

महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

जानेवारी २०२२ | पृष्ठे : ५२



मातृवंदन
योजना

प्रधानमंत्री
मातृवंदन
योजना

प्रधानमंत्री
मातृवंदन
योजना

योजनेचा लाभ मिळविण्यासाठी आवश्यक बाबी



लाभार्थी व तिच्या पतीचे आधार कार्ड

लाभार्थ्याचे आधारकार्डाशी
जोडलेले बँक खाते

गरोदरेपणाची शासकीय आरोग्य
संस्थेत 150 दिवसांच्या आत नोंदणी

बालाची जन्मनोंदणी दाखला
व प्रार्थभिक लसीकरण

वितरीत अनुदान -
१११४२७३९०००

लाभार्थी -
२६,७०,१९६

मातृत्वाचा सन्मान, हाव आपला अभिमान...



‘ सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांच्या वाढदिवसानिमित्त रोटरी क्लब, जालना व आरोग्य विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. ४ जानेवारी ते ११ जानेवारी पर्यंत मोफत महाशस्त्रक्रिया शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. ’





महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : चौथीसावे | अंक : ०१ | महिना : जानेवारी २०२२



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
सांखियिकी पर्यवेक्षक

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

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

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

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस रस्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.
दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,
२६६९०९७९.
फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :
arogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

आरोग्याबाबत सल्ला हवाय... डायल करा



करा आरोग्याबाबतच्या प्रत्येक शंकांचे समाधान

कोविड-१९ लसीकरण सुरक्षित आहे.



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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





अंतरंग



१६ कर्करोग भाग १ –
कर्करोगाची संक्षिप्त माहिती
आणि जागतिक परिस्थिती



२७ एच. आय. व्ही./एड्स या
आजाराचे प्रमाण कमी
करण्यास तरुणांचे सहकार्य
आवश्यक



३४ तारुण्य पिटिका

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ दुर्म भागातील जव्हार–मोखाड्यात झोनद्वारे पोहोचवल्या कोरोना लसी	९
■ गर्भभद्धारणापूर्व काळजी : सुटूढ पालक सुटूढ बालक प्रकल्प	११
■ प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना	१५
■ कर्करोग भाग १ – कर्करोगाची संक्षिप्त माहिती आणि जागतिक परिस्थिती	१७
■ संकल्प निरोगी आयुष्याचा	२०
■ 'फुलली आरोग्यदायी बाग'	२३
■ नर्सिंग क्षेत्रात करिअर : यशाचा राजमार्ग	२५
■ एच. आय. व्ही./एड्स या आजाराचे प्रमाण कमी करण्यास तरुणांचे सहकार्य आवश्यक	२८
■ कुटुंबासोबतच स्वतःचीही काळजी घ्या...	३१
■ दृष्टी गमवण्याच्या काठावर असलेल्याना दृष्टी देण्याची किमया !	३२
■ तारुण्य पिटिका	३४
■ सिकलसेल आजार	३६
■ प्रजनन आरोग्य जागरुकता दिन	३९
■ कविता –	
■ कोविड-एकोणीस ■ मी कोण ? ■ करोना एक महामारी	४१
■ आपाधापी का जीवन ■ The bliss of reading	४२
■ योजना –	
■ कोविड-१९ या आजारामुळे निधन पावलेल्या व्यक्तीच्या निकट नातेवाईकास सानुग्रह सहाय्य प्रदान करणेबाबत...	४३
■ वृत्त विशेष –	
■ लसीकरणाला गती देण्यासाठी अधिक लस पुरवठ्याची मागणी	४५
■ कोविड प्रतिबंधात्मक कोविशिल्ड लशीच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करावे	४७
■ वृत्त विशेष –	
■ उपकेंद्र कन्हाळे डिग्रेस येथे १५ ते १८ वयोगटातील विद्यार्थीना लसीकरण	४८
■ उपकेंद्र इंचा अंतर्गत खरबी येथील १०० वर्ष पूर्ण झालेल्या महिलेचे लसीकरण	४८
■ प्राथमिक आरोग्य केंद्र, पिंपळदरी अंतर्गत जामगळ्हाण अंतर्गत	
■ ८७ वर्षाच्या आजीला कोवीडची लस देताना...	४८
■ मध्यवर्ती कारगृह प्रशासन यांच्या संयुक्त विद्यमाने कोविड लसीकरण शिबिराचे आयोजन...	४९
■ 'सर्वांनी घ्यावं करून, हे कोरोना लसीकरण'...	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनागत



नवीन वर्षाच्या सर्वाना मनःपूर्वक शुभेच्छा.

को विड १९ साथ पुन्हा एकदा वेगाने राज्यात पसरत आहे. ओमिक्रॉन या विषाणूच्या नव्या प्रकाराचे रुणदेखील मोठ्या संख्येने आढळून येत आहेत. देशमधील सर्वात जास्त ५०० च्या वर ओमिक्रॉन विषाणूचे रुण महाराष्ट्रात आढळून आले आहेत. या पार्श्वभुमीवर राज्यात सैल झालेले निर्बंध पुन्हा एकदा कडक करण्यात येत आहेत. या पार्श्वभुमीवर कोविड प्रतिबंधात्मक काळजी कटाक्षाने घेणे आणणा सर्वांना क्रमप्राप्त आहे. मास्क, स्वच्छता उपकरणे, सोशल डिस्टंसिंग यांच्या बाबतीत दाखवला जाणारा निष्काळजीपणा आपल्याला आजाराच्या छायेत घेऊन जाणारा ठरू शकतो. त्यामुळे सार्वजनिक स्थळांवर वावरताना कोविड अनुरुप वर्तन सर्वांनी करायलाच हवे. कोविडशी लढण्यासाठी आज सर्वात मोठे हत्यार म्हणून कोविड प्रतिबंधात्मक लसीकडे पाहिले जाते. शासनाने निर्देशित केल्याप्रमाणे पात्र ठरणाऱ्या सर्व नागरिकांनी कोविड लसीचे दोन्ही डोस घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. सध्या १५ ते १८ वयोगटातील तरुणांकरिता कोविड लसीकरण सुरु करण्यात आलेले आहे. त्यासाठी राज्यभर लसीकरण सत्रे आयोजित केली जात आहेत. त्याचा लाभ या वयोगटातील सर्व लाभार्थ्यांनी घेऊन स्वतःला या आजारापासुन दूर ठेवण्याची गरज आहे.

कोविड प्रतिबंधात्मक लसीकरणात राज्याची कामगिरी चांगली असुन आता १५ ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी देखील लस उपलब्ध झालेली असल्याने त्या दृष्टीने या वयोगटातील मुलांचे लसीकरण पार पाडण्याची प्रक्रिया विभागामार्फत युद्धप्राप्तीवर हाती घेण्यात आलेली आहे. जानेवारीच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत राज्यात पहिल्या व दुसऱ्या मात्रेचे लसीचे एकूण १३.५० कोटी डोस देण्यात आलेले असुन संपूर्ण लसीकरणाकडे राज्याची वाटचाल सुरु आहे. लसीकरणासाठी राबविण्यात आलेल्या विविध मोहिमांचा चांगला परिणाम राज्यात दिसून आलेला आहे. मिशन मोहिमेअंतर्गत केवळ डिसेंबर महिन्यात ४,०२,४८६ प्रथम डोस व ५,८०,७६७ द्वितीय डोस लाभार्थ्यांना देण्यात आले.

बदलत्या वातावरणाचा आरोग्यावर होणारा विपरीत परिणाम लक्षात घेता सर्वांनी आपल्या आरोग्याची उचित काळजी घ्यावी. सार्वजनिक स्थळी वावरताना सातत्याने मास्कचा वापर करावा, शक्यतो कापडी मास्क टाळून सर्जिकल, एन १५ यासारख्या चांगल्या प्रतींच्या मास्कचा वापर करणे हितावह आहे. शासनाने आखुन दिलेल्या सामाजिक अंतराच्या नियमांचे पालन करून अनावश्यक प्रवास, गर्दी टाळावी. तसेच पात्र ठरत असलेल्या सर्व लाभार्थ्यांनी लसीचे दोन्ही डोस पूर्ण करून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. सध्या मोठ्या प्रभावाने उद्भवत असलेली कोविड साथीची लाट अधिक पसरू न देता ती नियंत्रणात आणण्यासाठी आपले सर्वांचे सामुहिक प्रयत्न फलदायी ठरतील.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



वि

ज्ञानामुळे आपण खूप प्रगती केली आहे आणि त्यामुळे आपले जीवन जीवनामध्ये अनेक समस्यादेखील निर्माण होतात. तसेच कोविड सारख्या महामारी आजारातही याची परिणामकारकता जास्त प्रमाणामध्ये जाणवते, त्यामुळे आपण चिंताग्रस्त होतो तसेच आपल्याला बन्याच गोष्टीची काळजी ही वाटते. आपण आपल्या अवतीभवती विविध समस्याही पाहत असतो किंत्येकदा त्यातील काही समस्या आपण स्वतः अनुभवतो. वैयक्तिक कौटुंबिक, आंतरवैयक्तिक व सामाजिक समस्यांमुळे कधी, कधी आपला ताण तणाव वाढत असतो हा मानसिक ताण तणाव वाजवीपेक्षा जास्त वाढू नये व भेडसावणारा असू नये यासाठीही आपण आलेल्या समस्यांना यशस्वीरीत्या तोंड देण्यासाठी आपले मानसिक बळ वाढविले पाहिजे. याचाही विचार करणे आवश्यक झाले आहे. आपल्या शारीरिक आरोग्य प्रमाणे मानसिक आरोग्याला ही निदनात्मक, सुधारणात्मक बाजू आहेत. मानसिक आजार होऊ नये व मानसिक बळ कायम राहावे यासाठीही आपण काळजी घेतली पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वतःच्या सर्वांगिण प्रगती करता स्वतःच्या मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे, आपले विचार, क्रिया, वागणूक काढवारे आपण चांगले मानसिक आरोग्य ठेवू शकतो तसेच इतरां बरोबरचे आपले सामाजिक जीवन व्यवहार देखील चांगले निभावू शकतो. उत्तम समायोजन असलेल्या व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य देखील उत्तम असते स्वतःच्या मर्यादा जाणणे, आपल्याला काय जमेल आणि काय जमणार नाही याची प्रत्येकाला कल्पना असते त्यामुळे काही गोष्टीवर विश्वास ठेवताना आपण काळजी घेतली पाहिजे. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण ही प्रामुख्याने कुटुंबात होत असते. त्यामुळे आपले प्रत्येकाचे कुटुंब हे मानसिक आरोग्याचे जनक होय. चांगल्या मानसिक आरोग्याकरिता कुटुंबातील व्यक्तींनी चांगल्या गोष्टीचे पालन करायलाच हवे. परस्परांना समजून घेऊन परस्परांवर विश्वास ठेवून परस्परातील नाते व संगोपन हे जबाबदारीने करणे आवश्यक आहे. जीवनात बालपण, तरुणपण आणि वार्धक्य या मानवाच्या जीवनातील तीन प्रमुख अवस्था होत या तिन्ही अवस्थामध्ये व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य हे स्वतःच्या प्रयत्नांवर देखील अवलंबून असते तसेच इतर व्यक्तींच्या अंतर्गत क्रियेवर वागण्यावर व संवाद यावर अवलंबून असते त्यामुळे आपले स्वतःचे कुटुंबाचे व सामाजिक मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने आपापली जबाबदारी योग्य प्रकारे पार पाडणे आवश्यक झाले आहे. कोविड सारख्या महामारीच्या काळात आपल्याला प्रत्येकाची साथ देऊन आपल्या मानसिक आरोग्यासाठीही प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. आपल्या गरजांची पूर्तता करताना सर्वांना सोबत घेऊन परिस्थितीशी मात करण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्नशील असणे आवश्यक झाले आहे. जीवन विषयक मूल्यांचा विकास करताना आपण व्यवस्थित काळजी घेऊन आपले मानसिक आरोग्य चांगले ठेवू शकतो. या काळामध्ये आपल्याला कठीण परिस्थितीशी सामना करावयाचा असून महामारीला पळवून लावायचे आहे त्यामुळे आपली मानसिक स्थिती सुद्धा त्या दिशेने उत्तम असणे आवश्यक आहे. चांगल्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी आणि उत्तम व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी आपण मानसिक आरोग्याकडे जास्त लक्ष देणे आवश्यक झालेले आहे. मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी व नवनवीन कौशल्य शिकवण्यासाठी राज्य शासनाच्या आरोग्य विभागातर्फे जनजागृती व शिक्षण विषयक उपक्रम राबविले जात आहेत त्यास समाजाचा चांगला सहभाग मिळतो आहे ही आनंदाची गोष्ट आहे. आलेल्या या कठीण प्रसंगी आपण सर्वांनी एक जुटीने लढूया, आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचीही काळजी घेऊया....

- डॉ. साधना तात्यडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



को

विड या माहमारीचा सामना आपण बन्याच दिवसांपासून समन्वयाने धीराने करीत आहोत तरीही अद्याप आपण या समस्येतून अजून बाहेर पडलेलो नाहीत ही वस्तुस्थिती आहे. साथीच्या आजारात साथीचा सामना करताना आपल्याला वेगवेगळ्या प्रसंगातून जावे लागत आहे कधी ते आव्हानात्मक असून साथरोग शास्त्राच्या दृष्टीने विविध विषयाशी निगडित आहेत. साथीच्या जैविक रोग कारक घटकांमुळे आपण बन्याच गोर्टीना निर्बंध करून परिस्थितीवर मात करण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत, साथीचा प्रतिबंध करताना आपण वेगवेगळ्या टप्प्यातून शास्त्रिय दृष्टीने प्रयत्न करीत आहोत. यासाठी आरोग्य व अनुरूप वर्तन आणि विशिष्ट संरक्षण या बाबीनाही प्राधान्याने विचार करीत आहोत.

आरोग्य शिक्षणासाठी आपण योग्य अनुरूप वर्तन, लसीकरण, लवकर, निदान चाचणी, तपासणी, उपचार यासाठी महत्त्व देत आहोत तसेच लसीकरणाद्वारे आपण या साथीच्या आजारापासून संरक्षण मिळण्यासाठी युद्धपातळीवर प्रयत्न करीत आहोत. यासाठी राज्यातील सर्वजन प्रयत्नशील आहेत तरीही आपण ख्वतः लसीकरण करून घेऊन आपल्या आजूबाजूच्या आपल्या कुटुंबातील व समाजातील व्यक्तींनाही लसीकरणासाठी प्रवृत्त करून सामाजिक दृष्टीने जास्त संरक्षण मिळण्यासाठी प्रयत्नशील असणे आवश्यक आहे सर्वांच्या साथीने या आलेल्या प्रसंगाशी व संकटाशी सामना करण्यासाठी आपल्या सर्वांची भूमिका महत्त्वाची आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने व इतर व भागांच्या समन्वयाने आपण सर्व जण महामारीच्या संकटातून राज्याला सावरण्यासाठी प्रयत्नशील राहूया व लवकरच या संकटातूनही आपण बाहेर येऊन पुन्हा आपल्या निरोगी जीवनाकडे वाटचाल करण्यासाठी सज्ज होऊ या.

राज्यात वेगवेगळ्या योजनांच्या माध्यमातून राज्यात प्रजनन व बाल आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत आपण माता मृत्यू दर व अर्थक मृत्यूदर कमी करण्यासाठी आरसीएस कार्यक्रम राबवित आहोत. या कार्यक्रमांतर्गत मनुष्यबळ विकास, जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, प्रथम संदर्भ सेवांचे बळकटीकरण, मातामृत्यु अन्वेषण, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, लक्ष्य आणि शस्त्रक्रिया गृह गुणवत्ता सुधारणा तसेच बाल आरोग्यासाठी आपण विशेष योजना राबवित आहोत. यात नवजात बालकांसाठी विशेष कक्ष, नवजात शिशु कोपरा, बाल उपचार केंद्र, पोषण पुनर्वसन केंद्र बालमृत्यू अन्वेषण, वर्षातून दोन वेळा जंतनाशक गोळ्या, औषधे व जीवनसत्त्व चे वाटप, स्तनपान बाबत जागृती, घरच्या घरी बालकांची घ्यावयाची काळजी, तसेच जोखीम ग्रस्त कार्यक्रेतातील आशा मार्फत अतिसार निमोनिया व असेंप्सीस या आजाराचे व्यवस्थापन तसेच राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, नवसंजीवनी योजना, याचबरोबर नियमित लसीकरण कार्यक्रम, रोटा वायरस लसीकरण, कुटुंब कल्याण अशा विविध कार्यक्रमाद्वारे आपण जनसामान्यांपर्यंत सार्वजनिक आरोग्य सेवा पोचविण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत. यासाठी राज्यातील जिल्हा रुग्णालय, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, स्त्री रुग्णालय, महानगरपालिकेचे अंतर्गत येणारी रुग्णालय व मानांकित केलेली खाजगी रुग्णालय अशा वेगवेगळ्या माध्यमातून आपण सेवा देत आहोत. यामध्ये काम करणारे अधिकारी कर्मचारी यांचे योगदानही सेवेसाठी अत्यंत मोलाचे आहे. कठीण परिस्थितीतही आपण सार्वजनिक आरोग्य सेवा लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रयत्न करीत आहोत. लोकाभिमुख आरोग्य सेवा करण्यासाठी आपल्या सर्वांचे प्रयत्न अत्यंत मोलाचे आहेत.

नववर्षाच्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्या

धन्यवाद...

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



संपादकीय



व्य

तीचे व्यक्तिमत्व आणि सामाजिक जीवन परस्पर देवाणघेवाणीतून विकसित होत असते. परस्परांशी आचार विचारांची देवाण-घेवाण अथवा विनिमय केल्याखेरीज मानवी जीवन समृद्ध होऊ शकत नाही. त्यामुळे माहिती शिक्षण आणि संवाद ही बाब व्यक्तीच्या सामाजिक जीवनातील अत्यंत महत्त्वाची आधारभूत प्रक्रिया मानवी गेली आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनातील परिस्थिती अत्यंत गुंतागुंतीची असते, अनेक प्रकारच्या सामाजिक उद्घीपक परिस्थितीशी आपला संबंध येतो, त्यामुळे आपले अवधान क्षणाक्षणाला बदलत असते. कधी आपले लक्ष इतरांकडे केंद्रित होते, तर कधी आपण इतरांचे लक्ष वेधून घेत असतो. असे करीत असताना विविध प्रकारची माहिती, शिक्षण, आशय, संवाद, सूचना आणि संदेश अशा अनेक मार्गानी एकाच वेळी माहितीचा प्रवाह सतत सुरु असतो. या महामारीच्या काळातही परिस्थितीनुरूप अनेक घटना घडत असून त्यांचा परिणाम हा आपल्या सार्वजनिक जीवनावर झाल्याचे आपणास दिसून येते. या महामारीच्या काळात अनेक प्रकारच्या सूचना, माहिती, आदेश आणि संदेश यांनी आपण उद्घीपक होत असून अशा या परिस्थितीत परिस्थितीचा अन्वयार्थ लक्षात घेऊन आपण योग्य आणि यथार्थ प्रतिक्रियादेखील देत आहोत. माहिती ग्रहण करणे, ग्रहण केलेल्या माहितीचा अपेक्षित असा अर्थ लावणे आणि त्याला अनुरूप कोणती तरी प्रतिक्रिया देऊन संवाद साधणे यासाठी मानवी जीवनामध्ये याला सध्या महत्त्व आले आहे. कठीण परिस्थितीचा सामना करताना संयम आणि धीर राखून योग्य संवादाद्वारे आरोग्यविषयक शास्त्रीय ज्ञान लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी अनेक माध्यमांचा वापर सुरु असून हे आव्हानात्मक कार्य जनतेच्या समन्वयाने सहकार्याने सुरु आहे. राज्य आरोग्य शिक्षण आणि संपर्क विभाग यासाठी लोकसंहभागातून विविध उपक्रम राबवित असून सार्वजनिक आरोग्य सेवांचा लाभ करून देण्यासाठी सर्व स्तरातून प्रयत्न केले जात आहेत. जनसंवाद, क्षेत्रीय संवाद, व्यक्ती-व्यक्ती संवाद अशा विविध माध्यमांचा वापर करीत आलेल्या परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी आशय, माहिती, सूचना, आदेश यांचा संवाद प्रेक्षक व जनता यांच्यामध्ये होण्यासाठी शास्त्रीय पद्धतीने विविध माध्यमांचा वापर केला जात आहे. यात समाज माध्यमांचा वापर मोठ्या प्रमाणावर वाढलेला असून गतीमान संवाद घडून येण्यासाठी त्या त्या क्षेत्रातील तज्ज्ञ मंडळींचा सहभाग यासाठी घेतला जात आहे. यास फेसबुकसारख्या संस्था ही मदत करीत असून आलेल्या कठीण प्रसंगाशी लढताना लोकसंहभागाद्वारे संवाद प्रक्रिया अधिक गतिमान होऊन इन्फोडमीक सारख्या या युगात माहिती, शिक्षण आणि संवाद याद्वारे कोविड साथीला प्रतिबंध करण्यासाठीही विविध माध्यमांद्वारे प्रयत्न होत असून त्यास समाजाचा चांगला प्रतिसाद मिळत आहे; याचे सर्व श्रेय महाराष्ट्रातील जनतेला द्यावे लागेल. संयम आणि धीर यांचा समन्वय साधत आलेल्या कठीण परिस्थितीत राज्याला सावरण्यासाठी सर्वजण मदत करत आहेत, याबद्दल सर्व जनतेचे मनपूर्वक आभार...

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



दुर्गम भागातील जव्हार-मोखाड्यात ड्रोनद्वारे पोहोचवल्या कोरोना लसी



संपूर्ण जगत वेगवेगळ्या क्षेत्रात अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाची मदत घेऊन आपली कामे जलद व सुलभरित्या पार पाडली जात आहेत. पालघर जिल्ह्यातील जव्हार, मोखाडा सारख्या अतिदुर्गम आणि डोंगराळ भागात कोरोना लसीचे डोस पोहचविण्यासाठी (Deliver the Vaccine Dose) अनेक अडचणी येत होत्या. याच पाश्वर्भूमीकर पालघर जिल्ह्यातील (Palghar District) अतिदुर्गम भागात ड्रोनद्वारे लस पोहोचवण्याचा (Vaccination by Drone) अनोखा प्रयोग महाराष्ट्र शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत (Public Health Department Government of Maharashtra) ब्लु इन्फिनिटी इनोवेशन लॅंब व आय.आय.एफ. एल फाउंडेशनच्या मदतीने राबविण्यात येत आहे. पालघर जिल्ह्यातील जव्हार, मोखाडासारख्या अतिदुर्गम आणि डोंगराळ भागात वाहतूक पूरक सुविधा नसल्याने कोरोना लसीचे डोस पोहचविण्यासाठी अनेक अडचणी येत होत्या. यावर उपाय म्हणून जिल्ह्यातील अतिदुर्गम भागात लस पोहोचवण्यासाठी ड्रोनची मदत घेण्यात येत असून आता कोरोना प्रतिबंधात्मक लस ड्रोनच्या मदतीने अतिदुर्गम भागातील गावांपर्यंत पोहोचवली जात आहे. पालघर जिल्ह्यातील जव्हार येथील झाप येथे आज लसीचे ३०० डोस

मुख्यमंत्र्यांकडून कार्याची दखल

राज्याचे मुख्यमंत्री मा. उद्धव ठाकरे यांनी या कार्याची दखल घेत आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून सामान्य माणसापर्यंत कशी सेवा देता येऊ शकते याचे हे उत्तम उदाहरण आहे असे म्हटले आहे. तसेच सार्वजनिक आरोग्य सेवेतील अधिकारी व कर्मचारी यांना टिव्हट करून विशेष संदेशही दिला आहे.

ड्रोनच्या मदतीने पाठवण्यात आले. २५ किलोमीटरपर्यंत ५ किलो वजन वाहून नेण्याची या ड्रोनची क्षमता आहे व अवध्या ९ मिनिटात ड्रोनद्वारे हे अंतर पार केले गेले.

पालघरमधील जव्हार मोखाडासारख्या अतिदुर्गम आणि डोंगराळ भागात वाहतूक पूरक सुविधा नसल्याने या भागात कोरोना लसीचे डोस पोहचविण्यासाठी अनेक अडचणी येत होत्या. मात्र यावर तोडगा काढत राज्याच्या आरोग्य विभागामार्फत ब्ल्यू इन्फिनिटी आणि आय.एफ.एल फाउंडेशन यांच्या माध्यमातून ड्रोनद्वारे लस पोहोचवण्याचा अनोखा प्रयोग पार पडला. जव्हारमधील झाप येथे लसीचे ३०० डोस ड्रोनच्या मदतीने पाठवण्यात



आले. या ड्रोनची पंचवीस किलोमीटरपर्यन्त पाच किलो वजन वाहून नेण्याची क्षमता आहे. कोरोनावर मात करण्यासाठी लसीकरण करणे महत्वाचे ठरले आहे. तसेच आता ओमायक्रॉन विषाणूच्या पाश्वर्भूमीवर नागरिकांचे लसीकरण पूर्ण करणे आवश्यक आहे.

ड्रोनच्या मदतीने कोरोना लस पोहचवण्याचा प्रयोग यशस्वी झाल्यामुळे अतिदुर्गम भागांमध्ये आता, लस पोहचणार आहेत. तसेच या डॉगराळ भागांतील नागरिकही आता लसवंत होणार आहेत. ■■■

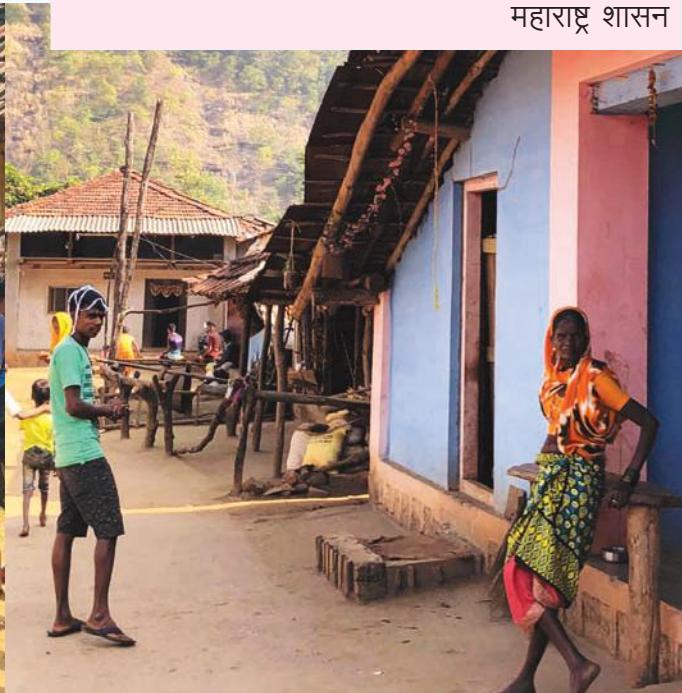
ड्रोनमुळे अतिदुर्गम भागात लस पोहचवणे होणार शक्य

ड्रोनद्वारे लस वाहतुकीमुळे अतिदुर्गम भागात जलद गतीने लस पोचवता येणे शक्य होणार आहे. ज्यामुळे शितसाखळी अबाधीत राहील आणि प्रवासादरम्यान होणाऱ्या वेळेची व मनुष्यबळाची बचत होईल. हा प्रयोग यशस्वी झाल्यानंतर आगामी काळात ड्रोनद्वारे अत्यावश्यक औषधे पाठविणे, रक्त पाठविणे, प्रत्यारोपनाकरिता अवयव एका संस्थेतुन दुसऱ्या संस्थेत पाठविणे बिना अडथळा व अत्यंत कमी वेळामध्ये सहज शक्य होणार आहे.

- **डॉ. प्रदीप व्यास,**

अपर मुख्य सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग,

महाराष्ट्र शासन



गर्भधारणापूर्व काळजी : सुदृढ पालक सुदृढ बालक प्रकल्प

डॉ. अर्चना पाटील, डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे, डॉ. प्रकाश डोके, डॉ. जयश्री गोठणकर, डॉ. प्रसाद पोरे, डॉ. सोनाली पालकर, डॉ. अमृता चुटके, डॉ. मधुसूदन कर्नाटकी, डॉ. अपर्णा श्रोत्री, डॉ. खनिंद्र भुयान, डॉ. प्रशांत हिंगणकर, डॉ. राजेश कटरे,

- राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय, पुणे • भारती विद्यापीठ, मेडिकल कॉलेज, पुणे • यूनिसेफ, महाराष्ट्र

मातामृत्यू व बालमृत्यूचे प्रमाण भारतामध्ये कमी होत आहे. परंतु केवळ आकडेवारी पाहता, ५ वर्षाखालील बालकांच्या मृत्यूची संख्या अधिक दिसते. मुदतपूर्व जन्म, श्वासाविरोध व जंतू संसर्ग ही नवजात बालक मृत्यूची प्रमुख कारणे दिसतात. महाराष्ट्रामध्ये मुदत पूर्व जन्म व जन्मतः बाळाचे वजन कमी असणे यांचे प्रमाण अधिक आहे. अनियंत्रित अथवा अनियोजित गर्भधारणा, महिलांमधील कुपोषण, किशोरवयीन गर्भधारणा, प्रसूतिकालीन व प्रसूती पश्चात उत्तम आरोग्य सेवांमध्ये विलंब इ. करणे मुदत पूर्व जन्म, जन्मतः बाळाचे वजन कमी असणे व नवजात बालक मृत्यू यांस दिसून येतात. यांचे प्रमाण कमी करण्याकरिता काही सोप्या उपाय योजना करणे शक्य आहे. किशोरवयीन, प्रसूतिकालीन, प्रसूती पश्चात व नवजात शिशु आरोग्य सेवा सर्वत्र दिल्या जातात. परंतु गर्भधारणापूर्व सेवा या आरोग्य सेवा साखळीमधील महत्वाचा दुवा आहे. या सेवांचा अंतर्भाव केल्याने वर नमूद केलेल्या कारणांची व्यापकता कमी करणे शक्य आहे. तसेच मुदत पूर्व जन्म, जन्मतः बाळाचे वजन कमी असणे व नवजात बालक मृत्यू यांचे प्रमाण कमी होईल. गर्भधारणापूर्व सेवा महाराष्ट्रात किंवा भारतात या पूर्वी योजिल्या नाहीत.



प्रयोगशाळा तपासण्या

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासनाने यूनिसेफ, महाराष्ट्र व भारती विद्यापीठ वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने नाशिक जिल्ह्यामध्ये गर्भधारणापूर्व काळजी – सुदृढ पालक सुदृढ बालक हा नाविन्यपूर्ण प्रकल्प राबविला. हा प्रकल्प एप्रिल २०१८ ते जुलै २०२१ या कालावधीमध्ये राबविण्यात आला. या प्रकल्पाचा मुख्य उद्देश्य १८-४५ वयोगटातील सुयोग्य व भावी माता होण्यास इच्छुक महिलांना गर्भधारणापूर्व सेवा दिल्याने त्याचा गरोदरपणाच्या निष्पत्तीवर होणार परिणाम अभ्यासने असा होता. या सेवांद्वारे नवजात बालकांमधील जन्मतः कमी वजन, मुदतपूर्व जन्म, जन्मजात व्यंग व नवजात शिशु मृत्यूचे प्रमाण कमी करणे असे मुख्य ध्येय होते.

या प्रकल्पास भारती विद्यापीठ वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे, संस्थात्मक नैतिकता समितीद्वारे (Institutional Ethics Committee) संमती देण्यात आली होती. तसेच क्लिनिकल ट्रायल रेजिस्ट्री, भारत (सी. टी. आर. आय./ २०१८/०६/०१४६५१; दिनांक २८ जून २०१८) द्वारे नोंदणी करण्यात आली होती. सर्व सहभागी व्यक्तींची अभ्यासपूर्व लिखित संमती घेण्यात



शारीरिक तपासणी



समुपदेशन व जंतनाशक गोळ्या

आली. हा प्रकल्प नाशिक जिल्ह्यातील चार तालुक्यांमध्ये राबविण्यात आला. यातील दोन तालुके पेठ (आदिवासी) व सिन्नर (ग्रामीण) हस्तक्षेप सेवा गटात; तर त्र्यंबकेश्वर (आदिवासी) व निफाड (ग्रामीण) तुलनात्मक गटात होते. एकूण १८-४५ वयोगटातील ७,८७४ महिलांची नोंदणी या प्रकल्पामध्ये करण्यात आली. या सर्व महिला पुढील एका वर्षामध्ये माता होण्यास इच्छुक होत्या. त्यातील ३,५७४ महिला हस्तक्षेप गटातील असून त्यांना नियमित माता व बाल आरोग्य सेवांव्यतिरिक्त गर्भधारणपूर्व सेवा देण्यात आल्या.

तर ४,३०९ महिला या तुलनात्मक गटात असून त्यांना नियमित माता व बाल आरोग्य किशोरवयीन आरोग्य सेवा देण्यात आल्या. हस्तक्षेप गटातील महिलांचे आरोग्य गर्भधारणेपूर्व उत्तम व इष्टतम राखण्याच्या दृष्टीने गर्भधारणापूर्व सेवा देण्यात आल्या. गर्भधारणापूर्व सेवा कोणास व कशा पद्धतीने घायच्या तसेच त्याबद्दल नोंदणी, मासिक अहवाल सादरीकरण या सर्व बाबतीत ता. पेठ सिन्नरमधील तालुका वैद्यकीय अधिकारी, सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्र (प्रा. आ. कॅ.) वैद्यकीय अधिकारी, आशा कार्यकर्तीनी, ए.एन. एम., आशा पर्यवेक्षक व अन्य आरोग्य कमर्चाच्यांचे वारंवार प्रशिक्षण, पुनः प्रशिक्षण व आढावा घेतला गेला.

सर्वप्रथम महिलेची नोंदणी करून प्राथमिक माहिती विचारून घेण्यात आली जसे – नाव, वय, पत्ता, अपत्य संख्या इ. हस्तक्षेप गटातील सर्व महिलांना गर्भधारणापूर्व सेवा पुढीलप्रमाणे देण्यात आल्या.

१. वैद्यकीय तपासणी : महिलेची किमान एकदा वैद्यकीय



समुपदेशन

अधिकाऱ्यांद्वारे तपासणी करण्यात आली. तसेच शारीरिक तपासण्या जसे – वजन (किलो), उंची (सेंटीमीटर), त्यावरून बी. एम. आय. काढणे, रक्तदाब तपासणी करण्यात आली. दीर्घकालीन आजार (उदा. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, थायरॉइड, एच.आय.व्ही), लैंगिक आजार याकरिता आवश्यक तपासण्या सांगण्यात आल्या.

२. प्रयोगशाळा तपासण्या : याकरिता गाव किंवा उपकेंद्र स्तरावर शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. हिमोग्लोबिन (ग्रॅम%) (दर ३ महिन्याला), रक्तगट, सिकल सेल (सोल्युबिलीटी टेस्ट), रक्तातील साखर (ग्लूकोमिटरने), एच.आय.व्ही, व्ही.डी.आर.एल. (Venereal Disease Research Laboratory), टी.एस.एच. (Thyroid Stimulating Hormone) या तपासण्या करण्यात आल्या. आवश्यक असल्यास महिलेच्या पतीचीही तपासणी करण्यात आली. उदा. लैंगिक आजार, एच.आय.व्ही, व्ही.डी.आर.एल., निगेटिव रक्तगट. आवश्यक असल्यास वैद्यकीय सल्ल्यानुसार अन्य तपासण्या करण्यात आल्या. उदा. ओ.जी.टी.टी. (Oral Glucose Tolerance Test), मलेरिया, क्षयरोग. वरील सर्व चाचण्यांचे निष्कर्ष नोंदवून महिलेला समजावून सांगितले गेले.

३. आवश्यक औषधोपचार, सल्ला, समुपदेशन वा संदर्भ सेवा : वैद्यकीय तपासणी व प्रयोगशाळा तपासण्या निष्कर्षाद्वारे आवश्यक औषधोपचार (जसे – रक्तक्षय), वा संदर्भ सेवा (जसे – उच्च रक्तदाब, मधुमेह, थायरॉइड, एच.आय.व्ही.) देण्यात आल्या. रक्तक्षय, कमी (बी. एम. आय. १८.५ पेक्षा कमी) किंवा अधिक (बी.एम.आय. २५ पेक्षा जास्त) बी.एम.आय., महिलेचे वय २० वर्षांपेक्षा





प्रा. आ. कॅ. दापुरी, ता. सिन्हर येथील भेटीदरम्यान नोंदविलेल्या महिलांबरोबर संवाद साधताना डॉ. दिनेश बसवाल, अतिरिक्त आयुक्त, स्वास्थ्य आणि परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

कमी, आधीचे मूळ २ वर्षापेक्षा लहान, तंबाखू व दारू इ. व्यसनाचे सेवन, लैंगिक आजार इ. उच्च धोका ख्री लक्षणे असल्यास आवश्यक समुपदेशन देण्यात आले. यामध्ये संतुलित आहाराचे सेवन करण्याविषयीही समुपदेशन देण्यात आले.

४. प्रतिबंधक जंतनाशक गोळ्या : रक्तक्षय प्रतिबंधक उपाय याकरिता महिलांना दर सहा महिन्यातून एकदा जंतनाशक गोळ्या (अलबेंडाझोल गोळी - ४०० मि.ग्रॅ.) देण्यात आल्या.

५. प्रतिबंधक लोह व फोलीक ऑसिड गोळ्या : सर्व महिलांना रक्तक्षय प्रतिबंधक उपाय याकरिता लोह व फोलीक ऑसिड गोळ्या (लोह व फोलीक ऑसिड गोळी - लोह १०० मि.ग्रॅ + फोलीक ऑसिड ०.५ मि.ग्रॅ. आठवड्यातून एकदा) देण्यात आल्या.

६. पूरक फोलीक ऐसिड गोळ्या : मजा रज्जूतील व्यंग (न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट) याचेप्रमाण कमी करण्यासाठी सर्व महिलांना पूरक फोलीक ऑसिड गोळ्या (फोलीक ऑसिड गोळी - ०.५ मि.ग्रॅ. गर्भधारणेपूर्वी किमान ३ महिने व गरोदर राहिल्यानंतर ३ महिने) देण्यात आल्या.

७. गर्भनिरोधक उपाय : किशोरवयीन गर्भधारणा कमी करणे तसेच दोन मुलांमध्ये किमान २ वर्षाचे अंतर राखण्यासाठी गर्भनिरोधक साधने उपलब्ध करून देण्यात आली.

वर्तणूक विषयक समुपदेशनाद्वारे वरील सर्व मुद्यांचा समावेश करण्यात आला होता. प्रत्येक महिन्याला (शक्यतो ग्राम आरोग्य व लसीकरण दिवशी) नोंदविलेल्या सर्व महिलांना आशा कार्यकर्तीनी एकत्रित बोलावून त्यांचे वजन व बी.एम.आय. चे प्रमाण काढण्यात आले. येणाऱ्या

महिला समूहाला खालीलपैकी समुपदेशन साधनांचा वापर करून गर्भधारणापूर्व काळजी का व कशी घ्यायची या विषयी माहिती सांगून समुपदेशन देण्यात आले. त्यांच्या आहारामध्ये, वागण्यामध्ये आवश्यकबदल आणण्याचा प्रयत्न करण्यात आला.

१. आरोग्य पुस्तिका
२. चित्र स्वरूपातील फिलिप ब्रुक
३. सुटृट पालक सुटृट बालक माहितीपट
४. फोनद्वारे लिखित व रेकॉर्ड स्वरूपात संदेश
५. बी.एम.आय. कमी किंवा अधिक असणाऱ्या महिलांना विशेष आहार तत्त्वा.



प्रा. आरोग्य केंद्र करंजाळी, ता. पेठ येथील आरोग्य कर्मचाऱ्यांबरोबर संवाद साधताना

प्रकल्पाचा सकारात्मक परिणाम :

हस्तक्षेप गटातील महिलांमध्ये गर्भधारणेपूर्वी त्यांच्या बी. एम. आय. प्रमाणामध्ये सुधारणा दिसून आली. प्रकल्पाच्या सुरुवातीला महिलांचा सरासरी बी.एम.आय. १९.४५ + ३.०३ कि.ग्रॅ./मी. होता. प्रकल्पाच्या शेवटी याचे सरासरी प्रमाण २०.७९ + २.३६ कि.ग्रॅ./मी. असे झाले.



कमी बी.एम.आय. (१८.५ पेक्षा कमी) असणाऱ्या महिलांचे प्रमाण ४०.७% वरुन १५.३५% इतके कमी झाले. तर सर्वसाधारण बी.एम.आय. (१८.५ ते २५ कि.ग्र./मी.) चे प्रमाण ५४.१६% वरुन ८०.६% इतके वाढले. त्याचबरोबर स्थूल महिलांचे (बी.एम.आय. २५ पेक्षा जास्त) प्रमाण कमी झाले. गर्भधारणेपूर्वी महिलांमधील सरासरी हिमोग्लोबिनचे प्रमाणसुद्धा वाढलेले आढळले. प्रकल्पाच्या सुरुवातीला सरासरी हिमोग्लोबिनचे प्रमाण $90.56 + 9.25$ ग्रॅ. % होते, हे प्रमाण प्रकल्पाच्या शेवटी सरासरी $99.90 + 9.07$ ग्रॅम % असे वाढले. रक्तक्षय (हिमोग्लोबिन ११ पेक्षा कमी) असणाऱ्या महिलांचे प्रमाण ७१.९६% वरुन ५७.३७% इतके कमी झाल्याचे आढळले. गर्भधारणेपूर्वी महिलांमधील बी.एम.आय. व हिमोग्लोबिनच्या प्रमाणात सकारात्मक बदल सांख्यिकी दृष्ट्या (statistically significant, p value < 0.05) दिसून आला.

दीर्घकालीन आजारांचे प्रमाण या नोंदवलेल्या महिलांमध्ये कमी आढळले. सुमारे २.२७% महिलांमध्ये उच्च रक्तदाब आढळला. मधुमेह, थायरॉइड व लैंगिक आजारचे प्रमाण कमी आढळले. केवळ १ महिला एच.आय. व्ही. बाधित व १ महिला लैंगिक आजार बाधित आढळली. सिकल सेल आजार कोणामध्येही आढळला नाही.

एकूण ७,८७५ नोंदविलेल्या महिलांपैकी १,७२१ (४५.६३%) हस्तक्षेप गटातील तर १,८७२ (४३.५२%) तुलनात्मक गटातील महिला गरोदर राहून त्यांच्यामध्ये गर्भ निष्पत्ती नोंदवली गेली. हस्तक्षेप गटामध्ये जन्मत: कमी वजन, मुदतपूर्व जन्म व ७ दिवसातील नवजात शिशु मृत्यू यांचे प्रमाण मुख्यत: गर्भधारणापूर्व सेवा दिल्याने कमी झाल्याचे सांख्यिकी दृष्ट्या (statistically significant, p value < 0.05) दिसून आले. हस्तक्षेप गटातील महिलांचे आरोग्य सुधारणे व प्रतिकूल गर्भ निष्पत्तीचे प्रमाण कमी होणे ही उल्लेखनीय बाब आहे. केवळ वर्तणूक विषयक नियमित समुपदेशनाद्वारे हे साध्य झाले. प्राथमिक आरोग्य केंद्राद्वारे कमी खर्चामध्ये प्रभावीरित्या या सेवा देण्यात आल्या.

भारतामध्ये जगाच्या सुमारे ४२% महिला कुपोषित आहेत. तसेच जन्मत: कमी वजनाचेप्रमाण सुमारे ४२% आहे. अशा परिस्थितीमध्ये या सेवा नियोजित स्वरूपात दिल्याने महिलांमधील कुपोषण व बालकांमधील जन्मत: कमी वजन असणे यांचे प्रमाण कमी करणे शक्य आहे. त्याचप्रमाणे महिलांमधील रक्तक्षयाचे प्रमाण कमी होण्यास सहाय्य होईल. नाशिक जिल्ह्यातील सुदृढ पालक सुदृढ बालक या प्रकल्पामध्ये दिसून आलेल्या सकारात्मक बदलामुळे सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन यांनी या गर्भधारणापूर्व सेवा १० जिल्ह्यांमध्ये विस्तारित करण्याचे ठरवले आहे. या सर्व जिल्ह्यांचे माता व बाल आरोग्य निर्देशक राज्यापेक्षा कमी आहेत. या जिल्ह्यांमध्ये नवजात बालकांमधील जन्मत: कमी वजन, मुदत पूर्व जन्म, जन्मजात व्यंग व नवजात शिशु मृत्यूचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे राज्याची आकडेवारी अधिक दिसते. आदिवासी भाग असल्यामुळे येथील महिलांमध्ये कुपोषण, किशोरवयीन गर्भधारणा यांचे प्रमाण अधिक आहे. राज्याचा सरासरी आरोग्य निर्देशक उत्तम होण्याच्या दृष्टीने व माता व बाल आरोग्य सुधारण्यासाठी या जिल्ह्यांची निवड करण्यात आली. या सेवा ४ आकांक्षीत जिल्हे – गडचिरोली, नंदुरबार, वाशीम व उस्मानाबाद; अमरावती जिल्ह्यातील मेळघाट; व आदिवासी ५ जिल्हे-नाशिक, पालघर, चंद्रपूर, यवतमाळ व गोंदिया येथे राबविण्यास सुरुवात करण्यात आली आहे. सर्व वैद्यकीय अधिकारी व आरोग्य कर्मचाऱ्यांचे प्रशिक्षण व पुनः प्रशिक्षण पूर्ण झाले आहे. हा कार्यक्रम राबविण्यासाठी आवश्यक साधन सामग्रीची उपाय योजना नियोजन पूर्ण होताच या जिल्ह्यांमध्ये हा कार्यक्रम राबविला जाईल. टप्प्या टप्प्याने गर्भधारणापूर्व सेवा संपूर्ण महाराष्ट्रात राबविण्याचे योजिले आहे. या नाविन्यपूर्ण कार्यक्रमाद्वारे गर्भधारणापूर्वी महिलांचे आरोग्य सुधारून नवजात बालकाचे आरोग्य सुधारण्यास नवकी सहकार्य होईल असा विश्वास वाटतो.



प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

भारतातील दारिद्र्य रेषेखालील व दारिद्र्य रेषेवारील अनेक गर्भवती महिला गरोदरपणाच्या शेवटच्या टप्प्यापर्यंत मजूरीसाठी काम करावे लागते तसेच, प्रसूतीनंतर शारिरीक क्षमता नसतानाही मजूरीसाठी काम करावे लागते. यामुळे अशा गर्भवती महिला व माता कुपोषित राहून त्यांचे व त्यांच्या नवजात बालकांचे (कमी वजनाचे व कुपोषित) आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो. यामुळे देशाच्या मातामृत्यू व बालमृत्यूच्या दरात वाढ होते. सबब, मातामृत्यू दर व बालमृत्यू दर यावर नियंत्रण ठेवून सदर दर कमी करण्यासाठी आणि माता व बालकाचे आरोग्य सुधारण्याच्या दृष्टीने गर्भवती महिला व स्तनदा मातेला सकस आहार घेण्यास प्रोत्साहन देवून त्यांच्या आरोग्यात सुधारणा केल्यास जन्माला येणाऱ्या नवजात बालकांचेही आरोग्य सुधारण्याच्या दृष्टीने तसेच प्रसुतीपूर्व प्रसुतीनंतर बुडीत मजूरीची नुकसान भरपाई करण्यासाठी केंद्रशासनाच्या महिला व बालविकास मंत्रालयाने प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना संपूर्ण देशात दिनांक

१ जानेवारी २०१७ पासून कार्यान्वित करण्यास मान्यता दिली आहे.

त्या अनुषंगाने दि. २१.११.२०१७ रोजी झालेल्या मा. मंत्रीमंडळाच्या बैठकीत मान्यता घेऊन या योजनेचा शासन निर्णय दिनांक ८ डिसेंबर २०१७ रोजी निर्गमित करण्यात आला असून या योजनेमध्ये केंद्र शासनाचा ६० टक्के तर राज्य शासनाच्या ४० टक्के सहभाग आहे.

योजने अंतर्गत प्रस्तावित लाभ :

शासनाने अधिसूचना केलेल्या संस्थेत (शासकीय रुग्णालयात) नोंदणी केलेल्या गर्भवती महिलेस पहिल्या जीवित अपत्यापूरताच एकदाच लाभ अनुज्ञेय असून लाभाची रक्कम रु. ५०००/- एवढी आहे. (वेतनासह मातृत्व रजा मिळणाऱ्या महिलांना या योजनेचा लाभ अनुज्ञेय राहणार नाही) अनुज्ञेय लाभ पात्र गर्भवती महिलेस खाली दर्शविल्यानुसार ३ टप्प्यात (DBT - Through PFNS) द्वारे संबंधित गर्भवती लाभार्थी महिलांच्या थेट संलग्न बँक खात्यात किंवा पोस्ट ऑफिस मधील खात्यात थेट जमा केला जातो.



अ.क्र.	लाभाची रक्कम	लाभ देण्याचे टप्पे
१ ला हसा	रु. १०००/-	मासिक पाळीच्या शेवटच्या तारखेपासून १५० दिवसात गर्भ धारणा नोंदणी केल्यानंतर प्राप्त होईल.
२ रा हसा	रु. २०००/-	किमान एकदा प्रसुतिपूर्व तपासणी केल्यास गर्भ धारणाचे ६ महिने पूर्ण झाल्यानंतर दुसरा हसा लाभार्थ्याच्या जमा केला जाईल.
३ रा हसा	रु. २०००/-	प्रसुतीनंतर झालेल्या अपत्याची जन्म नोंदणी व बालकास बीसीजी, ओपीव्ही-झीरो, तसेच पेन्टाव्हॉलेन्ट व ओपीव्हीचे ३ मात्रा अथवा समतुल्य लसीकरण पूर्ण झाल्यावर तिसरा हसा लाभार्थ्याच्या जमा केला जाईल.





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



आपले वय 15-18 वर्षे वयोगटातील
असल्यास आपण 3 जानेवारी 2022
पासून सुख होणाऱ्या कोविड-19
लसीकरणासाठी पात्र
आहात.



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



कर्करोग भाग १ – कर्करोगाची संक्षिप्त माहिती आणि जागतिक परिस्थिती

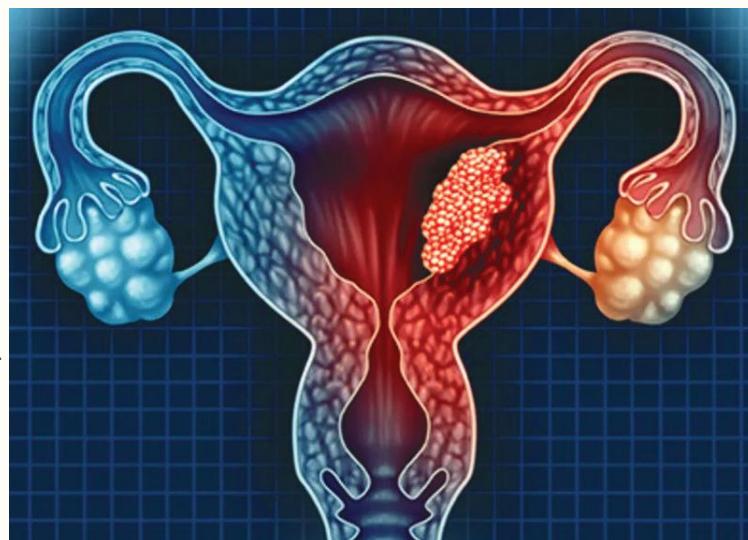
एकाच दिवशी तीन बातम्या आल्या. माझ्या भावाला मुत्राशयाचा म्हणजे युरीनरी ब्लॅडरचा कर्करोग झाला आहे, सविताच्या नवऱ्याला पौरुषग्रंथी म्हणजे प्रोस्टेटचा कर्करोग झाला होता त्याला हॉस्पिटलमधे ठेवले आहे आणि आमच्याकडे काम करणाऱ्या सिंधूबाईच्या मुलीला गर्भाशयाच्या मुखाच्या म्हणजे सर्व्हिक्सच्या कर्करोगासाठी शिरेतून औषध – केमोथेरपी द्यायची आहे. त्यासाठी तिला पैसे हवे आहेत. माझ्या छोट्या मुलीने विचारले, ‘आई कर्करोगाची साथ आली आहे का? इतक्या लोकांना कसा कर्करोग झाला आहे?’

मी तिला सांगितले की कर्करोग हा काही साथीचा आजार नाही, तर जास्त करून म्हातारपणी होणारा आजार आहे पण कोणालाही केव्हाही होऊ शकतो आणि कोणत्याही अवयवातील कोणत्याही पेशींचा असू शकतो. माणसे जास्त जगू लागली आहेत आणि आपल्या खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलल्या आहेत, व्यसनाधीनता वाढू लागली आहे, पर्यावरणाचा न्हास होत आहे ह्या सगळ्यामुळे कर्करोगात वाढ झाली आहे हे खरे आहे पण अनुवंशिक कर्करोग सोडून कर्करोग एकामुळे दुसऱ्याला होत नाही.

कर्करोग म्हणजे काय? हे साहित्यिक हिंदी भाषेत सांगायचे तर ‘अपने हुए पराये’. आपल्याच ज्या पेशी आजपर्यंत सर्व कामे व्यवस्थित करत होत्या त्या बिथरतात, आपली कामे करीत नाहीत आणि नुसत्या खाऊन पिऊन विकृत कर्करोगी होऊन संख्या वाढवत बसतात. आपल्याच पेशी असल्याने आपल्या संरक्षक पेशी त्यांना चटकन वेगळ्या समजत नाहीत, छुपा शत्रू ओळखत नाहीत आणि त्यांना

मारत नाहीत. संख्या खूप पण कामाच्या नाहीत. अशा बेलगाम वाढणाऱ्या पेशींच्या कर्करोगाच्या गाठी तयार होतात. अशा गाठी ज्या अवयवात उत्पन्न होतात तिथे त्या प्रथम वाढतात. वेळीच उपचार झाला नाही तर त्यातील विकृत पेशी नंतर शरीरात दूरवर पसरून निरनिराळ्या ठिकाणी बस्तान बसवून तिथे काहूर माजवतात.

कर्क म्हणजे शब्दश: खेकडा. हा रोग खेकड्याप्रमाणे धरून ठेवतो, सोडत नाही आणि खेकड्याप्रमाणे सर्व दिशांना पसरतो आणि चिवट असतो म्हणून कर्करोग. बांडगूळ जसे मूळ झाडाला कमकुवत करून स्वतः फोफावते तसे शरीराला दुबळे करून कर्करोग फोफावतो.



वैद्यकीय दृष्ट्या कर्करोग हा एक बहुकारणात्मक म्हणजे मल्टी फॅक्टोरील आजार आहे. कुठल्याही कारणाने नवीन पेशी तयार होण्याची नेहेमीची क्रिया, जी पेशीच्या गुणसूत्रानुसार होत असते, त्यात बिघाड झाला, गुणसुत्रे बिघडली, तर नेहेमीच्या पेशी तयार होण्यारेवजी विकृत पेशी तयार होतात. ह्या पेशी विकृत असल्यामुळे त्यांची नेमून दिलेली कामे करू शकत नाहीत, स्वतःच्या पेशी असल्याने शरीरातून काढल्या जात नाहीत आणि त्यातच नव्या नव्या विकृत पेशींची वाढ अमर्यादितपणाने होत रहाते. त्यांच्या वाढीसाठी शरीरातील अन्नधटक त्या त्यांच्याकडे ओढून घेतात आणि त्यामुळे शरीर दुबळे, कुपोषित होते. ह्या विकृत पेशींची संख्या इतकी वाढते की त्यांची घड्या गाठ तयार होते. गाठीतील विकृत पेशींची अमर्यादित वाढ चालूच रहाते ज्यामुळे गाठीतील काही भागास रक्तपुरवठा होऊ शकत नाही आणि तिथल्या पेशी मरतात. त्या ठिकाणी ब्रण किंवा खड्डा पडतो. ह्या विकृत पेशी उत्पत्तीचा अवयव सोडून शरीरात

दुसरीकडे कुठेही जाऊन रुजू शकतात. अशा कर्करोगाच्या गाठी ठिक-ठिकाणी वाढत वाढत शरीर इतके दुबळे करतात की माणसाचा त्यामुळे शेवटी मृत्यु होतो. म्हणून त्यांना मारक किंवा malignant असे म्हणतात.

पण निरनिराळ्या अवयवात तयार होणाऱ्या सगळ्याच्या गाठी कर्करोगाच्या असतात असे नाही. काही गाठी स्थानिक असतात आणि स्थानिकच रहातात. त्या निरूपद्रवी म्हणजे benign असतात. एखादी गाठ अवघड जागी म्हणजे मेंदूत किंवा हृदयात असली तर तिच्या त्या विशिष्ट जागी असल्यामुळे किंवा तिचा दाब पडल्यामुळे त्रास होऊ शकतो. कधीतरी गाठ काढल्यावर परत उद्भवू शकते. पण आपली



जागा सोडून ती दूरवरच्या अवयवात बस्तान मांडत नाही, पसरत नाही. पण कधी कधी ह्या निरूपद्रवी गाठींचे रूपांतर उपद्रवी गाठीमधे होऊ शकते. त्यामुळे तपासणी करून घेऊन त्यांच्यावर लक्ष ठेवावे लागते.

शरीरातील कुठल्याही अवयवातील कुठल्याही पेशी बाधित होऊन कर्करोग ग्रस्त होऊ शकतात आणि त्यांची त्या अवयवात गाठ होऊ शकते. पण रक्ताच्या एका प्रकारच्या कर्करोगात ल्युकिमियामधे गाठ होत नाही.

गुणसूक्ष्मात्मक बदल अनुवांशिक (उदा. ब्रेस्ट, आतडी, प्रोस्ट्रेट, ओव्हरी, गर्भाशय, त्वचेतील मेल्यानोमा, पॅनक्रिया यांचे कर्करोग), वाढत्या वयाबरोबर (उदा. प्रोस्ट्रेट, आतड्याचा कर्करोग), तंबाखूच्या सेवनामुळे (उदा. तोंड, स्वरयंत्र, फुफ्फुस, इ. कर्करोग), दारुसारख्या विषारी रासायनिक द्रव्यामुळे (उदा. अन्नलिका, जठर यांचे कर्करोग), घर्षण (उदा. त्वचेचा कर्करोग), उष्णता (उदा. कांग्रीमुळे कांग्रीमधे होणारे त्वचेचे कर्करोग), किरणोत्सर्ग

(उदा. रक्ताचा कर्करोग), अल्ट्रा व्हायोलेट किरण (उदा. त्वचेचा कर्करोग) अशासारख्या भौतिक कारणामुळे, आहारातील जास्तीच्या स्निग्ध पदार्थाच्या सेवनामुळे (उदा. स्तनाचा कर्करोग), विषाणूजन्य (उदा. ह्युमन पॅपिलोमा व्हायरस (HPV) - गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग; हिपटायटीस व्हायरसेस बी (HBV) आणि सी (HCV)-यकृताचा कर्करोग) ह्या सगळ्यामुळे कर्करोग होऊ शकतो. आणखी ही काही विषाणूमुळे कर्करोग होऊ शकतो. कर्करोगाची सगळी कारणे अजूनही समजलेली नाहीत. पण समजलेली कारणे एकटी किंवा अनेक कारणे एकत्रितपणाने कर्करोगास कारणीभूत ठरू शकतात. सुरुवात झाल्यावर कर्करोगाची गाठ बराच काळ त्या अवयवा पुरती मर्यादीत असते, स्थानिक अवस्थेत असते. ह्या कालावधीत कर्करोगाचे निदान झाल्यास ज्या अवयवाचा कर्करोग झाला असेल त्याचा रोगट भाग आणि आजूबाजूचा ठराविक चांगला भाग काढून टाकला तर तो कर्करोग बरा होऊ शकतो. जीभ, गाल, त्वचा, स्तन, आतडी अशा अवयवांच्या कर्करोगांचे लवकर निदान झाले तर वेळीच शस्त्रक्रिया करून ह्या कर्करोगांपासून मुक्ति मिळवता येऊ शकते. हृदय, यकृत, रक्त अशा अवयवांच्या कर्करोगांत मात्र दोषी भाग काढून टाकणे शक्य नसते किंवा खूपच अवघड असते.

कर्करोगाच्या निदनाला उशीर झाला तरी उपचार करता येतो पण तो जितका उशीर तितका अवघड आणि गुंतागुंतीचा होत जातो आणि पूर्ण रोग मुक्तीची शक्यता कमी कमी होत जाते. नवीन नवीन उपचार पद्धती वापरल्या जात आहेत, नवीन नवीन औषधे शोधली जात आहेत. हा कर्करोगासाठी आशेचा किरण नक्की आहे पण ह्या सर्वासाठी खर्च खूप पडतो, औषधे, उपचार करणारे तज्ज्ञ आणि लागणारी उपकरणे यांची उपलब्धता असावी लागते आणि इतके करून यशाची हमी असेलच असे नाही. त्यापेक्षा सुरवातीच्या लक्षणांवर लक्ष दिले आणि चाचणी करून कर्करोगाचे वेळीच लवकर निदान करून उपचार करून घेतले तर रोग मुक्तीची शक्यता वाढते आणि निरोगी दीर्घायुष्य लाभू शकते. म्हणून कर्करोगाची सुरवातीची लक्षणे वैद्यकीय क्षेत्रातील सर्व कर्मचार्यांना आणि सामान्य जनतेला माहीत असायला हवीत. काही लक्षणे कुठल्या अवयवाचा कर्करोग आहे ह्यावर अवलंबून असतात तर काही लक्षणे कुठल्याही कर्करोगात दिसून येतात.



कर्करोगाची लक्षणे

- * थकवा
- * अकारण वजनात घट किंवा वृद्धी
- * त्वचेखाली लागणारी गाठ किंवा घटूपणा
- * त्वचा पिवळी, काळसर, गडद, लाल होणे
- * न भरून येणारी जखम किंवा व्रण
- * तिळात बदल होणे
- * लघवी अथवा शौच्याच्या सवयीत बदल होणे
- * बरा न होणारा सततचा खोकला
- * श्वासोश्वासास त्रास
- * अन्न पाणी गिळताना त्रास होणे
- * आवाज घोगरा होणे
- * जेवणानंतर अस्वस्थपणा, वरचेवर अपचन होणे
- * सततचे कारणाशिवाय स्नायू वा सांधेदुखी
- * अकारण ताप किंवा रात्री घाम येणे
- * अकारण रक्तस्राव किंवा त्वचेखाली रक्त साखळल्याने काळे निळे होणे

अशा प्रकारची लक्षणे असल्यास लगेच वैद्यकीय सल्ला घेऊन तपासणी करून घ्यावी.

जागतीक आकडेवारी

ग्लोबोकॅनच्या अंदाजानुसार २०२० मध्ये जगात १९.३ मिलियन म्हणजे १९०.३ लाख किंवा १.९३ कोटी लोकांमध्ये नव्याने कर्करोगाचे निदान झाले आणि १० मिलियन म्हणजेच १०० लाख अथवा १ कोटी लोकांचा मृत्यू झाला. जगातील एकूण ५७ मिलियन मृत्यूपैकी अंदाजे १७.७ ते १८ मिलियन हृदयरोगामुळे होतात, तर दुसऱ्या क्रमांकावर कर्करोग १० मिलियनवर आहे.

स्तनाचा कर्करोग २.३ मिलियन (११.७%) लोकांना २०२० मध्ये एका वर्षात दिसून आला आहे, त्या खालोखाल फुफ्फुस (११.४%), आतडे (१०%), प्रोस्टेट किंवा पौरुषग्रंथी (७.३%), जठर (५.६ %) अशी पहिल्या पाच कर्करोगांच्या स्थानांची क्रमवारी आहे. मृत्यूमध्ये मात्र फुफ्फुस १.८ मिलियन (१८%) पहिल्या क्रमांकावर आहे, तर

आतडी (९.४%) दुसऱ्या, यकृत (८.३%) तिसऱ्या, जठर (७.७%) चौथ्या आणि स्त्रियांच्या मधला स्तनाचा कर्करोग (६.९%) पाचव्या क्रमांकावर आहे.

नवीन कर्करोग होण्याचे आणि मृत्यूचे प्रमाण तसेच क्रमवारी प्रत्येक देशामध्ये तिथल्या तिथल्या परिस्थितीनुसार थोडी फार वेगवेगळी आहे. विकसित देशांमध्ये नवीन कर्करोग होण्याचे प्रमाण २ ते ३ पट विकसनशील देशांपेक्षा जास्त आहे तर पुरुषांमधील मृत्यूचे प्रमाण मात्र तितके जास्त नाही ते २ पटीहून कमी आहे तर स्त्रियांमधील मृत्यूच्या प्रमाणात विकसित देशांमध्ये आणि विकसनशील देशांमध्ये विशेष फरक नाही. स्तन आणि गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाच्या मृत्यूचे प्रमाण मात्र विकसनशील देशांमध्ये खूप जास्त (अनुक्रमे एक लाखामध्ये १५ आणि १२.४) आहे. तेच विकसित देशामध्ये बरेच कमी (अनुक्रमे एक लाखामध्ये १२.८ आणि ५.२) आहे.

भारतातील परिस्थितीचा आढावा आपण पुढील भागामध्ये घेऊ या.

* **डॉ. आशा प्रतिनिधि** ह्या रोगप्रतिबंधक आणि औषधशास्त्र ह्या विषयाच्या तज्ज्ञ आहेत.

- कृष्णराव इनोव्हेशन फाऊंडेशन ह्या संस्थेच्या त्या संस्थापक आणि विश्वस्त आहेत.

- असोसिएशन फॉर टोबॅको युजहझार्ड स्वेअरनेस अँड प्रिव्हेटीव्ह मेझर्स ह्या संस्थेच्या ट्रस्टी आहेत.

* * **डॉ नीता धाटे** ह्या नाक, कान, व घसा ह्या विषयाच्या तज्ज्ञ आहेत. असोसिएशन फॉर टोबॅको युजहझार्ड स्वेअरनेस अँड प्रिव्हेटीव्ह मेझर्स ह्या संस्थेच्या अध्यक्ष आणि ट्रस्टी आहेत.

* * * **डॉ शिल्पा प्रतिनिधि** ह्या जीवरसायनशास्त्र ह्या विषयाच्या तज्ज्ञ आहेत.

- कृष्णराव इनोव्हेशन फाऊंडेशन ह्या संस्थेच्या विश्वस्त आहेत.



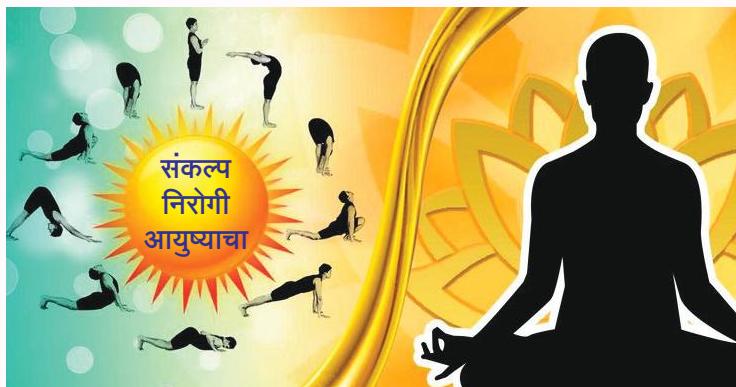
संकल्प निरोगी आयुष्याचा

२०२२ ह्या नव्या कोन्या वर्षाची सुरुवात झालेली आहे. गेल्या दिड दोन वर्षांपासून आपण कोरोना ह्या महाभयंकर जागतिक महामारीच्या सावटाखाली वावरत आहोत. गेल्या वर्षी देशात शिरकाव केलेला कोरोना विषाणू अदयाप आपल्यातून जाण्यास तयार नाही. या साथीच्या पहिल्या दोन लाटांमध्ये मोठी जिवितहानी झाली आहे. आपले अनेक परिचीत आमजनदेखील या जिवघेण्या साथीच्या लाटांमध्ये मृत्युमुखी पडले. त्यात सध्या ओमायक्रॉन या कोरोनाच्या नव्या प्रकाराची भिती सर्वत्र पसरलेली आहे. महाराष्ट्रात सध्या हजारोंच्या संख्येने कोविड रुण आढळून

येत आहेत. या प्रकाराचा प्रसार परदेशांमध्ये मोठया वेगाने होत असल्याने त्या दृष्टीने आपण खबरदारी घेतलीच पाहीजे. सार्वजनिक ठिकाणी सोशल डिस्टंसिंगचे नियम व मास्कचा वापर आपण कटाक्षाने करायलाच हवा. त्याचबरोबर सर्वच पात्र ठरणाऱ्या लाभार्थ्यांनी कोविड लसीचे दोन्ही डोसदेखील घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

या पार्श्वभूमीवर, नव्या वर्षात पदार्पण करत असताना आपल्यापुढे अनेक आव्हाने अजूनही आ वासुन उभी आहेत. मात्र आरोग्याच्या बाबतीत आपण बाळगलेली सतर्कता आपल्याला ह्या कठीण काळातुन बाहेर पडण्यास नक्कीच उपयोगी पडेल. खरेतर नवीन वर्ष म्हणजे उत्साहाचे व नव्या संकल्पाचे. नवीन वर्ष साजरे करण्याच्या अनेक देशी विदेशी पद्धती आपल्या समाजात दृढ आहेत. कुणी फिरायला शहर सोडून बाहेर पडतो, कुणी कुटुंबासह दिवस घालवतो, अगदीच हौशी मंडळी मित्रमंडळीसह या दिवसाचे सेलिब्रेशन करतो तर काही नव्या वर्षाचे विविध संकल्प सोडून नववर्षाचे स्वागत करतात.

एखादा नवा उद्योगधंदा सुरु करण्याचा पण केला



जातो, नवे घर, गाडी विकत घेण्याचा संकल्प किंवा दररोजच्या जीवनात ठराविक गोष्ट खाणे सोडणे, वागणे, बोलणे, चालणे यात बदल करण्याचादेखील संकल्प केला जातो. मात्र माणसाच्या आयुष्यात सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे ती म्हणजे त्याचे आरोग्य. आरोग्य व्यवस्थित असेल तर त्याला हव्या त्या गोष्टी मिळवण्यात फारशा अडचणी उद्भवत नाहीत त्यामुळे आपले आरोग्य नीट सांभाळण्याचा संकल्प प्रत्येकाने नव्या वर्षात करायला हवा असे माझे मत आहे. नव्या वर्षाकडून आपल्यापैकी प्रत्येकाला अनेक आशा असतात. अनेक प्रकारची नियोजने केलेली असतात. मात्र, आपले नियोजन तेव्हाच यशस्वी होते, जेव्हा आपण तंदुरुस्त आणि निरोगी राहू. आपले शरीर निरोगी राहावे असे प्रत्येकाला वाटते. त्यासाठी आपण प्रयत्नशील असतो. मात्र आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्य सुटूढ राखण्यासाठी आवश्यक असलेला वेळ आपल्याला मिळत नाही हेदेखील तितकेच खरे आहे. तुमचं आरोग्य चांगलं असेल तरच तुमचं मानसिक स्वास्थ्य व दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वास देखील चमकदार असतो. म्हणून आरोग्यदायी असणं महत्वाचं. यासाठी काही आरोग्यदायी संकल्प आपण आज सोडायलाच हवेत. मानसिक आरोग्य आणि सुंदरता या दोन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून आहेत.

राग. ईर्ष्या, गर्व किंवा नकारात्मकता मनात असेल तर ते चेह्यावर प्रतिबिंबीत होते. त्याचबरोबर ताण, तणाव, नैराश्य, चिंता यामुळे चेहरा निस्तेज दिसू लागतो. म्हणून मानसिक स्वास्थ्य चांगले असणे गरजेचे आहे. नवीन वर्षात मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी सतत प्रयत्नशील रहा. तुम्हाला आनंद देणारी चांगली कामे करा. तुमचे छंद जोपासा, नवीन ठिकाणी फिरायला जा. त्यामुळे तुमचे मन आनंदी होईल आणि तो आनंद तुमच्या चेह्यावर नक्कीच



दिसेल. ध्यान, विश्वास व शद्वा या गोष्टीदेखील खूप महत्वाच्या आहेत. ईश्वरी ध्यानामुळे तुमचे मन शांत होईल. राग, द्वेष, भीती, चिंता दूर होऊन मानसिक संतुलन साधण्यास मदत होईल. त्यामुळे आपली सकारात्मकता वाढीस लागेल. मनाचे स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी तुम्हाला सात्विक आहार घेणेही तितकेच महत्वाचे आहे. असं म्हणतात, यथा अन्नम् तथा मन म्हणून फळे, भाज्या, पालेभाज्या, सुकामेवा यांसारख्या सात्विक आहारामुळे तुमचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहील.

परिणामी तुम्ही सजग व आत्मविश्वासाने भरलेले राहाल. म्हणून शक्यतो सात्विक अन्नाचा आहारात समावेश करा. नव्या वर्षात आणखी आपण काय करायला हवे तर नव्या वर्षापासून नवे विचार आपल्या मनात रुजायला हवेत. आपण निश्चय करायला हवेत मग तो निश्चय दररोज चालायला जायचा असो किंवा व्यायाम करायचा, वा वजन कमी करायचा. पण योग्य विचारांना नियोजनांची साथ मिळाली नाही तर त्या संकल्पांना काही अर्थ राहणार नाही. तुमचेच संकल्प काही दिवसांतच तुमच्याकडूनच मोठीत निघाल्याशिवाय राहणार नाहीत. नेहमी फार मोठे टारगेट ठेवले जाते. उदाहरणार्थ, मी एका महिन्यात १० किलो वजन कमी करेन. वास्तविकपणे व नैसर्गिकपणे हे नक्कीच शक्य नाही.

त्यापेक्षा मी नियमित व्यायाम करून आणि योग्य

आहार घेउन शारिरिक स्वास्थ्यासाठी मनापासून प्रयत्न करीन हा निश्चय जास्त योग्य आहे. असे केल्यामुळे आपण आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करू शकतो. एक वाईट गोष्ट सोडण्याचा निश्चय पूर्ण करणे अवघड आहे. पण त्या तुलनेत चांगले काम करण्याचा निश्चय पाळणे सोपे आहे. त्यासाठी संकल्पांमध्येही ताळमेळ हवा. ते संकल्प जास्त यशस्वी होतात. संकल्प पाळण्यात अपयश आले तर लगेच तो सोडून देणे योग्य नसून पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तसे बघितले तर प्रत्येक दिवस नवाच असतो. १ जानेवारीला तुमचा जेवण कमी करण्याचा संकल्प पाळला गेला नाही तर २ तारखेला तो परत सुरु करा. वाटेच सोडून देऊ नका.

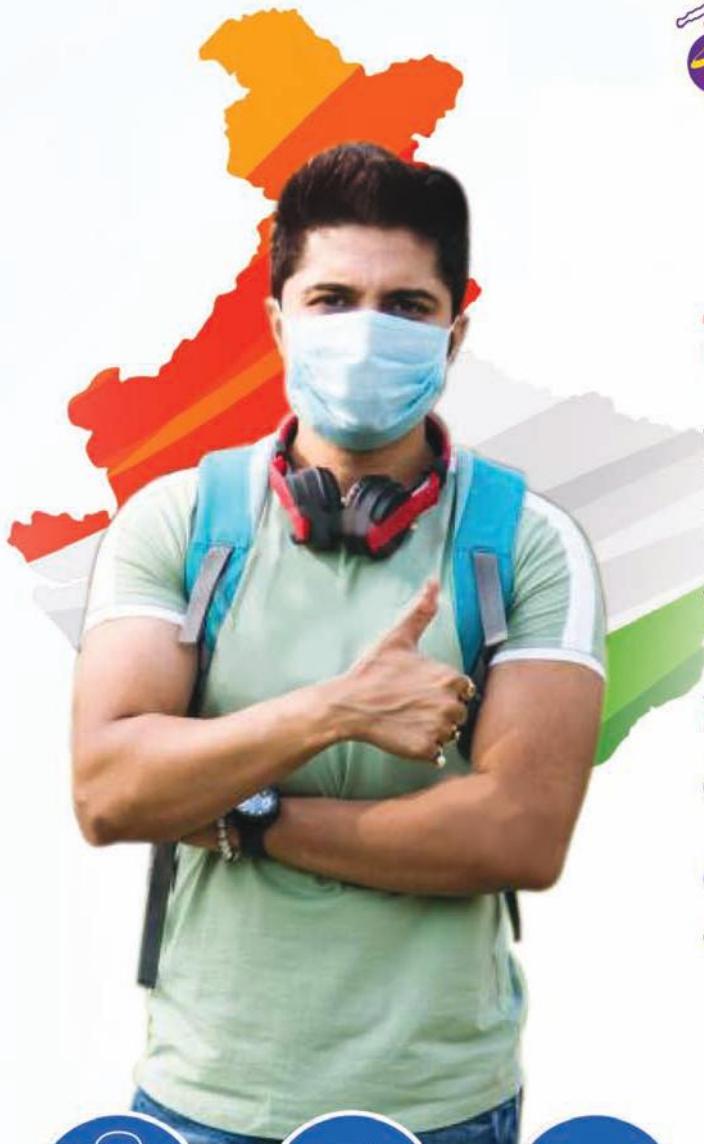
उद्यावर ढकलण्याचे कामही करू नका. संकल्पात सातत्य असणे जितके महत्वाचे आहे तितकेच तो टिकवण्यात परिश्रम व जिद्देखिल अत्यंत महत्वाची आहे. कोरोनाने खरेतर आज आपल्याला व्यक्तीगत आरोग्य किंती महत्वाचे आहे हे शिकवले आहे. त्यामुळे संकल्प कुठलाही करा तो आरोग्याशी निगडीत असायला हवा. नववर्षाचे आगमन आपल्याला नवीन संकल्पांसाठी चांगली संधी आहे मात्र आपले संकल्प आपल्याला आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असायला हवेत.

नविन वर्ष सर्वांना आरोग्यदायी जावो ह्याच सदिच्छा.



**माझा मास्क, माझ्या व
इतरांच्या सुरक्षेचे व
आदराचे प्रतीक आहे.
माझा मास्क..माझी सुरक्षा**





युवकांनो,

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

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



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे
धुवा / हँड सैनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वारित स्वतंत्रे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट
करून घ्या



unicef 
for every child

'फुलली आरोग्यदायी बाग'



वृक्षवळी आम्हां सोयरे!

तुकाराम महाराजांनी वृक्ष, झाडे यांना आपले सोयरे म्हटले आहे. वृक्ष व झाडे आपल्याला फक्त अन्नच पुरवित नाहीत तर प्राणवायूसुधा देतात, सावली देतात तसेच निसर्गाचे संतुलन राखण्याचेही काम करतात. ग्लोबल वॉर्मिंगमुळे जीवसृष्टीला अनेक संकटांना सामोरे जावे लागते. यावर उपाय म्हणजे आपल्या वनसंपदेचे जतन करणे, तिला वृद्धिंगत करणे.

अनेक सरकारी कार्यालयात मोठा परिसर; रिकामी जागा उपलब्ध असतो. तेथे मोठ्या प्रमाणावर प्रफुल झाडे, फळ झाडे तसेच आयुर्वेदिक झाडे लावणे सहज शक्य असते. परंतु या बाबत उदासीनता दिसून येते. झाडे लावली तरी त्यांची योग्य प्रकारे जोपासना, देखभाल केली जात नाही. परंतु एखादया अधिकाऱ्याने निश्चय केला तर रुक्ष जागेचा पण कसा कायापालट होऊ शकतो याचे मूर्तिमंत उदाहरण म्हणजे आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, औंध, पुणे येथील वसतिगृहाचा परिसर होय.

या वसतिगृहाच्या आवारात प्रवेश करताक्षणीच समोरचा परिसर पाहून आपल्या डोळ्यांचे पारणे फिटते. सुंदर विविधरंगी गुलाब व अनेक प्रकारची गुलाबाची झाडे पाहून मन प्रफुल्लीत होते. त्याचबरोबर जास्वंद, शेवंती, सोनचाफा, देवचाफा, साधा चाफा, जाई, रातराणी, पारिजात व कुंदा इ. विविध प्रकारची फुल झाडे व शोभेची झाडे बागेच्या सौंदर्यात भर टाकतात. विविधरंगी फुलपाखरे, मधमाशा फुलांवर रफंजी घालताना दिसतात. हे दृष्य खूपच मनमोहक वाटते.

वसतिगृहाच्या उजव्या बाजूच्या परिसरामध्ये अनेक प्रकारची फळझाडे लावण्यात आली आहेत. यामध्ये आंबा, नारळ, बदाम, फणस, चिकू, जांभूळ, सिताफळ, पेरु, लिंबू, अंजिर, आवळा इ. प्रकारची फळ झाडे डॉलाने उभी आहेत. त्याचप्रमाणे भेंडी, वांगी, टोमॅटो, मिरची, घेवडा, तूर, काकडी, पालक इ. भाजीपाल्याची झाडेसुधा बागेमध्ये जोपासली आहेत.

तसेच वसतिगृहाच्या मागील परिसरात अनेक प्रकारची देशी विशेषत: औषधी वनस्पतींची झाडे लावलेली आहेत. यामध्ये प्रत्येक नक्षत्रानुसार त्याच्या आराध्य वृक्षांची लागवड उदा. आवळा, जांभूळ, पिंपळ, बेहडा, उंबर, जाई, खैर, वेळू, नागचाफा, वड, पळस, पिंपरी, बेल, अर्जुण, नागकेशर, बकुळकेवडा, सांवर, शाळमलीद्ध, राळदेवबाभूळ, वेत, फणस, अर्क, रफईद्ध, शमी, कदंबआपटा, आम्र, निंब कळूळिंब व जेषमध, गवतीचहा इ. औषधी वनस्पतींची झाडे उभी आहेत.

यामुळे एक सकारात्मक ऊर्जा या वसतिगृहाच्या परिसरात अनुभवण्यास मिळते. प्रशिक्षणासाठी येणाऱ्या प्रशिक्षणार्थींना सुधा या अल्हाददायक वातावरणामुळे प्रसन्न वाटते.

या सर्व गोष्टी प्रत्यक्षात उत्तरविष्यासाठी या संस्थेचे मा. प्राचार्य डॉ. श्री. विजय एन. डेकाटे सर यांनी पुढाकार घेऊन आरोग्यदायी बागेचे स्वज्ञ प्रत्यक्षात उत्तरविष्यासाठी अथक परिश्रम घेतले आहेत. अगदी वसतिगृहाच्या आवारातील मोकळा परिसर नांगरणी करण्यापासून ते बागेमध्ये कोणकोणत्या प्रकारची फुल झाडे, फळ





झाडे व आयुर्वेदिक झाडांची लागवड करायची, त्यांना कोणकोणती खते व किटक नाशकांची फवारणी करायची याच्यात वैयक्तिक लक्ष घालून आजची बाग फुलवली आहे.

फक्त झाडे लावणे महत्वाचे नसून त्यांची देखभाल करणे, त्यांना खतपाणी देणे, तसेच त्यांची जोपासना कशी करावी याचा एक आदर्शच सरांनी घालून दिला आहे. स्वतः प्राचार्य सर बागेमध्ये काम करतात. आपल्या मुलांप्रमाणे झाडांची काळजी घेतात. झाडांविषयी त्यांचे प्रेम, आस्था या

सर्वांमधून आपल्याला दिसते. सदरची बाग फुलविष्यासाठी आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्रातील सर्व अधिकारी व कर्मचारी वृद्ध यांनी अतोनात परिश्रम घेतले आहेत. प्रत्येक आठवड्यात एक दिवस सर्व अधिकारी व कर्मचारी हे श्रमदान करून बागेची जोपासना करतात.

जर सर्वांनी असाच पुढाकार घेतला तर आपण आपल्या कार्यालयाच्या रुक्ष जागेचे किंवा आपल्या घराच्या भोवतालच्या जागेचे रूपांतर नंदनवनात होऊ शकते.

!! धन्यवाद !!



देशातील सर्वति मोठे लसीकरण अभियान **15-18 वर्योगटातील मुलांचे कोविड-19 लसीकरण**

3 जानेवारी 2022 पासून
"कोव्हिक्सिन" या
लसीकरणाने
होणार प्रारंभ



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



नर्सिंग क्षेत्रात करिअर : यशाचा राजमार्ग

दरवर्षी, बारावीची परीक्षा संपल्यानंतर निकालाची आतुरतेने वाट बघितली जाते. मात्र निकाल लागल्यानंतर आत पुढे काय करायचे, हा प्रश्न विद्यार्थ्यांसमोर उभा असतो. बारावीनंतर कोणत्या क्षेत्रात जायचं हे बन्याचदा विद्यार्थ्यांनी ठरवलेलं असतं. पण त्या क्षेत्रातील विविध संधीविषयी विद्यार्थी व पालकांच्या मनात संप्रेम असतो.

बारावीनंतर विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांना डॉक्टर आणि इंजिनीअरिंग असे दोनच पर्याय उज्ज्वल भविष्य घडवण्यासाठी आपल्या समोर आहेत, असं मुलांना आणि पालकांना वाटत असतं. मागील काही वर्षापासून संपूर्ण भारतात वैद्यकीय अभ्यासक्रम प्रवेशासाठी 'नीट' (NEET) ही प्रवेश परीक्षा लागू करण्यात आली आहे. अभ्यास आणि संशोधन करण्यासाठी वैद्यकीय क्षेत्रात अनेक संधी उपलब्ध आहेत. तरीही वैद्यकीय क्षेत्रात केवळ एम्बीबीएसचा विचार मोठ्या प्रमाणात केला जातो. अनेकदा एम्बीबीएस म्हणजेच केवळ डॉक्टर असा समज अनेकांमध्ये पाहायला मिळतो. परंतु, वैद्यकीय क्षेत्रामध्ये एम्बीबीएस सोडून बुडीएस, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी या बरोबरच 'नर्सिंग' हे पर्याय उपलब्ध असतात.

कोरोना विषाणु प्रादुर्भावाच्या काळात डॉक्टरांच्या खांद्याला खांदा लावुन जगभरातील परिचारीकांनी कोरोना रुग्णांची दिवसरात्र सेवा केली व करत आहेत. सध्याच्या काळात त्यांनी केलेले कार्य हे अद्वितीय स्वरूपाचे ठरले आहे. याच काळात असे निर्दर्शनास आले कि, संबंध जगात परिचारीकांची मोठी मागणी आहे. परंतु तितक्या संख्येत प्रशिक्षित परिचारीका उपलब्ध नाहीत. भारतात भविष्यात आरोग्य सेवेचा विस्तार व सुदृढी करणावर लक्ष केंद्रित करण्याचे केंद्र आणि राज्य

सरकारने घोषित केले आहे. यामध्ये परिचारीकांना मोठे स्थान मिळणार आहे. या गोष्टी लक्षात घेता, पुढील काळात नर्सिंग व्यवसायात शासकीय आणि खाजगी रुग्णालये येथे करिअर करण्यासाठी चांगली संधी मिळू शकते. यामुळे यावर्षी बारावी विज्ञान शाखेत असणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी प्रवेशासाठी 'नर्सिंग' या विषयाचा सामावेश करणे उचित ठरेल.

नर्सिंग ही एक व्यवसायिक अभ्यासक्रमाची दिशा असून, हा एक सेवाभावी व्यवसाय आहे. गेल्या काही वर्षात देशभरात रुग्णालयांची संख्या वाढली. त्यामुळे प्रशिक्षित नर्सेसची गरजही वाढली. शासकीय रुग्णालयांमध्ये परिचारिकांची भरती सातत्याने केली जाते. सुधारागृहे, वृद्धाश्रम, सैन्यदलाची रुग्णालये, शुश्रूषागृहे आणि परदेशातही नर्सिंग क्षेत्रात नोकरीच्या उत्तम संधी मिळू शकतात. इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी, इंडियन नर्सिंग कौन्सिल आदी ठिकाणीही रोजगाराच्या संधी उपलब्ध होतात. अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णांच्या सेवेसाठी व्यक्तिगत परिचारिकांनाही मोठी मागणी आहे. मात्र, प्रशिक्षित परिचारिकांची गरज आणि उपलब्धता याचे आज व्यस्त प्रमाण असल्याचे चित्र आहे. त्यामुळे नर्सिंगचे प्रशिक्षण घेतलेल्या उमेदवारांना नोकरीच्या संधी लगेच उपलब्ध होऊ शकतात.

परिचारिका हा आरोग्य यंत्रणेचा कणा समजला जातो. डिप्लोमा पासून ते पी.एच.डी पर्यंत नर्सिंगचा अभ्यासक्रम जाऊन पोहचला आहे. नर्सिंग हे फक्त नर्सिंगशी मर्यादित न राहता बालरोग परिचारिका शास्त्र, स्त्रीरोग परिचारिका शास्त्र, मानसिक आरोग्य परिचारिका शास्त्र, वैद्यशल्य चिकित्सा शास्त्र असे वेगवेगळे अभ्यासक्रम उपलब्ध झाले आहे.



पात्रता आणि प्रवेश प्रक्रिया

नर्सिंग क्षेत्रात येण्यासाठी बी. एस्सी नर्सिंग हा पदवी अभ्यासक्रम करावा लागतो. बारावी विज्ञान शाखेत जीवशास्त्र, रसायनशास्त्र आणि भौतिकशास्त्र हे विषय घेतलेल्या विद्यार्थ्यांना या अभ्यासक्रमला प्रवेश मिळू शकतो. हा अभ्यासक्रम बहुतेक सर्व शासकीय व खाजगी वैद्यकीय महाविद्यालयात आहे. शासकीय आणि खाजगी वैद्यकीय महाविद्यालयात या अभ्यासक्रमाच्या प्रवेशासाठी नीट (NEET) परीक्षेतील गुण ग्राह्य धरले जातात. बी. एस्सी नर्सिंग या अभ्यासक्रमाच्या प्रवेशासाठी असणारे सर्व नियम व अटी वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन, मुंबईच्या dmer.org या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहेत.

वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन, मुंबई (DMER) बी. एस्सी नर्सिंग २०२० प्रवेश प्रक्रिया (महाराष्ट्र राज्यासाठी)

नर्सिंग क्षेत्रात कामाच्या संधी

बी. एस्सी नर्सिंग हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर पदव्युत्तर पदवी स्तरावर स्पेशलायझेशन करता येते. हे स्पेशलायझेशन कार्डिओ थोरॅसिक नर्सिंग, क्रिटिकल केअर नर्सिंग, इमर्जन्सी अॅण्ड डिझास्टर नर्सिंग, निअॅन्टल नर्सिंग, न्यूरो नर्सिंग, नर्सिंग एज्युकेशन अॅण्ड अॅडमिनिस्ट्रेशन, ऑन्कॉलॉजी नर्सिंग, ऑपरेशन रूम नर्सिंग, ऑर्थोपेडिक आणि रिहॅबिलिटेशन नर्सिंग, सायकियाट्रिक नर्सिंग अशा क्षेत्रांमध्ये करता येते. या क्षेत्रात काम करताना हॉस्पिटल्स नर्सिंग होम्स, औद्योगिक, घरे, संरक्षण सेवा, संशोधन नर्स, पुरवणी परिचारिका आदी ठिकाणी नोकरी स्वरूपात काम करता येते. तसेच अनेक शासकीय रुग्णालयात देखील नोकरीच्या संधी उपलब्ध होत असतात. तसेच नर्सिंग कौन्सिलशी नोंदणीकृत झालेल्या नर्सेस स स्वतःची नर्सिंग व्यूरो स्थापन करू शकतात व गरजू रुग्णांना स्वतंत्र नर्सिंग सेवा देऊ शकतात. आपल्या देशातील नर्सिंग शिक्षण हे जागतिक पातळीवर मान्यताप्राप्त असल्याने आपल्या देशातील परिचारिकांना विदेशात प्रचंड मागणी आहे. या क्षेत्रात पी.एच.डी. सुद्धा करण्याची सुविधा काही संस्थांमध्ये आहे.

असा उच्च अभ्यासक्रम केल्यावर, नर्सिंग महाविद्यालयांमध्ये प्राध्यापक म्हणून करिअर करण्याची संधी मिळू शकते.

नर्सिंगमधील प्रशिक्षण पुर्ण झाल्यानंतर परिचारिकांना किमान मासिक १५ ते २० हजारांपर्यंत वेतन मिळू शकते. कामाच्या पुरेशा अनुभवानंतर वेतन रक्कम वाढते यात दुमत नाही. अमेरिका, कॅनडा, इंग्लंड, अरब आदि देशांत उपलब्ध असणाऱ्या नोक्यात वेतनाची ही आकडेवारी आणखी जास्त असते. अनुभवी आणि कुशल परिचारिकांना परदेशात फार मोठी मागणी आहे. भारतातून खूप मोठ्या प्रमाणावर त्यांची गरज भागविली जाते. आकर्षक कमाई आणि उत्तम राहणीमान यासाठी अनुभवी परिचारिका परदेशातील नोकरी स्वीकारण्यास उत्सुक असतात. तेव्हा जर तुम्हाला दुसऱ्याला मदत करणे आवडत असेल, दुसऱ्याची सेवा करण्याचा मानवतावादी दृष्टीकोन आणि उत्तम निरीक्षण शक्ती असेल, तुमची शारीरिक व मानसिक मेहनत घेण्याची तयारी असेल तर ही रुग्णसेवेतील करिअर संधी स्वीकारायला काहीच हरकत नाही.

नर्सिंगमधील विविध अभ्यासक्रम

डॉक्टरेट पी.एच.डी (नर्सिंग), रिसर्च, एम.फिल. (नर्सिंग), पदव्युत्तर - एम.एस्सी. (नर्सिंग), पदवी (पोस्ट बेसिक), पी.बी.बी. एस्सी (नर्सिंग), (बेसिक) बी.एस्सी (नर्सिंग) पदविका (पोस्ट बेसिक) : डिप्लोमा इन नर्सिंग एज्युकेशन अॅण्ड अॅडमिनिस्ट्रेशन, क्रिटिकल केअर नर्सिंग, ऑन्कॉलॉजी (कॅन्सर) नर्सिंग, कार्डिओ थोरॅसिक नर्सिंग, सायकेट्रिक नर्सिंग, न्यूरो नर्सिंग, न्यूओनेटल नर्सिंग, ऑपरेशन रूम इन नर्सिंग, ऑर्थोपेडिक अॅण्ड रिहॅबिलिटेशन नर्सिंग, नर्सेस प्रॅक्टिस इन मिडवायफरी आणि सामाजिक आरोग्य परिचया (पब्लिक हेल्थड नर्सिंग).

लेखक : डॉ. राहुल भाऊसाहेब पंडीत
ससून सर्वोपचार रुग्णालय, पुणे



आपण 15 ते 18 वर्षावरील विद्यालयीन विद्यार्थी असाल तर

- आपल्या जवळच्या लसीकरण केंद्रात आजच लसीकरण करून घ्या.
- सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी आपले एक शासकीय ओळखपत्र घेऊन जा.
- लस मोफत उपलब्ध आहे.
- लस पूर्णपणे सुरक्षित आहे.
- प्रत्येकाने करोना प्रतिबंधक लस टोचून घ्या.



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



unicef
for every child

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

f /MahaArogyaECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



एच. आय. व्ही./एड्स या आजाराचे प्रमाण कमी करण्यास तरुणांचे सहकार्य आवश्यक

१९८१ साली एड्स या रोगाचा शोध अमेरिकेतील लॉस एंजिल्स शहरामधील काही रुग्णांमध्ये डॉक्टरांना सर्वप्रथम एक विशिष्ट लक्षण दिसून आले. यात समलिंगी संभोग करणाऱ्या पुरुषांमध्ये विशिष्ट प्रकारचा न्युमोनिया आणि त्वचेचा कर्करोग दिसून आला. असे रोग पूर्वी शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती नष्ट झालेल्या रुग्णांमध्येच आढळून येत असत. या लोकांमध्ये शारीरिक कारण सापडले नाही. थोड्याच कालावधीनंतर अशाच प्रकारची लक्षणे अनुवंशिक रक्तदोषासाठी वारंवार रक्त घेणाऱ्या लोकांत लक्षणे आढळून आले. हा आजार रोगप्रतिकार शक्ती क्षीण करणाऱ्या कोणत्या तरी विषाणुमुळे होतो असे शास्त्रज्ञांना वाटू लागले.

१९८३ साली फ्रान्सचे एक नामांकित शास्त्रज्ञ डॉ. ल्यूक मॉटॅग्नियर यांना सर्वप्रथम या रोगाला कारणीभूत असणारा विषाणू शोधण्यात यश आले. साधारणतः त्याच सुमारास अमेरिकेच्या डॉ. रॉबर्ट गॅलो या शास्त्रज्ञासाठी हाच विषाणू दिसून आला थोड्याच कालावधीमध्ये या विषाणूच नाव हयुमन इम्यूनो-डेफिसिएन्सी व्हायरस (एच.आय.व्ही) म्हणजे मानवी शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी करणारा विषाणू असे ठेवण्यात आले. या विषाणू संसर्गमुळे रोगप्रतिकार शक्तीच्या कमतरतेमुळे बाधा झालेल्या रोगांचा समुह म्हणजे एड्स होय.

एच.आय.व्ही/एड्सच्या प्रतिबंधाकरिता सन २०२१ सालचे घोषवाक्य-

END INEQUALITIES, END AIDS, END PANDEMICS

भारतात एच.आ.व्ही.ची लागण झाल्याचे एप्रिल १९८६ मध्ये सर्व प्रथम मद्रास शहरामध्ये १० वेश्यांना विषाणूचा संसर्ग झाल्याचे आढळून आले. पुढे १ वर्षांनंतर मुंबईत एड्सचा पहिला भारतीय रुग्ण आढळला. सुरुवातीला भारतातील

दक्षिणेकडील चार राज्य, आंध्रप्रदेश, कर्नाटक, महाराष्ट्र, तामिळनाडू, आणि इशान्येकडील राज्ये मनिपूर आणि नागालँड या राज्यांमध्ये गर्भवती महिलांमध्ये १ टक्के पेक्षा जास्त उच्च प्रसार दर असल्याचे आढळून आले. महाराष्ट्रातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये एच.आ.व्ही. संसर्गाचा प्रादुर्भाव आढळून येतो. गुपरोग झालेल्या रुग्णांमध्ये एच.आय.व्ही.चा संसर्ग झालेल्यांचे प्रमाण २५ ते ३० टक्के इतके आढळून येतो.

मुख्यत: विषमलिंगी संभोग, लैंगिक व्यवसाय करणारे, सुयांव्दारे ड्रग युजर्स, पुरुषांनी पुरुषांशी गुदव्वारा व्दारे केलेले असुरक्षित लैंगिक संबंध याव्दारे सर्वसामान्य प्रमाण हे ०.२१ टक्के तर इतर १ टक्का होते. मात्र भारत सरकारने जे एच.आय.व्ही. प्रसाराबाबत बळकट रणनिती अंमलात आणली त्यामुळे जोखीम गटाव्दारे होणाऱ्या संसर्गाचे प्रमाण कमी झाले.

आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने १९९२ साली राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संघटनेची (NACO) स्थापना केली. एड्स नियंत्रण कार्यक्रम अंमलबजावणी करिता हाती घेण्यात आला. अगदी कमी कालावधीत फिमेल सेक्स वर्कर्स आणि ट्रक ड्रायव्हर्स यांच्याव्दारे विवाहीत स्त्रिया आणि सामान्य लोकसंख्या यांना मोठ्या प्रमाणावर संसर्ग झाला.

NACO या संघटनेच्या (२ रे एडिशन २०२० प्रमाणे) १५-४९ वयोगटातील एच.आय.व्ही/एड्स बाधीतांची संख्या अलिकडे स्थिर होत असताना दिसत आहे. २०१९ मध्ये अंदाजित ०.२२ टक्के आहे.

१५-४९ वयोगटातील प्रौढ पुरुषांमध्ये एच.आय.व्ही. विषाणूचा प्रसार दर २०१९ दरम्यान ०.२४ टक्के आहे तर प्रौढ स्त्रियांमध्ये ०.२० टक्के आहे.

१९८३ ते २०१९ दरम्यान देशातील ईशान्येकडील



राज्यात मिझोराम-२.३२ टक्के, नागालॅंड-१.४५ टक्के, मनिपूर-१.१८ टक्के तीन राज्यांमध्ये उच्च प्रौढप्रसार दर दिसून येतो.

या राज्यांच्या पाठोपाठ इतर राज्यांचे म्हणजेच आंध्र प्रदेश-०.६९ टक्के, मेघालय-०.५४ टक्के, कर्नाटक-०.४७ टक्के, तेलंगाना-०.४९ टक्के, दिल्ली-०.४१ टक्के, महाराष्ट्र-०.३६ टक्के, पांडुचेरी-०.३५ टक्के, गोवा-०.२७ टक्के, पंजाब-०.२७ टक्के, दादरा नगर हवेली-०.२३ टक्के आणि तामिळनाडू-०.२३ टक्के असे आहे.

२०१९ मध्ये राष्ट्रीय पातळीवर ६९.२२ हजार अंदाजीत नविन एच.आय.व्ही. बाधीत आहेत.

प्रत्येक दिवशी अंदाजीत १९० नविन एच.आय.व्ही. बाधीत होतात तर प्रति तासाला ८ बाधीत होतात.

२०१९ मध्ये महाराष्ट्रात अंदाजीत एच.आय.व्ही. बाधीत ८.५४ हजार आहेत. त्या पाठोपाठ बिहार-८.०४ हजार, उत्तर प्रदेश-६.७२ हजार, पश्चिम बंगाल-३.९७ हजार, गुजरात-३.३७ हजार आणि दिल्ली-२.९९ हजार असे आहेत.

२०१९ मध्ये राष्ट्रीय पातळीवर अंदाजीत ५८.९६ हजार अंदाजीत मृत्यू झाले. यामध्ये साधारणत: आंध्र प्रदेश-११.४३ हजार, महाराष्ट्र-९.६९ हजार, कर्नाटक-६.३९ हजार, तेलंगाना-४.०८ हजार, उत्तर प्रदेश-३.८७ हजार, आणि तामिळनाडू-३.०९ हजार झालेले आहेत.

याच दरम्यान राष्ट्रीय पातळीवर अंदाजे २०.५२ हजार गर्भवती महिला ज्या ART उपचाराखाली होत्या.

भारतामध्ये एच.आ.व्ही.चा प्रसार मुख्यत्वे पुरुष क्लायंटव्हारा फिमेल सेक्स वर्करर्स, पुरुषांकडून पुरुषांना, इंजेक्शनव्हारा मादक द्रव्ये घेणाऱ्यांना आणि यांच्या माध्यमातून पती किंवा पत्नीला, त्यांच्याव्वारे मुलांमध्ये प्रसार होत आहे. तसेच रक्त संक्रमण याव्वारे देखील प्रसार होत आहे.

या आजाराचा अधियन काळ हा काही महिन्यांपासून

सहा वर्षे किंवा त्यापेक्षा अधिक काळ लागू शकतो.

एच.आय.व्ही. विषाणूचा संसर्ग झाल्यानंतर हळूहळू व्यक्तीची रोगप्रतिकार क्षमता कमी होऊन संधिसाधू वेगवेगळ्या आजारांची लक्षणे दिसू लागतात. यालाच एझ्स असे म्हणतात. एच.आय.व्ही. हा विषाणू आहे. तर एझ्स हा आजार आहे. (अनेक आजारांच्या लक्षणांचा समूह)

या आजाराची प्रमुख लक्षणे -

* एक महिन्यात शरीराच्या वजनाच्या १० टक्यापेक्षा जास्त वजन कमी होणे

* एक महिन्यापेक्षा जास्त कालावधीची असलेली हगवण

* एक महिन्यापेक्षा जास्त कालावधीसाठी अधूनमधून अथवा सलग ताप

इतर लक्षणे -

* एक महिन्यापेक्षा जास्त कालावधीचा सतत खोकला

* तोड आणि घशातील बुरशी रोग

* संपुर्ण शरीरावरील त्वचेला खाज

* शरीरातील लसीका ग्रंथीला सूज

* श्वसनदाह आणि क्ष्यरोगासारखे इतर जिवाणू संसर्ग



अशी लक्षणे आढळल्यास शासकीय रुग्णालयात रक्त तपासणी (एलायझा टेस्ट) करणे आवश्यक आहे.

वाढत्या प्रसाराला आळा घालणे हे आरोग्य विभागा समोर एक आव्हान आहे. याकरिता कार्यक्रमाची अंम लबजावणीकरित असताना शाळा, कॉलेजमधून विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन, विविध प्रसार माध्यमांव्हारा आरोग्य शिक्षण देण्यात आले. याशिवाय लैंगिकसंबंधाव्वारे होणारे जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी निरोधचा वापर करण्यावर भर देण्यात आला. तसेच एच.आय.व्ही.चा प्रतिबंध करण्यासाठी होणाऱ्या संसर्गावर प्रतिबंधात्मक उपचार करण्यावर भर देण्यात आला. ड्रग युजर्ससाठी दुःख शमनकारक औषधांचा उपचार, प्रत्येकांसाठी वेगवेगळ्या सुयांचा वापर करणे. आईपासून बाळाला होणारा एच.आय.व्ही.चा संसर्ग टाळण्यासाठी पीपीटीसीटी सेंटर्सची स्थापना जिल्हा रुग्णालय आणि वैद्यकिय महाविद्यालयात करण्यात आली. याठिकाणी संसर्गीत बालके जन्माला येणार



नाहीत. याकरिता प्रसूती दरम्यान योग्य तो औषधोपचार केला जातो. संसर्गीत बालके जन्माला येणार नाहीत याकरिता सर्वतोपरी प्रयत्न केले जातात. कुटुंबियांनी देखील महिलांच प्रसूती रुग्णालयातच होईल याकरिता तिला मदत करावी.

ए.आर.टी. सेंटर्सची स्थापना

प्रत्येक शासकीय रुग्णालयात ए.आर.टी. सेंटर्स स्थापन करण्याचा उद्देश असा की, एच.आय.व्ही.चा विषाणू भार ५० मि.ली. पेक्षा कमी करून रुग्णाची प्रतिकार शक्ती वाढविणे आणि संसर्गजन्य आजारास प्रतिबंध होण्यास मदत करणे.

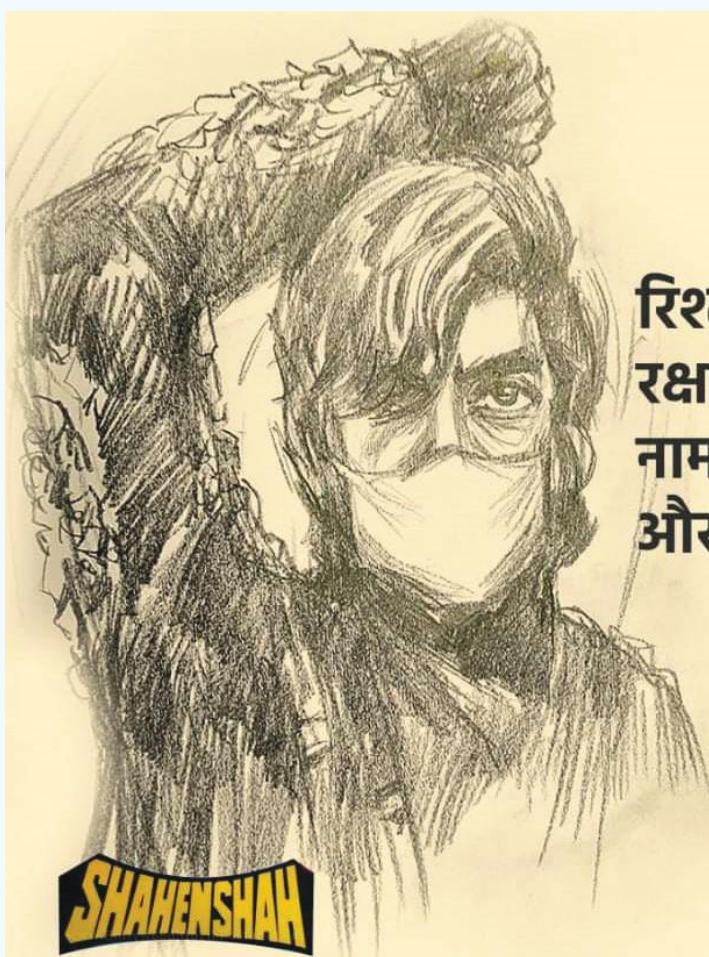
ए.आर.टी. सेंटरला भेट दिल्यानंतर पेशींची तपासणी केली जाते. यात सी.डी.फोर पेशींची संख्या कमी असल्यास रुग्णांची प्रतिकार शक्ती वाढविण्याच्या दृष्टिकोनातून मोफत उपचार आणि मार्गदर्शन केले जाते. हे जिल्हा रुग्णालय, आणि वैद्यकीय महाविद्यालयात उपलब्ध आहे.

एच.आय.व्ही.चा प्रसार टाळण्यासाठी ऐच्छिक समुपदेशन केंद्रांची स्थापना करण्यात आली. याव्दारे कौटुंबिक

कलह आणि सामाजिक प्रश्न याविषयी मार्गदर्शन केले जाते. हे महाराष्ट्रातील जिल्हा रुग्णालय, वैद्यकीय महाविद्यालयात आणि महानगरपालिका रुग्णालयात कार्यरत आहे. अलिकडे हे प्रमाण कमी झालेले असले तरी बाधीतांचे प्रमाण शून्यावर येणे हे समाजाच्या विकासाच्या दृष्टिने अत्यंत महत्वाचे आहे.

समाजात व्यक्ती म्हणून जगताना सर्वाना सारखेपणाने जगण्याचा अधिकार आहे. एड्स असलेल्या रुग्णांना कुटुंबियांनी आणि समाजाने त्यांच्याकडे कलंकीत भावनेनी पाहू नये. त्यांचा भेदभाव करू नये. आजारामुळे ते मनाने आणि प्रकृतीने खचलेले असतात. त्यांना धीर देण्याची गरज असते. त्यांना आत्मविश्वास देऊन आत्म सन्मानाने जगण्यास संधी दिली पाहिजे.

तसेच लहानपणापासूनच कुटुंबात नैतिक मुल्यांची जपणूक करण्यास मुलांना शिकविले पाहिजे. किशोरांनी त्यांचा अधिकाधिक वेळ शाळा, अभ्यास, खेळ आणि गायन-नृत्य-वादन, शिल्पकला, चित्रकला अशा विविध कला जोपासण्यास पालकांनी विशेष लक्ष दिले पाहिजे.



**रिश्ते में तो हम तुम्हारे
रक्षक लगते हैं,
नाम हैं, मास्क, सॅनिटायझर
और टीकाकरण**



कुटुंबासोबतच स्वतःचीही काळजी घ्या...

आपल्या कुटुंबियांची काळजी घेतांना महिलांनी आधी स्वतःची काळजी घ्यावी, असे आवाहन उपजिल्हाधिकारी अंजली धानोरकर यांनी केले आहे. महिलांना घरातील सर्वांची काळजी घ्यायची असते, पण स्वतःच्या आरोग्याकडे मात्र त्या दुर्लक्ष करतात. इतरांची काळजी घ्यायची असेल तर महिलांनी आधी स्वतः शारीरीक आणि मानसिकरित्या सुदृढ राहायला हवे असे त्या म्हणतात.

उपजिल्हाधिकारी अंजली धानोरकर या मागील २३ वर्षापासून प्रशासकीय सेवेत आहेत. तहसीलदार ते उपजिल्हाधिकारी हा प्रवास करत असतांना त्यांना अनेक राज्यस्तरीय पुरस्कार मिळाले आहेत. २०१७ मध्ये निवडणूक निर्णय अधिकारी म्हणून कार्यरत असतांना वेरूळ येथील चार मतदान केंद्रांवर जिल्हा निवडणूक अधिकारी ते बीएलओ, सुरक्षा व्यवस्था ही सर्व कामगिरी महिलांनी पार पाडली. या सर्वच केंद्रावरील उमेदवारही महिलाच होत्या. महिलांची अशी प्रशासकीय आणि राजकीय साखळी भारतीय निवडणुकीच्या इतिहासात त्यांनी प्रथमच घडवून आली.

प्रशासकीय सेवेत उत्कृष्ट कामगिरी करत

असतांना त्यांनी त्यांची लिखाणाची आवड ही जोपासली आहे. गट्टी-फू हा बालसंग्रह, मनतरंग हे ललित लेखन, व्यक्तीमत्त्व विकासासाठी सॉफ्ट स्किल्स ही पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत. श्यामची आई या पुस्तकाचे अभिवाचनही त्यांनी केले आहे. त्यांच्या मनतरंग या पुस्तकातील काहूर या लेखाचा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठा हा विद्यापीठाच्या अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात आला आहे. स्वामी रामानंद तीर्थ विद्यापीठाच्या अभ्यासक्रमात देहबोली आणि संवाद हा धडा समाविष्ट करण्यात आला आहे.

प्रशासकीय सेवा, आपल्या कला छंद जोपासत असतांना उपजिल्हाधिकारी अंजली धानोरकर यांनी त्यांच्या आरोग्याकडे ही लक्ष दिले आहे. व्यायाम करण्याचा छंद

त्यांनी लहानपणापासून जोपासला आहे. प्रशासकीय सेवा ही २४ तासांची नोकरी असते. त्यामुळे वेळ मिळेल तसा व्यायाम करण्याचा प्रयत्न त्या करतात. जेव्हा खूप घाई गडबड असते तेव्हा कमीत-कमी ६० सेकंदांचा व्यायाम त्या करतात. जंपिंग जॅक्स, स्क्रॅट्स असे काही प्रकार अगदी काही मिनिटांत करता येतात. घाई गडबडीच्या काळात आपल्या आरोग्यासाठी तेवढा वेळ नक्कीच घावा असे त्या म्हणतात.

प्रशासकीय सेवा म्हणजे ताणतणाव. पण नियमित व्यायामाने हा ताण तणाव कमी होतो. आपण स्वतः साठी वेळ देतो, ही भावनाच छान असते. सकाळी व्यायाम करण्याच्या सवयीमुळे नेहमीच ताजेतवाने वाटते.

आरोग्याची काळजी घेतांना व्यायाम करणे महत्त्वाचे आहे. याबाबत त्या सांगतात की, मी जिम, एरोबिक्स, योगासने हे तीनही प्रकार करते. वेगवेगळ्या दिवशी हे वेगवेगळे व्यायाम करण्याचा नियम त्यांनी घालून घेतला आहे. महिलांनी वेट ट्रेनिंग करू नये असा गैरसमज आहे, पण हे योग्य नाही. मी वेट ट्रेनिंग करते. हृदयाची गती वाढवणारे व्यायाम म्हणजे ऐरोबिक्स यात हालचाली वेगवान असतात. त्याउलट योगासने, यात शरीराच्या हालचाली हळूवार असतात. पण शरीर आणि मनाच्या रिलॅक्सेशनसाठी योगासने करणेही गरजेची आहेत.

माझा विशेष असा डाएट प्लॅन नाही. पण दररोजच्या जेवणात सॉलड, ज्वारी किंवा बाजरीची भाकरी, मोड आलेली कडधान्ये, हिरव्या भाज्यांचा समावेश असतो. वर्किंग वुमन असो किंवा गृहिणी प्रत्येक महिला कुटुंबियांची जबाबदारीने काळजी घेत असते. पण इतरांची काळजी घेतांना स्वतःच्या आरोग्याकडे मात्र दुर्लक्ष करते. ताजे अन्न खा, योग्य व्यायाम करा, स्वतःसाठीही वेळ घ्या असा सल्ला त्यांनी महिलांना दिला आहे.



दृष्टी गमावण्याच्या काठावर असलेल्यांना दृष्टी देण्याची किमया !

नांदेड जिल्हा सोळा तालुक्यात विस्तारलेला असून आकाराने तेवढाच मोठा आहे. जिल्ह्यास तेलंगना आणि कर्नाटक राज्याच्या सिमा लागून आहेत. अशा या विस्तीर्ण नांदेड जिल्ह्यात कोरोनाचा हा काळ शासन व प्रशासनासाठी आव्हानात्मक होता. कोरोना संसर्ग आटोक्यात आणण्यासाठी शासनाला अनेक निर्णय घ्यावे लागले. जिल्हा प्रशासनाने शासनाच्या या निर्णयाची काटेकोर अंमलबजावणी करून कोरोना साथीला आटोक्यात आणण्यासाठी शर्थीचे प्रयत्न केले. आरोग्य सेवेसाठी तर हा काळ कस लावणारा होता. याकाळात प्रशासनात सर्वात जास्त ताण आरोग्य विभागावर पडला. नांदेड जिल्ह्यात अनेक रुग्णांलयाचे कोविड सेंटरमध्ये रुपांतर करून १० हजार ५०२ रुग्णांवर यशस्वीपणे उपचार करून आतापर्यंत ८७ हजार ८२९ बाधितांना घरी पाठविण्यात आरोग्य यंत्रणेला यश आले. जिल्ह्यात ७ लाख ८३ हजार ६६ बाधिताचे स्वँब तपासणी करण्यात येवून उपचारानंतर बाधित रुग्ण घरी बरे होण्याचे प्रमाण ९७.०४ टक्के एवढे आहे. अतिगंभीर असलेल्या २ हजार ६५४ कोरोना बाधितांनी जीव गमावला आहे.

दीड वर्षाच्या काळात कोरोना संसर्गासोबतच इतर आजारावरही उपचार सुरुच होते. जिल्ह्यातील आरोग्य विभाग कोरोना व्यतिरिक्त इतर सेवा-सुविधा देण्यात तसुभरही कमी पडले नाही. मानवी आरोग्यात डोळ्याचे अन्यन साधारण महत्व आहे. इतर आजाराच्या मानाने डोळ्याचे आजार व समस्या या अधिक नाजूक व गंभीर असतात. दुर्लक्ष करून चालत नाही. वेळीच उपचार नाही केले तर कायमचा अधुंकपणा येण्याची शक्यता असते. अशावेळी डॉ. शंकरराव चव्हाण शासकीय वैद्यकीय म हाविद्यालयातील नेत्र चिकित्सा विभागातील सर्व डॉक्टर

व नर्सच्या टीमने दृष्टी गमावण्याच्या काठावर असलेल्यां अनेक रुग्णांना दृष्टी देण्याचे काम केले. कोरोना कालावधीत नेत्रविकार आणि विशेषत: मोतीबिंदू शस्त्रक्रियावरही भर देण्यात आला. अनेक नेत्रविकार रुग्णांवर यशस्वी उपचार व शस्त्रक्रिया करून घरी पाठविले.

जिल्हा नेत्र चिकित्सा विभागाच्यावतीने शासकीय सेवेच्या पलिकडे जावून डॉक्टर व कर्मचाऱ्यांनी टीमवर्क ने कार्य केले. या विभागात ५ नेत्र सर्जन व ५ नर्स कार्यरत असा स्टाफ कार्यरत आहेत. कोरोनाची पहिली

लाट कमी झाल्यानंतर माहे जुलै २०२० ते मार्च २०२१ या कालावधीत १ हजार ९८२ शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे केल्या. तसेच दुसरी लाट ओसरल्यानंतर एप्रिल २०२१ ते ऑक्टोबर २०२१ या कालावधीत ७३० शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या. कोरोनाचा कहर जास्त असलेल्या

कालावधीत शस्त्रक्रिया करणे थांबवले होते. डोळ्यावरील प्राथमिक उपचार ओपीडीत करणे सुरु होते. ओपीडीत रुग्णांवर स्क्रिनिंग उपचार करण्यात येत होते. कारण मोतीबिंदू अधिक दिवस राहीला तर त्यांचे काचबिंदुत रुपांतर होवून दृष्टी कायमस्वरूपी गमावण्याचा धोका असतो. त्यामूळे कोरोना कालावधीत ज्या रुग्णांना शस्त्रक्रिया आवश्यक होती. त्या रुग्णांना स्क्रिनिंग उपचार करण्यात आले. त्यामूळे शस्त्रक्रियेस विलंब झाला तरी डोळ्यांना काहीही धोका होत नाही असे नेत्र जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. संतोष शिरसीकर यांनी सांगितले. या सर्व टीमने रुग्णांवर उपचार करताना रुग्णांची खुप काळजी घेतली.

शस्त्रक्रियेसाठी दाखल केल्यानंतर रुग्णांना कोरोनाची बाधा होवू नये म्हणून कोरोनाची आरटीपीसीआर चाचणी करून घेणे. कोरोनापासून बचाव करण्यासाठी मास्क वापरणे, वेळोवेळी सॅनिटायझर करणे, सोशल



डिस्टन्स पाळणे या सर्व बाबी करण्यासाठी वेळप्रसंगी त्यांना कठोर वागावे लागले. यासोबतच लसीकरण करण्यावर जास्त भर देण्यात आला. रुग्णांचे लसीकरण केल्यानंतर डोळ्यांवर शस्त्रक्रीया करण्यात आली. माहे ऑक्टोबर मध्ये एका रुग्णांवर बुबूळ प्रत्यारोपन शस्त्रक्रीयाही करून एका दृष्टीहीनाला दृष्टी देण्याचे काम करण्यात आले. तर या कालावधीत शाळेतील १४५ विद्यार्थ्यांच्या डोळ्याची तपासणी करून शालेय विद्यार्थ्यांना चष्टे देण्यात आले.

रुग्णांवर उपचार करताना रुग्ण व रुग्णांच्या नातेवाईकांना आरोग्य साक्षरता व लसीकरणासाठी समुपदेशन करण्यात आले. याचबरोबर सर्व अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचे प्राधान्याने लसीकरण करण्यावर भर देण्यात आला. आरोग्य

विभागाने जिल्ह्याबरोबर तालुक्याच्या ठिकाणी उपजिल्हा रुग्णालयात नेत्रतज्ज्ञाच्या माध्यमातून मोतीबिंदु शस्त्रक्रीया व डोळ्यावर उपचार सुरु होते. यासाठी मारील वर्षात त्रिसुत्रीचा वापर करून जिल्ह्यात राष्ट्रीय अंधत्व नियंत्रण व दृष्टीक्षिणता कार्यक्रम यशस्वीपणे राबविण्यात आला आहे. नेत्रदान व डोळ्याच्या उपचारासाठी नेत्रदान पंथरवडा, दृष्टिदान दिन कार्यक्रमाचे आयोजन, काचबिंदु जनजागृती आठवडा अभियान राबविले. जेणेकरून नागरिकांमध्ये नेत्रदानाचे महत्व वाढवून गरजूना दृष्टी देण्याची किमया साधता येईल.

संकलन :- सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड



एखाद्या मास्कची विल्हेवाट

कशी लावावी?



मास्क काढताना:

खूप वेळा वापरलेला, एकदा वापरून फेकून द्यावयाचा मास्क बंद कचरापेटीत टाकण्या अगोदर त्याला दोन भागांमध्ये कापा.

बंद कचरा पेटीत तत्काळ फेकून द्या:

अल्कोहोल-बेस्ड हँड रब किंवा साबण आणि पाण्याने हात साफ करा.



मास्क

योग्यपणे लावायची ही वेळ आहे.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



तारुण्य पिटिका

सुंदर व नितळ चेहरा सर्वांना हवा असतो. कोणालाही चेह्यावर फोड डाग व्रण नको असतात. सुंदर चेहरा हवा असेल तर प्रत्येकाला तारुण्य पिटिका याची प्राथमिक माहिती असणे गरजेचे आहे. तारुण्य पिटिका सर्वांना कमी अधिक प्रमाणात येतातच. तारुण्य पिटिकाला मुरुम / पिंपल्स असेही म्हणतो. शास्त्रीय भाषेत याला acne vulgaris असे नाव आहे. तारुण्य अवस्थेत सर्वात जास्त येतात म्हणुनच या त्वचारोगाला आपण तारुण्य पिटिका असे म्हणतो. सहसा चेह्यावर येणाऱ्या तारुण्य पिटिका काही वेळा मान पाठीचा वरचा भाग छाती दंड यावरही येऊ शकतात. तारुण्य पिटिका ही सामान्य समस्या असली तरी त्यामुळे कायमचे चेह्यावर डाग व व्रण पडतात त्यामुळे याकडे वेळीच लक्ष देणे आवश्यक आहे.

तारुण्य पिटिका म्हणजे नक्की काय ? ते का येतात ? त्याचे प्रकार कोणते ? येऊ नये म्हणून काय काळजी घ्यायची ? आहाराचा त्यावर काय परिणाम होतो ? यावर घरगुती उपाय आहे का ? यावर आधुनिक उपचार काय आहेत ? आधुनीक उपचाराने डाग व व्रण जातात का ? याविषयी माहिती या लेखातून देण्याचा प्रयत्न करत आहे.

सुरवातीला तारुण्य पिटिका म्हणजे नक्की काय ते जाणुन घेऊ. त्वचेतील तैल ग्रंथी (SEBACEOUS GLANDS) त्वचेच्या आरोग्यासाठी तैल (SEBUM²) उत्पन्न करत असतात. या सिबमुळे आपली त्वचा मुलायम व तजेलदार राहते. हे सिबम प्रमाणपेक्षा जास्त उत्पन्न झाले किंवा सिबमला तैल ग्रंथीमधुन त्वचेवर येण्यास काही अडथळा निर्माण झाला तर या तैल ग्रंथी फुगतात त्यालाच आपण तारुण्य पिटिका असे म्हणातो. त्यास जर जंतुसंसर्ग झाला तर त्यामधे पु (PUS) तयार होऊन तीव्र स्वरूपाच्या तारुण्य पिटिका चेह्यावर येतात.

साधारणपणे तारुण्य पिटिकाचे सौम्य व तीव्र असे दोन मुख्य प्रकार आहेत. Black heads, white heads वर papules हे सौम्य प्रकारात मोडतात. Pustules, nodules, cysts, conglobata हे तीव्र प्रकारच्या तारुण्य

पिटिका आहेत. सौम्य प्रकारच्या तारुण्य पिटिका क्रिम फेसवॉश अश्या तुलनेने साध्या उपचाराने बच्या होतात अन् शक्यतो डाग व व्रण ही पडत नाहीत. तीव्र प्रकारच्या तारुण्य पिटिकासाठी क्रिम फेसवॉश बरोबरच पोटातुन antibiotics व isotretinoin सारखी इतर काही औषधे घ्यावी लागतात. तीव्र प्रकारच्या तारुण्य पिटिका मुळे चेह्यावर डाग व व्रण राहण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे वैद्यकीय उपचाराबोर chemical peeling, mesotherapy, Laser Treatment अश्या आधुनिक उपचाराची गरज पडते.

तारुण्य पिटिका येण्याचे मुख्य कारण वयात

आल्यावर शरीरात होणारे होर्मोनलबदल हे आहे. साधारणपणे हे होर्मोनल बदल वयाच्या १२ ते १४ वर्षात सुरु होतात त्यामुळे तारुण्य पिटिकाही याच वेळी चेह्यावर यायला सुरु होतात. होर्मोन्स शिवाय इतरही काही गोष्टीमुळे तारुण्य पिटिका येतात किंवा वाढतात. जसे आनुवंशिकतेने,

शारीरिक व मानसिक ताणतणाव, अती प्रमाणात सौंदर्य प्रसाधनांनचा वापर, डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणत्याही स्टेरोइड असलेल्या क्रीमचा खुप दिवस वापर केल्यास, अयोग्य आहार व चुकीची जीवनशैली, प्रदूषण, सततचे जागरण किंवा पुरेशी झोप न होणे, पोटाचे विकार इत्यादी.. त्रासदायक तारुण्य पिटिका येऊ नयेत यासाठी घ्यायची काळजी.

आहारामधे गाजर, मुळा, टोमॅटो, काकडी (green salad) हिरव्या पालेभाज्या सिझनमध्ये मिळणारी फळे खास करून आंबट फळे संत्री, मोसंबी, लिंबू, आवळा, चिंच वॉरे गोष्टीचा समावेश असावा. काय गोष्टी खाऊ नयेत तर ब्रेड बिस्किट पाव टोस्ट या सारखे बेकरी पदार्थ टाळावेत. फास्ट फूड, प्रोसेस केलेले पदार्थ, जंक फूड, तळ्ळेले पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत. रोज भरपुर प्रमाणात पाणी प्यावे.

दररोज चेह्याची घ्यायची काळजी. रोज किमान २ ते तीन वेळा चेहरा स्वच्छ धुणे. शक्यतो सौम्य



स्वरूपाचे साबण किंवा फेसवॉश वापरणे. रात्री झोपताना मेकअप काढून टाकावा अन् रात्री झोपताना चांगल्या प्रतीचे moisturizer लावावे. चेहऱ्याला वाफ घेतल्यास काही जणांना फायदा होतो.

* कोरफडीचा रस चेहऱ्यावर लावणे हा परिणामकारक घरगुती उपाय आहे. कोरफडीचा उपयोग खुप साच्या allopathy cream मध्येही केला जातो. काहीजण लिंबू, हळद, संत्री साल वर्गे चेहऱ्यावर लावतात त्याचा ही काही प्रमाणात फायदा होतो. हे सर्व घरगुती उपाय anti inflammatory agent म्हणुन काम करतात. घरगुती उपचार सौम्य तारुण्य पिटिकासाठी परिणामकारक आहेत.

* सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे तारुण्य पिटिका असतील तर त्या फोडू नयेत. फोडल्यास त्याठिकाणी डाग व व्रण पडतात.

१५ ते २० वर्षांपूर्वी फक्त ४ ते ५ प्रकारचे क्रिम तारुण्य पिटिकाच्या उपचारासाठी भारतात उपलब्ध होते.

तारुण्य पिटिकासाठी खुप प्रकारचे औषधे आणि

क्रिम उपलब्ध आहेत. त्याचबरोबर तीव्र प्रकारच्या तारुण्य पिटिकासाठी आणि त्यामुळे तयार होणाऱ्या डाग व व्रण यासाठी chemical peeling, mesotherapy, Laser therapy असे advanced उपचार पृथक्ती आहेत. हे advanced therapy थोड्या महाग असल्या तरी खात्रीशीर आहेत. या आधुनिक उपचाराने तीव्र तारुण्य पिटिका त्याचे डाग व व्रण पूर्णपणे अन् कमी वेळात घालवता येतात. आधुनिक उपचारांचा आणखी एक फायदा म्हणजे हे उपचार केल्यानंतर भविष्यात तारुण्य पिटिका येत नाहीत किंवा आल्याच तर त्या अगदी सौम्य प्रकारच्या असतात.

थोडक्यात सांगायचे तर योग्यवेळी तज्ज डॉक्टरांचा सल्ला अन् उपचार, उपचार अर्ध्यावर न सोडता कोर्स पूर्ण करणे. कोर्स पूर्ण झाल्यावर तज्जांच्या सल्ल्यानुसार चेहऱ्याची काळजी घेणे, योग्य आहार अन् चांगली जीवनशैली यामुळे तारुण्य पिटिका व त्यापासून होणारे डाग व व्रण यापासून कायमची सुटका होऊ शकते.



कापडी मास्क वापरताना कराव्या अशा गोष्टी

- तुमचे हात धुवा साबण आणि पाणी वापरून 20 सेकंदपर्यंत हात धुवत रहा किंवा हँड सॅनिटायझर वापरा.
- तुमचे मास्क मळकट आहे किंवा फाटलेले आहे का ते तपासून घ्या



- तुमचे मास्क नाक, तोंड आणि हनुवटी झाकेल अशा प्रकारे लावा
- मास्क व्यवस्थित बसेल असे लावा, जेणेकरून त्याच्या दोन्ही बाजूंना गॅप राहणार नाही.
- वापरात नसताना मास्कला हात लावणे टाळा.
- मास्क ओला /ओलसर किंवा मळकट होतो तेव्हा नवा, स्वच्छ आणि कोरडा मास्क घ्यावा
- जेव्हा पण गरज भासेल तेव्हा तुमचा मास्क धुवा आणि एकदा वापरून फेकून देण्याचा मास्क परत वापरू नका.



मास्क

योग्यपणे लावायची ही वेळ आहे.



सिकलसेल आजार

सिकलसेल हा रक्तातील लाल रक्तपेशींचा रोग/आजार आहे. प्रामुख्याने बालकांमध्ये व क्वचितप्रसंगी वयस्कांमध्येही हा रोग आढळतो. मध्य-भारतात काही विशेष जाती-जमातीत हा रोग प्रामुख्याने आढळतो. हा रोग अनुवंशिक परंपरेचा आहे. पुरातन काळात मलेरिया या रोगापासून बचाव करण्यासाठी मानवाच्या जनुकांमध्ये काही बदल झाले. आपल्या पेशींमध्ये गुणसुत्रांची (जनुक ज्यात स्थित असतात असे क्रोमोझोम्स) जोडी असते. एक आईकडून गुणसुत्र येते तर दुसरे पित्याकडून. एका गुणसुत्रातील जनुकात बदल झाल्यास मलेरियापासून बचाव होतो. परंतु असा बदल झालेला दुसराही गुणसुत्र असल्यास मात्र रोगच उत्पन्न होतो. एक गुणसुत्र बदलले की त्याला ट्रेट किंवा कॅरिअर म्हणतात.

मध्य भारतातील काही विशिष्ट जातींमध्ये व जमातींमध्ये या ट्रेटचे प्रमाण ३०-४० टक्क्यांपर्यंत आहे. ट्रेट असणाऱ्या पुरुष व महिलांमध्ये संयोगातून दोन ट्रेट एकत्र येतात व संतीतीत रोग उत्पन्न होतो. अर्थात असे प्रत्येक वेळेस न घडता प्रत्येक गर्भधारणेत अशी शक्यता २५ टक्के असते. जगातील इतरही देशांमध्ये हा रोग/आजार आढळतो. आफ्रिका खंड, युरोपमधील भुमध्य सागराच्या अवती भोवतीचे देश आणि अमेरिकेतील स्थलांतरित अफ्रिकन लोक व मुळचे रेड इंडियनसमध्ये हा रोग दिसून येतो. भारतातील सिकलसेलचा रोग जगाच्या इतर भागातील रोगापेक्षा कमी तीव्रतेचा असतो. महाराष्ट्रातील १९ जिल्ह्यांमध्ये प्रामुख्याने दुर्गम भागातील आदिवासी जमातींमध्ये आढळतो.

विकृत रक्तपेशी – लाल रक्तपेशी या आपण श्वासाद्वारे घेतलेल्या प्राणवायुद्वारे शरीराच्या पेशींपर्यंत पोहचतात. आपण श्वास न घेता फार काळ राहू शकत नाही.

त्याचप्रमाणे लाल रक्तपेशींचे प्रमाण कमी झाल्यास शरीरातील प्रत्येक अवयव होऊ लवकरच थकतो. कारण त्याला आवश्यक तेवढा प्राणवायुचा पुरवठा होऊ शकत नाही. लाल रक्तपेशी सामान्य व्यक्तीमध्ये तीन ते सहा महिने जगते. त्यामध्ये हिमोग्लोबीन नावाचे लाल संयुग असते. ते प्राणवायुला धरून ठेवते. लाल रक्तपेशी ही थाळीसारखी असते व एखादे मज रबर जसे वाकडे तिकडे होऊ शकते, पिळली जाऊ शकते. तसे ही रक्तपेशी आपल्या बारीकसारीक रक्तवाहिन्यातुन आपला आकार वाकडा तिकडा करून निसटते व पेशींपेशींपर्यंत पाहोचते.

जसा एखादा लहान चपळ मुलगा बारीक फटीतून अंग काढत निघतो. सिकल रुग्णांमध्ये हिमोग्लोबीनमध्ये दोष उत्पन्न होतो. त्यामुळे ते रबराप्रमाणे मज न राहता कडक होते. त्यामुळे लाल रक्तपेशींचा आकार बदलतो. ती कोयत्या प्रमाणे होते. (सिकल म्हणजे कोयता) हा कडक कोयता रक्तवाहिन्यांमधील बारीक छिद्रातुन बाहेर पडू शकत नाही ती वाहिनी ब्लॉक करू शकतो. त्यामुळे तो अवयव हळूहळू निकामी होतो. तेथे खुप जास्त प्रमाणात वेदना निर्माण होतात. ज्या अवयवांत रक्तवाहिन्यांचे जाळे जास्त तिथे जास्त त्रास होतो. उदा. यकृत, प्लिहा, फुफ्फुसे, हाडे इत्यादी ही विकृत रक्तपेशी लवकरच नष्ट होते. त्यामुळे हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होऊ लागते.

निदान – सिकल पेशींचे निदान बहुधा गर्भाअवस्थेत किंवा जन्माच्या वेळी केले जाते. कुटुंबात या आजाराचा इतिहास असल्यास तुम्हालाही होण्याची शक्यता असते. सिकल पेशींच्या विकृतीचे निदान करण्यासाठी काही चाचण्या केल्या जातात.

- रक्तपेशींची एकूण संख्येची चाचणी
- असामान्य हिमोग्लोबीन तपासण्यासाठी हिमोग्लोबीन इलेक्ट्रोफोरेसिस.



लक्षणे

लाल रक्तपेशींतील बदलांमुळे बालकाला शरीरातील वेगवेगळ्या भागात उत्पन्न होणाऱ्या जीवघेण्या वेदनांनासामोरे जावे लागते. शिवाय हिमोग्लोबीन कमी झाल्याने रक्तक्षय (अॅनिमिया) निर्माण होतो. शरीराची वाढ खुंटते अशा बालकांना संक्रमक रोग लवकर होतात. नवजात शिशुमध्ये एक वेगळे हिमोग्लोबीन असते. त्या एचबीए (HBA) म्हणतात. हे तीन चार महिन्यांनी बदलते व ते एचबीए (HBA) होते. सिकल रुग्णांमध्ये ते एचबीएस (HBS) असते. एचबीएफ (HBF) हे सिकल हिमोग्लोबिनमुळे होणारा त्रास कमी करते. बाळ किरकिर करते, पांढरेफटक दिसू लागते, वाढ खुंटते, यकृत व प्लीहाचा आकार वाढणे, हातपाय सुजतात, लाल होतात व दुखतात.

थोडे वय वाढल्यावर प्रचंड प्रमाणात पाठुदुखी, हातपाय दुखणे, पोट दुखणे, छाती दुखणे, न्युमानिया, वारंवार ताप येणे व सोबतीला रक्तक्षय व कावीळ असतेच. त्यामुळे वारंवार संक्रमक रोग होऊ शकतात.

उशिरा येणारे किशोरवयातील बदल :- उदा. पाढी उशीरा येणे, उंची न वाढणे अशाप्रकारे सिकलचा रुग्ण हा सतत, वारंवार व दिर्घकाळासाठी आजारपण सहन करतो.

प्रतिबंधात्मक उपायोजना :-

- * सिकलसेल टाळण्यासाठी प्रत्येकाने लग्नापूर्वी रक्ततपासणी करायला हवी.
- * लग्न करताना दोघेही सिकलसेल वाहक असल्यास लग्न टाळावे.
- * लग्न झाल्यास गरोदर महिलेची तिसऱ्या महिन्यात गर्भजल परिक्षण (कोरियन व्हिल्लस सॅम्पलिंग) करावे.

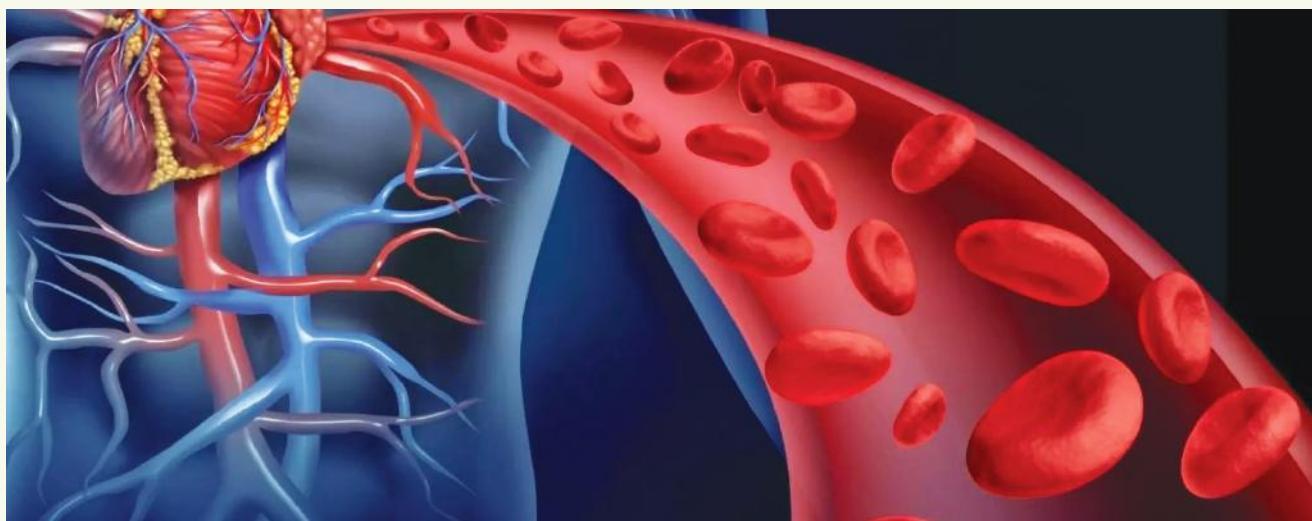
* जन्माला येणाऱ्या बाळाला सिकलसेल आढळल्यास त्याला जास्त पाणी देण्यासह इतर संसर्गापासून त्याला वाचविण्यासाठी काळजी घेणे तसेच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य ते उपाय करावे.

उपचार

या आजारावर कोणताही विशिष्ट उपचार उपलब्ध नाही. परंतु आजाराच्या लक्षणानुसार डॉक्टर उपचार करतात. रुग्णाला जंतुसंसर्ग होऊ नये म्हणून वयाच्या तिसऱ्यासून प्रतिजैविके रोज एकदा किंवा दोनदा गरजेनुसार देतात. यामध्ये फॉलिक असिड आणि खनिजयुक्त जीवनसत्वांच्या गोळ्यांचा समावेश असतो. आवश्यकता असल्यास रक्तसंक्रमण केले जाते. सिकलसेल ग्रस्त बालकांना डॉक्टरांनी सुचविलेल्या पुर्ण लसी द्याव्यात. सध्याच्या संशोधनानुसार अस्थ मिजारोपन म्हणजे बोनमरो ट्रान्सप्लांटव्हारे हा आजार बचाच अंशी घालवता येतो.

महाराष्ट्र राज्यात सिकलसेल नियंत्रण कार्यक्रमात मोफत रक्त तपासणी व रुग्णांना मोफत समुपदेशन, विवाहपूर्व सळ्ळा, औषधोपचार, संदर्भसेवा पुरविली जाते. जिल्हा रुग्णालयात मोफत रक्त संक्रमण केले जाते.

सिकलसेल या आजाराच्या नियंत्रणासाठी लग्न घडवून आणणाऱ्या पालकांनी व सामाजिक कार्यकर्त्यांनी पुढाकार घेऊन सिकलसेल तपासणी केली पाहिजे व समाजातील तरुणांनी पुढे येऊन स्वच्छेने रक्तदान केले पाहिजे. सिकलसेल या आजाराचे नियंत्रण करणे ही सर्वांची सामाजिक व सामुहिक जबाबदारी आहे.





Help us to
help you



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



आता 15 ते 18 वर्ष वयोगटातील विद्यार्थ्यांनी लक्षीकरण



#LargestVaccineDrive

3 जानेवारी 2022 पासून

कोविड-19 प्रतिबंधात्मक लक्षीचे ऑनलाईन अथवा ऑनसाईट (वॉक इन) अपॉइंटमेंट बुक करा



ऑनलाईन अपॉइंटमेंटसाठी
www.cowin.gov.in या
संकेतप्लाकर अथवा cowin
अंपच्या माध्यमातून करा नोंदणी



आरोग्य केंद्रावर
ऑनलाईन
वैकसीनेटटच्या
माध्यमातून नोंदणी करा



सदर वयोगटातील
विद्यार्थ्यांनी केवळ
'कोहऱ्यक्सीन' लक्षीचा
पर्याय उपलब्ध

कोविड अनुॱ्हत वर्तनाचे पालन अवश्य करा...!



हेल्पलाईन नंबर: 1075 (टोल फ्री) | mohfw.gov.in | [@MoHFWIndia](#) | [@MoHFW_INDIA](#) | [mohfwindia](#)

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



प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन दरवर्षी १२ फेब्रुवारीला साजरा केला जातो. आजची पिढी कितीही प्रगत झालेली असली तरीही सुशिक्षित वर्गामध्ये आजही अभावानेच लैंगिक आणि प्रजजन विषयक चर्चा घडते. आजही प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्यावर चर्चा करण्याला अश्लील नजरेने पाहिले जाते. अनेक वर्ष सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत असल्याने शास्त्रीय भाषांमधून जर असे शिक्षण दिले गेले तर त्यातील अशिल्लता कधी मरुन जाते? हे समोरच्याला कळतही नाही आणि निःसंकोचपणे चर्चा घडून येत असल्याचा माझा अनुभव आहे.

सामाजिक स्वास्थ्यासह सार्वजनिक आरोग्य अबाधित ठेवण्यासाठीचे उपाय समाविष्ट आहेत.

प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन कोणत्या उपक्रमांनी साजरा करावा?

१) किशोरवयीनांसाठी माहिती सत्र -

हा वयोगट प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्य अबाधित ठेवण्याची योग्य सवय लावण्यासाठीचा उत्तम कालावधी असतो. तसेच या वयोगटात असणारी जिज्ञासा व्यक्तीला चांगले ज्ञान आत्मसात करण्याची संधी देते, स्वतःच्या शरीरात होत असलेले बदल काय आहेत? किंवा ते का होत आहेत? याची उत्सुकता योग्य मार्गदर्शन आणि ज्ञानाने



प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन साजरा करण्याची गरज काय?

प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्य या विषयी चर्चा करणे जणू निशिद्ध मानले जाते, कारण त्यामागे लैंगिक मार्गाने प्राप्त होणारे शरीरसुख इतकाच मर्यादित अर्थ काढला जातो. त्यालाही वयाचे बंधन असल्याचे कमी वयात सर्वकाही कळाले तर घात होऊ शकतो अशी भीतीची किनार जोडली गेलेली आहे.

वास्तविक पाहता प्रजनन आणि लैंगिक आरोग्याची व्यासी मर्यादित नसून ती व्यापक आहे. त्यात लैंगिक अवयवांना होणारे आजार, लैंगिक अवयवांची अकार्यक्षमता किंवा अशक्तपणा इतकाच अर्थ अपेक्षित नसून; लैंगिक आरोग्यबरोबरच शारीरीक, भावनिक, मानसिक आणि

संपली तर पुढील आयुष्यभरासाठी लैंगिक गैरवर्तणुकीचा धोका टाळतो. शासन राबवत असलेल्या ARSH या किशोरवयीनांच्या लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्य कार्यक्रमाची माहिती जनमानसांत करून देण्यासाठीही हा दिवस योग्य ठरतो.

२) कुटुंबनियोजन साधनांबद्दल जागरूकता -

अ) कंडोम - लैंगिक मार्गाचे होणारे संसर्ग टाळण्यासाठी कंडोमसारख्या संतती प्रतिबंध योगाचा दुहेरी फायदा होतो, ज्यात नको असलेली गर्भधारणा तर टळतेच परंतु लैंगिक संबंधानंतरही लैंगिक सुख उपभोगणाऱ्या जोडीदारांना एकमेकांच्या प्रजनन मार्गाचा जंतुसंसर्ग होत नाही.

ब) इतर संतती प्रतिबंधक योग - नको असलेली गर्भधारणा थांबवणे हे देखिल प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिनाचे उद्दिष्ट मानायला हवे. महिलांना विशेषत: प्रजननक्षम



स्त्रियांना (वयोगट १५ ते ४९) संततीप्रतिबंधक योगांची योग्य माहिती आणि गरजेच्या वेळेला उपलब्धता तसेच ते वापरण्याचे अचूक तंत्र माहिती असल्यास कमी वयातील गर्भधारणा तसेच नको असलेल्या गर्भासाठी केला जाणारा गर्भपात इत्यादी प्रक्रियांमध्ये निर्माण होणारी गुंतागुंत टाळून प्रसंगी होणारे मृत्यू टाळता येऊ शकतात.

३) लिंगधारिता हिंसा - इथे शारीरिक / मानसिक हिंसा एवढाच अर्थ अपेक्षित नसून एखाद्याच्या इच्छेविरुद्ध केले जाणारे लैंगिक गैरवर्तन असा अर्थ अभिप्रेत आहे. स्त्रियांना किंवा पुरुषांना असलेले मानवी हक्क यांचे पुरेपूर ज्ञान देण्यासाठी ही प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिनाचा वापर करता येऊ शकतो. त्यात स्त्री/पुरुष प्रजनन हिंसेबद्दलच्या कायद्यांची माहिती अवगत करून देणाऱ्या कार्यक्रमांचे आयोजन करून देणे इष्ट ठरते.

४) HIV/AIDS आजाराबद्दल जनजागृती - HIV ग्रस्तांचे जीवन समजून घेण्यासाठी गोपनियतेचा भंग न करता (रुग्णांचे मानवी हक्क अबाधित ठेवून) HIV ग्रस्त रुग्णांचे मनोगत लोकांपर्यंत पोहोचवावे. हा आजार होण्यासाठी कारणीभुत गोष्टी व त्यांच्यावर उपलब्ध असलेल्या प्रतिबंधक उपाययोजनांची सविस्तर माहिती द्यावी.

५) तंत्रज्ञान दुरुपयोगाबद्दलचे धोके आणि कायदे - जसजसे प्रसार माध्यमांचे नवनवीन तंत्रज्ञान विकसित होत

आहे. तसा इंटरनेट आणि समाज माध्यमांचा वापर वाढतच चाललेला आहे. समाज माध्यमातून जे काही ज्ञान मिळेल त्यावर संहितात्मक निर्बंध नसल्याने कोणत्या वयातील व्यक्तीला कोणत्या वयानुसार इष्ट आणि लागू असलेली माहिती मिळेल यावर काहीही नियंत्रण नाही. त्यामुळे चुकीची लैंगिक माहिती मिळाल्यास बेजबाबदार/अनैसर्गिक लैंगिक प्रवृत्तीला चालना मिळून प्रजनन आरोग्याला धोके निर्माण होतात.

वाढत्या मोबाईलच्या वापरातून समाजमाध्यमावर एकमेकांचे अश्लील प्रदर्शन करणे अथवा तशी धमकी देणे, फोटो किंवा व्हिडिओ चित्रित करून त्यांच्या प्रसाराची धमकी देऊन ओलिस ठेवणे अशा प्रकारचे गंभीर गुन्हे देखील घडू लागले आहेत. त्यामुळे सायबर सुरक्षा तसेच अशा प्रकारच्या गुन्ह्यांतर्गत शिक्षेचे असलेले परिणाम समजावून सांगणे काळाची गरज बनते.

एकूणच प्रजनन / लैंगिक अवयवांच्या बाबतीत आणि कुटुंबातून माहिती मिळणे निषिद्ध समजले जात असल्याने भारतीय शिक्षण व्यवस्था तसेच सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्ती तसेच संस्थांची हि नैतिक जबाबदारी बनते की आपण प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन साजरा करून निरोगी आणि जबाबदार नागरिक घडवण्याच्या प्रक्रियेत योगदान दिलेच पाहिजे. ■■■



सुरक्षित मातृत्व आश्वासन - सुमन





उद्देश : सर्व प्रतिबंधात्मक माता आणि नवजात मृत्यू टाळणे.

लाभार्थी : शासकीय आरोग्य संस्थेत येणाऱ्या सर्व गर्भवती महिला/ प्रसुती पश्चात ६ महिन्यापर्यंतच्या माता/ नवजात बालके

कार्यक्रमांतर्गत दिल्या जाणाऱ्या मोफत गुणात्मक सेवा :

- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK)
- जननी सुरक्षा योजना (JSY)
- लक्ष्य (LaQshya)
- प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (PMSMA)
- मातेचे परिपूर्ण प्रेम (MAA)
- आजारी नवजात बालकांची काळजी (SNCU)
- लसीकरण (RI)
- माता व नवजात बालकांची घरी घ्यावयाची काळजी (HBNC)

Serve Milyanat kahii Indrayan Aalayaas 104 ya Toel Prii Krmanakavar Prathva <https://suman.nhp.gov.in> ya Portel var Sankar Sadaava



कविता

कोविड-एकोणीस

कोण्या देश परदेशात संसर्गाचे झाले आकांत,
विदेशातून दौरे झाले राहिल आम्हा खंत.

डरकाळ्या नको नियोजनाने रोजगार कुटुंबे व्हावी
निर्धास्त,
ह्वास उद्योगांचा, माणसांची औकात कळाली या प्रवाहात.

एकेक अफवांचा जोर तरी कोर्टींत मदतीचे ख्रोत,
कोविड-१९ साथीत योध्दे धारातीर्थी जरी होतात.

निर्णय कुणी चुकविले तरी योध्द्यांची सेवा अविशांत,
समज नाही संशोधनाने होईल कोविड एकोणीसचा अंत.

प्रभाकर राजाराम कांबळे
प्रभारी जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी,
आरोग्य विभाग, जिल्हा परिषद रत्नगिरी

करोना एक महामारी

करोना कुण्या करोना करोना
करोना करोना करोना करोना

मी कोण?

वेगवेगळे जरी रूप दिसे
अंतरंगी परी एक असे
नकळत विखार भिनवितसे
मजविण जीवा शांती नसे

घरी कुणाच्या रीत असे
दंतसफाई मजविण नसे
गाली कुणाला खुलवितसे
पानातुनि कधी वदनी वसे
तारुण्याच्या उंबरठ्यावर
सहज पडतसे भुरळ मनावर
झुरका घेता दोस्तीखातर
बघता बघता चटकेत रूपांतर

माझ्याशी मग जडता मैत्री
हृदरोगाची देईन खात्री
कर्करोगही लाविती जंत्री
आयुष्याला लावुनि कात्री
थांबविता उत्पादन हे जहरी
बंदी आणिता सेवनावरी
अज्ञान हटविता घरोघरी
मिळेल मुक्ती खरोखरी

कवयित्री - डॉ. आशा प्रतिनिधी
७ एप्रिल जागतिक आरोग्य दिवस १९८०
Smoking or health - choice is yours

करोना ओक रुण्यांगा
करोना ओक कैप, फोन फोन
रुण्यांगा, ओक रुण्यांगा ओक
कार्पोरेना करोना ओक
फोन फोन ओक रुण्यांगा
ओक करोना फोन फोन
फोन करोना करोना
करोना जाईल निघुन, करोना जाईल निघुन...

- पृथ्वीराज



कविता

आपाधापी का जीवन

आपाधापी का जीवन में, बढ़ने लगा जब खेला
मानसिक विकारों का तब
लगने लगा मेला.
सब तनाव के कारण है, हार्ट अटैक या बीपी
यही समझ साकार हुआ,
तब प्रकल्प डीएमएचपी
ना करते केवल इलाज हम
मानसिक विकारों का
बल्कि परामर्श भी करते हैं
हम निराशाओं के मारो का
ना केवल ओसीडी, ना केवल हिस्टीरिया
सबका करते फ्री इलाज
डिप्रेशन या शिजोफ्रेनिया
सीमित नहीं अस्पताल तक
केवल अपनी सेवा,
बिन भेदभाव करते इलाज
बच्चे, बूढ़े, हो या युवा
जिन्हें समझ विक्षिप्त, अपनों ने भी दुत्कारा
ऐसे रोगियों का भी, डीएमएचपी बना सहारा
हो निराश जीवन से जिसने
आत्महत्या की ठानी
उनका भी मनोबल बढ़ा
फिर शुरू की नई कहानी.
दुनियादारी से जिनका,
नहीं होता कोई सरोकार
कम मति, पर भावनाओं से होते जो सरोबार
ऐसे मंद मति लोग जो, होते हैं निराधार,
बना सर्टिफिकेट हम उन्हें भी देते हैं आधार।
विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिकों परीक्षणों से होती है यहां जांच
ताकि ना हो इलाज में गड़बड़ कोई, साच को रहे ना आंच
समय समय पर सभी को देते
मानसिक प्रशिक्षण
ताकि रहे सजग सब जान ले
मानसिक बीमारियों के लक्षण
सुदृढ़ रहे मनो स्वास्थ्य सभी का
घर-घर हो जागृति स्वस्थ रहे सब मस्त रहे
उद्घेश्य यही डीएमएचपी का
देश में फैले आशा की ज्योति
हो खुशहाल सभी, करे न कोई खुदकुशी
यही स्वप्न लेकर बढ़ता रहे डीएमएचपी।

Bhavna Purohit

Clinical Psychologist, DMHP, Amravati.

The bliss of reading

Darkness, always seems to be,
An apparition to dread as is she;
But many souls think she is
A luxury, a surreal bliss!
She's not the darkness you see,
In a cave or down the ocean green;
She resides in the heart of the one
Who was wasteful, and who now weeps.
Words and lyrics and books and libraries,
As worthless, and dark, and ugly they see;
While living in the darkness now that they,
Will remain curious for eternity.
It's not the guilt that is to be taken,
It's time not to run,
Away from the delight and fun,
That you may find in reading under the sun.
Lazily, and cozily, one who sits,
Wastes his time in his superstitious pit;
No one would remember him at all,
From heaven, when he'll call.
It's time to stop begging for rights,
Privilege lies in reading, than fight;
And thinking, analyzing what is right,
And not by showing stupid plight!
Thoughts are worthless in the dark,
Education needs a thinkers spark;
And as a noble mind once talked,
Ignorance is evil, its doors, we shan't knock!
All great men and women would be,
Remembered for a century;
A thinker and his thoughts you'll see
Will resonate at every tea!

Varun Swapnil Lale

Std. 12th, SP College, Pune



योजना

कोविड-१९ या आजारामुळे निधन पावलेल्या व्यक्तीच्या निकट नातेवाईकास सानुग्रह सहाय्य प्रदान करणेबाबत...

प्रस्तावना :

मा. सर्वोच्च न्यायालयाचे रिट याचिका (सिव्हील)

क्र. ५३९/२०२१ आणि क्र. ५५४/२०२१ मध्ये दि.०.०६.२०२१ रोजी दिलेल्या निर्णयानुसार कोविड-१९ या आजारामुळे निधन पावलेल्या व्यक्तीच्या निकट नातेवाईकास सहाय्य प्रदान करणेबाबत वर नमूद दिनांक ११ सप्टेंबर २०२१ च्या परिपत्रकान्वये राष्ट्रीय आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणाने सविस्तर मार्गदर्शक सूचना निर्गमित केल्या आहेत. तसेच मा. सर्वोच्च न्यायालयाने रिट याचिका (सिव्हील) क्र. ५३९/२०२१ मधील संकीर्ण अर्ज क्र. ११२०/२०२१ मध्ये दि. ०४ ऑक्टोबर, २०२१ रोजी सविस्तर आदेश निर्गमित केले आहेत. राज्य शासनाने, महसूल व वन विभागाकडून दिल्या जाणाऱ्या मदतीची रक्कम लाभार्थ्यांच्या थेट बँक खात्यात जमा होण्याकरिता योजना आखली आहे. त्यानुसार लाभार्थ्यांना सहाय्य प्रदान करणेसाठी संगणकीय प्रणाली विकसित करण्यात येत असून त्यानुसार आधार क्रमांकाद्वारे ओळख पटवून लाभार्थ्यांच्या बँक खात्यामध्ये सहाय्याची/मदतीची रक्कम थेट जमा करण्यात येणार आहे. यास्तव, राज्यातील कोविड-१९ या आजारामुळे निधन पावलेल्या व्यक्तीच्या निकट नातेवाईकास सानुग्रह सहाय्य प्रदान करणेबाबत आदेश निर्गमित करण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती.

शासन निर्णय -

महाराष्ट्र राज्यात जी व्यक्ती कोविड-१९ या आजारामुळे निधन पावली आहे, त्या मृत व्यक्तीच्या निकट नातेवाईकास रु. ५०,०००/- (रु पन्नास हजार) इतके सानुग्रह सहाय्य राज्य आपत्ती मदत निधीमधून प्रदान करण्यास शासनाची मान्यता देण्यात येत आहे.

२. हे सानुग्रह सहाय्य देण्याकरिता कोविड-१९ मृत्यू प्रकरणे खालीलप्रमाणे निर्धारित करण्यात येतील –

१) RT-PCR/Molecular Tests/RAT या चाचण्यांमधून Positive अहवाल आलेल्या ज्या व्यक्तीचे अथवा आंतररुग्ण म्हणून रुग्णालयात दाखल झालेल्या ज्या व्यक्तीचे clinical diagnosis कोविड-१९ असे झाले होते, याच व्यक्तीचे प्रकरण कोविड-१९ मृत्यू प्रकरणासाठी कोविड प्रकरण म्हणून समजण्यात येईल.

२) वरील प्रमाणे समजण्यात येत असलेल्या कोविड-१९ प्रकरणात अशी व्यक्तीचा मृत्यू अशा चाचण्यांच्या दिनांका पासून किंवा रुग्णालयात Clinical Diagnosis च्या

दिनांकापासून ३० दिवसाच्या आत झाला असल्यास अशा व्यक्तीचा मृत्यू कोविड १९ चा मृत्यू समजण्यात येईल, जरी हा मृत्यू रुग्णालयाच्या बाहेर झाला असेल अथवा त्या व्यक्तीने कोविड-१९ चे निदान झाल्यामुळे आत्महत्या केली असेल तरी.

३) कोविड-१९ चे प्रकरणात जर व्यक्तीचा रुग्णांलयामध्ये दाखल असतांना मृत्यू रुग्णालयात झालेला असेल, जरी मृत्यू ३० दिवसाच्या नंतर झाला असेल तरी, अशा व्यक्तीचा मृत्यू देखील कोविड-१९ चा मृत्यू समजण्यात येईल.

४) ज्या कोविड-१९ च्या प्रकरणात व्यक्ती कोविड-१९ पासून बरी झालेली नव्हती, अशा प्रकरणातील व्यक्तीचा मृत्यू रुग्णालयात अथवा घरामध्ये झालेला आहे आणि त्या व्यक्तीच्या मृत्यू प्रकरणी जन्म व मृत्यू नोंदणी अधिनियम, १९६९ च्या कलम १० खाली Medical Certificate of Cause of Death (MCCD) हे Form ४ व ४A मध्ये नोंदणी प्राधिकाच्याला निर्गमित केले आहे अशा व्यक्तीचा मृत्यू कोविड-१९ चा मृत्यू समजण्यात येईल.

५) Medical Certificate and of Cause of Death (MCCD) मध्ये कोविड-१९ मुळे मृत्यू याप्रमाणे नोंद नसली तरीही वरील २.१ ते २.४ मधील अटीची पूर्तता होत असल्यास, ती प्रकरणे रु. ५०,०००/- च्या सानुग्रह सहाय्यासाठी पात्र असतील.

३. हे सहाय्य मिळणेकरिता कोविड-१९ या आजाराने निधन पावलेल्या व्यक्तीच्या निकट नातेवाईकाने राज्य शासनाने याकरिता विकसित केलेल्या वेब पोर्टलवर ऑनलाईन अर्ज करणे आवश्यक राहिल. यासाठी अर्जदार स्वतः: किंवा सेतू केंद्रात किंवा ग्रामपंचायतीत CSC-SPV मधून अर्ज करू शकेल.

४. हा अर्ज दाखल करतांना अर्जदाराने खालील कागदपत्रे/माहिती सादर करणे बँधनकारक राहिल.

१) अर्जदाराचा स्वतःचा तपशील, आधार क्रमांक किंवा आधार नोंदणी क्रमांक

२) अर्जदाराचा स्वतःचा बँक तपशील

३) मृत पावलेल्या व्यक्तीचा तपशील

४) मृत पावलेल्या व्यक्तीचे जन्म व मृत्यू नोंदणी अधिनियम, १९६९ खालील मृत्यू प्रमाणपत्र

५) इतर निकट नातेवाईकांचे नाहरकत असल्याचे स्वयं घोषणापत्र

५. मृत पावलेल्या व्यक्तीचा आधार तपशील किंवा



योजना

आधार नोंदणी क्रमांक, उपलब्ध असल्यास व सार्वजनिक आरोग्य विभागाकडे उपलब्ध असलेल्या कोहिड-१९ या आजारामुळे मृत्यू पावलेल्या राज्यातील व्यक्तीच्या विदामध्ये (Data) उपलब्ध असलेल्या आधार क्रमांकाशी मृत व्यक्तीचा आधार क्रमांक जुळल्यास हा अर्ज संगणकीय प्रणालीवर आपोआप (Automatically) स्वीकृत करण्याची कार्यवाही करण्यात येईल.

६. ज्या अर्जदाराकडे मृत व्यक्तीचा आधार तपशील नसेल किंवा हा आधार क्रमांक वरील नमूद Data base मध्ये उपलब्ध आधार क्रमांकाशी जुळला नाही तर अशा अर्जदाराकडे Medical Certificate of casue of Death (MCCD) प्रमाणपत्र उपलब्ध असल्यास ते तपासणीसाठी संबंधित जिल्हा शल्य चिकित्सक/म.न.पा. क्षेत्रातील मुख्य आरोग्य अधिकारी निश्चित करतील अशा वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडे संगणकीय प्रणालीवर पाठविण्यात येईल. हे वैद्यकीय अधिकारी हे प्रमाणपत्र तपासून त्यात कोहिड-१९ हे मृत्यूचे कारण त्यात नमूद असल्यास त्यास संगणकीय प्रणालीवर पाठविण्यात येईल. हे वैद्यकीय अधिकारी हे प्रमाणपत्र तपासून त्यात कोहिड-१९ हे मृत्यूचे कारण त्यात नमूद असल्यास त्यास संगणकीय प्रणालीवर सहाय्य मिळणेबाबतचा हा अर्ज स्वीकृत करतील.

७. वरील परिच्छेद ५ व ६ प्रमाणे जे अर्ज स्वीकृत होणार नाही त्या प्रकरणात मृत व्यक्तीच्या RT-PCR/Molecular Test/RAT Postive अहवाल अथवा रुग्णालयात दाखल असताना करण्यात आलेल्या आरोग्य चाचण्यांच्या अहवाल तसेच इतर कोणतीही कागदपत्रे जी अर्जदाराच्या मते हा मृत्यू कोहिड-१९ मुळे असल्याचा सिद्ध करत असेल ती अर्जदार संगणकीय प्रणालीवर upload करतील. अर्जदाराने उपलब्ध करून दिलेली कागदपत्रे संबंधित जिल्हा शल्य चिकित्सक मार्फत/म.न.पा. क्षेत्रातील मुख्य आरोग्य अधिकारी यांचेकडील संबंधित वैद्यकीय अधिकाऱ्याकडे संगणकीय प्रणालीवर पाठविण्यात येतील. वैद्यकीय अधिकाऱ्याने ही प्रमाणपत्रे तपासून हा मृत्यू कोहिड-१९ मुळे मृत्यू असल्याचे मान्य केल्यानंतर अर्जदाराचा अर्ज स्वीकृत करण्यात येईल.

८. कोणत्याही कारणास्तव परिच्छेद ५, ६ व ७ प्रमाणे अर्जदाराचा अर्ज अस्वीकृत करण्यात आला अथवा या प्रकरणी अर्जदारास काही तक्रार करावयाची असल्यास अर्जदारास राज्य शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने याकरिता गठीत केलेल्या जिल्हा स्तरीय/म.न.पा. स्तरीय तक्रार निवारण समितीकडे अॅनलाईन अपील करण्याची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येईल. या समितीचा निर्णय संबंधित जिल्हा शल्य चिकित्सक/म.न.पा. क्षेत्रातील मुख्य आरोग्य अधिकारी सदर समितीच्यावतीने पोर्टलवर नमूद करतील.

समितीच्या निर्णयानुसार सहाय्य मिळणेबाबतचा अर्ज स्वीकृत किंवा अस्वीकृत करण्यात येईल.

९. वरील परिच्छेद ५, ६, ७ व ८ प्रमाणे अर्ज स्वीकृत झाल्यानंतर जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण यास सानुग्रह अनुदान वितरीत करण्यासाठी संगणकीय प्रणालीवर अंतिम मंजूरी देईल. सर्व मंजूर प्रकरणे संगणकीय प्रणालीवर सर्वसामान्य जनतेला माहिती व सूचना/हरकतीसाठी उपलब्ध राहील. त्यानंतर ७ दिवसांनी सदर सानुग्रह सहाय्य अर्जदाराच्या बँक खात्यावर थेट (DBT) जमा करण्यात येईल. या दरम्यात मृत व्यक्तीच्या अन्य निकट नातेवाईकास अर्ज केलेल्या निकट नातेवाईकाबाबत काही तक्रार असल्यास संबंधित जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण यांचेकडे तक्रार नोंदविण्याची मुभा असेल. अशी तक्रार प्राप्त झाल्यास, जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण आवश्यक ती छाननी करून सानुग्रह सहाय्य कोणत्या निकट नातेवाईकांना देय असतील याबाबतचा अंतिम निर्णय घेतील.

१०. या योजनेची तपशीलवार कार्यपद्धती यासाठी विकसित वेब पोर्टलवर दर्शविण्यात आल्याप्रमाणे असेल. हे वेब पोर्टल कार्यन्वित झाल्यानंतर सर्व जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणे याबाबत आवश्यक ती प्रसिद्धी जिल्हा/तालुका/गाव पातळीवर देतील आणि सर्व संबंधितांना ऑनलाईन अर्ज करण्याचे आवाहन करतील.

११. यासाठी होणारा खर्च मागणी क्रमांक सी-६, प्रधान लेखाशीर्ष २२४५ - नैसर्गिक आपत्तीच्या निवारणासाठी अर्थसहाय्य, ८० सर्वसाधारण, ८०० इतर खर्च (९१) राज्य आपत्ती प्रतिसाद निधीच्या मानकानुसार खर्च, (९१) (०२) कोहिड-१९ चा प्रादुर्भाव रोखण्यावरील खर्च (अनिवार्य), ३१ सहाय्यक अनुदाने (वेतनेतर) (२२४५ ४१४१) या लेखाशीर्षखाली उपलब्ध तरतुदीमधून भागविण्यात यावा.

१२. हा शासन निर्णय सार्वजनिक आरोग्य विभागाशी विचारविनियम करून तसेच वित्त विभागाच्या अनौपचारिक संदर्श क्रमांक : अनौ.सं. ४३१/२०२१/व्यय-९, दिनांक ०१.११.२०२१ अन्वये मिळालेल्या सहमतीने निर्गमित करण्यात येत आहे.

१३. सदर शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आल असून त्याचा संकेतांक क्रमांक २०२११२६१६१२२१०५१९ असा आहे. हा आदेश डिजीटल स्वाक्षरीने साक्षांकित करून काढण्यात येत आहे.

(संजय औ. धारुरकर)

उपसचिव, महाराष्ट्र शासन



वृत्त विशेष

लसीकरणाला गती देण्यासाठी अधिक लस पुरवठ्याची मागणी

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



कोविड-१९ विषाणूच्या ओमायक्रान व्हेरियंटचा प्रसार रोखण्यासाठी लसीकरणाची गती वाढविण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी कोव्हीशिल्ड ५० लाख आणि कोव्हॅक्सिनच्या ४० लाख लसींच्या मात्रांचा पुरवठा करण्याची मागणी केंद्र सरकारकडे केली असल्याची माहिती सार्वजनिक आरोग्य मंत्री राजेश टोपे यांनी दिली.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी आज विविध राज्यातील मुख्यमंत्री आणि सार्वजनिक आरोग्य मंत्री यांच्यासमवेत दूरदृश्य प्रणालीद्वारे कोविड स्थितीबाबत आढावा घेतला. त्यावेळी श्री. टोपे यांनी या मागणीबाबत केंद्र सरकारला कळविल्याची माहिती दिली.

बैठकीत केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा, केंद्रीय आरोग्यमंत्री मनसुख मांडविया, राज्यमंत्री

डॉ. भारती पवार, विविध राज्यांचे मुख्यमंत्री, राज्याचे गृहमंत्री दिलीप वळसे-पाटील, आरोग्य मंत्री राजेश टोपे, मुख्य सचिव देबाशिष चक्रवर्ती, मुख्यमंत्र्यांचे मुख्य सल्लागार सीताराम कुंटे, आरोग्य विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, मुख्यमंत्र्यांचे अपर मुख्य सचिव आशिषकुमार सिंह, अपर मुख्य सचिव विकास खारगे, अपर मुख्य सचिव मनुकुमार श्रीवास्तव, वैद्यकीय शिक्षण विभागाचे सचिव, आरोग्य आयुक्त व वरिष्ठ पोलीस अधिकारी उपस्थित होते.

श्री. टोपे म्हणाले, केंद्र सरकारने स्टॅंडर्ड ट्रिटमेंट प्रोटोकॉलबाबत राज्यांना कळवावे. होम किटद्वारे टेस्टींग केल्यानंतर बाधित असलेल्या रुग्णांची कुर्ठेही नोंद होत नाही. या नोंदी ठेवण्यासाठी ज्या मेडीकलवरुन या किट खरेदी



वृत्त विशेष



केल्या आहेत त्यांच्याकडून माहिती गोळा करण्याबाबत अश्व औषध प्रशासनाला निर्देश देण्यात आले आहे. तसेच या नोंदीसाठी यंत्रणा उभी करण्याबाबत केंद्र सरकारने मार्गदर्शक तत्वे ठरवावी. राज्यातील निर्बंधाबाबत केंद्र सरकारने विशेष कार्यपद्धती ठरवावी.

लसीकरण मोहिम राबविताना राज्यात पहिला मात्रा ९० टक्के, दुसरी मात्रा ६२ टक्के, १५ ते १८ किशोरवयीन मुलांची ३६ टक्के लसीकरण झाले आहे. फ्रंट लाईन वर्कर्स, हेल्थ वर्कर्स आणि ज्येष्ठ नागरिक यांना घावयाचा प्रतिबंधात्मक मात्रा सुरु केले असून लसीकरणाचे आणखी प्रमाण वाढविण्यासाठी लसीकरण मोहिमेला आणखी गती देणार असल्याचे त्यांनी सांगितले.

पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदी यांनी अर्थव्यवस्थेबाबत दिलेल्या सूचनेची दखल घेत राज्यातील अर्थव्यवस्थेची गती कायम राहील याची दक्षता घेवून उपाययोजना करण्यात येतील. तसेच आपत्कालीन कोविड प्रतिसाद पॅकेज (ECRP-II) अंतर्गत मनुष्यबळासाठी निधी उपलब्ध करून घावा. हा निधी १०० टक्के खर्च करण्यात येईल. या पॅकेजद्वारे राज्यांना मिळालेल्या निधीचा खर्च अधिक गतीने करण्यासाठी द्रव्य वैद्यकीय ऑक्सीजन (Liquid Medical Oxygen), ऑक्सीजन पाईपलाईन साठी केंद्र सरकारने ठरविलेले दरात तफावत असल्याने वाढीव खर्चाला मान्यता देण्यात यावी, असेही आरोग्यमंत्री श्री. टोपे यांनी यावेळी सांगितले.



वृत्त विशेष

कोविड प्रतिबंधात्मक कोविशिल्ड लसीच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करावे



कोविशिल्डच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करा राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री महाराष्ट्र राज्य मा.ना. राजेश टोपे साहेबची मोदी सरकारकडे मागणी.

आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी राज्यातील परिस्थितीची माहिती मनसुख मांडविया यांना माहिती दिली. यावेळी त्यांनी कोविशिल्ड लसीच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करण्याची मागणी केली.

कोविड प्रतिबंधात्मक कोविशिल्ड लसीच्या दोन डोसमधील अंतरकमीकरावे, अशीमागणीराज्याचे आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी केंद्रीय आरोग्यमंत्री मनसुख मांडविया यांच्याकडे केली आहे. आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी केंद्रीय आरोग्यमंत्री मनसुख मांडविया यांची निर्माण भवन येथे भेट घेतली. या भेटी दरप्यान आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी राज्यातील परिस्थितीची माहिती मनसुख मांडविया यांना माहिती दिली. यावेळी त्यांनी कोविशिल्ड लसीच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करण्याची मागणी केली.

आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी केंद्रीय मंत्री मांडविया यांना राज्यातील कोरोना परिस्थितीबद्दल माहिती दिली. त्याशिवाय कोरोनावर मात करण्यासाठी राज्य शासनाने केलेल्या उपाययोजना, लसीकरणाच्या बाबतीत मुंबई महानगरपालिकेने केलेले उल्लेखनीय काम यासारख्या विविध मुद्यांबाबत

सविस्तर माहिती दिली. कोरोना लसीकरणाला वेग येण्यासाठी कोविशिल्ड लसीच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करावे, अशी विनंती केली. कोविशिल्ड लसीच्या दोन डोसमधील अंतर ८४ दिवसांवरून २८ दिवस करता येईल का? याबाबत फेरविचार करवा, जेणेकरून लसीकरणाला वेग येईल, असं मत आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी व्यक्त केलं. काही देशांमध्ये लसीकरणाच्या दोन डोसमधील अंतर कमी करण्यात आलय. त्याप्रमाणे आपल्या देशातही विचार व्हावा. परदेशी नोकरी अथवा शिक्षणासाठी जाणारे नागरिकांसाठी दोन मात्रांमधील अंतर कमी करण्यात आले आहे, त्याचप्रमाणे याचाही विचार व्हावा, अशी विनंती आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी मांडविया यांना केली.

तिसरी लाट येण्याची शक्यता गृहीत धरून आरोग्य कर्मचाऱ्यांना कोविड लसीचा बुस्टर डोस देण्याबाबत विचार करावा. १८ वर्षाखालील मुलांचे लसीकरण लवकरात लवकर सुरु करण्यात यावे, अशी आग्रही मागणीही यावेळी आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांनी केली.

मुंबई महानगरपालिकेचे केंद्रीय मंत्र्यांकङ्गून कौतुक

मुंबई महानगरपालिकेने लसीकरणाच्या बाबतीत केलेल्या कामगिरीबाबत केंद्रीय आरोग्यमंत्री मनसुख मांडविया यांनी यावेळी कौतुक केले. मुंबई महानगर पालिकेने लसीकरणाच्या पहिल्या मात्रेचे शंभर टक्के उद्दिष्ट पूर्ण केले आहे. या कामगिरीबद्दल मांडविया यांनी आरोग्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे साहेब यांचे अभिनंदन केले आणि आभार मानले. मुंबईसारख्या महानगरात लसीकरणाचे उद्दिष्ट पूर्ण केले ही मोठी कामगिरी आहे. राज्यातील इतर शहरातही अशाच पृथक्कीने लसीकरण केले जावे, अशी अपेक्षाही यावेळी व्यक्त केली



वृत्त विशेष

उपकेंद्र कन्हाळे डिग्रस येथे १५ ते १८ वयोगटातील विद्यार्थीना लसीकरण



उपकेंद्र कन्हाळे डिग्रस येथे विवेकानंद माध्यमिक विद्यालय येथील १५ ते १८ वयोगटातील विद्यार्थीना कोविड लसीकरण करण्यात आले. यावेळी अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ सचिन भायेकर मुख्याध्यापक जगताप, जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी प्रशांत तुपकरी, समुदाय आरोग्य अधिकारी डॉ, संगीता टार्फे, आरोग्य सेविका भुजबळे, पवार, लेकुळे, आरोग्य कर्मचारी दीपक इडळे इत्यादी

उपकेंद्र इंचा अंतर्गत खरबी येथील १०० वर्षे पूर्ण झालेल्या महिलेचे लसीकरण



उपकेंद्र इंचा अंतर्गत खरबी येथील सारजा बाई सखाराम कनेरकर वय १०० ह्या कोविड लसीकरण करून घेत नव्हत्या. त्यांचे अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ सचिन भायेकर यांनी मत परिवर्तन करून त्यांना लसीकरण करून घेण्यासाठी तयार केले व श्रीमती सारजा बाई सखाराम कनेरकर यांना कोविड १९ लसीकरण केले यदेताना यावेळी अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी सचिन भायेकर. आरोग्य सहायक दत्तात्रय जायभाये. आरोग्य सेविका श्रीमती जे एफ, खिलारे, आशा स्वयंसेविका अनिता शिरसाठ इत्यादी

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, पिंपळदरी अंतर्गत जामगव्हाण अंतर्गत ८७ वर्षाच्या आजीला कोवीडची लस देताना...

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, पिंपळदरी अंतर्गत जामगव्हाण अंतर्गत ८७ वर्षाच्या आजीला कोवीड ची लस देताना यावेळी आरोग्य सेविका मठपती. आरोग्य कर्मचारी मोटे आशा स्वयंसेविका इत्यादी



वृत्त विशेष

मध्यवर्ती कारागृह प्रशासन यांच्या संयुक्त विद्यमाने कोविड लसीकरण शिबिराचे आयोजन....



जिल्हाधिकारी डॉ. महेंद्र कल्याणकर यांच्या सूचनेनुसार तळोजा मध्यवर्ती कारागृहातील कैद्यांकरिता दि. ०६ जानेवारी २०२२ रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालय, पनवेल महानगरपालिका व तळोजा मध्यवर्ती कारागृह प्रशासन यांच्या संयुक्त विद्यमाने कोविड लसीकरण शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते.

या शिबिरात तळोजा मध्यवर्ती कारागृहात नवीन दाखल झालेल्या कैद्यांना कोविड लसीचा पहिला डोस देण्यात आला. यावेळी तळोजा मध्यवर्ती कारागृहाचे अधीक्षक श्री. यु.टी.पवार, पनवेल तहसिलदार विजय तळेकर उपस्थित होते.



'सर्वांनी घ्यावं करून, हे कोरोना लसीकरण'....



अकोला जिल्हा प्रशासनाने कोरोना लसीकरण जनजागृतीसाठी तयार केले गाण .. 'सर्वांनी घ्यावं करून हे कोवीड लसीकरण' असे या गीताचे बोल आहेत. हे गाण अकोल्याचे निवासी उपजिल्हाधिकारी प्रा. संजय खडसे

आणि त्यांच्या पत्नी निता खडसे यांच्या आवाजात स्वरबद्ध करण्यात आलेलं आहे.



लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. □ पुस्तकांक कृत उत्पादक, □ रेग्युलर (प्राप्ति नाही) राज्य रेग्युलेशन कृत, □ रेग्युलर, □ नियमांकन, □ रेग्युलेशन, □ नियमांकन, □ नियमांकन संस्थांपरे, □ नियमांकन, □ नियमांकन नियमांकन नियमांकन प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

फेब्रुवारी २०२२

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

मार्च २०२२

- ८ मार्च जागतिक महिला दिन व धूम्रपान विरोधी दिन
- ९ मार्च जागतिक मूत्रपिंड दिन
- १० मार्च गर्भधारणेतील मधुमेह जागरूकता दिवस
- १२ ते १८ मार्च जागतिक काचबिंदू सप्ताह
- १६ मार्च गोवर लसीकरण दिन
- मार्च महिन्यातील दुसरा गुरुवार जागतिक मूत्रपिंड दिन
- २० मार्च जागतिक मौखिक आरोग्य दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कसाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. सोबत अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिअॉर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.

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

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

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

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

- | | |
|------------|--------------------------|
| ■ २१ मार्च | जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन |
| ■ २२ मार्च | जागतिक जल दिन |
| ■ २३ मार्च | जागतिक हवामान दिन |
| ■ २४ मार्च | जागतिक क्षयरोग दिन |

एप्रिल २०२२

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| ■ १ ते ७ एप्रिल | अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह |
| ■ २ एप्रिल | जागतिक अंटीझाम जनजागृती दिन |
| ■ ७ एप्रिल | जागतिक आरोग्य दिन |
| ■ ११ एप्रिल | जागतिक सुरक्षित मातृत्व दिन |
| ■ १४ एप्रिल | आयुष्मान भारत-आरोग्यवर्धनी केंद्र दिन |
| ■ १७ एप्रिल | जागतिक हेमोफिलीया दिन |
| ■ १९ एप्रिल | जागतिक यकृत दिन |
| ■ २२ एप्रिल | पृथ्वी दिन |
| ■ २४ ते ३० एप्रिल | जागतिक लसीकरण सप्ताह |
| ■ २५ एप्रिल | जागतिक हिवताप दिन |

- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग,
 - परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४१०००६.

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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





इचलकरंजी येथील आयजीएम रुग्णालयाकडील ४२ कर्मचाऱ्यांना महाराष्ट्र शासनाच्या आरोग्य विभागाकडे सेवेत घेतल्याबद्दल या कर्मचाऱ्यांच्या शिष्टमंडळाने जयसिंगपूर येथील जनसंपर्क कार्यालयास राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांनी सदिच्छा भेट दिली.



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 January 2022
Posting on 24th of January 2022
Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023
वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

ICE- MATERIAL (कोविड -19 जनजागृती साहित्य)

**कोविड -19 या महामारीचा सामना आपण न घाबरता
जागरूक राहुन व्यापक जनजागृतीच्या माध्यमातून धीराने
आणि संयमाने करत आहोत.**

आरोग्यविषयक जनजागृतीसाठी विविध विषयातील जनजागृती साहित्य सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत उपलब्ध करून घेण्यासाठी QR कोड स्कॅन करा.



**घाबरु नका,
जागरूक राहा!**

<https://drive.google.com/drive/folders/1Pb8oT6ZA6ROY2tAmfgKk48TcNgRT-Urd>



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन**



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे