

महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य पत्रिका

जुलै - ऑगस्ट २०२१ (जोड अंक)। पृष्ठे : ५२



राष्ट्रीय शीतसाखळी संसाधन केंद्र उद्घाटन सोहळा



सार्वजनिक व आरोग्य कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र टोपे यांच्या हस्ते पुणे येथील राष्ट्रीय शीत केंद्र तसेच अंतर्गत रचनेची पाहणी करण्यात आली त्यांच्या समवेत मान्यवर व अधिकारी.



मा. डॉ. रामास्वामी एन. यांनी पुणे येथील विभाग प्रमुखांना मार्गदर्शन केले.



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : तेविसावे | अंक : ७ | महिना : जुलै-ऑगस्ट २०२१ (जोड अंक)



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

कार्यालयी संपादक
डॉ. संजीवकुमार जाधव
सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

अजय जाधव
वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,
माहिती जनसंपर्क

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

निलम महस्के
अधीक्षक
मांडणी व संपादन सहाय्य
नारायण गायकवाड
कलाकार तथा छायाचित्रकार

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

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता
संपादक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व
संपर्क विभाग

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

e-mail :
arogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

मानसिक आरोग्याची काळजी

कोविड-१९ काळात घरी असताना मी माझ्या मानसिक आरोग्याची काळजी कर्शी घेऊ शकतो ?

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



आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 किंवा 08046110007 डायल करा

कोविड - १९ लसीकरण सुरक्षित आहे.



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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





अंतरंग



०९ 'केल्याने होत आहे रे!'



१९ राष्ट्रीय नेत्रदान पंथरवडा



२३ बहुगुणी शेवगा

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ 'केल्याने होत आहे रे!'	९
■ हृदयाचा ठोका चुकून देऊ नका!	११
■ जन्म व मृत्यु नोंदपी- काळाची गरज	१५
■ माझा आनंद, माझी जबाबदारी!	१८
■ राष्ट्रीय नेत्रदान पंथरवडा	१९
■ आहार व आयुर्वेद	२०
■ बहुगुणी शेवगा	२३
■ मी अनुभवलेली, पंढरीची आरोग्यवारी	२५
■ आरोग्य सेविकेची भूमिका व जबाबदारी	२८
■ कविता - माझी आरोग्य वारी...	३१
■ कविता - कोरोना को भगा के रहना	३१
■ वात्सल्य - माता आरोग्य संवाद	३२
■ आरोग्य रेषा - कोविड - १९ चे लसीकरण सुरक्षित आहे.	३३
■ वृत्त विशेष -	
■ लस वाहतूक वाहन लोकार्पण सोहळा	३५
■ पायाभूत सुविधांच्या धर्तीवर आरोग्य क्षेत्रात जपानने अर्थसहाय्य करावे.	३६
■ जालना जिल्हाच्या विविध विकास कामांचा शुभारंभ	३७
■ पालकमंत्री हिंगोली यांच्या हस्ते	३९
■ कोरोना प्रतिबंधाकरिता समूह प्रतिकार शक्तीसाठी लसीकरण आवश्यक	४०
■ राष्ट्रीय शीतसाखळी संसाधन केंद्र उद्घाटन सोहळा प्रसंगी	४०
■ राष्ट्रीय शीतसाखळी संसाधन केंद्राचे उद्घाटन	४१
■ रुणवाहिका लोकार्पण कार्यक्रमाबाबत	४३
■ सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांनी गावांना भेटी देऊन पूर परिस्थितीचा आढावा घेतला.	४४
■ आरोग्यास प्राधान्य : महाराष्ट्राचा हत्तीरोगाविरोधातील लढा	४५
■ अंथरुणाला खिळून (बेड रिडन) असलेल्या रुणांसाठी आरोग्य विभागामार्फत लसीकरणाची सुविधा	४६
■ सर्व जिवांना शुद्ध हवा (ऑक्सिजन) वायु मिळण्याकरीता हे अभियांन निमित्त वृक्ष लागवड	४६
■ जिल्हाधिकारी यांच्या हस्ते डॉक्टर्स - डे निमित्ताने प्रशस्तीपत्र देऊन गौरव	४७
■ कोरोना लक्ष्यामध्ये वेल्हे ग्रामीण रुणालयाचे उल्लेखनीय कार्य	४८
■ हत्तीरोग दुरीकरण सार्वत्रिक औषधेपचार मोहिममध्ये डिझीसी, अलबेडाझॉल गोळ्याची एक मात्रा घ्यावी	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनोगत



रा

ज्यात कोविडची दुसरी लाट बन्याच प्रमाणात आटोक्यात आलेली असली तरी पूर्णपणे संपलेली नाही. तसेच आगामी काळात तिसऱ्या लाटेची शक्यतादेखील वर्तवली जात असल्याने, त्या दृष्टीने सावधगिरी बाळगणे व या संभाव्य लाटेचा सामना करण्याची तयारी करणेदेखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. यासाठी आरोग्य यंत्रणांमार्फत आवश्यक पूर्वतयारी करण्यात येत असून, प्रामुख्याने लहान मुलांना संसर्गापासून वाचवण्यासाठी व उपचारांसाठी विशेष उपाययोजना आखण्यात येत आहेत. यासाठी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार राज्यात उपाययोजनांची अंम लबजावणी सुरु असून, राज्यस्तरावर तज्ज्ञांचा समावेश असलेल्या कोविड टास्क फोर्सचेदेखील मार्गदर्शन घेतले जात आहे. तसेच लहान मुलांवरील उपचारांसाठी बालरोग टास्क फोर्सचीदेखील स्थापना करण्यात आलेली आहे.

राज्यातील जनतेला उत्तम व दर्जेदार आरोग्य सेवा मिळण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत राज्य व केंद्र शासन पुरस्कृत विविध आरोग्य योजना प्रभावीपणे राज्यात राबवण्यात येत आहेत. कोविड उपचारांव्यतिरिक्त गरोदर माता, नवजात बालके व सर्वसामान्य जनतेपर्यंत परिणामकारक व मोफत आरोग्य सेवा पोहोचवण्याच्या दृष्टीने आरोग्य विभाग यशस्वीपणे वाटचाल करत आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्र, आपत्कालीन वैद्यकीय सेवा (१०८ अॅम्ब्युलेन्स, ई-संजिवनी ओपीडी यांसारख्या योजनांच्या माध्यमातून रुग्णसेवा अधिक बळकट व सर्वदूर पोहोचवण्याचा प्रयत्न आहे. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना यांसारख्या कार्यक्रमांच्या मदतीने माता व बालकांचे आरोग्य सुटूढ राखण्यासाठी तसेच माता मृत्यू व बाल मृत्यूदर कमी करण्यासाठी उपाययोजना करण्यात येत आहेत. विभागातील डॉक्टर्स व इतर कर्मचाऱ्यांची रिक्त पदे प्राधान्याने भरण्याची कार्यवाही सुरु असून लवकरच सर्व रिक्त पदांवर नेमणूका होतील.

११ जुलै हा दिवस जागतिक लोकसंख्या दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. विविध प्रभावी माध्यमांचा उपयोग करून कुटुंब नियोजन पद्धतीचा प्रचार व प्रसार करण्याचा उद्देश यामागे आहे.

कोविड साथ आटोक्यात आणण्यासाठी परिश्रम घेत असलेले विभागातील सर्व वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य कर्मचारी व आरोग्य संस्था निश्चितच कौतुकास पात्र आहेत. सार्वजनिक आरोग्य सेवेच्या माध्यमातून अधिकाधिक उत्तम व परिणामकारक आरोग्य सेवा गरिब व गरजू लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी आपण प्रयत्नशील राहू या.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



मानव हा निसर्गतः किंवा स्वभावतः सामाजिक आहे. समाजातूनच मानवाच्या स्वभावाचा विकास होतो. मानवाच्या जडणघडणीत त्याच्या मूलभूत गरजांच्या पूर्ततेसाठी समाज हा महत्त्वाचा घटक आहे. आरोग्य सेवा ही प्रत्येक मानवाची गरज असून, मानवाला दैनंदिन व्यवहार करताना आपले आरोग्य चांगले राहावे यासाठी काळजी घेणे आवश्यक आहे. तसेच, मानवाचा मानसिक आरोग्याशी रोजचा संबंध असून समाजातील घडणाच्या घटकांचा मानवाच्या मानसिक आरोग्यावरही परिणाम होतो. त्यामुळे आपले मानसिक आरोग्य चांगले राहावे यासाठीही विशेष काळजी घेणे आवश्यक झाले आहे. सध्या या महामारीच्या काळात ताण-तणाव वाढल्यामुळे तसेच रोजच्या कार्याता मर्यादा आल्यामुळे या महामारीचा परिणाम हा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे झालेला आपणास दिसून येतो, त्यामुळे मानसिक आरोग्य जपणे प्रत्येकाला आवश्यक बनलेले आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने या जनजागृतीची गरज लक्षात घेऊन मानसिक आरोग्य चांगले रहावे यासाठी विविध माध्यमांच्या आधारे जनमानसात या विषयावर चर्चा करून मार्गदर्शन केले जात आहे. यासाठी समाज माध्यमांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो आहे. आरोग्य सेवेतील सर्व अधिकारी-कर्मचारी यांनीही या काळात प्रत्येकाला आरोग्य शिक्षण व समुपदेशन याद्वारे धीर देऊन कठीण समयी मदत करण्यासाठी पुढे येणे गरजेचे आहे

सध्या करोनाची साथ ही संपली नसली तरीही नियंत्रणात आली आहे, त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याची काळजी घेऊन मानसिक आरोग्यही जपणे आवश्यक आहे. लवकरच आपण महामारीच्या संकटातूनही राज्याला बाहेर काढू व पुन्हा आपले जनजीवन सुरळीत होईल अशी आशा करूया.

- **डॉ. साधना तायडे**

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



प्रतिबंधात्मक ज्ञान हे आरोग्यासाठीची गुंतवणूक असते. झालेला आजार व तो भविष्यात टाळता यावा यासाठी डॉक्टर रुग्ण यांच्यातील आरोग्य संवाद व आरोग्य शिक्षण हा महत्वाचा घटक आहे परिणामकारक आरोग्य शिक्षणामुळे आरोग्य खर्चात बदल होऊन लोकांच्या वर्तणुकीत बदल होण्याच्या प्रेरणेला चालना मिळते व लोक धोकादायक वर्तनात बदल करून आजार होऊ नये म्हणून काळजी घेण्यासाठी प्रेरित होतात. वेगवेगळे साथींचे आजार, त्यांत घ्यावयाची काळजी तसेच योग्य रोगप्रतिकार शक्तीद्वारे आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी लोकसहभाग हा अत्यंत महत्वाचा आहे. महामारीच्या काळात आपण सर्वांनी याचा अनुभव घेतला आहे, त्यामुळे मानवाची रोगप्रतिकार शक्ती चांगली राहील याचा विचार जोर धरू लागला आहे. सध्या करोना या साथीच्या आजारावर आपण मात करीत आहोत तरीही हा साथीचा आजार आपण पूर्णपणे नष्ट करू शकलो नाही; त्यामुळे आपल्या सर्वांची जबाबदारी स्वतःची काळजी घेणे, कुटुंबाची काळजी घेणे व त्याचबरोबर समाजाची काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी लसीकरण, कोवीड अनुरूप योग्य वर्तन व गर्दीत जाणे टाळणे या गोर्टींकडे प्रत्येकाने गांभीर्याने पाहण्याची गरज आहे. आज आपण या संकटाचा सामना करीत असलो तरी, योग्य काळजीद्वारे व लसीकरणाद्वारे आपण या संकटावर लवकरच मात करू, तसेच लोक सहभागातून निरोगी आरोग्यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्न करूया.

आपण सर्व धीराने आणि संयमाने या कठीण प्रसंगी सहकार्य भावनेने आरोग्य विभागाला सहकार्य करीत आहात, याबद्दल महाराष्ट्रातील सर्व जनतेचे आभार.

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



संपादकीय



सा

र्वजनिक आरोग्यासाठी व रोग प्रतिबंधासाठी प्रत्येकाला आरोग्याचे प्राथमिक ज्ञान आवश्यक असते. अज्ञानामुळे गैरसमज निर्माण होतात, तसेच रुढी, परंपरा, सवयी यामुळे ही चांगल्या आरोग्यदायी सवयी रुजविण्यासाठी अडचणी येतात. प्रतिबंधात्मक ज्ञानाद्वारे आरोग्य रक्षण होते व संभाव्य धोके टाळता येतात. निरोगी आरोग्यासाठी व साथरोग प्रतिबंध यासाठी आरोग्य शिक्षण व संवाद हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. त्यामुळे राज्य शासनाद्वारे आरोग्य शिक्षणालाही महत्त्व देण्यात येते. डॉक्टर आणि रुग्ण यांच्यातील आरोग्य सेवा यासाठी येणारा संबंध हा महत्त्वाचा घटक आहे. डॉक्टर रुग्णांना उपचारांबाबत पर्याय सांगतात समुपदेशन करतात. त्यामुळे आजार व त्यासाठी घ्यावयाची काळजी तसेच औषधेपचार, त्याचे दुष्परिणाम यावरही मार्गदर्शन करतात. त्यामुळे प्रतिबंधात्मक ज्ञान प्राप्त होउन संभाव्य धोके टाळता येतात व आरोग्य संवर्धनासाठी वातावरण तयार होते. आरोग्य शिक्षणासाठी विविध माध्यमांच्या माध्यमातून आरोग्य शिक्षणासाठी संवाद साधला जातो व त्यासाठी दृकश्राव्य साधणे, व्यक्ती संवाद, गट संवाद या महत्त्वाच्या आरोग्य शिक्षणाच्या पद्धतीही अवलंबण्यात येतात. यासाठी आरोग्य सेवेतील डॉक्टर, परिचारिका, आरोग्य सेवक, सेविका, आशा, अंगणवाडी सेविका या सर्वांचा मोठ्या प्रमाणावर सहभाग असतो. त्यांच्या सहभागानेच लोकसहभाग मिळून आरोग्य योजना लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी मदत होते. आरोग्य शिक्षण संपर्क व संवादाच्या माध्यमातूनच आपण लोकांपर्यंत पोहोचून आरोग्य योजनांसाठी त्यांचा सहभाग मिळून चांगले उपक्रम राबविण्यासाठी मदत करू शकतो. त्यामुळे रुग्ण, समाज यांना चांगले समुपदेशन करून संवादकौशल्य द्वारे संवाद साधून चांगल्या आरोग्य सेवा त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी मदत करूया व 'लोकसहभागातून संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद प्रत्यक्षात आणण्यासाठी प्रयत्न करूया.

- डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक



'केल्याने होत आहे रे!'

अनिश्चित परिस्थिती जेव्हा मानवाला जगण्यासाठीच आव्हान देते तेव्हा खन्या अर्थाने या पृथ्वीतलावर जगण्याला एक नवीन दिशा मिळते. कधी ती श्रीकृष्णाने रचलेली भगवद्गीता असते, तर कधी ती मानवनिर्मित जीवन संरक्षित करणारी लस असते. याचाच स्पष्ट अर्थ असा की, अनिश्चितता जितकी वाटते तितक नकारात्मक नाही.

'अनिश्चितता' या संकल्पनेभोवती संशय आणि असुरक्षितता यांचे एक अप्रिय वलय आहे. अनिश्चिततेची प्रचिती काही लोकांच्या आयुष्यात असहाय्य करणारी व चिंताजनक ठरली आहे. या कारणाने मानवी मन या अनिश्चित वातावरणाला कसे संपवायचे, याची योजना बनवत असते. अनिश्चिततेवर मात मिळविण्यासाठी लोक काय काय प्रयत्न करत असतात. नवनवीन सिद्धांत शोधत राहतात. सत्य परिस्थितीचा आढावा घेतात. एकंदरीत अज्ञाताकडून ज्ञाताकडे कसे जाता येईल किंवा जग गूढ किंवा अनाकलनीय न राहता त्यातून निश्चित सत्य आणि वास्तविक गोष्टींची उकल कशी करता येईल, याचा शोध घेत असतात. अनिश्चित वातावरणामुळे 'कोविड'च्या महामारीसारख्या परिस्थितीत जग संभ्रमित झाले आहे. अनेक गैरसोरींचा सामना करावा लागला. पण, तरीही अनिश्चित वातावरणाचा आपण विधंसक वा संहारकपणाचा शिक्का लावू शकत नाही. या अस्थिर परिस्थितीला कसे नियंत्रित करता येईल, या प्रयत्नात काही उत्तम गोष्टी या पृथ्वीतलावर घडल्या आहेत. शास्त्रीय ज्ञानात भरघोस वाढ होत आहे. तांत्रिक विकासामुळे अनेक जणांनी नवीन मार्ग चोरखंदलेले आहेत. या काळात लोकांची जितकी दयनीय अवस्था झाली, त्याहीपेक्षा अधिक वेगाने

जीवन-मृत्युच्या या महायुद्धात जगायचे नवनवीन मार्ग शोधले गेले. मानवी नवनिर्मिती आणि सृजनक्षमता या काळातच आसमंतात झेपावताना दिसत आहे, ही निश्चितच सकारात्मक बाब आहे. यातील प्रकर्षणे उठून दिसणारी, अचंबित कामगिरी म्हणजे काही महिन्यातच 'कोविड' पासून संरक्षण देणाऱ्या तीन प्रभावी 'हॅक्सिन' विकसित केल्या गेल्या. ज्या वेगाने शास्त्रज्ञांनी त्या विकसित केल्या, ज्या कुशलतेने त्या 'हॅक्सिन' प्रयोगात आणल्या आणि कित्येक लाख लोकांना त्या दिल्या, तो झपाटा आश्चर्यचकित करणारा आहे. जणू काल सगळं जग कसं अघळपघळ, दिशाहीन, भाकड आणि बापुडे वाटत होतं, तेच आज सुनिश्चित, खात्रीचं आणि आशादायक वाटत आहे. काही महिन्यांच्या कालावधीत कालचं लसी निर्माण करायचं तंत्रज्ञान आणि शास्त्रीय तत्त्वं, ऐतिहासिक कथा झाल्यात. नवीन तंत्रज्ञानाचा जबर विकास घडला, तो या कठीण आणि हताश काळात, हे शास्त्र हजारो मैलांच्या वेगाने पुढे आले. अनिश्चित परिस्थिती जेव्हा मानवाला जगण्यासाठीच आव्हान

करते तेव्हा खन्या अर्थाने या पृथ्वीतलावर जगण्याला एक नवीन दिशा मिळते. कधी ती श्रीकृष्णाने रचलेली भगवद्गीता असते, तर कधी ती मानवनिर्मित जीवन संरक्षित करणारी लस असते. याचाच स्पष्ट अर्थ असा की, अनिश्चितता जितकी वाटते तितकी नकारात्मक नाही. आपण सारेच जगण्यासाठी धडपड करतो. नवीन वाटा शोधतो. नवीन ज्ञान मिळवितो. नवनिर्मितीचा आनंद घेतो.

जगात काहीजण नवीन परिस्थितीशी जुळवून घेण्यास असमर्थ ठरतात. तेव्हा आधीच तणावपूर्ण असलेले वातावरण अधिक कठीण आणि असहाय्य होते. काही माणसं प्रखर तणावाचा आघात त्यांच्या आयुष्यावर झाला





की, बधिर होतात. सुन्न होतात. त्या बिकट परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी आवश्यक असलेली मनःशांती आणि स्थैर्य त्यास मिळवता येत नाही. त्यामुळे त्यांना संकटमय परिस्थितीतून झुऱ्ऱण्यासाठी जरुरी असणारे विचार आणि कृती करता येत नाही. नकारात्मकता अधिक बळावते आणि आता आपण असे अगतिक झालेलो आहोत, परिस्थितीचे गुलाम झालेलो आहोत, आता यातून आपण बाहेर पडणारच नाही, असा हताश सूर ते आळवत बसतात. हे विचारांचे दुष्टचक्र कुठल्याही भयानक वास्तवापेक्षा अधिक घातक आहे. असो. जगात सगळेच सारखे नसतात. सकारात्मक प्रवृत्तीचे लोक असतात, तसेच नैराश्यपूर्ण लोकही असतात. अस्थिर जगण्यात दिवस घालवताना संयम आणि चिकाटी असण्याची गरज आहे. आज महामारीच्या दुर्धर परिस्थितीत कित्येकांच्या नोकच्या गेल्या. आर्थिक अडचणी समोर ठाकल्या आहेत. भविष्याची चिंता सतावते आहे. काही जणांचं दुःख अमाप आहे. किती काळ आणि कुठवर हे सहन करायचं, या प्रश्नाचं उत्तर कठीण आहे. अशा परिस्थितीत सामोरे जाण्यासाठी एक वास्तववादी 'टाईम फ्रेम' सेट करायला लागेल. तोपर्यंत आपल्या नकारार्थी विचारांना बासनात टाकायला लागेल. या जगात वेगळं असं आपलं आशावादी जग निर्माण करायला लागेल, आपल्या गाठीशी काय आहे, याचा आढावा घ्यायला लागेल. आपली जाण धारदार करायला लागेल. हुरुपाचा खोल श्वास घ्यायची सवय लावायला लागेल. आपली आशादायक संवेदना आता या घडीला आवश्यक आहे. तिला जागवायला लागेल. एखाद्या आवडत्या प्रक्रियेत किंवा छंदात मन रमवले, तर हे शक्य आहे. त्यामुळे भयाण विचारांपासून मन विचलित

होईल आणि विधायक विचारात गुंतले जाईल.

मनात नकारार्थी भाव आले, हताश वाटले, तर ते सामान्य आहे, पण आपली निद्रित झालेली उमेद आणि जगण्याची ऊर्जा जागवली पाहिजे. माणसाला अनिश्चित परिस्थितीत आणि त्यावरील आपल्या प्रक्रियेत वाहत जाण्याची सवय मोडली पाहिजे. कारण, ही सवय निष्क्रिय आहे. ती आपले नैतिक खच्चीकरण करत जाते. जगात सद्यस्थिती अशीच आहे, सुस्त आहे, थंड आहे, तरीही या स्थितीत काहीजण आपली बुद्धी आणि क्षमतेच्या जोरावर आम डावपेच वापरत जीवनात ऊर्जा आणि कृतिशीलता आणत आहेत. आपल्याला या अपरिहार्य परिस्थितीतून जगाबरोबर प्रवास करण्यावाचून पर्याय उरला नाही आहे, याची जाणीव या लोकांना झाली आहे. हे एकदा उमगलं की, जाणता माणूस काय करणार? हा प्रवास कितीही गुंतागुंतीचा आणि कठीण असला तरी हा कसा सुसह्य आणि प्रसन्न करायचा यावर लक्ष केंद्रित करणार. या प्रक्रियेत मन मुक्त असेल, तर ते आपली संपूर्ण ऊर्जा आपल्या विचारांना, स्वप्नांना पूर्ततेकडे नेणाऱ्या मार्गावर वळवणार. यामुळे आपली वृत्ती लवचिक बनते. आतापर्यंत भीतिदायक आणि अशक्य वाटणारे अस्थिर जग आता एक आव्हान वाटायला लागते. ते आव्हान खांद्यांवर पेलावेसे वाटते, तसेही पाहिले तर जग काही आपल्या पूर्ण नियंत्रणाखाली कधीच नव्हते, आजही नाही. कुणाला तसे वाटत असेल, तर तो निव्वळ भ्रम आहे. या घडीला मला माझं जीवन सुसह्य करण्यासाठी आज काय करता येणे शक्य आहे हा एकमेव विचार समर्पक, सृजनशील आणि व्यावहारिक आहे. 'केल्याने होत आहे रे!'



