

महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

मार्च २०२२ | पृष्ठे : ५२



जागतिक महिला दिन



कुसुमाग्रज प्रतिष्ठानच्या वतीने दिला जाणारा मानाचा 'गोदावरी गौरव' पुरस्कार सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांना देण्यात आला.



नसरापूर, ता. भोर, पिरंगुट, ता. मुळशी येथे ग्रामीण रुग्णालय व ट्रॉमा केअर सेंटर सुरु करण्याबाबत बैठक.

यावेळी मा. खासदार सुप्रियाताई सुळे, सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे व डॉ. प्रदीप व्यास, अतिरिक्त मुख्य सचिव उपस्थित होते.





महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : चौथीसावे | अंक : ०३ | महिना : मार्च २०२२



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

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

सुनिल देशपांडे
सांखियकी पर्यवेक्षक

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



जागतिक महिला आरोग्य दिन

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

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

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :
arogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये



<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>

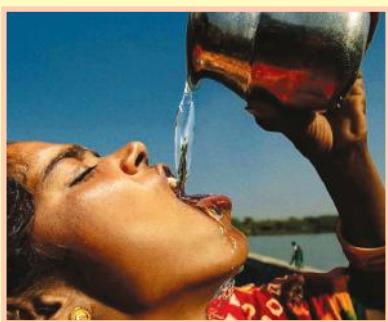




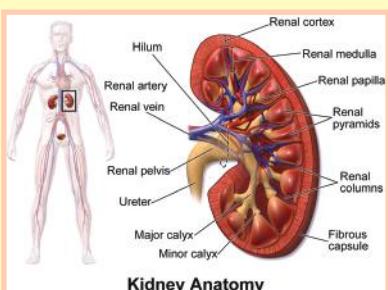
अंतरंग



१९ जिल्हा आणि उपजिल्हा रुग्णालयात मोफत गुडघा, सांधे बदल शस्त्रक्रिया कार्य कौतुकास्पद...



२४ जागतिक जल दिन



३६ जागतिक मूत्रपिंड दिन

■ आयुकांचे मनोगत	५	
■ संचालकांचे मनोगत	६	
■ संचालकांचे मनोगत	७	
■ संपादकीय	८	
■ लोकाभिमुख आरोग्य सेवा	९	
■ कोविड लसीकरण... आपण सुरक्षित तर देश सुरक्षित...	११	
■ महिलाना गर्भधारणेपूर्वीच्या काळात त्याचे आरोग्य सुधारण्यासाठी राबविलेल्या प्रकल्पास उत्तम यश...	१३	
■ भारत मेळघाटाटातील आरोग्य अधिकारी कर्मचारी सशक्तीकरण कार्यशाळा संपन्न...	१४	
■ मेळघाटसारख्या अतिरुग्म भागात आरोग्य सेवा देताना	१६	
■ प्राथमिक आरोग्य सेवेत प्रतिबंधात्मक सेवेला महत्व	१७	
■ आरोग्य सेवेच्या रक्ताच्या नात्यातील ममता...	१८	
■ जिल्हा आणि उपजिल्हा रुग्णालयात मोफत गुडघा, सांधे बदल शस्त्रक्रिया कार्य कौतुकास्पद...	१९	
■ बोन्साय - १३	२०	
■ मौखिक आरोग्य दिन	२२	
■ जागतिक जल दिन	२४	
■ आरोग्य सेवेचा गोल्डन अवरमधील सुवर्ण अनुभव	२६	
■ टी बी निर्मूलनाच्या प्रगतीचे निरीक्षण करण्याच्या दृष्टीने कार्यशाळेचे आयोजन	२८	
■ क्षयरोग... Tuberculosis....	३०	
■ आरंभ उपक्रम	३४	
■ जागतिक मूत्रपिंड दिन	३६	
■ कविता -		
■ आरोग्याचा शिलेदार माझा	■ ओमायक्रॉन	३९
■ लहान कुटुंब, सुखी कुटुंब	■ क्षयरोगावर प्रहार	४०
■ योजना - ■ नियमित लसीकरण कार्यक्रम		४१
■ वृत्त विशेष -		
■ शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व सर्वोपचार रुग्णालय प्रशासकीय इमारतीचा भूमीपूजन सोहळा	४३	
■ मुख्यमंत्री मा. ना. उद्घवजी ठाकरे यांनी दूरदृष्ट्यप्रणालीद्वारे या इमारतीचे भूमिपूजन केले	४४	
■ 'कोरोना योद्धा' म्हणून झालेला सन्मान	४५	
■ जागतिक किडनी दिनानिमित्त किडनी दाता सत्कार समारोह...	४६	
■ पोलिओमुक्तीचा लढा ■ पोलिओमुक्तीचा लढा	४७	
■ 'नवदृष्टी अभियान' नेत्रतपासणी शिविराचे आयोजित	४८	
■ अत्याधुनिक तंत्रज्ञानामुळे कंकरोगावर शस्त्रक्रिया करण्यास मदत	४८	
■ आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे येथे जागतिक महिला दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रम	४९	
■ जागतीक महिला दिनानिमित्त महिला व बाल विकास विभाग भंडारा यांचे वर्तीने रैलीचे आयोजन	४९	
■ लेखकांना विनंती	५०	



आयुक्तांचे मनागत



राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून सार्वजनिक आरोग्य सेवेला बळकटी प्राप्त झालेली असून अभियानाच्या अंतर्गत राबविण्यात येत असलेल्या विविध योजनांचा सकारात्मक परिणाम राज्याच्या आरोग्य सेवेवर होताना दिसून येत आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्रांच्या माध्यमातून सर्वसमावेशक आरोग्य सुविधा राज्यातील जनतेला प्राप्त होत आहेत. संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य आजारांच्या नियंत्रणासाठी केंद्र शासनाकडून प्राप्त होणाऱ्या निधीची अभियानामार्फत नियोजनात्मक अंमलबजावणी करण्यात येते. आरोग्य अधिकारी, कर्मचारी तसेच अभियानांतर्गत कार्यरत कर्मचाऱ्यांचे मोठे योगदान आरोग्य सेवांच्या वृद्धीसाठी आहे. आशा स्वयंसेविकांच्या माध्यमातून आरोग्य सेवांची व्यासी ग्रामपातळीवर मोठ्या प्रमाणावर पसरलेली असून ग्रामीण भागात आरोग्य सेवांचे जाळे विस्तारलेले आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवांच्या परिणाम कारकतेने गेल्या काही वर्षात राज्यातील माता व अर्भक मृत्यूचे प्रमाणदेखील कमी झालेले आहे. शासकीय रुग्णालये ही औषधे, उपकरणे, आवश्यक मनुष्यबळासह पायाभुत सुविधांमध्ये स्वयंपूर्ण बनवण्याचे आरोग्य विभागाचे उद्दिष्ट असून त्या दृष्टीने विभागाची सुरु असलेली वाटचाल आश्वासक आहे. माता व बालकांच्या निरोगी आयुष्यासाठी कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांची अंमलबजावणीदेखील प्रभावीपणे करण्यात येत असून प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना, मिशन इंद्रधनुष्य व नियमित लसीकरणासारख्या मोहिमांद्वारे त्यासाठी विशेषत्वाने प्रयत्न करण्यात येत आहेत.

मार्च महिन्यात जागतिक महिला दिन व जागतिक क्षयरोग दिन यांसारखे महत्त्वाचे दिवस साजरे होत आहेत. कुटुंबाच्या दृष्टीने महिलांचे आरोग्य हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. प्रसूती व इतर आजारांदरम्यान महिलांमध्ये उद्भवणाऱ्या आरोग्याच्या समस्या लक्षात घेता त्यावर वेळीच व तातडीने औषधोपचार घेणे गरजेचे आहे. यासाठी वेळोवेळी वैद्यकीय सल्ला घेणेदेखील आवश्यक आहे. नागरिकांमध्ये क्षयरोगाचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्वतोपरी उपाययोजना करण्यात येत असून ग्रामीण, शहरी व दुर्गम भागांत क्षयरोग रुण शोधमोहिम तसेच जनजागृती कार्यक्रम राबविण्यात येत आहेत. क्षयरोगाच्या समूळ उच्चाटनासाठी शासकीय यंत्रणांबरोबर स्वयंसेवी संस्था, सामाजिक कार्यकर्ते यांचा सक्रिय सहभागदेखील तितकाच महत्त्वाचा आहे.

कोविड साथीचा प्रादुर्भाव कमी झालेला असला तरी सर्वांनी आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक खबरदारी घ्यावी. सार्वजनिक ठिकाणी मास्कचा वापर करून संसर्गपासून सुरक्षित राहावे.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



त्यकी किंवा लोक समुदायाच्या अधिक हिताचे ध्येय डोळ्यांसमोर ठेवून त्या सेवा या सामाजिक सेवा म्हणून ओळखल्या जातात. सार्वजनिक आरोग्यसेवेत ही लोकहिताच्या योजना लोकांसाठी राबविलेल्या जात असल्यामुळे त्यांना सामाजिक सेवा म्हणूनच ओळखले जाते. निरोगी महाराष्ट्रासाठी वेगवेगळ्या आरोग्य योजना सातत्याने शासना तर्फे राबविल्या जातात. प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा, प्राथमिक आरोग्य सेवेचा एक महत्त्वाचा घटक असून निरोगी आरोग्यासाठी तो महत्त्वाचा आहे. यासाठी आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून प्राथमिक आरोग्यसेवा अधिक बळकट करण्यावर शासनाचा भर असून, सामान्यांपर्यंत जनसेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी आरोग्यसेवांचे सक्षमीकरण करण्यात येत आहे व आजारांना प्रतिबंध करण्यासाठी, काळजी घेण्यासाठी, प्रतिबंधात्मक व आवश्यक सेवा यांना प्राधान्य देण्यात येत आहे.

योग, आरोग्यशिक्षण, समुपदेशन व लवकरात लवकर औषध उपचार मिळावा, यांसाठी लोकांचा सहभाग त्यात असावा या घटकांकडे ही प्राधान्याने पाहिले जात आहे ही एक चांगली गोष्ट आहे.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लकवा, कॅन्सर अशा विविध आजारांवर लक्ष वेधण्यासाठी मोठ्याप्रमाणावर जनजागृती करण्यावर भर देण्यात येत आहे. लवकर निदान लवकर उपचार यावर भर देण्यात येत असून लोकांना निरोगी आरोग्य लाभावे यासाठी सर्वस्तरावर प्रयत्न सुरु आहेत. आरोग्यवर्धिनी केंद्र, प्राथमिक आरोग्यकेंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, जिल्हा रुग्णालय यांच्या माध्यमातून आरोग्यसेवा अधिक सक्षम करण्यावर आपणा सर्वांचा भर असून लोकांना त्यांच्या गरजेनुसार

आरोग्यसेवा पुरविण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्यसेवेतील घटक कार्यरत आहेत हे येथे नमूद करणे आवश्यक आहे. लोकांसाठीची सार्वजनिक आरोग्यसेवा अधिक बळकट करण्यासाठी आरोग्य सेवेतील प्रत्येक घटकाचा सहभाग हा अत्यंत मोलाचा असून, आरोग्यसेवा लोक सहभागाच्या माध्यमातून अधिक लोकाभिमुख करण्यासाठी व निरोगी समाजाची निर्मिती करण्यासाठी गावपातळीवरील प्रत्येकाचा सहभाग हा अत्यंत महत्त्वाचा आहे. लोकसहभागाच्या माध्यमातूनच निरोगी राज्याच्या दृष्टीने वाटचाल होणार असून यात प्रत्येक नागरिकाची जबाबदारी ही महत्त्वाची ठरणार आहे. प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देऊन, उपलब्ध असणाऱ्या आरोग्य सेवांचा स्वीकार करून, योग्यवेळी योग्य काळजी घेऊन, स्वतःला, कुटुंबाला व समाजाला निरोगी ठेवण्यासाठी सक्रिय राहणे अत्यंत आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्यसेवा या अधिक सक्षम होत असून लोकसहभागातून त्या अधिक लोकाभिमुख करण्यासाठी प्रत्येकाने आपापली भूमिका ही अत्यंत जागरूकतेने वजन कल्याण करण्याच्या हेतूने जपणे आवश्यक आहे. जनतेचे कल्याण हे सर्वांचे समान ध्येय घेऊन जनकल्याणासाठी सर्वांनी एकत्र येऊन प्रयत्न करणे ही आपल्या सर्वांची जबाबदारी आहे. सार्वजनिक आरोग्यसेवेतील प्रयत्नांमुळे आरोग्य कल्याणाला महत्त्व प्राप्त होते व आरोग्यविषयक सेवा सुविधामुळे समाज विकासाला मदत होते. यासाठी प्रत्येकाने आपली जबाबदारी समाज कल्याणासाठी देणे आवश्यक आहे.

आरोग्यसेवेतील प्रत्येकाचा सहभाग त्यांचे कार्य हे महत्त्वाचे असून सर्वांसाठी आरोग्यसेवा देताना प्रत्येकाचीभूमिकामहत्त्वाची ठरणारी आहे हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे. संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा यासाठी आपण आरोग्य योजना लोकांपर्यंत घेऊन जाणे व त्या लोकाभिमुख करणे हे आपल्या प्रत्येकाचे कर्तव्यच आहे.

- डॉ. साधना ताडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



तै

द्यक्षशास्त्राचा व आरोग्य शास्त्राचा समृद्ध वारसा शतकानु-शतके भारताकडे आहे आणि आरोग्यविषयक सेवा सुविधा लोकाभिमुख करण्यासाठी शासना तर्फे वेगवेगळ्या योजना स्वरूपात साकारत आहेत. सामान्य माणूस केंद्र स्थानी ठेवून महत्वाचे निर्णय शासनातर्फे घेतले जात आहेत. आपण सर्वजण गेले दोन वर्षपासून कोविड या जागतिक आपत्तीबरोबर लढा देत आहोत, वेगवेगळ्या परिस्थितीनुसार आपण या आपत्तीचा मुकाबला देखील करत आहोत. या संकटाच्या काळात सामान्य माणूस म्हणून लोकांना आरोग्य सेवेच्या माध्यमातून अधिकाधिक मदत करण्याच्या भूमिकेतून शासन प्रयत्न करत आहे. महाराष्ट्राच्या आरोग्यसेवेसाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवांचे योगदान लोकाभिमुख आरोग्य योजना राबविण्यासाठी महत्वाचे असून यासाठी प्रत्येक स्तरावर प्रयत्न केले जात आहेत. त्या अधिक सक्षम होण्यासाठी समाजाची ही मदतीची आवश्यकता आहे. सार्वजनिक आरोग्यसेवा राबवितांना लोकांच्या गरजा ओळखून याद्वारे आरोग्यसेवा अधिक सक्षम करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. आरोग्यसेवा अधिक बळकट व्हाव्यात त्यांचा विकास व्हावा लोकांकडून त्यांचा स्वीकार होऊन या लोकाभिमुख हव्यात व प्रतिबंधात्मक ज्ञानाद्वारे लोकांना आपले आरोग्य चांगले ठेवता यावे यासाठी ही मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न सुरु आहेत हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे. आपण जाणतो की संकटकाळात ही सार्वजनिक आरोग्य सेवा प्रत्येक नागरिकांच्या पाठीशी उभी राहिलेली आहे. आव्हानात्मक काळात ही आरोग्य यंत्रणा बळकट करण्यात वर भर देण्यात आला आहे. यातून शासनाने वेगवेगळ्या योजनांच्या माध्यमातून जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत.

सार्वजनिक आरोग्यविभाग हा सर्व सामान्यांसाठी लोकाभिमुख योजना राबविण्यावर पुढे राहिला आहे व याची नोंद बचाच ठिकाणी घेण्यात आली आहे. आरोग्यसेवा अधिक बळकट करण्यासाठी व त्या विश्वासाहंता वाढवण्यासाठी सर्व जनतेचे सहकार्य पाठिंबा व मदतीची आवश्यकता आहे. आपण सर्वजण एकजुटीने एक दिलाने काम करून महाराष्ट्राची आरोग्यसेवा देशमध्ये अग्रेसर व पथदारी कशी राहील यासाठी सक्रिय राहू याव सर्वांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी आपण सतर्क राहू या.

प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा, माता मृत्युदर, अर्खक मृत्यूदर प्रजनन दर प्रमाण कमी करणे व प्रजनन बाल आरोग्य सेवा चांगल्या दर्जाच्या पुरविणे, तसेच सेवांची गुणवत्ता व उपलब्धता वाढविणे यावर शासनाने नेहमीच भर दिलेला आहे. माता आरोग्य, बाल आरोग्य, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, पौगंडावस्थेतील आरोग्य, पीसीपीएनडीटी कायद्याची अंमलबजावणी, आदिवासी विभागासाठी विशेष योजना अशा विविध माध्यमातून आरोग्यसेवा लोकाभिमुख करण्यावर सार्वजनिक आरोग्यसेवा भर देत आहे. आरोग्यवर्धनी केंद्र, उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्यकेंद्र, ग्रामीण रुग्णालय जिल्हा रुग्णालय, महानगरपालिका रुग्णालय, यांच्या माध्यमातून सार्वजनिक आरोग्यसेवा अधिक लोकाभिमुख करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. यात आपला सर्वांचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा असून निरोगी महाराष्ट्रासाठी तो महत्वाचा ठरणारा आहे .

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



संपादकीय



ॐ रिस्टॉटलच्या मते, मनुष्य हा निसर्गीतः सामाजिक प्राणी आहे. समाजात रहात असताना त्याचा आपल्या गरजेसाठी इतर लोकांशी संपर्क येतो, एकमेकांशी अंतर क्रिया घडतात, विचार इच्छा, भावनांचे, आदान प्रदान घडून येते व यालाच आपण संवाद असे म्हणतो. व्यक्ती व्यक्ती संबंधात संवाद हा पायाभूत असतो. सार्वजनिक आरोग्य सेवेत ही आरोग्य सेवेचे आदान-प्रदान घडतांना संवाद हा केंद्रस्थानी असतो, सार्वजनिक आरोग्यसेवा, सुविधा व त्यासाठी लोकांचा सहभाग यासाठी माहिती शिक्षण आणि संवाद याची नितांत गरज असते. याशिवाय सार्वजनिक आरोग्य सेवा आपण लोकाभिमुख करूच शकत नाहीत. माहिती, शिक्षण, आणि संवाद हा मानवी वर्तनावर प्रभाव पाडून त्यांच्यावर व सभोवतालच्या परिस्थिती वर नियंत्रण ठेवण्यासाठी ही मदत करत असतो आपणास दिसून येते. माहिती शिक्षण आणि संवाद हा आरोग्यविषयक सेवांचे, माहितीचे, व सहभागाचे, विचारांचे देवाण घेवाण करत असतो. आरोग्य सेवेतील माहिती, शिक्षण, संवाद हा घटक हा यासाठी महत्वाचा असून याद्वारे समाजातील व्यक्तींमध्ये विविध प्रकारचे आरोग्यविषयक ज्ञान संवाद दिले जाते. आरोग्य सेवेचा प्रत्येक समूह म्हणजे एक प्रकारचे संप्रेषण, संवाद जाळेच असते. कारण समूहातील व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये अंतरक्रिया प्रस्थापित करण्याकरिता संवादाची नितांत गरज असते, व्यक्तीपरिवर्तनाची ही एक आधारभूत प्रक्रियाच आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवांचे आदान-प्रदान करताना, आरोग्य शिक्षण देताना व लोकांना आवश्यक असणाऱ्या सेवा त्यांच्यापर्यंत पोचवताना माहिती, शिक्षण व संवाद याची प्रत्येकालाच गरज भासते, यासाठी संवाद कौशल्य हे महत्वाचे ठरतात. लोकाभिमुख आरोग्य सेवा देताना माहिती, शिक्षण आणि संवाद हा केंद्र स्थानी ठेवून, आरोग्याचा लोकजागर करून आरोग्यसेवेची माहिती लोकांना देऊन आपल्याला चांगला प्रतिसाद ही मिळवावा लागतो. त्यामुळे आरोग्याच्या लोक जागरासाठी आरोग्य संवाद हा अत्यंत महत्वाचा घटक असून सर्वांनी त्याला महत्व देणे अत्यावश्यक आहे. चांगल्या संवादाद्वारे, समुपदेशनाद्वारे व सार्वजनिक आरोग्यसेवांविषयी समाजामध्ये विश्वास निर्माण करण्यासाठी आर्यइस्सी उपक्रम अत्यंत महत्वाचे आहेत किंबहुना हे हृदय स्थानी असले पाहिजेत. सार्वजनिक आरोग्य सेवेला लोकाभिमुख करताना आपणास या उपक्रमांना सक्षम करणे आवश्यक आहे. या सक्षमी करणामुळे आरोग्यसेवेत आरोग्यदायीबदल घडवून आणण्यासाठी प्रेरणा देऊन, आरोग्यसेवा लोकाभिमुख व सक्षम करू शकू. माणसांमधील संबंध तात्पुरते किंवा दीर्घकाळ टिकणारे असतात त्यामुळे लोक सहभाग मिळवताना व लोकांच्या वर्तनात बदल घडवताना संप्रेषण याला दूर ठेवून आपण आपले कार्य करू शकत नाही हे आपण मान्यच केले पाहिजे. आरोग्य सेवेत व्यक्ती समूह संवाद हा अनेक ठिकाणी आढळून येतो कार्यालय असो व दवाखाना येथे आपल्या कर्मचाऱ्यांची वा लाभार्थींची सामूहिक स्वरूपात प्रतिक्रिया माहिती द्यावी लागते तसेच त्यांच्यावर योग्यते नियंत्रण ठेवून काम करून घ्यावे लागते असे करीत असताना चांगल्या संपर्क व संवादाद्वारे संवादाची देवाण-घेवाण चांगल्या प्रकारे करावी लागते त्यावरच आपल्या कामाचे यश अवलंबून असते.

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



लोकाभिमुख आरोग्य सेवा

राज्यातील सार्वजनिक आरोग्य सेवेत कार्य व नेतृत्व करताना कोविड विषाणूचा अतिशय नेटाने, नियोजनबद्ध पद्धतीने मुकाबला केला. सक्षम आरोग्य सेवा निर्माण करण्यासाठी युद्धपातळीवर प्रयत्न केले आहेत. त्यामुळे भविष्यातही त्याचा फायदा आरोग्य सेवेसाठी होणार आहे.

शासन, स्वयंसेवी संस्था, लोकप्रतिनिधी, या सर्वांचा लोकसहभाग घेऊन वेगवेगळे उपक्रम राबविण्यात आले. त्याची प्रभावी जनजागृती करण्यात आली. त्यामुळे लोकांचा शासनावरील विश्वास वाढण्यावर मोठ्या प्रमाणावर मदत झाली आहे. लोकांमध्ये आत्मविश्वास वाढत आहे. लोक आरोग्याप्रती जागरूक झाले आहेत. संकल्प-निरोगी महाराष्ट्राचा दिशने वाटचाल करण्यासाठी सदैव प्रयत्न करण्यात येत आहेत.

करोनाच्या कठीण आव्हानावर मात करीत जनतेच्या आशा, आकांक्षा, अपेक्षांवर खरे उतरण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. जनतेचा विश्वास सार्थ ठरविण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करण्यात आला आहे. संकटकाळात शासनाने सामान्य माणसाला आधार देण्यासाठी प्रथम प्राधान्य दिले आहे. आरोग्य यंत्रणा बळकट करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

लोकप्रतिनिधी, सामाजिक संघटना आरोग्य सेवेशी निगडीत विविध विभाग यांच्याबरोबर आपण सर्व एकजुटीने काम करत आहेत. यापुढील काळातही आपण सर्वसामान्यांसाठी लोकाभिमुख योजना राबवण्यासाठी एकत्र येऊन काम करूया. आपणा सर्वांचा यात सहभाग राहील याचा मला विश्वास आहे.

आरोग्य सेवांना नवसंजीवनी

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजनेचे महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजनेशी संलग्नीकरण करून राज्यात १ एप्रिल २०२० पासून राबवण्यास सुरुवात झाली आहे.

या योजनेत एकूण एक हजार रुग्णालये सहभागी असून २८८ शासकीय आणि ७१२ खासगी रुग्णालयांचा



समावेश आहे. रुग्णांना ३४ विशेषज्ञ सेवांसाठी १२०९ पैकेजचा लाभ मिळतो.

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

म्युकरमायकोसिस आजाराचा महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजनेत समावेश.

स्व. बाळासाहेब ठाकरे रस्ते अपघात विमा योजना राबवण्यास मान्यता. याबाबत १४ ऑक्टोबर २०२० रोजी शासन निर्णय जारी करण्यात आला असून राज्यातील रस्ते अपघातातील जखर्मीना याचा लाभ मिळणार आहे. जखर्मी कोणत्याही राज्य, देशाची असली तरीही योग्य ते मोफत वैद्यकीय उपचार होणार आहे.

धर्मादाय आयुक्तांकडे नोंदणी असलेल्या खासगी रुग्णालयातील १० टक्के खाटा गरिबांसाठी मोफत असणार, त्याबरोबरच आर्थिक दुर्बल घटकांसाठी दहा टक्के खाटा सवलतीच्या दरात उपलब्ध होणार आहे.

प्राथमिक आरोग्य सुविधा बळकटीकरणावर भर, कर्करोग, एचआयव्ही तसेच दुर्धर आजाराने बाधित रुग्णांची

काळजी घेण्यासाठी विशेष उपचार केंद्र सुरु करणार.

हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर सुवर्ण तासात औषधोपचारासाठी राज्यात स्टेपी प्रकल्प राज्यातील दहा जिल्ह्यांत राबवला जाणार आहे.

शासकीय आणि अनुदानित शाळांमधील सहा ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांमधील दृष्टिदोष निवारण्यासाठी मोफत चष्टे उपलब्ध होणार.

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

कोविड-१९ तपासणीसाठी राज्यातील एनएबीएल आणि आयसीएमआर मान्यता प्राप्त प्रयोगशाळांतून आरटीपीसीआर तपासणीचे कमाल दर निश्चित करण्यात आले आहेत.

कोविड-१९ च्या पहिल्या आणि दुसऱ्या लाटेत मेडिकल ॲक्सिजनचा पुरवठा होण्यासाठी ॲक्सिजन उत्पादनाच्या ६०, ८०, १०० टक्के ॲक्सिजन वैद्यकीय वापरासाठी राखून ठेवण्याबाबत अधिसूचना जारी करण्यात आली.

‘माझे कुटुंब माझी जबाबदारी’ मोहीम प्रभावीपणे राबवली. यामुळे राज्यातील कोविड संसर्ग रोखण्यासाठी

फायदा झाला.

‘माझे गाव कोरोनामुक्त गाव’, ‘माझी सोसायटी कोरोनामुक्त सोसायटी’, ‘माझा विद्यार्थी माझी जबाबदारी’ असे विविध अभियान सुरु कोविड प्रसार रोखण्यासाठी अभियानाचा फायदा झाला.

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

कोविड – १९ संसर्गाचे विश्लेषण आणि प्रमाण कमी करण्यास उपाययोजना सुचविण्यासाठी विशेष कृती दलाची स्थापना करण्यात आली.

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

शासकीय रुग्णालयात रेमडिसीवीर इंजेकशन मोफत करण्यात आले.

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

खासगी प्रयोगशाळांच्या सीटी स्कॅनच्या शुल्कावर निर्बंध घालण्यात आले. ग्रामीण भागातील आरोग्य केंद्रांना नवीन रुग्णवाहिका मिळणार आहे. शहरी भागासाठी आरोग्य सेवा संचालक पदनिर्मिती करण्यात येणार आहे.



कोविड-१९ लसीकरणासाठी टीमने केले उल्लेखनीय कार्य

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, राजगुरुनगर, जिल्हा पुणे.



कोविड लसीकरण... आपण सुरक्षित तर देश सुरक्षित...



जीवनात व्यवसाय हे मानवी जीवनाचे अविभाज्य अंग आहे. दैनंदिन व्यवहारासाठी व जीवन सुखकर व्हावे यासाठी तसेच आपला गृहप्रपंच चालावा यासाठी जबाबदारीने स्वीकारलेली ही एक जीवन पद्धती आहे. व्यवसायाचे क्षेत्र ही विविध असली तरी व्यवसाय क्रियामधून विविध सेवांची देवाणघेवाण होते व त्यामुळे मानवी गरजांची पूर्तताही होते. व्यवसायाचा विचार करता व्यक्तीने स्वतःची ध्येय साध्य करून घेण्यासाठी व्यवसायाची जाणीवपूर्वक निवड केलेली असते व ती व्यक्तीच्या उदरनिर्वाहाचे साधन बनते आणि ती परिश्रमाने वाढलेली आणि जपलेली एक उदरनिर्वाहाची पद्धतच होय. परंतु यामुळे कधी कधी आपल्या दैनंदिन गरजा पूर्ण करताना स्वतःची काळजी घेताना मर्यादा येतात व आरोग्य सेवा उपलब्ध असूनही गतिमान व्यवसाय प्रणालीमुळे त्या सेवांचा लाभ लाभार्थींना घेता येत नाही किंवा त्यांना प्राधान्य देता येत नाही.

कोविड लसीकरण मोहीम सर्व देशभर सुरु असताना जी. एस. आय. टीमच्या असे लक्षात आले की वाहन चालक, ड्रायव्हर हा घटक त्यांच्या दूरच्या प्रवासामुळे बाहेर गावी जात असल्यामुळे या घटकाला लसीकरण करून घेणे जमत नाही किंवा दिलेल्या जबाबदारी मुळे मर्यादा येतात किंवा गैरसमजामुळे त्याकडे दुर्लक्ष होते, त्यामुळे याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. सर्वांचे लसीकरण व्हावे या उदात्त हेतूने शासनाने लसीकरण

मोहीम हाती घेतली आहे. मागणीनुसार पुरवठा झाल्यास त्याची उपयुक्तता वाढते व ट्रक चालक सारखा घटक लसीकरणापासून वंचित राहू नये म्हणून त्यांच्या जीवनपद्धतीचा अभ्यास केल्यानंतर असे लक्षात आले की लसीकरण सुविधा ही त्यांच्या वाटेवरती उपलब्ध नसल्यामुळे त्यांना लसीकरण करून घेण्यात अडचणी निर्माण होतात. यावर मात करण्यासाठी प्रयोग म्हणून वडधामना नागपूर विभागातील भारत पेट्रोल पंपाची लसीकरणासाठी निवड करण्यात आली. त्यासाठी पेट्रोल पंप मालकाचे ही मतपरिवर्तन करून सामाजिक जबाबदारी या दृष्टीने ते कसे महत्वाचे आहे या विषयी बैठकामध्ये चर्चा झाली व त्यातून पेट्रोल पंप ठिकाणीच वाहनचालकांसाठी लसीकरण सुविधा उपलब्ध करून देण्याचे ठरविण्यात आले, तसेच या ठिकाणी इंधनासाठी येणारे ट्रक थांबवून लसीकरण कसे महत्वाचे आहे याविषयीही वाहनचालकांचे समुपदेशन करून मतपरिवर्तन करण्यात आले. यासाठी त्या क्षेत्रातील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या मदतीने प्रथम एक दिवस सत्र आयोजित करून नंतर पुन्हा तीन दिवस लसीकरणाची सत्र चालू ठेवून १७५ पुरुष

निवड करण्यात आली. त्यासाठी पेट्रोल पंप मालकाचे ही मतपरिवर्तन करून सामाजिक जबाबदारी या दृष्टीने ते कसे महत्वाचे आहे या विषयी बैठकामध्ये चर्चा झाली व त्यातून पेट्रोल पंप ठिकाणीच वाहनचालकांसाठी लसीकरण सुविधा उपलब्ध करून देण्याचे ठरविण्यात आले, तसेच या ठिकाणी इंधनासाठी येणारे ट्रक थांबवून लसीकरण कसे महत्वाचे आहे याविषयीही वाहनचालकांचे समुपदेशन करून मतपरिवर्तन करण्यात आले. यासाठी त्या क्षेत्रातील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या मदतीने प्रथम एक दिवस सत्र आयोजित करून नंतर पुन्हा तीन दिवस लसीकरणाची सत्र चालू ठेवून १७५ पुरुष



व ६ महिला यांचे लसीकरण करण्यात आले. सर्व घटकातील लाभार्थींना त्यांच्या सोयीनुसार पर्याय उपलब्ध करून दिल्यास व लोकसंवाद प्रक्रिया लोक सहभागातून अधिक गतिमान झाल्यास लसीकरणासाठी चांगला प्रतिसाद मिळू शकतो. समाजसेवा या हेतूने आरोग्य सेवा ही सर्वांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी समाजातील प्रत्येक घटकाने आपले योगदान देणे आवश्यक आहे. सर्वांची सुरक्षितता हीच प्रत्येकाची सुरक्षितता असल्या मुळे प्रत्येकाने आपल्या कामाच्या ठिकाणी आपल्या सहकाऱ्याचे लसीकरण झाले आहे किंवा नाही याविषयी सल्लामसलत करून लसीकरण करून घेण्याविषयी त्यांचे मत परिवर्तन करणे आवश्यक आहे किंबहुना ती आपली प्रत्येकाची सामाजिक जबाबदारी आहे. कारण आपण सुरक्षित तर देश सुरक्षित.

सौजन्य: JSI team Maharashtra.



महिलांना गर्भधारणेपूर्वीच्या काळात त्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी राबविलेल्या प्रकल्पास उत्तम यश

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



सार्वजनिक आरोग्य विभागाने नाशिक जिल्ह्यातील पेठ आणि सिन्हर तालुक्यातील महिलांना गर्भधारणेपूर्वीच्या काळात त्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी राबविलेल्या प्रकल्पास उत्तम यश मिळाले आहे. या प्रकल्पा अंतर्गत करण्यात आलेल्या विशेष प्रयत्नांमुळे नाशिक जिल्ह्यातील नवजात मृत्यू मुदतपूर्व जन्म, अपुच्या वजनाची बालके यांचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या कमी झाले आहे.

सक्षम, सुदृढ स्त्री ही सुदृढ व निरोगी पिढी घडवते. गर्भधारणापूर्व प्राथमिक आरोग्य सेवा ही नवीन संकल्पना राबविण्याचा उद्देश या प्रकल्पाचा आहे. सिन्हर व पेठ तालुक्यात ७ एप्रिल २०१८ पासून हा प्रकल्प सुरु करण्यात आला. ऑगस्ट २०१८ ते ऑक्टोबर २०२० या कालावधीत महिलांनी कुटुंबाचे नियोजन केले. या कालावधीत महिलांचे वजन, उंची, हिमोग्लोबिनचे प्रमाण, गर्भधारणेचे वय, लोह व कृमिनाशक औषधे, फॉलिक ऑसिड, तंबाखू, मद्य सोडणे, जुनाट विकार यांवर लक्ष केंद्रित करून उपचार पद्धती ठरविण्यात आली. आशाताईनी १८ ते ४५ वयोगटातील इच्छुक मातांचे समुपदेशन, स्वच्छता,

पोषण आहार माहिती यासाठी मार्गदर्शन केले. सततच्या पाठपुराव्याने बीएमआय व रक्तक्षयातील सुधारणा सांख्यिकीदृष्ट्या लक्षणीय सुधारणा दिसून आली. मधुमेह, थायरॉइडचे प्रमाणही खूप कमी झाल्याचे दिसून आले.

कमी वजन व मुदतपूर्व जन्म थांबविण्यासाठी किशोरवयीन मुली व गर्भधारणेच्या वयोगटातील महिलांच्या आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. युनिसेफ, महाराष्ट्र, भारती विद्यापीठ मेडिकल कॉलेज पुणे यांनी या प्रकल्पासाठी तांत्रिक साहाय्य केले. महिला व बालकांचे कुपोषण ही महाराष्ट्राच्या समोर असलेली समस्या यामुळे नक्कीच कमी होण्यास मदत होईल. या प्रकल्पाच्या यशानंतर महाराष्ट्र शासनाने गडचिरोली, नंदुरबार, वाशीम, उस्मानाबाद, पालघर, नाशिक, यवतमाळ, चंद्रपूर, गोंदिया, अमरावती (मेळघाट) या जिल्ह्यात हा कार्यक्रम सुरु केला आहे. कुपोषणमुक्तीच्या लढ्यात याची नक्कीच मदत होणार आहे.





मेळघाटातील आरोग्य सेवा कार्य आव्हानात्मक व प्रेरणादायी – डॉ. प्रदीप व्यास

मेळघाट हा अतिदुर्गम भाग असून येथे आरोग्य सेवा पुरविणे हे आव्हानात्मक कार्य आहे. यासाठी अधिकारी, कर्मचारी यांचे ज्ञान अद्यावत असावे व ते करीत असलेल्या कामाला प्रोत्साहन मिळावे यासाठी चिखलदरा येथे दोन दिवसीय सशक्तीकरण कार्यशाळा सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आयोजित करण्यात आली होती. या कार्यशाळेचे उद्घाटन सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, आरोग्य सेवा, आयुक्त डॉ. रामास्वामी एन., आरोग्य संचालिका डॉ. अर्चना पाटील, मुख्य कार्यकारी अधिकारी अविनाश पांडा, सहसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, उपसंचालक डॉ. चव्हाण यांच्या उपस्थितीत करण्यात आले.

यावेळी अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास म्हणाले, आरोग्यसेवेसाठी सर्व अधिकारी, कर्मचारी यांनी

एकत्र येऊन एकजुटीने कार्य करावे. कोणताही इगो न ठेवता आपल्याला मिळालेल्या ज्ञानाचा व आरोग्य सेवेच्या संधीचा मानव सेवेसाठी आपण सदैव वापर करावा व आरोग्य सेवा देताना संकटांचा धीराने सामना करीत सेवा द्यावी. मेळघाट सारख्या भागात डॉक्टर, कर्मचारी आव्हानात्मक कार्य करीत आहे अशा प्रकारच्या कार्यशाळा डॉक्टराणि कर्मचारीयांचे ज्ञान अद्यावत करण्यासाठी वत्यांचे मनोबल उंचावण्यासाठी नक्कीच प्रेरणादायी ठरतील.

चिखलदरा येथे १८ व १९ फेब्रुवारी रोजी या कार्यशाळेत माता व बाल आरोग्य या विषयावर तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन, प्रशिक्षणासाठी तयार करण्यात आलेल्या व्हिडिओचे तसेच अनुभवावर आधारित 'सलाम तुमच्या जिद्दी'ला या पुस्तिकेचे प्रकाशनही करण्यात आले. उत्कृष्ट कार्य करणाऱ्या अधिकारी व कर्मचारी यांचा सत्कारही या





वेळी करण्यात आला. विशेष म्हणजे आव्हानात्मक कार्य करताना ऊर्जा मिळावी यासाठी प्रेरणात्मक व्याख्यानेही आयोजित करण्यात आली होती.

विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमाद्वारे आरोग्यविषयक जनजागृती बाबत पथनाट्य सादर करण्यात आले. या कार्यशाळेत माता व बाल आरोग्य विषयावर मातामृत्यु बालमृत्यु कमी करण्याबाबत, स्त्री रोग तज्ज्ञ यांचे विशेष



मार्गदर्शक सत्र घेण्यात आली. डॉ. अलका कुटे, डॉ. सुरेखा तायडे, डॉ. आरती कुलवाल, डॉ. तिवारी, डॉ. श्रीकांत जोशी, डॉ. नितीन राऊत यांनी प्रसुतीपूर्व काळजी, मातामृत्यु रोखणे, बालसंगोपन, कमी वजनाच्या बालकांचे व्यवस्थापन, बालकांमधील जंतूसंसर्ग रोखणे, कुपोषण रोखणे, अनेमिया याविषयी मार्गदर्शन केले. ही विशेष कार्यशाळा यशस्वी करण्यासाठी जिल्हा शल्यविकित्सक डॉ. श्यामसुंदर निकम, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. दिलीप रणमले, प्राचार्य डॉ. अजय डवले, अतिरिक्त जिल्हा अधिकारी डॉ. रेवती साबळे, माता बाल संगोपन अधिकारी डॉ. विनोद करंजेकर, विस्तार व माध्यम अधिकारी कविता पवार तालुका वैद्यकीय अधिकारी डॉ. वानखेडे, डॉ. प्रधान व इतर अधिकारी कर्मचारी यांनी विशेष परिश्रम घेतले.



मेळघाटसारख्या अतिदुर्गम भागात आरोग्य सेवा देताना

मेळघाटसारख्या अतिदुर्गम भागात तसेच रुढी, अंधशद्वा, परंपरा, संस्कृती अशा विविधांगी वातावरणात डॉक्टरांना व आरोग्य कर्मचारी यांना आरोग्य सेवा देताना मोठ्या आव्हानाना सामोरे जावे लागते. कुठलाही डॉक्टर आपले जीवन रुग्णाचे प्राण रक्षण करण्यासाठी आहे असे मानतो. कारण त्याने तशी शपथच घेतलेली असते. त्यामुळे डॉक्टरांची आरोग्य सेवा पवित्र आणि तेवढ्याच शुद्ध आणि अध्यात्मिक व मानव सेवा पातळीवर पोहोचलेली असते. डॉक्टर ही व्यक्ती रोग बरा करण्याच्या प्रक्रियेत तांत्रिकदृष्ट्या समर्थ व वैद्यकीय शास्त्राचे ज्ञान असणारी व वैद्यकीय सेवांचे प्रशिक्षण घेतलेली एक व्यावसायिक तज्ज्ञ व्यक्ती असली तरी सल्ला, मदत यासाठी त्याचा रुग्ण, पालक या व्यक्तीबाबोर संपर्क येऊन दोन्ही बाजूंनी उपचारासाठी संमती मिळवावी लागते आणि ही भूमिका सामाजिक दृष्टीनेही महत्त्वाची असते. नीतिमत्ता समाज व समुदाय याबाबतच्या अपेक्षा व जबाबदारी या गोष्टीही याच्याशी संबंधित असतात. रुग्ण ही व्यक्ती समाजातून आलेली असली तरी त्याला आजारातून मुक्त करण्यासाठी उपलब्ध असणाऱ्या सेवा नुसार रुग्णाला बरे करण्यासाठी कार्य करावे लागते आणि हे कार्य काही वेळा आव्हानात्मक अशा स्वरूपाचेही असते. असे असले तरी अनेक आव्हाने पेलून रुग्णाला वेदनांपासून मुक्ती मिळण्यासाठी व बरे करण्यासाठी आरोग्य सेवेतील प्रत्येकाची जबाबदारी महत्त्वाची असते.

मेळघाटच्या सोमवार खेडा गावात असाच एक अनुभव डॉ. नीता नागले यांना आला. त्या गेल्या पंधरा वर्षांपासून भरारी पथकात वैद्यकीय अधिकारी म्हणून कार्यरत आहेत. त्यांच्या पाठीशी असे अनेक अनुभव असून त्यांनी समाजाची आरोग्य सेवेची गरज ओळखली आहे. सुवर्णा नावाच्या एका दीड वर्ष वयाच्या चिमुकलीस उकळत्या वरनाच्या भांड्यात पडून ती गंभीररीत्या भाजल्या गेली त्यावेळी पालकांनी तिला अचलपूर येथील दवाखान्यात दाखल केले, परंतु झालेल्या जखमांना भरण्यासाठी वेळ देणे आवश्यक होते, परंतु सम



आधान न झाल्यामुळे पालकांनी खाजगी दवाखाना गाठला. येथे ही खर्च परवडला नाही म्हणून उपचार सोडून भिलखेडा गाव गाठले. आशा सेविका व डॉ. नीता नागले यांनी याविषयी लगेच माहिती घेतली व टेम्भूसोडा येथील वैद्यकीय अधिकारी डॉ. चंदन पिंपळकर यांच्याशी संपर्क साधून पालकांचे समुपदेशन करून उपचारासाठी भरती करण्याचा निर्णय घेतला. त्याप्रमाणे बालकाला रुग्णालयात दाखल करण्याविषयी पालकांचे समुपदेशन करण्यात आले. पण पालक काही तयार नव्हते. त्यामुळे मोठी समस्या निर्माण झाली. सतत दोन दिवस खोज या सामाजिक संस्थेचे समुपदेशक यांचीही मदत घेऊन

कोरकू भाषेत समुपदेशन करण्यात येऊन दोन दिवसाच्या सततच्या समुपदेशनानंतर पालक बालिकेला रुग्णालयात दाखल करण्याविषयी तयार झाले व रुग्णावाहिकेद्वारे चिमुकलीची आई सोबत डॉ. नीता नागले यांनी चिमुकलीला उपचारासाठी व डॉक्टरांच्या निगराणीसाठी चिखलदरा येथील ग्रामीण रुग्णालयात एन.आर.सी. मध्ये भरती केले व तेथील डॉक्टर चव्हाण यांनाही विशेष लक्ष देण्याविषयी विनंती केली. तसेच पालकांनाही धीर देत बालिकेचा आहार व काही गरज लागल्यास आम्ही मदत करू असा धीर ही दिला. या सांघिक प्रयत्नामुळे व समुपदेशनामुळे चिमुकलीचा आजार बरा होत असून वेदनांपासून मुक्ती मिळत आहे. यासाठी मोठा उपकेंद्राच्या वैद्यकीय अधिकारी डॉ. नीता नागले तेंभूसोडे प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. चंदन पिंपळकर सामुदायिक आरोग्य अधिकारी डॉ. श्रुती सोसे, खोज संस्थेच्या प्रतिभा आहके, आशा स्वयंसेविका भुर्य तोटे यांचे प्रयत्न अभिनंदनीय आहेत.

मेळघाटसारख्या अतिदुर्गम भागात करूणा, विश्वास, दिलासा, धीर, काळजी, सेवाभाव यांच्या आधारावर समाजस्वास्थ्य राखणाऱ्या आणि मानवी जीवनाला वैद्यकीय विज्ञान आणि तंत्रज्ञान यांच्या मदतीने आरोग्य सेवा, वेदनांपासून मुक्त करण्याचा कार्याला सलाम! सर्व टीमचे अभिनंदन व सलाम ! ■■■

प्राथमिक आरोग्य सेवेत प्रतिबंधात्मक सेवेला महत्व

प्राथमिक आरोग्य सेवेत प्रतिबंधात्मक सेवेला महत्व आहे. यामुळे संभाव्य धोके टाळले जाऊ शकतात. आरोग्य शिक्षण व समुपदेशन करून समस्या निराकरणार्थ प्रत्येक आरोग्य कर्मचारी कौशल्य, व्यावसायिक मदतीने समस्यांवर लक्ष केंद्रित करते व ती समस्या सोडविण्यास प्रारंभ करते. मानसशास्त्रज्ञ कार्ल रॉजर्स आर. यांच्या मते, समुपदेशन ही दोन व्यक्तींतील प्रत्यक्ष भेटींची मालिका असते. यामध्ये लाभार्थीस स्वतःशी वा त्याच्या भोवतालच्या परीस्थितीशी परिणामकारक समायोजन करण्यास मदत केली जाते. समुपदेशांमध्ये लाभार्थीस स्वतःची समस्या स्वतः सोडविण्याची कुवत निर्माण व्हावी, हा समुपदेशनाचा उद्देश असतो.

एडवर्ड बर्नेट टायलर यांच्या मते, स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व व स्वतःमधील गुणांचा उपयोग प्रगतीतील अडथळे दूर करण्यासाठी कसा करता येईल, याचा शोध घेण्यासाठी व्यक्तीस मदत करणे, हे समुपदेशकाचे काम होय.



मार्गदर्शन व सहकार्य करण्याची आवड, आत्मविश्वास, सहनशीलता इत्यादी गुणांमुळे समुपदेशकाचे व्यक्तिमत्त्व प्रत्ययास येते.

समुपदेशन करीत असताना समुपदेशक विविध संस्था, सरकारी यंत्रणा इत्यादींचे सहकार्य घेत असतो. अमरावती जिल्ह्यातील मिशन मेल्डाट अंतर्गत समुदेशनाद्वारे चांगले प्रतिबंधात्मक कार्य होत आहे.

* खापरखेडा येथे कमी वजनाच्या बालकास उपचारासाठी समुपदेशन करून पाठवण्यात आले.

* आडनदी येथे लसीकरण, तपासणी करण्यासाठी नकार असल्याने समुपदेशन करून अंगणवाडीमध्ये तपासणी करण्यात आली आणि बाळाला लसीकरण करण्यास

संमतीही दिली.

* भोकरबर्डी येथे गरोदर माता ही शेतात गेल्याचे समजले व तिला भेट देण्यात आली. मातेला शेतात न जाण्यास सांगण्यात आले व अचानक उद्भवणाच्या परिस्थितीबद्दल मातेला कल्पना देण्यात आली व समुपदेशन करण्यात आले. त्यावर ती 'अभी कल से नही जायेगा' असे मातेने स्वतःहून सांगितले.

* लसीकरण सत्रामध्ये माता गैरहजर असल्याचे निर्दर्शनात आले. आशा घरी बोलवायला गेले असता माता घरी असल्याचे समजले परंतु तिच्या सासूचा तपासणी करता व सोनोग्राफी करता नकार होता. आशाने सुद्धा तिला समजून सांगण्याचा प्रयत्न केला व CHO यांनी घरी जाऊन मातेला व सासूला नकाराचे कारण विचारून सोनोग्राफी व इतर तपासण्याचे महत्व त्यांना पटवून दिले. सासूला असलेल्या गैरसमजाचे निवारण करण्यात आले व इतर गरोदर मातांचे उदाहरण समोर ठेवून मातेला समुपदेशन करण्यात आले. माता व तिची सासू ही सर्व तपासण्या करण्याकरता तयार झाली.

यावरून असे लक्षात येते की, समुपदेशन हा दोन व्यक्तींमध्ये साकारणारा एक सर्जनशील संवाद आहे. या संवादात सहभागी होणारी व्यक्ती शिक्षणाचा आणि अनुभवाचा फायदा आपल्या समाजाचे जीवन सुधारण्यासाठी करते आणि समुपदेशन ही अशी प्रक्रिया आहे, जी आपल्याला निरर्थकतेतून अर्थपूर्ण जीवनाकडे घेऊन जाते. समुपदेशनाद्वारे मिळालेल्या नवीन दृष्टीचा उपयोग आपण आपल्या व समाजाच्या समस्या दूर करण्यासाठी करू शकतो. मेल्डाट टीमचे प्रतिबंधात्मक कार्य अनमोल आहे.



आरोग्य सेवेच्या रक्ताच्या नात्यातील ममता...

सार्वजनिक आरोग्य सेवेचा प्राण म्हणजे रुग्णांचा कार्य करणाऱ्या घटकांवरील विश्वास व डॉक्टर करीत असलेले प्रामाणिक कार्य होय .

डॉक्टर आणि आरोग्य कर्मचारी व रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक यांच्यात सार्वजनिक आरोग्य सेवेत गावपातळीवर मानवता व ममतेचा तसेच क्रृष्णानुबंधाचा धागा उत्पन्न होतो आणि खन्या अर्थाने रुग्णावर उपचार होतात. आरोग्य सेवेत रुग्णांच्या मनात असलेली श्रद्धा आणि मिळणारे उपचार आपल्याला निश्चितच लाभदायक ठरणार आहे ही अपेक्षाच सार्वजनिक आरोग्य सेवेला अधिक बळकट करीत असते.

डॉक्टर आणि आरोग्य कर्मचारी यांना अनेक जिब्हाळ्याचे प्रसंग प्राथमिक व रुग्णालय आरोग्य सेवा प्रदान करताना येत असतात आणि हे अनुभव कधीकधी रक्ताच्या नात्यापेक्षाही घडू आहे की काय ? असा अनुभवही मिळतो. विश्वास व प्रामाणिकपणा हा आरोग्य सेवेतील वेदना निवारणासाठी महत्वाचा गुण आहे. प्रत्येक रुग्ण डॉक्टरांना काहीतरी शिकवत असतो किंवा प्रसंग त्याला अनुभव म्हणून काहीतरी देत असतो व ती एक शास्त्रीय व सामाजिक प्रक्रियाच बनते. मानवतेमुळे कठीण प्रसंगी आरोग्य कर्मचारीही रक्ताच्या नात्याइतकेच रुग्णांच्या सोबत असतात.

प्राथमिक आरोग्य केंद्र समुद्रावाडी अंतर्गत ठामनाठाणा गावातील सुषमा या मातेचे हिमोग्लोबीन ६.४ टक्के एवढे होते. पॉझिटीव्ह रक्तगट असणाऱ्या या गरोदर मातेची जेव्हा रुग्णालयात प्रसूतीसाठी तपासणी केली तेव्हा डॉक्टरांना सिझेरियन शस्त्रक्रियेची आवश्यकता असल्याचे लक्षात आले. त्यामुळे अमरावती येथील रुग्णालयात भरती करावे लागेल हे मातेला व नातेवाईकांना सांगितले. परंतु माता, सोबतचे नातेवाईक जाण्यास तयार नव्हते. त्यामुळे अडचण निर्माण झाली.

समुद्रावाडीच्या समुपदेशक ममता सोनकर यांनी संकटाची चाहूल व परिस्थितीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन खाजगी दवाखान्यात रक्त उपलब्ध करून देण्याविषयी विनंती केली व दुसऱ्या दिवशी या रक्तगटाचे रक्त आपणास आम्ही



परत करू असेही सांगितले. परंतु त्यास प्रतिसाद मिळाला नाही, तरी ममतांची जिद्द कायम राहिली आणि त्यांनी डॉ. वानखेडे, डॉ. सोहम उघडे वैद्यकीय अधिकारी यांना याची कल्पना देऊन त्यांनीही तत्परता दाखवित परिस्थिती पाहून स्वतः कडील पैसेही दिले. स्वतः समुपदेशक, वाहनचालक व आरोग्य सेवक यांच्या टीमने रक्ताची उपलब्धता करून देण्यासाठी मध्य प्रदेशातील ९० कि. मी. खंडवा येथे जाण्याचे ठरवले व त्यांनी रात्री आठ वाजता खंडवा गाठले व रक्ताची दोन बँग घेऊन पुन्हा ग्रामीण रुग्णालय धारणी गाठले व ग्रामीण रुग्णालयातील डॉ. ठुसे व डॉ. श्रीमती शेंद्रे या डॉक्टरांच्या पथकाने रात्री एक वाजता या महिलेची सिझेरियन शस्त्रक्रिया करून मातेची वेदनेपासून मुक्ता केली.

माता व बाळ सुरक्षित आहे, बाळाचे वजन चार किलो असून मातेने सर्व टीमचे आभार मानले आहेत. सार्वजनिक आरोग्य सेवेतील ही टीम म्हणजे माझ्या रक्ताच्या नात्यापेक्षाही महत्वाची ठरली अशी भावना सदर मातेने व्यक्त केली.

जीवन मरणाशी संबंधित व करूणा, विश्वास, दिलासा व ममता यांच्या आधारावर रक्ताच्या नात्या इतकेच भान ठेवून समाजस्वास्थ्य राखणाऱ्या आणि आरोग्य सेवेच्या रक्ताच्या नात्यातील ममता जपणाऱ्या व वेदनापासून मुक्त करणाऱ्या या टीमला व ममतेला सलाम !!
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे ■■■

जिल्हा आणि उपजिल्हा रुग्णालयात मोफत गुडघा, सांधे बदल शस्त्रक्रिया कार्य कौतुकास्पद....

जिल्हा आणि उपजिल्हा रुग्णालयात मोफत गुडघा सांधेबदल शस्त्रक्रिया कार्य कौतुकास्पद - डॉ. प्रदीप व्यास

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या नागरी व उपजिल्हा रुग्णालयातर्फे आयोजित हिप, गुडघा सांधेबदल शस्त्रक्रिये उपक्रमा अंतर्गत उपजिल्हा रुग्णालयात मोफत हिप व गुडघा जॉइंट रिप्लेसमेंट शस्त्रक्रिया मोफत करण्यात येत आहेत. नुक्तेचे उपजिल्हा रुग्णालय हिंगणघाट येथे ऑर्थोपेडिक सर्जन यांनी महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजने अंतर्गत सांधे बदलाची शस्त्रक्रिया यशस्वी केली.

याविषयी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास म्हणाले, “महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजने अंतर्गत हिंगणघाट, गडचिरोली, भंडारा, औरंगाबाद, सिव्हिल हॉस्पिटल, पुणे यांसारख्या ग्रामीण रुग्णालयातील शस्त्रक्रिया गरजू रुग्णांसाठी मोफत केल्या जातात, ही बाब अधिक कौतुकास्पद व आरोग्य सेवेला बळकटी देणारी आहे.

हिप आणि गुडघ्याच्या समस्या ही राज्यातील वृद्ध रुग्णांना प्रभावित करणाऱ्या सर्वात सामान्य समस्यांपैकी एक आहे. हे गुडघ्याच्या ऑस्टियोआर्थरायटिस मुळे, हिपच्या एव्हर्स्कुलर नेक्रोसिस (एव्हीएन), मागील अपघात किंवा सिकल सेल रोग यामुळे असू शकते, जी राज्यात सामान्य आहे.

खाजगी रुग्णालयांमध्ये शस्त्रक्रियेचा खर्च प्रती सांधेसाठी खूप जास्त आहे, ज्यामुळे ग्रामीण गरजू रुग्णांना ते परवडणारे नाही. या स्थितीचा रुग्णांच्या दैनंदिन जीवनावर परिणाम होतो, दैनंदिन जीवनात त्यांना तीव्र वेदना होतात, त्यामुळे याला महच्च देणे आवश्यक आहे.”

नुकतीच सिव्हिल सर्जन वर्धा डॉ. सचिन तडस आणि हिंगणघाट येथील ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. राहुल भोयर, डॉ. आशिष शिंदे यांच्या पथकाने हिप आणि एक गुडघा सांधे बदल शस्त्रक्रिया यशस्वीपैकी केली आणि विविध शासकीय

योजनांतर्गत लाभार्थ्याच्या प्रतीक्षा यादीनुसार दर आठवड्याला एका रुग्णावर शस्त्रक्रिया करण्याचे नियोजन केले आहे.

पुण्यातील सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये नियमितपणे शस्त्रक्रिया होत असून, २००५ पासून ११२ हिप व २०१३ पासून ०७ गुडघा सांधेबदल शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या आहेत. गडचिरोली, भंडारा, औरंगाबाद, नागपूर या जिल्ह्यांनी ही या उपक्रमासाठी पुढाकार घेतला आहे.

आरोग्य संचालिका डॉ. साधना तायडे योजने विषयी म्हणाल्या, “आम्ही असंसर्गजन्य आजारांना प्राधान्य देत आहोत आणि सरकारी योजनांतर्गत गरीबांना दर्जे दार सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत.”

डॉ. संजय जयस्वाल, उपसंचालक आरोग्य सेवा नागपूर विभाग, म्हणाले की, “महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागात गरीब रुग्णांसाठी गडचिरोली, भंडारा, नागपूर, वर्धा या जिल्हा रुग्णालयात नियमित शस्त्रक्रिया करण्यासाठी आम्ही प्रणाली मजबूत करत आहोत.”

डॉ. संजय देशमुख, सहाय्यक संचालक, पुणे म्हणाले, “आम्ही आमच्या ऑर्थोपेडिक सर्जनच्या माध्यमातून माझ्या आईची गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया सिव्हिल हॉस्पिटल पुणे येथे यशस्वीपैकी केली आहे. त्यामुळे लोकांचा आरोग्य सेवेवरील विश्वास वाढला आहे व ११२ हिप व ०७ गुडघा सांधेबदल शस्त्रक्रिया झाल्या असून नियमितपणे येथे शस्त्रक्रिया केल्या जात आहेत.”

डॉ. प्रदीप व्यास पुढे म्हणाले, “येत्या वर्षात जिल्हा आणि ग्रामीण ठिकाणी अशा शत्रक्रिया करण्यासाठी प्राधान्य देऊन हिप व गुडघा सांधे बदल शस्त्रक्रिया उपक्रम बळकट करण्यासाठी प्रयत्न असणार आहोत, जेणेकरून सार्वजनिक आरोग्य विभाग ग्रामीण आरोग्य सेवांसाठी एक आदर्श राज्य बनू शकेल आणि जास्तीत जास्त गरीब रुग्णांना याचा फायदा होईल.” ■■■



एकदा सेवाधाम ट्रस्ट तर्फे बालविवाह - १८ वर्षाखालील मुलींच्या विवाहावर चर्चासत्र आयोजित केले होते. खेड्यापाड्यांतून काम करणाऱ्या आरोग्यसेविका तिथे आल्या होत्या. सर्वांच्याकडून प्रत्यक्ष कारणे शोधायचा प्रयत्न होता. असे निष्पत्र झाले की, मुलींची लग्ने जर लवकर केली नाहीत तर आई-वडिलांची जबाबदारी वाढते. घरातील वडील माणसं शेतावर कामाला गेली आणि घरात मुलगी विशेषत: वयात आलेली मुलगी एकटीच असली तर शेजारी-पाजारी, लांबचे भाऊ, काका, मामा वैरे नातेवाईक फायदा उठवतात. मुलीला गोडगोड बोलून अंगचटीला जातात, गुपचुप शरीरसंबंध ठेवतात. कोणाला सांगितले जर जीवे मारण्याचा धाक तरी देतात किंवा चांगले कपडे, पैसे, दागिने देऊन तोंड बंद करतात. घरात वयात आलेली मुलगी ठेवणे जसे धोक्याचे तसे रानवाटेतून लांबच्या शाळेत पाठवणे पण धोक्याचे. त्यापेक्षा लग्ने लावून दिले की आपली जबाबदारी संपली.

नवरा आणि त्यांचे कुटुंबिय घेऊ देत काळजी, अशी विचारसरणी असते. कायदा कोणीच मानत नसेल आणि १८ वर्षाखालील विवाहांना सामाजिक मान्यता असेल तर कायदा काय कामाचा? मुलाकडील माणसे पण अशा विवाहांना उत्सुक असतात. कारण त्यांना अनायसे घरात आणि शेतावर काम करायला एक हक्काचे बाई माणूस मिळते. वैद्यकीय दृष्टीकोनातून आई-मुलांवर काय ताण पडतो, काय दुष्परिणाम होतात याचा विचार नसतो. लग्न झाल्यावर एका वर्षांच्या आत खुपदा घरात पाळणा हलतो. आईची वाढ १८ वर्षांच्या सुमारास पूर्ण होते. त्याच्या आधीच मुले झाली तर आईवर एकीकडे स्वतःच्या वाढीचा आणि दुसरीकडे पोटात वाढणाऱ्या बाळाचा बोजा पडतो. तिची

आणि बाळाची दोघांचीही वाढ खुंटते. कमी वजनाचे बालक जन्माला येते. बालक अशक्त आणि दुबळे असते. वरचेवर आजारी पडते. बालमृत्यूचाही खूप मोठा धोका असतो. बाळंतपणास गुंतागुंत होण्याची शक्यता खूप असते. त्यात आईच्या जीवाला आणि बाळाच्याही जीवाला धोका असतो. याशिवाय मुलीला शिक्षणाची संधी नाकारली जाते, तिची मानसिक आणि शारीरिक वाढ पूर्ण होण्याआधीच तिच्यावर मातृत्वाची जबाबदारी पडते. त्याउलट १८ वर्षांनंतर बालिकेचे लग्न झाले तर ती मातृत्वाच्या जबाबदाच्या पेलण्यास शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्याही सक्षम असते.

बालविवाहाचे दुष्क्रिय थांबवण्यासाठी पायाभूत सुविधा शिक्षण, रस्ते जर घराजवळ उपलब्ध झाले, जर स्त्रियांचे समाजातील स्थान पुरुषांच्या बरोबरीचे झाले, विवाहाच्या योग्य व्याविषयी लोकशिक्षण आणि जनजागृती झाली तर मुलींचे लवकर लग्न करण्याएवजी त्यांना चांगले शिक्षण दिले जाईल. त्यातून एखादे असे १८ वर्षांच्या आतील मुलीचे लग्न होताना दिसले तर जागृत समाज योग्य ती कृती करून ते थोपवू शकेल.

- भारतामध्ये बालविवाह प्रचलित होता. १९२९ मध्ये शारदा कायदा करण्यात आला. त्यानुसार बालविवाहांना बंदी घालण्यात आली. १९५१ पूर्वी मुलींच्या लग्नाचे वय सरासरी १३ वर्षे होते.
- १९९८ मध्ये बालविवाह प्रतिबंधक कायदा केला गेला आणि मुलींचे लग्नासाठीचे किमान वय १५ वर्षांपासून १८ वर्षांपर्यंत आणि मुलांचे वय १८ वर्षांपासून २१ वर्षांपर्यंत वाढवण्यात आले.
- २००६ साली करण्यात आलेला बालविवाह बंदी कायदा बालविवाहावर बंदी घालतो. नुसता प्रतिबंध करत नाही.



बालविवाह हा गुन्हा समजला जातो आणि जो असा विवाह करण्याची परवानगी देतो, प्रोत्साहन देतो, बालविवाहास उपस्थित राहतो किंवा विवाह लावून देतो त्या ह्या सर्वांना ह्या कायद्यानुसार शिक्षेची तरतूद केलेली आहे.

- १० ते २० वर्षे ही मुळे आणि मुलींसाठी कुमारावस्था आहे. स्तनाची वाढ, काखेतील आणि गुप्त अवयवांभोवतीची केसांची वाढ आणि मासिक पाळीची सुरुवात अशी वयात येण्याची लक्षणे मुलींमध्ये १२-१३व्या वर्षी दिसून येतात. हाडांची वाढ होईपर्यंत उंची वाढत असते. १८व्या वर्षापर्यंत बहुतांश मुलींमध्ये त्यांची वाढ पूर्णत्वाला जाते.
- जर कुमारावस्थेमध्ये मुलीला गर्भधारणा झाली म्हणजे २०व्या वर्षाआधी गर्भधारणा झाली तर तिला अपुच्या

दिवसांचे, कमी वजनी बाळ होऊ शकते. गरोदरपणातील व बाळंतपणातील गुंतागुंतीची शक्यता वाढते. ह्यामुळे माता मृत्यू अर्भक आणि बालमृत्यूंची शक्यता वाढते.

- जर मुलीचे लग्न लवकर झाले तर लवकर गरोदरावस्था येते. बोन्साय झाडांप्रमाणे मुर्लींची वाढ खुंटते. आई आणि मूल दोघांची एकदम वाढ होत असल्याने माता व बालक दोघांवर परिणाम होतो.
- लवकर लग्न केल्यामुळे तिला शिक्षणाची, नोकरीची, स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याची, स्वयंनिर्भर होण्याची आणि मानाने आणि अभिमानाने जगण्याची संधी नाकारली जाते.




स्वतःची रोगप्रतिकार थार्की वाढवा!

संसर्जन्य रोग व इतर रोगांचा प्रार्द्धभाव रोखण्यासाठी तसेच, रोगप्रतिकारकथार्की वाढविण्यासाठी, पौष्टिक व सकास आहार गरजेचा आहे.

वेगवेगऱ्या अन्नपदार्थाचा आहारात समावेश करा

भाज्या आणि फळांचं सेवन मुबलक प्रमाणात करा

साखर व मीठ यांचा वापर मर्यादित ठेवा

तेल व स्निग्ध पदार्थांचं सेवन मोजकंच असू घ्या

मौखिक आरोग्य दिन



आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र औंध (छावणी) पुणे येथील सर्व कर्मचाऱ्यांनी मौखिक आरोग्य जपण्याचा निरधार केला.

प्रस्तावना

सकाळी उठल्याबरोबर दात स्वच्छ घासावेत, त्यासाठी मऊ पावडर किंवा कडुनिंबाच्या काढ्यांनी दात घासावेत. लहान मुलांसाठी मऊ व लहान ब्रशचा वापर करावा. त्यामुळे दात स्वच्छ रहावयास मदत होते. तसेच आपला श्वास ताजातवाना वाटतो. तोंडाला वास येत नाही. आपण दिवसभर जे खातो त्याचे अन्नकण दाताच्या फटीत अडकून राहतात. त्यासाठी रोज सकाळी उठल्यानंतर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी दात स्वच्छ घासावेत. बाजारात मिळणारे दंतमंजन किंवा टुथपेस्ट वापरावी. कोळसा किंवा राखेने दात घासल्यास चहा सारखी फेये प्यायल्यावरही चुळा भरून दांतावरून बोटे फिरवावे म्हणजे हिरड्या मजबूत होऊन दात दीर्घकाळ टिकण्यास मदत होते.

दातांचे आरोग्य म्हणजे काय?

आपले तोंड हे वरून सुंदर दिसले तरी दाताची निगा व स्वच्छता राखणे हे महत्त्वाचे आहे. आपल्या शरीराचे ते प्रवेशद्वार आहे. दात, जीभ, ओठ यांचा दैनंदिन जीवनाशी संबंध आहे. चेहरा हा माणसाचा आरसा आहे. भावंनाचा गोंधळ चेहर्यावर स्पष्ट दिसतो. मौखिक आरोग्य चांगले नसल्यास दाताचे, हिरड्याचे विकार उद्भवतात. दात स्वच्छ न ठेवल्यास त्या ठिकाणी आम्ल तयार होते व दात किडतात. या कारणामुळे १५ टक्के लोकांचे दात किडलेले असतात. काही वेळा दाताची छिद्रे भरली नाहीत

तर दात लवकर पडतो आणि तो दुखायला लागतो. तेथील रक्तवाहिन्या तुटतात तेथून रक्त व पू होतो. अशावेळी हिरड्यांचा आधार असलेले हाड घासले जाते.

एखादा पदार्थ खाल्यास प्रत्येकवेळी तोंड धुणे आवश्यक आहे का?

मानसे विविध पदार्थ खातात. परंतु तोंड धुवत नाहीत. अन्नकण तेथेच अडकून रहातात. मुळे काही खाल्यावर तोंड धुवत नाहीत ही वाईट सवय आहे. त्यामुळे हिरड्याचे विकार उद्भवतात. ब्रश योग्य पद्धतीने केला पाहिजे. हिरड्यावर बोटाने हात फिरविला पाहिजे, त्यामुळे तेथील वाहिन्या कार्यक्षम होतात. दाताच्या फटीत अन्नकण अडकून आम्ल तयार होते. दातांवरील आवरण दांताचे संरक्षण करीत असते. या आम्लांमुळे त्या आवरणावर वाईट परिणाम होतात. म्हणून प्रत्येक वेळी तोंड धुणे आवश्यक आहे.

ब्रशने दात स्वच्छ करताना ते कसे करावेत.

ब्रशने आपण दात स्वच्छ करतो. परंतु ब्रश विविध वयाच्या व्यक्तीसाठी वेगवेगळे व योग्य असावेत. लहान मुळासाठी त्यांचे तोंड लहान असल्याने विशेष करून लहान मुळांकरिता तयार करण्यात आलेले ब्रश आतुन बाहेर पडतील. ब्रश वरखाली या पद्धतीने फिरविल्यास दांताच्या फटीमध्ये अडकलेले कण निघून जातात. काही वेळा ब्रश खराब होतो आणि आपण तो वापरतच रहातो. खराब ब्रशमुळे हिरड्या दुखावल्या जातात. त्यामुळे ब्रश खराब



झाल्यावर ताबडतोब फेकून घागा.

तोंडाची दुर्गंधी कशामुळे येते

एखादा माणूस जवळ येऊन बोलल्यास त्याच्या दातातील दुर्गंधीमुळे घाणेरडा वास येतो. वेळीच उपचार न केल्यास रक्त व पू येतो, काही वेळा रक्त क्षयामुळे हिरऱ्यातून घाण येऊन तोंडाचे विकार होतात. यामुळे वेळेत औषधपचार घ्यावेत.

पालकांनी मुलांच्या व स्वतःच्या दातांची काळजी कशी घ्यावी?

लहानपणापासून पालकांनी मुलांच्या दातांची काळजी घ्यावी. पालकांनी दिवसातून दोन वेळा ब्रश करावा. आई वडीलांनी ही सवय स्वतःला लावून घ्यावी व मुलांनाही लावावी. काहीवेळा दुधाच्या दाताच्या बाजूने दुसरा दात येण्यास सुरुवात होते. कारण दुधाचे दात वेळेवर न पडल्यास अथवा हिरडी जड असल्यामुळे कायमचा दात ठराविक वयात वर येण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे आपण असे म्हणतो कि, डबल दात आले. दुधाचे दात काढून टाकल्यास मग कायमचे दात तिथे सरकतात. लहान मुलांना दूध पिण्यासाठी प्रवृत्त करावे. दुधामध्ये कॅल्शियम असते. बाजरी, नाचणी, शेवगा, सीताफळ यात कॅल्शियम असते.

तंबाखूमुळे तोंडाचा कर्करोग होतो का?

तंबाखूमुळे तोंडाचा कर्करोग होतो. तंबाखू रासायनिक पदार्थ आहे. त्यामधील निकोटीन शरीरास अपायकारक आहे. लोक जीभ आणि गालाच्या पोकळीत तंबाखू चूना, कात सुपारी ठेवतात. तोंडात निकोटीनचे चट्टे उमटतात. ही सवय बंदी केली पाहिजे. आदिवासी भागातील लोकांना आपण तोंडात जळती बिडी ठेवताना पहातो. हा जळता भाग तोंडाच्या आतील बाजूस असतो. तंबाखू जळून रासायनिक पदार्थ तयार होतो. हे कर्करोगाला आमंत्रण आहे. लोक पंधरा ते वीस मिनिटे दाताला तंबाखू चोळत असतात. त्यामुळे दातावरील आवरण निघून जाते. तोंडातील ब्रण केवळ दुखतातच असे नाही तर ते लवकर बरे होत नाहीत. अशावेळी कर्करोगाची तपासणी वेळीच करून घ्यावी.

हे करू नका :-

- दातांनी बाटलीचे झाकण किंवा कडक वस्तू तोडू नये. त्यामुळे दुखापत होते.

- दात हालत असताना दोन्याने किंवा हातान काढू नये त्यामुळे हिरऱ्या दुखतात.
- दात कोरू नये, असे केल्याने दातांना व हिरऱ्यांना इजा पोहोचते.
- दुधाचे दात पडून गेल्यावर नवीन येणाऱ्या दातांची काळजी घ्या.

तोंडाच्या आरोग्यासाठी सर्वसाधारण सल्ले व सूचना

- 1) नरम ब्रिशलचा ब्रश वापरा.
- 2) प्रत्येक जेवणानंतर खळखळून चुळा भरा.
- 3) अडकलेले अन्न काढण्यासाठी फलॉर्सिंग (दातामधील फटी दोन्याने साफ करणे) करा.
- 4) तोंड कोरडे पडू लागल्यास लाळेचे प्रमाण वाढविण्यासाठी बिनसाखरेचे च्युइंगम चघळा.
- 5) स्नायुंना व्यायाम घडविण्यासाठी कडक व दाणेदार पदार्थ खा.
- 6) जीभ स्वच्छ आहे याची खात्री करण्यासाठी टंग कळीनरचा वापर करा.
- 7) जीभेवर जीवाणूंचा थर जमल्यास हॅलिटोसिससारखे रोग होऊ शकतात.
- 8) दुथब्रशने देखील जीभ स्वच्छ करता येते.

सरतेशेवटी सांगायचे म्हणजे धुम्रपानामुळे तोंडाचे आरोग्य पारच बिघडते. त्याने दात तर काळे पडतातच शिवाय इतर अनेक गंभीर परिणाम होतात.



पल्स पोलिओ मोहिमे अंतर्गत बालकास पोलिओ डोस



जागतिक जल दिन

सर्वत्र पाण्याची समस्या मोठ्या प्रमाणावर जाणवत आहे. जगात असा एकही प्रदेश नाही जेथे पाण्याची आवश्यकता नाही. मात्र तरी ही बहुतांश लोकांना शुद्ध पाणी मिळत नाही हे वास्तव आहे. पुढील महायुद्ध पाण्यासाठी होईल, असं अनेकदा म्हटलं जातं ज्याची वास्ताविकता तपासून पाहण्याची गरज निर्माण झाली आहे. मानव पाण्याचे महत्त्व विसरत आहे, ज्यामुळे आज पाण्याचे संकट सर्वांसमोर आहे. त्यामुळेच पाण्याचे महत्त्व समजावून सांगण्याच्या उद्देशाने 'जागतिक जल दिन' (World Water Day) साजरा करण्यास मुरुवात झाली. दरवर्षी २२ मार्च रोजी जागतिक जल दिवस साजरा केला जातो. पाण्याचा नियंत्रित व गरजेपुरता वापर करून पाणी बचतीचा संदेश या दिनाच्या निमित्ताने देण्याचा उद्देश आहे. सन १९९२ साली 'रियो डी जेनेरियो' येथे पार पडलेल्या संयुक्त राष्ट्र संघाच्या (UNCED) संमेलनात पाणी बचतीचा संदेश देण्यासाठी २२ मार्च हा जागतिक जल दिन म्हणून पाळण्याचा निर्णय घेण्यात आला व २२ मार्च १९९३ पासून संपूर्ण जगभर हा दिवस विविध उपक्रमांद्वारे साजरा करण्यात येतो. खेरेतर आज निसर्गाचे असंतुलित पर्जन्यमान व जागतिक तापमानात होत असलेली कमालीची वाढ या पार्श्वभूमीवर या दिवसाचे महत्त्व अधिकच अधोरेखीत झाले आहे. पर्यावरणाची अनावश्यक व नको तितकी हानी आज आपल्या भारत देशात सर्वाधिक होत असल्यामुळे भविष्यात पाणी टंचाईचा सर्वाधिक फटका आपल्या देशाला भोगावा लागू शकतो हे गेल्या काही वर्षांत देशातील विविध भागांतील पाणीटंचाईने सिद्ध केले आहे. पाण्याची बचत व नियोजन या बाबी आपण आजच गांभीर्याने घेतल्या नाही तर येत्या काळात त्याचे दूरगामी परिणाम आपल्या भावी पिढ्यांना भोगावे लागतील. पाणी ही गोष्ट निर्माण करण्याची ताकत आपल्यात नाही, त्यामुळे त्याचा अपव्यय करण्याचा अधिकारदेखील आपल्याला नाही. तसेच पाण्याचे स्रोत नष्ट न



करणे अर्थवा त्यास हानी न पोहोचवण्याची खबरदारीदेखील आपण घ्यायला हवी. जगात आजही जवळपास दोडी अब्ज लोकांना पिण्यासाठी शुद्ध पाणी मिळत नाही. सजीवांच्या जीवनचक्रामधून पाणी ही गोष्ट निखळली तर ते जीवनचक्रच थांबेल व एक दिवस हि सृष्टीही नाममात्र राहील. पाण्याच्या बाबतीत काही धक्कादायक गोष्टी या जलदिनाच्या निमित्ताने आपल्यासमोर आणाव्याशया वाटतात.

जगात सर्वात जास्त पाण्याचा अपव्यय भारतात होत असल्याची आकडेवारी समोर आली आहे. मुंबई, चेन्नई, दिल्ली यांसारख्या शहरात पाणीपुरवठा करणाऱ्या पाईपलाईन मधून ४० टक्के पर्यंत पाणीगळती होत आहे. मुंबईत दररोज ५० लाख लिटर पाणी केवळ वाहने धुण्यासाठी वापरले जात असल्याचे समोर आले आहे. इसाईल राष्ट्रात केवळ १० सेंमी पाऊस पडत असताना देखील तेथील शेतीत इतके धान्य पिकवले जाते की तेथून धान्याची निर्यात होते. मात्र भारतात ५० सेंमी पाऊस पडत असूनही येथील जनतेला अन्नासाठी झगडावे लागत असल्याचे विदारक चित्र आहे. टंचाई क्षेत्रामध्ये भारतीय स्त्री पाण्यासाठी साधारणत: ४ किलोमीटरपर्यंत दररोज पायपीट करते. दूषित पाण्यामुळे दरवर्षी मृत्यू पावलेल्यांची संख्या जगात २२ लाख इतकी आहे. पृथ्वीवर एकूण ४० घन किलोमीटर पाणी असून त्यापैकी ९७.५ टक्के पाणी समुद्राने व्यापले आहे, १.५ टक्के पाणी ध्रुवीय प्रदेशात बर्फाच्या रूपात गोठलेले आहे तर उर्वरित केवळ एक टक्के पाणी नदी, सरोवर, झार, विहीर, कालवे यामध्ये आहे. या एक टक्के पाण्याचादेखील ६० टक्के हिस्सा शेती व उद्योगधांदांसाठी खर्च होतो तर ४० टक्के पाणी आपल्याला पिण्यासाठी, स्वयंपाक, आंघोळ, साफसफाई, कपडे धुण्यासाठी वापरत येते. ब्रश करताना पाच मिनिटे नळ खुला ठेवल्यास २५ ते ३० लिटर पाणी वाया जाते. बाथ टब मध्ये आंघोळ केल्यास १००



ते १५० ऐवजी ३०० ते ५०० लिटर पाणी लागते. पिण्यासाठी मानवाला रोज ३ लिटर तर प्राण्याला ५० लिटर पाणी लागते. जगात १० पैकी २ माणसांना पिण्यासाठी शुद्ध पाणी आजही मिळत नाही. पाण्याचा सर्वात मोठा स्रोत नदी हाच आहे मात्र नद्यांमध्ये कारखानदारी व रसायनांचे होत असणारे प्रदूषण, पुढील काळात सर्वांनाच दूषित पाणी पिण्यासाठी प्रवृत्त करणारे आहे. १ लिटर गायीचे दूध मिळवण्यासाठी ८०० लिटर पाणी लागते तर एक किलो गव्हासाठी एक हजार लिटर व १ किलो तांदूळ पिकवण्यासाठी सरासरी ४००० लीटर पाणी लागते अशा प्रकारे भारतात एकूण पाण्याच्या ८३ टक्के पाण्याची गरज शेती व शेतीजन्य पदार्थाच्या उत्पादनासाठी आहे. यामुळे पाण्याचा मुख्य स्रोत असलेल्या पावसाद्वारे मिळणाऱ्या पाण्याची बचत करण्याची वेळ आज आलेली आहे. पावसाद्वारे जमिनीवर पडण्याऱ्या प्रत्येक थेंबाचे महत्त्व आपल्याला कळले पाहिजे अन्यथा भविष्यात पाणी हे केवळ आपल्या डोऱ्यातच शिळ्यक राहिल. एकेकाळी हजारो नद्या, सरोवरे असलेल्या आपल्या देशात आज केवळ शेकडो नद्या शिळ्यक आहेत, सरोवरे तर कुठे गायब झाली याचा पत्ताच

नाही. बाढते नागरीकरण, बनस्पतीची बेसुमार तोड व सिमेंट काँक्रीटच्या जंगलाने पाण्याचे स्रोत नष्ट केले आहेत. मागील काही वर्षात तामिळनाडू राज्याने पावसाच्या पाण्याचे संवर्धन करण्यात जी आदर्शवत नीती अवलंबली आहे ती सर्वत्र राबवण्याची आवश्यकता आहे. पाण्यामुळे सजीवसृष्टीचे हाल होऊ नयेत व मानवाला पाण्यासाठी झगडावे लागू नये हीच ईश्वर चरणी प्रार्थना राहील. मात्र पाण्याचे जतन, संवर्धन व बचत करणे ही प्रत्येकाची नैतिक जबाबदारी आहे. पाण्याचा अपव्यय करणाऱ्या घटकांवर शासनाला कठोर निर्बंध आणावे लागतील. जलसंवर्धनाची मोहीम अधिक तीव्रतेने राबविणे आवश्यक आहे. पाण्याचे महत्त्व मानवी जीवनात अनन्यसाधारण आहे. त्यामुळे माणसाचे जीवन असणाऱ्या पाण्याचे स्रोत नष्ट होऊ न देण्याचा संकल्प व शपथ आपण या जागतिक जल दिनाच्या निमित्ताने घेऊ या.

महत्त्व पाण्याचे अन थेंबाथेंबाचे जाणू या...

पाणी बचतीचा संकल्प अन् ध्यास एक घेऊ या... ■■■



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य

आपली काळजी आपण घेऊ, लेण्यो आजाराला दूर ठेवू !



लेण्यो आजाराची लक्षणे :

- तीव्र ताप येणे.
- काही लेण्यो रुग्णात कावीळची किंवा न्यूमोनियाची लक्षणे आढळतात.
- मूत्रपिंडावर परिणाम होणे, एकस्त्राव असी लक्षणे काही गंभीर रुग्णांमध्ये आढळतात.
- अंगदुखी, स्नायदुखी, डोकेदुखी.
- डोळे लालसार होणे.

लेण्यो आजार टाळण्यासाठी हे कदा :

- दूषित पाणी, माती अथवा भाज्यांसी संपर्क टाळा.
- भाजीपाला स्वच्छ धुतून घापणा.
- उंदी-घुरी नियंत्रणासाठी प्रयत्न कदा.
- गाईगुरांचे गोळे स्वच्छ ठेवा.
- कोणताही ताप अंगावर न काढता डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- हातापायाला जखम असल्यास.
- भातरेतीमध्ये काम करताना रबरी बूट तसेच ग्लोव्हजणा वापर कदा.










आरोग्य सेवेचा गोल्डन अवरमधील सुवर्ण अनुभव

सामाजिक परिवर्तन सर्व समाजामध्ये व सर्व कालखंडामध्ये घडत असते. परंतु त्याचा वेग भौगोलिक परिस्थितीनुरूप बदलतो, कुठे अतिप्रचंड तर कुठे सावकाश असतो. सामाजिक परिवर्तनाची दिशा व वेग ठरविणारे अनेक घटक आहेत त्याचाही परिणाम सार्वजनिक आरोग्य सेवा पुरविताना होत असतो... मेळघाटातील आरोग्य सेवा अधिक लोकाभिमुख व्हावी व रुग्णांना वेळेवर उपचार मिळावेत म्हणून सार्वजनिक आरोग्य विभागातर्फे नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. या अंतर्गत तीन प्राथमिक आरोग्य केंद्रात बाईक अॅम्बुलन्स सुरु करण्यात आल्या आहेत. आपत्कालीन प्रसंगी पहिल्या एक तासाच्या गोल्डन अवरमध्ये आरोग्य सेवा मिळावी या उद्देशाने व गंभीर स्वरूपाच्या व तातडीच्या प्रसंगी सेवा देता यावी यासाठी प्रायोगिक तत्त्वावर तीन प्राथमिक आरोग्य केंद्रात मोटर बाईक अॅम्बुलन्स उपक्रम सुरु करण्यात आला आहे. टेम्प्सॉंडा येथील वैद्यकीय अधिकारी डॉ. चंदन पिंपळकर व त्यांच्या टीमला गोल्डन अवर मध्ये चांगली कशी सुविधा देता येऊ शकते याचा अनुभव मिळाला. मेळघाटातील दुर्गम भागात तातडीच्या वेळी सेवा देण्यासाठी या आरोग्य केंद्रातील टीम सतर्कतेने कार्यरत आहे.

मिशन मेळघाट या उपक्रमांतर्गत अंगणवाडी सेविका व आशा सेविका यांच्या एक दिवस आड भेटी



सुरु करण्यात आलेल्या आहेत. यावेळी उर्मिला या महिलेस प्रसूती वेदना होत असल्याची माहिती अंगणवाडी सेविका व आशा सेविका यांना मिळाली. त्यांनी परिस्थितीचे गंभीर्य ओळखून त्वरित कॉल सेंटरवर फोन लावून मदत मागितली परंतु रस्ते अरुंद असल्यामुळे मोठी अॅम्बुलन्स पोहोचणे अवघड होते. तेव्हा मोटर बाईक अॅम्बुलन्सद्वारे देविदास येवले यांनी प्रसंगावधान साधत महिलेला गोल्डन अवर मध्ये आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्राथमिक आरोग्य केंद्रात दाखल केले व वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या देखरेखीखाली महिलेची रुग्णालयात प्रसूती झाल्यामुळे





जोखमीचे प्रसंग टाळता आले.

मेळघाटातील काही भागात अरुंद रस्ते असल्यामुळे मोठी चार चाकी रुग्णवाहिका पोहोचण्यात अडचणी येतात, त्यामुळे मोटरबाईक ॲम्बुलन्सचा उपयोग चांगल्या प्रकारे होऊ शकतो व रुग्णालयात प्रसूती झाल्यामुळे मातेचा धोका टाळला जाऊ शकतो असे डॉ. चंदन पिंपळकर म्हणाले. मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमरावती अविशंत पंडा, यांनी एक स्वतंत्र क्रमांक सेवेसाठी उपलब्ध करून दिला असून तातडीने या नंबरवर संपर्क करून रुग्णांना सेवा उपलब्ध करून देण्यात येत आहे.

पहिल्या सुवर्ण तासात म्हणजेच गोल्डन अवर मध्ये रुग्णांना उपचार मिळाल्यास गुंतागुंतीचे प्रसंग टाळता येऊ शकतात याचा हा चांगला सुवर्ण अनुभव म्हणता येईल. मेळघाट सारख्या क्षेत्रात आव्हानात्मक आरोग्य सेवा पुरविताना व व्यवस्थापन करताना अशा सेवांचा लाभ चांगला होऊ शकतो. प्राथमिक आरोग्य केंद्र टेम्पूसांडा येथील वैद्यकीय अधिकारी व त्यांच्या टीमने प्रसंगावधान साधून रुग्णालयीन प्रसुतीसाठी केलेल्या त्यांच्या या आरोग्य सेवा कार्याला आमचा सलाम.



मातेचा आशीर्वाद
स्तनपान करेल बालाचा विकास

स्तनपान.... विकल्प नसून एक संकल्प आहे.

MAA
Mothers' Absolute Affection
एक संकल्प



टीबी Free Sub-national Certification - भारत सरकारच्या महत्त्वकांक्षी उद्दीष्टानुसार २०२५ पर्यंत क्षयमुक्त भारत करण्याचे धोरण एसडीजी उद्दीष्टांच्या ५ वर्ष आधी करणे प्रस्तावित आहे. त्यानुसार नवीन क्षयरुग्ण प्रमाण ८० टक्के कमी करण्याचे महत्त्वकांक्षी लक्ष्य ठेवण्यात आलेले आहे. त्यानुसार जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नेतृत्वाखाली राष्ट्रीय स्तरावरून मोठ्या प्रमाणात सदर टीबी Free Sub-national Certification प्रक्रिया राबविली जाते. सदर प्रतिष्ठित प्रक्रियेमध्ये सन २०२०-२१ मध्ये महाराष्ट्राने देशात सर्वाधिक ९ पदके देण्यात आली त्यामध्ये २ रौप्य व ७ कांस्य पदके मिळाली. तसेच सन २०२१-२२ मध्ये टीबी Free Sub-national Certification करिता १३ नामंकन देण्यात आली आहेत.

राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रमांतर्गत टीबी निर्मूलनाच्या प्रगतीचे निरीक्षण करण्याच्या दृष्टीने दोन दिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन यशवंतराव चव्हाण प्रशासन प्रबोधनी (यशदा), पुणे येथे करण्यात आले. या कार्यशाळेचे उद्घाटन मा. डॉ. प्रदीप व्यास, अपर मुख्य सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, मा. डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा, मा. डॉ. रामजी आडकेकर, सहसंचालक, आरोग्य सेवा, डॉ. किरण राडे, राष्ट्रीय अधिकारी, जागतिक आरोग्य संघटना, डॉ. सचदेवा, द युनियन, सदस्य यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले...

राष्ट्रीय क्षयरोग कार्यक्रमाविषयी डॉ. प्रदीप व्यास म्हणाले की, ‘‘टी. बी. कार्यक्रम माझ्यासाठी खूप जवळचा आहे. गेल्यावर्षीपेक्षा जास्त टीबी केसेस शोधून काढण्यात आपण यशस्वी झालो ही बाब अभिमानास्पद आहे की चिंता वाढविणारी आहे? कारण कोणत्याही आजारापेक्षा सर्वात जास्त आर्थिक हानी ही टीबी या आजारामुळे होते. सर्वसामान्य लोकांचा यामुळे रोजगार बुडतो, सरकार देखील जास्त खर्च टीबी या आजारावर करत आहे.’’

धोरणात्मक निर्णय वेळेत घेतल्यामुळे व टीमवर्क चांगले असल्यामुळे हे काम शक्य झाले. महाराष्ट्र राज्याला खाजगी क्षेत्र हे भक्कम मिळालेले आहे त्यामुळेही टीबीची एक ना एक केस शोधून त्यांना औषधोपचाराखाली तात्काळ आणणे आवश्यक आहे, असे मत मा. डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा यांनी व्यक्त केले.

कोविड महामारीनंतर आणि गेल्या काही वर्षांत राज्य दोन लाखापेक्षा जास्त टीबी केसेस शोधण्यात यशस्वी झाले आहे. सन २०२२ च्या सुरुवातीलाच ही कार्यशाळा आयोजित केली कारण टीबी निर्मूलनाचे ध्येय गाठण्यास मदत होईल. टीबी जिल्हा व्यवस्थापकांना जर अद्यावत आणि तांत्रिक ज्ञान मिळाले तर जिल्हा आणि तालुका पातळीवर टीबी आरोग्य सेवा सुविधा देणे सुलभ होईल, त्यासाठी राष्ट्रीय स्तरावरून तज्ज्ञाना निमंत्रित करण्यात आले असल्याचे डॉ. आडकेकर, सहसंचालक यांनी सांगितले.

‘‘द युनियन’’ ही राष्ट्रीय स्तरावरील खाजगी संस्था सध्या राज्यात ३३ जिल्ह्यांमध्ये काम करत आहे. या संस्थेमार्फत प्रोजेक्ट अक्षया प्लस या प्रोजेक्टचे उद्घाटनही मान्यवरांच्या



हस्ते करण्यात आले.

तसेच राज्यस्तरीय क्षयरोग कार्यक्रमांतर्गत पुरस्कार वितरण सोहळा हा देखील मा. अप्पर मुख्य सचिव यांच्या उपस्थितीत पार पडला. राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रमांच्या आठ निर्देशांकानुसार जिल्ह्यांचे मूल्यमापन करण्यात आले व या मूल्यमापनानुसार राज्यस्तरावरून उत्कृष्ट काम करणाऱ्या जिल्ह्यांना पुरस्कार देण्यात आले.

कार्यक्रमांतर्गत निर्देशांकांत उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या पहिल्या पाच जिल्ह्यांना पुरस्कार देण्यात आले. त्यामध्ये - गडचिरोली (८८.२२%), नागपूर (८२.११%), उस्मानाबाद (८१.६६%),

वर्धा (८०.८८%) व सिंधुदुर्ग (८०.६९%) यांनी पुरस्कार पटकावले.

उत्कृष्ट महानगरपालिकांमध्ये - कोल्हापूर मनपा (८८.४०%) नाशिक मनपा (८७.८४%), मिराभाईंदर मनपा (८१.८५%) या तीन महानगरपालिकांनी पुरस्कार पटकावले.

मुंबईने तीन पुरस्कार पटकावले - दहिसर (८९.८२%), मालाड (८७.४९%), मुलुंद (८६.३६%)

खाजगी क्षेत्रातील उत्कृष्ट टीबी नोंदणीसाठी एक जिल्हा व महानगरपालिका यांनी पुरस्कार घेतले.

सिंधुदुर्ग (१०९%), आणि सांगली मनपा.

या वितरण सोहळ्यात आकर्षणाची बाब म्हणजे तालुक्यातील नऊ क्षयरोग पथकांस पुरस्कार मिळाले - त्यामध्ये करंजा (७६.९१%) वाशीम, खुलताबाद (७७.८२%) औरंगाबाद, उमरगा (७५.२२%) उस्मानाबाद, भिवंडी (७५.८३%) भिवंडी मनपा, राजुरा (७६.३४%) चंद्रपूर, धुळे क्षयरोग पथक (७९.१०%) धुळे, विटा (७५.४८%) सांगली, हवेली बीजेएमसी (७७.३२%) पुणे, वामपाडा एचपी (७४.७६%) कांदिवली, मुंबई

राज्यस्तरीय पुरस्कार वितरण सोहळ्याची घोषणा मा. डॉ रामजी आडकेकर यांनी केली. वरील पुरस्कार कार्यक्रमातील निर्देशांकानुसार मूल्यांकन करून उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या जिल्ह्यांना आणि महानगरपालिकांना मा. डॉ. प्रदीप व्यास, मा. डॉ. अर्चना पाटील, डॉ. किरण राडे, डॉ. सचदेवा यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आले.

राज्यस्तरीय कार्यशाळेच्या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. अशोक रणदिवे, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी यांनी केले.



क्षयरोग हा एक जिवाणुजन्य आजार आहे. क्षयरोग हा आजकाल बहुधा पूर्ण बरा होणारा आजार आहे. एके काळी हा रोग दुर्धर समजला जाई. सामान्यतः या आजाराला टीबी (ट्युबरक्युलॉसिस) म्हणून ओळखले जाते. हा आजार 'मायक्रोबॅक्टेरिया' या प्रकारच्या जिवाणुमुळे होत असतो. त्यातील मुख्यत्वे 'मायक्रोबॅक्टेरियम ट्युबरक्युलॉसिस' या प्रकारामुळे माणसाला क्षयरोग होतो. यात मुख्यतः ७५% रुग्णांमध्ये फुफ्फुसांना बाधा होत असते. काही रुग्णांमध्ये फुफ्फुसेतर अवयवांनाही बाधा होत असते. साधारण ३५ टक्के वा जास्त लोकांच्या शरीरात क्षयरोगाचे जंतू वास्तव्य करून असतात. पण या सर्वांनाच क्षय रोग होत नाही कारण हे जंतू निद्रिस्त अवस्थेत असतात. पण शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यास हे झोपी गेलेले जंतू जागे होतात. क्षयरोग हा मायक्रोबॅक्टेरियम ट्युबरक्युलॉसिस नावाच्या जंतूमुळे होणारा अत्यंत संसर्गजन्य असा रोग आहे. इ.स. १८८२ साली डॉ. रॉबर्ट कॉक यांनी क्षयरोगाच्या जिवाणूंचा शोध लावला. त्यांचा प्रबंध जागतिक शास्त्रज्ञांच्या परिषदेत मांडला व त्यास दिनांक २४ मार्च रोजी मान्यता मिळाली. म्हणून दरवर्षी २४ मार्च हा दिवस जागतिक क्षयरोग दिन म्हणून सर्वत्र साजरा केला जातो. ज्या व्यक्तीला क्षयरोग (टि.बी.) असेल तो माणूस बोलला, थुंकला किंवा शिंकला तरी त्याच्या शरीरातील क्षयाचे जंतू बाहेर पडतात आणि हवेद्वारे जवळ असलेल्या निरोगी व्यक्तीच्या शरीरात प्रवेश करतात व त्या निरोगी व्यक्तीला क्षय जंतूचा संसर्ग होतो. संसर्ग झालेल्या व्यक्तीची रोग प्रतिकार शक्ती कमी झाल्यास अशा व्यक्तींना क्षयरोगाची लागण होते. एखाद्या व्यक्तीला सतत दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ खोकला असणे, वजन कमी होणे, भूक मंदावणे, हलकासा परंतु संध्याकाळी वाढणारा ताप, छातीत दुखणे, रात्री घाम येणे इत्यादी पाठवून देऊन त्याची दोन बेडक्याची तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे. फुफ्फुसांशिवाय इतर अवयवांमध्ये क्षयरोग होतो. उदा. हाडे, सांध्याचा क्षयरोग, लसिकाग्रंथीचा क्षयरोग, मज्जासंस्थेचा क्षयरोग, मेंदूची आवरणे, आतळ्यांचा क्षयरोग, मणके व इतर हाडे, लैंगिक अवयव इत्यादी. हा रोग पूर्णपणे बरा होण्यासाठी ६ महिने अथवा अधिक काळ उपचार घेणे गरजेचे असून जर उपचार मध्ये बंद केले तर क्षयरोग परत उलटण्याची शक्यता असते.

रुग्णांचा compliance (औषधांना चिकटून रहाणे) ही गोष्ट क्षयरोगाच्या उपचारांत अतिशय आवश्यक आहे.

प्रकार

- * फुफ्फुसाचा क्षयरोग
- * दूषित थुंकी (स्पुटम पॉसिटिव्ह)
- * अदूषित थुंकी (स्पुटम निगेटिव्ह)
- * फुफ्फुसा व्यतिरिक्त इतर अवयवांचा ग्रंथीचा क्षयरोग (लिम्फ नोड)
- * हाडाचा व सांध्याचा क्षयरोग
- * जनन व विसर्जन संस्थाचा क्षयरोग (जनायटो-युरिनरी ट्रॅक्ट)
- * मज्जासंस्थेचा क्षयरोग (नर्व्ह्स सिस्टिम)
- * आतळ्याचा क्षयरोग

क्षय रोगाची लक्षणे

- * कमी होणारे वजन
- * थकवा
- * श्वास घेण्यास त्रास होणे
- * ताप
- * रात्री येणारा घाम
- * भूक न लागणे

आजार टाळण्याचे उपाय

क्षयरोगासाठी एक लस उपलब्ध आहे. ती म्हणजे बी. सी.जी. ही लस लहान मुलांना या रोगापासून वाचवते, पण मोठ्या माणसांना मात्र लस टोचल्यावरही हा रोग होऊ शकतो.

क्षयरोग टाळण्यासाठीच्या चांगल्या पद्धती म्हणजे

- * पौष्टिक आहार घेऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे.
- * क्षय रोग तपासण्या करून घेणे
- * क्षय रोग झाला असेल तर इतरांपासून दूर राहणे
- * तोंड झाकणे



लक्षणे

- * क्षयरोगाच्या रुग्णांची लक्षणे
- * दोन आठवड्यांहून अधिक काळ बेडकायुक्त खोकला (१५ दिवसांपेक्षा जास्त काळ असणारा)
- * हलकासा परंतु रात्री येणारा ताप
- * घटणारे वजन.
- * भूक कमी होणे.
- * बेडक्यातून रक्त पडणे.
- * थकवा
- * छातीत दुखणे
- * रात्री येणारा घाम
- * मानेला गाठी येणे (इंग्लिश: Lymph Node—लिम्फ नोड)

जीवाणू पसरण्याचे मार्ग

जीवाणू – उपचार न घेतलेला क्षयरोगाचा एक रुग्ण वर्षभरात १० ते १५ व्यक्तींना संसर्ग करू शकतो. दाट लोकवस्ती, कोंदट घरे, प्रदूषण, एझ्सचे वाढते प्रमाण, कुपोषण, अस्वच्छता, अपुरे/चुकीचे उपचार अशा अनेक कारणांनी हा रोग होतो.

- * दूषित धुलिकण
- * बाधित व्यक्तीची थुंकी.
- * बाधित व्यक्तीचे इतर स्राव

क्षयरोग होण्याची जास्ती शक्यता असलेले लोक

- * जास्ती वय असलेले
- * लहान बाळे
- * दुसऱ्या कोणत्यातरी कारणांनी ज्यांची रोग प्रतिकारक शक्ती कमी झाली आहे असे
- * कमी पोषकता
- * दारुच्या आहारी गेलेले
- * जास्ती गर्दीच्या ठिकाणी राहणारे
- * गरीब लोक
- * अस्वच्छतेत राहणारे

उपचार

सहा ते नऊ महिन्यांकरिता विविध औषधोपचाराच्या पद्धती. औषधोपचार खूप कालावधीसाठी चालतो कारण ह्या

रोगाचे जीवाणू खूप हळूहळू वाढतात व औषधोपचाराने खूप हळूहळू मरतात. जीवाणू कमी करण्यासाठी विविध औषधे घ्यावी लागतात.

निदान

- * खकाच्याची तपासणी,
- * एकसरे, रक्ताच्या चाचण्या यांवरून या क्षयरोगाचे रोगनिदान केले जाते.

चाचण्या

वयस्कांमध्ये – सकाळीच खकारा निर्जतुक बाटलीत घेतला जातो. तो काचपट्टीवर पसरवून त्यावर अल्कोहोलची प्रक्रिया करून चिकटवला जातो. त्यावर झिअल नेल्सन स्टेन या पद्धतीने पेशींना रंग देऊन सूक्ष्मदर्शकाच्या साहाय्याने निरीक्षण केले जाते. यामध्ये जर जीवाणु सापडले तर अशा रुग्णास थुंकी दूषित रुग्ण समजले जाते.

लहान मुलांमध्ये – सकाळीच उपाशीपोटी अन्ननलिकेतून एनजीटी टाकून जठरातील द्रव निर्जतुक बाटलीत घेतला जातो. तो काचपट्टीवर पसरवून त्यावर अल्कोहोलची प्रक्रिया करून चिकटवला जातो. त्यावर झिनलेन्स स्टेन या पद्धतीने पेशींना रंग देऊन सूक्ष्मदर्शकाच्या साहाय्याने निरीक्षण केले जाते.

- * मॉन्टुक्स टेस्टद्वारेही रोगाचे निदान केले जाते.

रक्ताच्या तपासण्या

इएसआर- (एरिथ्रोसाइट सेडिमेंटेशन रेट) यामध्ये रक्ताचा नमुना न गोटू देणाऱ्या द्रवाच्या सहाय्याने संकलित करून तो नलिकेमध्ये भरला जातो व त्या नलिकेवरील आकड्यांनुसार नोंद घेतली जाते. ही तपासणी विश्वासार्ह नाही, कारण इतर रोगांमध्येही ही तपासणी असामान्य असू शकते.

आजारपणातील घ्यावयाची काळजी

- * खोकताना तोंडावर हातरुमाल धरणे.
- * खूप कफ पडत असल्यास एका कपात जंतुनाशक (डेटॉल, सेव्हलॉन, इ.) घालून त्यातच थुंकावे; इतरत्र कुठेही न थुंकणे महत्वाचे.
- * रुग्णाच्या राहण्याची व कामाची जागा हवेशीर ठेवावी.
- * लहान मुलांचा व रुग्णाचा संपर्क टाळणे.
- * घरात इतरांनीही टीबीची काही लक्षणे वाटल्यास वैद्यकीय तपासणी करून घेणे आवश्यक असते.



* क्षयरोगाच्या उपचारासाठी प्रभावी व गुणकारी औषधे उपलब्ध आहेत. दोन, तीन किंवा चार औषधे एकत्रितपणे व कमीत कमी सहा महिने घ्यावी लागतात. रायफामपिसिन, आयसोनिआजिड, पायराजिनामाईड, इथॅम्बूटॉल, स्ट्रेप्टोमायसिन ही काही प्रतिजैविक औषधे आहेत मात्र ती डॉक्टरांच्या सल्फ्यानेच घ्यावीत. उपचारांच्या पहिल्या एक ते दीड महिन्यातच रुग्णाला चांगला गुण येतो. खोकला कमी होतो, वजन वाढू लागते, ताप येणे बंद होते. पण उपचार अर्धवट सोडून देऊ नयेत. असे केल्यास नवीन प्रकारचे क्षयरोगाचे जीवाणू तेथे येतात औषधांना दाद न देणारा, घातक स्वरूपाचा रेजिस्टर्ट क्षयरोग होतो.

औषधांचे दुष्परिणाम

या औषधांचे काही दुष्परिणाम दिसू शकतात. उदा.- सांधेदुखी, हाता-पायांना जळजळ, बधीरता, काविळ, दृष्टी दोष, कमी ऐकू येणे, लघवीस लाल रंग, मळमळ, उलटी इत्यादी. पण सहसा रुग्ण औषधांना सरावतात व फारसे दुष्परिणाम न होता उपचार घेऊ शकतात. पण कुठल्याही दुष्परिणामाची थोडी जरी शक्यता वाटली तरी स्वतःच उपचार बंद करू नयेत. त्वरीत वैद्यकीय सल्फा घेणेच योग्य असते. पण हा रोग बरा होतो.

आजार टाळण्यासाठीची काळजी

समतोल आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान टाळणे अशी काही पथ्ये पाळल्यास प्रतिकारशक्ती उत्तम ठेवू शकतो. सार्वजनिक ठिकाणी न थुंकणे, स्वच्छता बाळगणे जरूरीचे असते.

इतर प्रकार

फुफ्फुसाखेरीज इतर अवयवांना होणाऱ्या क्षयरोगाला एकस्ट्रा पल्मोनरी टी.बी. म्हणतात. हाडे, मेंदू, मूत्राशय, अन्ननलिका अशा कुठल्याही अवयवाला क्षयरोगाची लागण होते. हा क्षयरोगाचा प्रकार मात्र संर्साजन्य नसतो.

उपचार

भारत सरकारचे क्षयरोग नियंत्रणासाठी युद्धपातळीवरून प्रयत्न चालू आहेत. डॉट्स या उपक्रमात मोफत तपासणी व पूर्ण कालावधीसाठी मोफत उपचार सरकारी इस्पितात केले जातात. पूर्ण उपचार आरोग्य सेवकांच्या निरीक्षणासाठी दिले जातात. त्यामुळे उपचार अर्धवट, अनियमित घेणे या शक्यता

राहात नाहीत. रुग्ण पूर्ण बरा होतोच, 'रेजिस्टर्ट टी.बी.'ची शक्यताही कमी होते. सुधारीत राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत डॉट्स म्हणजे 'डायरेक्टली ऑब्जर्व्ह ट्रीटमेंट वूझीथ शॉर्टटर्म केमोथेरपी' नावाचा औषधोपचार क्षयरोगावर केला जातो. सहा महिने व आठ महिने असा हा उपचाराचा कालावधी असून नवीन क्षयरोगांनी सुरुवातीचे सहा महिने डॉट्सची औषधी व्यवस्थीत घेऊन त्याची तपासणी दिलेल्या वेळेत केल्यास हा आजार १०० टक्के पूर्ण बरा होतो. सध्या खात्रीशीर उपचार म्हणून या डॉट्स उपचार प्रणालीकडे पाहिले जाते. ही उपचार पद्धती सरकारी दवाखान्यातून मोफत दिली जाते. क्षयरुग्णाला डॉट्स उपचार सुरु झाल्यास रुग्णाच्या गावातच त्याला आरोग्य कर्मचारी, अंगणवाडी वर्कर, आशा वर्कर यांच्या मार्फत डॉट्स दिला जातो. सध्या टी.बी.च्या निदानासाठी सलग दोन आठवड्यांसाठी बेडक्यासह किंवा कोरडा खोकला असल्यास नजीकच्या आरोग्य केंद्रातील टी. बी. उपचार केंद्रावर बेडक्याची तपासणी करावी असे निर्देश आहे. निदानासाठी दोन बेडक्यांचे सॅम्पल्स आवश्यक असतात. यात सकाळी उठल्यावरचे पहिले बेडके व लॅबमध्ये पोहोचल्यावर एक स्पॉट सॅम्पल द्यावे लागते. हे दोन्ही सॅम्पल निगेटिव्ह आल्यास एक आठवडा ब्रॉड स्पेक्ट्रम अँटीबायोटीक्सचा कोर्स दिला जातो. त्यानंतर पुन्हा दोन बेडक्यांच्या तपासण्या व छातीचा एक्सरे करून टी.बी.ची तपासणी केली जाते. हे दोन्ही निगेटिव्ह आल्यास टी. बी. नसल्याचे निदान केले जाते. पण यापैकी कुठलीही गोष्ट पॉझिटिव्ह आल्यास टी.बी.चे निदान करून उपचार पूर्ण करावे लागतात. टी. बी.च्या उपचारासाठी तीव्रतेप्रमाणे तीन कॅटॅगरीज ठरवून त्याप्रमाणे कुठली औषधे व किती दिवस घ्यावी हे सूत्र ठरवून दिले आहे. ही औषधे डॉट्स म्हणजेच डायरेक्ट ऑब्जर्व्हेश ट्रीटमेंट शॉर्ट कोर्स कीमोथेरपी केंद्रावर मोफत उपलब्ध असतात. क्षयरोगाचे निदान झाल्यावर पहिले दोन ते तीन महिने आय पी फेजमध्ये तर नंतर चार महीने कंटीन्यू फेजमध्ये औषधे दिली जातात, म्हणजेच डॉट्स कार्यकर्त्याच्या देखरेखीखाली दररोज घ्यावयाची असतात.



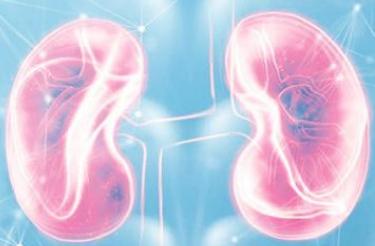
जागतिक किडनी दिवस

12 मार्च

आरोग्यदायी किडनीसाठी
आरोग्यदायी जीवनशैली
आत्मसात करा.

आपल्या किडनीची अर्थी निगा टाळा

- पुरेशा प्रमाणात पाणी प्या.
- मध्यपान टाळा.
- तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन टाळा.
- नियमित व्यायाम करा.
- मिठाचे सेवन मर्यादित करा.
- मध्यम प्रमाणात साखटेचे सेवन करा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



डॉ. प्रशांत वाडिभस्मे (आरंभ मास्टर ट्रेनर)

वैद्यकीय अधिकारी, प्रा. आ. के. सालईकला,
ता. सेलू, जि. वर्धा

आरंभ उपक्रम



आरंभ उपक्रम : बाल संगोपन विषयावर मुख्य प्रशिक्षकांचे प्रथम टप्प्याचे प्रशिक्षण सेवाग्राम येथील सेवाग्राम आश्रम प्रतिष्ठानात संपन्न.

महिला व बालविकास विभाग व आरोग्य विभाग महाराष्ट्र राज्य यांच्या साहाने तसेच युनिसेफ आणि महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान सेवाग्राम यांच्या संयुक्त विद्यमानाने आरंभ उपक्रम मार्गील ३ वर्षांपासून औरंगाबाद व यवतमाळ जिल्ह्यातील एकूण १० तालुक्यामध्ये प्रभावीपणे सुरु असून आता हाच आरंभ उपक्रम विस्तारीत स्वरूपात संपूर्ण महाराष्ट्र राज्यात राबविण्यात येत आहे.

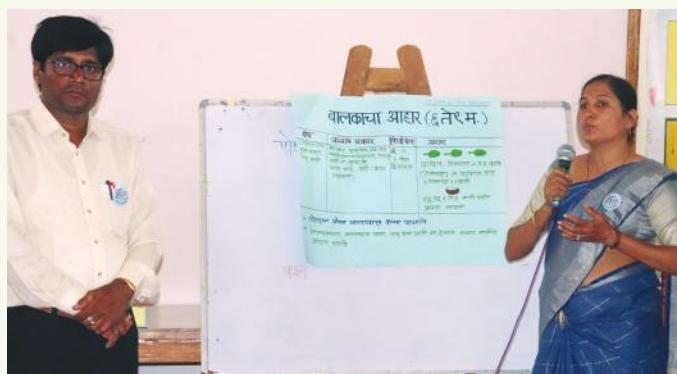
दिनांक २२.०२.२२ ते २६.०२.२२ दरम्यान आरंभ उपक्रमात समाविष्ट असलेल्या नागपूर आणि अकोला विभागातील आरोग्य विभागाच्या एकूण अकरा जिल्ह्यातील निवडक मुख्य प्रशिक्षकांचे प्रथम टप्प्याचे प्रशिक्षण सेवाग्राम येथील सेवाग्राम आश्रम प्रतिष्ठान येथील प्रशिक्षण केंद्रात 'आरंभ' टीम मार्फत घेण्यात आले.

सदर प्रशिक्षणात या विभागातील अकरा जिल्ह्यातुन आलेल्या आरोग्य विभागातील प्रत्येक जिल्ह्यातील निवडक प्रशिक्षकांच्या गटाचा समावेश होता. यामध्ये वैद्यकीय अधिकारी, जिल्हा समूह संघटक, तालुका समूह संघटक, CHO, ANM, HA, HV, आशा गटप्रवर्तक यांचा प्रामुख्याने समावेश होता.

या प्रशिक्षणा दरम्यान सिमीन इराणी युनिसेफ सल्लागार,

राजलक्ष्मी नायरयुनिसेफ सल्लागार, डॉ. गोपाल पंडगे युनिसेफ सल्लागार, डॉ. मंगेश गढरी Health Officer युनिसेफ आणि शर्मिला मुखर्जीयुनिसेफ सल्लागार हे प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित होते.

या पाच दिवसीय प्रशिक्षणात प्रारंभिक बालविकासाचे महत्व, खेळ व संवाद, संवेदनशील पालकत्व, गृहभेट तसेच प्रतिसादात्मक आहार व आरोग्य विषयक संदेशांचा बालसंगोपना करीता कसा वापर करता येईल आणि बालसंगोपनामध्ये कुटुंबातील व्यक्तीचा समावेश किती महत्वाचा आहे याची सविस्तर माहिती देण्यात आली. कौटुंबिक स्तरावर बालसंगोपनाची माहिती पोहचविण्याकरीता उपयुक्त असलेल्या गृहभेट या माध्यमाचा प्रभावी वापर करून कुटुंबाचे सक्षमिकरण कसे करता येईल याचे महत्व प्रात्यक्षिकांसह समजावून सांगण्यात आले. प्रशिक्षण कंटाळवाणे होऊ नये यासाठी प्रशिक्षणामध्ये भूमिकानाट्य, खेळ, गाणे यांचा प्रभावी वापर करण्यात आला.



आरोग्य यंत्रणेतील विविध पदावर आणि विविध अनुभव असलेले प्रशिक्षक प्रशिक्षणामध्ये सहभागी असल्यामुळे प्रशिक्षण घेण्यासाठी आवश्यक असलेल्या कौशलत्यावर देखील प्रशिक्षणादरम्यान भर देण्यात आला होता.

प्रशिक्षणाच्या शेवटी सर्व सहभागींनी बालसंगोपनाची मिळालेली नवीन माहिती गृहभेट तसेच इतर मध्यमांमार्फत समुदायापर्यंत पोहचविष्याचे मनोगत व्यक्त केले. अशा प्रकारे अगदी आनंदी आणि खेळीमेळीच्या वातावरणात 'आरंभ' उपक्रमाचे पाच दिवसीय प्रशिक्षण पार पडले.

- Aarambh Team on Training of Master trainers from the health department

आरंभ प्रशिक्षण : एक अविस्मरणीय अनुभव, एक अनुकरणीय सत्य

माझे सेवाग्राम येथील सेवाग्राम आश्रम प्रतिष्ठान येथे आरंभ, सुरवातीचे क्षण मोलाचे या अत्यंत संवेदनशील आणि महत्त्वाच्या विषयाचे प्रशिक्षण झाले. आणि या आरंभ या प्रशिक्षणातमध्ये काय शिकविले जाईल, याची क्यूर्योसिटी होतीच परंतु त्या दिवशी झालेल्या विषयाच्या परिचयानेच माझी झोप उडाली. बाळाच्या सुरवातीच्या १००० दिवसाला इतके अनन्य साधारण महत्त्व आहे. याची कल्पना नव्हती. किंवा याकडे इतके लक्ष्य दिले जात नव्हते. प्रथम दिवसाच्या प्रशिक्षणानंतर संध्याकाळी मी मित्रांची भेट घेतली आणि त्यांना विचारले की, तू तुझ्या बाळासोबत बोलणे केव्हा सुरू केले? बाळाला नजर केव्हा येते? बाळासोबत केव्हापासून बोलायला हवे? इत्यादि प्रश्न व प्रश्नांची उत्तरे चुकीची मिळाली. बाळाच्या पहिल्या दोन वर्ष म्हणजे सुरवातीचे १००० दिवसाचे महत्त्व मला या प्रशिक्षणातून संपूर्णतः कळले. आणि त्याचा प्रसार करणे मी त्याच दिवसापासून सुरू केले.



आरंभ प्रशिक्षण हे अत्यंत व्यवस्थितपणे, अत्यंत अभ्यासू अनुभवी आशा प्रशिक्षकांच्या मदतीने झाले. डॉ. ईराणी मँडम अनुभवाचे बोल ऐकून मन धन्य झाले. डॉ पंडगे सर, डॉ. सुबोध सर, डॉ. मंगेश सर, डॉ. राजी मँडम सर्व प्रशिक्षक अत्यंत अनुभवी आणि उत्कृष्ट, उत्तम असे होते. डॉ. शर्मिला मँडम यांनी संपूर्ण प्रशिक्षणाला त्यांच्या मायेच्या स्पर्शाने अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणामध्ये विविध बालगीतांचा वापर करून, प्रोढ शिक्षणाच्या तत्वाचे पूर्णतः पालन करून सर्वांना समजेल व समानतेच्या वातावरणात सर्व प्रसार साहित्यांचा वापर करून पाच दिवसाचे प्रशिक्षण कसे संपले काही कळलेच नाही. आता वाट आहे द्वितीय प्रशिक्षणाची. माझ्यामते सदर प्रशिक्षण हे खूप आधी व्हायला हवे होते. परंतु जिथून नवी सुरवात तोच आरंभ समजावा. हे या प्रशिक्षणातूनच शिकले. मला या प्रशिक्षणाची जी संधि मिळाली त्याबद्दल मी सर्वांचे आभार मानतो.

धन्यवाद !

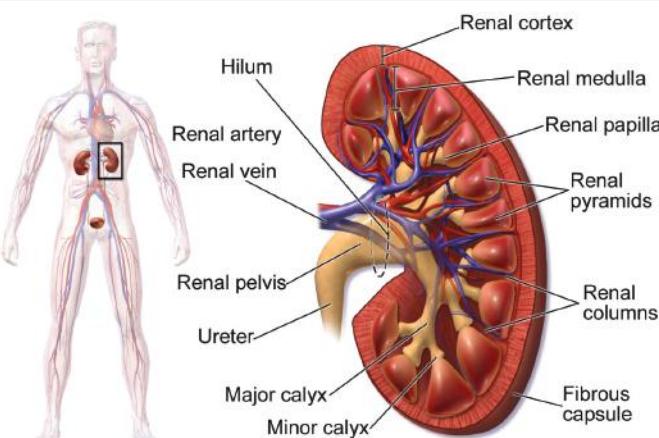


जागतिक मूत्रपिंड दिन

१९८५ च्या दरम्यान भारतीय चित्रपट सृष्टीमध्ये 'साहेब' नावाचा एक चित्रपट येऊन गेला. अनिल गांगुली दिग्दर्शीत या चित्रपटात अनिल कपूर, राखी, अमृता सिंग, उत्पल दत्त, बिस्वजित, विजय अरोरा, देवेन वर्मा, ए.के. हंगल आणि दिलीप धवन अशी लांबलचक स्टार कास्ट होती. दिवंगत बप्पी लहीरी यांनी या चित्रपटाला संगीत दिले होते. यार बिना चैन कहा रे? हे अजरामर गीत याच चित्रपटातील. हा चित्रपट प्रपंच इथे सांगण्याचा प्रमुख उद्घेश या चित्रपटाची कथा आहे. ज्यात चित्रपटाचा काम न करता फुटबॉल खेळणारा नायक अनिल कपूर आपल्या बहिणीच्या लग्नासाठी लागणारे ५०,०००/- रुपये (जी त्याकाळात एक मोठी रक्कम होती) जमा करण्यासाठी इतर मार्ग बंद झाल्याने स्वतःची एक किडनी विकतो आणि मिळालेल्या पैशातून बहिणीचे लग्न करून देतो.

सध्याच्या काळात अशा प्रकारे अवयव विकणे हे शक्त नाही, मग इथे चित्रपटाची काल्पनिक कथा मी मांडण्याचे कारण तत्कालीन ५०००० रुपये

म्हणजे आजचे ५० लाख होय. इतक्या मूल्यवान अवयवाकडे आपण आरोग्यविषयकदल दुर्लक्ष करत आहोत, तो अवयव म्हणजे किडनी. या चित्रपटातील आजच्या काल्पनिक मूल्यात बोलायचे झाल्यास २ किडनीचे प्रत्येकी ५० लाख म्हणजे १ कोटी रुपये. वास्तविक पाहता देवाने दिलेले आपले शरीर आणि त्याचे अवयव यांची मोजदाद पैशात होऊच शकत नाही, तरीदेखील मनुष्य स्वभाव म्हणून कुठल्याही गोष्टीचे मूल्य पैशात सांगितले तर माणूस लवकर तो विषय आत्मसात करतो म्हणून दिलेले हे चित्रपटाचे उदाहरण. असो, आता आपण मूळ मुद्यांकडे येऊ, ज्या अवयवाबाबत मी आज व्यक्त होणार आहे तो अवयव म्हणजे किडनी.



Kidney Anatomy

शरीरातील हृदय, मेंदू, फुफ्फुस यांना आपण जितके महत्वाचे मानतो त्याच्यापैकी किंबहुना खूपच कमी महत्व आपण या अवयवाला देतो. आपल्यापैकी बहुतांशी जणांना किडनी कुठे असते? असं विचारलं तर शरीरातील तिची जागा दाखवता सुद्धा येणार नाही. परंतु एकदा का या अवयवाने त्याचे प्राकृत कार्य थांबवले कि आपण समजत असलेले जास्त महत्वाचे अवयव देखील शरीराची साथ लवकरच सोडणार हे पक्के लक्षात ठेवा!

म्हणूनच दुर्लक्षित्या गेलेल्या या अवयवाच्या बाबतीत जनजागृती व्हावी, लोकांना त्या अवयवाचे आजार कळावेत आणि वेळप्रसंगी त्यांना प्रतिबंध कसा करावा? हे लक्षात

यावे म्हणून जागतिक पातळीवर मार्च महिन्यातील दुसरा गुरुवार हा जागतिक मूत्रपिंड दिन म्हणून साजरा केला जातो. त्यानिमित्ताने आपल्या सर्वांच्या समोर मी ठेवत आहे किडनी विषयक आरोग्यशिक्षण. किडनी मनुष्य शरीरातील मूत्र संस्थेतील प्रमुख अवयव. ज्याची शरीरातील संख्या २ असते. शरीरातले जे जे

म्हणून अवयव निसर्गाने संख्येने २ दिले आहेत त्याचा सरळ अर्थ एक खराब झाला तरी शरीर थांबू नये. इतकी महत्वाची हि रचना. परंतु दुर्देवाने सध्याची बदलती जीवनशैली, धकाधकीचे तणावग्रस्त आयुष्य, सततची स्पर्धा इत्यादी बाबींच्यामध्ये मनुष्य प्राणी घड्याळाच्या काट्यांत अडकून पडतो आणि मग सुरु होते आजारांची मालिका.

वैद्यकीय भाषेमध्ये CKD अर्थात क्रॉनिक डिसीझ म्हणजेच किडनी या अवयवाचा दर्दकालीन आजार एकदा का मागे लागला तर मनुष्याने योग्यवेळी लक्ष दिले नाही तर या अवयवांची कार्यक्षमता कमी होऊन हा अवयव निकामी होऊ शकतो. ज्याला वैद्यकीय भाषेमध्ये Kidney



Failure असे म्हणतात. आधीच्या काळात दुर्मिळ असणारे आशा आजाराचे रुग्ण आता आपल्याला सहज डायलिसीस घेताना पहायला मिळतात.

किंडनीचे कार्य काय? ते थोडक्यात पाहू

किंडनीच्या शरीरात चाललेल्या कामाला जर उपमा द्यायची असेल तर ती गाळणीची किंवा चाळणीची द्यावी लागेल. कुठलाही द्रव पदार्थ गाळत असताना ज्या प्रकारे गाळणी वापरली जाते, काहीशी तशीच क्रिया म्हणजे किंडनीचे काम. पण गाळणीतून गाळ्ला गेलेला भाग जसा उपयोगी असतो तसा शरीरातून गाळ्ला गेलेला भाग (म्हणजेच मूत्र) हा शरीरातील निरुपयोगी टाकाऊ द्रव असतो एवढाच काय तो फरक.

किंडनीचे कार्य कोणत्या गोर्टींमुळे

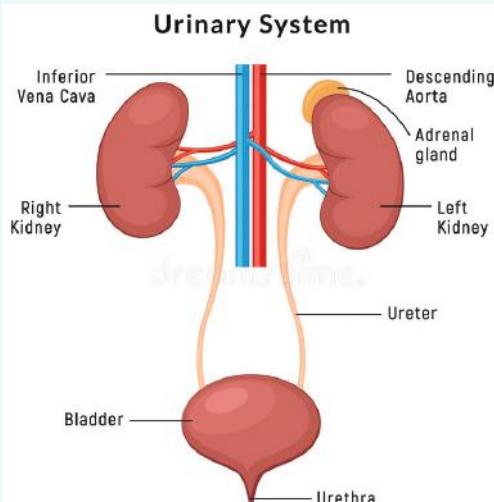
बिघडू शकते यावर नजर टाकू -

१. पिण्याचे अयोग्य पाणी -

दिवसभरात योग्य आणि सकस आहार घेतला पाहिजे हे आपण सदैव ऐकले असेल पण तितकेच म हत्त्व योग्य पाणी पिण्याला आपण देतो का?

शेती करताना त्यात वापरली जाणारी बेसुमार रासायनिक खतं, धोक्याच्या पातळीपेक्षाही खाली जाऊन भूगर्भातुन हावरटासारखे पाणी मिळवण्यासाठी घेतलेली कूपनलिका, अधिक खोल विहीरी इत्यादी कारणांमुळे नको असलेले क्षार पाण्यात मिसळतात. असे क्षार शरीरात सतत येत राहिल्यास किंडनीच्या अतिसूक्ष्म गाळण प्रणालीवर ताण निर्माण करतात, ज्यामुळे नी निकामी होऊ लागतात. त्यामुळे असे न गाळ्ले गेलेले क्षार शरीरात साचत राहिल्या मुळे त्यांची शरीरातील धोकादायक पातळी गाठली जाऊन किंडनीचे अधिकचे नुकसान घडते.

जसे पाण्यात अती क्षार मिसळलेले असणे हा एक प्रकार तसाच अतिस्वच्छ पाणी शरीराला देणे ही हानिकारकच. सध्या शहरीभागात घरगुती R.O. फिल्टर बसवून घेण्याचे प्रमाण वाढलेले दिसते. तसेच ग्रामीण भागातही शुद्ध पाणी देण्याच्या नावाखाली R.O. ATM मशिनचा व्यवसाय तेजीत आहे. या मशीनमध्ये एक



नाण टाकून काही लिटर पाणी स्वच्छ समजून बहुतांशी लोकसंख्या पित असल्याने, जागतिक आरोग्यसंघटनेने सांगितलेले पिण्यायोग्य पाण्याचे (Palatable Drinking Water) निकष यापैकी किंती यंत्रणा पूर्ण करतात? या विषयी मी तरी सांशंक आहे. यावर उपाय म्हणून R.O. फिल्टर ऐवजी साधे फिल्टर वापरणे.

२. अयोग्य आहार -

माणसाने विज्ञानयुग गाठून प्रगती केली? कि चूक? याची उपरती येत्या काळात माणसाला होणारच आहे. आदी मानवच्या पूर्णपणे निसर्गावर अवलंबून असलेल्या जीवनाला आपण तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने कृत्रिमतेकडे नेले. मग अन्न पदार्थ तरी का मागे राहतील?

कामाच्या व्यापामुळे रेडी टू इट, इन्टंट फूड, फास्ट फूड इत्यादी खाण्याचे प्रमाण प्रचंड आहे. असे पॅकबंद पदार्थ जास्त दिवस टिकून रहावेत (Shelf Life) यासाठी त्यात प्रिझर्वेटिव्ह म्हणून प्रचंड प्रमाणात रसायन व अतिरिक्त मिठाचा वापर केला जातो. असे सततचे अती प्रमाणातील मीठ शरीरातील रक्तदाब वाढवण्याचे कार्य करते ज्याचा ताण किंडनीवर पडतो.

३. व्यायामाचा अभाव, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह -

एक तर चुकीचा आहार आणि त्यातही व्यायामाचा अभाव माणसाला किंडनी निकामी होण्याच्या खोल दरीत अजूनच ढकलत राहतो. लहान मुलांपासून लागलेली बाहेरचे अधिक मीठ इत्यादी घटक असलेले रेडी टू इट अन्नपदार्थ खाण्याची सवय तरुणपणात उच्च रक्तदाब निर्माण करते. ज्याला मधुमेह या आजाराची छुपी साथ मिळाल्यास हळ्हळ्हळ्ह किंडनीचे कार्य थांबत जाते. उच्च रक्तदाब आणि अनियंत्रित रक्त शर्करा असणाऱ्या लोकांमध्ये किंडनी खराब होण्याचे प्रमाण अधिक दिसते.

४. व्यसन -

कोणत्याही पदार्थाचे व्यसन हे केव्हाही वाईटच! पण सर्व व्यसनांमध्ये एक समान धागा असतो, तो म्हणजेच त्या पदार्थातील विषारी रासायनिक घटक, विविध प्रकारची मद्य, गुटखा, खर्चा इत्यादी पदार्थ शरीरात हे हानिकारक



रसायन पोहोचवण्याचे प्रवेशद्वार बनतात. एकदा हा पदार्थ शरीरात आले तर त्यांना रक्तातून फिल्टर करून बाहेर टाकण्याचे कार्य किडनीचे असते. असे रासायनिक पदार्थ किडनीवर हानिकारक आघात करत राहतात. असा सततचा आघात किडनीचा नाश करण्यासाठी पुरेसा ठरतो.

किडनीच्या आजारांना प्रतिबंध कसा करावा?

१. सकस, घरगुती आहार घेणे, शक्यतो बाहेरचे अन्नपदार्थ खाणे टाळावे.
२. योग्य प्रमाणात आणि नित्यनियमाने व्यायाम करणे.
३. व्यसनांपासून दूर राहणे.
४. पिण्याचे योग्य, स्वच्छ व निर्जुक पाणी पिणे.
५. रक्तदाब व रक्त शर्करा नियंत्रणात ठेवणे.

६. ठराविक अंतराने नियमितपणे किडनीचे कार्य दाखवणाऱ्या प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासण्या करणे.

अवयवदान -

किडनीचा दिर्घकालीन आजार झाल्यास त्यावर उपाय उपलब्ध नसल्याने अशा व्यक्तींमध्ये किडनी बदलण्याची शस्त्रक्रिया करावी लागते. आजही भारतात असे अनेक रुग्ण आहेत ज्यांना इतरांच्या निरोगी किडनची गरज आहे. त्यासाठी किडनी दान किंवा एकंदरच अवयवदान ही संकल्पना समाजामध्ये रुढ होणे गरजेचे आहे. जेणेकरून किडनी बिघडल्याने एका व्यक्तीचे गतप्राण होणे वाचवणे शक्य होईल.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य



राष्ट्रीय टेबीज नियंत्रण कार्यक्रम

टेबीज हा एक जीवघेणा आजार आहे. आपण हा आजार सहज टाळू शकतो.



- कुत्रा किंवा इतर प्राणी चावल्यामुळे झालेली जखम साबण आणि नळाच्या वाहत्या पाण्याने स्वच्छ धवा.
- जखमेला निर्जुक मलम लावा.
- जखमेला मिरची, तेल, चुना असे कोणतेही घातक पदार्थ लावू नका.
- ताबडतोब शासकीय दवाखान्यात जा आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्याने टेबीज विरोधी लस घ्या.
- लसीच्या वेळापत्रकाचे तंतोतंत पालन करा.
- आपल्या घरातील पाणीव प्राण्यांचे वेळोवेळी टेबीज विरोधी लसीकरण करा.



/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, घुणे



कविता

आरोग्याचा शिलेदार माझा

बेजार हा आजार
बेजार हा आजार
झाला कोरोनाचा कहर
झाला कोरोनाचा कहर
आला जरी आरोग्य
विभागावर भार
आहे खंभीर अजून
आरोग्य सेवक सेविका नि डॉक्टर
दिवस रात्र ज्याच्या
डोऱ्यात तेल आहे
आरोग्य विभागाला रे
सवयच लढायची आहे
कोरोना येवो कि अजून
बाप त्याचा योवो
पथक आमचे रे
सज्ज सदा आहे
आले आणि गेले
कित्तेक साथी असे रे
इतिहास आहे साक्ष
त्याचा फडशाच पडला आहे

दुखः फक्त याचेच
गेले सोडूनी माझे
बंधू-भगिनी अन
शिलेदार आरोग्याचे
सल एक आहे
झालो पोरके आम्ही
पण गर्व एक आहे
जगलो आरोग्य सेवेसाठी
आरोग्य विभागाचे
रक्षक आम्ही सारे
शत्रू असो कुणीही
आम्ही सज्ज सदा आहो
खचू नका मित्रहो
या युधाच्या रणभूमीत
विजय आपलाच आहे
हा दृढ विश्वास आम्हा आहे
भविष्यात जेव्हा केव्हा
इतिहास पाहिला जाईल
हा शब्द आताच घ्यारे
आरोग्यच असणार आहे
आरोग्यच असणार आहे

किशोर संतोष सोनवणे
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी जिल्हा परिषद नंदुरबार

ओमायक्रॉन

डेल्टाने केला, असा काही कहर
मृत्युंच माजलं तांडव
उधवस्त केले संसार
अन् गाव झाली स्मशान
तरिही, अजुन म्हणे आला नविन, ओमायक्रॉन....

कोरोनामुळे आली,
सर्व बाजारपेठा, वाहतुकीवर बंदी
शाळा बंद, कार्यालये बंद,
जागतिकही मंदी
गावं, शहरे आणि सर्व वाटा झाल्या सुनसान,
तरिही, अजुन म्हणे आला नविन ओमायक्रॉन....

कोरोनाने गेले
असंख्य लोकांचे प्राण
पण, कुणी नाही कुणाचे
ह्याची करून दिली जाण
शरीरात नाही आता जगण्याचे त्राण
तरिही, अजुन म्हणे आला नविन, ओमायक्रॉन....

सज्ज माझे सैनिक,
घालुन पांढरा शुभ्र अँप्राण
करू नायनाट तुझा, ओमायक्रॉन...

डॉ. सतीश हुमणे
फिजीशियन वर्ग - १

जिल्हा सामान्य रुग्णालय, अमरावती.



कविता

लहान कुटुंब, सुखी कुटुंब

अरे अरे माणसा तू, वेडा कि खुळा रे ।
लहान कुटुंब सुखी कुटुंब, मंत्र हाच घे रे ॥

मुले जरी असली, देवाघरची फुले ।
पृथ्वी आहे छोटी, कोण सांगे तुले ॥

लोकसंख्या वाढे भारी, भुईला हा भार ।
सोसवे ना तिलाहि हा, माणसांचा बाजार ॥

पुत्रप्राप्तीच्या ओढीने, मुले झाली चार ।
उदरनिर्वाहाच्या चिंतेने, झाला पार बेजार ॥

कुटुंब नियोजनाची महती, समजून घे रे माणसा ।
जीवन आहे छोटे – क्षणभंकुर,
सोड मोठया परिवाराचा वसा ॥

अफाट अशा ह्या दुनियेमध्ये, शोध कशाचा घ्यावा ।
जिकडे तिकडे लोकच लोक, सोयी कुणा घ्याव्या ॥

स्त्री पुरुष समानतेचा, करतो आम्ही जागर ।
नियंत्रित करावा लागेल आम्हा, लोकसंख्येचा हा सागर ॥

वंश वाढीच्या आशेने, अंध झाले सारे ।
गर्दीच्या धुक्याने, लुप्त विकासाचे वारे ॥

म्हणुन म्हणतो माणसा, निसर्ग नियम पाळ रे ।
लहान कुटुंब सुखी कुटुंब, मंत्र हाच घे रे ॥

वैभव मोहन पाटील

कक्ष अधिकारी (अभियान संचालक कक्ष)
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

क्षयरोगावर प्रहार

जागतिक आरोग्य दिनाला घ्यावे महत्व ।
निरोगी राहण्याचे स्वीकारावे तत्व ॥

२४ मार्च दिन आहे भारी ।
क्षयरोग नियंत्रणावर करेल स्वारी ॥

आरोग्य शिक्षण देऊ घरोघरी क्षयरोगाला हृद्दपार करी ।
क्षयरोग हा आहे घातक शरीराला करतो निरर्थक ॥

क्षयाच्या जंतूने, क्षय होतो शरीराला ।
नाही उपचार घेतल्यास, घातक जीवाला ॥

दीर्घकाळ असो खोकला किंवा असो थकवा ।
लवकरात लवकर जाऊन डॉक्टरांना दाखवा ॥

श्वास घेण्यात होत असेल अडचण ।
किंवा जेवणाचे करत नसेल मन ॥

वजन होते कमी, रक्त पडता थूंकितूनी ।
असू शकतो क्षयरोग धरा मनी ॥

क्षयरोगाचा औषधोपचार घेऊ नियमित ।
नाही तर, आयुष्य होऊ शकेल सीमित ॥

जीवनशैलीचे करू योग्य व्यवस्थापन ।
आपल्या आरोग्याची काळजी घेऊ आपण ॥

डॉक्टरांकडे नियमित करावा पाठपुरावा ।
उत्तम आरोग्यासाठी स्वतःलाच शिस्त लावा ॥

चिंता, ताण व निराशा यांना अगदी नकार ।
क्षयरोग दूर ठेवण्यासाठी घ्यावा योग्य पोषक आहार ॥

नाही कुठल्या भीतीने, तर सकारात्मक रणनीतीने ।
राहून निरोगी मन-शरीराने, करू क्षयरोगावर प्रहार
उपचाराने ॥

सिद्धी संतोष पानसरे

वालचंदनगर विद्यालय, वालचंदनगर,
बारामती.



योजना

नियमित लसीकरण कार्यक्रम

प्रस्तावना : भारत सरकारने लसीकरणासाठी एक वेळापत्रक सांगितले आहे. यात क्षयरोग, पोलिओ, घटसर्प, डांग्याखोकला, धनुर्वात, गोवर, बी प्रकारची कावीळ या सात आजारांविरुद्ध लशी आहेत. मात्र भारतीय बालरोगतज्ज्ञ परिषदेने (भा.बा.प.) आणखी काही लशी सांगितल्या आहेत. पुढे लसीचे नाव, बाळाचे वय, डोस, कोठे देतात, प्रतिसुचक आणि लसीनंतर होणारा त्रास इ. माहिती दिली आहे.

गर्भवती महिला, अर्भक व लहान बालकांनसाठी राष्ट्रीय लसीकरण वेळापत्रक

लस	कधी द्यावे	मात्रा	मार्ग	जागा
गर्भवती महिलांसाठी				
टी.डी. - १	गरोदरणाच्या सुरुवातीला	०.५ मि.ली.	अंत: स्नायुत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
टी.डी. - २*	टी.डी. दिल्यानंतर ४ आठवड्यांनी	०.५ मि.ली.	अंत: स्नायुत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
टी.डी. - बूस्टर	जर मागील टी.डी दिल्यानंतर ३ वर्षाच्या अंत गरोदर राहिल्यास	०.५ मि.ली.	अंत: स्नायुत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
अर्भकांसाठी				
बी.सी.जी	जन्मत: / शक्य तितक्या लवकर / एक वर्ष पूर्ण होण्याआधी	०.५ मिली	त्वचेमध्ये (अंत: त्वचा)	डाव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
हिपेटायटीस - बी. जन्मत:	जन्मल्यानंतर २४ तासाचे आंत	०.५ मिली	अंत: स्नायुत	डाव्या मांडीच्या मध्य भागी बाहेरील बाजूला
ओ.पी.व्ही. झिरो डोस	जन्मत: / शक्य तितक्या लवकर / १५ दिवसापर्यंत	०.५ मिली	तोंडावाटे	तोंडावाटे
ओ.पी.व्ही. - १ ला, २ रा व ३ रा डोस	जन्मल्यानंतर ६, १० व १४ वा आठवडा पूर्ण झाल्यावर	०.५ मिली	तोंडावाटे	तोंडावाटे
पेंटाव्हॅलंट - १ ला, २ रा व ३ रा डोस	जन्मल्यानंतर ६, १० व १४ वा आठवडा पूर्ण झाल्यावर	२ थॅंब	अंत: स्नायुत	डाव्या मांडीच्या मध्य भागी बाहेरील बाजूला
रोटा व्हायरस लस - १ ला, २ रा व ३ रा डोस	जन्मल्यानंतर ६, १० व १४ वा आठवडा पूर्ण झाल्यावर	२ थॅंब	तोंडावाटे	तोंडावाटे
एफ-आय.पी.व्ही. - १ ला व २ रा डोस	जन्मल्यानंतर ६ व्या व १४ व्या आठवड्यात - ओ.पी.व्ही. ३ च्या डोस सोबत व एक वर्ष पूर्ण होण्याआधी	०.१ मि.ली.	त्वचेमध्ये (अंत: त्वचा)	उजव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
पी.सी.व्ही. -१ ला, २ रा व बुस्टर डोस	१ ला व २ रा डोस जन्मल्यानंतर ६ व्या व १४ आठवड्यात - ओ.पी.व्ही. १ व ३ च्या डोस सोबत व बुस्टर डोस गोवर रुबेला लसी सोबत	०.५ मि.ली.	अंत: स्नायुत	उजव्या दंडाच्या मांडीच्या मध्य भागी बाहेरील बाजूला
गोवर रुबेला -१ ला डोस	जन्मल्यानंतर ९ महिने ते १२ महिने	०.५ मि.ली.	अध्य: त्वचेत	उजव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
जीवनसत्व अ - १ ला डोस	जन्मल्यानंतर ९ महिने पूर्ण झाल्यावर / गोवर रुबेला लसी सोबत	१ मि.ली. (१ लाख आय. यू)	तोंडावाटे	तोंडावाटे
जे. ई. - १ ला डोस * *	जन्मल्यानंतर ९ महिने ते १२ महिने		तोंडावाटे	डाव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
डी.पी.टी. बूस्टर - १ ला डोस	१६ ते २४ महिन्याच्या आत	०.५ मि.ली.	अंत: स्नायुत	डाव्या मांडीच्या मध्य भागी बाहेरील बाजूला



योजना

ओ.पी.व्ही. बूस्टर	१६ ते २४ महिने	२ थेंब	तोंडावाटे	तोंडावाटे
गोवर रुबेल - २ रा डोस	१६ ते २४ महिने	०.५ मि.ली.	अधःत्वचेत	उजव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
जे. ई - २ रा डोस **	१६ ते २४ महिने	०.५ मि.ली.	अधःत्वचेत	डाव्या दंडाच्या वरच्या बाजूला
जीवनसत्व अ २ रा ते ९ वा डोस ***	५ ते ६ वर्ष	०.५ मि.ली.	अंतःस्नायुत	दंडाच्या वरच्या बाजूला
टी.डी.	१० व १६ वर्ष	०.५ मि.ली.	अंतःस्नायुत	दंडाच्या वरच्या बाजूला

* : प्रसूतीच्या ३६ आठवड्यापूर्वी टी.डी. २ अथवा बूस्टर डोस द्यावा. आधी दिला नसल्यास ३६ आठवड्यानंतर सुद्धा द्यावा.

** : निवडक जिल्ह्यांमध्ये देण्यात येते.

*** : एकात्मिक बाल विकास योजनेनुसार जीवनसत्व अ चा दुसरा ते नववा डोस १ ते ५ वर्ष वयोगटातील बालकांना द्यावा व वर्षातून दोन वेळा विशेष फेरीत द्यावा.

मूल पाच वर्षांचं होईतोवर जून आणि जानेवारीच्या महिन्यात 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस देण्यात यावा.

लसीकरण कार्यक्रम -

बालकांमधील लसीकरणाद्वारे प्रतिबंध करता येणाऱ्या आजारांचे प्रमाण व त्या आजारांमुळे होणारे मृत्यू कमी करण्यासाठी नियमित लसीकरण कार्यक्रम सुरु करण्यात आलेला आहे. ऑक्टोबर १९७७ मध्ये लसीकरणाद्वारे प्रतिबंध करता येणाऱ्या घटसर्प, डांग्या खोकला, पोलिओ व क्षयरोग या पाच आजारांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी विस्तारीत लस टोचणी कार्यक्रम (विल्टो) सुरु करण्यात आला. सन १९८५ व ८६ मध्ये सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रम सुरु करण्यात आला. गोवर लसीचा समावेश सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रमामध्ये करण्यात आला. नियमित लसीकरण कार्यक्रमाच्या वेळापत्रकामध्ये या रोगाच्या लसीचा समावेश राज्यात सन २००८-०९ मध्ये टप्प्या टप्प्याने करण्यात आला. आता ही लस सर्व जिल्ह्यांमध्ये लागू करण्यात आली आहे. नियमित लसीकरण कार्यक्रमात जापनिज इन्साफलायटिस या रोगाचा समावेश अमरावती (मनपासह), यवतमाळ, नागपूर, वाशिम, गडचिरोली, लातूर आणि बीड या जिल्ह्यांत करण्यात आला. महाराष्ट्रात लसीकरणाच्या वेळापत्रकामध्ये सन २०११ पासून गोवर लसीच्या दुसऱ्या मात्रेचा समावेश करण्यात आला.

विशेष वैशिष्ट्ये -

- लसीकरणाद्वारे प्रतिबंध करता येणाऱ्या आजारासाठी लहान बालकांचे लसीकरण, धनुर्वातासाठी गरोदर मातांचे लसीकरण
- नियोजित सत्र यामध्ये लसीकरण करणे.
- लसीची क्षमता टिकविण्यासाठी शीतसाखळीचे व्यवस्थापन

● लसीकरणाची सुरक्षितता वाढविण्यासाठी सर्व जिल्हे व मनपा यांना ओडी सिरिजेंसचा पुरवठा करण्यात येतो.

● जैविक वैद्यकिय कचन्याची सुरक्षित विल्हेवाट

● वैद्यकिय अधिकारी व आरोग्य कर्मचारी यांचे नियमित प्रशिक्षण.

● लसीकरणांतर्गत उद्भवणाऱ्या विपरीत प्रतिक्रियांचा आता आढावा घेण्यासाठी जिल्हा व राज्य स्तरावर अन्वेषण समितीची स्थापना.

● लसीकरणांतर्गत उद्भवणाऱ्या विपरीत प्रतिक्रियांची माहिती नोंदविण्यासाठी विजीफले या आंतरराष्ट्रीय ग्लोबल पोस्ट मार्केटिंग सर्वेलन्स ॲनलाईन सॉफ्टवेअरचा वापर.

पोलिओ निमुर्लन कार्यपद्धती -

नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत एक वर्षाच्या आतील बालकाला देय असणारे पोलिओचे एकूण ३ डोस देण्यात येतात.

० ते ५ वर्ष वयोगटातील एखाद्या जरी बालकाला पोलिओचा जादाचा डोस दयावयाचा राहिल्यास त्यामुळे अन्य बालकांनाही पोलिओ रोगाचा धोका उद्भवू शकतो, त्यामुळे प्रत्येक बालकाला पल्स पोलिओ मोहिमेत ज्यादाचे डोस मिळणे आवश्यक आहे.

पोलिओ निमुर्लनाकरिता पोलिओचे संशयित रुग्ण शोधण्यासाठी अचानक लुळेपणा आलेल्या बालकाचे सर्वेक्षण करणे.

पोलिओ जोखीमग्रस्त भागात विशेष पल्स पोलिओ मोहिमांचे आयोजन करणे.

पोलिओ विषाणूचे तीन प्रकार आहेत. पी-१, पी-२ व पी-३



वृत्त विशेष

शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व सर्वोपचार रुग्णालय प्रशासकीय इमारतीचा भूमीपूजन सोहळा

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



उसर, अलिबाग येथे शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व सर्वोपचार रुग्णालय प्रशासकीय इमारतीचा भूमीपूजन सोहळा संपन्न झाला. मुख्यमंत्री मा. ना. उद्धवजी ठाकरे यांनी दूरदृष्ट्यप्रणालीद्वारे या इमारतीचे भूमिपूजन केले. आदरणीय खा. शरदचंद्रजी पवार साहेब यांच्या अध्यक्षतेखाली पार पडलेल्या या सोहळ्यात रायगडवासीयांशी संवाद साधला.

अलिबागजवळ उसर येथे शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व सर्वोपचार रुग्णालय साकारते आहे हा रायगडवासीयांसाठी अत्यंत महत्वाचा क्षण आहे. दुर्धर आजार, मोठ्या शस्त्रक्रिया यांसाठी आता मुंबईत जाण्याची आवश्यकता नाही. रायगडवासी यांना जिल्ह्याच्या ठिकाणीच ही सुविधा वर्षभरातच या रुग्णालयात मिळेल याची मला खात्री आहे.

खासदार मा. सुनील तटकरेजी व पालकमंत्री अदिती तटकरे यांनी सातत्याने पाठपुरावा करत महाविद्यालय व रुग्णालय सुरु करण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत. मागील दोन वर्षात महाविकास आघाडी सरकारने आवर्जून जिल्हा

तेथे वैद्यकीय महाविद्यालय देण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत. माणगाव येथेही लवकरच ट्रॉमा केअर रुग्णालय सुरु होणार आहे. विशेषतः महिलांसाठी आवश्यक आरोग्यसेवा उपलब्ध या निमित्ताने होते आहे.

या वैद्यकीय महाविद्यालयात आगामी शैक्षणिक वर्षात प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना आवश्यक बाबी नियोजित वेळेत पूर्ण करण्याकडे आमचा कटाक्ष आहे. उपमुख्यमंत्री मा. अजितदादांनी विशेषबाब घ्यानु आरोग्य खात्याच्या अंतर्गत येणाऱ्या विविध कल्याणकारी योजना जिल्हा व तालुका स्तरावर मिळाणार आहेत. सामान्य माणूस हा केंद्रबिंदू ठेवून आवश्यक आरोग्य सुविधा आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून देण्यात येणार आहेत.

यावेळी दूरदृष्ट्यप्रणालीद्वारे उपमुख्यमंत्री मा. ना. अजितदादा पवार, महसूल मंत्री बाळासाहेब थोरात, पालकमंत्री मा. अदिती तटकरे, खा. सुनीलजी तटकरे, आमदार अनिकेत तटकरे यांच्यासह मान्यवर उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

स्टेट लेव्हल यूथ टोबॅको सर्वर्हेचे – महाराष्ट्र फॅक्ट शीटचे प्रकाशन

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



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, एनएचएम आणि टाटा मेमोरियल सेंटरच्यावतीने आयोजित कार्यक्रमात स्टेट लेव्हल यूथ टोबॅको सर्वर्हेचे – महाराष्ट्र फॅक्ट शीटचे प्रकाशन करण्यात आले.

तंबाखू सेवनाच्या व्यसनांविरोधात लोक चळवळ उभारायला हवी. याबाबतच्या कोटपा कायद्याची प्रभावी अंमलबजावणी करायला हवी. या प्रक्रियेत जनतेने सक्रिय सहभाग घ्यावा, असे आवाहन येथे व्यक्त केले.

टाटा मेमोरियल सेंटर येथे झालेल्या या कार्यक्रमाला दूरदृष्टी प्रणालीद्वारे उपस्थित होते. यावेळी आरोग्य विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, सार्वजनिक आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचे महासंचालक डॉ. एल. स्वस्तिचरण, डॉ. राजेश दीक्षित आदी उपस्थित होते.

शालेय विद्यार्थी विशेषत: महिला आणि मुलींमध्ये

तंबाखू सेवनाचे प्रमाण वाढत आहे. ही अतिशय विंताजनक बाब आहे. तंबाखू सेवन आरोग्याला हानिकारक आहे, याबाबत लोकांत जाणिव निर्माण करण्याची आवश्यकता आहे. तंबाखू सेवन आरोग्याला धोकादायक आहे याची जाणीव असूनही तंबाखू सेवन केले जाते. तंबाखूजन्य उत्पादनाची मागणी कमी व्हावी यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, पोलीस, अन्न आणि औषध प्रशासन आणि शालेय शिक्षण विभागाने एकत्रित येऊन काम करण्याची आवश्यकता आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या संचालक डॉ. साधना तायडे, उपसंचालक डॉ. पद्मजा जोगेवार, टाटा मेमोरियल सेंटरचे राजेंद्र बडवे दूरदृष्ट्यप्रणालीद्वारे उपस्थित होते.

डॉ. शर्मिला पिंपळे यांनी सूत्रसंचालन तर सहाय्यक संचालक डॉ. संजीव कुमार जाधव यांनी आभार मानले.



वृत्त विशेष

'कोरोना योद्धा' म्हणून झालेला सन्मान

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



इंडियन मेडिकल असोसिएशन, जालना यांच्या वरीने 'कोरोना योद्धा' म्हणून मा. ना. राजेश टोपे, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण यांचा सन्मान करण्यात आला. तसेच प्रसिद्ध डॉक्टर ओम अग्रवाल यांना जीवनगौरव पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले.

कोरोना संकटाच्या काळात देवदूत बनून संपूर्ण मानवजातीच्या रक्षणाला धावून आलेल्या डॉक्टरांच्या प्रती आम्ही कृतज्ञ आहोत. यावेळी असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉ. अतुल जितूरकर, डॉ. देवनपळी, डॉ. धनकानी, डॉ. ओम अग्रवाल या सर्वांना सन्मानित करण्यात आले. सचिव डॉ. सागर गंगवाल यांच्यासह शहरातील प्रमुख डॉक्टर उपस्थित होते. ■■■



ट्रान्सजेंडर नागरिकांच्या आरोग्य समस्याबाबत सविस्तर चर्चा



ट्रान्सजेण्डर नागरिक हे आपल्या समाजाचाच एक भाग आहेत. त्यांना सन्मानपूर्वक जीवन जगता आले पाहिजे, या मताचे मा. ना. राजेश टोपे, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण आहेत. ट्रान्सजेंडर नागरिकांच्या आरोग्य विषयक समस्याबाबत चर्चा करण्यासाठी आज मंत्रालयात

बैठक झाली. बैठकीत ट्रान्सजेंडर नागरिकांच्या आरोग्य समस्या बाबत सविस्तर चर्चा झाली. ट्रान्सजेंडर नागरिकांना लिंग बदल शस्त्रक्रिया, लेसर आणि संप्रेरक उपचार एकाच ठिकाणी उपलब्ध व्हावे त्यासाठी कृती आराखडा तयार करावा, अशा सूचना यांनी दिल्या. ■■■

वृत्त विशेष

जागतिक किडनी दिनानिमित्त किडनी दाता सत्कार समारोह...

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



औंगाबाद येथे जागतिक किडनी दिनानिमित्त किडनी दाता सत्कार समारोहास उपस्थित होतो. नेफ्रॉन किडनी केरच्या वतीने हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता.

महाराष्ट्र शासनाकडून अवयवदानासाठी सातत्याने प्रोत्साहन दिले जाते. किडनीदात्यांची संख्या वाढण्याची गरज सातत्याने अधोरेखित होते आहे. किडनी दात्यांचा सन्मान करून त्यांचे आभार या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने

मानता आले.

यावेळी डॉ. उन्मेश टाकळकर, डॉ. सी. पी. त्रिपाठी, डॉ. सुधीर कुलकर्णी, डॉ. नेहा जैन, डॉ. नताशा वर्मा, डॉ. अजय रोटे, डॉ. आशिष देशपांडे, डॉ. हिमासू गुप्ता, डॉ. वीरेंद्र वडगावकर, डॉ. शोएब हाशमी आदी मान्यवर उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

पोलिओमुक्तीचा लढा



आपल्या देशातील लहान मुलं-मुली हेच आपल्या देशाची खरी संपत्ती आहेत, असं मी मानतो. भविष्यात यांनाच तर आपला देश समर्थपणे सांभाळायचा आहे! म्हणूनच आपली ही नवीन पिढी अत्यंत सुदृढ व निरोगी असणे अत्यंत आवश्यक आहे. पोलिओमुक्तीचा लढा हा त्यापैकीच एक. मोळ्या प्रयत्नांनी आपला देश आता पोलिओमुक्त झाला आहे पण तरीही खबरदारी आवश्यक आहेच. आज झालेल्या पोलिओ लसीकरण मोहिमेत मी स्वतः जालना येथे या चिमुरड्यांना पोलिओचे डोस दिले.

आपल्याही घरात पाच वर्षांखालील लहान बालके असल्यास त्यांना जरुर पोलिओ लसीचा डोस द्या. ■■■



पोलिओमुक्तीचा लढा



औरंगाबाद महानगरपालिकेच्या शहर क्षयरोग केंद्र कार्यालयाचे आज माझ्या हस्ते लोकार्पण करण्यात आले. कैलासनगर, औरंगाबाद येथे झालेल्या या सोहऱ्यात उपस्थित अधिकारी, कर्मचारी वर्गासोबत संवाद साधला.

क्षयरोगाच्या निर्मूलनासाठी राज्य सरकार संपूर्ण राज्यभर क्षयरोग निर्मूलन कार्यक्रम राबवीत आहे. क्षयरोगाचे लवकरात लवकर निदान झाले व त्याच्यावर अचूक व वेळेत उपचार

झाले तर रुग्ण पूर्णपणे बरा होतो. अधिकाधिक जनतेपर्यंत याबाबतीत जागरूकता निर्माण होऊन त्यांचे गैरसमज दूर होण्यासाठी क्षयरोग केंद्र कार्यालयांनी पुढाकार घ्यावा असे आवाहन यावेळी बोलताना केले.

यावेळी वैद्यकीय अधिकारी, पक्षाचे पदाधिकारी व कार्यकर्ते उपस्थित होते. ■■■

वृत्त विशेष

'नवदृष्टी अभियान' नेत्रतपासणी शिबिराचे आयोजित



घनसांगवी सन २०१५ पासून आपण 'नवदृष्टी अभियान' राबवित आहोत. प्रत्येक गाव, तांड्यावर जाऊन नेत्रतपासणी शिबिर आयोजित करून आजवर ५० हजार जणांची मोफत नेत्रतपासणी करण्यात आली. तपासणीनंतर मोतीबिंदूचे निदान झालेल्यांना पुणे, मुंबई, औरंगाबाद याठिकाणी नेऊन मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया करण्यात येते.

सन २०२१ या वर्षात तब्बल ३२०० मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या आहेत. शस्त्रक्रियेनंतर रुणांच्या आवश्यक तपासण्या व पुढील उपचारही या अभियानाअंतर्गत मोफत करण्यात येतात. पुणे येथील

एच. व्ही. देसाई नेत्र रुणालय, मुंबईचे समता फाउंडेशन यांचे सहकार्य आपल्याला याकामी लाभते आहे. आपल्या या नवदृष्टी अभियानामुळे अनेकांच्या डोऱ्यांभोवतालचा अंधार दूर करू शकलो याचे मनस्वी समाधान वाटते.

या अभियानाअंतर्गत अंबड तालुक्यातील एकलेहरा, बळेगाव गावात झालेल्या नेत्रतपासणी शिबिरातील व्यक्तींना शस्त्रक्रियेसाठी पुणे येथे पाठविण्यात आले आहे. तसेच गंधारी, गायरान ता. अंबड येथे मोफत नेत्रतपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे. येणाऱ्या काळात देखील अजुन व्यापक स्तरावर हे अभियान राबविण्याचा माझा निर्धार आहे. ■■■



अत्याधुनिक तंत्रज्ञानामुळे कर्करोगावर शस्त्रक्रिया करण्यास मदत



अत्याधुनिक तंत्रज्ञानावर आधारीत कर्करोग वरील उपचारासाठी ICE CURE CRYOABLATION मशीन इस्सायली दुतावासमार्फत टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलला भेट देण्यात आली. सदर कार्यक्रमास यावेळी इस्सायलचे भारतातील राजदूत Mr. Nair Gilon Naor Gilon, Mr. Kobi Shoshani, Consul General of Israel in Mumbai, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलचे संचालक डॉ. बडवे, डॉ. सुयश कुलकर्णी, डॉ. पंकज चतुर्वेदी, जे. जे. रुणालयाचे अधिष्ठाता डॉ. माणकेश्वर आदी उपस्थित होते. सदर मशीनमुळे कर्करोगावर अत्याधुनिक शस्त्रक्रिया करण्यास मदत होईल. ■■■

वृत्त विशेष

आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे येथे जागतिक महिला दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रम



**Dr. Archana Patil Director ,
Health Services ,Pune.**

My best wishes to everyone for this International women's day that every woman should be very strong and sincere and hard working .

**We can definitely make change.
All the best.**

मा. डॉ. अर्चना पाटील, संचालक आरोग्य सेवा, पुणे यांनी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या पुणे स्थित कार्यालयातील महिलांसाठी जागतिक महिला दिनानिमित्त राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे कार्यालयात आयोजित कार्यक्रमात माननीय आरोग्य मंत्री मा. राजेश टोपे तसेच संचालक, आरोग्य सेवा, डॉ. अर्चना पाटील यांचा संदेश तसेच प्रबोधनपर व्याख्याने व महिलांसाठी आरोग्य

तपासणी (Hindlab lifecare limited चे पथक) शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. डॉ. हंकारे, सहसंचालक आरोग्य सेवा, डॉ. कैलास बाविस्कर, उपसंचालक, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, डॉ. बिबिता कमलापूरकर, सहाय्यक संचालक, डॉ. वैशाली बिन्हाडे, स्मिता कारेगावकर, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी, गौरी तांबे, लोकसंख्या शास्त्रज्ञ यांची उपस्थिती होती. यावेळी डॉ. योगिता गोसावी, मानसउपचार तज्ज्ञ, डॉ. वैजयंती पटवर्धन, स्त्रीरोग तज्ज्ञ, डॉ. इंदिरा पारखे, वैद्यकीय अधिकारी यांनी अनुक्रमे मानसिक आरोग्य, नियांचे आरोग्य, कोविड काळात महिलांची भूमिका यावर तसेच यावेळी श्री. बापूराव गर्जे, प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी यांनीही मार्गदर्शन केले. सूत्रसंचालन माधुरी वाघ, उच्च श्रेणी लघुलेखक व श्रीमती रसिका डोंगरे, अणुजीव शास्त्रज्ञ यांनी केले, लीना राजूरकर यांनी आभार मानले. यावेळी आरोग्य विभागातील महिला अधिकारी, कर्मचारी मोठ्या संख्याने उपस्थित होत्या.



लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. □ पुस्तक कॉड उपलब्धक, □ रेगिस्ट्रेशन (प्राप्तीची) रजिस्ट्रेशन फॉर्म कॉड, □ राष्ट्रीय रेगिस्ट्रेशन, □ रेगिस्ट्रेशन फॉर्म सैमिटीर, □ प्राप्तीची 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

- वाचकांचे मनोगत हे सदर लवकरच 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 सुवाच्च अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

एप्रिल २०२२

- १ ते ७ एप्रिल अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह
- २ एप्रिल जागतिक अंटीझाम जनजागृती दिन
- ११ एप्रिल जागतिक आरोग्य दिन
- १४ एप्रिल जागतिक सुरक्षित मातृत्व 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

मे २०२२

- १ मे जागतिक कामगार दिन
- ३ मे जागतिक दमा दिन
- ५ मे जागतिक प्रसविका दिन
- ८ मे जागतिक रेडक्रॉस दिन व जागतिक थॅलेसोमिया दिन
- १० मे मातृदिन
- १२ मे जागतिक परिचारिका दिन व जागतिक दीर्घकालीन थकवा जागरूकता दिवस
- १४ मे जागतिक उच्च रक्तदाब दिन

■ १५ मे जागतिक कुटुंब दिन

■ १६ मे राष्ट्रीय डॅंगू दिन

■ १९ मे जागतिक फॅमिली डॉक्टर दिन

■ २५ मे जागतिक मल्टीपल स्क्लेरोसिस दिन

■ २८ मे आंतरराष्ट्रीय महिला आरोग्य दिन व मासिक पाळी स्वच्छता दिन

■ २८ मे ते ८ जून अंतिसार नियंत्रण पंधरवडा

■ ३१ मे जागतिक तंबाखू विरोधी दिन

जून २०२२

- १ ते ३० जून हिवताप प्रतिरोध महिना / जनजागरण अभियान
- ५ जून जागतिक पर्यावरण दिन व राष्ट्रीय फायलेशिया विरोधी दिन
- ८ जून जागतिक ब्रेन ट्युमर दिन
- १० ते १६ जून दृष्टिदान सप्ताह
- १४ जून जागतिक रक्तदाता दिन
- १५ जून जागतिक वृद्ध अत्याचार विरोधी दिन
- १८ जून ऑटिस्टिक गौरव दिन
- १९ जून जागतिक सिकलसेल दिन
- २१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिन
- २६ जून जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन
- २९ जून राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कसाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक सुवाच्च 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 मनिओर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.

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

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

- 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.





आरोग्य विभागाच्या प्रकल्प अंमलबजावणी आराखड्याबाबत सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांच्या बैठकीत सविस्तर चर्चा झाली. नागरिकांना सर्वोत्तम दर्जाच्या आरोग्यसेवा मिळाव्यात, आरोग्य यंत्रणा सक्षमीकरणासाठी आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स, टेलीमेडिसिन, टेलीरेडिओलॉजी यासारख्या अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा समावेश आराखड्यात करावा अशा सूचना त्यांनी अधिकाऱ्यांना दिल्या. तसेच राज्यात सुरु असलेले चांगले आरोग्य उपक्रम यांचाही समावेश करण्याबाबत सांगितले आहे. यावेळी आरोग्य सेवा आयुक्त डॉ. एन. रामस्वामी, अतिरिक्त अभियान संचालक डॉ. सतीश पवार, संचालक साधना तायडे, सहसचिव आत्राम उपस्थित होते.



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 March 2022
Posting on 24th of March 2022

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

लक्षीकरण दिन 16 मार्च

बाळाचं आरोग्य हाच
आपल्यासाठी अनमोल
ठेवा आहे. लक्षीकरणाचे
महत्त्व समजून घ्या,
आपल्या बाळाला
सर्व आजारांपासून

सुरक्षित ठेवा !



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे