेल्या तसेच लसीच्या दुसऱ्या डोसच्या प्रतिकेत असलेल्या सर्व पात्र लाभार्थ्यांनी शक्य तितक्या लवकर संपूर्ण लसीकरण करून घेणे अत्यावश्यक आहे.

येणारे नववर्ष आपणा सर्वांना आरोग्यदायी जावो हीच सदिच्छा.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



सार्वजनिक आरोग्य सेवे अंतर्गत प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक सेवा, उपकेंद्रे, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, उपविभागीय रुग्णालय,

जिल्हा रुग्णालय, स्त्री रुग्णालय व सामान्य रुग्णालय या मार्फत पुरविण्यात येतात. विशेष संदर्भीय सेवाही जिल्हा रुग्णालय व उपजिल्हा रुग्णालयाच्या मार्फत देण्यात येतात. यात अतिदक्षता कक्ष, जळीत कक्ष, सिटीस्कॅन, मनोविकृती कक्ष, सोनोग्राफी सुविधा, डायलेसिस सुविधा याही समाविष्ट करण्यात आल्या आहेत. ट्रॉमा केअर युनिट, दिव्यांग तपासणी, मूल्यांकन व प्रमाणपत्र वितरण यासोबतच विविध आरोग्याच्या सेवा याही आरोग्य केंद्रांच्या माध्यमातून पुरविण्यात येतात.

राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोगाचे व्यवस्थापन प्रतिबंध व नियंत्रण हेही या आरोग्य केंद्रांच्या माध्यमातून होत असते. यात राष्ट्रीय कर्करोग, मधुमेह, हृदयरोग व पक्षाघात प्रतिबंध व नियंत्रण कार्यक्रम तसेच कॅन्सर डे केअर सेंटर, हृदय विकारासाठी स्टेमी उपक्रम, उपशमन परीहार सेवा, या विविध सेवा पुरविण्यात येतात. याचबरोबर राष्ट्रीय कर्णबधिरता प्रतिबंध कार्यक्रम, राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम, मौखिक आरोग्य कार्यक्रम, वृद्धापकाळ आरोग्य सुश्रुषा सेवा, जिल्हा रुग्णालयाच्या माध्यमातून पुरविण्यात येत आहेत व यासाठी समाजामध्ये व्यापक अशी जनजागृती करण्यात येत आहे.

मानसिक आरोग्य उपक्रमांतर्गत आता महत्त्वाच्या सेवा या रुग्णालयाच्या माध्यमातून पुरविल्या जात आहेत. मानसिक आरोग्याविषयी जनमानसामध्ये आता जनजागृती होत आहे. असंसर्गजन्य रोग व त्याचे प्रमाण समाजामध्ये वाढताना दिसत असल्यामुळे संसर्गजन्य रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी व आरोग्यदायी सवयींचा अवलंब करण्यासाठी महत्त्व द्यावे लागणार असल्यामुळे आरोग्य संस्थांच्या माध्यमातून व आरोग्यवर्धिनी केंद्रांच्या माध्यमातून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी विविध योजना समाज घटकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी व्यापकपणे शासन प्रयत्न करत असून, सामान्यांना चांगली आरोग्य सेवा देण्यासाठी पुढाकार घेत आहे ही नक्कीच निरोगी महाराष्ट्राच्या दृष्टीने सकारात्मक बाब आहे.

रोग होऊच नये म्हणून जीवन शैलीत थोडा बदल करून चांगल्या सवयी अंगीकारणे, व्यायाम, योगा यालाही महत्त्व देणे, व्यसनांपासून दूर राहणे, यासाठी लोकसहभाग वाढवणे अत्यंत महत्त्वाचे असल्यामुळे ग्राम पातळीपर्यंत जनजागृतीचे उपक्रम घेण्यासाठी प्रोत्साहन दिले जात असून सर्वांचा सहभाग घेऊन सम ाज उपयोगी योजना लोकांपर्यंत पोहोचण्याचा शासनाच्या वतीने प्रयत्न केला जात आहे. यात समाजाचाही चांगला सहभाग मिळत असून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी प्रत्येकाची भूमिका महत्त्वाची ठरणार आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



माता आणि बाल आरोग्य सेवा हा सार्वजनिक आरोग्य सेवेचा महत्त्वाचा पैलू आहे. माता आणि बालकांचे आरोग्य व पोषण वृद्धिंगत व्हावे व प्रत्येक गरोदर स्त्रीला सुदृढ निरोगी अशा अपत्याची प्राप्ती व्हावी यासाठी शासनाच्या वतीने माता आणि बाल आरोग्य सेवा पुरविण्यात येतात, यात मातांसाठी वेगवेगळ्या योजना शासन राबवित आहे.

प्रजनन व बाल आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत माता मृत्यू दर, अर्भक मृत्यू दर कमी करण्यासाठी व प्रजनन व बाल आरोग्य चांगल्या दर्जाचे ठेवण्यासाठी उपक्रम राबविले जात आहेत .

बाल आरोग्यासाठी नवजात बालकांसाठी विशेष कक्ष, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, तसेच नियमित लसीकरणद्वारे बालकांना मोफत लसीकरण केले जात आहे. राष्ट्रीय किशोरवयीन कार्यक्रमांतर्गत, किशोरवयीन मुला मुलींची शारीरिक वाढ, भावनिक व मानसिक लैंगिक बदल होत असताना समाजामध्ये याविषयी जनजागृती करण्यात येत आहे. गरोदर मातांसाठी जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रमाच्या माध्यमातून मोफत औषधे व संदर्भ सेवा, आहार यासाठी सेवा दिली जात आहे.

संदर्भ सेवांचे बळकटीकरण करण्यात येत असून प्रसूती संदर्भातील सर्व आवश्यक सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्राधान्याने प्रयत्न केले जात आहेत. प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानांतर्गत दर महिन्याला नऊ तारखेला सुरक्षित मातृत्व अभियानाचे आयोजन नियमितपणे केले जात आहे. प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानाच्या माध्यमातून मोफत प्रयोगशाळा चाचण्या, लाभार्थीची धोक्याची लक्षणे ओळखून वेळीच मार्गदर्शन करणे, प्रसूतिपूर्व तपासणीसाठी आलेल्या लाभार्थींचा रक्तदाब, हृदयाचे ठोके तपासणे, शोधलेल्या सर्व अती जोखमीच्या मातांना उच्च संस्थेमध्ये पुढील उपचारासाठी संदर्भित करणे यासारखे कामे प्रत्येक आरोग्य संस्थेमध्ये केली जात आहेत. प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजनेच्या माध्यमातून दारिद्र्य रेषेखालील व दारिद्र्यरेषेवरील अनेक गर्भवती महिलांना लाभ देण्यासाठी अनुदान दिले जाते. त्याचप्रमाणे आरोग्यसेवेचा दर्जा उंचावण्यासाठी व मातांना आदरपूर्वक सेवा देण्यासाठी लक्ष अंतर्गत प्रसूतीगृह व माता शस्त्रक्रिया गृह गुणवत्ता सुधारणा उपक्रमही राबविला जात आहे. त्यामुळे आरोग्य सेवांची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी मोलाची मदत होत आहे.

शासन माता आणि बालकांचे आरोग्य चांगले राहावे यासाठी विविध योजना राबवित असून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न केले जात आहेत. यात समाजाचा लोकसहभाग महत्त्वाचा असून शासकीय योजना लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी सर्वानी पुढाकार घेऊन सार्वजनिक आरोग्य मोहिमेत प्रत्येकाने आपला सहभाग नोंदविणे महत्त्वाचे आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



संपादकीय



सार्वजनिक जीवनात परस्परांतील चांगले संबंध प्रस्तापित करणे यादृष्टीने समाजजीवनाच्या विविध क्षेत्रात आपण एकमेकांना खूप मोठ्या प्रमाणावर माहिती पुरवीत असतो. कोणत्याही क्षेत्रात कार्य करावयाचे असल्यास परिणामकारक संवाद होणे अनिवार्य असते. संवादाचा हेतुपूर्वक वापर करणे, त्याचे योग्य नियोजन करणे, ते वाढविणे, विकसित करणे ही प्रत्येक व्यवस्थापनाची व माहिती जनसंपर्क विभागाची महत्त्वाची कार्ये होत. प्रभावी संवाद योजनांच्या प्रभावी व्यवस्थापनामुळे आपण समाजामध्ये जनहिताचे प्रकल्प चांगल्या प्रकारे राबवू शकतो. प्रत्येक क्षेत्रात संवाद कौशल्याचा उत्कृष्ट वापर केल्यास समाज लोकोपयोगी योजना जनमानसात रुजविणेसाठी महत्त्वाची भूमिका संवादाचीच असते. आंतरवैयक्तिक संबंध व समाजाशी नाते प्रस्थापित करण्यासाठी आणि ते अधिक दृढ करण्यासाठी संप्रेषण हा घटक अत्यंत महत्त्वपूर्ण साधन ठरते. सामूहिक कार्याची फलश्रुती संवादाशिवाय होऊ शकत नाही, कारण संप्रेषणाचे अभावी सामाजिक जीवनातील परस्पर समन्वय आणि स्थित्यंतर शक्य होत नसते. एकमेकांच्या अनुभवांची देवाण-घेवाण व्यक्तिमत्व विकासासाठी पोषक ठरत असते व त्यातूनच शासन आणि समाज यांचे एकमेकांशी विश्वासाचे नाते तयार होऊन योजनांना चांगला समाज सहभाग मिळतो.

सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातही माहिती, शिक्षण आणि संवाद यांच्या माध्यमातून आरोग्य योजना जनमानसांपर्यंत पोहोचण्यासाठी शासनाने सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा स्वतंत्र राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग स्थापन केला आहे. यामुळे समाजाच्या योजना लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर मदत झाली असून जनजागृतीद्वारे निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी मोलाची मदत होत आहे. लोकांचे संपूर्ण सामाजिक जीवन एकमेकांच्या संपर्कानेच प्रभावित होत असते व हा प्रभाव अधिक परिणामकारक होण्यासाठी समाजातील लोकांमध्ये समाज लोकोपयोगी योजना अधिक प्रभावीपणे रुजविणे अत्यंत आवश्यक आहे. कोरोनासारख्या महामारीच्या काळात समाजाला आरोग्य शिक्षण देताना संवादाची भूमिका महत्त्वाची राहिली आहे, योग्य काळजी घेणे, प्रतिबंधात्मक ज्ञान लोकांपर्यंत पोहोचविणे व लोकांना धीर देणे यासाठी माहिती शिक्षण संवाद उपक्रमांची महत्त्वाची भूमिका राहिली आहे. त्यामुळे संप्रेषणाला समाजामध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व प्राप्त झाले आहे. परस्परांशी सतत संवाद करत राहणे हे सामाजिक जीवनामध्ये फार महत्त्वाचे असून प्रतिबंधात्मक ज्ञानासाठी संवादाची भूमिका अत्यंत मोलाची आहे. विविध समाज लोकोपयोगी योजना समाज घटकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी माहिती शिक्षण आणि संवाद संप्रेषणाची भूमिका मोलाची असून लोकसहभाग मिळविण्यासाठी व शासनाची ध्येयधोरणे आणि उद्दिष्टे लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी महत्त्वाची आहे.

सामूहिक कार्यात सर्वांचा हातभार लागावा यासाठी वातावरण निर्मिती करून, त्यांच्यात कार्यात्मक प्रेरणा निर्माण करण्यासाठी माहिती शिक्षण आणि संवाद हा महत्त्वाचा दुवा असून योजना आणि समाज यासाठी जोडणारा हा महत्त्वाचा पूल आहे. आचार विचारांची देवाण-घेवाण करून ज्ञानाच्या कक्षा रुंदावण्यासाठी व संवादाद्वारे समाजात चांगल्या आरोग्यदायी सवय रुजविण्यासाठी संवादाला आपल्याला नेहमीच महत्त्व द्यावे लागणार आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक





महाआरोग्य योजना - दोन वर्षांतील महत्वाचे निर्णय

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव



* प्रधानमंत्री जनआरोग्य योजनेचे महात्मा जोतीराव फुले जन आरोग्य योजनेशी संलग्नीकरण, राज्यात १ एप्रिल २०२० पासून राबवण्यास सुरुवात. या योजनेत एकूण एक हजार रुग्णालये सहभागी २८८ शासकीय आणि ७१२ खासगी रुग्णालयांचा समावेश. रुग्णांना ३४ विशेषज्ञ सेवांसाठी १२०९ पॅकेजचा लाभ मिळतो.

* कोविड-१९ च्या अनुषंगाने महात्मा जोतीराव फुले जन आरोग्य योजना सर्व नागरिकांना खुली. सर्व पात्र शिधापत्रिकाधारक, योजनेचा लाभ घेण्यासाठी पात्र नसलेल्या नागरिकांनाही लाभ मिळणार.



म्युकल मायकोसिस आजाराचा महात्मा फुले जन आरोग्य योजनेत समावेश.

स्व. बाळासाहेब ठाकरे रस्ते अपघात विमा योजना राबवण्यास मान्यता, याबाबत १४ ऑक्टोबर २०२० रोजी शासन निर्णय जारी. राज्यातील रस्ते अपघातातील जखमींना लाभ, जखमी व्यक्ती कोणत्याही राज्य, देशाची असली तरीही योग्य ते मोफत वैद्यकीय उपचार उपलब्ध.



धर्मादाय आयुक्तांकडे नोंदणी असलेल्या खासगी रुग्णालयांतील १० टक्के खाटा गरिबांसाठी मोफत. आर्थिक दुर्बल घटकांसाठी दहा टक्के खाटा सवलतीच्या दरात उपलब्ध.

प्राथमिक आरोग्य सुविधा बळकटीकरणावर भर. कर्करोग, एचआयव्ही तसेच दुर्धर आजाराने बाधित रुग्णांची काळजी घेण्यासाठी विशेष उपचार केंद्र सुरू करणार.



हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर सुवर्ण तासात औषधोपचारासाठी राज्यात स्टेमी प्रकल्प. राज्यातील दहा जिल्ह्यांत प्रकल्प राबवणार.

शासकीय आणि अनुदानित शाळांमधील सहा ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांमधील दृष्टीदोष निवारण्यासाठी मोफत चष्मे.



* कोविड-१९ आजारांवरील उपचारासाठी राज्यातील खासगी रुग्णालयांमध्ये परवडणाऱ्या दरात उपचार देण्यासाठी कमाल दर ठरवण्याबाबतची अधिसूचना जारी.



* कोविड-१९ तपासणीसाठी राज्यातील एनएबीएल आणि आयसीएमआर मान्यता प्राप्त प्रयोगशाळातून आरटीपीसीआर तपासणीचे कमाल दर निश्चित.



* कोविड-१९ च्या पहिल्या आणि दुसऱ्या लाटेत मेडिकल ऑक्सिजनचा पुरवठा होण्यासाठी ऑक्सिजन उत्पादनाच्या साठ, ऍंशी, शंभर टक्के ऑक्सिजन वैद्यकीय वापरसाठी राखून ठेवण्याबाबत अधिसूचना जारी.

* 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' मोहीम प्रभावीपणे राबवली. यामुळे राज्यातील कोविड संसर्ग रोखण्यासाठी फायदा.



* माझे गाव कोरोनामुक्त गाव, माझी सोसायटी कोरोनामुक्त सोसायटी, माझा विद्यार्थी माझी जबाबदारी असे विविध अभियान सुरू. कोविडचा प्रसार रोखण्यासाठी अभियानाचा फायदा.

एचआरसीटी आणि मास्कचे दर निश्चित करण्यात आले. यामुळे सामान्य नागरिकांना लाभ.



कोविड-१९ संसर्गाचे विश्लेषण आणि प्रमाण कमी करण्यास उपाययोजना सुचविण्यासाठी विशेष कृती दलाची स्थापना.

वैद्यकीय बिलांबाबत तक्रारी असल्यास निवारण करण्यासाठी जिल्हा, राज्यस्तरावर यंत्रणा कार्यरत.



शासकीय रुग्णालयात रेमडिसीवीर इंजेक्शन मोफत उपलब्ध.

कोरोना रुग्णांसाठी विशेषज्ञांचे मार्गदर्शन. उपचारासाठी सात जिल्ह्यांत टेलिआयसीयू सुविधेचा वापर.



खासगी प्रयोगशाळांच्या सीटी स्कॅनच्या शुल्कावर निर्बंध.

ग्रामीण भागातील आरोग्य केंद्रांना मिळणार नवीन रुग्णवाहिका. शहरी भागासाठी आरोग्य सेवा संचालक पदनिर्मिती.



कोविड-१९ प्रतिबंधासाठी राज्यात विविध माध्यमातून व्यापक प्रमाणावर जनजागृती व आरोग्य शिक्षण.





आरोग्य योजना

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव



जननी सुरक्षा योजना

जननी सुरक्षा योजना (JSY) ही राष्ट्रीय आरोग्य अभियान (NHM) अंतर्गत सुरक्षित मातृत्व योजना आहे. मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ती (ASHAs) सरकार आणि गर्भवती महिलांमध्ये एक प्रभावी दुवा म्हणून काम करतात आणि या कार्यक्रमांतर्गत प्रोत्साहन मिळवतात. JSY अंतर्गत रोख साहाय्यासाठी पात्रता खालीलप्रमाणे आहे.

पात्रता - सरकारी आरोग्य केंद्र, जसे की उपकेंद्र (SC)/ प्राथमिक / आरोग्य केंद्र (PHC)/प्रथम संदर्भ युनिट (FRU)/जिल्हा किंवा राज्य रुग्णालयांच्या सामान्य वॉर्डमध्ये प्रसूती झालेल्या सर्व गर्भवती महिला मान्यताप्राप्त खाजगी संस्थांमध्ये BPL/SC/ST महिलांना लाभ.

सर्व BPL/SC/ST (अनुसूचित जाती/अनुसूचित जमाती) स्त्रिया ज्या सरकारी आरोग्य केंद्रात प्रसूत होत आहेत. जसे की SC/PHC/CHC/FRU जनरल वॉर्ड, जिल्हा किंवा राज्य रुग्णालय मान्यता प्राप्त खाजगी संस्थांमध्ये BPL/SC/ST महिलांना लाभ.



सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रम

भारतातील सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रम (यूआरपी) हा जगातील सर्वात मोठ्या सार्वजनिक आरोग्य कार्यक्रमांपैकी एक आहे. UIP अंतर्गत, भारत सरकार १२ लसी-प्रतिबंधक रोगांविरुद्ध मोफत लसीकरण प्रदान करत आहे, त्यापैकी ८ घटसर्प, धूर्नवात, डाग्या खोकला, पेट्र्युसिस, टिटॅनस, पोलिओ, गोवर, गंभीर बालपण क्षयरोग, हिपॅटायटीस बी आणि मेनिंजायटीस आणि न्यूमोनियासाठी देशभरात समाविष्ट आहेत. हिमोफिलस इन्फ्लुएंझा प्रकार बी खालीलप्रमाणे निवडक राज्ये / स्थानिक जिल्ह्यांमध्ये ४ इतर लस-प्रतिबंधक रोगांविरुद्ध लसीकरण रोटाव्हायरस डायरिया, रुबेला, न्यूमोकोकल न्यूमोनिया आणि जपानी मेंदूज्वर लसी दिल्या जातात.



जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम

जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK) सार्वजनिक आरोग्य संस्थांमध्ये प्रसूती करणाऱ्या सर्व गरोदर महिलांना सिझेरियन विभागासह पूर्णपणे मोफत आणि मोफत प्रसूती करण्याचा अधिकार देते. या योजनेतर्गत गरोदर महिलांना मोफत औषधे व उपयोगी वस्तू, मोफत निदान, आवश्यक तेथे मोफत रक्त आणि सामान्य प्रसूती मिळेल. सिझेरियनसाठी ३ दिवस आणि सिझेरियन. ७ दिवस मोफत आहार. जन्मानंतर ३० दिवसांपर्यंत सार्वजनिक आरोग्य संस्थांमध्ये येणाऱ्या सर्व आजारी नवजात मुलांसाठी समान अधिकार स्थापित केले गेले आहेत. मोफत हक्क खालीलप्रमाणे आहेत.

गर्भवती महिलांसाठी मोफत हक्क

पात्रता -

- * मोफत आणि कॅशलेस डिलिव्हरी
- * विनामूल्य प्रसूती
- * मोफत औषधे आणि उपयोगी वस्तू
- * मोफत निदान
- * आरोग्य संस्थांमध्ये मुक्काम करताना मोफत -
आहार
रक्ताची मोफत तरतूद

वापरकर्ता -

- * फी पासून सवलत

- * घरापासून आरोग्य केंद्रापर्यंत मोफत वाहतूक
- * रेफरलच्या बाबतीत सुविधा केंद्रांदरम्यान मोफत वाहतूक
- * ४८ तासांच्या मुक्कामानंतर सुविधा केंद्रातून घरी परतणे
- * आजारी नवजात आणि आजारी मुलांसाठी मोफत उपचार
- * रक्ताची मोफत तरतूद
- * मोफत औषधे आणि उपयोगी वस्तू, मोफत निदान
- * वापरकर्तापासून फी माफीतून आरोग्य संस्था, केंद्रांना घरापर्यंत मोफत वाहतूक
- * रेफरलच्या बाबतीत सुविधा केंद्रांदरम्यान मोफत वाहतूक संस्था केंद्रांपासून घरापर्यंत मोफत सुविधा





राष्ट्रीय बाल आरोग्य कार्यक्रम

या उपक्रमांमध्ये ४ रोगांचे लवकर शोध आणि व्यवस्थापनाद्वारे बाल आरोग्य तपासणी आणि लवकर निदान सेवा प्रदान करणे समाविष्ट आहे. जसे की जन्म दोष, रोग, कमतरता, अपंगत्वासह विकासातील विलंब आणि ३० विहित आरोग्य परिस्थितीचे विनामूल्य व्यवस्थापन आणि उपचार. ० ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांना या कार्यक्रमात समाविष्ट केले जाते. ज्या मुलांची तपासणी केली जाते. त्यांना हृदयविकार, फाटलेले ओठ आणि क्लब फूट इत्यादी परिस्थितींसाठी शस्त्रक्रियांसह मोफत उपचारांसाठी वरच्या रुग्णालयात पाठवले जाते.



नॅशनल आर्यन + इनिशिएटिव्ह

NIP1 लोहाच्या कमतरतेच्या अॅनिमियाच्या प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी आणखी एक नवीन उपक्रम आहे, जो भारतातील एक गंभीर आरोग्य आव्हान आहे. याने मुलांसाठी (६ महिन्यांपेक्षा जास्त वयाचे), पौगंडावस्थेतील आणि पुनरुत्पादक वयातील स्त्रिया आणि गरोदर व स्तनदा मातांसाठी IFA पूरक आहार सादर केला आहे. पौगंडावस्थेतील मुलांसाठी साप्ताहिक लोह आणि फॉलिक अॅसिड सप्लिमेंटेशन (WIFS) ही या उपक्रमांतर्गत एक महत्त्वाची रणनीती आहे. अंगणवाडी केंद्रे, मासिक आरोग्य पोषण दिवस आणि शाळांद्वारे सर्व मुले, किशोरवयीन, गर्भवती महिला आणि स्तनदा महिलांना लोह आणि फॉलिक अॅसिड पूरक आहार मोफत दिला जातो.