हृदयाचा ठोका चुकून देऊ नका!

हृदय हे आपल्या शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा अवयव असून आपल्या शरीराला प्राणवायू आणि पोषक घटकांसह रक्तपुरवठा करते. आपले हृदय प्रत्येक सेकंदाला प्रत्येक घटकाला काम करत असते आणि याचे चांगले आरोग्य मुनब्बाच्या जीवन आणि मृत्युमधील फरक असू शकतो.

हृदयामध्ये चार कप्पे असतात. दोन वरच्या बाजूस ज्यांना राईट व लेफ्ट आर्टरिया म्हणतात आणि खालील दोन बाजू असलेले कप्पे ज्याला राईट व लेफ्ट व्हेंट्रिकल असे म्हणतात. आरोग्यदायी हृदयाचे महत्त्व याबाबत जागृती वाढत असली तरी जगभरात दरवर्षी अनेक लोकांना हृदयविकार होतो आणि हाच हृदयविकाराचा झटका, आघात आणि अॅरिथ्रनिया, हृदयाच्या झडपांचा विकार यांचा समावेश आहे.

जोखीम वाढवणारे घटक -

हृदयविकाराला कारणीभूत ठरणारे अनेक जोखमीचे घटक आहेत. जोखीम वाढविणारी जीवनशैली जसे की, मद्यपान, धुम्रपान, वर्जित पदार्थाचे सेवन यामुळे हृदयविकार वाढतो. शारीरिक हालचालीची अभाव असलेली जीवनशैली आणि चुकीच्या खाण्याच्या सवर्यांमुळे असलेला लड्डुपणा हा हृदयविकाराच्या झटक्यापासून ते हृदय निकामी होणे यासारख्या विकारांची जोखीम वाढवते.

हृदयविकाराची जोखीम वाढण्याची अनेक कारणे असतात. ज्या गोष्टी आपल्या हातात नसतात, त्यामध्ये कुटुंबात त्याबाबत असलेला वैद्यकीय इतिहास (हृदयाचा झटका, मधुमेह आणि कोलेस्ट्रॉलची वाढलेली पातळी), वाढते वय यांचा समावेश आहे. मात्र ज्या गोष्टी आपल्या हातात आहेत, त्यामध्ये जीवनशैली हा एक सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे, ज्यावर आपण नियंत्रण ठेऊ शकतो.

लक्षणे - हृदयविकारांच्या प्रमुख लक्षणांमध्ये छातीत दुखणे, पायावर सूज, श्वास घेताना त्रास होणे, थकवा वाटणे, धडधड वाढणे, छाती जड वाटणे इत्यादींचा समावेश आहे.

निदान - हृदयविकार आहे की नाही याच्या निदानाकरिता डॉक्टर वैद्यकीय इतिहास, रक्तदाब व हृदयाचे ठोके मोजतात. त्याशिवाय रक्ताच्या चाचण्या केल्या जाऊ शकतात. गरज भासल्यास रुग्णाच्या वैद्यकीय स्थितीनुसार ईसीजी, एक्स-रे, इकोकार्डिओग्राफी, स्ट्रेस टेस्ट, कार्डिंअॅक सीटी, कार्डिंअॅक एमआरआय, थॅलियम स्कॅन किंवा कोरोनरी अॅजिओग्राफीचा सल्ला देऊ शकतात, ज्यामुळे हृदयाच्या प्रतिमा आणि हृदयामध्ये नेमके काय चालू आहे हे कळू शकते.

उपचार - अनेक प्रकारचे हृदय विकार असल्याने त्यावरील उपचार हे वैद्यकीय स्थितीनुसार केले जातात. उदा. हृदय निकामी झाल्यास त्याचे कारण शोधून रुग्णांवर औषधोपचार केलं जातात.

औषधांबरोबरच हृदयाचे कार्य सुधारण्यासाठी पेसमेकरसारखी उपकरणे रोपित केली जाऊ शकतात आणि या सर्वांच परिणाम होणार नसेल तर हृदय प्रत्यारोपणाचा सल्ला देखील दिला जाऊ शकतो. त्याचप्रमाणे हृदयाच्या झडपांच्या विकारामध्ये शस्त्रक्रिया करून झडपांमधील बिघाड दुरुस्त केला जातो किंवा नवीन झडपा बसविल्या जातात. हृदयातील रक्तवाहिन्यांच्या विकारामध्ये (हृदयांच्या वाहिन्यामध्ये अडथळे), यावर उपचार म्हणून मेडिकेटेड स्टेंट्स वापरून अॅजिओप्लास्टी आणि कोरोनरी आर्टरी बायपास शस्त्रक्रिया हे पर्याय असतात.



हृदय प्रत्यारोपणाची गरज कधी -

जेव्हा इतर सर्व उपचार करूनही फरक पडत नाही आणि जेव्हा रुग्ण हृदय निकामी होण्याच्या अंतिम टप्प्यात असतात तेव्हा हृदय प्रत्यारोपणाचा सल्ला दिला जाऊ शकतो. अशा रुग्णांचे हृदयाचे कार्य जे १० ते २० टक्केचे असते, त्यांची वर्षभर जिवंत राहण्याची शक्यता फक्त ५ टक्के असते. हृदय प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेमध्ये रुग्णांचे हृदय काढून मेंदूमूळे झालेला दात्याचे आरोग्यदायी हृदय प्रत्यारोपित केले जाते. हृदय प्रत्यारोपणानंतर वर्षभर जगण्याची शक्यता ही ९५ टक्क्यांपेक्षा जास्त असते आणि औषधेपचारांबाबत (इम्युनो सप्रेसंट मेडिकेशन) ची शिस्त पाळल्यास आणि रुग्णावर चांगली देखरेख झाल्यास दीर्घकाळ देखील चांगला फायदा होऊ शकतो.

हृदयविकार टाळण्यासाठी ज्यांना जन्मजात हृदयाचा विकार आहे, त्यांनी नियमितपणे आपल्या डॉक्टरांच्या संपर्कात राहावे. मात्र ज्यांना कुठलाही आजार नाही, त्यांनी आपली जीवनशैली चांगली ठेवली तर हृदयविकार आपण टाळू शकतो. नियमित व्यायाम, योग्य आहार, धूप्रपान व तंबाखुजन्य पदार्थ टाळणे याचे महत्त्व सर्वांनाच माहित आहे. मात्र याकडे आपण पुरेसे लक्ष देत नाही. शारीरिक आरोग्यबाबत मानसिक आरोग्य देखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. त्याशिवाय जसे वय वाढत जाईल तसे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, वजन, कोलेस्ट्रॉल हे हृदयविकाराचा धोका बळावणाऱ्या जोखमीच्या घटकांवर वेळोवेळी देखरेख करणे गरजेचे आहे.

एकंदरच आपले हृदय हे शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा अवयव आहे. आपल्या शरीराला आपण कॉम्प्युटर किंवा महत्त्वाचे उपकरण समजले तर हृदय हे विद्युत पुरवठादारासारखे आहे. हृदयाशिवाय हे उपकरण चालूच शकत नाही. म्हणूनच चांगले हृदय असण्याकडे लक्ष द्या आणि हृदयाचा ठोका चुकवू नका.

जीवनदायी हृदय प्रत्यारोपण -

हृदय विकारांवर जेव्हा सर्व उपचार अयशस्वी होतात आणि यामुळे हृदय निकामी होते तेव्हा हृदय प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासू शकते.

हृदय निकामी होण्याची कारणे -

- * हृदयातील स्नायू कमकुवत होणे (कार्डिओमायोपॅथी)
- * हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा विकार
- * हृदयाच्या झडपांमध्ये बिघाड
- * हृदयातील जन्मजात दोष
- * अनियमित हृदयाचे ठोके (वैंट्रीक्युलर एरिथिमिया)

जन्मजात दोष किंवा कार्डिमायोपॅथी हे मुलांमध्ये हृदय निकामी होण्याचे मुख्य कारण असू शकते.

हृदय प्रत्यारोपणानंतर चांगले गुणवत्तापूर्ण आयुष्य शक्य -

दात्याकडून चांगल्या गुणवत्तेचे व कार्यक्षम हृदय प्राप्त झालेल्या प्रत्यारोपणप्राप्त कर्त्याला सक्रीय सुधारणा आणि अधिक चांगले आयुष्य मिळू शकते. हृदय निकामी होण्याच्या अंतिम टप्प्यातील रुग्णांचे वाचण्याचे प्रमाण एक वर्षात केवळ ५ टक्के (हृदयाचे कार्य १५ ते २० टक्के) असते. मात्र याच रुग्णांवर हृदय प्रत्यारोपण झाल्यास हे प्रमाण पहिल्या वर्षात ९५ टक्के असू शकते आणि दर्घकाळात याचे चांगले जीवनमान प्राप्त होऊ शकते.

रुग्णाचे वय खूपच अधिक असल्यास प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेतून पूर्णपणे बरे होण्याची क्षमता तुलनेने कमी असेल. मूत्रपिंड, यकृत किंवा फुफ्फुसाचे गंभीर आजार असेल, सक्रीय संसर्ग असेल किंवा नजीकच्या भूतकाळात कर्करोगाचा वैद्यकीय इतिहास असेल तर हृदय प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेला पात्र ठरण्याची शक्यता कमी असते.

प्रत्यारोपणानंतरचा आहार व व्यायाम -

हृदय प्रत्यारोपणानंतर रुग्णाला आहाराची काळजी घेणे महत्त्वाचे असून, आहार आणि व्यायाम यांमुळे योग्य प्रमाणात वजन नियंत्रित ठेवणे गरजेचे आहे. त्यामुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार आणि मधुमेह यांसारख्या गुंतागुंत टाळता येऊ शकतात.

व्हीएडी -

व्हेंट्रीक्युलर असिस्टेड डिव्हाईस हे एक मेक्निकल उपकरण असून, हृदयातील डाव्या बाजूस असलेले चेंबर (लेफ्ट व्हेंट्रीक्युलर असिस्टेड डिव्हाईस - एलव्हीएडी), उजव्या बाजूस असलेले चेंबर (राईट व्हेंट्रीक्युलर असिस्टेड डिव्हाईस - आरव्हीएडी) किंवा दोन्ही (बाय व्हेंट्रीक्युलर असिस्टेड असिस्टेड डिव्हाईस - बीआयव्हीएडी)च्या कार्यामध्ये सहाय्य करते.

व्हीएडी रोपणाचा सल्ला कधी दिला जातो -

ज्या लोकांचे हृदय कमकुवत झाले असेल (हृदय निकामी होण्याच्या अंतिम टप्प्यात) किंवा ज्यांचे हृदय निकामी झाले असेल अशांमध्ये या मेक्निकल उपकरणाचे रोपण केले जाऊ शकते. हे हृदयाच्या दोन्ही बाजूस केले जाऊ शकते किंवा बन्याच वेळा हे डाव्या बाजूस केले जाते. लेफ्ट व्हेंट्रीकल हे शरीरातील सर्व उती किंवा पेशींना प्राणवायुयुक्त रक्ताचा पुरवठा करते. जेव्हा इतर सर्व उपचारांचे पर्याय बंद होतात. तेव्हा एलव्हीएडीचा पर्याय निवडला जाऊ शकतो.



हा कायमस्वरूपी उपचार (डेस्टीनेशन थेरेपी) किंवा हृदय प्रत्यारोपणाच्या प्रतिक्षेत असलेल्या रुग्णांसाठी हा एक पूळ समजला जातो. याशिवाय काही रुग्ण आपले वय व इतर वैद्यकीय स्थितीमध्ये पात्र ठरत नाहीत किंवा हृदय प्रत्यारोपणाची प्रतिक्षा ही जास्त असेल तर अशा रुग्णांमध्ये हे उपकरण उपयोगी ठरू शकते.

या प्रक्रियेमध्ये 'ओपन हार्ट शस्त्रक्रिया' केली जाते. ही अत्यंत जोखमीची शस्त्रक्रिया असून रुग्णाचे हृदय निकामी होण्याच्या अंतिम टप्प्यातील आजार असलेल्या कारणाने शस्त्रक्रियेदरम्यान व शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णांच्या वैद्यकीय परिस्थितीचे व्यवस्थापन कौशल्यपूर्ण करावे लागते आणि यासाठी प्रशिक्षित डॉक्टर्स व आरोग्य सेवा पुरवठादारांची अधिक गरज असते. रोपण केलेल्या उपकरणाचे नियंत्रण



प्राथमिक टप्प्यात बाहेरून केले जाते, ज्यामुळे त्याचे काम अचूक होण्यामध्ये मदत होते. हे उपकरण छोट्या मोबाईल बॅटरी कंट्रोल युनिटवर चालते जे रुग्णाला आपल्याबरोबर ठेवावे लागते व त्याला दर ८ ते १२ तासांनी रिचार्ज करण्याची गरज असते. या युनिटचे व्यवस्थापन व बॅटरीच्या काळजीबाबत रुग्णाला आणि त्याची काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीला प्रशिक्षण दिले जाते. रुग्णाला रक्त पातळ करणारी औषधे देखील घ्यावी लागतात.

या शस्त्रक्रियेसाठी कौशल्यावान व अनुभवी तज्ज्ञांची गरज असते. कारण यात रक्ताच्या गुठळ्या, रक्तस्राव, संसर्ग, उपकरणांमध्ये बिघाड अशा अनेक जोखीम असतात. शस्त्रक्रियेआधी डॉक्टर रुग्णाबरोबर प्रक्रियेदरम्यान व नंतर काय अपेक्षित करू शकतो, जोखीम व घ्यायची काळजी

याबाबत मार्गदर्शन करतात. व्हीएडी रोपणसाठी रुग्ण पात्र आहेत की नाही यासाठी एकोकार्डिओग्राम, चेर्स्ट एक्स-रे, रक्ताच्या चाचण्या, ईसीजी यांसारख्या अनेक चाचण्या केल्या जाऊ शकतात.

हृदय निकामी होण्याच्या अंतिम टप्प्यातील रुग्णांचे वाचण्याचे प्रमाण एक वर्षात केवळ ५ टक्के असते. जमेची बाब म्हणजे एलव्हीएडीमुळे हे प्रमाण पहिल्या वर्षात ९० टक्क्यांवर असू शकते आणि दीर्घकाळात याचे चांगले परिणाम मिळू शकते. अशा प्रकारचे रुग्ण शस्त्रक्रियेनंतर देखील चांगले कौटुंबिक व सामाजिक आयुष्य जगू शकतात.

शस्त्रक्रियेनंतर साधारणत: एक आठवडा रुग्णाची काळजी अतिदक्षता विभागात घेतली जाते. त्यानंतर दोन आठवडे हॉस्पिटलमध्ये मशिनद्वारे शरीरात रक्त पुरवठाचा दर व प्रवाह समायोजित करण्यासाठी राहावे लागते. त्यानंतर रक्त पातळ करण्याची औषधे दिली जातात. जी आयुष्यभर पुढे सुरु ठेवावी लागतात. त्यानंतर रुग्णाला घरी पाठविण्यात येते.

हृदय प्रत्यारोपण -

हृदय प्रत्यारोपण ही एक शस्त्रक्रिया आहे. ज्यामध्ये रुग्णाचे निकामी झालेले हृदय काढून दात्याचे आरोग्यदायी हृदय प्रत्यारोपित केले जाते. हृदय प्रत्यारोपण ही उपचार पद्धती सामान्यत: अशा लोकांसाठी वापरली जाते, ज्यांची स्थिती कोणतेही औषध किंवा अन्य शस्त्रक्रियांमुळे सुधारलेली नसते आणि पुढे कोणताही पर्याय उपलब्ध नसतो. हृदय प्रत्यारोपण जरी मोठी शस्त्रक्रिया असली तरी रुग्णाला शस्त्रक्रियेनंतर एक चांगले आयुष्य जगण्याची संधी मिळू शकते.

हृदय निकामी होण्याची कारणे -

- * हृदयातील स्नायू कमकुवत होणे (कार्डिओमायोपॅथी)
- * हृदयाच्या रक्तवहिन्यांचा विकार
- * हृदयाच्या झडपांमध्ये बिघाड
- * हृदयातील जन्मजात दोष
- * अनियमित हृदयाचे ठोके (वेंट्रीक्युलर एरिथ्रिमिया)

हृदय प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया -

हृदय प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया ही ओपन हार्ट शस्त्रक्रिया असून त्यासाठी बरेच तास लागू शकतात. एखाद्या व्यक्तीची पूर्वी हृदयाची कुठल्याही प्रकारची शस्त्रक्रिया झाली असेल तर हृदय प्रत्यारोपणाची शस्त्रक्रिया अधिक गुंतागुंतीची व अधिक वेळ घेणारी ठरू शकते. शस्त्रक्रियेपूर्वी भूलतज्जांद्वारे भूल दिली जाते. डॉक्टर संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजनयुक्त रक्तप्रवाह सुरु ठेवण्यासाठी तुमचे हृदय व फुफ्फुसांना बायपास मशीनशी



जोडतात. त्यानंतर छातीमध्ये छिद्र करून छातीतले हाड व पिंजरा हा वेगळा केला जातो, ज्यामुळे हृदयपर्यंत पोहचता येते. त्यानंतर निकामी झालेले हृदय काढून दात्याचे हृदय प्रत्यारोपित केले जाते. साधारणतः रक्ताचा प्रवाह पूर्ववत झाल्यावर नवीन हृदय धडधड करायला लागते. रुग्णाच्या शरीराने नवीन अवयव स्वीकारला आहे की नाही, यावर देखरेख केली जाते. कालांतराने ही जोखीम कमी होते. जीवनशैली व आरोग्याबाबत दिलेल्या सूचना नीट पाळणे गरजेचे असते. यामध्ये नियमित व्यायाम, समतोल आहार, तंबाखूजन्य पदार्थ टाळणे इत्यादींचा समावेश आहे.

दाता कोण असू शकतो -

ज्या व्यक्तीला मेंदूमृत घोषित केले आहे व ज्याचे

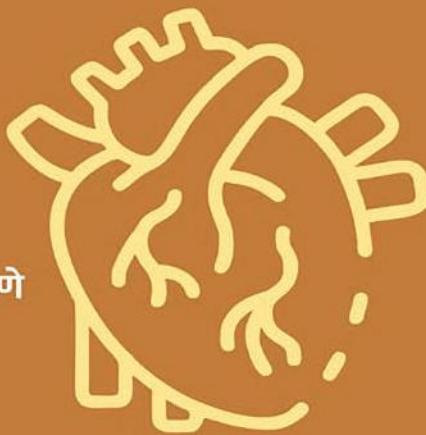
हृदय निरोगी आहे अशा व्यक्तीच्या कुटुंबाने संमती दिल्यास दाता बनू शकतो. भारतात अवयव प्रत्योरोपणाबाबत जागरूकता वाढविण्याची गरज आहे. यासाठी अवयवदानाशी निंगडीत असलेले गैरसमज दूर करणे गरजेचे आहे. अवयवदान केल्यास गरजूला काय फायदा होतो हे समजून सांगणे देखील गरजेचे आहे. हृदय प्रत्यारोपणानंतर रुग्णाला आहाराची काळजी घेणे महत्वाचे असून आहार अणि व्यायाम यामुळे योग्य प्रमाणात वजन नियंत्रित ठेवणे गरजेचे आहे. त्यामुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार आणि मधुमेह यांसारख्या गुंतागुंत टाळता येऊ शकतात.



हृदयविकार व पक्षाघात यांची लक्षणे

हृदयविकार लक्षणे :

- छातीच्या मध्यभागी तीव्र वेदना होणे
- डावा हात, हाताचे कोपर, मुख व पाठ दुखणे
- श्वसनास त्रास होणे
- उलट्या होणे
- हलकीशी डोकेदुखी किंवा अशक्त वाटणे
- घाम येणे, कफ
- रुग्ण पांढरा पडणे



पक्षाघात लक्षणे :

- चेहरा, हात किंवा पाय अचानक सुन्न किंवा कमकूवत होणे
- बोलायला त्रास होणे किंवा दुसरे काय बोलत आहेत ते न समजणे
- अंधुकपणा येणे किंवा दिसणे बंद होणे विशेषतः एका डोळ्याने
- अस्थिर चाल किंवा पडणे, चक्कर येणे
- कोणतेही कारण नसतांना अचानक डोके भयंकर दुखू लागणे
- अशक्त वाटणे किंवा बेशुद्ध होणे

जन्म व मृत्यू नोंदणी- काळाची गरज

मनुष्याच्या जीवनातील दोन प्रमुख घटना म्हणजे जन्म व मृत्यू. या दोन घटनांचे मनुष्याच्या जीवनात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. जन्म हा कुटुंबामध्ये आनंद निर्माण करतो, तर मृत्युने कुटुंब दुःखी होते. या दोन घटनांची शासन दरबारी नोंद होणे हे अत्यावश्यक आहे, नव्हे हे कायद्याने बंधनकारक आहे. जन्म व मृत्यू या दोन घटनांची नोंदणी करण्यासाठी केंद्रशासनाचा 'जन्म व मृत्यू नोंदणी अधिनियम १९६९' देशात लागू आहे. या अधिनियामाच्या अनुषंगाने राज्यात 'महाराष्ट्र जन्म आणि मृत्यू नोंदणी नियम २०००' अस्तित्वात आहे.

या घटनांची नोंदणी राज्याच्या शहरी तसेच ग्रामीण भागात 'जेथे घटना घडली तेथे' या तत्त्वावर केली जाते. शहरी भागात ही नोंदणी महानगरपालिका, नगरपरिषद, नगरपंचायत किंवा छावणी मंडळात केली जाते, तर ग्रामीण भागात ही नोंदणी ग्रामपंचायतीमध्ये केली जाते. शासकीय रुग्णालयात घडणाऱ्या घटनांची नोंदणी रुग्णालय प्रमुख करतात. नोंदणी करणाऱ्या अधिकाऱ्यांना निबंधक, जन्म व मृत्यू असे म्हणतात.

जन्म अथवा मृत्यू सर्वसाधारणपणे रुग्णालयात, घरी किंवा अन्य ठिकाणी घडतो.

खाजगी रुग्णालयात घडलेल्या घटनांची माहिती रुग्णालय प्रमुख निबंधकांना देतात. शासकीय रुग्णालयात घडलेल्या घटनांची नोंदणी रुग्णालय प्रमुख करतात. घरी घडलेल्या घटनांची माहिती कुटुंबप्रमुख निबंधकांना देतात. अन्य ठिकाणांमध्ये वसतिगृह, धर्मशाळा, मळे (चहा, कॉफीचे मळे), तुरुंग इत्यादींचा समावेश होतो. या ठिकाणी घडलेल्या घटनांची नोंदणी तेथील प्रमुखांनी निबंधकांना घावयाची असते.

सार्वजनिक ठिकाणी आढळलेल्या नवजात अर्भक अथवा मृतदेह याची माहिती पोलिस ठाण्याच्या अधिकाऱ्याने निबंधकांना घावयाची आहे. ही माहिती संबंधित व्यक्तीने निबंधकांना विशिष्ट नमुन्याच्या प्रपत्रात घावयाची असते. त्यानंतर निबंधक या घटनेची नोंदणी करून संबंधितांना जन्म अथवा मृत्युचा दाखला देतो. राज्यात सध्या बहुतेक ठिकाणी केंद्र शासनाच्या संगणक प्रणालीमध्ये घटनांच्या नोंदी केल्या जातात व त्यातून मिळालेले

प्रमाणपत्र (दाखला) संबंधितांना दिले जाते.

जन्माची नोंदणी बाळाच्या नावाशिवाय करता येते, नाव ठेवल्यावर ते नाव समाविष्ट करून प्रमाणपत्र (दाखला) पालकांना मिळवता येतो. काही वेळेस बाळाच्या नावाची नोंदणी, जन्म नोंदणी करताना राहून जाते व नंतर अनेक वर्ष नावाची नोंदणी केली जात नाही, यासाठी नावाच्या नोंदणीसाठी अधिनियमात १५ वर्षाची मुदत ठेवली आहे. ही मुदत संपल्यावर देखील नावाची नोंदणी अनवधानाने रहाते. यास्तव सध्या ही मुदत शासनाने वाढवून दिलेली आहे. दि. २७ एप्रिल २०२६ पर्यंत नागरीक जन्म नोंदीमध्ये नावाचा समावेश करू शकतात. यापुढे ही मुदत वाढवून मिळाला नाही. यासाठी ज्या निबंधकाकडे जन्म नोंदणी केली आहे तेथे संपर्क साधणे आवश्यक आहे.

जन्म अथवा मृत्यू घटनेची नोंदणी घटना घडल्यापासून २१ दिवसांच्या आत करावयाची असते. २१ दिवसानंतर परंतु ३० दिवसांच्या आत नोंदणीसाठी रु. २/- विलंब शुल्क आकारले जाते. ३० दिवसानंतर पण १ वर्षाच्या आत जर नोंदणी करावयाची असेल तर निबंधकाच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याच्या लेखी परवानगीने रु. ५/- विलंब शुल्क भरून नोंदणी करता येते. घटना घडल्यापासून १ वर्षांनंतर नोंदणी करावयाची झाल्यास ग्रामीण भागात न्यायिक दंडाधिकारी व शहरी भागात महानगर दंडाधिकारी यांच्या आदेशानुसार व रु. १०/- विलंब शुल्क भरून नोंद करता येते. नोंदणी झाल्यावर दाखला/प्रमाणपत्राची पहिली प्रत मोफत/विनामूल्य दिली जाते व नंतरच्या प्रतींसाठी रु. ५/- प्रती प्रमाणपत्र शुल्क भरून आवश्यक संख्येत प्रती निबंधकांकडून मिळवता येतात.

वर नमूद केलेले शुल्क अधिनियम व नियमानुसार आहे. या शुल्कामध्ये विविध निबंधक कार्यालयानुसार शुल्काची रकम जास्त असू शकते. जन्म अथवा मृत्यू नोंदणीमध्ये दुरुस्ती करावयाची असल्यास काही अटींच्या अधीन राहून निबंधक दुरुस्ती करून दाखला देऊ शकतो. घटनेची नोंदणी रद्द करण्याची तरतूद अधीनियमात आहे.

परदेशात घडलेल्या जन्म घटनेची नोंदणी त्या देशातील भारतीय दूतावासात केली जाते. या आधारावर जे आई वडील भारतात स्थायिक होण्याच्या दृष्टीने आले आहेत तेथील



शहरातील/गावातील निबंधकाकडे त्यांच्या बाळाच्या जन्माची नोंदणी करता येते व जन्म प्रमाणपत्र मिळवता येते. परदेशात घडलेल्या मृत्युची नोंदणी भारतात करता येत नाही. जन्म प्रमाणपत्राने बाळाची ओळख प्राप्त होते. यामुळे शाळेत प्रवेश घेणे, वाहन परवाना मिळवणे, कल्याणकारी योजनांचे फायदे मिळवणे या गोष्टी सुकर होतात. मृत्यु प्रमाणपत्रामुळे वडीलोपार्जित हक्काचा निर्णय घेता येतो, ते विस्थाच्या दाव्यासाठी व कुटुंब निवृत्तीवेतन मिळण्यासाठी उपयोगात येते.

वरील विवेचन विचारात घेता आता आपल्या लक्षात आले असेल, की जन्म किंवा मृत्यू नोंदणी किंती आवश्यक आहे, म्हणूनच असे म्हणता येईल की, जन्म अथवा मृत्युची नोंदणी हि काळाची गरज आहे.

- * जन्म नोंदणी हा बाळाचा पहिला हक्क आहे.
- * अगोदर नोंदणी जन्माची, नंतर घाई बारशाची.
- * जन्म, मृत्युची नोंदणी वेळेवर करा व दाखला मोफत मिळवा.
- * जन्म असो वा मरण, आवश्यक नोंदणीकरण



#मनस्वास्थ्य

विद्यार्थ्याचे मानसिक आरोग्य महत्वाचे का आहे?

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

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



आपल्या मदतीसाठी टोल फ्री क्र. 104 किंवा 08046110007 डायल करा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



Piramal
Swasthya

unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे





**माझा फेस मास्क
माझ्या कुटुंबाच्या संरक्षणाचे
प्रतिक आहे.**



**2021 चा मंत्र हा खरा
कोविड अनुरूप योग्य वर्तन व
लसीकरण करा.**



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण
आणे पाण्याने वारंवार
आणि नियमितपणे
धुवा / हॉन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फटांचे
शारीरिक
अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही
लक्षण आढळल्यास ताबडतोब
टेस्ट करून घ्या



माझा आनंद, माझी जबाबदारी!

आनंद आपल्याजवळच आहे, आपल्यातच आहे, याची जाणीव जादूई आहे. त्यामुळे आपली आनंद घेण्याची क्षमता वाढते आणि आपल्या वातावरणात असणाऱ्या आनंदाची मग तो निसर्ग असेल, माणसं असतील, कलात्मकता असेल, आपण यातून सहज आनंद मिळवतो.

आनंदाची परिभाषा समजून घेताना आपण त्या व्यक्तीचे वैयक्तिक व्यक्तिमत्त्व, याशिवाय समाजात आनंदाला कसं आळखतात, या गोष्टी समजून घेणंसुद्धा महत्त्वाचं ठरतं. आपण स्वतःला कधी कधी इतकं ताणतो की, आपलं आपल्यालाच कळत नाही की, आपण बळीचा बकरा केव्हा आणि कसा बनलो ते. आपल्या आयुष्यात आनंद मिळवायचा असेल, तर अशा पद्धतीने आपण बळीचा बकरा बनणे उपयोगी नाही. त्यासाठी आपण स्वतःला सीमित तर केले पाहिजेच, शिवाय दुसऱ्यावरसुद्धा मर्यादा घातल्या पाहिजेत. यामुळे दोन माणसांतील नात्याला एक नैसर्गिक स्वायत्तता येते; भले ते नाते वैयक्तिक असो वा व्यावसायिक असो. एखाद्याला वा जवळच्या व्यक्तीला 'नाही' म्हणताना आपल्याला आपण स्वयंकेंद्रित आहोत, असं कधी कधी वाटतं.

तथापि, निकोप मर्यादा जर आपण स्वतःवर आणि दुसऱ्यावर घातल्या की, त्या व्यक्तीला आपण काय अपेक्षा ठेवतो आहोत, हे कळायला लागतं. बरीच नाती एकमेकांना गृहीत धरल्याने गोत्यात येतात. पण, नात्यात आनंद नांदवायचा असेल, तर आपल्या मर्यादांचे अवडंबर न माजवता, त्या एकमेकांना समजतील हे पाहायला पाहिजे. आपल्याला स्वतःला निर्णय तर घ्यायला हवेत. पण, एखाद्या नात्याचा सन्मानसुद्धा आपल्याला सांभाळता आला पाहिजे. प्रत्येक माणूस सकारात्मक आणि नकारात्मक भावनांचा अनुभव घेत असतो. आनंद हा सर्वसामान्यपणे सकारात्मक भावनांतून निर्माण होतो. पण, या भावनांना त्याच्याशी निगडित प्रसंगांना आपल्याला ओळखता आले पाहिजे. प्रत्येकाची आनंदाची अनुभूती वेगवेगळी असते. तरीही त्यात काही महत्त्वाच्या खुणा वा संकेत असतात, त्या आपल्याला आपण खरंच आनंदी आहोत का नाहीत, हे दर्शवून देतात.

- १) आपल्या जगण्याच्या अटी पोषक आहेत.
- २) आपल्याला जे आयुष्य जगायचं आहे, ते आपण जगत आहोत.
- ३) आपल्या जीवनाबद्दल आपण समाधानी आहोत.
- ४) आपल्या जगण्याबद्दल आपल्याला नेहमी सकारात्मक वाटतं.
- ५) आपल्याला आयुष्यात जे काही तडीस न्यायचं आहे, ते

आपण नेतो आहोत.

६) आपण आणि आपली आनंदाची अनुभूती यात जराही शंका उरत नाही, म्हणजे आनंदी माणसाला आपण खरेच आनंदी आहोत का, हा प्रश्न पडत नाही.

कारण, आनंद हा अंतरंगी वसलेला असतो. आपण जेव्हा आनंदाच्या शोधात असतो, तेव्हा काही मूलभूत गोष्टी आपल्याला पाळायला लागतात. पहिली गोष्ट म्हणजे, आपल्या आनंदाचा प्रत्यय आपल्याला स्वतःला समजला पाहिजे. गांभीर्याने विचार करायला पाहिजे की, तुम्ही तुमच्या आनंदासह खरंच जगताय का? आनंद जर तुम्ही बाह्यजगत शोधत असाल, तर तुमचा 'रेसचा घोडा' बनतो. तुम्ही स्पर्धेच्या मायाजालात हरवता. पण, जर तुम्हाला तुमचा आनंद तुमच्या अंतरंगात जाणवतो आणि सदैव जाणवतो, तेव्हा तो तुम्हाला सक्षम करतो. त्यासाठी बाह्य स्पर्धेत उत्तरायची विकृत इच्छा तुमच्या मनात येत नाही. तुमच्या प्रत्येक साध्या किंवा गुंतागुंतीच्या निर्णयात तुमच्या आनंदाची प्रेरणा तुम्हाला साथ देत असते.

आपल्या आनंदाला आपण अटीविना स्वीकारण खूप महत्त्वाचं आहे. आनंद आपल्याजवळच आहे, आपल्यातच आहे, याची जाणीव जादूई आहे. त्यामुळे आपली आनंद घेण्याची क्षमता वाढते आणि आपल्या वातावरणात असणाऱ्या आनंदाची मग तो निसर्ग असेल, माणसं असतील, कलात्मकता असेल, आपण यातून सहज आनंद मिळवतो. काही लोक आपल्यापेक्षा अधिक आनंद उपभोगतात, याचं कारण त्यांना त्यांच्यातील आनंदाचा चांगलाच परिचय आहे. काही लोक सुखाच्या वा आनंदाच्या मागे वेड्युसारखे लागतात आणि त्यांची भ्रमंती संपत नाही. काही प्रगल्भ माणसं आपला आनंद निवडतात. आजचा दिवस खरंच छान जाईल, माझं आयुष्य किंती सुखाच जाईल, याचं सहज विश्व त्यांनी निर्माण केलेलं असतं. आपल्या निर्णयावर ही मंडळी खूश असतात. ही मंडळी खन्या अर्थाने वेगळी असतात. नेहमीच्या साचेबद्द, रचनाबद्द पथावर चालण्यापेक्षा आपल्याला आवडणारा मार्ग ही मंडळी निवडतात आणि मार्ग खडतर असला तरी ही मंडळी आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचतात. कारण, त्यांनी आनंदाचा गुलाम न बनता, तो स्वतःच्या आवडीने स्वीकारला आहे. आयुष्यात आपल्या आनंदाला आपण जन्म द्यायचा आणि त्याचं पालनपोषणही करायचं. आपण स्वतःला एखाद्या राजकुमार किंवा राजकुमारीसारखं वागवायचं ठरवलं, तर स्वतःचं संगोपनसुद्धा प्रेमानेच केलं पाहिजे नाही का?



राष्ट्रीय नेत्रदान पंथरवडा

२५ ऑगस्ट ते ८ सप्टेंबर या कालावधीत राष्ट्रीय नेत्रदान पंथरवडा राबवण्यात येत आहे. माणूस आपल्याला मिळालेल्या अवयवांची विशेष काळजी घेत असतो. कान, नाक, डोळे, हात, पाय ही नीटनेटकी व व्यवस्थित असतील तर मनुष्य आयुष्यात कितीही मोठ्या संकटाला सामोरे जाऊ शकतो. त्यामुळे हे अवयव जपण्यासाठी आपण सातत्याने प्रयत्नशील असतो. मात्र समाजात आज एक किंवा अधिक अवयव नसणारे लोकदेखील मोठ्या प्रमाणावर आहेत हेदेखील विसरून चालणार नाही. त्यातूनच अवयवदानाची संकल्पना वैद्यकीय क्षेत्रात दृढ झाली. आज अवयवदानाने अनेक लोकांना नवसंजीवनी मिळाल्याची अनेक उदाहरणे देता येतील. आपल्या सर्व अवयवांमध्ये अत्यंत महत्वाचा व संवेदनशील अवयव म्हणजे आपले डोळे. डोळे ही सजीवांना त्यातही मानवाला मिळालेली सर्वांत मोठी देणगी मानली जाते. मात्र, सर्वांनाच ही देणगी मिळालेली नाही. जन्मजात आंधळे असणे किंवा अपघाताने अंधत्व येणे यामुळे अशा व्यक्ती सृष्टीच्या सौंदर्याचा लाभ घेऊ शकत नाहीत. मात्र, आज विज्ञानाने केलेल्या प्रगतीच्या आधारे आपण एका व्यक्तीची दृष्टी दुसऱ्या एका अंध व्यक्तीला देऊन त्याचे जीवन प्रकाशित करू शकतो. नेत्रदानाच्या माध्यमातून मनुष्याला अंधकारातून उजेडाकडे घेऊन जाणारी प्रक्रिया वैद्यक क्षेत्रात उपलब्ध आहे. त्यामुळेच नेत्रदानाची अनेक स्तुत्य उदाहरणे आपल्यासमोर सातत्याने येत आहेत. नेत्रदानासाठी सरकारी उपाययोजनांबरोबरच जगभरातील विविध सामाजिक, रुग्णालयीन संस्थादेखील पुढे येत आहेत. लोकांना नेत्रदानाचे महत्व पटवून देण्यासाठी तसेच नेत्रदानाबद्दल माहिती देण्यासाठी या संस्थांमार्फत विविध कार्यक्रमांचे आयजन सातत्याने करण्यात येते. दरवर्षी १० जून रोजी 'जागतिक नेत्रदान दिन' साजरा केला जातो. महाराष्ट्रात प्रसिद्ध नेत्रविशारद डॉ. आर. ए. भालचंद्र यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ नेत्रदान दिनाचे आयोजन करण्यात येते. या दिवशी विविध माध्यमांद्वारे नेत्रदानासाठी लोकांना प्रवृत्त करण्यात येते. त्यांच्याकडून एक फॉर्म भरून घेतला जातो. मृत्यूनंतर नेत्रदान होत असल्याने, आपल्या मृत्यूनंतर अंध व्यक्तीला नेत्रदान करून आपण त्याच्या आयुष्यात पुन्हा प्रकाश आणू शकतो, त्याला दृष्टी प्रदान करू शकतो. दृष्टीविकार प्रतिबंधक आणि अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रम या पूर्णपणे केंद्र पुरस्कृत कार्यक्रमात अनेक नेत्रपेढ्या आणि फिरती नेत्र पथके कार्यान्वित करण्यात आलेली आहेत. जनसामान्यात दृष्टिदानाचे



महत्व पटवून देण्यासाठी केंद्र सरकारसुद्धा प्रयत्नशील आहे. केंद्र सरकारच्या अंधत्व निवारण कार्यक्रमाच्या माध्यमातून नेत्रदानाबाबत जनजागृती करण्यासाठी सातत्याने विविध उपक्रम राबविण्यात येतात. राज्यात नऊ लाखांपेक्षा जास्त लोक नेत्रहीन आहेत. राज्यातील अंध व्यक्तींची ही आकडेवारी पाहिली तर आपल्याला नेत्रदानाचे वाढते महत्व ध्यानात येईल. राज्यात अंधत्व निवारण आणि दृष्टिहिनांच्या मदतीसाठी विविध नेत्रशिबिर कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येत आहे. नेत्रदानाविषयी लोकांमध्ये कमालीचे समज गैरसमज असल्याचे आपण पाहतो. हे गैरसमज दूर करणे हे सर्वांत मोठे आव्हान आहे. नेत्रदान, नेत्रपेढी, तिचे कार्य याविषयी सर्वसामान्यांमध्ये जागरूकता निर्माण होणे गरजेचे आहे. १ वर्षावरील व्यक्तीचे नेत्रदान होऊ शकते. त्यासाठी व्यक्तीने जिवंतपणी नेत्रदानाची लेखी स्वरूपात इच्छा व्यक्त करणे गरजेचे आहे. त्यानंतर

व्यक्तीच्या मृत्यूपश्वात त्याचे नातेवाईक, मित्रमंडळींनी त्याच्या इच्छेचा मान राखत त्या व्यक्तीचे नेत्रदान करणे महत्वाचे आहे. व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर ६ तासांच्या कालावधीत नेत्रदान होणे गरजेचे आहे. तेव्हा व्यक्तीच्या नातेवाईकांनी तात्काळ नेत्र पेढीत संपर्क साधून नेत्रदानाविषयी कळवले पाहिजे. त्यानंतर दृष्टिहिनांना मागणीनुसार या नेत्र पेढीतून नेत्रदान करण्यात येते. विशेष म्हणजे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया, चष्मा वापरत असलेल्या व्यक्तीही नेत्रदानास पात्र ठरतात. नेत्रदानाची प्रक्रिया फारशी गुंतागुंतीची नसून मृत्यूनंतर अवघ्या अर्धा तासात नेत्रदानाची प्रक्रिया पार पडते. नेत्रदानात संपूर्ण डोळ्याचे रोपण न करता केवळ डोळ्याच्या बाहुलीच्या पडद्याचे रोपण केले जाते. त्यामुळे डोळ्याच्या बाहुलीच्या पडद्यात दोष असणाऱ्या व्यक्तींना या शस्त्रक्रियेचा खूप लाभ होतो. नेत्रदानाद्वारे दृष्टी मिळालेले अनेक जण समाजात सन्मानाने व डोळसपणे वावरत आहेत. नेत्रदानाने दृष्टिहिनांच्या जीवनाला नवी दृष्टी प्राप्त होते. आपण नेहमीच निरनिराळ्या प्रकारचे दान जसे अन्नदान, रक्तदान आणि विविध प्रकारच्या अवयवदानाबद्दल एकून असतो. मात्र नेत्रदानाने इतरांच्या आयुष्यात नवी दृष्टिदायक पालवी फोडण्याचे काम आपण करू शकतो. अवयवदानाबाबत लोकांमध्ये आज फार जागरूकता नाही ही वस्तुस्थिती आहे. त्यामुळे मरणानंतर नेत्रदानासारख्या पवित्र व सामाजिक कार्याचा भाग होण्याची निर्णयक्षमता अधिकाधिक लोकांमध्ये येणे काळाची गरज आहे.



अन्न वृत्तिकराणां श्रेष्ठ

शरीर धारण करणाऱ्या पदार्थात अन्न सर्वश्रेष्ठ असते. आहार हा जीवनाच्या तीन मूलभूत आधार स्तंभापैकी एक आहे.

आयुर्वेदानुसार, एखाद्याचे आयुष्य आणि आरोग्याची गुणवत्ता निश्चित करण्याचा आहार हा एक प्रमुख भाग आहे. आहार हा केवळ शारीरिक शक्ती तयार करत नाही, तर आपण घेत असलेल्या आहाराचा प्रभाव व्यक्तीच्या मनावर देखील होतो. आहार असा असावा की शारीरिक दोषांचे शमन व्हावे. जे अन्न एका व्यक्तीसाठी अमृत समान आहे, तेच अन्न दुसऱ्याचा व्यक्तीस विष असू शकते. योग्य आहारामुळे आपल्याला दीर्घायुष्य व निरोगी जीवन मिळते. आहार प्राणीमात्रांना तृप्त करतो, बलवृद्धी करतो, शरीरशक्ती, ओज, तेजस्विता आहारावर अवलंबून असते. यासाठी आहारयोजना नीट करावी लागते. फक्त जिभेला रुचकर आहार घेण म्हणजे रोगाला आमंत्रण देणे. आपली प्रकृती, प्रदेश, वय समजून घेवून त्या अनुकूल, प्रतिकूल अशी आहार योजना असावी.

वात प्रकृती – वात हा थंड, उग्र, सूक्ष्म, गतिशील, पारदर्शक आणि कोरडा गुणधर्म असणारा आहे.

वात प्रकृती व्यक्ती – कृश, त्वचा खरखरीत, केस कोरडे, झोप कमी, अस्थिर, सहनशीलता आणि एकाग्रता कमी, अंगकाठी बारीक.. इत्यादी

वात अनुकूल आहार – वात प्रकृतीच्या व्यक्तींनी वात शांत करण्यासाठी पौष्टिक आणि मेदयुक्त पदार्थ, गोड सेवन केले पाहिजे. वात-शमनासाठी अल्फेटिक, हलका, मऊ, ओलावायुक्त आणि तेलकट पदार्थांचे सेवन करणे फायदेशीर होते.

अशा प्रकारच्या अन्नाचे सेवन केल्याने शरीरात मेद तयार होण्यास मदत होते. असे पदार्थ गोड, आंबट किंवा खारट चवीचे असतात.

आहारामध्ये तूप, गव्हाची खीर, तांदळाची खीर, गरमागरम आणि पौष्टिक भाज्यांपासून बनवलेले सूप, संपूर्ण धान्य किंवा गव्हाच्या कोंडापासून बनविलेल्या चपात्या वात दोष असलेल्या लोकांसाठी फायदेशीर ठरतात.

तसेच शतावरी, बीट, गाजर, काकडी, हिरव्या सोयाबीनचे, मुळा, भेंडी, कचलू, सलगम, कांदा, लसूण इत्यादीचे सेवन करावे.

फळ :- केळी, संत्री, टरबूज, कॅन्टालूप, खजूर, नारळ, पीच, आंबे, अंजीर, द्राक्षे आणि सामान्यतः सर्व फळे.

वात वृद्धी आहार – वात प्रकृतीच्या व्यक्तींनी कच्ची कोशिंबीर (सॅलड), मिरची, मिठ, साखर, थंडगार डेझर्ट इत्यादी पदार्थ खाऊ नयेत. लांब आणि हिरव्या पानांचा चहा पिणे त्यांच्यासाठी फायदेशीर नाही. धूम्रपान, मद्यपान, जंक फूड हे सर्व वात प्रकृती असणाऱ्या व्यक्तींच्या आरोग्यासाठी घातक ठरु शकते.

कोबी, फ्लॉवर, वांगे, मटार, मशरूम, ढोबळी मिरची (कॅप्सिकम), टोमॅटो, लुफा, अंकुरलेले धान्य वात निसर्गाच्या व्यक्तीने खाऊ नये.

जर तुम्हाला अशा भाज्या खाव्या वाटल्या किंवा पर्याय नसेल तर त्या कोल्ड-प्रेस्ड तीळ तेलात किंवा गाईच्या दुधापासून बनवलेल्या देशी तूपात शिजवून घ्या.

वात प्रकृतीचे लोक सर्व प्रकारचे मसाले अल्प प्रमाणात घेऊ शकतात, परंतु वाताचा तीव्र उद्रेक होत असताना मेथी, धणे, लाल तिखट यांचा वापर अगदी सावधगिरीने करावा.

आयुर्वेद उपचार – तीळतेल अभ्यंग, तैल धारा, कायाकल्प, बस्ती पंचकर्म चिकित्सा..

पित्त प्रकृती

शरीरातली पित्त हे गरम, तिखट, तेलकट आणि हलक्या पिवळ्या रंगाचा द्रव आहे.

पित्त प्रकृती व्यक्ती – शरीरयष्टी मध्यम, केस कमी, अकाली केस पांढरे होणे, वारंवार भूक लागते, त्वचा विकार, उष्णता सहन न होणे, राग लवकर येतो, बुद्धिमान, प्रभावी बोलणे.. इत्यादी.

पित्त अनुकूल आहार – शरीरातील अती पित्त शांत करण्यासाठी गाईचं दूध, तूप आहारात जास्त समावेश असावा. थंड, जड खाद्य पदार्थांचे सेवन करणे हिताचे आहे.

यामध्ये गूळ, लाह्या, तांदूळ, नाचणी, रजगिरा, सोयाबीनचे, हलक्या उकडलेल्या भाज्या, ताजी हंगामी फळं यांचे सेवन हे पित्त प्रकृती असलेल्या व्यक्तींसाठी फायदेशीर ठरते. जिरे, हिरवे धणे, पुदीना, सौम्य मसाले घेऊन पित्त शांत केले जाऊ शकते. मध्यम स्वरूपाचे कार्य करणे, थंडाव्यामध्ये रहाणे तसेच तूप, नारळ तेल, ऑलिव्ह तेल, हिरवी वेलची,



अंकुरलेले धान्य आणि कच्ची कोशिंबीर (सॅलड) पित्त प्रकृती मध्ये फायदेशीर ठरतात. फळामध्ये सीताफळ, बोर, सफरचंद, फणस, ऊस, डार्फीब, जांभूळ इत्यादी...

पित्त वृद्धी पदार्थ – लाल तिखट, कोरडे आले आणि मसालेदार आणि तेलकट पदार्थ इत्यादी पित्त दोष असलेल्या लोकांनी खाऊ नयेत. मध्यपान, धूम्रपान, कॉफी, चहा यासारख्या मादक पदार्थाचे सेवन केल्याने शरीरातील पित्ताचे संतुलन बिघडते. लोणचे, घ्विनेगर, तळलेले मसालेदार पदार्थ, आंबवलेले पदार्थ, कॉर्न, तीळ तेल, मोहरीचे तेल यांसारखे पदार्थ हे पित्त अनियंत्रित करतात.

बीटरूट, गाजर, वांगे, लाल मिरची, कांदा, पालक, टोमॅटो यामुळे शरीरातील पित्त वाढते. याशिवाय बाजरी आणि सालीसह असणारे तांदूळ पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींनी कमी प्रमाणात घ्यावे.

आयुर्वेद उपचार – चंदनतैल अभ्यंग, शिरोधारा, विरेचन, कायाकल्प २, पद्यपूजा..

कफ प्रकृती – कफ हा जड, थंड, तेलकट, दाट, अल्फेटिक, गोड, गडद, घन, स्थिर आहे.

कफ प्रकृती व्यक्ती – शांत, स्थूल, कमी हालचाल, काळेभोर केस, सुदृढ, बल, सहनशक्ती उत्तम, मंदपणा, अधिक झोप, कामात गती कमी.. इत्यादी..

कफाला अनुकूल आहार – कफाचे प्राबल्य शांत करण्यासाठी वात गुणधर्म असणारे पदार्थ खाणे चांगले. पचण्यास सोपा आणि कमी प्रमाणात आहार असावा. गरम पाणी पिणे हितावह. क्रिनोआ, राजगिरा, तुरट किंवा कडू चव असलेल्या हिरव्या पालेभाज्या यासारखे पदार्थ, कडू आणि तुरट चव असलेले इतर खाद्यपदार्थ, याशिवाय बार्ली, फुलवलेल्या लाह्या (फफड कर्न), फुलवलेले तांदूळ खाणेही फायद्याचे ठरते. हलके गरम अन्न, कोरडे अन्न ज्यामध्ये जास्त पाणी नसते, कमीतकमी वंगणयुक्त भोजन. कडधान्य–मूग, मटकी, तुर, कुळीथ...

तोंडली, कारले, कोहळा, दोडके... चाकवत, अंबाडी.. इत्यादी ज्यामध्ये लोणी, तेल आणि साखर याचे प्रमाण कमी असेल अशा प्रकारचे अन्न खाणे कफ प्रकृतीच्या व्यक्तीसाठी फायदेशीर आहे.

सर्व प्रकारच्या भाज्या कफ प्रकृतीचे लोक घेऊ शकतात. परंतु कफ वाढल्यामुळे आपल्याला फुफ्फुसात किंवा हृदयात रक्तसंचय, लडूपणा, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल वाढत असल्यास गोड रसाळ फळे कमीत कमी घेणे... उकडलेले सफरचंद, संत्री,

मोसंबी, जर्दाळू डाळिंब, रहिला, अंजीर इत्यादी कफ प्रकृतीच्या लोकांसाठी फायदेशीर आहेत.

सोयाबीनशिवाय सर्व प्रकारच्या बीन्सचे सेवन करणे हितकारक आहे.

आल्याच्या सेवनाने पचनसंस्था चांगली राहते. तर मिरचीपासून श्लेष्माचा प्रसार बाहेरच्या दिशेने चालू राहतो.

कफ वृद्धी पदार्थ – दूध व दुग्धजन्य पदार्थ, गूळ, एवोकॅडो, तेल, गोड, आंबट, मीठयुक्त अन्न खाल्याने शरीरात कफ वाढतो. गोड, थंड, तेलकट पदार्थ, डेझर्ट, मिठाई, मिष्ठान, अधिक तळलेले खाद्यपदार्थ कफ वृद्धी करतात.

कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींनी राजमा आणि सोयाबीनचे अन्न, गोड, रसाळ फळे, मीठ जास्त प्रमाणात घेणे फायदेशीर नाही.

आयुर्वेद उपचार : वमन, उधर्तन, स्वेदन, कायाकल्प ३, बनाना रॅपिंग...

व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे लक्षात घेवून एकदा तज्ज्ञ वैद्यांना भेटून प्रत्यक्ष आपली प्रकृती, आपला आहार समजून घ्यावा.

सात्विक भोजन – समतोल आहार

जे अन्न ताजे, रसयुक्त आणि पचण्याजोगे आहे, ते अन्न म्हणजे सात्विक अन्न. हे अन्न सोप्या पद्धतीने तयार केले जाते तसेच ते पौष्टिक, चवदार आणि सौम्य गोड असते. अशा प्रकारचे अन्न आपल्या मनामध्ये आनंद आणते आणि बौद्धिक स्पष्टता वाढवते.

दूध, लोणी, तूप, ताजी रसाळ फळे, टोमॅटो, लुफा, तिखट, कच्च्या केळीच्या भाज्या इत्यादींचा वापर सात्विक आहारात केला जातो. हरिद्रा, आले, दालचिनी, कोथिंबीर, एका जातीची बडीशेप, वेलची हे सात्विक आहाराचा भाग आहेत. इत्यादी..

प्रकृती, प्रदेश व वय यांचा विचार करून आहार कसा व किंती घ्यावा हे पुढच्या लेखात पाहू.

मोबाईल- ९३७३८८०८९८

www.soundaryamayurveda.com



कोविड लसीकरण नोंदणी करी करावी?

१८ वर्ष व त्यावरील सर्व नागरिकांसाठी...

- COWIN पोर्टल, आरोग्य सेतू अॅप किंवा
<https://selfregistration.cowin.gov.in/>
संकेतस्थळावर लॉग इन करा.
- आपला मोबाईल क्रमांक टाका.
- आपले खाते तयार करण्यासाठी ओटीपी मिळवा
- आपले नाव, वय, लिंग तसेच आपल्या ओळख पत्रातील माहिती भरा.
- आपल्या सोयीनुसार लसीकरण केंद्र व तारीख निवडा.
- लक्षात ठेवा - एका मोबाईल नंबर द्वारे जास्तीत जास्त चार नोंदण्या करता येतात.
- नोंदणी करताना तसेच लसीकरणासाठी रुग्णालयात जात असताना आपले ओळखपत्र घेऊन जाणे बंधनकारक आहे.
- अधिक माहितीसाठी १०४ वर संपर्क साधा



लसीकरण करण्यापूर्वी नोंदणी करणे बंधनकारक आहे



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

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



बहुगुणी शेवगा

आरोग्य सुस्थितीत ठेवण्याकरिता नेहमीच्या आहारात वेगवेगळ्या फळभाज्या जसे वांगी, शेंगा, भोपळा, तोंडली, दोडका, भेंड्या इत्यादी पोषक म्हणून आहारात घेणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आहारात विविधतासुद्धा आणता येते. फळभाज्यांपेक्षाही पालेभाज्या जसे मेथी, पालक, शेपू चाकवत, चवळी इत्यादी जीवनसत्त्व आणि क्षार यांचे उत्तम स्रोत म्हणून समजले जाते. कारण त्यात महत्त्वाचे आवश्यक पाच पोषक घटक म्हणजे लोह, कॅल्शियम जीवनसत्त्व अ, ब, क आणि फॉलिक ॲसिड हे भरपूर प्रमाणात आहे.

परंतु पुष्कळ्या उन्हाळ्यात व पावसाळ्यात पालेभाज्यांचे भाव चांगलेच चढलेले असतात आणि साधारण माणसाला पालेभाजी घेणं परवडत नाही. सर्वांना पूर्ण परिचित पण विशेषत: उपयोगात न येणारी आणि सदैव विनामूल्य मिळणारी भाजी म्हणजे शेवगा. बच्याचशा लोकांना पोषणाच्या दृष्टीने ह्या भाजीची उपयुक्तता माहित नाही. त्यामुळे असे म्हणावेसे वाटते की, 'दैव देतं पण अज्ञान नेतं.'

शेवग्याला हल्ली एक सुपरफुड म्हणून मान्यता मिळाली आहे. शेवग्याच्या झाडाला सर्वगुणसंपन्न झाड असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. या झाडाची पाने, फुले, शेंगा यांना आहाराच्या दृष्टीने तर महत्त्व आहेच, पण त्या भागांसकट त्याचे खोड व मुळेसुद्धा औषधी आहेत. या झाडाच्या पानांचा, फुलांचा आणि शेंगांचा आहारात चांगला उपयोग होतो.

शेवग्याच्या पानामध्ये भरपूर प्रमाणात ॲमिनो आम्ल, जीवनसत्त्व आणि खनिज असल्यामुळे ते उर्जेला चालना देणारे उत्तम स्रोत आहे. त्याच्या फुलांमध्ये सुद्धा पोषक तत्त्वे आहेत. फुलांमध्ये उपलब्ध असलेल्या ॲन्टी ॲक्सिसिडंट आणि ॲन्टी इन्फल्मेटरी गुणांमुळे आहारात व औषधात या फुलांचा चांगला उपयोग होऊ शकतो. शेवग्यामुळे अकाली केस पांढरे होणे, अकाली सुरकुत्या पडणे, अशक्तपणा या समस्यांपासून रक्षण होऊ शकते.

शेवग्यामुळे अकाली केस पांढरे होणे, अकाली सुरकुत्या पडणे, अशक्तपणा या समस्यांपासून रक्षण होऊ शकते. शेवग्यांची पाने व शेंगांमध्ये जीवनसत्त्व 'अ' भरपूर प्रमाणात ॲमिनो आम्ल, जीवनसत्त्व आणि खनिज असल्यामुळे ते उर्जेला चालना देणारे उत्तम स्रोत आहे. त्याच्या फुलांमध्ये सुद्धा पोषक तत्त्वे आहेत. फुलांमध्ये उपलब्ध असलेल्या ॲन्टी ॲक्सिसिडंट आणि ॲन्टी इन्फल्मेटरी गुणांमुळे आहारात व औषधात या फुलांचा चांगला उपयोग होऊ शकतो. शेवग्यामुळे अकाली केस पांढरे होणे, अकाली सुरकुत्या पडणे अशक्तपणा या समस्यांपासून रक्षण होऊ शकते. शेवग्याची पाने व शेंगांमध्ये जीवनसत्त्व 'अ' भरपूर प्रमाणात मिळते त्यामुळे डोळ्यांचा आजारापासून बचाव करता येतो. मुबलक प्रमाणात कॅल्शियम असल्यामुळे कॅल्शियमची दैनंदिन गरज भागते. आवश्यक लोहाचे प्रमाण असल्यामुळे रक्तक्षयाला आला बसू शकतो. जीवनसत्त्व 'क' (२२० मिं.ग्र.) आणि जीवनसत्त्व 'ब' चे योग्य प्रमाण असल्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण होण्याकरिता उपयोग होतो. एवढेच नव्हे तर विशिष्ट आजार असलेल्या व्यक्तींनी शेवग्याचे सेवन केल्यास बच्याच अंशी रोगावर नियंत्रण ठेवता येईल.

सोडियमचे प्रमाण अजिबात नसल्यामुळे उच्च रक्तदाब, हृदयरोग असलेल्या रुग्णांनी या भाजीचे सेवन अवश्य करावे. मधुमेहाचा आजार असलेल्या व्यक्तींकरिता त्यातील तंतुमुळे साखरेचे अभिशोषण होण्यास वेळ लागतो. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण एकदम वाढत नाही. तसेच बद्धकोष्ठतेचा विकार असलेल्या रुग्णांकरिता पोट साफ होण्यास मदत होते. उष्णांकांचे प्रमाण अतिशय अल्प असल्यामुळे लद्ठ व्यक्तींना पोट भरण्याचे समाधान मिळते व वजनावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.



अशा ह्या बहुगुणी शेवग्याच्या शेंगा व पाने ह्याबद्दल लोकांच्या मनात बस्याच गैरसमजूती आहेत. पण त्या गैरसमजूतींना कुठलाही शास्त्रोक्त आधार नाही. त्यामुळे लोकांनी आवर्जून नेहमीच्या उपयोगात शेवग्याची पाने व शेंगांच्या वेगवेगळ्या पाककृती कराव्यात. प्रकृती ठणठणीत ठेऊन जीवनाचा आस्वाद घ्यावा.

पाककृती

१) शेवग्याच्या पानांची भाजी -

साहित्य - शेवग्याची पाने - १०० ग्रॅ. (१ जुडी)
चना डाळ - २५ ग्रॅ. (१ टेबल स्पून)
तेल - १० ग्रॅ. (२ चहाचे चमचे)

फोडणीकरिता मोहरी, लाल मिरची, हळद, कढीपत्ता, मीठ, आमसूल/चिंच

कृति - पातेल्यात तेल गरम करून त्यात मोहरी, लाल मिरची, कढीपत्त्याची फोडणी करा. फोडणीतच धुतलेली डाळ टाकून लालसर परता. त्यात निवडून धुतलेली शेवग्याची पाने टाका. चवीपुरते मीठ व चिंच टाका. मंद आचेवर शिजवा.

पोळी किंवा भाकरीबरोबर ही भाजी अतिशय चविष्ट लागते. त्यातून भरपूर जीवनसत्त्व 'अ', 'ब', 'क' व लोह मिळते.

२) शेवग्याच्या पानांचे आळण

साहित्य - चण्याचे पीठ - २० ग्रॅम, १ टेबल स्पून

शेवग्याची जूडी - अर्धे (५० ग्रॅम)

तेल - ५ ग्रॅम, १ चहाचा चमचा

चिंच - ५ ग्रॅम (आवळ्याएवढी)

चवीपुरते मीठ, तिखट, हळद, फोडणीसाठी मोहरी, जीरं

कृति - पातेल्यात तेल गरम करून मोहरी-जिज्याची

फोडणी करून तिखट, हळद टाका. त्यामध्ये निवडून धुतलेली भाजी घालून एकत्र करा. चवीपुरते मीठ टाका. थोडे पाणी टाकून उकळी येऊ द्या. नंतर भिजलेले चण्याचे पीठ हळूहळू सोडा म्हणजे गुठळ्या येणार नाहीत. त्यातच चिंच टाका व चांगले शिजवा. गरम गरम भातावर थोडेसे वरून तेल घेतल्यास खूपच चवदार लागते.

या भाजीतून भरपूर प्रथिने व जीवनसत्त्व मिळतात.

३) पौष्टिक डाळ -

साहित्य - शेवग्याची कोवळी पाने - ८० ग्रॅ. (१ जूडी)

चना/तूर डाळ - २० ग्रॅम (१ टेबलस्पून)

शेवग्याच्या शेंगा - ३० ग्रॅम (मध्यम आकाराच्या दोन)

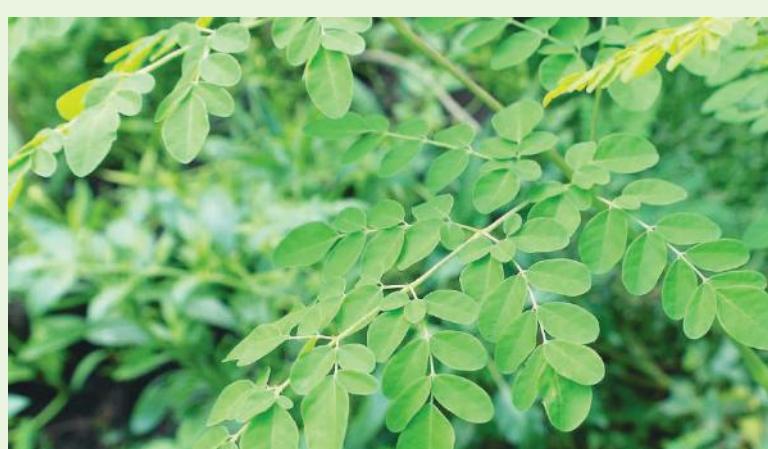
तेल - १० ग्रॅम चवीपुरते मीठ, तिखट, हळद, फोडणीसाठी मोहरी, कढीपत्ता इत्यादी.

कृति - शेवग्याची पाने निवडून स्वच्छ धुवा. शेंगांचे २ ते २। इंव आकारावे तुकडे करून रेषा काढा. तूर डाळ चांगली स्वच्छ धुवा. शेवग्याची पाने व तुरडाळ चांगली शिजवून घ्या. पातेल्यात तेल गरम करून मोहरी, कढीपत्ता, हळद-तिखट याची फोडणी करा. त्यात शिजलेली डाळ एकत्र करा आणि तयार शेंगा टाका. चांगले उकळल्यावर चिंच टाका. खोवलेले ओले नारळ टाकल्यास चव आणि पौष्टिकता आणखी वाढते.

ही पौष्टिक डाळ पोळी किंवा भाताबरोबर फारच चवदार लागते. शिवाय त्यातील शेंगा चोखायची मजा काही वेगळीच आहे. त्यातून प्रथिने, जीवनसत्त्व व क्षार भरपूर मिळतात.

गुण गाता शेवग्याचे ।

रक्षण करा आरोग्याचे ॥



डॉ. एकनाथ बोधले

जिल्हा हिवताप अधिकारी तथा तालुका
आरोग्य अधिकारी, पंढरपूर, जि. सोलापूर

मी अनुभवलेली, पंढरीची आरोग्यवारी...



अपर मुख्य सचिव मा. डॉ. प्रदीप व्यास, सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र राज्य यांच्या समवेत वारी संबंधीत नियोजन सांगताना

पंढरीची वारी आहे माझ्या घरी आणिक न करी तीर्थव्रत.

या संत वचनाप्रमाणे पंढरीची वारी केल्यानंतर कोणतेही तीर्थव्रत करण्याची गरजच नाही अशी भावना सर्व वारकरी यांच्यामध्ये असलेने राज्य, परराज्यातून व परदेशातून सुद्धा लाखोंच्या संख्येने वारकरी सहभागी होतात.

आवडे पंढरी, भीमा पांडुरंग चंद्रभागा लिंग कुंडलिक

भारताची दक्षिण काशी समजल्या जाणाऱ्या पंढरपुरचे अन्य साधारण असे महत्व आहे व त्या ठिकाणी येऊन चंद्रभागेमध्ये स्नान, विधी ते हरिकथा आणि दर्शन विठोबाचे पंढरपूरला येऊन वारीमध्ये चंद्रभागेचे स्नान करणे, हरीकथा भक्त भजन करणे व विडुलाचे दर्शन घेणे यामधूनच जीवन

कृतार्थ होत असल्याची तीव्र भावना वारकर्यांच्या मधून असते पंढरीचा पांडुरंग हा नादब्रह्म असल्याने व पांडुरंगाला भक्ती भजन अत्यंत प्रिय आहे. सर्व वारकर्यांना पंढरीच्या पांडुरंगाचे दर्शन घेण्याची ओढ असल्याने पांडुरंगाच्या सर्व संत, नाम जपा मध्ये तळीन होऊन देहभान विसरून नाचत पंढरपूरच्या दिशेने शेकडो मैल अंतर पार करीत असतानाचे मी स्वतः अनुभवलेले आहे त्यावेळेस चालून यांच्या पायाला भेगा पडल्या जखम जरी झाली तरी पाऊल खेळ नाम जप करणे बंद करत नाहीत, अंग दुखू लागले किंवा इतर आजार जरी त्यांना झाले तरी हे भक्त जन देहभान विसरून कुठलाही विचार न करता पांडुरंगाचा जप करताना दिसतात.

या सर्व बाबी पाहिल्या की मन गहिरल्या निश्चिततच जाते. आम्ही सर्व आरोग्य विभागाचे कर्मचारी वृंद व आमच्या सर्व अधिकारी, डॉक्टर, पॅरामेडिकल स्टाफ व आरोग्य कर्मचारी हे “जनसेवा हीच ईश्वर सेवा” या उक्तीप्रमाणे या भक्तांना सेवा पुरवतो. या वारीमध्ये आरोग्य सेवा देण्याचे मनापासून रात्रिंदिवस ही सर्व मंडळी कामकाज करतात.

पांडुरंगाच्या आशिर्वादाने आरोग्यसेवा अखंडित देण्याकरिता लागणारी उर्जा, शक्ती आम्हा सर्वांना त्या त्यावेळी मिळते.

मी माझे परम भाग्य समजतो की, मला वैद्यकीय अधिकारी म्हणून नियुक्ती या ठिकाणी मिळाली. प्राथमिक





आरोग्य केंद्र बोरगाव, माळशिरस, कासेगाव व गाडेगाव तसेच तालुका आरोग्य अधिकारी व जिल्हा हिवताप अधिकारी पंढरपूर या पदस्थापना सर्व वारी मार्गावर मिळाल्या व त्या माध्यमातून वारकऱ्यांची आरोग्य सेवा करण्याचा योग आला. आषाढी वारी म्हटले की प्रथमत: नियोजनाच्या बैठका यानिमित्ताने जिल्हा आरोग्य अधिकारी साहेब, पालक मंत्री महोदय, आमदार साहेब, जिल्हाधिकारी साहेब, मुख्य कार्यकारी अधिकारी साहेब नियोजन सांगतात तेव्हा आम्हाला वारी डोऱ्यापुढे यायची व वारकऱ्यांना जशी वारीमध्ये पांडुरंग भक्तीची ओढ असते, त्याप्रमाणे कधी एकदा वारीमध्ये जाऊन वारकऱ्यांची आरोग्यसेवा करण्याच्या योग येतो याची आतूरता आम्हा आरोग्य सेवा देणाऱ्या अधिकारी कर्मचारी यांच्यामध्ये यायची. नियोजनप्रमाणे प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवा – यामध्ये दूषित पाण्यापासून वारकऱ्यांना आजार होऊ नये म्हणून सर्व पाणी जसे की विहीरीचा पाणीपुरवठा केला जातो, या सर्व ठिकाणचे ब्लिंचिंग पावडरचा वापर करून पाण्याचे शुद्धीकरण करून घेणे, त्यानंतर ओटी टेस्ट घेतल्यानंतर पिण्यायोग्य पाणी असेल तर वारकऱ्यांना देणे या सदभावनेने आरोग्य कर्मचारी वेळप्रसंगी पाऊस, चिखल, वारा यांच्याशी सामना करीत ग्रामपंचायत कर्मचारी यांच्या मदतीने दिवस-रात्र कार्य करत वारीजवळ थांबायचे. तसेच, वेळप्रसंगी झोपायचे पण वारकऱ्यांना शुद्ध पाणीपुरवठा करून त्यांना गॅस्ट्रो, कॉलरा व कावीळ म्हणजेच जलजन्य आजार इत्यादीसारखे आजार होणार नाहीत याची काळजी घेतली जायची. तसेच डासांपासून होणारे होणारे आजार म्हणजेच डॅगू मलेरिया, चिकुनगुन्या इत्यादीसारखे किटकजन्य रोग होऊ नयेत म्हणून पालखी मुक्काम व विसावा असणाऱ्या गावांमध्ये धूर फवारणी तसेच किटकजन्य रोग सर्वेक्षणच्या माध्यमातून किटकजन्य रोग प्रतिबंधात्मक कार्यवाही करण्याचे काम माझे सर्व अधिकारी व कर्मचारी

मोठ्या हिरीरीने करत असतात.

या व इतर अनेक प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करून तसेच स्वच्छता व आरोग्यविषयक जनजागृतीच्या माध्यमातून निर्मळवारी, आरोग्य आपल्यादारी याप्रमाणे वारी सुरक्षित होईल याकरिता सर्व यंत्रणेच्या मार्गदर्शन व सहकार्याने आरोग्य कर्मचारी प्रयत्नशील असायचे. उपचारात्मक सेवामध्ये ठीक ठिकाणी तात्पुरते औषध उपचार केंद्र निर्माण करून तसेच वैद्यकीय पथकाच्या माध्यमातून वारकऱ्यांची सेवा करता येते. याकरिता प्रयत्नशील सतत राहण्याचा प्रयत्न असायला वारकऱ्यांचे ट्रेसिंग करणे, वारकऱ्यांना जखम झाली की मलम पट्टी करणे तसेच औषधांच्या माध्यमातून त्यांच्या वेदना कमी करणे हेच कामकाज या माध्यमातून केले जायचे. त्यांच्या वेदना कमी झाल्या की खूप आनंद वाटायचा .

तसेच या वारीमध्ये माझा आरोग्य विभाग व सर्व अधिकारी आणि कर्मचारी आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून लोकांना प्रभावी आरोग्य शिक्षण देतात आणि प्रभावी प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक सेवा देण्याचे काम मोठ्या आवडीने करतात, याचा मला ही अभिमान वाटतो, कारण आरोग्य शिक्षण अतिशय महत्त्वाचे ठरते. आरोग्य शिक्षणामुळे वारकरी हे आरोग्याच्या बाबतचे माहितीचे सूत्र अवलंबतात आणि त्यामुळे आरोग्याचे ज्ञान अवगत होऊन आरोग्य शिक्षणाद्वारे त्यांच्यामध्ये परिवर्तन घडून येते व आजाराचे प्रमाण कमी होताना दिसते.

मी स्वतः घेतलेले अनेक अनुभव तर अजूनही मी विसरू शकत नाही. सन २००० मध्ये प्राथमिक आरोग्य केंद्र, माळशिरस याठिकाणी आरोग्य सेवा देत असताना वारीमधील एक वारकरी यांना जुलाब उलटीचा मोठ्या प्रमाणात त्रास झाला होता, तरीपण त्यांनी चालणे सोडले नव्हते. मुक्कामाच्या ठिकाणी आल्यानंतर मात्र ते बेशुद्धावस्थेत गेले. त्यांना आरोग्य केंद्रात आणले तेव्हा त्यांच्या शेरीरातील पाणी कमी झाले होते. गंभीर



अवरस्थेत ते होते, तेव्हा आमच्या हातून सेवा घडली. दोन्ही हातांना सलाईन देऊन त्यांना सर्व लागणारे उपचार तातडीने देऊन गंभीर स्थितीतून बाहेर काढता आले व त्यानंतर पुढील उपचाराकरिता संदर्भ सेवेसाठी मोठ्या रुग्णालयात पाठविले, तेव्हा प्रत्यक्ष पालखीचे चोपदार यांनी मला नारळ देऊन आशीर्वाद तिला तो क्षण आजही मी विसरू शकत.

असे विविध व इतरही बरेच प्रसंग आहेत. परंतु निश्चितपणे शिस्तबद्धता, वारकरी यांचेमार्फत पालखीचं असलेले नियोजन अतिशय चांगले असते परंतु असंख्य असणारे वारकरी त्यामुळे आरोग्य यंत्रनेवर देखील ताण भरपूर प्रमाणात येतो परंतु आरोग्य विभागाने केलेल्या नियोजनामुळे तो कमी करण्यास निश्चित मदत होते.

लेखाच्या माध्यमातून वारीमध्ये अनुभवलेले सर्वच अनुभव नमूद करणे शक्य नाही पण सद्यस्थितीला कोरोनाच्या

पाश्वर्भूमीवर वारी होत असल्याने काही शासनाच्या माध्यमातून परवानग्या दिल्या आहेत, त्यास अनुसरून सॅनिटायझरचा वापर करणे, सामाजिक अंतर ठेवणे व साबणाने हात स्वच्छ धुणे यासर्व बाबीचे पालन करून यार्षीची वारी ही करोनामुक्त वारी व्हावी व सर्वांचे आरोग्य चांगले रहावे ही प्रामुख्याने जबाबदारी मी समजतो व त्यावर प्रतिबंध म्हणून वारीचे नियोजन अतिशय चांगल्या पद्धतीचे करण्यासाठी मी कटिबद्ध आहे असे समजून, या करोना महामारीमध्ये करोनाचे संकट निर्माण होऊ नये यावर अतिशय चांगल्या पद्धतीचा प्रयत्न करतो. तसेच संकट आपल्या देशावर, जगावर आहे त्यातून बाहेर पडण्याची शक्ती ऊर्जा पांडुरंगाने आम्हा सर्व आरोग्य सेवेतील अधिकारी-कर्मचाऱ्यांना द्यावी तसेच हे संकट सर्वतोपरी दूर करावे हीच पांडुरंगा चरणी प्रार्थना.



कोविड-१९ लसीकरण मोहिम

- 1. Co-WIN पोर्टलवर लसीकरण नोंदणीस सुरुवात**
- 2. अगोदरच Co-WIN पोर्टलवर तुमची लसीकरणासाठीची भेट / वेळ निश्चित करा(<https://www.cowin.gov.in>)**
- 3. Co-WIN पोर्टल किंवा आरोग्य सेतूवर नोंदणी करून पूर्व नियोजित भेट निश्चित केल्यानंतरच लस उपलब्ध होईल**

COVID
Vaccine COVID
Vaccine
#सर्वात मोठी लसीकरण मोहीम



आरोग्य सेविकेची भूमिका व जबाबदारी



या प्रकारामध्ये असांसर्गिक आजाराबद्दल चर्चा करणार आहोत. असांसर्गिक आजाराबाबत स्वतःची भूमिका समजून घेण्यासाठी आपल्याला या कार्यक्रमाबद्दल संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे.

असांसर्गिक आजार नियंत्रित करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक लोकसंख्या आधारीत तपासणीचे मुख्य भाग -

- * लोकसंख्या आधारीत प्रत्येकाच्या वैयक्तिक आरोग्याची नोंद ठेवणे.
- * समाजातील आधारभूत मुल्यांकन व पडताळणी सूची
- * समाजातील हालचाली व आरोग्य संवर्धन
- * समाजातील तपासणीचे महत्त्व उपकेंद्र पातळीवर सांगणे.
- * कोणत्याही संशयास्पद असांसर्गिक रोगाचा रुग्ण आढळल्यास त्यांना प्रा. आ. केंद्रात वैद्यकीय अधिकाऱ्यांकडे संदर्भित करावे.
- * निदान झालेल्या रुग्णांचा पाठपुरावा व औषधीचे नियोजन करणे.
- * धोक्याची चिन्हे व विपरीत परिणाम शोधून त्यांना योग्य

संस्थेत संदर्भित करणे.

- * नोंदी व अहवाल गरजेनुसार अद्यावत ठेवणे.
- * असांसर्गिक आजाराचा प्रतिबंध करण्यासाठी आशाला मदत करणे.

या कार्यक्रमांतर्गत लोकसंख्येत ३० वर्षे (स्त्री व पुरुष) व त्यावरील व्यक्तींवर लक्ष केंद्रित करण्यात आलेले आहे.

१.१ आशा कार्यकर्ती, ग्रामीण आरोग्य, स्वच्छता, पोषाहार समिती, महिला आरोग्य समिती, (मास इन अर्बन एरियाज)

आशा कार्यकर्ती यांची महत्त्वाची भूमिका या कार्यक्रमाच्या यशस्वी अंमलबजावणीकरिता आहे. आरोग्य सेविकासोबत तिला मदत करावयाची आहे.

आपल्या सर्वांना माहिती आहे की, सर्वसाधारणपणे १००० लोकसंख्येला एक आशा कार्यकर्ती आहे. दुर्गम भागात जिथे पाडा आहे त्या ठिकाणी ३००-५०० लोकसंख्येकरीता कार्यरत आहेत. शहरी भागात २५०० लोकसंख्येसाठी एक आशा कार्यकर्ती काम करीत आहे. या कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी आरोग्य सेविकासोबत आशा व आशा सहाय्यक असा गट मिळून काम करतील. समाजाच्या सक्रियेतेसाठी ग्राम आरोग्य पोषाहार समिती व याकरिता आरोग्य तपासणी यांचा महत्त्वाचा सहभाग राहिल व त्यांच्या एकत्रित प्रयत्नातून प्रतिबंधात्मक व आरोग्यविषयक जागृती करण्यासाठी विविध कार्ये केली जातील. आरोग्य सेविका,

आशा	ग्रामपालळीवर कार्यपद्धती	ए.एन.एम
<ul style="list-style-type: none"> * लोकसंख्या सर्वेक्षण करणे * घरी भेटी देऊन ३० वर्षे व्यावरील प्रौढांची यादी तयार करणे. 	लोकसंख्या सर्वेक्षण	<ul style="list-style-type: none"> * सर्वेक्षण केलेल्या लोकसंख्येचे निरीक्षण करणे. * लोकसंख्येपैकी ९०% पडताळणी करणे.
<ul style="list-style-type: none"> * कुटुंबाचे आरोग्य कार्ड भरणे. * ग्राम / शहरी पोषाहार कार्यक्रमाच्या दिवशी असांसर्गिक आजार जोखमीचे घटकाविषयी जनजागृती करणे. व्यापक जनजागृती (MAS) * नियमित गृहभेटीच्या वेळी असांसर्गिक आजार टाळण्यासाठी आरोग्यदायी जीवन पद्धती वेळीच रोग निदान व नियमित औषधोपचार याबद्दल जागृती * भित्ती पत्रके वाटणे 	समाजाचा सहभाग	<ul style="list-style-type: none"> * गाव, वाडा, शहरी भागातून स्वयंसेवक शोधणे. * आरोग्य संवर्धनाची विविध साहित्य व पत्रके यांचा पुरवठा करणे व इतर लोकसंख्येचा सहभाग, शिक्षक, अंगणवाडी कार्यकर्ती पंचायत राज सदस्याचा शहरी भागातील स्थानिक सदस्य मास मिडिया सदस्य स्थानिक पुढारी.



<ul style="list-style-type: none"> * ३० वर्षे वयावरील तपासणी सूची तयार आहे की नाही. * प्रत्येकाचे हेल्थ कार्डस् तयार करणे. * कुटुंबाचे फोल्डर व नोंदवही ठेवणे. * जोखमीच्या व्यक्ती ओळखून गरजेनुसार तपासणीसाठी संदर्भित करणे. * एकूण लोकसंख्येपैकी असांसर्गिक आजाराची जोखीम नसलेले जोखीम असलेले व उपचार चालू असणारे व्यक्ती शेधून काढणे 	<p>निरीक्षण करणे ग्राम पातळी तपासणी सूची</p>	<ul style="list-style-type: none"> * सीबीओसी फॉर्मस, कमरेचा घेर मोजण्याचा टेप, नोंदवही, फॅमिली कार्डस यांचा पुरवठा * आशा कार्यकर्ती यांना सीबीअसी फॉर्म भरण्याविषयी प्रशिक्षण देणे. * आशा कार्यकर्ती सोबत भेटी देऊन निरीक्षण करणे.
<ul style="list-style-type: none"> * लाभार्थीना तपासणीसाठी वारंवार प्रवृत्त करणे व गरज वाटल्यास उपस्थित/सोबत राहणे. * किलनिकच्या दिवशी स्वयंसेवकासोबत रुग्णांची व्यवस्था पाहाणे. * रुग्णांची शारीरिक तपासणी रक्तदाब मोजणे/रक्तशर्करा तपासणी यामध्ये एनएमला मदत करणे. * तपासणी नोंदवहीमध्ये नोंद करण्यासाठी एनएम यांना मदत करणे. 	<p>उपकेंद्रा मधील तपासणी</p>	<ul style="list-style-type: none"> * तपासणी आवश्यक साधन सामुग्री पुरवठा * प्रत्येक असांसर्गिक आजाराच्या रुग्णाला युनिक आयडी देणे. * सीबीएसी फॉर्म घेऊन येणाऱ्या रुग्णाची शारीरिक तपासणी करणे. वजन/उंची रक्तदाब/रक्तशर्करा * नोंदवहीत नोंद करणे. * प्रा.आ. केंद्रात तपासणी व उपचारासाठी पाठवणे.
<ul style="list-style-type: none"> * निदान झालेल्या रुग्णांसोबत गरजेनुसार सोबत राहणे. * कर्करोग निदानासाठी सर्व रुग्णासोबत उपस्थित राहणे. * सर्व रुग्णांची तपासणी होवून औषधोपचार मिळाल्याची खात्री करणे. * प्रा. आ. केंद्रात असांसर्गिक आजाराविषयी होणाऱ्या सभा व प्रशिक्षणसाठी उपस्थित राहणे. 	<p>प्रा. आ. केंद्र/शहरी आरोग्य केंद्र</p>	<ul style="list-style-type: none"> * मासिक तपासणी अहवाल सादर करणे. * तपासणीसाठी आवश्यक साधनसामुग्रीची उपलब्धता * असांसर्गिक आजाराविषयी सभा व प्रशिक्षणात सहभाग * आवश्यक तेव्हा तपासणीत मदत
<ul style="list-style-type: none"> * मधुमेह व उच्चरक्तदाब असलेल्या व्यक्तिंचा जीवनपद्धती बदलण्याविषयी व्यक्तिमत्व बदलासाठी समुपदेशन करणे. * अनियमित औषधोपचार घेणाऱ्या रुग्णांना नियमित उपचार घेण्यासाठी समुपदेशन करणे. * कर्करोगाच्या तपासणी व उपचारासाठी रुग्णांबरोबर सुसज्ज केंद्रामध्ये सोबत जाणे. 	<p>पाठपुरावा व संदर्भसेवा</p>	<ul style="list-style-type: none"> * रुग्णांना मासिक औषधांचा पुरवठा त्यांच्या रक्ताच्या तपासण्या करणे. * कर्करोगाची जोखीम असणाऱ्या रुग्णांना प्रा.आ. केंद्र, सी एचसीडी पाठवणे. * प्रत्येक रुणाचे एनसीडी कार्ड भरणे. * रुग्णांना जीवनपद्धती बदलण्याविषयी व नियमित औषधोपचाराविषयी समुपदेशन करणे.

आशा व आशा सहाय्यक त्यांना नियमित गरजेनुसार मार्गदर्शन व मदत करतील.

१.२ तक्ता क्र. १ आणि २ प्रमाणे आरोग्य सेविका व आशा यांच्या जबाबदाच्या दाखविण्यात आल्या आहेत. तक्ता १ मध्ये समाज गाववार, समाज आधारीत आरोग्य सेविका व आशा यांची कार्ये तक्ता २ मध्ये संस्थेशी निगडीत आरोग्य सेविका व आशा यांची कार्ये –

१.२.१ लोकसंख्येचे सर्वेक्षण करून लाभार्थीची यादी तयार करणे.

आशा कार्यकर्ती यांनी गृहभेटी देऊन ३० वर्षे

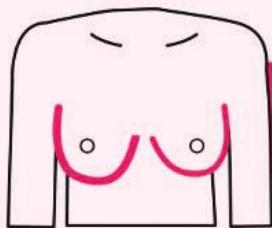
वयावरील लाभार्थी शेधून त्यांची करण्यात येते. त्याचप्रमाणेच हे काम करावयाचे आहे.

एन.सी.डी.च्या नोंदवहीमध्ये ३० वर्षावरील सर्व स्त्री व पुरुषांची नोंद करून दहा सहा महिन्यांनी ह्या नोंदी अद्यावत करावयाच्या आहेत. या नोंदीसाठी विशिष्ट प्रकारच्या नोंदवह्या दिल्या जातील. या पुस्तिकेतील परिशिष्ट-१ या मध्ये दिलेल्या नमुन्यात ह्या नोंदी करावयाच्या आहेत. आरोग्य सेविकेने भेटीद्वारे या नोंदी पूर्ण होतील याची खात्री करावी. ज्या क्षेत्रामध्ये आशा कार्यकर्ती नाहीत त्या करावयाच्या आहेत.

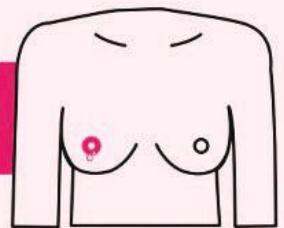
क्रमशः पुढील अंकात



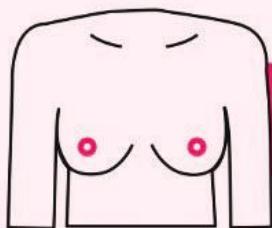
प्रत्येक महिलेने खालील गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत



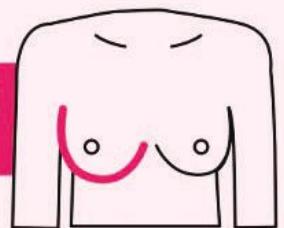
स्तनांच्या आकारात
बदल



एक किंवा दोन्ही
बोंडामधून स्राव



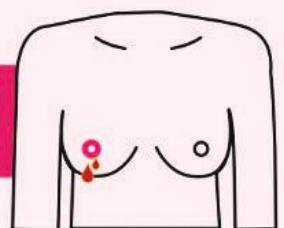
बोंड आत ओढले जाणे
किंवा आकार बदलणे



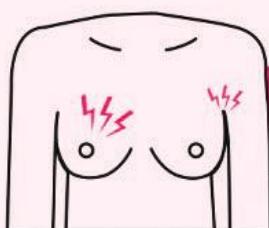
स्तनांमध्ये गाठ
किंवा जाड होणे



बोंडावर किंवा
त्याभोवती पुरळ



स्तनाग्रात पु
किंवा रक्तस्राव



स्तन किंवा काखेमध्ये
सतत वेदना / गाठ जाणवणे

वरीलपैकी कोणतेही लक्षण आढळून आल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा
कर्फटोगाविलद्द जागरूकतेची लढाई...



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



सोबत दिलेला क्यूआर कोड स्कॅन करा..
एनसीडी वदल माहिती तुमच्या
मोबाईल मध्ये मिळवा...



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



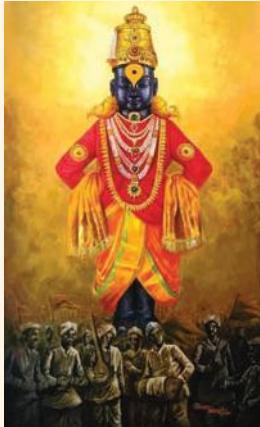
/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



कविता

माझी आरोग्य वारी...



पांडुरंगा तुझ्या वारी इतकीच
माझी पवित्र वारी,
तुझी वारी भक्तीची
अन् माझी सेवेची...

तुझ्या भक्तीच्या वारीत होते धनधान्याचे दान...
अन् कित्येकांची भागवतोस तु भुक-तहान
माझ्या आरोग्य वारीत होते रे अवयवदान...
अन् कित्येकांना मिळते नव्याने जीवदान...

भक्ताला तू लाख मोलाचा कृपा प्रसाद देतो,
पण मला मिळालेला सेवेचा आशीर्वाद हा हिन्द्यापेक्षा ही
अनमोल असतो...

भेटीच्या ओढीने पांडुरंगा तुझा वारकरी तहान भूक हारतो...
अन् सेवेसाठी माझा एक एक आरोग्य वारकरी
डोऱ्यात तेल घालून जागतो...

तुझा भक्तीच्या परीक्षेत थोर संत
वारकरी लीन झाली,
माझ्या आरोग्य वारीतील ही कित्येक
कोविड योद्धे तुझ्याच चरणी विलिन झाली...

सांगना आता पांडुरंगा...
भक्ती आणि सेवा ही तुझीच रूपे हाय, मग...
तुझ्या अन् माझ्या वारीत फरक तो काय....

सौ. गायत्री सुनिल नाईकवाडे
आशा सेविका, पाथरे बु.
ता. सिन्हर, जि.नाशिक

कोरोना को भगा के रहना

कल करे सो आज करना ।
दो गऱ्य की दुरी रखना ।
मास्क पहनना, हाथ धोना ।
कोरोना को भगा के रहना ॥

लगे बुखार, रहे खांसी, थकान ।
तुरंत डॉक्टर से सलाह लेना ।
परिवार वालो से दुरी रखना ।
कोरोना को भगा के रहना ॥

हो खट्टी दवाईया, तो भी लेना ।
बढे बिमारी तो, रॅपिड टेस्ट करना ।
डरना नहीं, पर आत्मनिर्भर रहना
कोरोना को भगा के रहना ॥

कोविशिल्ड या कोव्हॉक्सिन लेना ।
दो डोसेस का टिकाकरण लेना ।
स्वस्थ रहना, सुरक्षित रहना ।
कोरोना को भगा के रहना ॥

याद रखना, योग करना ।
सदा मन को स्वस्थ रखना ।
खुद को सही-सलामत रखना ।
कोरोना को भगा के रहना ॥

कवी - डॉ. महेश अ. पाटील,
नाशिक



माता आरोग्य संवाद

॥ सुखी संसाराचे सूत्र, कन्येलाच माना पुत्र ॥

आई झाल्याचं खुप समाधान वाटतयं ना ?
आता तू दवाखान्यातून बाळाला घेऊन घरी चाललीस.
त्यामुळे तुझी जबाबदारी वाढली.
फक्त बाळाचीच नव्हे तर स्वतःची पण
काळजी घ्यायला शिक.
चार युक्तीच्या गोष्टी ऐक.

चांगला आहार घेणे

बाळाला सतत अंगावरचं पाजावं लागणार.
जेवणात हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्य, दूध,
तूप, अंडी यांचा समावेश असला पाहिजे.
बाळाला ६ महिन्यापर्यंत फक्त अंगावरचं दूध पाज.
अगदी पोटभर पाज.

स्तनपानाचे फायदे

आयुष्याच्या पहिल्या वर्षामध्ये वाढण्यास व
विकासास मदत होते.
पचायला सोपे असते.
आईचे दूध बाळाच्या बालपणाच्या रोगांप्रति प्रतिक्षमता
वाढविते आणि त्याच्या पचन संस्थेसाठी
सुरक्षात्मक वातावरण तयार करते.
बाळाच्या मेंदूच्या वाढीसाठी मदत करते.

आईसाठी फायदे

पाळणा न पाजाण्या मातांच्या तुलनेत लांबतो.
गर्भाशय आकुंचित होण्यास मदत मिळते व
मातेचे शरीर भराभर पुर्ववत होते.
निकटचा संपर्क आई-बाळा
एक रेशमी बंध निर्माण होण्यात मदत करतो.
स्तनाचा कर्करोग होत नाही.
बाळाचे वजन कमी होत नाही नां,
हे बारकाईनं पहा.
तुझ्या ओटीपोटात दुखत असेल,
ताप येत असेल किंवा अंगावर जात असेल तर
त्वरीत दवाखान्यात तपासणीसाठी जा.

अंगावर दुखणं काढू नकोस.
बाळ नीट दूध पित नसेल शरीर सुस्त झाले असेल,
अंग थंड पडत असेल,
श्वास घ्यायला त्रास होत असेल,
वरचेवर उलट्या, जुलाब होत असतील
आणि वजन २ किलोपेक्षा कमी झाले असेल तर
तातडीने बाळाला दवाखान्यात घेऊन जा.
बाळाला अतिसार झाल्यास क्षार संजीवनी
मिश्रण म्हणजेच ओआरएस द्यायला विसरू नकोस.

हिरकणी कक्ष

येथे माता त्यांच्या बाळांना एकांतात
विना चिंता व शांततेत स्तनपान देऊ शकतात
अशी सोय आहे.

सोबत मातांना स्तनपानाचे फायदे
स्तनपान योग्य प्रकारे कसे करावे
बाळाचे लसीकरण बाळाच्या वाढीकडे
व्यवस्थित लक्ष कसे द्यायचे
याबद्दल समुपदेशन केले जाते.

हिरकणी कक्षाचा लाभ दररोज बाह्यरुग्ण विभागात
येणाऱ्या अनेक माता घेत आहे.

मार्गजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन
जागतिक स्तनपान सप्ताह

आमचे एकच वचन
बदलेल स्तनपानाने बाळाचे जीवन

स्तनपान.... विकल्प नमून एक संकल्प आहे.

MAA
Mothers Absolute Affection
एक संकल्प



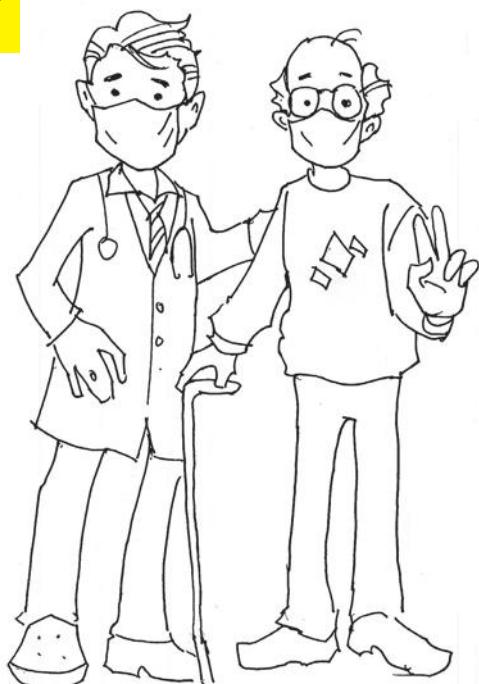
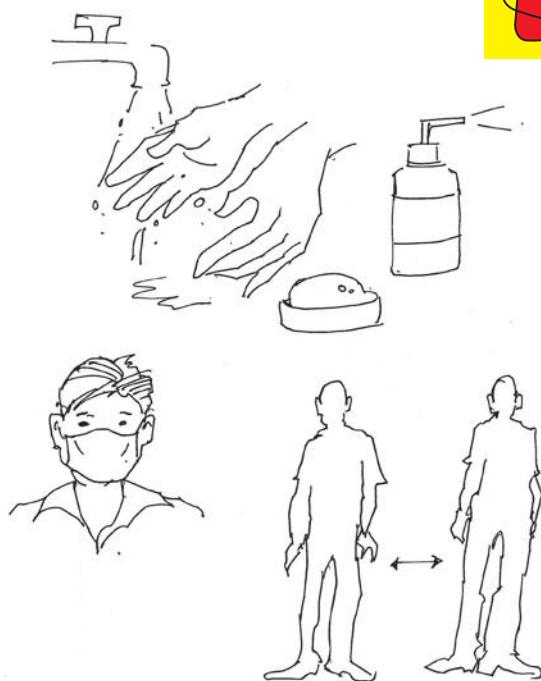
आरोग्य रेषा

आर्टिस्ट – नारायण गायकवाड

कोविड – १९ चे लसीकरण सुरक्षित आहे.



जर आपण सुरक्षित,
तर देश सुरक्षित!



कोविड लस सुरक्षित आणि रोगप्रतिकार शक्ती वाढविणारी आहे.

करोना अजून संपलेला नाही

कोविड-19 च्या नियमावलीचे पालन करुया.
स्वतःला आणि इतरांना सुरक्षित ठेवूया...



मास्क
योग्यपणे लावायची ही वेळ आहे.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

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



वृत्त विशेष

लस वाहतूक वाहन लोकार्पण सोहळा

जिल्हा आरोग्य अधिकारी कार्यालय, जिल्हा परिषद पुणे.



दि. २/७/२०२१ रोजी कोरोनाची सद्या परिस्थिती पाहता लसीकर वाढवणे हि खुप महत्वाची बाब लक्षात घेऊन पुणे जिल्ह्यातील ग्रामीण भागात कोविड लस ने-आण करण्यासाठी पुणे जिल्ह्याच्या आरोग्य विभागाला शीत साखळीने परिपूर्ण असलेले लस वाहतूक वाहन याचा लोकार्पण सोहळा जिल्हा परिषद पुणे येथे संपन्न झाला.

लसीकरणासाठी हे वाहन सामाजिक दायित्व निधीमधून वरफुल कंपनीने दिलेले आहे. या वाहनाचा वापर सद्य परिस्थितीमध्ये लसीच्या वाहतूक करण्यासाठी होईल. त्याबरोबरच १५००० ट्रिपल लेयर मास्क, ३०० लिटरचे २ रेफ्रिजरेटर आणि २ आ.एल.आर. हे सुद्धा दिलेले आहेत. या सर्व गोष्टींची अंदाजित रक्कम ३० लाख आहे. यासाठी युनायटेड वे या संस्थेचे सी. एस. आर. कन्सल्टेंट श्री संतोष मोरे, वरफुल कंपनीचे श्री महेंद्र पाटील डायरेक्टर एच आर व श्री. श्रीकांत कुलकर्णी मॅनेजर यांचे खूप मोलाचे सहकार्य झाले. सदर कार्यक्रमासाठी मा. उपमुख्यमंत्री तथा पालक मंत्री श्री अजित दादा पवार उपस्थित होते. तसेच जिल्हा परिषदेच्या अध्यक्षा मा. सौ. निर्मलाताई पानसरे,

उपाध्यक्ष मा. श्री. रणजित शिवतरे, बांधकाम व आरोग्य सभापती मा. श्री प्रमोद काकडे उपस्थित होते. मा. डॉ. राजेश देशमुख (भाप्रसे) जिल्हाधिकारी पुणे, मा. श्री. आयुष प्रसाद (भाप्रसे) मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिल्हा परिषद पुणे व डॉ अभय तिडके अति. जिल्हा आरोग्य अधिकारी या सर्व अधिकारी व पदाधिकारी यांच्यासमवेत या लस वाहतूक वाहनाचे लोकार्पण मा. श्री. अजितदादा पवार उपमुख्यमंत्री तथा पालकमंत्री पुणे यांच्या हस्ते करण्यात आले.



वृत्त विशेष

पायाभूत सुविधांच्या धर्तीवर आरोग्य क्षेत्रात जपानने अर्थसहाय्य करावे

मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. राजेश टोपे



मुंबई राज्यातील पायाभूत सुविधांच्या प्रकल्पांना जपानच्या जायका संस्थेमार्फत अर्थसहाय्य केले जात आहे. त्याच धर्तीवर राज्यातील विशेषत: कर्करोग उपचाराकरील सुविधांच्या उभारणीसाठी सहकार्य करावे, अशी मागणी आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांनी जपानचे मुंबईतील वाणिज्यदूत डॉ. फुकाहोरी यासुक्ता यांच्याकडे केली.

सह्याद्री अतिथीगृह येथे जपानचे मुंबईतील वाणिज्यदूत डॉ. यासुक्ता यांनी राज्याचे आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांची सदिच्छा भेट घेतली. यावेळी आरोग्य विभागाच्या सचिव श्रीमती केरेकट्टा उपस्थित होत्या. महाराष्ट्र आणि जपानचे नेहमीच सहकार्याचे संबंध राहीले आहेत. पर्यटन तसेच पायाभूत सुविधांच्या विकासकामांसाठी जपान सरकारच्या 'जायका' संस्थेमार्फत अर्थसहाय्य केले जात आहे.

त्यामध्ये मुंबईतील मेट्रो सारख्या प्रकल्पांचा समावेश आहे. कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर आरोग्य क्षेत्राचे महत्त्व लक्षात घेता राज्यातील आरोग्य यंत्रणेच्या उभारणीसाठी 'जायका'कडून अर्थसहाय्य मिळाल्यास त्याचा या क्षेत्राला लाभ होईल. राज्य कामगार आरोग्य विभागाच्या वरळी

आणि मुलुंद येथील जागेवर सुपर स्पेशलिटी हॉस्पीटल उभारणीसाठी देखील जायकाकडून आर्थिक सहाय्य मिळावे, असे आरोग्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले.

कर्करोग उपचारासाठी रेडीएशन थेरपी उपचाराकरीता यंत्रणा उभारणीसाठी जपान कडून तंत्रज्ञान आणि अर्थसहाय्य उपलब्ध करून देतानाच जालना येथे कर्करोग उपचार रुग्णालय उभारणीकरीता सहकार्य करण्याची मागणी यावेळी करण्यात आली. या भेटी दरम्यान, आरोग्यमंत्र्यांनी कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर जपान मधील परिस्थिती, लसीकरणाची स्थिती, लॉकडाऊन, आरोग्य सुविधा याबाबत माहिती जाणून घेतली. महाराष्ट्रात वास्तव्यास असलेल्या जपानी नागरिकांच्या लसीकरणासाठी आवश्यक ती मदत केली जाईल, अशी गवाही आरोग्यमंत्र्यांनी जपानच्या वाणिज्य दूतांना दिली.

अजय जाधव

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,
माहिती जनसंपर्क



वृत्त विशेष

जालना जिल्ह्याच्या विविध विकास कामांचा शुभारंभ - आरोग्य मंत्री तथा पालकमंत्री मा. श्री. राजेश टोपे यांच्या हस्ते जिरडगाव येथील प्राथमिक आरोग्य उपकेंद्राचे लोकार्पण



जिल्ह्यातील गोरगरीबांसह प्रत्येक सर्वसामान्यांपर्यंत विकासाची गंगा पाहोचुन त्यांचे आर्थिक व सामाजिक जीवनमान उंचावे यासाठी आरोग्य, शिक्षण, रस्ते, वीज, कृषी, सिंचन या बाबींवर अधिक प्रमाणात भर देण्यात येत असून, जालना जिल्ह्याच्या सर्वांगिण विकासासाठी आपण कटिबद्ध असल्याची ग्वाही राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटूंब कल्याण मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री श्री. राजेश टोपे यांनी दिली.

घनसावंगी तालुक्यातील जिरडगाव येथे प्राथमिक आरोग्य केंद्र व अधिकारी, कर्मचाऱ्यांसाठीच्या निवासस्थानाचे लोकार्पण पालकमंत्री श्री राजेश टोपे यांच्या हस्ते करण्यात आले. त्याप्रसंगी उपस्थितांशी संवाद साधताना ते बोलत होते.

व्यासपीठावर जिल्हा परिषदेचे अध्यक्ष उत्तमराव वानखेडे, उपाध्यक्ष महेंद्र पवार, कल्याणराव सपाटे, भागवत रक्काटे, रघुनाथ तौर, नानाभाऊ उगले, जीवनराव वघरे, जिल्हाधिकारी डॉ. विजय राठोड, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनुज जिंदल, उपविभागीय अधिकारी शशीकांत हवगल, तहसिलदार नरेंद्र देशमुख, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विवेक खतगावकर, भास्करराव गाढवे, सुधाकरराव काळे, बापुराव देशमुख, राजाभाऊ देशमुख, रविंद्र आर्दड, संभाजी देशमुख, भागवत सोळुंके, शिवाजीराव काकडे, डॉ. नंदकिशोर उढाण, सुदामराव मुकुणे, समद बागवान, नजिम पठाण, सुनिल उगले, अतिक पटेल, जगदिश नागरे, श्री वडगावकर, नाजिम पठाण आर्दींची उपस्थिती होती.

पालकमंत्री श्री. राजेश टोपे म्हणाले, गेल्या अनेक वर्षांपासून या ठिकाणच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे काम विविध अडचणीमुळे रखडले होते. परंतु आज यानिमित्ताने

या वास्तुचे काम पूर्ण होऊन त्याचे लोकार्पण होत असल्याने मनस्वी आनंद होत आहे. जवळपास ६ कोटी रुपयांपेक्षा अधिक रक्कम खर्च करून सर्व सोयी-सुविधांनीयुक्त व दर्जेदार अशा प्राथमिक आरोग्य केंद्राची उभारणी करण्यात आली आहे. जिरडगाव व परिसरातील गावांमध्ये असलेल्या ३१ हजारापेक्षा अधिक नागरिकांना आरोग्याच्या सेवा मोफत उपलब्ध होणार आहेत. याठिकाणी विविध आजारावरील उपचार, तसेच छोट्या स्वरूपाच्या शस्त्रक्रिया, महिलांच्या प्रसुती, कुटूंबनियोजन यासारख्या आरोग्य सेवा उपलब्ध होणार असून, याठिकाणी स्वतंत्र अशी रुग्णवाहिका व आवश्यक ते मनुष्यबळही उपलब्ध करून देण्यात आले असून या उपकेंद्र मुळे आहे. खासगी रुग्णालयात नागरिकांना उपचार घेण्याची गरज भासणार नसून या केंद्रामार्फत मोफत स्वरूपात देण्यात घेणाऱ्या आरोग्य सेवांचा नागरिकांनी लाभ घेण्याचे आवाहन करत या ठिकाणी संरक्षक भिंत तसेच अंतर्गत रस्त्याची कामे येत्या आठ दिवसांमध्ये पूर्ण करण्यात येऊन पुर्ण क्षमतेने हे उपकेंद्र सुरु करण्याच्या सुचनाही पालकमंत्री श्री. टोपे यांनी आरोग्य प्रशासनाला यावेळी दिल्या.

जालना जिल्ह्यातील जनतेला आरोग्याच्या सुविधा अधिक चांगल्या व दर्जेदार मिळाव्यात यासाठी आरोग्य सेवेचे सक्षमीकरण करण्यावर भर देण्यात आला आहे. जिल्हा रुग्णालयाचे अद्यावतीकरण करण्यात येऊन याठिकाणी आरोग्याच्या सर्व सोयी-सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. रुग्णालयात सी.टी. स्कॅन मशिन व सी.आर. सिस्टीम यंत्रणा, एम.आर.आय व सोनोग्राफी, डायलेलीस सुविधा, स्टेमी प्रोजेक्ट, ई-संजिवनी सेवा, केमोथेरेपी कक्ष व सुविधा, कोच्हीड रुग्णालय व्हेंटिलेटरसह आय.सी.यू कक्ष, आर.टी.पी.सी.आर



वृत्त विशेष

लॅंब, ऑक्सिजन लिफ्टीड टँक, प्लाझ्मा थेरेपी, यांसारख्या सुविधा देण्यात आल्या आहेत. कोरोनाच्या संभाव्य तिसऱ्या लाटेच्या अनुषंगाने राज्यातील पहिल्या मॉड्युलर हॉस्पीटलची उभारणीही करण्यात आली असुन तिसऱ्या लाटेचा समर्थपणे मुकाबला करण्यासाठी आरोग्य प्रशासन सज्ज असल्याचे सांगत या सुविधांसाठी सीएसआर, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ, जिल्हा नियोजन मंडळ तसेच शासनामार्फत भरीव अशा निधीची तरतुद करून घेण्यात आली. घनसावंगी व अंबड येथील नागरिकांना वैद्यकीय उपचारासाठी जालना अथवा औरंगाबाद येथे जावे लागू नये व त्यांच्याच तालुक्यात त्यांना उत्कृष्ट दर्जाच्या आरोग्य सेवा मिळाव्यात यासाठी घनसावंगी व अंबड येथे नव्याने १०० खाटांच्या रुग्णालयास मंजुरी देण्यात आली असल्याचेही पालकमंत्री श्री. टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

विकासामध्ये रस्त्यांची भूमिका अत्यंत महत्वाची असल्याचे सांगत रस्ते विकासावरही भर देण्यात येत आहे. रांजणी ते राजाटाकळी या ४३ किलोमीटरच्या रस्त्यासाठी २८० कोटी रुपयांचा निधी मंजुर करण्यात आला आहे. या निधीच्या माध्यमातुन तीन पदरी सिमेंट रस्ता या ठिकाणी उभारण्यात येणार आहे. येत्या आठ दिवसांमध्ये या कामाची टेंडर प्रक्रिया पूर्ण होऊन वर्षभरामध्ये या रस्त्याचे काम पुर्णत्वास नेण्यात येणार आहे. त्याचबरोबर वीरेगाव ते राजंणी या रस्त्यासाठीही निधी मंजुर असून प्रमुख जिल्हा मार्गसाठी जवळपास १०० कोटी रुपयांचा निधी मंजुर करून घेण्यात आला आहे. लवकरच यासर्व रस्त्यांची कामे सुरु होणार असल्याचेही पालकमंत्री श्री. टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

ग्रामीण भागामध्ये तलाठ्याकडे शेतकऱ्यांसह सर्वसामान्य व्यक्तींची अनेक कामे असतात. जिल्ह्यात तलाठी

कार्यालयांची दुरावस्था असल्याने अनेकवेळा तलाठ्यांना शोधण्यातच नागरिकांचा वेळ जातो. सर्वसामान्य व्यक्तींची असलेली विविध कामे त्वरेने मार्गी लागावीत, त्यांना त्यांच्या कामासाठी चक्रा माराव्या लागू नयेत यासाठी जिल्ह्यातील प्रत्येक तलाठी सज्ज्यांसाठी स्वतंत्र इमारतींच्या उभारणीसाठी निधी मंजुर करण्यात आला आहे. तसेच घनसावंगी येथे एकाच छताखाली सर्व प्रशासकीय कार्यालये येऊन नागरिकांची कामे गतीने होण्यासाठी प्रशासकीय इमारतही उभारण्यात येणार आहेत. जिल्ह्यातील जनतेला योग्य दाबाने व सुरक्षीतपणे वीजेचा पुरवठा व्हावा यासाठी विद्युत उपकेंद्रे उभारणीवरही भर देण्यात येत असून वस्तीवर राहणाऱ्या नागरिकांना अखंडितपणे वीज मिळावी यासाठी एसडीटी ट्रान्सफार्मरही संपूर्ण जिल्ह्यात उभारण्यात येत असल्याचेही पालकमंत्री श्री. टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

जालना जिल्ह्यात लोकसंख्येच्या तुलनेमध्ये पोलीस ठाण्यांची व मनुष्यबळाची संख्या कमी असल्याने उपलब्ध मनुष्यबळावर अतिरिक्त ताण येत आहे. या गोष्टीचा विचार करून जिल्ह्यात असलेल्या पोलीस ठाण्यांचे विभाजन करून नवीन पोलिस ठाण्यांची संख्या वाढविण्यात येणार आहे. जालना, अंबड, राजुर, घनसावंगी, तीर्थपुरी, कुंभारपिंपळगाव या ठिकाणी नव्याने पोलीस ठाण्यांची निर्मिती करण्यात येणार आहे. नवीन ठाण्यांबरोबरच अतिरिक्त मनुष्यबळ पोलिस विभागाला प्राप्त होणार असल्याने विभागाला प्रभावीपणे पोलिसिंग करून जिल्ह्यातील कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राखण्यासाठी मोठी मदत होणार असल्याचेही पालकमंत्री श्री टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

जिल्ह्यातील ऊसतोड कामगारांच्या पाल्यांना



वृत्त विशेष

शिक्षण मिळावे यासाठी अंबड व घनसावंगी येथे मुलां-मुर्लींना राहण्यासाठी १०० क्षमतेची प्रत्येकी दोन अशा चार वस्तीगृहांची उभारणी करण्यात येणार आहे. प्रत्येक नागरिकाला त्याच्या हक्काचे घर मिळावे यासाठी गतवर्षात ४ हजार घरकुले मंजुर करून घेतली असून चालू वर्षात १० हजार घरकुलांची मागणी जिल्ह्यासाठी करण्यात आली आहे. त्याचबरोबरच जालना तालुक्यातील हातवण प्रकल्पासाठी २१७ कोटी ३९ लक्ष रुपयांचा निधी मंजुर करून घेण्यात आला आहे. या प्रकल्पामुळे ७१४ हेक्टर जमीन ओलिताखाली येण्याबरोबरच २४ गावांना पिण्याच्या पाण्याचा पुरवठा होणार असल्याचेही पालकमंत्री श्री. टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

जिल्हा परिषदेचे अध्यक्ष उत्तम वानखेडे म्हणाले, जिल्हातील जनतेला आरोग्याच्या सेवा अधिक चांगल्या पद्धतीच्या मिळाव्यात यासाठी पालकमंत्री श्री. राजेश टोपे सातत्याने प्रयत्नशील असून त्यांच्याच माध्यमातुन जिल्ह्याची आरोग्य यंत्रणा सक्षम होण्यासाठी भरीव तरतुद उपलब्ध होत असल्याचे त्यांनी यावेळी सांगितले.

जिल्हाधिकारी डॉ. विजय राठोड म्हणाले, जिरडगाव येथे उभारण्यात आलेल्या आरोग्य उपकेंद्रामुळे परिसरातील

जवळपास २५ गावातील नागरिकांना याचा मोठा फायदा होणार आहे. एवढ्या मोठ्या प्रमाणात निधी खर्च करून उभारण्यात आलेले हे आरोग्य उपकेंद्र एक मॉडल म्हणून नावारूपास येऊन जिल्ह्यात नावलौकिक व्हावा यादृष्टीने काम करण्याबरोबरच सध्या पावसाळ्याचे दिवस असून साथीचे आजार पसरणार नाहीत, यादृष्टीने आवश्यक ती काळजी घेण्याचे निर्देश आरोग्य विभागाला दिले. कोरोना अजून संपलेला नाही. जालना जिल्ह्यात कोरोना रुग्णांची संख्या वाढत असून कोरोनाच्या संभाव्य तिसऱ्या लाटेच्या अनुषंगाने सर्व नागरिकांनी मास्कचा वापर, सामाजिक अंतराचे पालन तसेच सॅनिटायजरचा वापर या त्रिसुत्रीचे कटाक्षाने पालन करण्याचे आवाहनही त्यांनी यावेळी केले.

सर्वप्रथम पालकमंत्री श्री. राजेश टोपे यांच्या हस्ते कोनशिला अनावरण करून आरोग्य उपकेंद्राचे लोकार्पण करण्यात आले. या उपकेंद्रासाठी जमीन देणाऱ्या डॉ. किशोर उढाण, ठेकेदार ए. ए. वडगावकर, जगदीश नागरे यांचा पालकमंत्री महोदयांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमास पदाधिकारी, अधिकारी यांच्यासह नागरिकांची उपस्थिती होती.



पालकमंत्री हिंगोली यांच्या हस्ते कोविड १९ योध्दा पुरस्काराचे वितरण



जिल्हा सामान्य रुग्णालय हिंगोली येथे मा. ना. प्रा. वर्षाताई गायकवाड, शालेय शिक्षण मंत्री तथा पालकमंत्री हिंगोली जिल्हा यांच्या हस्ते कोविड योध्दा पुरस्कारचे वाटप. यावेळी जिल्हाधिकारी रुचेश जयवंशी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी राधाबिनोद

शर्मा, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शिवाजी पवार, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. राजेंद्र सुर्यवंशी, सहाय्यक जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. कैलास शेळके, जिल्हा हिवताप अधिकारी डॉ. गणेश जोगदंड, अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. मंगेश टेहरे, इत्यादी उपस्थित राज्यस्तरावरुन मा. सार्वजनिक आरोग्य मंत्री राजेश टोपे, सार्वजनिक आरोग्य राज्य मंत्री राजेंद्र यद्धावकर, मा. प्रधान सचिव प्रदिप व्यास, आयुक्त राष्ट्रीय आरोग्य अभियान मुंबई रामास्वामी एन यांच्या स्वाक्षरीचे प्रमाणपत्र जिल्हातील अधिकारी कर्मचारी यांना वाटप करण्यात.



वृत्त विशेष

कोरोना प्रतिबंधाकरिता समूह प्रतिकार शक्तीसाठी लसीकरण आवश्यक

मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. राजेश टोपे

गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी बांधवांचा कोरोना प्रतिबंधक लसीकरणात सहभागासाठी 'प्रोजेक्ट मुंबई' या संस्थे तर्फ पुढाकार घेण्यात आला आहे. जाणीवजागृती बरोबरच नागरिकांचे समुपदेशन करून लसीकरण मोहीम यशस्वी करण्यासाठी संस्थेमार्फत प्रयत्न केले जाणार आहे. त्यासाठी आज आरोग्यमंत्री राजेश टोपे यांच्या उपस्थितीत जिल्हाधिकारी गडचिरोली आणि प्रोजेक्ट मुंबई संस्था यांच्यात सामंजस्य करार झाला.

दूरदृश्य प्रणालीच्या माध्यमातून झालेल्या या कार्यक्रमास प्रोजेक्ट मुंबईचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी शिशीर जोशी, गडचिरोली जिल्हाधिकारी दीपक सिंगला, सर्च संस्थेचे विश्वस्त डॉ.आनंद बंग, डॉ.हर्षा वशिष्ठ आदी यावेळी उपस्थित होते.

गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी बांधवांमध्ये कोरोना प्रतिबंधात्मक लस घेण्याबाबत उदासीनता दिसून येत आहे. लसीकरणाविषयी असलेल्या गैरसमजातून या भागात लसीकरण मोहिमेला पुरेसा प्रतिसाद मिळत नाही. त्यामुळे या भागात जाणीवजागृती करत समुपदेशनाच्या माध्यमातून लसीकरणात सहभागी होण्यासाठी प्रोजेक्ट मुंबई संस्था प्रयत्न करणार आहे.

राष्ट्रीय शितसाखळी संसाधन केंद्र उद्घाटन सोहळा प्रसंगी

सार्वजनिक व आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा.श्री राजेश टोपे समवेत मान्यवर अधिकारी व कर्मचारी वृंद...

त्यासाठी गडचिरोली जिल्हा प्रशासनाकडून त्यांना आवश्यक ती मदत केली जाणार आहे. कोरोना नियंत्रणासाठी आणि आरोग्यविषयक गावांना सक्षम करण्यासाठी आरोग्य स्वराज्य योजनेचा शुभारंभ यावेळी करण्यात आला.

यावेळी आरोग्यमंत्री श्री. टोपे म्हणाले, कोरोना प्रतिबंधासाठी लसीकरण महत्वाचे शस्त्र असून समूह प्रतिकारशक्ती निर्माण होण्याकरिता मोठ्या प्रमाणावर लसीकरण होणे काळाची गरज आहे. जागितिकस्तरावर देखील ज्या देशांमध्ये लसीकरणाचे प्रमाण जास्त आहे तेथे तिसऱ्या लाटेचा प्रादुर्भाव कमी प्रमाणात जाणवल्याचे दिसून येते. त्यामुळे लसीकरण प्रभावी असून गडचिरोलीतील आदिवासी बांधवांचे समुपदेशन करतानाच त्यांना लसीकरण मोहिमेत सहभागी करून घ्यावे, असे त्यांनी सांगितले.

यावेळी प्रोजेक्ट मुंबईचे श्री. जोशी, सर्चचे डॉ. आनंद बंग यांनी मनोगत व्यक्त केले.

अजय जाधव

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,
माहिती जनसंपर्क



वृत्त विशेष

राष्ट्रीय शीतसाखळी संसाधन केंद्राचे उद्घाटन सोहळा



राष्ट्रीय शीतसाखळी संसाधन केंद्र हे महाराष्ट्र शासन व केंद्र शासन यांचे संयुक्त पुढाकाराने कार्यान्वयीत करण्यात आलेले असून देश पातळीवरील हे एकमेव केंद्र आहे. या केंद्राचे उद्घाटन आरोग्य मंत्री श्री. राजेश टोपे यांच्या हस्ते करण्यात आले.

ह्या संसाधन केंद्राकडून देशभरात राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रम परिणामकारकरित्या तथा यशस्वीपणे राबविण्याकरिता शीतसाखळीचे व्यवस्थापन सुयोग्य पद्धतीने करणेसाठी शासनास विविध प्रकारे तांत्रिक सहकार्य करण्यात येणार आहे.

शीतसाखळी सुव्यवस्थापन संदर्भातील धोरणे तथा मार्गदर्शक तत्त्वे ठरविण्यामध्ये ह्या संसाधन केंद्राची

अत्यंत महत्त्वाची भुमिका राहणार असून राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तरावर देखील प्रतिनिधित्व या संसाधन केंद्राला राहणार आहे.

जागतिक स्तरावर कार्यरत असणाऱ्या युनिसेफसारख्या संस्था सर्व देशांमध्ये बालके व गरोदर स्त्रिया यांचे नियमित लसीकरण कार्यक्रम प्रभाविपणे राबविण्यासाठी सदैव प्रयत्नशील असतात व शीतसाखळी संदर्भात देश व राज्ये तसेच आशिया खंडातील देशांमध्ये आवश्यक ते तांत्रिक सहकार्य करणेकरिता युनिसेफ देखील ह्या केंद्राशी संलग्न आहे.

लसीकरण कार्यक्रमात जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मानकांनुसार शीतसाखळी उपकरणांचा वापर करण्यात येत असतो. ह्या उपकरणांसाठी आवश्यक चाचणी व प्रमाणनांकरिता ह्या संसाधन केंद्रामध्येच NABL (National Accreditation Board for Testing and calibration Laboratories) प्रमाणित चाचणी प्रयोगशाळेचे WHO-PQS (World Health Organization-Performance Quality and Safety) – मानांकनाची कार्यवाही देखील प्रगती पथावर आहे. ज्या योगे भारतीय बनावटीच्या शीतसाखळी उपकरणांना देखील PQS (Performance Quality and Safety) प्रमाणन करून



वृत्त विशेष



घेण्याची संधी उपलब्ध होणार असल्याने भारताच्या "Made in India" ह्या संकल्पनेला चालना मिळणार आहे.

लसीकरण कार्यक्रमांतर्गतच्या तांत्रिक बाबींसोबतच ह्या संसाधन केंद्राकडून विविध वैद्यकीय उपकरणे विशेषत्वाने नवजात अर्भके देखभालीसाठी असणाऱ्या उपकरणांसाठी देखभाल/ दुरुस्ती/ हाताळणी तसेच कोव्हीडसाठीच्या उपचारांवर उभारण्यात येणाऱ्या Oxygen Plant Management ची प्रशिक्षणदेखील राबविण्यात येणार आहेत. त्यामुळे या संसाधन केंद्राची भूमिका अतिशय महत्वाची अशी राहणार आहे.

या संसाधन केंद्राची सर्व उद्दिष्ट्ये व भविष्यातील वाटचाल ह्या बाबींचा सर्वकष विचारात घेऊन शासनाने सर्व सोरींनी युक्त अशा सुसज्ज इमारतीची उभारणी केलेली आहे. ह्या केंद्रास स्वायत्ततेचा दर्जा देणेबाबतच शासन निर्णय झालेला आहे. तसेच ह्या क्षेत्रामध्ये अग्रणी असलेल्या व राष्ट्रीय/ आंतरराष्ट्रीय स्तरावर काम करत असलेल्या संस्थांशी देखील

ह्या संसाधन केंद्राने सहयोग (collaboration) करावा व संस्थेचा विस्तार हा जागतिक स्तरावरही करणेसाठी शासन प्रयत्नशील राहणार आहे.

या केंद्राचे उद्घाटन मा. ना. श्री राजेश टोपे, आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री, महाराष्ट्र राज्य यांच्या प्रमुख उपस्थितीत राष्ट्रीय शीत साखळी संसाधन केंद्र पुणे येथील नवीन कार्यालय व वसतिगृह इमारत उद्घाटन सोहळा, एन.ए.बी.एल. मान्यताप्राप्त चाचणी प्रयोगशाळा लोकार्पण, ऑक्सिजन मॅनेजमेंट प्रशिक्षण पुस्तिकेचे अनावरण समारोह दि. २३ जुलै २०२१ रोजी संपन्न झाले.

या कार्यक्रमप्रसंगी डॉ. प्रदीपकुमार व्यास – अपर मुख्य सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, डॉ. रामास्वामी एन. आयुक्त आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान मुंबई, डॉ. अर्चना पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती होती.



वृत्त विशेष

रुग्णवाहिका लोकार्पण कार्यक्रमाबाबत

मा.ना.श्री. राजेश टोपे, आरोग्य मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य



प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना मा. ना. श्री. राजेश टोपे मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण महाराष्ट्र शासन मुंबई यांचे शुभहस्ते रुग्णवाहिका लोकार्पण कार्यक्रमाबाबत उपरोक्त विषयी मा. सहसंचालक आरोग्य सेवा, मुंबई यांच्या कार्यालयाकडून दि. ३.०५.२०२१ च्या आदेशान्वये जिल्ह्यातील ९ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना नविन रुग्णवाहिका प्राप्त झाल्या असून, सदर रुग्णवाहिकांचे लोकार्पण मा. ना. श्री. राजेश टोपे, मंत्री सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण महाराष्ट्र मुंबई यांचे शुभहस्ते दि. २.०७.२०२१ रोजी जिल्हा परिषद, औरंगाबाद येथे वाटप करण्यात आले. या प्रसंगी उपस्थिती विविध वृत्तपत्राचे प्रतिनिधी यांच्याशी संवाद साधून मा. मंत्री महोदय यांनी कोरोना लसीकरण

व इतर आरोग्य विषय बाबींची तसेच पत्रकारांनी विचारलेल्या विविध प्रश्नांबाबत सविस्तर माहिती दिली.

याप्रसंगी प्रमुख उपस्थिती मा. सौ. मिनाताई रामराव शेळके अध्यक्ष, जिल्हा परिषद औरंगाबाद, मा. डॉ. मंगेश गोंदावले मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद, औरंगाबाद, मा. श्री. अविनाश गलांडे सभापती, आरोग्य व शिक्षण समिती जि.प. औरंगाबाद, मा. सौ. अनुराधाताई चव्हाण सभापती, महिला व बाल कल्याण समिती जिल्हा परिषद औरंगाबाद, मा. सौ. मोनालीताई राठोड सभापती समाज कल्याण समिती, मा. श्रीमती संगीतादेवी पाटील, प्रमुख अति मुख्य कार्यकारी अधिकारी सामान्य प्रशासन जिल्हा परिषद औरंगाबाद, तसेच कार्यक्रम प्रसंगी मा. डॉ. जी. एम. कुडलीकर सहायक जिल्हा आरोग्य अधिकारी, मा. डॉ. अभय धानोरकर अति जिल्हा आरोग्य अधिकारी, मा. डॉ. श्रीमती रेखा भंडारे जिल्हा माता व बालसंगोपण अधिकारी, मा. डॉ. उल्हास गंडाळ जिल्हा क्षयरोग अधिकारी, श्री. राजेंद्र महाजन प्रशासकिय अधिकारी आरोग्य विभाग, श्री. प्रकाश ब्रह्मकर जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी, डॉ. जयश्री लहाणे होते. सदर कार्यक्रमात जिल्ह्यातील खालील प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना रुग्णवाहिकांचे वितरण करण्यात आले. ■■■



वृत्त विशेष

सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांनी गावांना भेटी देऊन
पूर परिस्थितीचा आढावा घेतला.

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



राज्यशासन पूरग्रस्तांच्या पाठीशी

सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांनी गणेशवाडी, शेडशाळ, कवठेगुलंद औरवाड, औरवाड व बुबनाळ या गावांना भेटी देऊन पूर परिस्थितीचा आढावा घेतला.

वारंवार उद्भवणाऱ्या पूर परिस्थितीचा अभ्यास करून कायमस्वरूपी उपाययोजना करण्यासाठी तज्जांची समिती गठीत करणे गरजेचे आहे, राज्य शासनाकडून याबाबतचा सकारात्मक निर्णय घेतला जाईल, नुकसानीच्या पंचनाम्याचे विभाग व कृषी विभागाकडून लवकरच सुरुवात होईल नुकसानग्रस्त पूर बाधित नागरिक नुकसान भरपाई पासून वंचित राहिला नाही पाहिजे, यासाठी पारदर्शक पणाने पंचनामे करावेत अशा सूचना आपण

जैनापूर येथील शरद कृषी महाविद्यालयामध्ये पूरग्रस्त बांधवांसाठी मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांनी आरोग्य शिबिराचे आयोजन केले. या शिबिराचा अनेक लोकांनी लाभ घेतला असून या संकटकाळात आरोग्यरूपी मदत झाल्याने लोकांना दिलासा मिळाला आहे.

या माध्यमातून नागरिकांची मोफत आरोग्य तपासणी व त्यांच्यावर औषधोपचार करण्यात येत आहेत. पूरग्रस्तांनी खचून जाऊ नये, शासनाकडून सर्वतोपरी मदत केली जाईल असे आक्षासन मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांनी दिले.

संबंधित अधिकाऱ्यांना दिल्या आहेत घाबरून जाऊ नका राज्य शासन त्यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे राहील अशी ग्वाही सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांनी दिली. त्यांनी शिरोळ तालुक्यातील नदीपलीकडील गणेशवाडी, शेडशाळ कवठेगुलंद औरवाड औरवाड बुबनाळ या गावांना भेटी देऊन पूर परिस्थितीचा आढावा घेतला ग्रामस्थांशी संवाद साधला व त्यांच्या अडीअडचणी जाणून घेतल्या. मागील पाच-सहा दिवसांपासून राज्यमंत्री यड्डावकर शिरोळ तालुक्यातील पूर बाधित गावांना भेटी देत त्याच्या गावातील नागरिकांना भेटून त्यांच्या अडचणी समजून घेत आहेत व प्रशासनाला सर्व संबंधितांना मदत करण्यासंबंधीचे आदेश व सूचना देत आहेत.

अगदी योग्य वेळी पावसाने उसंत घेतल्यामुळे मोठे नुकसान टळले आहे, महाराष्ट्र सातत्याने संकटांना सामोरे जात आहे एकामागोमाग एक नैसर्गिक आपत्त्या येत आहेत, या सर्व संकटांना महाराष्ट्रातली जनता आणि राज्य शासन धैर्याने सामोरे जात आहे असेही राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांनी यावेळी सांगितले,

कोणत्याही परिस्थितीत नुकसानग्रस्त पूर बाधित नुकसान भरपाई पासून वंचित राहणार नाही याची काळजी घेतली जाईल.



वृत्त विशेष

आरोग्यास प्राधान्य : महाराष्ट्राचा हत्तीरोगाविरोधातील लढा

डॉ. प्रदीप व्यास, अपर मुख्य सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य

उत्तम प्रतीची आरोग्य सेवा, परवडण्याजोग्या खर्चात उपलब्ध करून देताना, सर्वात गरीब व असुरक्षित गट मागे राहणार नाही याची खात्री करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवेचे सशक्तीकरण व नूतनीकरण या संदर्भात महाराष्ट्र अग्रेसर आहे. लिंफेटिक फिलेरियॉसिस ज्यास फिलेरिया असे देखील म्हटले जाते, त्या विरुद्ध लढा जारी ठेवण्यासाठी ६ जिल्ह्यांत अत्यंत महत्वाच्या बृहद जन औषधोपचार फेण्या (मास झ्रग अँडमिनिस्ट्रेशन राउंड्स) राज्याद्वारे पुन्हा सुरु करण्यात आल्या. हा उपक्रम आणि लिंफेटिक फिलेरियॉसिसचे निर्मूलनासाठी बहु-विभागीय उपाययोजना का महत्वाचे आहे, या संदर्भात राज्याचे अतिरिक्त प्रमुख सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांच्याशी साधलेला संवाद.

प्रारंभ फिलेरियॉस चांगा ठेठा?

लिंफेटिक फिलेरियॉसिस (किंवा एलेफेंटायसिस), ज्यास महाराष्ट्रात हत्तीरोग या नावाने देखील ओळखले जाते, हा एक वेदनाकारक, विद्रुप करणारा रोग असून त्याचा प्रसार डासांद्वारे होतो. त्यात शेरीराचे भाग, अतिशय मोठे होतात आणि यामुळे अपंगत्व येऊ शकते. सामान्यतः लहान वयातच संक्रमण होते आणि यामुळे लसिका प्रणाली (लिंफेटिक सिस्टीम) ला दिसून न येणारे नुकसान होते. प्रतिबंध करता येण्याजोगा असूनही लिंफेटिक फिलेरियॉसिस लाखो भारतीयांना दुष्प्रभावित करतो.

प्रारंभ फिलेरियॉस चांगा ठेठा ठोका ठोका ठोका ठोका?

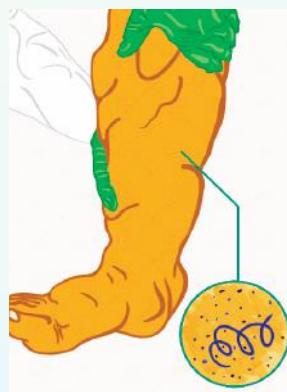
एमडीए ही जागतिक स्तरावर स्वीकृत पद्धत असून यात नियमित कालांतराने एका विशिष्ट स्थानिक क्षेत्रातील संपूर्ण पात्र लोकसंख्येस फिलेरियल-विरोधी औषध देण्यात येते. महाराष्ट्रात १८ विशिष्ट स्थानिक फिलेरिया जिल्हे असून त्यातील सहा, म्हणजेच भंडारा, चंद्रपूर, गडचिरोली, गोंदिया, यवतमाळ आणि नांदेड हे जिल्हे एमडीए संचालित करत आहेत. प्रशिक्षित आरोग्यसेवकांद्वारे हे औषध दारोदारी जाऊन दिले जाते.

प्रारंभ फिलेरियॉस चांगा ठेठा ठोका ठोका ठोका?

हा रोग प्राणघातक नसला तरीही याचा आयुष्यावरील परिणाम नुकसानदायक बनू शकतो. अवयव आणि जननेंद्रियांच्या भागातील सूज असणाऱ्या रुग्णांना दैनंदिन व्यवहार चालू ठेवण्यात अडचणीचा सामना करावा लागतो. यामुळे कमी तास काम करण्याकडे त्यांचा कल असतो किंवा हलके किंवा कमी मोबदला देणारे काम घेण्यासाठी त्यांना सक्तीने त्यांच्या नोकरीतून बाहेर पडावे लागते. फिलेरियामुळे झालेल्या विद्रुपीकरणामुळे त्यांना सामाजिक लांच्छन आणि भेदभावास सामोरे जावे लागते आणि यामुळे त्यांना मानसिक क्लेश होतो. ही औषधे अत्यंत महत्वाची आहेत. कारण बहुतेक संक्रमणाची कोणतीही चिन्हे नसतात. स्वतःस संक्रमण झाले आहे, हे बहुतेकांना ठावूक देखील नसते.

प्रारंभ फिलेरियॉस चांगा ठेठा ठोका ठोका ठोका?

दोन्ही लाटांनी महाराष्ट्रास वाईट प्रकारे दुष्प्रभावित केले. तिसच्या लाटेची अपेक्षा असल्याने राज्याने आधीच बालक कृतिदलाची स्थापना केली. आवश्यक औषधाच्या डिजेसचे मूल्यांकन केले असून ती प्राप्त करण्यासाठी पाउले उचलण्यात येत आहेत. समाजात नवीन संक्रमण होण्याचे रोखण्याकरिता एमडीए फेण्या अत्यंत महत्वाच्या आहेत. याची जाणीव राज्यास आहे म्हणून त्या पुन्हा सुरु केल्याच पाहिजेत.



वृत्त विशेष

अंथरुणाला खिळून (बेड रिडन) असलेल्या रुग्णांसाठी आरोग्य विभागामार्फत लसीकरणाची सुविधा

मुंबई – अंथरुणाला खिळून असणारे (बेड रिडन) रुग्ण, व्यक्तींना कोरोना प्रतिबंधात्मक लसीकरणाची विशेष सुविधा आरोग्य विभागामार्फत उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. अशा व्यक्तींच्या माहितीची ऑनलाईन नोंदणी केल्यानंतर पथकामार्फत त्यांचे लसीकरण केले जाईल, असे सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत कळविण्यात आले आहे.

राज्यात ज्या ठिकाणी घरात अंथरुणाला खिळून असलेले रुग्ण, व्यक्ती आहे आणि ज्यांना कोरोना प्रतिबंधात्मक लसीकरण करायचे आहे त्यांच्यासाठी आरोग्य विभागातर्फे लसीकरण नोंदणी सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. जी व्यक्ती अंथरुणाला खिळून आहे व पुढील सहा महिने परिस्थिती तशीच राहण्याची शक्यता असेल अशा व्यक्तींचे लसीकरण करण्यासाठी ही विशेष सुविधा आहे.

अशा व्यक्तींची नावे व पत्ता, संपर्क क्रमांक, अंथरुणाला खिळून असण्याचे कारण आणि सदरची व्यक्ती, रुग्ण

लसीकरण करून घेण्यास पात्र असल्याचे डॉक्टरांचे वैद्यकीय प्रमाणपत्र इत्यादी माहिती covidvacc2bedridden@Gmail.com या ईमेलवर पाठविण्याचे आवाहन आरोग्य विभागाने केले आहे. जेणेकरून अशा व्यक्तींचे लसीकरण पथका मार्फत करणे सोयीचे होईल.

अंथरुणाला खिळून असलेली व्यक्ती लसीकरणास पात्र असल्याचा त्यांच्यावर उपचार करणाऱ्या वैद्यकीय तज्जांचा दाखला तसेच या व्यक्तीचे जवळचे नातेवाईक किंवा काळजी घेणाऱ्या व्यक्तींने लसीकरणासाठीचे संमतीपत्र माहिती सोबत जोडणे आवश्यक आहे, असे आरोग्य विभागाने कळविले आहे.

अजय जाधव

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,
माहिती जनसंपर्क

सर्व जिवांना शुद्ध हवा (ऑक्सिजन) वायु मिळण्याकरीता हे अभियांन निमित्त वृक्ष लागवड

श्री गणपतराव कुंहाडे पाटील, अध्यक्ष, इंद्रायणी माता सेवा संघ, आळंदी देवाची, ता. खेड, जि. पुणे.

करोना महामारीच्या काळात जनसामान्यांना ऑक्सिजनचा अभाव व इतर नैसर्गिक आपर्तींना सामोरे जावे लागत असून, वृक्ष लागवड, पर्यावरण रक्षण व जलसंधारण या महत्वाच्या बाबींकडे गांभीर्याने लक्ष देण्याची गरज आहे, तसेच सदर बाबी करण्याव्यतिरिक्त पर्याय नसल्याची जाणीव निर्माण होणे आवश्यक आहे. त्या अनुषंगाने मोठ्या प्रमाणावर विनामोबदला जनजागृती करण्याचा आपला मानस असून तशी इच्छा आपण प्रदर्शित केली आहे. आपण करीत असलेले काम सर्वांच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वपूर्ण असून इतरांना देखील ते प्रेरणादायी आहे. त्याद्वारे समाजामध्ये वृक्षलागवड, वृक्ष संवर्धन व पर्यावरण रक्षणासाठी मोठा हातभार लागणार आहे.

त्या अनुषंगाने पुणे वनवृत्त वनविभाग जुन्हर अंतर्गत वनपरिक्षेत्र कार्यालय चाकण व वसुंधरा बहुउद्देशिय संस्था यांच्या संयुक्त

विद्यमाने पर्यावरण दिनानिमित्त निबंध व चित्रकला स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. तरी आपण भजन, किर्तन, भारूड, प्रवचन यांचे माध्यमातून सदर स्पर्धेबाबत व वृक्ष लागवड, वृक्ष संवर्धन, पर्यावरण रक्षण, जलसंधारण या बाबींच्या अनुषंगाने चाकण वनपरिक्षेत्रांतर्गत समाविष्ट गावांमध्ये सेवाभावी वृत्तीने विना मोबदला जनजागृती केल्यास त्याचा वनविभागास निश्चितच फायदा होईल.

॥ वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे ॥



वृत्त विशेष

जिल्हाधिकारी यांच्या हस्ते डॉक्टर्स - डे निमित्ताने प्रशस्तीपत्र देऊन गौरव

दि. ०९ जुलै २०२१ रोजी 'डॉक्टर्स डे' निमित्ताने जिल्हाधिकारी यांच्या कार्यालयात कोविड-१९ मध्ये उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या डॉक्टर यांना 'डॉक्टर डे' निमित्ताने प्रशस्तीपत्र देऊन सन्माननित करण्यात आले. प्रशस्तीपत्र हे राज्य स्तरावरून मा. सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री महाराष्ट्र राज्य श्री राजेशभैया टोपे, मा. सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य मा. राजेंद्र पाटील यढावकर, मा. प्रधान सचिव सार्वजनिक आरोग्य विभाग मुंबई डॉ. प्रदिप व्यास, मा. आयुक्त राष्ट्रीय आरोग्य अभियान आरोग्य सेवा मुंबई यांच्या स्वाक्षरीचे प्रशस्तीपत्र मा. जिल्हाधिकारी रुचेश जयवंशी यांच्या हस्ते जिल्ह्यातील उल्लेखनीय कार्य करणारे डॉक्टर म्हणून जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शिवाजी पवार, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. राजेंद्र सुर्यवंशी, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. राहुल डोंगरे, अधिकारी प्राथमिक आरोग्य केंद्र भांडेगाव डॉ. अलोक गड्डु वैद्यकीय, समुदाय आरोग्य अधिकारी डॉ. अमोल दिपके यांचा प्रशस्तीपत्र व पुष्पगुच्छ देऊन सन्माननित करण्यात आले. यावेळी डॉक्टर डे बदल महत्व जिल्हाधिकारी यांनी सांगितले यावेळी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शिवाजी पवार, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. राजेंद्र सुर्यवंशी, जिल्हा माताबाल



संगोपन अधिकारी डॉ. सचिन भायेकर, जिल्हा हिवताप अधिकारी डॉ. गणेश जोगदंड, प्रशांत तुपकरी, ज्ञानेश्वर चौधरी मल्हारी चौफाडे, सतिष नलगे व जिल्ह्यातील सर्व डॉक्टर यांना डॉक्टर्स डे निमित्ताने जिल्हाधिकारी रुचेश जयवंशी यांनी शुभेच्या दिल्या इत्यादी हजर होते



वृत्त विशेष

कोरोना लढ्यामध्ये वेल्हे ग्रामीण रुग्णालयाचे उल्लेखनीय कार्य

श्री. निनाद चिंद्रकर, क्ष-किरण वैज्ञानिक अधिकारी, ग्रामीण रुग्ण वेल्हे



स्वराज्याची पहिली राजधानी किळे राजगडजवळ व किळे तोरणाच्या पायथ्याशी असणाऱ्या पुणे जिल्ह्यातल्या अतिर्दुर्गम अशा वेल्हे तालुक्यात दर्जेदार आरोग्यसुविधा प्रदान करण्याचे कार्य ग्रामीण रुग्णालय, वेल्हे पार पाडत असून, कोरोना काळात केलेल्या उल्लेखनीय कार्याबद्दल सबंध पुणे जिल्ह्यात ग्रामीण रुग्णालय, वेल्हे येथील सर्व अधिकारी व कर्मचारी यांचे कौतुक होत आहे.

ग्रामीण रुग्णालय, वेल्हे हे ३० खाटांचे रुग्णालय तालुक्याच्या ठिकाणी असून येथे अठरागाव मावळ, बारागाव मावळ, वांगणी खोरे, खामगाव मावळ आदी परिसरातून रुग्ण उपचारासाठी येत असतात. कोरोनाच्या पहिल्या लाटेमध्ये वेल्हे तालुक्यात कोरोनाचा पहिला रुग्ण आढळला. अशा परिस्थितीत वेल्हे तालुक्यामधील सर्व विभागातील अधिकारी आणि कर्मचारी यांनी योग्य नियोजन करून साथीवर नियंत्रण मिळवले. कोविड संक्रमण वाढल्यानंतर सर्वच्या सर्व खाटा ह्या कोविड रुग्णांसाठी राखीव ठेवून ग्रामीण रुग्ण वेल्हे हे डे-डीकेटेड कोविड हेल्थ सेंटर म्हणून घोषित झाले. अपुन्या कर्मचारी वर्गाची गरज भागविण्यासाठी आरोग्य विभाग, पुणे जिल्हा परिषद यांजकडून कंत्राटी तत्त्वावर वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्यसेविका, प्रयोगशाळा व क्ष-किरण तंत्रज्ञ, स्टाफ नर्स, वॉर्डबॉय इत्यादींची नेमणूक करण्यात अली. अशारितीने 24×7 हे रुग्णालय रुग्णांच्या सेवेसाठी तत्पर राहिले.

अत्यवस्थ रुग्ण, गरोदर माता, प्रसूती झालेल्या माता

इत्यादींची ने—आण करण्यासाठी मा. आमदार संग्रामदादा थोपटे साहेबयांच्या आमदार स्थानिक विकास कार्यक्रम सन २०२१-२२ अंतर्गत वेल्हे ग्रामीण रुग्णालयाला रुग्णवाहिका प्राप्त झाली. पुणे जिल्ह्यात ऑक्सिजन सिलेंडरचा तुटवडा भासत असताना ग्रामीण रुग्णालयाला १० ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर प्राप्त झाले, व त्यामुळं अत्यवस्थ रुग्णांचा जीव वाचवणे शक्य झाले. कोरोनाच्या तिसऱ्या लाटेमध्ये लहान बालकांचे बाधित होण्याचे प्रमाण अधिक असणार आहे. ह्या अनुषंगाने ग्रामीण रुग्णालयात विशेष बालक कक्ष तयार करण्यात आला असून, मोटू-पतलू, टॉम अँड जेरी अशा निरनिराळ्या कार्टून्सचे पोस्टर्स चिकटवून कक्षाच्या भिंती सुशोभित करण्यात आल्या आहेत. ग्रामीण रुग्णालयांतर्गत लसीकरण केंद्र पूर्ण क्षमतेने कार्यान्वित असून, कोविशील्ड आणि कोवॅक्सिन लसीची मात्र वेल्हे तालुक्यातीलच नव्हे तर पुणे शहरातील नागरिकांसाठीही उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

ग्रामीण रुग्णालय, वेल्हेची धुरा वैद्यकीय अधिकारी डॉ. परमेश्वर हिरास यशस्वीरीत्या सांभाळत असून, डॉ. परदेशी, डॉ. भुईटे, डॉ. सूर्यवंशी आणि इतर सर्व वैद्यकीय अधिकारी, कर्मचारी वृद्ध यांचे सहकार्य त्यांना लाभत आहे. भोर वेल्हे नागरी कृती समिती यांजकडून सर्व कर्मचाऱ्यांना कोविड योद्धा पुरस्कार देऊन सन्मा करण्यात आला असून, एक प्रकारे, समाजाप्रती केलेल्या कामाची पोचपावती समर्स्त कर्मचाऱ्यांना मिळाली आहे.



वृत्त विशेष

हत्तीरोग दुरीकरण सार्वत्रिक औषधोपचार मोहिममध्ये डिईसी, अलबेंडाझॉल गोळ्याची एक मात्रा घ्यावी

डॉ. विपीन इटनकर, जिल्हाधिकारी नांदेड

नांदेड (जिमाका) - हत्तीरोग दुरीकरण सार्वत्रिक औषधोपचार मोहिमेत डीईसी + अलबेंडाझॉल गोळ्या खाऊ घालण्यासाठी आरोग्य खात्यातील आरोग्य कर्मचारी, अंगणवाडी कार्यकर्ता, आशा स्वयंसेविका व इतर स्वयंसेवक दि. १ ते १५ जुलै २०२१ दरम्यान नांदेड जिल्ह्यात आपल्या घरी येणार आहेत. नागरिकांनी या गोळ्या जेवण करून कर्मचाऱ्यांच्या समक्ष घेऊन शासनाच्या मोहिमेस प्रतिसाद दयावा व हत्तीरोगापासून मुक्त रहावे, असे आवाहन नांदेडचे जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर यांनी केले आहे. जिल्हा समन्वय समिती (हत्तीरोग)ची बैठक जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर यांच्या अध्यक्षतेखाली जिल्हाधिकारी कार्यालयात नुकतीच संपन्न झाली यावेळी डॉ. बालाजी शिंदे जिल्हा आरोग्य अधिकारी, डॉ. निळकंठ भोसीकर जिल्हा शल्यचिकित्सक, डॉ. संमीत प्रधान जागतिक आरोग्य संघटना प्रतिनिधी, डॉ. हंसराज वैद्य एनजीओ, डॉ. सुरेश कदम अध्यक्ष आय. एम. ऐ. संघटना व इतर प्रतिनिधी उपस्थित होते.

जिल्ह्यातील आरोग्य खात्यातील सर्व अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी लाभार्थ्याच्या घरोघरी जाऊन प्रत्येक पात्र लाभार्थ्याना डीईसी व अलबेंडाझॉल गोळ्याची एक मात्रा कर्मचाऱ्यांच्या समक्ष खाऊ घालण्याची कार्यवाही करावी. समिती सदस्य जिल्हा परिषदेचे उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (महिला व बाल कल्याण) व शिक्षणाधिकारी यांना अंगणवाडी, शाळा व महाविद्यालयातील प्रत्येक पात्र लाभार्थ्याना गोळ्या खाऊ घालण्यासाठी आरोग्य खात्यास सहकार्य करावे, असे निर्देश जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर यांनी दिले. जिल्ह्यातील हत्तीरोग परिस्थितीचा आढावा व हत्तीरोग दुरीकरण सार्वत्रिक औषधोपचार मोहिमेचा आढावा डॉ. विपीन इटनकर यांनी यावेळी घेतला.

हत्तीरोग हा दिर्घ मुदतीचा व व्यक्तीची एकुणच शारीरिक व मानसिक क्षमता कमी करणारा आजार आहे. हा आजार वुचेरेरिया बॅक्रॉप्टाय व ब्रुगीया मलायी या नावाच्या कृमीमुळे होतो. याचा प्रसार क्युलेक्स क्रिकिफॅसिएट्स् या डासाच्या

मादीपासून होतो. हत्तीरोग झाल्यास रोग्यास अपंगत्व विद्रुपता येते. हाता-पायावर सुज, जननेंद्रीयावर व इतर अवयवावर कायमची सुज येऊन विद्रुपता येते. त्यामुळे रुग्णास सामाजिक उपेक्षेस तोंड द्यावे लागते, आर्थिक नुकसान होते, मुला-मुलींचे लग्न होत नाहीत त्यामुळे रुग्ण मनसिक दबावाखाली वावरतो. तसेच जन्मभर दुःख वेदना सहन कराव्या लागतात.

सद्यस्थितीत नांदेड जिल्ह्यात १५ ते ३१ ऑगस्ट २०२० हत्तीरोग रुग्ण शोध मोहिम अहवालानुसार अंडवृद्धीचे ७४६ व हत्तीपायाचे २५५३ असे एकत्रित ३२९९ हत्तीरोगाचे बाह्य लक्षणे युक्त रुग्ण आहेत. आपला जिल्हा हत्तीरोगासाठी जोखीमग्रस्त असल्याने तसेच आपल्या जिल्ह्यात हत्तीरोग जंतुचे संक्रमण चालू असल्याने यावर एकत्र उपाय म्हणजे प्रत्येक नागरिकांनी ज्यांच्या शरिरात मायक्रोफायलेरीयाचे जंतू असोत किंवा नसोत, हत्तीरोगाचे लक्षणे असोत किंवा नसोत अशा सर्व पात्र लाभार्थ्याना डीईसी व अलबेंडाझॉल गोळ्याची एक मात्रा वर्षातुन एकदा खाणे आवश्यक आहे. फक्त दोन वर्षाखालील मुलांना, गरोदर स्त्रियांना व खूप आजारी रुग्णांना हा औषधोपचार देण्यात येत नाही, अशी माहिती यावेळी देण्यात आली.

संकलन :- सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड



लेखकांना विनंती



- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
 - साहित्य अप्रकाशित असावे. **पुस्तक** कृति, उपनिषद, ग्रंथ (पुस्तक), राजग्रंथ, रामायण, भगवद्गीता, विष्णुवाच, विष्णुपर्व, विष्णुस्तोत्र, विष्णुप्रसाद, विष्णुप्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
 - केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

सप्टेंबर २०२१

- १ ते ३० सप्टेंबर पोषाहार महिना
 - ५ सप्टेंबर राष्ट्रीय शिक्षक दिन व मज्जारञ्जु दुखापात दिन
 - ८ सप्टेंबर जागतिक साक्षरता दिन
 - १० सप्टेंबर जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
 - १६ सप्टेंबर जागतिक ओझोन दिन व जागतिक अस्थिमज्जा दाता दिन
 - २१ सप्टेंबर जागतिक अल्झायमर दिन
 - २५ सप्टेंबर जागतिक औषधनिर्माता दिन
 - २८ सप्टेंबर जागतिक रेवीज दिन
 - २९ सप्टेंबर जागतिक हृदय दिन
 - सप्टेंबर (शेवटचा रविवार) जागतिक कर्णधारिता

ऑक्टोबर २०२१

- १ ऑक्टोबर रवतादान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन स्तनाचा कर्कशेरगा जागरूकता महिना
 - २ ऑक्टोबर स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधिनता प्रतिरोध दिन
 - ७ ऑक्टोबर जागतिक संदेशल पालसी दिन
 - ९ ऑक्टोबर जागतिक दृष्टी दिन
 - ९० ऑक्टोबर मानसिक आरोग्य दिन
 - ९१ ऑक्टोबर जागतिक बालिका दिन

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

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

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

- १२ ऑक्टोबर जागतिक संथिवात दिन
 - १३ ऑक्टोबर जागतिक थ्रोम्बोसीस दिन
 - १५ ऑक्टोबर जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
 - १६ ऑक्टोबर जागतिक अन्न दिन व जागतिक बाधिरीकरण दिन
 - १७ ऑक्टोबर जागतिक आधात दिन
 - १८ ऑक्टोबर जागतिक रजोनिवृत्ति दिन
 - २० ऑक्टोबर जागतिक अस्थी विर्दोषांता दिन
 - २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन
 - २४ ऑक्टोबर जागतिक पोलिओ दिन
 - २६ ऑक्टोबर जागतिक स्थूलता दिन
 - २९ ऑक्टोबर जागतिक पक्षिघात दिन

नोवेंबर २०२१

- ७ नोवेंबर राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन
 - १० नोवेंबर जागतिक लसीकरण दिन
 - १२ नोवेंबर जागतिक न्यूमोनिया दिन
 - १३ ते १९ नोवेंबर जागतिक प्रतिजैविक जागरूकता सप्ताह
 - १४ नोवेंबर बाल दिन व जागतिक मधुमेह दिन
 - १५ ते २१ नोवेंबर नवजात बालक काळ्जी सप्ताह
 - १७ नोवेंबर राष्ट्रीय अपस्मार दिन
 - १९ नोवेंबर जागतिक दीर्घकालीन श्वासावरोध विकार दिन व जागतिक श्वैचाल्य दिन

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गणीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्च अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत घ्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
 - महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गणी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिअॉर्डरने वर्गणी 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 कपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

पत्र व्यवहारासारी पत्रा

- 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.





कोरोना काळात सर्वत्र रक्ताची कमतरता दिसून येत आहे, तरीही गरजूना रक्ताचा पुरवठा होऊन त्यांचा जीव वाचविणे महत्त्वाचे होय. या उद्देशाने छत्रपती शाहू महाराज यांच्या जयंती निमित्त नागेश शेजाळे युवा फाऊंडेशन यांच्या संयोजनाने इचलकरंजी पावरलूम असोसिएशन येथे भव्य रक्तदान शिबिर आयोजित करण्यात आले. याप्रसंगी मा.ना.श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर, आरोग्य राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य यांच्यासह इतर मान्यवर उपस्थित होते.



हसूर येथे शिवसेना वैद्यकीय मदत कक्ष व डॉक्टर श्रीकांत शिंदे फाऊंडेशन, ठाणे आणि डॉ. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर सोशल फौंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने फिरता दवाखाना तालुक्यातील पूरग्रस्तांसाठी व नागरिकांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी व औषधोपचार या माध्यमातून शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. राज्याचे आरोग्य राज्यमंत्री मा.ना.श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांच्या विशेष मार्गदर्शनातून.



पुणे येथे सहसंचालक कुष्ठ व क्षयरोग डॉ. आर. एस. आडकेकर यांच्या अध्यक्षतेखाली अक्षया प्लस या प्रकल्पाची बैठक आयोजित करण्यात आली या प्रसंगी बैठकीत डॉ. के. एस. सचदेवा संचालक द युनियन, नवी दिल्ली, डॉ. भारती कलोते प्रकल्प संचालक अक्षया प्लस, डॉ. चतुरानंद ठाकूर प्रकल्प व्यवस्थापक आदी मान्यवर 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 July-August 2021 (Combine Issue)Posting on 21st to 27th of August 2021

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



अतिसारासाठी योग्य उपचार म्हणून
डॉक्टर शिफारस करतात
जलसंजीवनी (ओआरएस) आणि ड्रिंकची.

तुमच्या बालकाने गमावलेली ऊर्जा व शक्ती पुन्हा मिळवा.

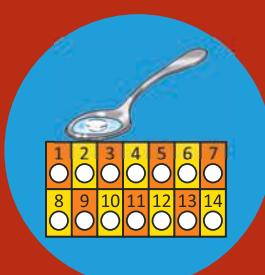
बालकाला अतिसार झाल्यास खालील गोष्टी लक्षात ठेवा



एका स्वच्छ भांड्यात
1 लिटर पाणी घ्या आणि
त्यात एक पाकिट
जलसंजीवनीची विरघळू द्या.



अतिसार सुरु झाल्यावर
तसेच प्रत्येक वेळी शौच
झाल्यावर बालकाला
जलसंजीवनीची द्रावण पाजा.



एका चमच्यात पिण्याचे पाणी
किंवा मातेचे दृश्य घ्या
आणि ड्रिंकची 1
गोळी विरघळून बालकाचा
14 दिवस द्या.



अतिसार होत असताना आणि
संपल्यावरही बालकाला
स्तनपान देणे चालू ठेवा,
आजारपणामध्ये आणि संपल्यावर
बालकाला अतिरिक्त दृश्य
आणि पूरक पोषकांहार द्या.

वेगवेगळ्या वयानुसार जलसंजीवनीची मात्रा

2 महिन्यांहान लहान बालक
शौच झाल्यावर 5 चमचे द्रावण



5 spoons of solution after every motion



2 महिने ते 2 वर्ष वयोगटातील बालक

शौच झाल्यावर 1/2 ते 1 कप

अतिसार सुरु झाल्यावर तसेच प्रत्येक वेळी शौच झाल्यावर
अतिसार संपेपर्यंत बालकाला जलसंजीवनी पाजा.

स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवण भरविण्यापूर्वी आणि बालकाचे शौच साफ केल्यावर/शौचालयाचा वापर केल्यावर तुमचे हात साबणाने स्वच्छ धुवा. तुमच्या
बालकाच्या शौचाची त्वरीत व सुरक्षित विलेवाट लावा.

आशा, आरोग्य सेविका (एएनएम) आणि नजिकच्या आरोग्य संस्थेमध्ये जलसंजीवनी आणि ड्रिंक विनामूल्य उपलब्ध आहे.

ड्रिंकचे फायदे

अतिसाराची प्रमाण आणि
तीव्रता कमी करते

अतिसारापासून
3 महिने संरक्षण

रोगप्रतिकारशक्ती
दीर्घकाळासाठी वाढवते



वेगवेगळ्या वयोगटानुसार
ड्रिंकची मात्रा

2 ते 6 महिन्यांचे
बालक

स्वच्छ पाण्यामध्ये किंवा
मातेचे दृश्यामध्ये
मिसेस्कॉन 1 गोळी
(10 मिंट.)



स्वच्छ पाण्यामध्ये किंवा
मातेचे दृश्यामध्ये
मिसेस्कॉन 1 गोळी
(20 मिंट.)

6 महिने ते 5 वर्षांचे बालक

20 मिंट.

14 दिवस ड्रिंक, दिवसातून एकदा