नवजात काळजी सेवा

आजारी नवजात बालकांना मोफत दर्जाची काळजी मिळावी यासाठी जिल्हा रुग्णालयांमध्ये विशेष निओनॅटल केअर युनिट्स आणि सामुदायिक आरोग्य केंद्रांमध्ये नवजात शिशू स्थिरीकरण युनिट्सची स्थापना करण्यात आली आहे. देशातील सर्व प्रसूती केंद्रे आवश्यक असल्यास तात्काळ पुनरुत्थानासाठी नवजात शिशू देखभाल केंद्रांनी सुसज्ज आहेत. आशा कार्यकर्त्यां सर्व नवजात शिशू देखभाल केंद्रांनी सुसज्ज आहेत. आशा कार्यकर्त्यां सर्व नवजात बालकांना बाल संगोपन प्रक्रिया आणि आजारी नवजात अर्भकांची लवकर ओळख याविषयी मार्गदर्शन करण्यासाठी घरी भेट देतात.



लक्ष्य मातृत्व कक्ष गुणवत्ता सुधारणा उपक्रम

प्रसूतीदरम्यान आणि नंतर काळजी सुधारण्यासाठी हा उपक्रम सुरु करण्यात आला आहे. ज्याची सुरुवात उच्च स्तरीय केंद्रांपासून झाली आहे. ज्यांची संख्या जास्त आहे. या उपक्रमाचा उद्देश प्रसूती कक्ष आणि प्रसूती ऑपरेशन थिएटरमध्ये प्रसूतीदरम्यान काळजी घेण्याशी संबंधित माता आणि बाल मृत्यू, अपंगत्व, प्रसूतीपूर्व मृत्यू कमी करणे हा आहे. तात्काळ प्रसूतीनंतरच्या कालावधीत काळजीची गुणवत्ता सुधारणे आणि सुरक्षित माता काळजी सुनिश्चित करणे. या उपक्रमांतर्गत समाविष्ट केलेल्या धोरणांमध्ये मातृत्व कक्ष मानकीकरण दिशा मध्ये प्रसूती कक्ष आणि प्रसूती ऑपरेशन थिएटर प्रदान करणे समाविष्ट आहे.



पोषण पुनर्वसन सेवा

५ वर्षांखालील गंभीर कुपोषित बालकांना वैद्यकीय आणि पोषणविषयक काळजी देण्यासाठी केंद्रीय स्तरावर पोषण पुनर्वसन केंद्रे स्थापन करण्यात आली आहेत. या व्यतिरिक्त, मातांना आरोग्य काळजी आणि स्तनपानाच्या सवयींबद्दल कौशल्ये देखील दिली जातात, जेणेकरून मुलाला घरी पुरेशी काळजी मिळत राहते.



राष्ट्रीय जंतुनाशक दिन (NDD) उपक्रम

कृमीचा प्रादुर्भाव शोधणे, जो अशक्तपणाचा एक प्रमुख घटक आहे. राष्ट्रीय जंतुनाशक दिन (NDD) वर्षातून दोनदा १० फेब्रुवारी आणि १० ऑगस्ट रोजी १-१९ वर्षे वयोगटातील सर्व मुलांसाठी साजरा केला जातो. या कार्यक्रमांतर्गत, अंगणवाडी केंद्र आणि शाळांमधील सर्व मुलांना जंतुनाशक गोळी मोफत दिली जाते.





माँ (आईचा संपूर्ण स्नेह) कार्यक्रम

'आईचा स्नेह' (माँ) कार्यक्रमाचा उद्देश स्तनपान आणि अर्भक स्तनपानाला प्रोत्साहन देण्यासाठी आघाडीवर असलेल्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांची क्षमता निर्माण करणे हा आहे. मातांना समुपदेशन करून आणि लगेच स्तनपान सुरु करण्यासाठी मदत करणे. मातांना स्तनपान चालू ठेवण्यासाठी सल्ला दिला जाऊ शकतो आणि त्यांना मदत केली जाऊ शकते. सहा महिन्यांनंतर आहार देणे, रुग्णांची संख्या जास्त असलेल्या केंद्रांमध्ये स्तनपानाबाबत मार्गदर्शनही ठेवण्यात आले आहे.



कुटुंब नियोजन

नको असलेली गर्भधारणा रोखण्यासाठी सरकार सर्व आरोग्य उपकेंद्रे, प्रा.आकें, ग्रा.रु आणि जिल्हा रुग्णालयांना विविध पर्यायी उपाय मोफत पुरवते. सर्व राज्यांमधील सार्वजनिक आरोग्य सुविधांमध्ये कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांतर्गत गर्भनिरोधके उपलब्ध आहेत आणि उपकेंद्रांमधील आरोग्य सेविका यांना इंजेक्शनस देण्याचे प्रशिक्षण देण्यात आले आहे. लसीचा प्रभाव तीन महिने टिकतो आणि स्तनपान देणाऱ्या माता वापरू शकतात. प्रसूतीनंतर ६ आठवड्यांपर्यंत. सरकार नॉन-हार्मोनल गोळी देखील पुरवते जी पहिल्या तीन महिन्यांसाठी आठवड्यातून दोनदा आणि नंतर आठवड्यातून एकदा आणि प्रसूतीनंतर लगेच सुरु केली जाऊ शकते. विद्यमान गर्भनिरोधक निरोध (पुरुषांसाठी कंडोम), माला एन (दररोज एक गोळी) आणि आपतकालीन गर्भवरोधक गोळी गुणवत्तेत मोठ्या प्रमाणात सुधारणा करण्यात आली आहे आणि आता ते आकर्षक पॅकेजिंगमध्ये पॅक केले आहेत. आशा कार्यकर्त्या घरोघरी जाऊन ही गर्भनिरोधकं पुरवतात आणि निश्चित गर्भधारणा चाचणी किट देखील प्रदान करतात, जेणेकरून कोणताही लाभार्थी घरीच गर्भधारणेची चाचणी करू शकेल. सरकार IUCD इम्प्लांट देखील प्रदान करते, जे एक लहान उपकरण आहे जे स्त्रीच्या गर्भाशयात ठेवले जाते. IUCD चे दोन प्रकार आहेत, एक १० वर्षांपर्यंत प्रभावी आहे आणि दुसरा ५ वर्षांपर्यंत. दोन मुलांमधील अंतर राखण्यासाठी हे प्रभावी आहे. प्रसूतिपश्चात IUCD (PPIUCD) हे देखील आणखी एक प्रभावी साधन आहे, तर IUCD प्रसूतीच्या ४८ तासांच्या आत बसवता येते. सर्व PPIUCD लाभार्थींना त्यांच्या रुग्णालयात मुक्कामा दरम्यान वेतन कमी प्रमाणात झाल्याबद्दल मदत दिली जाते. सर्व निवडक सार्वजनिक आरोग्य सुविधांमध्ये नसबंदी सेवा उपलब्ध आहेत आणि शासन पगारातील कमी प्रमाणात झालेल्या वेतनामुळे झालेल्या नुकसानीसाठी मदत करते.



राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

हा कार्यक्रम जिल्हा रुग्णालये आणि सामुदायिक केंद्रांमध्ये किशोर मैत्री स्वास्थ्य क्लिनिकच्या स्थापनेद्वारे किशोरवयीन मुलांच्या आरोग्यविषयक गरजा पूर्ण करण्यासाठी समर्पित आहे. यात मोफत सल्ला-मसलत सेवेची व्यवस्था आहे. शाळांमध्ये मुलांची आणि किशोरवयीन मुलांची संख्या मोठी असल्याने, शाळांमधील बालकांचे आणि किशोरांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी प्रतिबंधात्मक आणि प्रोत्साहनात्मक सेवा देण्यासाठी सर्व शाळांमध्ये 'आरोग्य' आणि 'आरोग्यदूत' म्हणून दोन शिक्षकांची निवड केली जाते.



पंतप्रधान सुरक्षित मातृत्व अभियान

प्रधानमंत्री सुरक्षा मातृत्व अभियान (PMSMA) अंतर्गत, प्रत्येक महिन्याच्या ९ तारखेला सर्व गर्भवती महिलांना खात्रीशीर, सर्वसमावेशक आणि दर्जेदार मोफत प्रसूतीपूर्व काळजी प्रदान केली जाते. या चाचण्या जवळपासच्या सरकारी आरोग्य सुविधांमधील तज्ञ/वैद्यकांकडून केल्या जातात. या दवाखान्यांमध्ये डॉक्टर गर्भवती महिलांची तपासणी करतात, रक्तदाब तपासतात. तपासणी, पोट तपासणे हिमोग्लोबिन चाचणी, लघवी तपासणी, अल्ट्रासाउंड सेवा आदी सेवाही मोफत दिल्या जातात. गर्भवती महिलांची पोषण स्थिती सुधारण्यासाठी त्यांना लोह आणि कॅल्शियमच्या गोळ्या दिल्या जातात. कोणतीही गुंतागुंत आढळल्यास, महिलांना योग्य औषधे आणि सल्ला दिला जातो किंवा योग्य स्तरावरील सुविधांचा संदर्भ दिला जातो. गुंतागुंत असलेल्या गर्भवती महिलांसाठी विशेष काळजी प्रदान करण्यासाठी, उच्च जोखीम घटक असलेल्या महिलांना मदर-चाइल्ड प्रोटेक्शन कार्डवर लाल स्टिकर/चिन्ह लावले जाते, जेणेकरून त्यांच्या गर्भधारणे दरम्यान त्यांना पुरेसे लक्ष आणि काळजी दिली जाऊ शकते. गरोदर स्त्रिया त्यांच्या गावातील ANM/ASHA शी संपर्क करू शकतात किंवा PMSMA सेवा पुरवणाऱ्या सुविधांच्या यादीसाठी १८००-१८०-११०४ वर कॉल करू शकतात.





मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ते (आशा)

महिला सामुदायिक आरोग्य कर्मचाऱ्यांना मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ते (ASHAs) म्हणतात, ज्यांना प्रती १००० लोकसंख्येच्या प्रमाणात निवडले जाते. त्यांना सहसा प्रशिक्षित केले जाते आणि त्यांना समुदाय आणि आरोग्य प्रणाली यांच्यातील दुवा म्हणून काम करण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाते. आदिवासी भागासाठी, प्रत्येक गृहनिर्माण तळावर ASHA लागू केले जाऊ शकते. ASHA ला मानद आरोग्य सेवक म्हणून वागणूक दिली जाते आणि तीन भूमिका पार पाडते - एक फॅसिलिटेटर किंवा लिंकवर्कर म्हणून स्वयंसेवक कार्यकर्ता आणि कार्यकर्ता म्हणून ज्या भागात आरोग्य सेवांचा कमी वापर केला जातो त्या भागात कार्य करते जे आरोग्य-संबंधित अधिकारांमध्ये प्रवेश आणि असुरक्षित गटांना प्रवेश करण्यास सक्षम करते आणि समुदाय-स्तरीय काळजी प्रदाता म्हणून हे विशेषतः असुरक्षित गटांमधील लोकांच्या स्थानिक आरोग्य गरजा पूर्ण करण्यासाठी कार्य करते. ASHA ला प्रशिक्षण देण्यासाठी आणि प्रोत्साहन देण्यासाठी NHM² अंतर्गत सहाय्य प्रदान केले जाते.



राष्ट्रीय रुग्णवाहिका सेवा

NHM च्या महत्त्वाच्या उपक्रमांपैकी एक रुग्ण वाहतूक रुग्णवाहिका डायल १०८/१०२ रुग्णवाहिका सेवे अंतर्गत चालविली जाते. डायल १०८ मध्ये आपत्कालीन प्रतिसाद प्रणाली आहे, जी प्रामुख्याने गंभीर काळजी, आघात आणि अपघातातील पीडित रुग्णांना समाविष्ट करण्यासाठी डिझाइन केलेली आहे. डायल १०२ सेवांमध्ये मूलतः मूलभूत रुग्ण वाहतूक समाविष्ट असते, ज्याचा हेतू गर्भवती महिला आणि मुलांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी असतो, त्याचा इतर श्रेणींना देखील फायदा होतो, होत आहेत आणि त्यांना वगळण्यात आलेले नाही. जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK) हक्कांवर लक्ष केंद्रित केले आहे, जसे की मोफत घर ते सुविधा वाहतूक, संदर्भाच्या बाबतीत आंतर-सुविधा हस्तांतरण आणि आई आणि मुलाला घरी सोडण्यासाठी डायल १०२ सेवा. काही राज्यांमध्ये गरोदर स्त्रिया आणि आजारी बाळांना वाहतूक पुरवण्यासाठी पॅनेल केलेली वाहने वापरली जात आहेत.



नॅशनल मोबाईल मेडिकल युनिट सेवा

नॅशनल मोबाईल मेडिकल युनिट्स (चाचणी) साठी उपलब्ध आहे. ज्याचे उद्दिष्ट ग्रामीण आणि कमी सुविधा असलेल्या भागात, विशेषतः सेवा नसलेल्या भागात सामान्य माणसाला घरोघरी आरोग्य सेवा प्रदान करणे आहे. लक्षित क्षेत्रातील लोकांना किरकोळ रोग, संसर्जन्य आणि असंसर्जन्य रोगांवर उपचार, प्रजनन आणि बाल आरोग्य, कुटुंब नियोजन आणि काही प्रकरणांमध्ये मोफत क्लिनिकल सेवा प्रदान करण्यासाठी MMU ची संकल्पना आहे.



NHM मोफत औषध सेवा उपक्रम

NHM अंतर्गत उच्च किंमतीच्या औषधांमुळे बाहेर पडणाऱ्या आरोग्य सेवेच्या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी, NHM मोफत औषध सेवा उपक्रमांतर्गत सार्वजनिक आरोग्य सुविधांमध्ये मोफत औषधे (राज्य सरकारने ठरवलेली यादी) दिली जातात. यामध्ये फॅसिलिटी सिस्टीम्स (EDL) मध्ये आवश्यक औषधांची यादी, मजबूत खरेदी प्रणाली, आय. टी दर्जेदार मोफत अत्यावश्यक औषधांची तरतूद सुनिश्चित करण्यासाठी समर्थित लॉजिस्टिक्स आणि पुरवठा साखळी व्यवस्थापन, योग्य गोदाम आणि आवश्यक औषध नियामक आणि गुणवत्ता हमी यंत्रणा, मानक उपचार मार्गदर्शक तत्त्वे, प्रिस्क्रिप्शन ऑडिट आणि तक्रार निवारण प्रणाली इ.



पंतप्रधान राष्ट्रीय डायलिसिस कार्यक्रम

पंतप्रधान राष्ट्रीय डायलिसिस कार्यक्रमांतर्गत जिल्हा रुग्णालयांमध्ये गरिबांना मोफत डायलिसिस सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी सर्व राज्यांना मदत केली जात आहे.





मोफत निदान सेवा उपक्रम

निदानावरील खिशातून होणारा खर्च कमी करण्यासाठी तसेच काळजीची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सुविधांमध्ये अत्यावश्यक निदान मोफत देण्यासाठी राज्यांना मदत केली जाते. मोफत शिफारस केलेल्या चाचण्या देणाऱ्या केंद्रांची संख्या उपकेंद्रांमध्ये ७, PHC मध्ये १९, CHC मध्ये ३९ आणि जिल्हा रुग्णालयात ५७ आहे, ज्यामध्ये सेरोलॉजीचा समावेश आहे. बायोकेमिस्ट्री, क्लिनिकल पॅथॉलॉजी, मायक्रोबायोलॉजी, रेडिओलॉजी आणि कार्डिओलॉजी यांचा समावेश आहे. बायोमेडिकल उपकरणांची कार्यक्षमता सुनिश्चित करण्यासाठी, सर्व समावेशक बायोमेडिकल उपकरणांच्या देखभालीसाठी समर्थन देखील प्रदान केले जाते.



सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम

TB मृत्यू आणि रोग कमी करणे आणि भारतातील सार्वजनिक आरोग्य समस्यांपैकी एक प्रमुख समस्या दूर होईपर्यंत संक्रमणाचा प्रसार रोखणे हे RNTCP चे ध्येय आहे. सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम (RNTCP) अंतर्गत, सरकार राज्य/केंद्रशासित प्रदेश सरकारांना मानव संसाधन, औषधे, निदान आणि उपभोग्य वस्तूसाठी सहाय्य पुरवते. कार्यक्रम अंतर्गत औषधे बाधक क्षयरोगासह क्षयरोगाच्या रुग्णांना मोफत निदान (मोफत CBNAAT चाचणीसह) आणि उपचार प्रदान केले जातात. ही उच्च दर्जाची औषधे रुग्णांच्या निवासस्थानाजवळील समुदाय प्रदात्यांमार्फत मोफत दिली जातात. रुग्णाची काळजी आणि पूर्ण उपचार सुनिश्चित करण्यासाठी समुदाय प्रदात्यांना प्रोत्साहित करण्यासाठी कार्यक्रमात योजना आहेत. क्षयरोग रुग्णांना उपचार कालावधीसाठी दरमहा ५०० रु. रोख स्वरूपात किंवा वस्तू स्वरूपात दिले जातात.



राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम

मलेरिया: वर्ष २०२७ पर्यंत टप्पाटप्प्याने मलेरिया दूर करण्याचे उद्दिष्ट आहे (घरगुती प्रकरणे नाहीत) ज्यासाठी सरकारद्वारे खालील मोफत सेवा प्रदान केल्या जातात:

i) ओळखल्या गेलेल्या राज्यांमध्ये उच्च जोखीम असलेल्या लोकसंख्येतील स्रोतातील घट उपक्रम, लार्वाविहोरस मासे, अँटी-लार्वल्स, इनडोअर रेसिड्यूअल स्प्रे (IRS) आणि दीर्घकाळ टिकणारे कीटकनाशक जाळी (LLIN) यांचे वितरण करून डासांच्या स्थितीपासून बचाव करणे.

ii) मायक्रोस्कोपी किंवा बायव्हॅलेंट रॅपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट (RDT) द्वारे मलेरियाच्या प्रकरणांची लवकर ओळख.

iii) मलेरियाच्या प्रकरणांवर प्लाझमोडियम व्हायव्हॅक्सच्या बाबतीत ३ दिवस आणि प्रीमोक्रिनच्या बाबतीत १४ दिवसांसाठी क्लोरोक्रिनद्वारे पूर्ण उपचार. ३ दिवसांसाठी आर्टेमिसिनिन-आधारित संयोजन थेरपी (ATT) द्वारे प्लाझमोडियम फाल्सीपेरमची प्रकरणे. मलेरियाच्या गंभीर प्रकरणांवर उपचार करण्यासाठी इंजेक्टबल आर्टेसुनेट.

लिम्फॅटिक फिलेरियासिस - त्याचा उद्देश अंदाजे ६० आहे. २१ स्थानिक राज्ये/केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये २१ स्थानिक राज्ये/केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये वर्षातून एकदा अँटी फिलेरियासिस गोळ्या (डायथिलकार्बामाझिन आणि (अल्बेंडाझोल))च्या मास अँडमिनिस्ट्रेशन (एमडीए) द्वारे रोगाचे निर्मूलन करण्याचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी प्रमाणीकरणाची प्रक्रिया सुरू करा. निर्मूलन (मायक्रोफिलारिया दर १% पेक्षा कमी) काळात आजारचे निर्मूलन करणे हे त्याचे उद्दिष्ट आहे.

(i) प्रत्येक जिल्ह्यात घरोघरी जाऊन शोध घेण्याचे किमान दोन टप्पे पूर्ण केले जावेत.

(ii) सर्व ब्लॉक स्तरीय PHC आणि जिल्ह्यात मोफत आजार विरोधी औषधे उपलब्ध आहेत.

डेंग्यू/चिकुनगुनिया : या रोगांचा प्रादुर्भाव तपासण्यासाठी सदिश प्रजाती (एडीस इजिप्ती आणि एडिस अल्बोपिक्टस) साठी नियमित कीटकशास्त्रीय देखरेख आणि स्रोताचा अभाव, लॅव्होरस मासे, जैव आणि रासायनिक अव्यानाशक, फॉगिंग आणि रिपेलेटचा वापर, वैयक्तिक संरक्षणासह संपूर्ण हात वेक्टर नियंत्रण उपाय कपडे इ. परिधान करणे.

(i) साथीच्या भागात असामान्य ट्रेंड ओळखण्यासाठी नियमित तापाचे निरीक्षण आणि

(ii) साथीच्या भागात असलेल्या जिल्हा रुग्णालयांमध्ये डेंग्यूच्या रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी पुरेशी पायाभूत सुविधा.

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत किटकजन्य रोगावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आणि डासांची घनता कमी करण्यासाठी सर्व साथीच्या जिल्हांमध्ये फॉगिंग उपकरणे आणि कीटकनाशकांची उपलब्धता रुग्णांच्या उपचारासाठी CHCs आणि जिल्हा रुग्णालयांमध्ये उपचार सुविधा उपलब्ध आहेत.





राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम

कार्यक्रमांतर्गत नवीन कुष्ठरोगी रुग्णांचे लवकर निदान आणि पूर्ण उपचारांसाठी, मल्टीबॅसिलरी (MB) आणि बालरोग रुग्णांच्या ओळखीवर घरगुती संपर्क सर्वेक्षण करण्यासाठी, लवकर निदान आणि त्वरित MDT साठी नियमित आणि विशेष प्रयत्नांद्वारे राज्यांना मदत केली जाते. कुष्ठरोगाशी संबंधित कामासाठी कुष्ठरुग्णांची ओळख पटवून त्यांच्यावर पूर्ण उपचार करण्याच्या प्रयत्नात आशा कार्यकर्त्यांचा सहभाग असतो.

राष्ट्रीय कर्करोग, मधुमेह, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि स्ट्रोक प्रतिबंध आणि नियंत्रण कार्यक्रम

गैर-संसर्गजन्य रोगांचे प्रतिबंध, शोध आणि नियंत्रण यासाठी ऑपरेशनल मार्गदर्शक तत्त्वे: उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि सामान्य कर्करोग प्राथमिक काळजी म्हणून राज्ये/केंद्रशासित प्रदेशांसह सामायिक केले गेले आहेत. या ऑपरेशनल मार्गदर्शक तत्त्वांची रचना राष्ट्रीय कर्करोग, मधुमेह, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि स्ट्रोक प्रतिबंध आणि नियंत्रण कार्यक्रम (NPCDCS) शी संबंधित आहे. आणि त्यात उच्च रक्तदाब, मधुमेह, तोंडाचा कर्करोग (स्त्रिया आणि पुरुषांसाठी), स्तन आणि गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग (महिलांसाठी) ३० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकसंख्येवर आधारित स्क्रीनिंगची कल्पना आहे. हे १६५ जिल्ह्यांमध्ये सुरु करण्यात आले असून, २०२० पर्यंत टप्प्याटप्प्याने सर्व जिल्ह्यांचा समावेश केला जाईल. क्रॉनिक रेनल डिजीज (CKD) आणि क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव्ह पल्मोनरी डिजीज (COPD) यांचाही या कार्यक्रमात समावेश करण्यात आला आहे.



राष्ट्रीय मौखिक आरोग्य कार्यक्रम

देशातील विद्यमान सार्वजनिक आरोग्य सुविधांमध्ये मौखिक आरोग्य परिचय वितरण मजबूत करून विकृती कमी करणे हे त्याचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. या कार्यक्रमांतर्गत दंत चिकित्सक (सर्जन), दंत स्वच्छता तज्ज्ञ, दंत सहाय्यक, दंत उपकरणांची खरेदी, दंत चिकित्सालयांसाठी जागा, नाविन्यपूर्ण नियुक्ती आणि या कार्यक्रमात गुंतलेल्या आरोग्य कर्मचार्यांना प्रशिक्षण देऊन दातांच्या आजारांवर उपचारासाठी आवश्यक असलेल्या उपभोग्य वस्तूंसह मौखिक आजारांबद्दल जागरूकता निर्माण करणे, क्षमता निर्माण करणे, यांसारख्या उपक्रमांसाठी राज्यांना मदत दिली जाते. 'रिफॉर्मेशन ऑफ हेल्थ सिस्टम' अंतर्गत या कार्यक्रमासाठी सहाय्य प्रदान केले जाते.



अंधत्व नियंत्रणासाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम

सर्वसमावेशक नेत्र निगासेवा प्रदान करून आणि नेत्र सेवा पायाभूत सुविधा आणि मनुष्यबळ प्रशिक्षण विकसित करून २०२० पर्यंत अंधत्वाचे प्रमाण ०.३% ने कमी करण्याचे या कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट आहे. या कार्यक्रमासाठी हेल्थ सिस्टिम रिफॉर्मेशन अंतर्गत सहाय्य दिले जाते. NPCB अंतर्गत अटेंडंट ब्लाइंडनेस वरील जलद सर्वेक्षणाने २००६-०७ दरम्यान अंधत्वाचे प्रमाण १.१% (२००१-०२) वरून १% (२००६-०७) पर्यंत कमी केले आहे. खालील घटकांसाठी प्रोग्राम अंतर्गत समर्थन प्रदान केले आहे.

घटक/नेत्र काळजी उपक्रम -

- * मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया शुल्क:
- * शाळकरी मुलांना मोफत चष्मा:
- * दान केलेल्या डोळ्यांचा संग्रह
- * डायबेटिक रेटिनोपॅथी, काचबिंदू, कमी दृष्टी, मोतीबिंदूचे निदान आणि उपचार
- * मोफत केराटोप्लास्टी
- * प्राथमिक, माध्यमिक आणि तृतीय स्तरावर पायाभूत सुविधांचा विकास
- * नवीन आय बँकांसाठी समर्थन
- * ओटी बांधकामासाठी सहकार्य
- * प्रतिबंध आणि प्रचारासाठी IEC
- * निरीक्षण आणि कार्यशाळा पुनरावलोकन



राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम

राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम (NMHP) देशातील मानसिक आरोग्य सेवेची व्याप्ती आणि सुलभता सुधारण्यासाठी राबविण्यात येत आहे. NMHP अंतर्गत स्तर तीन उपक्रमांमध्ये मानसोपचारतज्ज्ञ, क्लिनिकल सायकॉलॉजी, मानसोपचार सामाजिक कार्यकर्ते आणि मानसोपचार परिचारिकांची उपलब्धता वाढवण्यासाठी सरकारी वैद्यकीय महाविद्यालये आणि संस्थांना मदत करणारी मनुष्यबळ विकास योजना समाविष्ट आहे. राज्ये जिल्हा रुग्णालयांमध्ये नियमित मानसोपचार ओपीडी आणि आयपीडी सेवा, मनावर परिणाम करणाऱ्या औषधांचा मोफत पुरवठा, मनोरुग्णांसाठी समाजात मानसिक आरोग्य जागरूकता उपक्रम, आणि तालुका रुग्णालये/सामुदायिक आरोग्य केंद्रांमध्ये शिबिरे आणि आउटरीच क्लिनिकची तरतूद यासाठी सहाय्य प्रदान केले.





राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम (NTCP) च्या प्रमुख क्षेत्रांमध्ये माहिती, शिक्षण आणि दळणवळण (IEC) उपक्रम, शालेय कार्यक्रम, तंबाखू नियंत्रण कायदे, पंचायती राज संस्थांशी गाव पातळीवरील उपक्रमांसाठी समन्वय आणि जिल्हा स्तरावर औषधी उपचार सुविधा केंद्रांची तरतूद यांचा समावेश होतो. निवारण सुविधा केंद्रांच्या बळकटीकरणसह बहिरेपणा प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम

बहिरेपणा आणि त्याची कारणे लवकर ओळखणे आणि उपचार करून बहिरेपणाचे प्रतिबंध आणि नियंत्रण. श्रवण/कान काळजी सेवा/जिल्हास्तरावर मोफत कान काळजी सेवा प्रदान करण्यासाठी आरोग्य सेवा वितरण प्रणाली मजबूत करणे. परंतु श्रवणदोषांसाठी कंत्राटी आधारावर, ENT सर्जन, ऑडिओलॉजिस्ट, ऑडिओमेट्रिक असिस्टंट आणि इन्स्ट्रक्टरसह एचआरसाठी मदत दिली जाते. हेल्थ सिस्टीम स्ट्रॅथनिंग अंतर्गत या कार्यक्रमासाठी सहाय्य दिले जाते.



राष्ट्रीय वृद्ध आरोग्य सेवा कार्यक्रम

नॅशनल एज हेल्थ केअर प्रोग्राम (NPHCE) हा प्राथमिक, दुय्यम आणि आउटरीच सेवांसह तृतीय स्तरावर राज्य आरोग्य वितरण प्रणालीद्वारे वृद्ध लोकांना समर्पित आरोग्य सेवा प्रदान करण्याच्या उद्देशाने सुरु करण्यात आला होता. NPHCE कार्यक्रमाचा मूळ उद्देश स्वतंत्र, विशेष आणि सर्वसमावेशक आरोग्य सेवा प्रदान करण्यासाठी या कार्यक्रमांतर्गत खालील गोष्टींसाठी सहाय्य प्रदान केले जाते:

प्रादेशिक वृद्धा चिकित्सा केंद्रांमध्ये जेरिया ट्रिक ओपीडी, आंतररुग्ण काळजीसाठी ३० खाटांचे जेरियाट्रिक वॉर्ड इ. प्रादेशिक वृद्धा चिकित्सा केंद्रे, मानवी संसाधन विकासासाठी जेरियाट्रिक्समधील पदव्युत्तर अभ्यासक्रम ही सुरु करतील. केवळ जेरियाट्रिक्सचे रुग्णांसाठी जिल्हा रुग्णालयात जेरियाट्रिक ओपीडी आणि १० खाटांचा जेरियाट्रिक वॉर्ड.

* सामुदायिक आरोग्य केंद्रांमध्ये द्वि-साप्ताहिक जेरियाट्रिक क्लिनिक

* प्राथमिक आरोग्य केंद्रात साप्ताहिक जेरियाट्रिक क्लिनिक उपकेंद्रांवर सहाय्यक आणि उपकरणांची तरतूद.



आयुष्मान भारत

१) आरोग्य आणि कल्याण केंद्र

सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य सेवा प्रदान करण्यासाठी, सरकार आयुष्मान भारत अंतर्गत टप्प्याटप्प्याने उपकेंद्रे/प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना आरोग्य आणि निरोगीपणा केंद्रांमध्ये रूपांतरित करण्यासाठी राज्यांना मदत करत आहे. माता, अर्भक आणि पौंगडावस्थेतील, कान, नाक, घसा, दंत, मानसोपचार, वृद्धावस्थेची काळजी, उपशामक काळजी, गंभीर सामान्य वैद्यकीय परिस्थितींवरील उपचारांशी संबंधित पुनरुत्पादक, संसर्गजन्य, असंसर्गजन्य रोगांचे केंद्र, प्रतिबंधात्मक, प्रोत्साहनात्मक, पुनर्वसन आणि उपचारात्मक आरोग्य सेवा प्रदान करा.

२) राष्ट्रीय आरोग्य संरक्षण अभियान

मंत्रिमंडळाने नुकतीच राष्ट्रीय आरोग्य संरक्षण अभियानाला मंजूरी दिली आहे. या अंतर्गत कोटी कुटुंबांना कॅशलेस उपचाराच्या सुविधेचा लाभ घेता येणार आहे. यासाठी पात्रता जात जनगणनेच्या आकडेवारीच्या आधारे सामाजिक-आर्थिक ठरवले जाईल. आणि NHPS अंतर्गत प्रति कुटुंब रु. ५ लाखांचा आरोग्य विमा लाभ प्रदान केला जाईल, कुटुंब आकाराची कमाल मर्यादा नाकारून, सुमारे ५० कोटी लोकांना कव्हर करेल.



सुरक्षित अंतर ठेवा



मास्क घाला



खोकताना किंवा शिंकताना हाताचा कोपरा समोर करा..



खिडक्या उघडा



आपले हात स्वच्छ करा





राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

ISO प्रमाणपत्र



KVQA

Certificate of Registration

(Quality Management System)

KVQA CERTIFICATION SERVICES PVT. LTD.

This is to certify that the Quality Management System of

**STATE HEALTH INFORMATION EDUCATION
COMMUNICATION BUREAU, PUNE.**

**Parivartan, Arogya Bhavan, Opp Vishrantwadi, Police station,
Vishrantwadi, Yerawada, Pune 411007, Maharashtra, India.**

Has been found to be of the Quality Management System Standard

ISO 9001:2015

This certificate is valid for the following product or service range

**Provision of health information education services to the civilians
of Maharashtra state in accordance with the guidelines issued by
Government of India and Government of Maharashtra time to time for
Health awareness, behavior change communication, Social and
behavior change communication.**

1st Surveillance Due On: 04/05/2021: Done On:

2nd Surveillance Due On: 04/05/2022: Done On:

Certificate No: KDACQ202006013

Date Of Issue: 04 June 2020

Valid Until: 03 June 2023*

Issued by

Authorized signatory KVQA



eiāci
Emirates International Accreditation Centre
CB-045-QMS

To Check the Status of the Certification kindly log on to www.kvqa.in
F-300, Sector - 63, Noida U.P. India. Ph- 011 -22711940, 22711941
Email : delhi@kvqaindia.com

*Subject to successful completion of surveillance audits

गुणवत्तापूर्ण सेवांचा विकास





डॉ. पी. सी. गुप्ता, संचालक हेलीस सेखसरिया इन्स्टीट्यूट फॉर पब्लिक हेल्थ मुंबई, सह संचालक तथा राज्य नोडल अधिकारी राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम महाराष्ट्र राज्य, डॉ पद्मजा जोगेवार यांचे प्रमुख मार्गदर्शन लाभले. कोटपा २००३ कायदा व तरतुदी या विषयावर श्री. आभिजीत संघई व जिया शेख यांनी उपस्थितांना माहिती दिली. या कार्यक्रमात राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमाची उद्दिष्टे तंबाखू कंपन्याद्वारे होणारे उल्लंघन व कार्यवाही मध्ये येणाऱ्या अडचणी व त्या वरील प्रतिबंधासाठी राज्यस्तरीय नियम व नियमावली, तंबाखू विक्रेत्यांसाठी मार्गदर्शक नियमावली,

दंड आकारणी साठी सुलभ पध्दत व अंमलबजावणी पथक या विषयांवर सखोल चर्चा करण्यात आली.

कार्यक्रम यशस्वीतेसाठी श्री गणेश सोनऊले, राज्य कार्यक्रम अधिकारी, तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम मुंबई, अँडन्सिंग टोबॅकोकंट्रोल टीमचे भाग्यश्री राठोड, श्री. गणेश उगले, श्री. विकास मिश्रा, श्री. ओंकार उगले, श्री. योगेश, यांनी परिश्रम घेतले. श्रीमती वानेरे मॅडम यांनी सर्वांचे आभार मानले.



सिकलसेल अनेमियामुळे सिकलसेल रुग्णांचे पालक किती दुखी, कष्टी असतात. त्या पालकांची प्रतिक्रिया कशी असते ह्याचे एक बोलके उदहारण खालील प्रमाणे.

लक्ष्मीबाई (नाव बदललेले) मूळच्या आंध्र प्रदेशातील मागासलेल्या समाजाच्या. पुण्यामध्ये मोलमजुरी करण्यासाठी आल्या. पुण्यात त्याने एका झोपडपट्टीत आपला संसार मांडला. त्यांना एकूण चार मुले. धाकटा गोविंदा (नाव बदललेले) सारखाच आजारी असायचा. काही वेळा दुखणे एवढे जोरदार असायचे की दुखण्याने तो गडबडा लोळायचा, मोठ्याने ओरडायचा, आपलेच केस धरून उपटायचा. कुठलेही औषध दिले तरी दुखण्याची तीव्रता कमी व्हायची नाही. असे दुखणे दोन तीन दिवस राहायचे. घरातील सगळेच काळजीत असायचे. आई - वडिलांना त्या मुलाच्या वेदना पाहून रडायला यायचे. असे वारंवार होऊ लागल्यामुळे आजूबाजूच्या झोपडपट्टीतील लोक म्हणू लागले हे भूताखेताचे काम आहे. भगताला बोलवा. तो भूत उतरून देईल. मग भगताला बोलावले, पूजाअर्चा केली. भूत उतरविण्यासाठी गोविंदाला भगताने चाबकाने मारलेपण. काहीच फरक पडला नाही म्हणून लक्ष्मीबाई गोविंदाला घेऊन आमच्या रुग्णालयात आल्या. डॉक्टरांनी त्याला तपासले. अनेमिया होता आणि स्प्लीनचा आकार वाढला होता. त्याला रक्त तपासणीसाठी प्रयोगशाळेत पाठवले. प्रयोगशाळेचा अहवाल आला सिकलसेल अनेमिया.

मी, गोविंदा आणि त्याच्या आई-वडिलांना बोलावले सिकल आजारबद्दल माहिती दिली. हा आजार आनुवंशिक आहे व तो कुठल्याच औषधाने बरा होणारा नाही, पण आमची औषधे घेतली तर लक्षणांची तीव्रता कमी होईल. या सर्व बाबी समजावून सांगितल्या. हे सर्व ऐकल्यावर आई-वडील एकदम गप्प झाले. आपण ह्या मुलाच्या आजाराला जबाबदार आहोत. ह्या माहितीमुळे त्यांना अपराध्यासारखे वाटले. थोड्या वेळाने लक्ष्मीबाईंनी मला विचारले डॉक्टर साहेब तुम्ही हा आजार आनुवंशिक आहे असं म्हणता, आई-वडिलांकडून

मुलांकडे येणारा, मग आम्हा दोघांना तर काहीच त्रास नाही आम्हा दोघांच्या सात पिढ्यांमध्ये असा आजार कोणालाच नव्हता, मग तुम्ही आनुवंशिक आजार आहे असे कसे म्हणता. मग त्यांना सांगितले, सिकलसेल दोषाचे दोन प्रकार असतात एक पीडित आणि दुसरा वाहक. पीडित व्यक्ती गोविंदासारखी असते. ती सतत आजारी असते. तिला वारंवार औषध पाणी करावे लागते. वाहक व्यक्तीला सहसा काहीच लक्षणे नसतात आणि औषधाचीही गरज भासत नाही. तुम्ही वाहक आहात आणि गोविंदा पीडित. पूर्वीच्याकाळी औषध पाण्याची सोय नव्हती. लहान मुलांची संख्या जास्त असायची, त्यांच्याकडे लक्षदेणे जमायचं नाही, त्यामुळे पीडित मुले लहानपणीच मरून जायची. प्रत्येक



कुटुंबाला मुलेही जास्त व्हायची त्यात एखाद दुसरं मूल मृत्यू पावले तरी वाईट वाटत नसायचे. त्यावेळी कुंभाराच्या मडक्याची उपमा द्याचे की, कुंभार दहा मडकी भाजतो तेव्हा एखाद दुसरे कच्चे निघणारच असे म्हणून समाधान मानून घेण्याचे. लक्ष्मीबाई गोविंदासाठी औषध घेऊन

गेल्या. एक महिन्याचे औषध दिले. महिन्याभरात गोविंदाला काही फारसा त्रास झाला नाही. महिन्याभराने लक्ष्मीबाई व तिचा नवरा आणि गोविंदा माझ्याकडे आले. मुलाला बरे वाटल्यामुळे आमच्यात थोडी जवळीक आली. लक्ष्मीबाई सांगू लागल्या, चार मुलांपैकी मोठ्या तिघांचे लग्न करून दिले ते आपापल्या बायकापोरांना, घेऊन कोणी मुंबई कोणी नागपूर नोकरी मिळाले तिकडे गेले. गोविंदाच्या आजारपणासाठी पैसे पाठवा म्हणून सांगितले तर ते म्हणाले आम्हाला आमचे संसार आहे, घरदार आहे, आम्हाला पैसा पाठवणे जमणार नाही. म्हणून तिघांनीही हातवर केले. हे मुल तुमचे आहे तुमचे तुम्ही बघा. त्यावर लक्ष्मीबाई म्हणाल्या आम्ही मोलमजुरी करून जगतो. गोविंदाच्या औषध पाण्यासाठी सर्व खर्च होतो. मग आम्ही खायचे काय आणि राहायचे कसे हे तुम्हीच सांगा डॉक्टर. लक्ष्मीबाईंचे हे म्हणणे बरोबर होते. शेवटी वैतागून लक्ष्मीबाई म्हणाल्या हे पोर जन्माला आल्या बरोबरच मेले असते तर बरे झाले असते साहेब. एका आईचे सिकलसेल बद्दलचे मत आपल्याला खूप विचार करायला लावते. लक्ष्मीबाई सारखेच



मत आमच्याकडे येणाऱ्या सिकलसेल रुग्णाच्या पालकांचे असते. रुग्णाचे सिकलसेल क्रायसिस वेळच्या वेदना पाहून रुग्ण तर रडतच असतो पण त्याचे आई-वडीलही रडतात. रुग्णाच्या वारंवार होणाऱ्या वेदना पाहून बहुतेक पालक आपण अशा मुलाला जन्म दिला ही आपल्याकडून झालेली खूप मोठी चूक आहे. असे अपराधीची भूमिका घेतात.

सिकलसेल म्हणजे काय ?

सिकल हा इंग्रजी शब्द आहे त्याचा अर्थ गवत कापणाऱ्या विळा. त्याचे पाते अर्धवक्र असते. ज्या तांबड्या पेशीचा आकार सिकलसेलच्या पात्यासारखा अर्धवक्र होतो. त्या तांबड्या पेशींना सिकलसेल पेशी असे नाव पडले. सिकलसेल पेशीचा शोध इ.स. १९१० मध्ये शिकागो येथील डॉक्टर जेम्स हेरीक यांनी लावला. त्यांच्या एका अनेमिया झालेल्या, आफ्रिकन वंशाच्या रुग्णाचा रक्ताच्या नमुन्याचे सूक्ष्मयंत्राद्वारे निरीक्षण करत असताना त्यांना एक तांबडी पेशी वेड्यावाकड्या आकाराची दिसली. प्रथम दर्शनी त्यांना ती विळ्याच्या पात्यासारखी अर्धवक्र वाटली म्हणून या पेशीला सिकलसेल पेशी असे नाव त्यांनी ठेवले. तांबड्या पेशीचे रूपांतर सिकलसेल पेशीत होणाऱ्या प्रक्रियेला सिकलिंग प्रक्रिया असे नाव पडले. डॉ. जेम्स यांच्या निरीक्षण त्यावेळच्या शास्त्रज्ञांमध्ये कुतूहल निर्माण झाले व यावर पुढे संशोधन सुरु झाले. या संशोधनाद्वारे पुढील निष्कर्ष मिळाले.

१. तांबड्या पेशीत सिकलसेल गुणधर्म असला तरीही शरीराला प्राणवायूचा पुरवठा योग्य होत असेल तर सिकलिंग प्रक्रिया होत नाही. प्राणवायूचा पुरवठा कमी झाला तरच सिकलिंग प्रक्रिया घडते.

२. हा आजार आनुवंशिक आहे. आई-वडिलांकडून मुलांमध्ये येतो आणि एका पिढीतून दुसऱ्या पिढीत संक्रमित होतो.

३. हा दोष दोन प्रकारात आढळून येतो. एक गंभीर व दुसरा सौम्य.

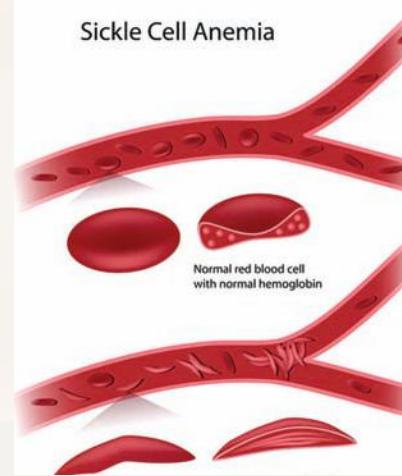
नंतर जवळजवळ चाळीस वर्षांनी म्हणजे इ.स. १९४९ साली अमेरिकेतील एक डॉ. लिनियस पॉउलिंग यांनी इलेक्ट्रोफोरेसिस हे तंत्रज्ञान वापरून निरोगी तांबड्या पेशीतील हिमोग्लोबिन वेगळे केले आणि सिकलसेल पेशीतील हिमोग्लोबिन वेगळे केले. इलेक्ट्रोफोरेसिसच्या सहाय्याने या दोन हिमोग्लोबिनचा तुलनात्मक अभ्यास केल्यावर हे दोन हिमोग्लोबिन एकमेकांपेक्षा वेगळे आहेत हे दाखवले. सिकलसेल हिमोग्लोबिन हे एक मॉलिक्युल आहे म्हणून ह्या आजाराला मॉलिक्युलर डिसिज असे नाव ठेवले. त्याच्या या बहुमोल संशोधनाला, त्यांना १९५२ मध्ये नोबल पारितोषिक मिळाले. डॉ. जेम्स हेरीक आणि डॉ. लिनियस पॉउलिंग यांच्या संशोधनामुळे आपल्याला

सिकलसेल आजारासंबंधी माहिती मिळाली.

सिकलसेल हिमोग्लोबिन हे निरोगी हिमोग्लोबिनचे जेनेटिक म्युटेशन आहे आणि हे जेनेटिक म्युटेशन मलेरियामुळे झाले असे शास्त्रज्ञांनी दाखवून दिले.

निरोगी तांबड्या पेशीचे आयुष्य साधारणपणे १२० दिवसांचे असते. सिकलिंग झालेल्या तांबड्या पेशी लवकर फुटतात व पर्यायाने त्या व्यक्तिला रक्तक्षय होऊ लागतो. ह्यालाच आपण सिकलसेल अनेमिया म्हणू लागलो.

सिकलसेल अनेमिया आणि आनुवंशिकता:



सिकल सेल आजार आनुवंशिक आहे म्हणजे आई वडिलांकडून मुलांमध्ये येणारा आजार आहे. आनुवंशिक आजाराच्या नियमाप्रमाणे हा दोष दोन प्रकारात मोडतो, एक पीडित (सफरर) आणि दुसरा वाहक (कॅरियर). वाहक व्यक्तीने वाहक व्यक्तीबरोबर लग्न केल्यास त्यांना पीडित मूल होण्याची शक्यता २५% असते. तसेच वाहक व्यक्तीने पीडित व्यक्तीबरोबर लग्न केल्यास प्रत्येक प्रसूतीच्या वेळी पीडित मूल होण्याची शक्यता ५०% असते.

आनुवंशिकता तक्ता खालील प्रमाणे:

सिकल सेलचे रोगनिदान -

सिकलसेल हा रक्ताचा आजार आहे. तेव्हा रक्ताचा नमूना घेऊन त्यावर खालील - २ चाचण्या प्रयोगशाळेत :

१) सोल्युबिलिटी चाचणी

२) इलेक्ट्रोफोरेसिस चाचणी ही ह्या चाचण्या कराव्या लागतात.

भारतात हाती घेतलेल्या सर्व्हेच्या आधारे सिकलसेल आजार प्रामुख्याने आदिवासी, दलित आणि इतर मागासलेल्या समाजात मोठ्या प्रमाणावर आढळून आला आहे. हा सर्व समाज सर्वसाधारणपणे आर्थिक आणि शैक्षणिक दृष्ट्या मागासलेला आहे. म्हणून सिकलसेल आजार हा गरिबांचा आजार आहे असे म्हटले जाते. सर्वसाधारणपणे वर नमूद केलेल्या समाजात सिकलसेल



पीडितांचे प्रमाण ०.५ ते २.५% पर्यंत आहे. तसेच सिकलसेल वाहकांचे प्रमाण ७ ते ३३% पर्यंत आहे.

सिकलसेल आजाराची लक्षणे -

रक्तातील आनुवंशिक आजार थॅलेसेमिया हा रुग्णाच्या बाह्य लक्षणांवरून आपल्याला समजतो. सिकलसेल चे तसे होत नाही. तो आजार रक्ताची तपासणी केल्यावरच समजतो. म्हणून सिकलसेल आजाराला अदृश्य अपंगत्व असे म्हणतात. सिकलसेल आजारात सर्वसाधारणपणे अनेमिया (रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण प्रती १०० सी सी मध्ये ७ ते ९ ग्रॅम), सौम्य कावीळ, डोळ्यातील पांढऱ्या भागावर पिवळसर छटा (रक्तातील बिलिरुबिन सर्वसाधारणपणे प्रति १०० सीसी ३ ते ४ मिलिग्राम) आणि हातापायांची सांधेदुखी ही लक्षणे सर्वसाधारणपणे सर्वच रुग्णांत आढळतात. ज्या ज्या वेळी शरीरातील प्राणवायूचे प्रमाण कमी होते (जिवाणूंची, विषाणूंची लागण, जुलाब उलट्या मानसिक ताणतणाव वगैरे) त्या त्या वेळी सिकलसेल पेशींचे प्रमाण वाढते. वाढलेल्या सिकलसेल पेशी टोकदार असल्यामुळे एकमेकांत अडकतात व त्यांच्या छोट्या छोट्या गुठळ्या तयार होतात. त्या गुठळ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांमध्ये अडकून पुढील रक्तप्रवाह खंडित करतात त्या ठिकाणी इंग्रजी भाषेत इश्लेमिया झाला असे म्हणतात. ज्या ठिकाणी इश्लेमिया झाला त्या ठिकाणी प्रचंड वेदना होतात. रुग्ण सहन करू शकत नाही तो गडबडा लोळतो, मोठमोठ्याने ओरडतो, आपलेच केस उपटतो नाहीतर एकाच ठिकाणी गप्प बसून कन्हत असतो. योग्य व तात्काळ वैद्यकीय उपचार मिळाले नाही तर रुग्ण दगावण्याचीही शक्यता असते म्हणून ह्या प्रक्रियेला इंग्रजी भाषेत सिकलसेल क्रायसिस असे म्हटले आहे. शेवटी रुग्ण म्हणतो की डॉक्टर मला मरायचे औषध द्या. मला आता ह्या वेदना सहन होत नाहीत. आदिवासी भागात डोंगर दऱ्यात जेथे डॉक्टर लवकर उपलब्ध होत नाहीत त्यावेळी आदिवासी दलित समाजातील लोकांना असे असे वाटते की ह्याला भूत लागले आहे. मग त्याला भगताकडे घेऊन जातात, भगत भूत उतरविण्यासाठी त्या रुग्णाला बडवतो आणि या प्रक्रियेत बऱ्याच वेळा रुग्ण दगावतो.

रक्तामध्ये सतत होणाऱ्या सिकलिंग प्रक्रियेमुळे

शरीरातील निरनिराळ्या अवयवांत बिघाड होण्याची शक्यता असते. त्याची यादी खालीलप्रमाणे -

मेंदू पक्षाघात (Stroke)

डोळा - नेत्र पटलात बिघाड (Retinopathy)

हृदय - आकार वाढतो (Enlargement of Heart and Murmur)

छाती - (cute Chest Syndrome)

प्लीहाचा आकार वाढतो (Splenomegaly)

यकृताचा आकार वाढतो (Hepatomegaly)

पित्ताशयातील खडे (Gall Bladder Stone)

पित्ताशयावर सूज (Cholecystitis)

मूत्रपिंडातील बिघाड (Nephritis characterised by Ibuminuria)

रक्तातील महत्त्वाचे प्रोटीन अल्ब्युमिनचा विसर्ग

हाडांचे आजार -

खुब्याच्या सांध्यातील हाडाची झीज (Vascular Necrosis of Femoral Head - VNFH), हाताच्या सांध्यातील झीज (vascular Necrosis of Head of Humerus - VNHH), लहान मुलांमध्ये हातापायांच्या बोटांवर सूज येणे (Hand to Foot Syndrome)

मणक्याचा आकार बदलतो -

माश्याच्या तोंडासारखा आकार होतो (Fish Mouth Vertebra) हातापायांच्या लांब हाडांमध्ये झीज (Osteomalacia)

आफ्रिकेतील सिकलसेल रुग्णांत आढळणारे दोष - पायाच्या घोट्यात जखमा (Leg Ulcers), लैंगिक इच्छा नसतानाही पुरुषांमध्ये लिंगाचा ताठरपणा (Priapism). हे दोन दोष भारतीय रुग्णांत क्वचितच आढळून येतात. वर नमूद केलेल्या सर्व आजारांची शक्यता जरी असली तरी एकाच रुग्णात वर नमूद केलेली सर्व लक्षणे एकाच वेळी एकाच रुग्णात आढळून येत नाहीत. काहींना पक्षाघात होतो तर काहींना पित्ताशयाचे खडे होतात.

सिकलसेल आजारावर औषधोपचार -

हा आजार आनुवंशिक असल्याने कुठल्याही औषधाने बरा होत नाही. परंतु ह्या आजाराची तीव्र लक्षणे कमी करणारी औषधे आहेत. अलोपॅथी शास्त्रात हायड्रोक्सीयुरिया हे औषध उपलब्ध आहे व आणखी काही प्रभावशाली औषधे



बाजारात उपलब्ध आहेत. परंतु ही सर्व औषधे महागडी आहेत. भारतीय रुग्णांना किमती परवडणाऱ्या नाहीत. आमच्या महाराष्ट्र आरोग्य मंडळाने संशोधन करून सहा आयुर्वेदिक घटकांचे मिश्रण असलेले औषध तयार केले आहे. भारत सरकारच्या आयुष विभागाने ह्या औषधावर ट्रायल घेतली आहे आणि सिकलसेल आजारसाठी हे औषध योग्य आहे असे प्रमाणित केले आहे. औषध आम्ही रुग्णांना विनामूल्य देतो. ह्या औषधाने रुग्णांना निश्चितपणे गुण येतो.

काही आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने हा आजार बरा करता येतो.

1. Bone marrow Transplantation
2. Stem cell Transplantation
3. Gene Therapy
४. क्रिसपर Cas 9 तंत्रज्ञान

ही सर्व तंत्रज्ञाने आज उपलब्ध असली तरी महागडी आहेत. ज्या समाजात सिकलसेल आजार आढळतो

त्या समाजातील घटकांना ही तंत्रज्ञाने त्यांच्या आर्थिक कक्षे बाहेरील आहेत.

प्रतिबंधक उपाय योजना -

सिकलसेल आजार आनुवंशिक असल्यामुळे कुठल्याही औषधाने पूर्ण बरा होणार नाही. जी काही आधुनिक तंत्रज्ञाने आहेत ती महागडी आहेत व रुग्णांना परवडणारी नाहीत. आजारबाबत वर नमूद केलेल्या सर्व बाबी रुग्णांना समजावून सांगितल्या पाहिजेत (Counselling). ह्या सर्व बाबींचा विचार करता सिकलसेल आजारवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी तीन उपाय उपलब्ध आहेत.

- १) लग्नापूर्वी रक्त तपासून मगच लग्न करावे (Marriage Counselling)
- २) प्रसूतिपूर्व बाळाचे निदान (Prenatal Diagnosis)
- ३) कुटुंब नियोजन (Family Planning)



सक्रिय
क्षयरुग्ण शोध मोहिम
दि.15 - 25 नोव्हेंबर 2021

खालील पैकी कोणतेही एक लक्षण असल्यास संशयित क्षयरुग्ण समजावा



दोन आठवड्याहून अधिक कालावधीचा खोकला



दोन आठवड्याहून अधिक कालावधीचा ताप



भूक मंदावणे



मानेवर गाठी येणे व इतर



वजनात लक्षणीय घट

लक्षात ठेवा! लवकर निदान-लवकर उपचार, निरोगी ठेवा आपला परिवार!!

आपल्या घरी येणाऱ्या प्रशिक्षित स्वयंसेवकांकडून तपासणी करून घ्यावी आणि त्यांना सहकार्य करावे.



भाग १

सगळ्या आरोग्य सेविकांची बैठक चालू होती. गरोदर स्त्रियांच्या मिशेरी वापरण्याचा बाळांवर काय परिणाम होतो ह्याचा अभ्यास सुरु करायचा होता. किती बायका मिशेरी वापरतात, का वापरतात, सोडायला तयार आहेत का, ज्या सोडायला तयार आहेत त्यांना मार्गदर्शन करायला आणि ज्या सोडायला तयार नाहीत त्यांना समुपदेशन करायला आरोग्य सेविकांना शिक्षण द्यायचे होते.

त्यांना विचारलं असता ३२ सेविकांपैकी ८ जणी मिशेरी वापरणाऱ्या होत्या. त्यातल्या एकीने चर्चा चालू असतांना विचारले, 'मॅडम, आम्ही मिशेरी नुसती दातांना लावतो, गिळत नाही, ती पोट्यात जात नाही त्यामुळे तंबाखूचे शरीरात शोषण होतच नाही तरी मिशेरी सोडायला का सांगता? 'तिची जी शंका होती तीच अनेकांची आहे.

मिशेरी हिरड्यांना लावल्यावर तोंडात धरून ठेवतात. मिशेरीमधील तंबाखू तेवढा वेळ तोंडाच्या आतल्या अंतर त्वचेच्या संपर्कात असते आणि तेथून निकोटीन, तंबाखूतील विषारी द्रव्य, रक्तात शोषले जाते. सिगरेट ओढल्यामुळे जितके निकोटीन रक्तात जाते, त्याच्या दुप्पट निकोटीन मिशेरी किंवा तंबाखूची गोळी तोंडात ठेवल्याने रक्तात शोषले जाते.

तंबाखू वापरण्याची सवय आपल्या समाजात इतकी खोलवर रुजली आहे की, त्यांना आपण व्यसन करतो असे वाटतच नाही. तंबाखूचा वापर नेमका केव्हा पासून सुरु झाला हे निश्चित सांगता येणार नाही. मराठी विश्वकोशाच्या प्रथम आवृत्तीप्रमाणे पौराणिक कथांमध्ये आणि आयुर्वेदीक औषधांतून तंबाखूचा उल्लेख आढळतो. इ.स. पूर्व ५००० ते ३००० मध्ये अमेरिका, वेस्ट इंडिज आणि काही देशांमध्ये स्थानिक लोक औषधांसाठी आणि समारंभात तंबाखूचा उपयोग करीत असत. फार पुरातन काळापासून निरनिराळ्या वनस्पतींच्या पानाचा खाण्यासाठी, तपकिरीसाठी, धूम्रपानासाठी आणि औषधासाठी वापर केला गेलेला आहे. त्यापैकी तंबाखूसारखा दुसऱ्या कोणत्याही वनस्पतीचा जगभर प्रसार झालेला नाही.

कोलंबस आणि त्याच्या खलाशांनी १४९२ साली

वेस्टइंडीजमध्ये लोकांना तंबाखूचा वापर करतांना पाहीले होते. १५५० मध्ये जिन निकोटीन याने तंबाखूच्या बिया पॅरिसला पाठवल्या. तंबाखूमधील निकोटीन ह्या प्रक्रिया करणाऱ्या द्रव्याला जिन निकोटीनवरून नाव दिले आहे.

वर्नेल नावाच्या एका पोतुगिजाने अकबराला तंबाखू भरलेली चिलीम दिली. अकबराला तंबाखूचे सेवन खूप आवडले. तेव्हापासून भारतात तंबाखूचा वापर नियमितपणे होऊ लागला. विडी, सिगारेट, चिरूट, हुक्का, गुटखा, तपकीर तसेच हिरड्यांना लावण्यात येणाऱ्या मशेरी ह्या स्वरूपात तंबाखूचा वापर होतो. ग्लोबल अँडल्ट टोबॅको सर्व्हे (GATS), २०१६-१७ नुसार १०.३८% लोक धूम्रपान करतात आणि २१.३८% लोक तंबाखू चघळणे, मिशेरी किंवा गुटखा ह्या स्वरूपात वापरतात. पुरुषांमध्ये सर्व प्रकारच्या तंबाखूचा वापर ४२.२% आहे तर बायकांमध्ये हे प्रमाण १४.२% आहे.



निकोटीन हे एक अल्कलॉईड आहे. अल्कलॉईड्स ही नैसर्गिक सेंद्रिय अल्कलॉईड्सची प्रथिने असतात. तंबाखूमध्ये आत्ता पर्यंत एकूण सहा अल्कलॉईड्सची माहिती आहे. त्यापैकी निकोटीन हे ९६ ते ९८ % असते आणि ते सर्वात महत्त्वाचे अल्कलॉईड आहे.

त्याशिवाय नॉरनिकोटीन, अॅनाबॅसिन, अॅनाटॅबिन, कोटिनिन आणि मायोस्मिन ही अल्कलॉईड्स निकोटीन सारखेच परिणाम करणारी असतात. निकोटीनच्या शरीरावर होणाऱ्या परिणामांवर त्यांच्यामुळे फरक पडू शकतो, परिणामात वाढ होऊ शकते.

निकोटीन हे अतिशय अपायकारक मादक द्रव्य आहे. शरीरात प्रवेश झाल्यापासून १० सेकंदात ते मेंदुपर्यंत पोहोचते. मेंदुमधून अँडरिनेलीनचे आणि डोपामिईनचे स्रवण होते आणि अतिशय सुखद अशा लहरी निर्माण होतात पण त्या थोड्याच वेळ टिकतात. तो सुखद अनुभव परत परत घ्यावा अशी इच्छा निर्माण होते आणि मनुष्य तंबाखूच्या व्यसनाधीन होऊ लागतो. निकोटीन पहिल्यांदा अँडरीनल ग्रंथींचे उत्तेजन करते त्यामुळे अँडरीनेलीन जास्त प्रमाणात स्रवते त्यामुळे तंबाखूचे सेवन करणारा एकदम उत्तेजित होतो, त्याला किक बसणे म्हटले जाते. सततच्या तंबाखूच्या सेवनाने मनुष्य नुसता व्यसनाधीनच होतो असे नाही तर शरीर आणि मन तंबाखूसाठी उतावीळ



होते आणि तंबाखू सेवन आपरिहार्य होते, त्यावर अवलंबित्व येते. तंबाखूचे सेवन रोखल्यास, रोखल्यानंतरची शारीरिक व मानसिक लक्षणे दिसून येतात.

तंबाखू तोंडात ठेवल्याने, गिळल्याने, धूम्रपान केल्याने, त्यातील निकोटीन त्वचेतून, तोंडातील आंतरत्वचेतून, पचन संस्थेतील आंतरत्वचेतून, फुफ्फुसाच्या आतील आवरणातून शरीरात प्रवेश करते.

निकोटीन हे द्रव्य इतके विषारी आहे की ते कुठल्याही अवयवाला सोडत नाही. ते सर्व शरीरभर पसरते आणि प्रत्येक अवयवाला इजा पोहोचवते. मेंदुपासून पायातील रक्तवाहिन्यांपर्यन्त सर्वांत रोग निर्माण करते. फुफ्फुस, घसा, तोंड, स्वरयंत्र, पोट, स्वादुपिंड आणि अनेक अवयवांच्या कर्करोगांचा धोका तंबाखूच्या सेवनाने अनेकपटीने वाढतो. तंबाखूमुळे शरीरातील १६ अवयवांचाचा कर्करोग होऊ शकतो.

मेंदूतील न्युरोट्रान्समिटेर्स वाढल्यामुळे डोके दुखणे, चक्कर येणे, हाता-पायांना कंप येणे, सारखे चिंतित, अस्वस्थ गोंधळलेले असणे, लक्ष केंद्रित न होणे, लहरीपणा, शिक्षणात उणे पडणे इत्यादी लक्षणे दिसून येतात.

निकोटीन हे उत्तेजक द्रव्य आहे. ते कॅटेकोल अमिनस वाढवते आणि त्यामुळे हृदयाच्या ठोक्यांची गती तसेच आकुंचन क्षमता वाढवते, त्वचा आणि हृदयाला रक्त पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांचे आकुंचन करून रक्तदाब वाढवते. रक्तवाहिन्यांचे आवरण टणक होते आणि त्यामुळे हृदय विकाराचा झटका येऊ शकतो आणि शरीरातील स्नायूंच्या तसेच निरनिराळ्या अवयवांच्या रक्तपुरवठ्यात अडथळा येऊ शकतो.

पचन संस्थेवरील परिणाम म्हणजे जास्त लाळ सुटणे, जास्त पाचक रसांची निर्मिती आणि वाढलेली पोटाची हालचाल. त्यामुळे अन्नावरची वासना कमी होते, पोट दुखते, उलट्या आणि जुलाब होतात, वजन कमी होते. तंबाखू सेवन आणि स्वादुपिंडाचे आजार ह्या अभ्यासात असे आढळून आहे की निकोटीन स्वादुपिंडाला इजा पोहोचवतो. स्वादुपिंडाच्या असिनार पेशींमधील कॅल्शियमचे प्रमाण वाढते आणि स्वादुपिंडाच्या पेशी दुखावल्या जातात आणि शेवटी मरून जातात. निकोटीनमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढते. मधुमेह असलेल्यांनी तंबाखूचे सेवन टाळावे. इन्शुलिनची क्रियाशक्ती कमी होते. रेझिस्टंस वाढतो. तंबाखूच्या सेवनाने मधुमेहींची इन्शुलीनची गरज वाढते आणि मधुमेहामुळे होणाऱ्या गुंतगुंतीचे प्रमाण वाढते.

धूम्रपानामुळे श्वसन संस्थेवर पण खूप गंभीर परिणाम होतात. जलद आणि उथळ श्वसन, दीर्घ काळ टिकणारा खोकला, दमा, श्वसन मार्गांचा आणि वायुकोशाचा कायमचा अधुपणा, क्रॉनिक ऑबस्ट्रक्टिव्ह पल्मनरी डिसिझ (COPD) असे आजार खूपदा दिसून येतात. फुफ्फुस, तोंड, घसा, डोळे

यांना चुरचुर आणि क्षोभ होतो. खूप दिवस तंबाखूचे सेवन करणाऱ्यांना ह्या दीर्घ हानीकारक इजे ने शेवटी कर्करोग होऊ शकतो.

रोगप्रतिबंधक शक्तीवर विपरीत परिणाम होतो आणि अनेक आजारांचा धोका वाढतो.

गर्भवती स्त्रियांनी तंबाखूचे सेवन केल्यास गर्भावर सुद्धा विपरीत परिणाम होतो. कमी वजनाच्या, अपुऱ्या दिवसांच्या बाळांचा जन्म, अर्भक मृत्यू, प्राणवायुची कमतरता, वाढ खुर्तणे, शारीरिक व्यंग ह्या सर्वांचा धोका अनेक पटींनी वाढतो.

निकोटीनमुळे बायकांमध्ये आणि पुरुषांमध्ये वंध्यत्व येऊ शकते. तसेच निकोटीनमुळे सर्व शरीरातील रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात आणि आवयवांकडे जाणारा रक्तप्रवाह कमी होतो. लिंगाच्या ताठरतेसाठी रक्तप्रवाह भरपूर होणे आवश्यक असते. त्यामुळे लैंगिक अडचणी येऊ शकतात. त्याशिवाय निकोटीनमुळे शुक्राणूंची संख्या आणि जीवनक्षमता कमी होते, शुक्राणूंमध्ये व्यंग निर्माण होऊ शकते.

कोरोना महामारी विरुद्धच्या लढ्यात तंबाखू सेवन हा एक मोठा धोक्याचा घटक आहे. धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये कोरोनाची तीव्रता अधिक असते. तंबाखू चघळून थुंकणाऱ्यांमुळे ह्या आजाराच्या प्रसारास मदत होते. तंबाखूच्या सेवनामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, कर्करोग असे रोग होण्याचा धोका वाढतो. हे रोग झालेले असतांना कोरोना झाल्यास गुंतागुंत वाढते आणि मृत्यूचा धोकाही वाढतो. जे करोनाच्या बाबतीत जे खरे आहे तेच क्षय रोगाबाबतही खरे आहे. धूम्रपानामुळे क्षय रोग होण्याचा धोका वाढतो. क्षयरोग उलटण्याचे प्रमाण वाढते आणि औषधांचा परिणाम कमी होतो. तंबाखूचे दुष्परिणाम इतके आहेत की शब्दच कमी पडतील.

पुढच्या भागामध्ये आपण तंबाखूचा वापर हा मोठा सामाजिक आणि वैद्यकीय प्रश्न कसा आहे आणि तो सोडवण्याचे निरनिराळे मार्ग काय आहेत याचा विचार करू या.



तंबाखूमुळे आपल्या शरीरावर काय परिणाम होतात हे आपण मागील लेखात बघितले आहे. आता ह्या लेखात आपण त्याचा आपल्या सामाजिक जीवनावर आणि आरोग्यावर काय परिणाम होतो हे जागतिक आणि भारतीय आकडेवारीवरून पाहू या.

तंबाखूच्या वापराचे सर्वत्र फैलावलेले व्यसन हे आरोग्यदृष्ट्या अत्यंत धोकादायक असून जगात ८० लाख म्हणजेच ८ मिलियन लोक दरवर्षी तंबाखूच्या सेवनामुळे आपले प्राण गामावतात. त्यातील ६८ ते ७० लाख स्वतःच तंबाखूचे सेवन केल्यामुळे तर १०-१२ लाख लोक धूम्रपान करणाऱ्याचा धूर श्वसनमार्गात गेल्यामुळे म्हणजे पॅसिव्ह स्मोकिंगमुळे बळी पडतात. एकूण जगातील धूर विरहित तंबाखूच्या वापरापैकी ७०% वापर भारतात होतो आणि त्यामुळे २ लाख ३० हजार माणसे मृत्युमुखी पडतात.

जगातील एकूण तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या १.३ अब्ज लोकांपैकी ८०% लोक विकसनशील देशांमध्ये असतात. भारतात २६७० लाख म्हणजे २६७ मिलियन म्हणजे २६.७ कोटी अर्थात १५ वर्षांवरचे २९% लोक तंबाखूचे सेवन करतात. त्यापैकी ९०% लोक वयाच्या २५ व्या वर्षापर्यंत व्यसनाधीन होतात. प्रत्येक राज्यात तंबाखूच्या वापराचे प्रमाण वेगवेगळे आहे. गोव्यात सर्वात कमी म्हणजे ९.७% आहे. तर त्रिपुरामध्ये सर्वात जास्त म्हणजे ६४.५% आहे. महाराष्ट्रात २६.६% लोक तंबाखूचा वापर करतात. भारतातील एकूण तंबाखूचे सेवन करणाऱ्यांमध्ये ४२.४% पुरुष तर १४.२% बायका आहेत. पुरुषांमध्ये १९% आणि बायकांमध्ये २% धूम्रपान करतात. तर २९.६% पुरुष आणि १२.८% बायका धूम्रपान विरहित तंबाखूचे सेवन मिशेरी, पान, गुटखा ह्या स्वरूपात करतात. धूम्रपान करणाऱ्या एकूण १०.७% व्यक्तींमध्ये ७.५% बिडी वापरतात. टोबॅको फ्री किड्स ऑर्गनाइजेशनच्या आकडेवारीनुसार १३ ते १५ वयोगटामधील ८.५% मुले तंबाखूचा वापर करतात. त्यात ९.६% मुलगे आणि ७.४% मुली आहेत. धूम्रपान करणारी आणि धूर विरहित तंबाखूचे

सेवन करणारी मुले सम प्रमाणात म्हणजे ४.१% च्या जवळपास आढळून आली आहेत. पंधरा वर्षांखालील मुलांमध्ये दिसणारा तंबाखूचा वापर आणि मुलींमध्ये धूम्रपानाचे वाढते प्रमाण ह्या खूप मोठ्या चिंतेच्या गोष्टी आहेत.

मुखाच्या कर्करोगाचे प्रमाण भारतात सर्वात जास्त आहे आणि त्यातील ९०% कर्करोग तंबाखूच्या सेवनाने होतात. देशातील एकूण सर्व कर्करोगांपैकी २७% कर्करोगात तंबाखू कारणीभूत असतो. धूम्रपाना इतकाच धूर विरहित तंबाखूचा वापरसुद्धा अतिशय धोकादायक असतो. मिशेरी, गुटखा अशा पदार्थांमध्ये तंबाखूशिवाय अनेक कर्करोगजन्य विषारी पदार्थ असतात जे चघळल्या मुळे किंवा खाण्यामुळे तोंडाचा, अन्ननलिकेचा कर्करोग तर होतोच शिवाय दातांचे विकारही होतात. तंबाखूचे सेवन करणाऱ्यांपैकी निम्मे लोक तंबाखूमुळे मृत्युमुखी पडतात आणि तंबाखूमुळे मरणाच्या प्रत्येक माणसागणिक ३० माणसे तंबाखूजन्य आजाराने गंभीरपणे आजारी असतात. तंबाखूमुळे तोंड, स्वरयंत्र, फुफ्फुसे इत्यादी निरनिराळ्या अवयवांचे कर्करोग, हृदयरोग, अर्धांगवायु, Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) आणि इतर श्वसनसंस्थेचे आजार होतात. COPD मध्ये फुफ्फुसातील वायुकोषांना इजा पोहोचते, वायुकोष फुटतात आणि श्वासोश्वासास अडथळा निर्माण होतो. फुफ्फुसात वायु कोंडला जातो. ह्यास एंफीसिमा असे म्हणतात. वायुकोषात हवा कोंडून मोठे मोठे फुगे तयार होतात. ह्यामुळे कर्बव्दिप्राणिल म्हणजे कार्बन डायऑक्साइड उच्छवासातून शरीरा बाहेर टाकणे आणि श्वासातील प्राणवायु रक्तात शोषून घेणे ह्यात अडचणी निर्माण होतात. दम लागू लागतो. हा फुफ्फुसांचा दीर्घकाळ सतावणारा आणि शेवटी मृत्यूकडे घेऊन जाणारा आजार आहे. धूम्रपान करणाऱ्यांची आयुमर्यादा धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा १० वर्षांनी कमी असते.

तंबाखूमुळे कुटुंबाला आणि समाजाला फार मोठी किंमत मोजावी लागते. २०१७-१८ मध्ये झालेल्या अभ्यासानुसार १७७३.४ अब्ज रुपये तंबाखूमुळे झालेल्या मृत्यूंची आणि आजारपणाची किंमत भारताला मोजावी लागलेली आहे. भारताच्या एकूण उत्पन्नातील १.०४% उत्पन्न तंबाखूवर खर्ची



पडते तर तंबाखूमुळे झालेल्या आजारांच्या उपचारावरील खर्च एकूण वैद्यकीय खर्चाच्या ५.३% असतो.

तंबाखूच्या व्यसनाधीनपणाचा प्रश्न सर्व जगभर आहे कारण तंबाखूचा वापर आणि त्यामुळे होणारे आजार आणि मृत्यू सर्वत्र मोठ्या प्रमाणात आहेत. तंबाखू उन्मादक आहे, तंबाखूच्या सेवनामुळे किक मिळते, आनंद मिळतो, उत्साह येतो. सिगरेट ओढणे ऐटीचे वाटते, तर काहीना हा जीवनातील ताण दूर करणारा रामबाण उपाय वाटतो, काहीना पोट साफ होण्यासाठी लागतो. अशा अनेक कारणांमुळे माणूस त्याच्या विळख्यात जास्तीत जास्त ओढला जातो. तंबाखू अतिशय अँडिक्टिव्ह आहे. त्याच्या चक्रव्यूहामधे एकदा माणूस सापडला की त्यातून बाहेर पडणे अवघड होऊन जाते.

एकदा गरोदर स्त्रियांमधल्या मिशेरी वापरण्याच्या प्रकल्पावर काम करत असतांना आरोग्य कर्मचाऱ्यांना तंबाखूच्या दुष्परिणामांची माहिती किती आहे हे आजमावून बघतांना असे आढळले की बहुतेक सर्व आरोग्य कर्मचाऱ्यांना तंबाखूच्या सेवनामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांची चांगली माहिती होती पण तरीही त्यांच्यामधल्या जवळ जवळ २०% आरोग्य सेवक तंबाखूचे सेवन करत होते. प्रकाश हा त्यातीलच एक. गेल्या कित्येक दिवसांपासून त्याला खोकला होता. ठसका लागल्यासारखे व्हायचे. एखादा मजला चढला तरी दम लागायचा. धूम्रपानाची इतकी चटक लागली होती की ती जाम सुटत नव्हती. कळत होतं पण वळत नव्हतं. समुपदेशनांनी त्याला वळवायची गरज होती.

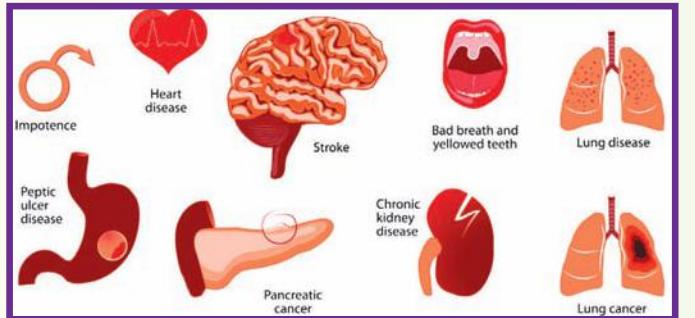
तंबाखू सुटतो, निश्चित सुटतो पण त्याला गरज आहे प्रबळ इच्छाशक्तीची! आरोग्य शिक्षणामुळे खूपशा लोकांमधे तंबाखू सोडण्याची इच्छा निर्माण होते. मग चटक आणि इच्छाशक्ति यामध्ये चढाओढ सुरू होते. चटक कधी कधी इतकी प्रबळ असते की दुष्परिणामांची माहिती असूनसुद्धा तंबाखूचे व्यसन सुटत नाही. अशा वेळी समुपदेशनाने ह्या व्यक्तीची इच्छाशक्ती जागरूक करून त्याला तंबाखू सोडायला प्रवृत्त करावे लागते. खूपशा लोकांना ह्याचा उपयोग होतो. तंबाखूमधले निकोटीन रक्तातून सगळ्या आवयवांपर्यंत पोहोचत रहाते आणि त्यांना निकोटीन असण्याची सवय लागते. तंबाखू वापरणे बंद केले की त्यांना निकोटीन मिळणे बंद होते. ह्या तंबाखूच्या वंचितपणामुळे तंबाखू सेवनाची तीव्र इच्छा, चिडचिड, अस्वस्थपणा, कामात लक्ष न लागणे, झोप न लागणे, जास्त भूक लागणे, वजन वाढणे, उदासीनता अशी काही शारीरिक आणि काही मानसिक लक्षणे दिसू शकतात. आणि तंबाखू परत घेतला की ती नाहीशी होतात. त्यामुळे तंबाखू सोडणे, परत वापरणे, परत सोडणे अशी धरसोड खूपदा दिसून येते. पण मनोनिग्रह आणि तंबाखूचे सेवन करणाऱ्यांपासून आणि तंबाखू-सेवनाच्या जागेपासून दूर रहाणे, तल्लफ आली की कमी उष्मांकाचे पौष्टिक पदार्थ थोडेसे तोंडात

टाकणे, कामात व्यग्र रहाणे, तंबाखूचे सेवन न करणाऱ्या मित्रांत मिसळणे अशा छोट्या छोट्या युक्त्यांच्या सहाय्याने त्यावर मात करता येते.

निकोटीनची कमी मात्रा असलेल्या गोळ्या, गम, स्प्रे, इनहेलर, पॅचेस अशा वस्तु परदेशातील बाजारात उपलब्ध आहेत. भारतात सर्रास उपलब्ध नाहीत. तंबाखूची सवय हळू हळू कमी करायची म्हणजे तंबाखूच्या वंचितपणाची लक्षणे जाणवणार नाहीत आणि हळू हळू तंबाखू पासून मुक्ती मिळेल अशी ह्या मागची भावना असते. कोणा कोणाला फायदा होतो पण ह्याचे उलटे परिणाम पण खूपदा झालेले दिसतात. तंबाखूची पकड सैल होण्याऐवजी आणिकच घट्ट होते.

काहीना मात्र तंबाखूऐवजीच्या पर्यायी पदार्थाची मदत घ्यावी लागते. ओवा, त्रिफळा, त्रिकूट, लवंग, दालचिनी, बडीशोप, जिरे स्वतंत्रपणाने किंवा निरनिराळ्या मिश्रणांच्या स्वरूपात अनेक शोध-प्रकल्पांत अनेकांनी यशस्वीपणे वापरले आहे. बरेचसे लोक हे पदार्थ वापरून तंबाखूच्या सेवनापासून मुक्ति मिळवू शकतात. ह्या आयुर्वेदिक पदार्थांमुळे दातांचे आरोग्य सुधारते, हिरड्या घट्ट आणि बळकट होतात, पोट साफ होते, खोकला आणि दमा ह्यांना उपयोग होतो. पोट साफ होते म्हणून किंवा दात किडू नयेत म्हणून जे तंबाखू वापरतात, त्यांना ह्या आयुर्वेदिक पदार्थांचा वापर तंबाखूऐवजी करण्यासाठी सहज प्रवृत्त करता येते. धूम्रपानामुळे ज्यांना वरचेवर खोकला किंवा दमा होतो ते ह्यासाठी उपाय म्हणून आयुर्वेदिक पर्यायांचा चटकन स्वीकार करतात. अशा रीतीने बीडी-सिगरेट ओढणाऱ्यांना आणि मिशेरी वापरणाऱ्यांना तसेच तंबाखू चघळणाऱ्यांना तंबाखू सोडून हे पर्यायी निरूपद्रवी पदार्थ वापरण्यास उद्युक्त करता येते. तंबाखू वापरू नका तर काय वापरा हे सांगितल्यामुळे तंबाखूचे व्यसन सुटणे जास्त प्रभावीपणाने शक्य होते.

तंबाखूचे व्यसन सुटावे म्हणून जग भर प्रयत्न होत आहेत. आपल्या देशात सुद्धा राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम (National Tobacco Control Programme) राबवला जातो. तंबाखूचे व्यसन सुटण्यासाठीच्या सुविधा राष्ट्रीय, राज्य व जिल्हा पातळीवर उपलब्ध आहेत.



**धूम्रपानचा करू नका उपयोग,
त्यामार्फत होतात अनेक रोग.**



१. नॅशनल टोल फ्री क्रिट लाईन नंबर १८००११२३५६ आहे. ह्या नंबरवर भारतातील कुठल्याही ठिकाणाहून फोन करता येतो.

२. M-Cessation Institute चा ०११-२२९०१७०१ हा नंबर आहे. ह्या नंबरवर फोन केल्यास SMS व्दारे सल्ला दिल जातो.

३. सर्व शासकीय वैद्यकीय आणि दंत वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये तसेच इतर काही खाजगी वैद्यकीय आणि दंत महाविद्यालयांशी संलग्न असलेल्या रुग्णालयांमध्ये आणि बऱ्याचशा जिल्हा रुग्णालयांमध्ये तंबाखू मुक्ति केंद्रे (Tobacco cessation clinics) आहेत. ह्याची माहिती राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमाच्या संकेत स्थळावर उपलब्ध आहे.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे कोणत्याही स्वरूपातील तंबाखूचे म्हणजे बिडी, सिगारेट, तंबाखू चघळणे, मिशेली वापरणे, गुटखा सेवन करणे ही सर्व व्यसने सुटू शकतात, सोडता येतात. कोणत्याही वयात तंबाखू सोडणे हे फायदेशीरच असते. तंबाखू पासून मुक्ति मिळावी म्हणून समुपदेशन आणि जरूर पडल्यास औषधे दिली जातात.

तंबाखू सोडण्याचे फायदे त्वरित जाणवायला लागतात. सुमारे २ ते १२ आठवड्यात रक्ताभिसरण आणि फुफ्फुसांची क्षमता सुधारते असे जागतिक आरोग्य संघटनेच्या संकेत स्थळावर नमूद केलेले आहे.

सध्याच्या कोरोनाच्या महामारीच्या काळात तंबाखूचे व्यसन न करणे आणि व्यसन असल्यास ते सोडणे अत्यंत महत्वाचे आहे. त्यामुळे आरोग्यावर चांगले परिणाम होऊन सर्वच संसर्गजन्य आजारांविरुद्धची आणि विशेषतः कोरोना विरुद्धची रोग प्रतिबंधक शक्ति वाढेल. गरोदर स्त्रियांनी तंबाखूचे सेवन केल्यास त्यांच्या पोटात वाढणाऱ्या मुलांची वाढ खुरटते आणि अपुऱ्या दिवसांची तसेच कमी वजनाची बाळे जन्माला येण्याचा धोका बराच वाढतो. तंबाखूचे सेवन करणाऱ्या स्त्रियांनी जरी गरोदरपणाच्या पहिल्या तिमाहीपासून तंबाखूचे सेवन थांबविले तरी बाळावर होणारे तंबाखूचे हे विपरीत परिणाम टाळता येतात.

तंबाखूचे व्यसन असलेल्यांनी तंबाखूचे सेवन थांबवले तर बराच त्रास होऊ शकतो असा गैरसमज बरेचदा आढळतो. असा त्रास क्वचित आणि किरकोळ होऊ शकतो हे जरी खरे असले तरी वैद्यकीय सल्ला घेऊन त्यावर सहज

मात करता येते. तंबाखूचे सेवन थांबवायलाच पाहिजे. तंबाखू सोडल्यामुळे होणारे फायदे हे तंबाखू सोडल्यामुळे क्वचित उदभवणाऱ्या त्रासापेक्षा फार जास्त असतात.

तरुणपणी मित्रांच्या संगतीमुळे तंबाखूचे व्यसन लागण्याची शक्यता खूप असते म्हणून कुमार वयातील मुलांमध्ये आणि तरुणांमध्ये जागरूकता असणे खूप महत्वाचे असते. तंबाखूचे सेवन ग्रामीण भागात आशिक्षितांमध्ये आणि मोलम जुरी करणाऱ्यांमध्ये तर शहरी भागात झोपडपट्टी वासीयांमध्ये जास्त आढळते. विडी-सिगारेट ओढण्याचे, तंबाखू चघळण्याचे आणि गुटखा खाण्याचे प्रमाण पुरुषांमध्ये जास्त तर मिशेलीचा वापर पुरुषांबरोबरच स्त्रियांमध्येही खूप जास्त प्रमाणात आढळते. यासाठी रेडियो, टीव्ही, पोस्टर्स, भित्तिपत्रके, अशा माध्यमातून धूम्रपान तसेच धूर विरहित तंबाखूचा वापरामुळे होणाऱ्या दुष्परिणामाविषयी जनजागृती सातत्याने होणे गरजेचे आहे.



तो टोबॅको डे ३१ मे रोजी असतो. त्याचे औचित्य साधून माध्यमिक शाळा, महाविद्यालये, गरोदर स्त्रियांची तपासणी केंद्रे, महिला मंडळे, तरुण मंडळे अशा ठिकाणी जनजागृती करून लाभार्थींना तंबाखू सोडण्यास प्रवृत्त करावे. तंबाखूचे सेवन न करण्यासाठी / सोडण्यासाठी सामुदायिक शपथविधीचे आयोजन करावे. तंबाखू मुक्तीची चळवळ ही फक्त आरोग्य खात्याशी मर्यादित न राहता जनतेची सामाजिक चळवळ

व्हावी तरच तंबाखूपासून खरी मुक्ति मिळू शकेल.

* डॉ आशा प्रतिनिधि ह्या रोगप्रतिबंधक आणि औषधशास्त्र ह्या विषयाच्या तज्ञ आहेत. असोसिएशन फॉर टोबॅको युज हझार्डस् अवेअरनेस अँड प्रिव्हेंटीव्ह मेझर्स ह्या संस्थेच्या ट्रस्टी आहेत.

** डॉ नीता धाटे ह्या नाक, कान, व घसा ह्या विषयाच्या तज्ञ आहेत. असोसिएशन फॉर टोबॅको युज हझार्डस् अवेअरनेस अँड प्रिव्हेंटीव्ह मेझर्स ह्या संस्थेच्या अध्यक्ष आणि ट्रस्टी आहेत.

*** डॉ शिल्पा प्रतिनिधि ह्या जीवरसायनशास्त्र ह्या विषयाच्या तज्ञ आहेत



आरोग्य विभागाकडील राज्य आरोग्य माहिती व जीवनविषयक आकडेवारी केंद्र, पुणे कार्यालयाकडून महाराष्ट्र विवाह मंडळाचे विनियमन आणि विवाह नोंदणी अधिनियम, १९९८ व महाराष्ट्र विवाह मंडळाचे विनियमन आणि विवाह नोंदणी नियम, १९९९ अन्वये विधिवत झालेल्या विवाहांच्या नोंदणीचे काम पाहिले जाते.



विवाह नोंदणीची आवश्यकता व महत्त्व

- * विवाह झाल्याचा पुरावा म्हणून निवड नोंदणी प्रमाणपत्र महत्त्वाचे आहे.
- * पारपत्र व व्हिसा काढण्यासाठी आवश्यक
- * विधवांना वारसा हक्क प्रस्थापित करण्यासाठी आवश्यक.

विवाहांच्या नोंदणीसाठी वधू व वर यांनी लक्षात ठेवण्याचे सात मुद्दे

विधिवत झालेल्या विवाह नोंदणी करण्याकरिता पुढील दस्तऐवज असतील (सप्तपदी).

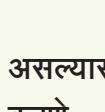
१) वधू अथवा वर ज्या ठिकाणी रहातात तेथील विवाह निबंधकाकडे विवाहाची नोंदणी करण्यासाठी अर्ज सादर करणे.

२) राहाण्याचा पुरावा म्हणून शिधा वाटप पत्रिका/विज देयक/दूरध्वनी देयक/पारपत्र अर्जासोबत जोडणे.

३) ओळखीचा पुरावा म्हणून आधार कार्ड/निवडणूक ओळखपत्र/वाहन परवाना अर्जासोबत जोडणे.



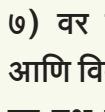
४) लग्न पत्रिका नसल्यास रुपये १००/- च्या स्टॅंप पेपरवर शपथपत्र सादर करणे.



५) वर किंवा वधू घटस्फोटीत असल्यास घटस्फोटाच्या आदेशाची प्रत सादर करणे.



६) वर किंवा वधू विधुर/विधवा असल्यास पूर्वीच्या जोडीदाराचे मृत्यू प्रमाणपत्र सादर करणे.



७) वर व वधू यांची प्रत्येकी ३ छायाचित्रे आणि विवाह सोहळ्याचे छायाचित्र आवश्यक. वर पक्ष व वधू पक्ष यांचे एकूण ३ साक्षीदार हजर असावेत.

विवाहाच्या वेळच्या सप्तपदीनंतर विवाह नोंदणीसाठीची वर नमूद केलेली सप्तपदी आवश्यक आहे.

विवाह नोंदणी करण्यासाठी ज्या अधिकाऱ्यांकडे संपर्क साधावा लागतो. त्यांना विवाह निबंधक असे म्हणतात. ग्रामीण भागात ग्रामपंचायतीमधील ग्रामसेवक विवाह निबंधक असतात.

शहरी भागात निरनिराळे विवाह निबंधक असतात ते खालीलप्रमाणे -

भाग	विवाह निबंधक
नगर परिषद व नगर पंचायत	
जर नगर परिषद क्षेत्रात ग्रामीण रुग्णालय/उपजिल्हा रुग्णालय नसेल तर	मुख्याधिकारी
जर नगर परिषद क्षेत्रात ग्रामीण रुग्णालय/उपजिल्हा रुग्णालय असेल तर	ग्रामीण रुग्णालये/उपजिल्हा रुग्णालयाचे वैद्यकिय अधिकारक
महानगरपालिका	प्रभागातील वैद्यकिय अधिकारी
कटक मंडळे	वैद्यकिय अधिकारी



काल बघता बघता आभाळ भरून आले.. विजांचा लखलखाट सुरू झाला.. निसर्गाचे ते तांडव बघत असताना अचानक ती आठवली... प्रसूतीसाठी आमच्या दवाखान्यात आलेली... सावळी... नाकेली... वय १८/१९ वर्षे... बरोबर दोन तीन बायका... आणि ही ओठ घट्ट मिटून टेबलावर बसून रहिलेली... ना झोपायला तयार... ना काही बोलायला... आणि तिचे ते डोळे... विलक्षण तेजस्वी... भरून आलेले... आणि एकही थेंब बाहेर पडू नये म्हणून आटोकाट प्रयत्न करणारे... चेहऱ्यावर भावनांचा कल्लोळ... राग? तिरस्कार?? अगतिकता...?? बरोबर आलेल्या बायका समजावून सांगत होत्या रागवत होत्या.. पण ही तशीच.. निश्चल.. सगळ्यांना बाहेर काढून तिच्या डोक्यावर हात ठेवला मायेनं..

एक क्षण काही हलल्यासारखं वाटलं त्या डोळ्यात.. पण दुसऱ्याच क्षणी मान फिरवून बसून राहिली.. तशीच.. तिचे ते डोळे रुतून बसले.. आत कुठेतरी... भरून आलेले.. भरल्या आभाळागत.. आणि तेजस्वी.. लखलखणाऱ्या विजांसारखे.....!!!!

ती बसून होती तशीच... आणि बाकी इतक्या पेशंटमध्ये फक्त तिच्याकडेच लक्ष देणं शक्यही नव्हते.. पण तिचे डोळे खूप काही टिपत होते.. आमची सगळ्यांची धावपळ, बाकी पेशंटच्या वेदना.. ती हुशार होती नक्कीच..



पण काहीतरी खूप घडून गेले होते तिच्या बाबतीत.. हळूहळू मी तिला समजावत होते.. मग ती शांत होत गेली... आणि मग प्रसूती होऊन बाळाला पाहिल्यावर तर तिचे डोळे वेगळेच दिसले.. शांत, समाधानी... माझ्या मनात विचार चालू होते... काय बरे झाले असेल... मना विरुद्ध लग्न...?? की काही घरगुती हिंसाचार..?? की इतर काही..??

पण तिचे डोळे मात्र खरंच विलक्षण होते.. मनात घर करणारे.. मी अगदी ठरवलं होते. तिला बोलतं करायचे.. का इतक्या लहान वयातच ती इतकी नकारात्मक झाली होती..?? पण हे सगळे विचार मनातच राहिले...

परत दुसऱ्या दिवशी तिला पाहयला गेले तर कळलं तिचे नातेवाईक घेऊन गेले तिला.. वैद्यकीय सल्ल्याविरुद्ध... Against medical advise....

मन अस्वस्थ झाले... नंतर हळूहळू तिचा विसरही पडला.... पण परवा आभाळ भरून आले आणि तिचे ते डोळे पुन्हा आठवले...!!!!



तणाव... आपल्या जीवनाचा अपरिहार्य भाग... इतका की आपण त्याला आपल्या खाण्यापिण्याच्या किंवा वाहन चालवण्याशी समांतर करू शकतो.

अर्थातच प्रत्येक गोष्ट ज्यात अन्न... वाहन चालवणे आणि जे काही केले जाते... आहे तणावपूर्ण

डॉक्टरांसाठी व्यावसायिक ताणतणाव आहेत. त्यांच्या कामामुळे त्यांना अनेक भावनांचा सामना करावा लागतो. ज्यामध्ये रुग्णाला वाचवण्याची गरज, रुग्णाचा आजार वाढत असताना अपयश आणि निराशेची भावना, आजाराविरुद्ध शक्तीहीनतेची भावना आणि त्यांच्याशी संबंधित नुकसान यांचा समावेश होतो. दुःख, स्वतःला आजारी पडण्याची किंवा मरण्याची भीती, क्लिनीकल प्रॅक्टिसमध्ये अनिश्चिततेचा सामना करणे, लैंगिकतेशी व्यवहार करणे, किंवा या भावनांपासून वाचण्यासाठी रुग्णांपासून वेगळे होण्याची आणि टाळण्याची इच्छा.

जर तणाव असेल तर आपण त्याची दखल का घ्यावी ?

कारण तणावाचे परिणाम डॉक्टरांनाही अनुभवण्याचा धोका जास्त असतो. मानसिक विकार, मादक द्रव्यांचा गैरवापर, आत्महत्या आणि कामकाजात कमजोरी.

या भावना स्वभावाने शक्तिशाली आणि त्रास देण्यास सक्षम आहेत, या बदललेल्या डॉक्टर-रुग्ण संबंध आणि वैद्यकीय व्यवसायाच्या स्वरूपातून देखील उद्भवतात. या भावनांच्या वारंवार संपर्कात येणे आणि त्रासाचा अनुभव डॉक्टरांवरील व्यावसायिक तणावाच्या उच्च पातळीला कारणीभूत ठरतो. डॉक्टर रुग्ण नातेसंबंधाच्या बाहेरही उद्भवलेल्या भावना आणि परिस्थितीमुळे डॉक्टरांना तणावाचा सामना करावा लागतो. त्यांना अधिकाधिक वादग्रस्त आणि क्षमाशील वातावरणात काम करावे लागेल. त्यांच्यावर लादलेल्या नोकरशाहीच्या गरजा वाढत आहेत आणि त्या बदलत राहतात.

वैद्यकीय ज्ञान झपाट्याने प्रगत होत आहे. डॉक्टरांच्या सतत संपर्कात राहावे लागते. ते हे बदल बऱ्याचदा इतके जलद असतात की डॉक्टरांनी एकाशी जुळवून घेतले असते. दुसरे काहीतरी बदलू शकते किंवा विकसित होऊ शकते.

बहुतेक देशांमध्ये आरोग्य सेवा संसाधने मर्यादित आहेत. बऱ्याच देशांतील डॉक्टरांनी त्यांच्या व्यवसायाचा सराव करताना प्रचंड निराशा येत आहे, कारण कमी संसाधने, सरकारी किंवा कॉर्पोरेट आरोग्य सेवा वितरणांचे सूक्ष्म-व्यवस्थापन, वैद्यकीय त्रुटींचे मीडिया अहवाल आणि डॉक्टरांचे अनैतिक आचरण, आणि अनेक अधिक व्यावसायिक कारणे.

शिवाय डॉक्टर स्वतःला अशा वातावरणात किंवा भूमिकांमध्ये काम करताना दिसतात ज्यासाठी त्यांना प्रशिक्षण दिले गेले नव्हते.

सेवा वितरण कार्यालय-आधारित मॉडेलवरून

लोकसंख्या-आधारित आरोग्य मॉडेलमध्ये बदलत आहे. डॉक्टरांना प्रशासकीय कर्तव्ये पार पाडावी लागतात, जसे की प्रभावीपणे कर्मचाऱ्यांच्या समस्या, अनेकदा त्यांच्या महत्त्वपूर्ण क्लिनीकल वचनबद्धते व्यतिरिक्त, सवय नसलेली कामे पूर्ण केल्याने तणाव निर्माण होतो, असामान्य नाही, डॉक्टर या नियमितताणतणावांना भावनिक

माघार, सामाजिक अलगाव आणि समस्यांचे अस्तित्व नाकारणे. जे आघातग्रस्त रुग्णांसह काम करतात त्यांना करुणा थकवा येऊ शकतो.

करुणामय थकवा अनुभवणाऱ्या डॉक्टरांना घुसखोरी आणि टाळाटाळ जाणवू शकते. दोन महत्त्वाच्या सामना कौशल्यांमध्ये यशाची भावना आणि भावनिक वियोग यांचा समावेश होतो.

ताणतणावांच्या तीव्र संपर्काचा आणखी एक परिणाम म्हणजे बर्नआऊट.

बर्नआऊट, सार्वजनिक सेवांमधील कामगारांद्वारे अनुभवलेल्या भावनिक थकवाचे वर्णन करण्यासाठी १९७४ मध्ये फ्रॉड्रेन बर्गरने प्रथम तयार केलेला शब्द आहे. बर्नआऊट अनुभवण्याचा उच्च धोका असलेल्या व्यावसायिकांच्या या श्रेणीमध्ये डॉक्टर येतात. बर्नआऊटमध्ये भावनिक थकवा, वैयक्तिकीकरण आणि कमी वैयक्तिक सिद्धी यांचा समावेश होतो.



भावनिक थकवा (थकवा, शारीरिक लक्षणे, कमी भावनिक संसाधने आणि इतरांना द्यायला काही उरलेले नाही ही भावना) भावनात्मकदृष्ट्या अतिविस्तारीत आणि त्यांच्या कामामुळे थकल्यासारखे वाटण्याच्या स्थितीचे वर्णन करण्यासाठी वापरली जाते. नकारात्मक वृत्तीचे वर्णन करते, आणि ग्राहकांबद्दलच्या वैयक्तिक भावनांचे वर्णन करते ज्यामुळे त्यांना वस्तू म्हणून हाताळले जाते. वैयक्तिक सिद्धी कमी अक्षमता, अकार्यक्षमता आणि अपुरेपणाची भावना निर्माण करते. भावनिक थकवा आणि उदासीनता जितके जास्त असेल तितके डॉक्टर जास्त गुण मिळवतात, बर्नआउटचा बन होऊ शकतो.

विवाह आणि नातेसंबंध समुपदेशक म्हणून सराव करताना मी हे पाहिले आहे की, गंभीर आणि दीर्घकालीन ताणतणावांच्या संपर्कात येण्यामुळे डॉक्टरांना नैराश्य, चिंता, झोपेचा त्रास आणि थकवा, तुटलेले नाते, दारू आणि अंमली पदार्थांचे व्यसन, वैवाहिक आजार, वैवाहिक विकार यासह विविध मानसिक आजार आणि बिघडलेले कार्य होऊ शकते. अकाली सेवानिवृत्ती आणि कदाचित सर्वात गंभीर आत्महत्या समूह म्हणून त्यांच्यात नैराश्य आणि बर्नआउटचे प्रमाण सामान्य लोकसंख्या आणि इतर अनेक व्यावसायिक गटापेक्षा जास्त आहे. बर्नआउटचा अनुभव घेणाऱ्या डॉक्टरांना रुग्णाच्या सेवेमध्ये चुकीचा निर्णय घेण्याचा किंवा चुका होण्याचा धोका जास्त असतो आणि उत्पादक, सुरक्षित आणि चांगल्या रुग्ण सेवेसाठी त्यांची वचनबद्धता आणि समर्पण कमी होऊ शकते तसेच त्यात अडचण येऊ शकते.

सहकाऱ्यांशी संबंध, तणावाचा सामना कसा करावा ?

डॉक्टरांमध्ये बर्नआउट होण्यापासून बचाव हस्तक्षेप धोरणे, सर्वसाधारणपणे, तीन स्तरांच्या बदलांची शिफारस केली जाते.

- १) संघटनात्मक रचना आणि कार्य प्रक्रिया सुधारणे
- २) व्यावसायिक विकास कार्यक्रमांद्वारे संस्था आणि वैयक्तिक डॉक्टर यांच्यातील सुसंगतता सुधारणे जेणे करून कामाच्या वातावरणाशी चांगले जुळवून घेता येईल.
- ३) प्रभावी सामना आणि निरोगी वर्तनांना प्रोत्साहन देऊन तणाव आणि खराब आरोग्य लक्षणे कमी करण्यासाठी वैयक्तिक-स्तरीय कृती.

डॉक्टरांमधील बर्नआउट टाळण्यासाठी यापैकी काही धोरणे प्रभावी मानली जातात ती खालीलप्रमाणे आहेत.

- १) बर्नआउट विरुद्ध प्रतिबंधात्मक म्हणून कामाची व्यस्तता वाढत्या प्रमाणात ओळखली जात आहे.

उच्च पातळीची मानसिक उर्जा, चिकाटी आणि लवचिकता हे जमेचे वैशिष्ट्य मानले जाते, तर महत्त्व, उत्साह, प्रेरणा, अभिमान आणि आव्हान हे समर्पणाचे वैशिष्ट्य मानले जाते.

२) लवचिकता निर्माण करणे ही देखील डॉक्टरांमधील बर्नआउट विरुद्ध प्रतिबंधात्मक धोरण आहे, हे प्रभावीपणे सामना करून आणि निरोगी वर्तनांना प्रोत्साहन देऊन तणावाचे परिणाम कमी



करण्यात प्रभावी आहे. लवचिकता ही सकारात्मक दृष्टीकोन आणि प्रभावी धोरणांची गतिशीलता, विकसित होणारी प्रक्रिया आहे.

लवचिकतेचे महत्त्वाचे पैलू आहेत.

- १) वृत्ती आणि दृष्टीकोन, ज्यामध्ये चिकित्सकाची भूमिका समजून घेणे समाविष्ट आहे. स्वास्थ्य राखणे, वैयक्तिक मर्यादा स्वीकारणे.
- २) प्राधान्यक्रम, मर्यादा निश्चित करणे, व्यावसायिक सुरु ठेवण्यासाठी प्रभावी दृष्टीकोन घेणे.
- ३) उत्तम सराव व्यवस्थापन शैली, चांगले कर्मचारी रसद इत्यादी
- ४) सहाय्यक संबंध, ज्यामध्ये सकारात्मक वैयक्तिक संबंध, प्रभावी व्यावसायिक संबंध आणि चांगला संवाद यांचा समावेश होतो.

सकारात्मक कामाचे वातावरण वाढवणे खूप महत्त्वाचे आहे. एक सकारात्मक काम पर्यावरणाची व्याख्या जे व्यक्तींना आरोग्य व्यवस्थित करते, त्यांना आरोग्य कर्मचाऱ्यांमध्ये राहण्यास प्रोत्साहित करते आणि कामाच्या वातावरणाशी चांगले जुळवून घेण्यासाठी व्यावसायिक विकास कार्यक्रमांसह प्रभावीपणे कार्य करण्यास सक्षम करते. एक कुटुंब प्रदान करून कार्य-जीवन संतुलन साधले जाते. अनुकूल कामाचे वातावरण आणि लवचिक कामाचे तास, व्यावसायिक जोखमीपासून संरक्षण, नोकरीची सुरक्षितता वाढवणे, मुलांच्या संगोपनाच्या संधींची तरतूद, कमी झालेल्या रोजगारासाठी भरपाई आणि मातृत्व/पालक रजा हे कामाच्या वातावरणाचे गुणधर्म म्हणून ओळखले गेले जे बर्नआउट टाळतात.



तणावाचा सामना करण्यासाठी आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी टिपा -

आनंद हा जीवनाचा अंतिम उद्देश आहे. आनंद ही मनाची अवस्था आहे आणि त्यातून येते. आनंदी होण्यासाठी तुम्हाला काहीतरी महान आणि विलक्षण साध्य करण्याची गरज नाही हे लक्षात ठेवावे. तुमचा आनंद साध्या गोष्टींमध्ये शोधू शकता, अशा अनेक साध्या गोष्टी असू शकतात. ज्या



एखाद्या व्यक्तीला करता येतात आणि चांगले वाटू शकते. मला माझा आनंद लहान गोष्टींमध्ये सापडतो. बागकाम/चालणे/निसर्गाचे, ऐकणे/मनन/पुष्टीकरण... संगीत ऐकणे, छंद शोधणे, कुटुंब/मित्र/प्रियजनांसोबत वेळ घालवणे, इतरांना कौशल्य शिकणे/शिकवणे, ज्ञान देणे, मित्रांसोबत मोठ्याने हसणे, काळजी घेणे.

जेव्हा आपण आनंदाचा अनुभव घेण्यासाठी बाह्य परिस्थितीवर अवलंबून असतो तेव्हा ते आपल्या कल्याणासाठी हानिकारक ठरू शकते. निःसंशयपणे. पृथ्वीवरील गोष्टी तुम्हाला थोड्याच वेळात, अनुभव नवीनपणा गमावतो आणि आपल्या आनंदाची पातळी खाली जाते. बऱ्याच अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, ज्या राष्ट्रांमध्ये सर्वात जास्त आहे ते लोक देखील सर्वात दुःखी आहेत.

ताणतणाव प्रभावीपणे हाताळण्यासाठी सोप्या टिप्स तणाव व्यवस्थापन. एखाद्याने आनंदाची तत्त्वे स्वीकारली पाहिजेत -

१) अपेक्षा सोडून द्या हे गंभीर आहे. आपल्या जीवनाची दृष्टी आणि हेतू असणे महत्त्वाचे आहे. तथापि, आम्ही निकालाशी संलग्न नसावे. अपेक्षा दुःखास कारणीभूत ठरू शकतात. याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे जेव्हा आपण त्या स्वतःवर ठेवतो.

२) अनुभवातून अर्थ आणि उद्देश तयार करा: प्रत्येक अनुभव, मग तो नकारात्मक असो किंवा सकारात्मक, आपल्याला अशी

साधने देतात जी आपल्याला जीवनात जे हवे आहे ते तयार करण्यात मदत करू शकतात. प्रत्येक अनुभवातून आपण काय दूर करू शकतो आणि ते आपले जीवन कसे सुधारू शकते हे आपण पाहणे आवश्यक आहे.

कधी कधी आपली सर्वात मोठी आव्हाने ही आपल्या जीवनात सकारात्मक आणि शक्तिशाली मार्गांनी परिवर्तन घडवून आणू शकतात. जोपर्यंत तोच अनुभव येत नाही तोपर्यंत पुन्हा तेच जगणे आपल्या नशिबी आहे. आयुष्याने आपल्याला जो अनुभव द्यावा लागतो त्यातून धडा घ्या.

३) आयुष्यातील छोट्या छोट्या गोष्टींची कदर करायला शिका. ज्या लोकांची कृतज्ञता जास्त असते तेच सर्वात आनंदी असतात. किंबहुना, काही संशोधन अभ्यासातून असे आढळून आले आहे की कृतज्ञ असण्याचा एक दुष्परिणाम म्हणजे तो केवळ आपला आनंदच वाढवत नाही तर आपल्या सभोवतालच्या लोकांचा आनंद देखील वाढवतो. आपण मला आहेवरून मला गेट टू असे शब्द बदलले पाहिजेत.

४) उपस्थित राहा. सध्या जे घडते ते तेच आमचे वास्तव आहे. आपल्या वातावरणाशी आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांशी खऱ्या अर्थाने गुंतण्यासाठी आपण वेळ काढला पाहिजे. दिलेल्या क्षणी एखादी समस्या सोडवण्यासाठी आपण काही करू शकत नसल्यास ती सोडू द्या. तुम्हाला जे वाटते ते सर्व बदलू शकत नाही हे जाणून तुम्ही सोडून देऊ शकता.

५) स्वतःची चांगली काळजी घ्या.

ताणतणाव हाताळण्यासाठी योग्य आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी विश्रांती, अभ्यासेतर क्रियाकलापांमध्ये व्यस्त राहणे, तुमची आवड किंवा छंद यासाठी थोडा वेळ घालवणे खूप महत्त्वाचे आहे. डॉक्टर हे रुग्ण आणि समाजासाठी आदर्श असतात हे विसरता कामा नये. शेवटी तणाव, बर्नआउट्स, टेन्शन प्रत्येक गोष्ट आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अपरिहार्य भाग आहे.

तणाव तुमच्या जीवनावर येण्याआधी ते लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे. साध्या राहणीमानाचा अवलंब करणे, जीवनशैलीत बदल करणे, अपेक्षा मर्यादित करणे, चांगली सपोर्ट सिस्टीम तयार करणे, सकारात्मक क्रियाकलापांमध्ये गुंतणे, हे तणावाचे प्रभावीपणे व्यवस्थापन करण्याचे सोपे मार्ग आहेत.

सकारात्मक राहा, आनंदी रहा....

सर्व वाचकांना नवीन वर्ष २०२२ खूप आनंदी, आरोग्यदायी, सुख समृद्धीची आणि भराभराटीचे जावे.





क्षयरोग (टीबी)
पूर्णपिणे बरा होतो

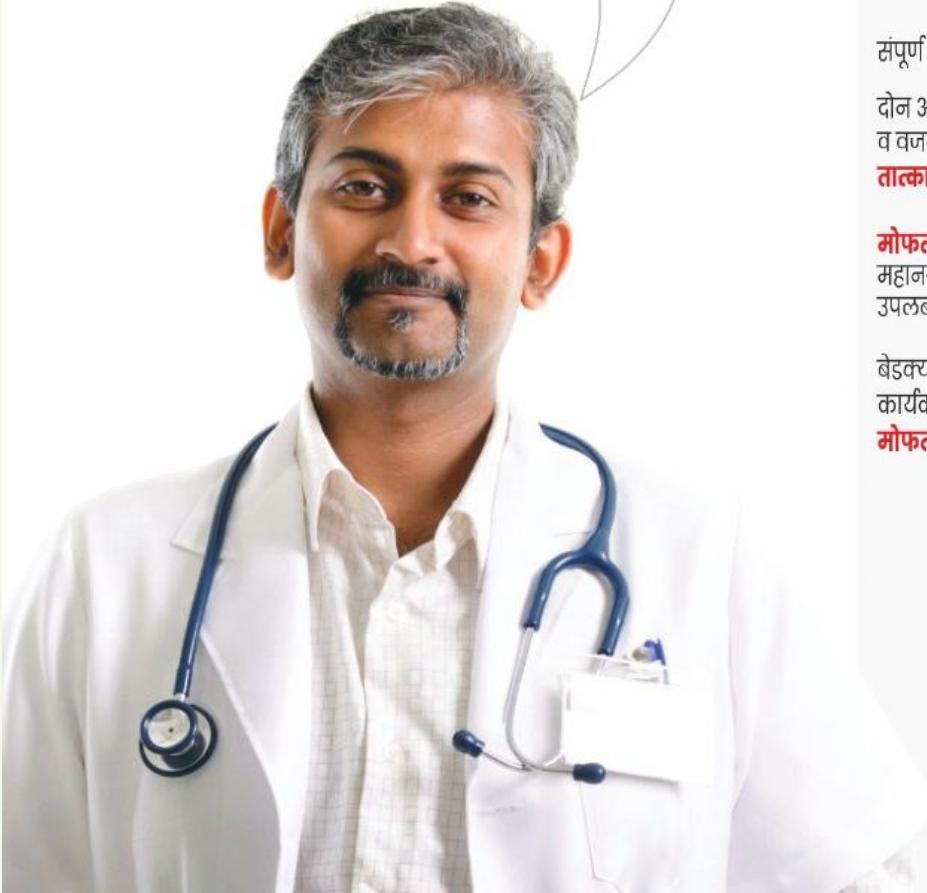
प्रत्येक श्वास मोलाचा
प्रसार थांबवा
क्षयरोगाचा

संपूर्ण उपचार डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय बंद करू नये.

दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ खोकला, बारीक ताप व वजनात लक्षणीय घट झाल्यास टीबी असू शकतो
तात्काळ बेडक्याची मोफत तपासणी करून घ्या.

मोफत तपासणी व औषधोपचार सर्व सरकारी, महानगरपालिका व निवडक खासगी दवाखान्यात उपलब्ध आहेत.

बेडक्याच्या तपासणीपासून पूर्ण मुदतीपर्यंत आरोग्य कार्यकर्त्यांच्या देखरेखेखाली **क्षयरोगावर मोफत उपचार.**



लक्षात ठेवा! लवकर निदान-लवकर उपचार, निरोगी ठेवा आपला परिवार!!

आपल्या घरी येणाऱ्या प्रशिक्षित स्वयंसेवकांकडून तपासणी करून घ्यावी आणि त्यांना सहकार्य करावे.

**टीबी हारेल,
देश जिंकेल**



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



अधिक माहितीसाठी टोल फ्री हेल्पलाईन क्रमांक (क्षयरोग) १८००११६६६६,



राष्ट्रीय कीटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमा अंतर्गत हिवताप, डेंगू, चिकनगुनिया, हत्तीरोग, जपानी मेंदूज्वर, काला आजार इत्यादी रोगांच्या प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी काम केले जाते.

डासांमार्फत पसरणाऱ्या रोगांमध्ये हिवताप व डेंगू ताप ही जागतिक स्तरावर मानव जातीच्या आरोग्य विषयक असणाऱ्या काही प्रश्नांमध्ये एक मोठी व गंभीर समस्या आहे. म्हणूनच जागतिक आरोग्य संगठनेने 'डंख छोटा धोका मोठा' असे घोषवाक्य ठेवले होते.

*** वरील आजारासाठी कारणीभूत ठरणारे डासांचे ४ प्रकार आहेत:**

- * अनोफिलीस, * एडिस
- * क्युलेक्स, * मानसोनिया

२०१८ मध्ये भारतात डेंगू आजाराचे ८९,९७४ रुग्ण होते व १४४ जण या रोगामुळे मृत्यू पावले. तसेच महाराष्ट्रात डेंगू आजाराचे ७,८२९ रुग्ण होते व ६५ जण या रोगामुळे मृत्यू पावले.

डेंगू आजार :

डेंगू हा एक प्रकारचा विषाणूजन्य रोग असून तो डासांद्वारे पसरतो. डेंगू हा आजार पावसाळ्याच्या शेवटी अधिक आढळतो.

डेंग्यूचा रोगकारक व रोगवाहक :

डेंगू विषाणूचे डेंगू १ (DENV -1), डेंगू २ (DENV -2), डेंगू ३ (DENV -3), डेंगू ४ (DENV -4) जण या रोगामुळे मृत्यू पावले.

डेंगू तापाचा प्रसार एडिस इजिप्ती नावाच्या डासांमार्फत होतो. डासांमध्ये डेंगू विषाणूची वाढ होते. हा विषाणूयुक्त डास त्याच्या चाचण्यामुळे अनेक व्यक्तींना डेंग्यूचा प्रसार होऊ शकतो.

हा डास फक्त ४०० मीटरपर्यंत उडू शकतो. त्यामुळे असे डास अनेकदा पायांना चावतात. हे डांस दिवसा चावतात. या डासांच्या पायावर पांढरे पट्टे असतात. म्हणून या डासाला टायगर मॉस्क्युटो असे म्हणतात.

या डासांची उत्पत्ती प्रामुख्याने खालील ठिकाणी होते:

- * साठविलेले स्वच्छ पाणी. उदा. पाण्याची टाकी, घरातील पाण्याची भांडी, रांजण इ.
- * वॉटर कुलरमधील पाणी
- * भंगार वस्तू उदा. नारळाच्या करवंट्या, टायर, डब्बे, रिकाम्या कुंड्या, बादल्या इ.
- * बांधकामावरील पाण्याचे उघडे साठे.

डेंगू तापाची लक्षणे :

- * खूप ताप येणे
- * डोके दुखी

* अंगावर पुरळ येणे (Rash)

* डोळेजळजळणे

* स्नायुदुखी, सांधेदुखी

* जास्तत हान लागणे व तोंडाला कोरड पडणे

* उलट्या होणे

रक्तस्राव युक्त डेंग्यूची लक्षणे :

* डेंगूतापाची वरील लक्षणे तसेच

* त्वचेखाली रक्तस्राव होणे

* नाकातून रक्तस्राव होणे

* रक्ताची उलटी होणे

* रक्तमिश्रित किंवा काळसर रंगाची शौचास होणे

* पोट दुखणे

काही वेळेस रुग्ण बेशुद्ध होऊ शकतो. या अवस्थेला डेंगू शॉक सिंड्रोम असे म्हणतात. यामध्ये मृत्यूचेप्रमाण जास्त असते.

रोगाचे निदान:

* रक्ताची तपासणी करणे

– ताप आल्यावर १ ते ५ दिवसात एन.एस. १ अँटीजेन (NS1 Ag) आणि आय.जी.एम.अँटीबॉडी (IgM⁺ Ab) पॉझिटिव्ह येते.

– तसेच ५ व्या दिवसानंतर आयजीजी अँटीबॉडी (IgG Ab) पॉझिटिव्ह येतात.

प्रतिबंधात्मक उपाय :

डेंगू आजारासाठी खालीलप्रमाणे प्रतिबंधात्मक



उपाय करावेत.

एडिस डासाची उत्पत्ती रोखण्याचे मार्ग :

- * एडिस डासाची उत्पत्ती होणारी स्थाने नष्ट करावीत
- * आजूबाजूच्या परिसरातील आणि घरातील वस्तू ज्यामध्ये पाणी साचण्याची शक्यता आहे अशा निरुपयोगी वस्तूंना नष्ट करावे. खराब टायर्स फेकून द्यावेत.
- * मोठ्या पाणी साठ्यांमध्ये गप्पीमासे सोडावेत.
- * 'अॅबेट' या कीटक नाशकाचा वापर करावा.
- * धूर फवारणी करावी.
- * टाक्यांना झाकण बसवावे.
- * कुंडी - मनीप्लॅटमधील पाणी बदलावे.
- * फ्रिज ट्रे मधील पाणी काढावे.
- * कोरडा दिवस (Dry day) पाळावा. म्हणजेच आठवड्यातून एका दिवशी पाण्याची भांडी रिकामी करून पुसून स्वच्छ कोरडी करून ठेवावीत.

डास चावण्यापासून स्वतःचा बचाव कसा करावा ?

- * संपूर्ण अंग झाकेल असे कपडे वापरावे.
- * झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करावा.
- * खिडकीला जाळी बसवावी.
- * डास प्रतिरोधक क्रीम लावावी. (उदा. ओडोमॉस)
- * मच्छर अगरबत्तीचा (Mosquito Coil, good night liquid etc.) वापर करावा.

उपचार :

- * डेंगू तापावर कोणतेही विशिष्ट विषाणूरोधक उपचार नाहीत.
- * फक्त लक्षणानुसार त्यावर उपचार करता येतात.
- * त्यामुळे प्रतिबंधात्मक उपाय हा एकच चांगला मार्ग आहे.
- * अशा रुग्णांना पॅरासिटामॉलच्या गोळ्या वयोमानानुसार द्याव्यात.
- * एस्पिरिन, बुफेन किंवा स्टिरॉइड्स यासारख्या औषधांचा वापर करू नये.
- * पुरेशा प्रमाणात द्रव्यपदार्थ (उदा. पाणी, फळांचा रस) घ्यावीत, जेणे करून शरीरात पाण्याची कमतरता येणार नाही.
- * ताप कमी करण्यासाठीची औषधे काळजीपूर्वक घ्यावीत आणि पुरेशी विश्रांती घ्यावी.
- * या रोगात प्लेट लेट्सची संख्या कमी संभावतो म्हणून प्लेटलेट्सची संख्या तपासत राहणे गरजेचे आहे.
- * त्वचेच्या पुरळांसाठी कॅलॅमिन लोशन वापरावे.
- * या आजारामुळे गंभीर परिस्थिती होऊ नये म्हणून काळजीपूर्वक लक्ष ठेवावे व डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार घ्यावेत.



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

प्रतिबंधासाठी तुम्ही आणि मी काय करू शकतो ?

- पाण्याची भांडी झाका
- नळगळती टाळा
- पाण्याच्या टाक्या झाका
- खिडक्यांना जाळ्या बसावा
- मच्छरदाणीचा वापर करा



नको काळजी, नको भीती
स्वाईन फ्ल्यू टाळणे आपल्या हाती

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

वेळेवर घ्या उपचार,
स्वाईन फ्ल्यूला दाखवा दार...



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



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

राज्य आरोग्य दिसण व
संपर्क विभाग पुणे द्वारे प्रकाशित



हर घर
दस्तक



लसीकरणाची
वारी घरोघरी,
प्रत्येक कुटुंबाचे
संरक्षण करी!



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे





अवयवदानामध्ये सर्वात अग्रेसर राज्य म्हणून केंद्र शासनातर्फे नुकताच नवी दिल्ली येथे १२ व्या भारतीय अवयवदान दिनाच्या निमित्ताने आयोजित राष्ट्रीय कार्यक्रम त केंद्रिय आरोग्य मंत्री डॉ. मनसुख मांडवीया आणि केंद्रीय आरोग्य राज्यमंत्री डॉ. भारती पवार यांच्या हस्ते महाराष्ट्राचा गौरव करण्यात आला. यामध्ये अवयवदानात सर्वोत्कृष्ट कामगिरी करणारे राज्य म्हणून महाराष्ट्राचा गौरव मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आला. महाराष्ट्रामध्ये मागील वर्षभरात एकूण ८८ दात्यांनी मृत्यूपश्चात २४४ अवयवांचे दान केले. यासाठी महाराष्ट्रात जनजागृतीसाठी राज्यभर कार्यक्रम राबविण्यात आले. राज्यात अवयवदानाच्या चळवळीचे हे मोठे यश असून केंद्र शासनाकडून सलग तीन वर्षे प्रथम क्रमांकांने पुरस्कृत होणारे महाराष्ट्र हे एकमेव राज्य आहे. कोरोना काळात देखील महाराष्ट्राने अवयवदानात केलेली ही कामगिरी दैदिप्यमान अशीच आहे. खरेतर याचे संपूर्ण श्रेय सर्व अवयवदाते व त्यांचे कुटुंबीय ज्यांनी मृत नातेवाईकांच्या अवयवदानाचा धाडसी व स्तुत्य निर्णय घेतला त्यांचे असून अवयवदान चळवळीत काम करणाऱ्या विविध स्वयंसेवी संस्था, प्रत्यारोपन करणारी शासकीय व खाजगी रुग्णालये, तज्ञ डॉक्टर, तसेच राज्यस्तरीय आरोग्य व्यवस्थेचेदेखील आहे. अवयवदानाबाद्दल लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण होत असल्याचे अनेक उदाहरणांवरून दिसून येत आहे. त्यामुळे आजच्या डिजिटल युगात परोपकाराची भावना लोकांच्या मनात तग धरून असल्याचे दिसून येत आहे. कोरोना

काळात आरोग्यव्यवस्था आणि वैद्यकीय क्षेत्रावर सर्वाधिक ताण पडल्यामुळे लॉकडाऊन काळात अवयवदानाच्या प्रक्रियेला ब्रेक लागला. आज १३० कोटी लोकसंख्या असलेल्या भारत देशात अवयवदानाची आकडेवारी खूप कमी आहे. खूपच कमी लोक अवयवदानासाठी पुढे येत आहेत. अवयवांची गरज मात्र मोठी आहे. यामुळे अनेक लोक विविध अवयवांच्या प्रतीक्षेत जीवन जगत आहेत. अवयवदानाबाबत जनसामान्यांमध्ये जनजागृती होणे अत्यंत गरजेचे आहे. तरच जमिनीत पुरले जाणारे आणि अग्निच्या स्वाधीन होणारे शरीरातील अवयव अनेकांना जीवनदान देऊ शकतील. आजच्या काळात वेगवेगळ्या कारणांमुळे अनेकांचे अवयव निकामी होताना दिसून येतात. प्रामुख्याने यात शुगर, म्हणजेच मधुमेहासारखे आजार आहेत. पण कोरोनाच्या काळात काही ब्रेन - डेड व्यक्ती हे अवयव दान करण्यास पुढे आले ही समाधानाची बाब आहे. यामुळे त्या शस्त्रक्रिया करून काहीशा लोकांना जीवनदान मिळू शकले आहे. विशेष म्हणजे एक ब्रेन-डेड व्यक्ती हा सात ते आठ लोकांना जीवनदान देऊ शकतो. साधारण दोन किडनी, एक लिव्हर, हार्ट, दोन डोळे हे प्रमुख अवयव आहेत, ज्यांची गरज अनेकांना आहे. महाराष्ट्रात इतर राज्यांच्या तुलनेत कौतुकास्पद काम होत आहे. मात्र आजही अवयवदानाबाबत लोकांचे गैरसमज दूर करण्याची प्रकर्षाने गरज निर्माण झालेली आहे.

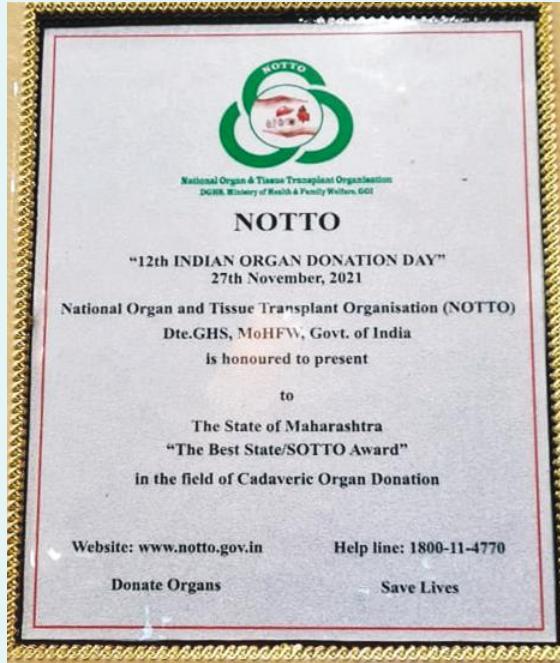


विविध कारणांनी अवयव निकामी झाल्याने एकेका अवयवासाठी अनेक दिवस वाट बघत आयुष्य काढणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच आहे जी वस्तुस्थिती आहे. खरेतर मरणोत्तर अवयवदानाबद्दल बऱ्याच रुग्णांना व त्यांच्या नातेवाईकांना पुरेशी माहितीच नसते. त्यामुळे याबाबतची जनजागृती मोहीम अधिक प्रभावीपणे राबवण्याची गरज आहे. अवयवदानासारखे दान जगात दुसरे कुठले नसून एखाद्या व्यक्तीच्या मरणानंतर त्याने दान केलेल्या अवयवदानातून अनेकांचे प्राण वाचवता येतात. कुणी जन्मताच अवयवरहित असतो, कुणाच्या अपघातात अवयव निकामी होतात, कुणाचे अवयव अचानक निकामी होतात, त्यांना वेळीच अवयव मिळाले नाही तर त्यांचे आयुष्य संपते. आयुष्याच्या प्रवासातील त्यांचे जगणे थांबून जाते. अशा वेळी या अवयवांचे महत्त्व खूप वाढते. त्यांना एखाद्या अवयवदात्याचे अवयव प्राप्त झाले, त्याचे प्रत्यारोपण झाले तर त्याला नवे जीवन मिळू शकते, त्याचा जीवनप्रवास पुन्हा त्याच आनंदाने सुरू होतो. अवयव दात्याला देखील त्याच्या अवयवांच्या दानातून दुसऱ्या माणसाच्या शरीराच्या माध्यमातून जिवंत राहता येते.

अवयवदानासारखे सुख इतर कशात नाही. मात्र आपल्या देशात अवयवदायाबाबत फारशी जागृती नाही. इतर देशांत म्हणजेच ऑस्ट्रेलिया, स्पेन, अमेरिकेसारख्या देशांनी अवयवदान चळवळीचे महत्त्व पूर्वीच ओळखले. यासाठी वैद्यकीय, शासन व सर्वसामान्य जनता अशा तिन्ही पातळ्यांवर मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती घडवून आणली. त्यामुळे आज परदेशांत अवयवदानातून हजारो लोकांचे प्राण वाचत आहेत. भारतात अवयवदानाचा टक्का कमी आहे. अलीकडच्या काळात हा टक्का थोडाफार वाढल्याचे दिसून आले आहे, मात्र त्याची टक्केवारी अधिक नाही हे देखील तितकेच खरे आहे.

माणूस आपले अवयव निर्माण करू शकत नाही मात्र हेच अवयव तो दान करू शकतो. मृत्यूला रोखण्याची ताकद या अवयवदानात आहे. कायदानानुसार मानवी अवयवांची विक्री करता येत नाही मात्र त्यांचे दान करता येते. अवयवदानानंतर मिळालेल्या अवयवाचे व्यवस्थित प्रत्यारोपण व्हावे व त्यादरम्यान कोणतेही गैरप्रकार घडू नयेत म्हणून शासनाने त्यासाठी अवयव प्रत्यारोपण कायदा अंमलात आणला आहे. सन १९९४ साली 'मानवी अवयव प्रत्यारोपण कायदा' आपल्या देशात अस्तित्वात आला व अवयव प्रत्यारोपणास कायदेशिर मान्यता मिळाली. अवयवदान जिवंतपणी आणि मृत्यूनंतरदेखील करता येते. जिवंत असताना एक मूत्रपिंड (किडणी), यकृताचा (लिव्हरचा), आतड्याचा, स्वादुपिंड व फुफ्फुसाचा काही भाग आपल्या रक्ताच्या नातेवाईकांना सरकारची परवानगी काढून कायदानाने दान देता येतो. रक्ताच्या नातेवाईकांत सुधारीत कायदानानुसार आई - वडील, भाऊ - बहिण, मुलगा - मुलगी, पती-पत्नी, आजी - आजोबा, नातवंडे यांचा समावेश होतो. माणसाच्या मृत्यूनंतर हृदयक्रिया बंद पडते व त्यानंतर सर्व अवयव दान करण्यासाठी निकामी होतात.

केवळ नेत्र, त्वचा, अस्थी (हाडे) इत्यादी मरणानंतर ४ ते ५ तासांच्या कालावधीत दान करता येऊ शकतात. गंभीर जळालेल्या व्यक्तीचे प्राण त्वचेच्या दानाने वाचवता येतात तर नेत्रदानाने अंध व्यक्तीस दृष्टी प्रदान करता येते. त्यामुळे अवयवदानातून वैद्यकीय क्षेत्रात मोठी क्रांती शक्य आहे ज्यायोगे अनेकांचे प्राण वाचवता येऊ शकतात. अलिकडल्या काही उदाहरणांवरून मरणोत्तर अवयवदानाबद्दल लोकांच्या मनात काही प्रमाणात जागृती होताना दिसत असून, त्यामुळे समाजात संवेदनशीलता वाढत असल्याची बाब नक्कीच समाधानकारक आहे.



आपल्या आहारात विविध पोषक घटकांचा समावेश होणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, कार्बोहायड्रेट, ए जिवन सत्त्वाचे, खनिजे, द्रव्य व पाणी. आपल्या शरिरात महत्त्व बजावित असतात. त्यापैकी आयोडिन हे खनिज द्रव्यांपैकी एक आहे. त्यामुळे शारीरिक व मानसिक विकार होऊ नये म्हणून आयोडिनला जास्त महत्त्व आहे. यामुळे विकार गंभीर असेल तरी त्याचा प्रबंध करणे फार सोपे आहे. तसेच प्रौढ व्यक्तीला याचे प्रमाण १५० मि.ग्रॅमची आवश्यकता असते. आहारात नकळत भाज्या व इतर गरज वाटत आहे. तसेच डोंगराळ भागात पूर येणाऱ्या भागात जमिनीतून आयोडिन निघून जाते.

त्या भागातील लोकांत आयोडिनची कमतरता दिसून येते. गलगंड झाले की व्यक्ती विद्रुप व कुरूप दिसते. तसेच मतिमंद व शारीरिक वाढ होत नाही व डोळ्यात तिरळेपणा येतो.

गरोदर मातेचे, गर्भपात व अश्रक मृत्यू ही जास्त प्रमाणात आढळून येते.

गरोदरपणात मिठाचे प्रमाण कमी आढळून आले तर गर्भाच्या वाढीवर दुष्परिणाम होतो. अर्ध्या दिवसांत प्रसुती होणे, जन्मात व्यंग व मृत्युची संख्या वाढते. मानसिक वाढ ही मातेवरच आढळून असते. मातेला आयोडिन न मिळाल्याने गर्भाच्या वाढीकरता आवश्यक पुरवठा मातेकडून न मिळाल्याने अशा प्रकारचे गंभीर प्रमाण आढळून येते. त्या मातेचे मुल तर चांगले दिसले, तरी शाळेत मागे पडते. रोजचे कामे पूर्ण करणंसुद्धा त्यांना शक्य होत नाही.

महाराष्ट्रात लातूर, रत्नागिरी, ठाणे, बुलढाणा, सातारा, सिंधुदुर्ग, औरंगाबाद तसेच जालना आयोडिनच्या कमतरतेमुळे रोगी जास्त प्रमाणात आढळून येतात. सर्वसाधारण रुग्ण या आजाराचे आढळतात. हे कमी करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात जनजागृती करणे खुपच महत्त्वाचं 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 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 उगवता (हसरा) सुर्य असलेली आयोडिन युक्त मीठ बोध चिन्ह चिटकावावे अशी विनंती, शिफारस आहे. कुटुंबात प्रत्येक आजारापासून

मुकेपणा व बहिरेपणा, तिरळेपणा हे आजार होऊ नये म्हणून आयोडिन मिठ वापरावे.

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

* आहारासाठी कमतरतेचे 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 दूध बाळाची गरज, आयोडिन युक्त मीठ सर्वांची गरज

* पैशाचा नका करू विचार, आयोडिनचा वापर घरोघरी करा.

* तुकाराम महाराज म्हणतात, राम कृष्ण हरी, आयोडिन मिठाचा वापर घरोघरी

* गलगंड अती गंभीर दुखणे टाळा, आयोडिन मिठाचा वापर करा

अशा प्रकारे लोकांना संदेश होता होईल तितकी माहिती द्यावी.



सरकारी रुग्णालयात भौतिकोपचारतज्ञ (Physiotherapist) पदावर काम करताना दिवसाला किमान १०० रुग्णांवर उपचार देणे हा आता नित्यक्रम झालाय. रुग्णांना योग्य उपचार देऊन त्यांच्या वेदना कमी करणे, व्यायाम करवून घेणे आणि त्यामुळे त्यांच्या दैनंदिन कामाची गाडी पुर्वपदावर आली की आमच्यासाठी कर्तव्याच्या इतिपूर्ततेचा क्षण असतो. त्यांच्या चेह-यावरचं हसू, त्यांनी मनापासून दिलेले आशीर्वाद आम्हाला अधिकाधिक रुग्णांची सेवा करण्याचे बळ देतात.. खरंतर सेवा नाहीच म्हणू शकत कारण आम्ही जे काम करतो त्याचा चांगला पगार घेतो की आम्ही.. असो.

पण काही रुग्ण इतकं जीवाभावाचं नातं जोडून जातात, कळत-नकळत असं काही देऊन जातात की, याचसाठी केला होता अट्टाहास.. ही उक्ती प्रत्यक्ष जगल्यासारखे वाटावे.

२०१४ चा जानेवारी महिना. मुंब्राला राहणारे एक 'चाचा' त्यांच्या मनगटाच्या दुखण्यावर उपचार घेण्यासाठी आले होते. ६९ वर्षे वय. स्वच्छ कुर्ता, पायजमा, डोक्यावर टोपी आणि कपाळावर काळी खुण.. पाच वेळा नेमाने नमाज पढणारे 'नमाजी' असण्याची साक्ष पटवणारी. अगदी पापभिरू माणूस.

त्यांचं मनगटाचं हाड तुटलेलं होतं. प्लास्टरमधून नुकताच बाहेर काढलेला हात, मनगटाची व हाताच्या बोटांची हालचाल बंद झाल्यामुळे सुजलेला होता. आता प्लास्टर काढल्यानंतरच्या Xray मध्ये हाड जुळलेले दिसत होते. त्यामुळे मनगटाची व हातांच्या बोटांची हालचाल आता हळूहळू सुरु करणं आवश्यक होतं. त्यासाठीच त्यांना physiotherapy उपचारांची गरज होती. वेदनाशामक उपचार देऊन नंतर व्यायाम सुरु करावे लागतील व त्यासाठी त्यांना पुढचे काही दिवस विभागात उपचारांसाठी यावे लागेल असे मी सुचवले. खरंतर इतका वयस्क माणूस मुंब्याहून भायखळापर्यंत येण्याची टाळाटाळ नक्कीच करू शकला असता. पण ते चाचा माझा सल्ला शिरसावंद्य मानून इतक्या दूरवरून रोज उपचारांसाठी

यायला तयार झाले. त्यांचा हात पूर्ण बरा होईपर्यंत येत राहिले. उपचारादरम्यान वारंवार आभार मानत राहिले. खरंतर त्यांच्यावर उपचार करणे हा आमच्या कामाचा भाग होता. त्यांचा हात पुर्वव्रत होण्यामागे त्यांची जिद्द, मेहनत होती. आम्ही फक्त मार्गदर्शन करत होतो. काही दिवसांत त्यांचा हात पूर्णपणे बरा झाला. आता त्यांना अधिक उपचारांची गरज नव्हती. त्यामुळे ते आता विभागात येणार नव्हते. त्या दिवशी घरी परतताना त्यांनी आभार मानताना इतके भरभरून आशीर्वाद दिले की, अगदीच लाजल्यासारखं झालं. उर्दू भाषेत एक शब्द आहे शिफा. मराठीत आपण हाताचा गुण म्हणतो त्या अर्थाच ते चाचा जाताना. 'मॅडम आपके हातमे शिफा है' असं वारंवार म्हणत राहिले. असे क्षण समाधानापलिकडलं काहीतरी देऊन जातात....

त्यानंतर काही महिन्यांत रमजानचा पवित्र महिना सुरु झाला. जे.जे. च्या आसपासचा परिसर, भेंडीबाजार, महम्मद अली रोड यांचा नूर रमजानच्या महिन्यात काही औरच असतो. लखनवी कुर्त्याची चहलपहल, इफ्तारीच्या वेळी वेगवेगळ्या पदार्थांचे जागोजागी लागलेले स्टॉल्स, रंगीबेरंगी बांगड्या, दागिने यांची दुकाने यांनी परिसर अगदी फुलून गेलेला असतो. आणि रमजानचा परमोच आनंदाचा क्षण असतो..चाँद का दीदार आणि दुसऱ्या दिवशी येणारी रमजान ईद.

आमचे अनेक रुग्ण ईदच्या दोन दिवस अगोदरच सांगून जातात. 'मॅडम ईद है, दो दिन इलाज करने नही आर्येंगे'. पण ईदच्या दिवशी मात्र नटून-थटून फक्त ईद मुबारक करण्यासाठी येऊन जातात. वेदनांनी कण्हणारे नेहमीचेच रुग्ण पण ईदच्या दिवशी आनंदात ओथंबलेले असतात. नेहमीच वेदनांने विव्दळणारे चेहेरे पाहण्याची सवय झालेल्या आमच्या डोळ्यांना असे आनंदाने, उत्साहाने ओतप्रोत भरलेले चेहेरे पाहणे ही पर्वणीच असते..

तर २०१४ च्या रमजान ईदचा दिवस. विभागात रुग्णांची रेलचेल थोडी कमीच होती. आणि मला ते चाचा येताना दिसले. मुंब्राला राहणारे, मनगटाच्या दुखापतीसाठी उपचार घेणारे. मला आपके हात मे शिफा है म्हणणारे.



नेहमीसारखाच पांढरा-शुभ्र पण यावेळी नवाकोरा कुर्ता-पायजमा, डोक्यावर टोपी आणि चेहऱ्यावर समाधानाचं हसू.. पण त्याच्या हातात काहीतरी जड सामान होतं यावेळी....

तर चाचा आम्हा सर्वांसाठी, आमच्या विभागातील सर्वच कर्मचाऱ्यांसाठी 'शिरखुर्मा' घेऊन आले होते. स्टीलच्या एका मोठ्या किटलीमध्ये. त्यांच्या बेगमने घरी बनवलेला. सुका-मेवा, अस्सल घी आणि घट्ट दुधातला शिरखुरमा. मुंब्राहून भायखाळ्यापर्यंत शिरखुर्माने भरलेली ती जड किटली सांभाळत ते सत्तरीतले चाचा आम्हाला ईद मुबारक करायला आले होते... त्या शिरखुर्माची

चव लाजवाब होतीच पण त्यात चाच्याचं ओतप्रोत प्रेमही भरलेलं होतं..

विभागातील प्रत्येक व्यक्तीला यावेळी भरून पावल्यासारखं वाटलं. आप सब की वजह से ही मेरी कलाई मे जोर है. ये तो आप सब के लिए मेरा प्यार है. असं म्हणताना त्यांचे डोळे पाणावले होते. आणि आम्ही सारेही फार जिकिरीचे आमचे आनंदाशू लपवत होतो.

त्यानंतर प्रत्येक वर्षी 'रमजान ईद' च्या आसपास ते चाचा आम्हां सर्वांसाठी त्यांच्या बेगमच्या हातचा 'लाजवाब शिरखुर्मा' आणतातच.. और उसी दिन हमारी ईद मनती है..





हर घर दस्तक

"करोनामुक्त गाव"

दोन्ही डोस लसीकरणाचे, संरक्षण करोनामुक्त गावाचे!

लसीचा फायदा होऊ द्या, दोन्ही डोस पूर्ण होऊ द्या!



स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव





योग्य पद्धतीने मास्क वापरा



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



सहा फूटाचे सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण दिसल्यास त्वरित स्वतःचे विलगीकरण करा



आमल्याला कोणतेही लक्षण आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट करून घ्या



लसीकरणाने दोन्ही डोस घ्या



सर्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन



NHM
राष्ट्रीय अरोग्य अभियान महाराष्ट्र

 /MahaArogyaIECBureau
  @MahaHealthIEC
  /mahahealthiec
  /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे





लसीकरण केल्यावरही, हे महत्वाचे आहे...



सुरक्षित अंतर ठेवा



मास्क घाला



खोकताना किंवा शिंकताना
हाताचा कोपरा समोर करा..



खिडक्या उघडा



आपले हात
स्वच्छ करा

कोविड-19 चा
प्रसार रोखण्यासाठी
हे सर्व करा.

- स्वतःचे रक्षण करा
- इतरांचे संरक्षण करा
- करोनाच्या नव्या व्हेरियंटला प्रतिबंध घाला
- ट्रान्समिशनची साखळी खंडित करा
- रुग्णालये आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांना सुरक्षित ठेवा



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



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



सहा फूटाचे
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



World Health
Organization



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



हर घर दस्तक अभियान

कोरोनाची भीती आता कमी होऊ लागलीय,
म्हणूनच आयुष्य आपले सुकर होऊ लागलेय.
कोरोनाची नाकाबंदी पुरती आता करू,
लसीकरणाचा जागर महाराष्ट्रात सुरू.
दहा कोटी लसीकरणाचे शिवधनुष्य पेलले,
मिशन कवच कुंडल सर्वत्र पसरले.
लसीकरणाचा हा महायज्ञ आता घरोघरी फिरणार,
हर घर दस्तक अभियान सर्वत्र भिरभिरणार.
१०० टक्के लसीकरण, महाराष्ट्राचा ध्यास,
हर घर दस्तक घडवणार निरोगी आरोग्याचा प्रवास.
लसीकरणात सदैव आम्ही, अग्रेसरच राहू,
घरोघरी लसीकरणाचा, वसा हाती घेऊ.
दारात येईल आपल्या, हर घर दस्तक अभियान,
वंचित राहू नये कुणी, घ्या लसीकरणाचे वाण.
कोरोनाचा नायनाट पुरता, लसीकरणाने होई,
लस चूकवू नका, लसच जीवदान देई.
आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी घेतलाय, वसा संपूर्ण लसीकरणाचा,
संकोच नको लसीचा, सल्ला हाच मोलाचा.
लसीचे दोन्ही डोस, टप्पा हा महत्त्वाचा,
सरकारी प्रयत्नांचा अन् आपल्या आयुष्याचा.
सदासर्वदा मास्क वापरा, करा लसीचे गुणगान,
सामील होऊन सफल करू, हर घर दस्तक अभियान
वैभव मोहन पाटील

मनातली घुसमट कधी होईल रं दूर

मन जाय दूर दूर
त्याला कसं मी थांबवू
मनातली घुसमट
कधी होईल रं दूर
बदलत्या या जगात
आले मोबाईलचे काळ
नाही राहिला कोणाला
बोलण्या भेटण्याला वेळ
भिती चिंता आणि राग
चालला वाढत वाढत
काय सांगू कुणा सांगू
नाही राहिलं कुणी आपलसं
लहान मोठे सगळे झाले
या तंत्रज्ञानात गुंग
जेवणाच्या ताटामधला
गेला गोडवा निघून
मन ऐवढं ऐवढं
त्यात भरला राग क्रोध
लहान थोर ना बघती
काढती रं राग क्रोध
मनातली घुसमट
कधी होईल रं दूर

श्रीम स्वप्नाली शं तुंबडा

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम

एन सी डी.

आहो ताईमाई अक्का
आहो मामा काका
ईकडे बघाना, ईकडे बघाना
ही आहे एन सी डी, ही आहे एन सी डी
तुम्ही एन सी डी जरा समजून घ्याना!
मधुमेह, रक्तदाब, कर्करोग आणि लठ्ठपणा
आशा असंसर्गिक आजारांचे लवकर निदान
आणि योग्य उपचार म्हणजेच आहे हो एन सी डी!
तुम्ही एन सी डी ला आपले म्हणा

सुरक्षित, सुंदर जीवन तुम्ही बनवा!

आहो ताईमाई अक्का

आहो मामा काका तुम्ही एन सी डी समजून घ्याना

जवळच्या आरोग्य केंद्रात

आरोग्य तपासणी करून घ्याना!

आहो ताईमाई अक्का

आहो मामा काका

एन सी डी च आहे हो आपली नवसंजीवनी!!

डॉ. विलास साळवे

वि. सा. सामान्य रुग्णालय ठाणे



स्विझरलंड सरकार आणि महाराष्ट्र सरकार यांच्यामध्ये सहकार्य करण्यासाठी परिषदेचे आयोजन...

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



स्विझरलंड सरकार आणि महाराष्ट्र सरकार यांच्यामध्ये सहकार्य करण्यासाठी परिषदेचे आयोजन ट्रायडेंट हॉटेल मुंबई येथे स्ट्रॅटेजिक फोरसाईट ग्रुपच्या वतीने करण्यात आले होते.

यामध्ये स्विझरलंड या देशाचे मुख्य राजदूत राल्फ हेफनार आणि त्यांचे सहकारी सहभागी झाले होते. महाराष्ट्र शासनाचे प्रतिनिधी म्हणून महसूल मंत्री श्री बाळासाहेब थोरात, आरोग्य मंत्री, माजी मुख्यमंत्री श्री पृथ्वीराज चव्हाण तसेच खासदार कुमार केतकर आणि उद्योग व बँकिंग या क्षेत्रातील मान्यवर सहभागी झाले होते.

आरोग्य, पर्यावरण, टुरिझम, ग्रामीण विकास, पाणी या क्षेत्रात सहकार्य विषयी चर्चा झाली. आरोग्य क्षेत्रामध्ये

महाराष्ट्र करत असलेल्या प्रगतीचे आणि नाविन्यपूर्ण उपक्रमांचे सादरीकरण केले, तसेच आरोग्य क्षेत्रामध्ये स्विझरलंड सरकारच्या मदतीने अनेक योजना महाराष्ट्रा मध्ये राबवता येतील हा आशावाद व्यक्त केला.

मा. पृथ्वीराज चव्हाण व ना. बाळासाहेब थोरात यांनीही पाणी, टुरिझम, उच्च शिक्षण, ग्रामीण विकास या क्षेत्रांमध्ये विकासाच्या संधी संबंधित चर्चा केली.

महाराष्ट्र राज्य आरोग्य क्षेत्रात करत असलेल्या उपक्रमांचे कौतुक केले, तसेच स्विझरलंड सरकार आरोग्य क्षेत्रामध्ये महाराष्ट्रामध्ये भरीव गुंतवणुक करेल अशी ग्वाही दिली.



जालना येथे जिल्हा वार्षिक योजना सन २०२१-२२ ची आढावा बैठक पार पडली.

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



कोव्हीड-१९ ची परिस्थिती असतानाही जालना जिल्ह्याच्या निधीमध्ये एक रुपयाचीही कपात न करता २६० कोटी रुपयांचा निधी चालु वर्षासाठी शासनाकडून प्राप्त झाला असून हा निधी १००% खर्च करण्याचे निर्देश दिले.

कोव्हीड-१९ च्या संभाव्य लाटेचा मुकाबला करण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा अधिक सक्षम करण्यासाठी जिल्हा नियोजन समितीच्या माध्यमातून ७८ कोटी रुपयांचा निधी उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. प्रत्येक तालुक्यात ऑक्सिजन लिक्विड व पीएसए प्लॅट कार्यान्वित करण्यात आला आहे.

नाविन्यपूर्ण योजनेच्या माध्यमातून ई ऑफीस संकल्पना राबविण्यात येत असून दस्तऐवजांचे जतन करण्यासाठी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करत डॉक्युमेंट कॉम्पॅक्टर तसेच अचुक व जलद मोजणीसाठी आठ रोव्हरही उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. वस्तीवर राहणाऱ्या नागरिकांना अखंड वीजेचा पुरवठा व्हावा यादृष्टीने एसडीटी ट्रान्सफार्मरही बसविण्यात येत आहेत.

वीजदेयक न भरल्यामुळे शेतकऱ्यांचे वीज कनेक्शन कापण्यात येत असून ही अतिशय गंभीर बाब आहे. शेतकऱ्यांप्रती सहानुभूती ठेवत सरसकट वीज कनेक्शन न कापता शेतकऱ्यां

समवेत संवाद साधून वीजदेयक भरण्याबाबत जनजागृती करण्यात यावी. यामध्ये लोकप्रतिनिधींची मदत घेण्याची सुचना करत शेतकऱ्यांकडून वीज देयकाची रक्कम टप्प्या-टप्प्याने घेऊन वीजेचा पुरवठा अखंडित राहिल, यादृष्टीने काळजी घेण्याच्या सुचनाही केल्या.

जिल्ह्यातील ४९ मंडळांपैकी ४७ मंडळात अतिवृष्टी मुळे झालेल्या नुकसानीच्या भरपाईपाईचे अनुदान प्राप्त झाले असून दोन मंडळातील गावे ही नुकसान भरपाईपासून वंचित राहिली आहेत. या दोन मंडळातील गावांनाही नुकसानीची भरपाई मिळावी यासाठी एसडीआरएफमध्ये धोरणात्मक बदल करण्याबाबत सर्व लोकप्रतिनिधींसह आपण व्यक्तीशः मंत्रालयीन स्तरावर हा प्रश्न मार्गी लावण्यासाठी प्रयत्न करणार आहे.

यावेळी खा. संजय जाधव, जिल्हा परिषदेचे अध्यक्ष उत्तम वानखेडे, आ. बबनराव लोणीकर, आ. कैलास गोरंट्याल, आ. नारायण कुचे, आ. राजेश राठोड, आ. अंबादास दानवे, आ. विक्रम काळे, जिल्हाधिकारी डॉ. विजय राठोड, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनुज जिंदल, जिल्हा नियोजन अधिकारी श्री सुर्यवंशी आदींची प्रमुख उपस्थिती होती.



कोरोना व्हॅक्सिनचा पहिल्या डोसचा टप्पा १००% यशस्वीरित्या पूर्ण...

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



कोरोना वैक्सीनचा पहिल्या डोसचा टप्पा १००% यशस्वीरित्या पूर्ण करणारं मुंबई ठरलं देशातील पाहिलं शहर.. १८+ वयोगटातील सर्व मुंबईकरांनी घेतला कोरोनाचा पहिला डोस..

व्हॅक्सिनच्या पहिल्या डोसचे उद्दिष्ट पूर्ण केल्याबद्दल मुंबई महानगरपालिका, महापौर किशोरी पेडणेकर, आयुक्त आय. एस. चहल यांचे अभिनंदन आणि मुंबईकरांनी दाखवलेल्या विश्वासला सलाम...

मुख्यमंत्री उध्दव ठाकरे साहेब आणि उपमुख्यमंत्री अजित पवार साहेब यांच्या नेतृत्वाखाली सुरु असलेल्या कोविड विरुद्धच्या लढाईतील एक मोठा मैलाचा टप्पा पार...

मुंबई शहरात कोविड विषाणू प्रतिबंधक लसीकरण मोहीम अंतर्गत ९२ लाख ३६ हजार ५०० नागरिकांना पहिला डोस देण्याचे निर्धारित लक्ष्य गाठले.

मुंबईत व्हॅक्सिनचे दोन्ही डोस मिळून आतापर्यंत एकूण दीड कोटी लसीकरण करण्यात आलेले आहे.. पहिल्या डोसचे उद्दिष्ट १०० टक्के पूर्ण, तर दोन्ही डोसचा १००% टप्पा लवकर पार करण्याचा निर्धार..

सुमारे ५९ लाख ८३ हजार ४५२ मुंबईकर नागरिकांनी दुसरा डोस घेतल्याची नोंद झाली आहे. पहिल्या डोस लक्षांक पूर्ण झाल्याने आता दुसऱ्या मात्रेचे उद्दिष्ट लवकरात लवकर गाठण्यासाठी प्रशासन प्रयत्नशील.

माझं कुटुंब माझी जबाबदारी



जागतिक मधुमेह दिन कार्यक्रम...



औरंगाबाद शहरातील हनुमान टेकडी परिसरात उडाण संस्थेच्या वतीने जागतिक मधुमेह दिन कार्यक्रम आरोग्य मंत्री मा. ना. राजेश भैर्या टोपेसाहेब यांच्या प्रमुख उपस्थितीत पार पडला. मधुमेह आजार आणि त्याच्या उपचाराबाबत जागृती, शिक्षणावर भर देणे आवश्यक आहे. बालकांमध्ये प्रकार एकचा मधुमेह आढळतो. या आजारासंबंधी आवश्यक त्याप्रमाणात सुविधा, निधी देण्याला शासनाचे प्राधान्य असणार असल्याचे यावेळेस आरोग्यमंत्री यांनी सांगितले.

उडाणसारखी संस्थेच्या कार्याने बालकांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण झालेला आहे. शासन, स्वयंसेवी संस्थेकडून

मधुमेही रुग्णांना सेवा मिळते. रक्तातील साखरेची तपासणी आरोग्य उपकेंद्रातही नि:शुल्क करण्यात येते. रक्तातील साखर अधिक वाढलेली असल्यास आवश्यक त्याप्रमाणात उपचार, तपासणी सुविधा ही शासनाकडून करण्यात येत आहे. हनुमान टेकडी येथे बालकांसोबत ट्रेकिंगचा आनंद घेत मधुमेह दिन साजरा केला.

यावेळी जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. प्रदीप कुलकर्णी, मनपा आरोग्य डॉ.पारस मंडलेचा, उडाण संस्थेचे संपत सारडा आर्दीसह संस्थेचे पदाधिकारी, बालक उपस्थित होते.



१२ व्या भारतीय अवयवदान दिनानिमित्त महाराष्ट्र राज्याला सर्वोत्कृष्ट राज्य/SOTTO पुरस्कार...

राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. ना. राजेंद्र यद्वावकर



महाविकास आघाडी सरकारला दोन वर्षे पूर्ण झाली आहेत. ही दोन वर्षे कोरोना, महापूर अशी संकटांनी तालुक्यासह राज्याला ग्रासले असतानाच शिरोळ तालुक्यासाठी पहिल्या वर्षी १०९ कोटी, तर यावर्षी १११ कोटी अशा एकूण २२० कोटी रुपयांच्या निधीतून आरोग्य राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील-यद्वावकर यांच्या माध्यमातून कामे प्रगतिपथावर आहेत. आगामी तीन वर्षांसाठी आणखी ५०० कोटी रुपयांचा निधी

मतदारसंघात आणण्याचे उद्दिष्ट असून, शिरोळ तालुका सर्व सोयींनियुक्त करण्याचा विडा यद्वावकरांनी उचलला आहे. त्याचबरोबर दिलेली आश्वासनपूर्ती व नागरिकांचे प्रश्न सोडविण्यावर त्यांचा भर आहे. शिरोळ तालुक्यात ३ शहरे व ५२ गावे असून, हा मतदारसंघ क्षेत्रफळाने अत्यंत कमी, तर लोकसंख्येने जादा आहेत. शिवाय चार नद्यांमुळे बारमाही समृद्ध असलेला तालुका म्हणून ओळख आहे. शिरोळ विधानसभा मतदारसंघात मंत्री राजेंद्र पाटील-यद्वावकर यांनी अपक्ष म्हणून निवडणूक लढविली. दोनवेळा पराभूत झाल्यानंतर जनतेने तिसऱ्यावेळी साथ दिली आणि ते भरघोस मतांनी निवडून आले. सत्तेच्या सारीपाटात यद्वावकर यांनी शिवसेनेला पाठिंबा दिला आणि महाविकास आघाडीच्या सरकारमध्ये सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंबकल्याण, वैद्यकीय शिक्षण, अन्न व औषध प्रशासन, वस्त्रोद्योग, सांस्कृतिक कार्य या विभागांच्या राज्यमंत्रिपदाची माळ त्यांच्या गळ्यात पडली.



अवयवदानात महाराष्ट्र अग्रेसर - केंद्र सरकारने केला राज्याचा गौरव



डॉ. आंबेडकर आंतरराष्ट्रीय केंद्र, जनपथ, नवी दिल्ली येथे १२ व्या भारतीय अवयवदान दिनानिमित्त महाराष्ट्र राज्याला सर्वोत्कृष्ट राज्य/SOTTO पुरस्कार, ROTTO पश्चिम क्षेत्राला आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाकडून सर्वोत्कृष्ट ROTTO पुरस्कार मिळाले. प्रमुख अतिथी माननीय केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री डॉ. मनसुख मांडवीय आणि अतिथी माननीय राज्यमंत्री

डॉ. भारती पवार यांच्या हस्ते हे पुरस्कार देण्यात आले. सर्वोत्कृष्ट राज्य/SOTTO पुरस्कार डॉ. अरुण यादव, सहाय्यक संचालक, (THOA), DHS, डॉ. हेमंत देशमुख, डीन, यांनी GS मेडिकल college आणि KEM² हॉस्पिटल मुंबई (अध्यक्ष, सल्लागार मंडळ, ROTTO-SOTTO), डॉ. सुजाता पटवर्धन, संचालक रोट्टो सोट्टो, डॉ. एस. के. माथूर आणि डॉ. भरत शहा, ZTCC, मुंबईचे अनुक्रमे अध्यक्ष आणि सचिव यांच्या हस्ते स्वीकारण्यात आले.

महाराष्ट्रात ऑक्टोबर २०२० ते सप्टेंबर २०२१ या कालावधीत ८८ ब्रेन डेड अवयव दान करण्यात आले असून राज्यात २४४ घन अवयवांचे दान करण्यात आले आहे. महाराष्ट्राने अनेक जागरूकता उपक्रम केले आहेत आणि NOTTO चे चांगले डेटा अनुपालन आहे.



संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा
कार्यसिद्धी
संकटातून...नवनिर्मितीकडे



महाराष्ट्र मराठी पत्रकार संघाच्या वतीने मुंबई येथे आयोजित सन्मान देवदत्तांचा या कार्यक्रमात सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांच्या हस्ते कोरोना काळात रुग्णसेवा करणारे डॉक्टरस - आरोग्य कर्मचारी तसेच सामाजिक कार्यकर्ते, पत्रकार यांचा सन्मान करण्यात आला.

महाराष्ट्र साहित्य कला प्रसारिणी सभेच्यावतीने स्व.अॅड रावसाहेब शिंदे यांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ पुरस्कार देऊन सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांचा सत्कार करण्यात आला. या सोहळ्यात सह्याद्री फार्मर कंपनीचे अध्यक्ष विलास शिंदे व कवयित्री अनुराधा पाटील यांनाही महसूल मंत्री बाळासाहेब थोरात यांच्या हस्ते पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले.



रोटरी क्लब ऑफ जालना सेंट्रल यांच्या तर्फे कोरोना संवेदन सन्मान सोहळ्यात सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांचा कोरोना योद्धा म्हणून सन्मान करण्यात आला.

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 20th December 2021

Posting on 24th of December 2021

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

करोनावायरसच्या ओमिक्रॉन व्हेरियंटची लक्षणे

- 1 अत्यंत थकवा जाणवणे
- 2 घसा खवखव करणे
- 3 सौम्य डोकेदुखी
- 4 अंगदुखी

लक्षणे आढळताच कोविड-19
साठी स्वतःची चाचणी 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



लसीकरणाचे दोन्ही
डोस घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



World Health
Organization



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे