

महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

सप्टेंबर २०२१ | पृष्ठे : ५२



दिलखुलास कार्यक्रमात

सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांची

'नियम पाळा, कोरोना टाळा' या विषयावर विशेष मुलाखत...



मा. ना. श्री. राजेश टोपे (सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री) व मा. श्री. सुब्रमण्यम (सार्वजनिक आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्री, तमिळनाडू), व डॉ. राधकृष्णन (खाजगी सचिव, आरोग्य), डॉ. दारेझ अहमद (IAS MD-TNMSC), श्री दीपक जेकब (IAS MD-TNMSC), डॉ. पी. सेंथिल कुमार (IAS OSD to health minister), डॉ. श्रीमती एम. एन. केरकेट्टा (प्रधान सचिव, आरोग्य) आणि डॉ. रामास्वामी (आयुक्त, आरोग्य महाराष्ट्र) यांच्या सोबत बैठक झाली. यावेळी आरोग्याशी संबंधित महत्वाच्या बाबींवर फलदायी चर्चा झाली.



तामिळनाडू दौऱ्यात सार्वजनिक व आरोग्य कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी तामिळनाडू मेडिकल सर्विसेस कार्पोरेशनच्या वतीने चालवल्या जाणाऱ्या विविध आरोग्य आस्थापनांना भेट दिली. यामध्ये क्षयरोगाशी निगडीत आरोग्यव्यवस्था, प्रयोगशाळा, तात्काळ सेवा सुविधा, १०० बेडचे हॉस्पिटल यांची पाहणी केली तसेच विविध तज्ज्ञ डॉक्टर यांच्याशी चर्चा केली.



चेन्नई येथे सार्वजनिक व आरोग्य कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी भैट देऊन Tamil Nadu Medical Services Corporation Ltd., (TNMSC) कामाची माहिती घेतली. तसेच राष्ट्रीय आरोग्य अभियान आणि आरोग्य व्यवस्थेंतर्गत राबविल्या जाणाऱ्या उत्तम उपाय योजनांचाही आढावा घेतला. राज्याच्या दृष्टीने योग्य असणाऱ्या उपाययोजनांचा अवलंब केला जाईल, राज्यातील वैद्यकीय साधनसामग्री आणि औषध पुरवठा अधिक जलद आणि सुसूत्र पद्धतीने होईल. यावेळी राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे प्रकल्प संचालक डॉ. दारेज अहमद, उपायुक्त डॉ. मनिष आदी उपस्थित होते.



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : तेविसावे | अंक : ८ | महिना : सप्टेंबर २०२१



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

कार्यकारी संपादक
डॉ. संजीवकुमार जाधव
सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

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

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

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व
संपर्क विभाग

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

२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :
arogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

दिसता कोरोना आजाराची लक्षणे, आरोग्य केंद्राशी संपर्क करा ना हो पाहुणे.



ग्रामपंचायतीचा एकच नारा,
करोनामुक्त गाव सारा

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>





सप्टेंबर २०२१

अंतरंग



११ न्युमोकोकल कॉन्ज्युगेट व्हॅक्सिन (PCV) लसीकरण



१७ डॉक्टर व पेशेटमध्ये सुसंवाद आवश्यक



३१ आहार आणि पोषण शास्त्र

| | |
|---|----|
| ■ आयुकांचे मनोगत | ५ |
| ■ संचालकांचे मनोगत | ६ |
| ■ संचालकांचे मनोगत | ७ |
| ■ संपादकीय | ८ |
| ■ सकारात्मक कसे राहायचे ? | ९ |
| ■ न्युमोकोकल कॉन्ज्युगेट व्हॅक्सिन (PCV) लसीकरण | ११ |
| ■ लस आली लस | १२ |
| ■ लस : रोगप्रतिकारक शस्त्र | १३ |
| ■ रक्त चाचण्यांची उपयुक्तता | १५ |
| ■ डॉक्टर व पेशेटमध्ये सुसंवाद आवश्यक | १७ |
| ■ निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण संतुलन महत्वाचे | १९ |
| ■ स्वास्थ्य शिक्षण रंजन केंद्र | २२ |
| ■ ऋणानुबंध कुष्ठमुक्तांशी | २५ |
| ■ आत्महत्या प्रतिबंध | २७ |
| ■ माझं कुटुंब... माझी जबाबदारी | २९ |
| ■ आहार आणि पोषण शास्त्र | ३१ |
| ■ कविता - | |
| ■ मरण बरं का लसीकरण | ३५ |
| ■ कोरोना को भगा के रहना | ३५ |
| ■ यशोगाथा - | |
| ■ कोविड काळात शासकीय डॉक्टरांनी जपले सामाजिक भान आणि दिली अनमोल साथ... | ३६ |
| ■ योजना - | |
| ■ प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना | ३८ |
| ■ आरोग्य रेषा - | |
| ■ आर्टिस्ट - नारायण गायकवाड यांनी काढलेली चित्रे | ४० |
| ■ आर्टिस्ट : नारायण गायकवाड - गुणी कलाकार... हरवला | ४१ |
| ■ वृत्त विशेष - | |
| ■ क्षयरोग जागरूकता व निर्मुलन पंथरवड्याचे उद्घाटन | ४३ |
| ■ पोस्टर प्रदर्शनाद्वारे नेत्रदानाबद्वल जागृती | ४४ |
| ■ मातृवंदन सप्ताहातून मातृत्वाला सलाम | ४५ |
| ■ माता व बालकांसाठी अत्यंत लाभदायी योजना | ४७ |
| ■ लसीकरणाचा वेग वाढवा संस्था, लोकप्रतिनिधींचा सहभाग वाढवण्याचे आरोग्य खात्याचे आदेश | ४९ |
| ■ लेखकांना विनंती | ५० |



आयुक्तांचे मनोगत



महाराष्ट्रमध्ये कोविडची साथ आटोक्यात आली असली तरी कोविडच्या संभाव्य तिसऱ्या लाटेचा धोका कायम आहे. त्यामुळे आगामी सणासुदीचे दिवस व शिथिल करण्यात आलेल्या निर्बंधांच्या पाश्वर्भूमीवर अधिक सतर्कता बाळगणे आवश्यक आहे. संभाव्य रुग्णवाढीच्या अनुषंगाने आरोग्य विभागामार्फत उचित खबरदारी घेण्यात येत असून, पुरेशा प्रमाणात बेड, उपकरणे, आँकिसजन व औषध साठा उपलब्ध करण्यात येत आहे. कोविडची कुठल्याही प्रकारची लक्षणे दिसताच नागरीकांनी आवश्यक चाचण्या व त्या अनुषंगाने औषधोपचार सुरु करणे आवश्यक आहे. आगामी काळात कोविडचा धोका संपुष्टात आणण्यासाठी व त्याची तीव्रता कमी करण्यासाठी सर्व स्तरांतील घटकांचे एकत्रित प्रयत्न लाभदायी ठरतील. कोविड या आजारासोबतच इतर संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य आजारांवर नियंत्रण ठेवणे हे देखील विभागाचे मुख्य ध्येय असून त्या दृष्टीने सतर्कता बाळगण्यासाठी क्षेत्रिय स्तरांवरील यंत्रणांना आवश्यक सूचना देण्यात आलेल्या आहेत.

आरोग्य या प्रत्येकाच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्त्वपूर्ण बाबीसाठी स्वच्छता हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छतेद्वारे व्यक्ती व समाजाचे आरोग्य टिकवणे शक्य आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या वैयक्तिक आरोग्याबोराच आपल्या परिसराच्या स्वच्छतेची काळजी घेणे आवश्यक आहे. अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छता न राखल्याने बहुतांश आजाराची उत्पत्ती होते. अस्वच्छतेमुळे उत्पन्न होणाऱ्या आजारांमुळे आपले बहुमूल्य आरोग्य धोक्यात येत असून वेळ व पैसा देखील वाया जात आहे. त्यामुळे आरोग्यदायी जीवन जगण्यासाठी वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता अंगीकारणे अत्यंत आवश्यक आहे.

सध्या सुरु असलेल्या सण व उत्सवांच्या पाश्वर्भूमीवर लोकांनी आपल्या आरोग्याची आवश्यक काळजी घ्यावी व आजाराची लक्षणे दिसताच जवळच्या सरकारी दवाखान्यात त्याची तपासणी करून घ्यावी. या महिन्यात पोषाहार, साक्षरता, रेबीज, हृदय, कर्णबधिरता, औषधनिर्माता यांसारखे महत्त्वाचे दिन साजरे होत आहेत. कोविड व इतर असंसर्गजन्य आजारांविरुद्ध लढण्यासाठी राज्यातील आरोग्य यंत्रणा दक्षतेने व सतर्कपणे कार्यरत राहतील याची खात्री आहे.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



मा

नवाला निरोगी राहण्यासाठी स्वतःची, कुटुंबाची व आपल्या सभोवताली असणाऱ्या समाजाचीही काळजी घ्यावी लागते. यासाठी प्रतिबंधात्मक काळजी व उपचार हे महत्वाचे आहेत. यात रोग होऊच नये किंवा संभाव्य रोग टाळण्यासाठी उपाय योजना करणे आवश्यक असते. रोगावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी व लोकांना जागृत करून त्यांना रोगापासून परावृत्त करण्यासाठी संवाद, शिक्षण, माहिती, लसीकरण, व्यायाम इत्यादींच्या माध्यमाने केलेले उपाय प्रतिबंधात्मक उपचार आहेत. प्रतिबंधात्मक उपचार महत्वाचे असून त्यासाठी आरोग्य संवाद महत्वाचा असतो. या संवादाद्वारे डॉक्टरांना प्रतिबंधात्मक उपयाद्वारे लोकांना निरोगी राहण्यासाठी मदत करावी लागते. रोगप्रतिबंधक औषध शास्त्र हे रोगाचे प्रतिबंधन आयुष्यमान दीर्घकाळ वाढविण्याचे आणि शारीरिक व मानसिक आरोग्याचे व कार्यक्षमतेचे संवर्धन करणारे शास्त्र व कला आहे. प्रतिबंधात्मक उपचारासाठी आरोग्य संवर्धनात्मक उपाय व दीर्घकालीन आयुष्यमान जगण्यासाठीचे उपाय यात अंतर्भुत आहेत. रोग व रुण यांच्यावर औषध आणि शस्त्रक्रियेद्वारे उपचार केले जात असले तरी रोग होणारच नाही याची दक्षता प्रतिबंधात्मक उपायांनी घेतली जाते. यात लसीकरण, संसर्गजन्य रोगाचे निर्मूलन, साथीच्या रोगात घ्यावयाची काळजी याबाबत आरोग्य शिक्षण या भावी प्रतिबंधात्मक उपाय योजनेत येतात. आरोग्याचा अर्थ रोगाचा अभाव एवढाच मर्यादित नसुन, शरीराचे, मनाचे व समाजाचे स्वास्थ्य असा व्यापक स्वरूपाचा आहे. आजार टाळण्याच्या दृष्टीने व आरोग्याचे संवर्धन, स्वच्छतेचे मूलभूत नियम, वैयक्तिक, घरातील खाण्यापिण्यातील सार्वजनिक स्वच्छता व आरोग्याला अपायकारक असणाऱ्या सवयी टाळणे, आहार, शरीर निरोगी ठेवण्याचे नियम आधुनिक व औषधांचा योग्य वापर व परिसर स्वच्छता या गोष्टी रोग प्रतिबंधासाठी आवश्यक असून त्यासाठी आरोग्य संवादही महत्वाचा घटक आहे. लोकांना आजाराचा प्रतिबंध करण्यासाठी माहिती देणे आणि त्यांच्या वागणुकीत बदल करण्यासाठी प्रवृत्त करणे व आरोग्य शिक्षणाद्वारे आरोग्यदायी जीवनशैली जगण्यासाठी आरोग्यविषयक ज्ञान देऊन त्यांच्या दृष्टिकोनात बदल घडून त्यांना चांगल्या सवयीसाठी प्रवृत्त करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणही एवढेच महत्वाचे आहे. प्रतिबंधात्मक उपाय योजनेद्वारे आपण होणाऱ्या आजारांना टाळू शकतो व त्यामुळे खर्चातही बचत होते. निरोगी महाराष्ट्र घडविण्याच्या दृष्टीने प्रत्येकाने आपल्या जीवनशैलीत व वर्तणुकीत थोडा बदल करून सामाजिक रुढी परंपरा यांच्याशी जास्त जवळीक असली तरीही काळानुरूप बदल करून आपण स्वतःची काळजी घेतली पाहिजे. सर्वांना निरोगी राहण्यासाठी आपण तत्पर राहू या व समाजाच्या सहभागाद्वारे निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्न करूया.. धन्यवाद...

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



को

रोना संकटाचा सामना आपण बन्याच दिवसांपासून करीत आहोत परंतु अजूनही या संकटातून आपण पूर्णपणे बाहेर आलेलो नाहीत याची जाणीव आपणा सर्वांना आहेच. अजुनही कोरोना अनुरूप योग्य वर्तनाचा स्वीकार करून दैनंदिन व्यवहार पाहण्याविषयी आपण नेहमी सतर्क राहणे आवश्यक आहे. तसेच आता रोग प्रतिकार क्षमता वाढविण्यासाठी कोरोना लसीची उपलब्धताही आपल्याकडे झालेली आहे, त्यामुळे प्रत्येकाने आपले लसीकरण करून घेणे ही आपली जबाबदारी आहे. आपण संभाव्य धोक्यापासून आपला बचाव करू शकतो. लसीकरणामुळे रोग प्रतिकार शक्ती वाढून आपले शरीर रोगाविरुद्ध लढण्यासाठी सक्षम बनते, त्यामुळे लसीकरण ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. लसीकरणामुळे आपल्याला संरक्षण मिळून आपण रोगाविरुद्ध लढू शकतो. रोगप्रतिकारक्षमता म्हणजे आपल्या शरीराची जिवाणू, विषाणू आणि अभ्यागत प्रथिनांसारखे अनेक पदार्थ ओळखून त्यांचा नाश करून त्यांना शरीराच्या बाहेर काढून टाकण्याची क्षमता होय. यामुळे आपल्या शरीराला प्रतिकारक्षमता प्राप्त होऊन आपण रोगाविरुद्ध लढू शकतो व संभाव्य धोक्यांना टाळू शकतो. राज्यात लसीकरणाची सुविधा प्रत्येक लसीकरण केंद्राच्या ठिकाणी उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. याचा आपण सर्वांनी फायदा घेऊन वेळीच आपले लसीकरण करून घेणे आवश्यक आहे. कोणत्याही अफवांवर विश्वास न ठेवता प्रत्येकाने लसीकरण ही आपली जबाबदारी ओळखूनच स्वतः पुढाकार घेऊन लसीकरण करून घेणे आवश्यक आहे. कोरोना महामारीच्या संकटाचा सामना करण्यासाठी प्रत्येकाने आपल्या स्वतःच्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे व आपल्या परिसरातील सर्व नागरिकांचे लसीकरण झाले आहे किंवा नाही याची खात्री करणे आवश्यक आहे. लसीकरणामुळे रोगप्रतिकारक क्षमता प्राप्त झाल्यामुळे आपल्याला व समाजाला संरक्षण मिळते, त्यामुळे लसीकरण ही आपल्या सर्वांची सामाजिक जबाबदारी ठरते. राज्यात लसीकरणाला समाजाकडून चांगला प्रतिसाद मिळत असला तरीही आपण सर्वांनी ही आपली राष्ट्रीय जबाबदारी ओळखून सर्वांचे लसीकरण होईल याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. आपण सर्वांनी पुढाकार घेऊन लसीकरण मोहिमेत सहभागी होऊन सर्व घटकांचे लसीकरण होईल यासाठी प्रयत्नशील रहाल अशी अपेक्षा. त्याचबरोबर कोविड अनुरूप योग्य वर्तनासाठी मास्कचा वापर करणे, वारंवार हात धुणे, सुरक्षित अंतर पाळणे, गर्दीत जाणे टाळणे या गोईंचाही प्राधान्याने वापर कराल व कोरोनावर विजय मिळवण्यासाठी आपण एक जबाबदार नागरिक म्हणून सहकार्य कराल, धन्यवाद.

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



संपादकीय



मी जबाबदार

कोवीड महामारीच्या संकटाचा सामना शासनासह महाराष्ट्रील जनता करीत आहे. या जागतिक महामारीचा परिणाम हा समाजातील सर्व घटकांवर थोड्या अधिक प्रमाणात झालेला आपणास दिसून येतो. त्यामुळे केवळ शारीरिक आरोग्याविषयी प्रश्न निर्माण झाले नसून मानसिकदृष्ट्याही त्याचा परिणाम झाल्याचे आपणास जाणवते. असे असले तरी जीवन हे एक संघर्ष आहे हे आपण जाणतो व त्या नुसार मानव जगत आला आहे. मानवी गरजांची पूर्तता करताना समाजातील सर्व घटकांना पूरक अशा देवाणघेवाणीची नेहमी गरज असते. परंतु या संसर्गजन्य आजाराने मानवा-मानवात अंतरच निर्माण केल्यासारखे प्रसंग पहावयास मिळत आहेत. या जागतिक महामारीचा परिणाम केवळ कुटुंबावरच नव्हे तर समाज घटकातील व्यवहारावरही झाल्याचे आपणास दिसून येते. जागतिक महामारीतून प्रत्येक देशाने आपापल्या परीने या संकटाचा सामना केला तरीही अजूनही या महामारीचा अंत झाला नाही. त्यामुळे या वर्तमान काळातही आपणास अधिक काळजी घेऊन जगावे लागणार आहे. कोवीड अनुरूप योग्य वर्तनाचा अवलंब करून साथीच्या रोगांपासून दूर राहण्यासाठी लसीकरणसारख्या अस्त्रांचा आपणास प्राधान्याने स्वीकार करावा लागणार आहे. स्वतःची सुरक्षा, कुटुंबाची सुरक्षा व समाजाची सुरक्षा यासाठी प्रत्येकाचे लसीकरण होणे अत्यंत आवश्यक आहे. सध्या कोरोनाचे संकट संपले असे नव्हे तर अजूनही ही साथ संपलेली नाही. त्यामुळे याचे गांभीर्य लक्षात ठेवूनच आपणास जबाबदारीने आपले दैनंदिन व्यवहार पार पाडावे लागणार आहेत. त्याचबरोबर आपली मानसिक आरोग्याची स्थितीही चांगली ठेवणे आवश्यक आहे. कुटुंबातील व समाजातील प्रत्येकाने अशा संकटाच्या वेळी एकमेकांना साथ देऊन या संकटातून बाहेर पडण्यासाठी घाबरून न जाता प्रत्येकाला थीर देणे आवश्यक आहे. राज्यात आज मोठ्या प्रमाणावर लसीकरणाची सुविधा उपलब्ध होत आहे. प्रत्येकाने त्याचा स्वीकार करून आपल्याला सुरक्षित ठेवण्यासाठी पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. समाजातील जास्तीत जास्त लोकांनी लसीकरण करून घेतल्यामुळे समाजाचे संरक्षण होणार आहे. त्यामुळे कुटुंबाचे संरक्षण करण्यासाठी, समाजाचे संरक्षण करण्यासाठी व गावाचे संरक्षण करण्यासाठी प्रत्येकाचे लसीकरण होणे ही काळाची गरज आहे.

त्या दृष्टीने शासनाच्या समजासाठीच्या योजनांना प्रत्येकाने सहभाग नोंदविणे आवश्यक बनले आहे. संकटाचा सामना करत करत प्रत्येकाने आपल्या गरजांची पूर्तता करताना आपल्या स्वतःची काळजी ही घेणे आवश्यक आहे. स्वतःची जबाबदारी पार पाडून इतरांनाही जबाबदारीच्या वर्तनाची जाणीव करून देणे हे आपल्या प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. समाजात वावरताना मास्कचा वापर करणे, वारंवार हात धुणे, प्रसंगी सॅनिटायझरचा वापर करणे, सुरक्षित अंतर पाळणे, सामाजिक प्रसंगातील, कार्यातील गर्दी कमी करणे, याद्वारे आपण मोठ्या प्रमाणावर साथीचा प्रतिबंध करण्यासाठी मदत करू शकतो. जागतिक महामारीच्या या संकटाचा सामना हा समाजातील सर्व घटकांना मिळूनच करावयाचा आहे. त्यामुळे समाजातील प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी अत्यंत महत्वाची आहे.

'मी जबाबदार नागरिक' या नात्याने स्वतःची व समाजाची काळजी घेण्यासाठी जबाबदारीने दैनंदिन व्यवहार पार पाडणार आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक





आपण आपल्या प्रसन्नतेची आणि सर्जनशीलतेची जबाबदारी स्वतः घेऊ शकतो. यासाठी सगळ्यात महत्त्वाचा गुण आपण आपल्यात विकसित करू शकतो तो म्हणजे परिस्थिती प्रतिकूल असताना सकारात्मक कसे राहायचे? 'हम होंगे कामयाब एक दिन' या वाक्यात असणारी प्रचंड ऊर्जा आणि विश्वास आत लोकांना अंतर्यामी जाणवतो. अनिश्चिततेबाबूर जीवन जगायचे, तर संयमाची गरज आहे.

आज संपूर्ण जगात आपण उलथापालथ झालेली पाहतो. जगभर 'कोविड' मुळे अनिश्चितता पसरलेली आहे. आपल्या दैनिक दिनक्रमामध्ये सुद्धा व्यत्यय आलेला आहे. सामान्यतः लोकांमध्ये अनिश्चितता कमी करण्यासाठी ऐच्छिक शक्ती असते, पण ती वेगवेगळ्या पातळीवर काम करते. आपल्याला उद्या प्रमोशन नाही मिळाले, तर आपण काय करायचे? आपण आजारी पडलो तर काय होईल, यांसारख्या शक्य-अशक्य जोखमींवर लक्ष केंद्रित करून लोक प्रतिक्रिया देतात. अशावेळी माणसाच्या मनात चिंता निर्माण होऊ शकते. चिंता जेव्हा आपल्याला योग्य निर्णयाप्रत पोहोचविते तेव्हा ती फायद्याची ठरते, पण ती जेव्हा दीर्घ ठरते तेव्हा ती हानिकारक ठरू शकते. दीर्घकालीन चिंतेमुळे व्यक्तीच्या शारीरिक आरोग्यावर व रोगप्रतिकारक शक्तीवर अपाय होऊ शकतो. याशिवाय या जुनाट चिंतेपायी व्यक्तीची वैचारिक कार्यक्षमता कमी होऊ शकते. काही गोष्टी आपण अनिश्चिततेच्या वातावरणात चिंता कमी करण्यासाठी करू शकते. आणि अशावेळी अनेक गोष्टी आपल्या नियंत्रणात नसतात, हे जाणून घेणे खूप आवश्यक आहे. जे आधीच घडून गेले आहे ते आपल्या नियंत्रणात नसतं, इतरांनी कसं वागावं, हे आपल्या हातात नाही. आपल्यासमोर जे काही सद्यपरिस्थितीत घडत असतं,

ते कधी थांबेल, याचा निर्णय आपल्या हातात नसतो. लोकांच्या भीतीवर आपला काबू नसतो. आजूबाजूला पसरत असलेल्या अनेक विचित्र आणि काल्पनिक माहितीवर आपल्या वैयक्तिकरीत्या काहीच 'कंट्रोल' नसतो, तर अगदी सामान्य पातळीवर विचार करतो. या गोष्टींचा विचार करत आपण आपली ऊर्जा आणि वेळ किती फुकट घालवायची, हा विचार करण्यासारखा प्रश्न आहे. अर्थात, बन्याच लोकांना अनियमित वा अनिश्चित वातावरण आवडत नाही.

असे लोक जेव्हा मार्गात जोखीम येईल अशी अपेक्षा करतात तेव्हा त्यांचा रक्तदाब वाढतो. अशा प्रकारच्या शारीरिक प्रतिक्रियेमुळे आपल्याला आपली चिंता वाढली आहे, याचा अंदाज येतो. पण जेव्हा ही प्रतिक्रिया सुक्षम स्वरूपात असते तेव्हा ती आपल्या लक्षातही येत नाही. या सर्व शारीरिक प्रतिक्रिया सर्वसामान्य आहेत, पण त्या कधीकधी आपल्याला भावनावश होऊन वागायला प्रवृत्त करतात, आपला आत्मविश्वास कमी करतात, म्हणून या अंतर्गत प्रतिक्रियांबाबत आपण तेवढेच सजग राहणे आवश्यक आहे. या जगात एकच गोष्ट निश्चित आहे ती म्हणजे, बदल आपण या होणाऱ्या बदलांना स्वीकारू शकतो आणि एक अनुकूल असा निर्णय घेऊ शकतो. आयुष्य पूर्णतया नियंत्रित करू शकण्याचा विचार मुळातच अशक्य आहे. परंतु, अनिश्चितता

ही आपण जितकी समजतो तितकी वाईट नाही. काही आधीच नकारात्मक घटना आणखी बिघडतात, पण काही सकारात्मक घटनासुद्धा अनिश्चिततेच्या काळात घडतात, त्या आयुष्याला अधिक विधायक आणि गतिशीलही बनवितात. आपण अनिश्चित वातावरणामुळे निर्माण झालेला त्रास जितका टाळ्याचा प्रयत्न करतो तितकी आपण ती परिस्थिती हाताळण्यास कमी पडतो, म्हणून अनिश्चित परिस्थितीवर व्यावहारिक किंवा मानसिक नियंत्रण मिळवण्यापेक्षा आपण ज्या गोष्टी नियंत्रित करून जीवन किती सुसह्य करता येईल, याचा विधायक विचार करावा हे बरे! आजच्या काळात आपण हात धुण्यावर, मास्क घालण्यावर आणि 'सोशल डिस्टन्सिंग' सांभाळण्यावर नियंत्रण ठेवू शकतो.

सोशल मीडियावरील नकारात्मक आणि असत्य बातम्या टाळू शकतो. आपले आरोग्य, उत्तम आहार आणि व्यायाम करून सांभाळू शकतो, आपल्या मित्रमैत्रींच्या आणि कुटुंबीयांच्या संपर्कात राहू शकतो. आपण अधिक सर्जनशील होऊ शकतो. आपण आपल्या प्रसन्नतेची आणि सर्जनशीलतेची जबाबदारी स्वतः घेऊ शकतो, यासाठी सगळ्यात महत्वाचा गुण आपण आपल्यात विकसित करू शकतो तो म्हणजे परिस्थिती प्रतिकूल असताना

सकारात्मक कसे राहायचे? 'हम होंगे कामयाब एक दिन' या वाक्यात असणारी प्रचंड ऊर्जा आणि विश्वास आत लोकांना अंतर्यामी जाणवतो. अनिश्चिततेबरोबर जीवन जगायचे, तर संयमाची गरज आहे. अनिश्चित परिस्थितीच्या प्रतिकल्पतेबरोबर वाहात जाण्याचे टाळायला पाहिजे. याशिवाय या परिस्थितीमुळे आपल्या मनात निर्माण होणाऱ्या प्रतिक्रियांवर अवलंबून राहून नकारात्मक विचारांचे आणि कृतींचे अवडंबर माजविणेसुद्धा आपण टाळले पाहिजे. पुढे काय होणार आहे, काही कळत नाही, ही आपलीच नाही, तर लाखो-कोट्यवधी लोकांची मनःस्थिती आहे ती तशी नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे, त्याची अतिशयोक्ती करणे जेवढे आपण टाळू तेवढे मनाला आपण सक्षम करू शकू. अनिश्चितता तुम्हाला रात्रभर आपण स्वतःला यातून कसे वाचवू, या विचारांच्या गर्तेत जागवेल तरी किंवा आपणही कठीण परिस्थिती कशी स्वीकाराल, या क्षणी कसं जगावं आणि जगण्याच्या धाडसाला कसं सामोर जाता येईल, याची प्रेरणा तरी देईल म्हणून जे आहे ते आहे हे स्वीकारत भल्याचा शोध घ्यावा आणि होईल ते चांगलं होईल, यावर विश्वास ठेवावा. आयुष्य अधिक सोपं होईल.



शरीराने दूर, मनाने एकत्र, कोरोनाशी लढण्याचे आहे हे सूत्र.



ग्रामपंचायतीचा एकच नारा,
करोनामुक्त गाव सारा

न्युमोकोकल कॉन्जुगेट व्हॅक्सिन (PCV) लसीकरण

प्रस्तावना - सद्यस्थितीत नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत लहान बालकांना बीसीजी, पोलिओ, रोटा व्हायरस, पेंटाव्हलेंट, गोवर रुबेला, जेर्झी, डीपीटी इत्यादी लसी दिल्या जातात व त्यांचे विविध आजारांपासून संरक्षण केले जाते. केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार बालकांना न्युमोकोकल आजारांपासून सुरक्षित ठेवण्याकरिता, राज्यामध्ये न्युमोकोकल कॉन्जुगेट व्हॅक्सिन (PCV) ही नवीन लस नियमित लसीकरण कार्यक्रमामध्ये समाविष्ट करण्यात आली आहे.

PCV लसीकरण करून आपण मुलांमधील न्युमोकोकल आजार व त्यामुळे होणारे मृत्यू टाळू शकतो. गंभीर न्युमोकोकल आजार होण्याचा धोका २ वर्षापर्यंतच्या बालकांमध्ये दिसून येतो, परंतु १ वर्षाच्या आतील मुलांमध्ये तो धोका सर्वात अधिक असतो. PCV लसीकरणाने समाजातील इतरांमध्ये न्युमोकोकल आजाराचा धोका कमी होईल. न्युमोकोकल आजार टाळण्यासाठी PCV लसीकरण हा सगळ्यात कमी खर्चिक व प्रभावी उपाय आहे.

दरवर्षी जवळपास १९ लाख बालकांना PCV लस दिली जाईल. न्युमोकोकल न्युमोनिया आजारासंबंधी माहिती -

- * स्ट्रेप्टोकोकस न्युमोनी (Streptococcus Pneumoniae) बॅक्टेरियाचा संसर्ग झाल्याने मेनिंगायटिस, सेप्टीसीमिया आणि न्युमोनियासारखे गंभीर आजार होऊ शकतात.

- * ट्रैप्टोकोकस न्युमोनी (Streptococcus Pneumoniae) बॅक्टेरियामुळे होणारा न्युमोनिया हा ५ वर्षाच्या आतील मुलांमधील न्युमोनियाचे प्रमुख कारण आहे. भारतात २०१० साली जवळपास १,०५,००० बालमृत्यू हे न्युमोनियाने झाले असल्याचा अंदाज आहे.

- * न्युमोकोकल आजार हा संसर्गजन्य असून तो एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला खोकला किंवा शिंकताना संपर्कात आल्यामुळे पसरतो.

- * न्युमोकोकल न्युमोनियाची लक्षणे - हा श्वसन मार्गाला होणारा संसर्ग आहे. ज्यामुळे फुफ्फुसांवर सूज येऊन त्यात पाणी भरू शकते. त्यामुळे श्वास घ्यायला त्रास होतो. जर आजार गंभीर असेल तर मुलांना खाण्यापिण्यात अडचण येऊ शकते, फिट येऊ शकते, ते बेशुद्ध होऊ शकतात व बालकाचा मृत्यू देखील होऊ शकतो.



न्युमोकोकल कॉन्जुगेट व्हॅक्सिन (PCV) लसीची माहिती -

१. सध्या राज्यामध्ये पुरवण्यात आलेली PCV लस ५ मात्रांच्या व्हायरल मध्ये पुरवली जाते. ही लस इंजेक्शनद्वारे दिली जाते.
२. PCV लस बालकास वयाच्या ६ व १४ व्या आठवड्यात आणि ९ व्या महिन्यात दिली जाईल.
३. आतापर्यंत PCV लस खाजगी दवाखान्यांमध्ये सशुल्क उपलब्ध होती. परंतु आता ही लस सर्व शासकीय आरोग्य संस्था, रुग्णालये, लसीकरण होणार्या अंगणवाडी, बाह्यसंपर्क लसीकरण सत्रे इत्यादी ठिकाणी मोफत उपलब्ध करून देण्यात येत आहे.
४. ही लस शितसाखळीमध्ये +२°C ते +८°C तापमानात ठेवण्यात येते.

न्युमोकोकल कॉन्जुगेट व्हॅक्सिन (PCV) लसीकरण कार्यक्रमाची अंमलबजावणी -

१. नियमित लसीकरणाशी सर्व संबंधित अधिकारी/ कर्मचारी यांचे PCV लसीकरणाचे प्रशिक्षण पूर्ण झालेले आहे. तसेच आरोग्य सेविका, आशा, अंगणवाडी कार्यकर्ता यांचेही प्रशिक्षण पूर्ण करण्यात आले आहे.
२. नियमित लसीकरण सत्रांमध्ये (वयानुसार) पात्र लाभार्थ्यांना PCV लस देण्यात येणार आहे.
३. लस साठा/वापराची नोंद eVIN app वर घेण्यात येणार आहे.
४. PCV लसीच्या प्रसिद्धीसाठी मोक्याच्या ठिकाणी, आरोग्य संस्था, बाजाराची ठिकाणे, बस स्टॅन्ड, रेल्वे स्टेशन्स, अंगणवाडी येथे पोर्टर्स, बॅनर्स इत्यादी ठिकाणी प्रदर्शित करून जनजागृती करण्यात येत आहे.



लस आली लस

कोरोनाची लस येणार येणार, अशा बातम्या ऐकून कंटाळलेल्या तेजोमयीच्या आईनं परवा जेव्हा ऐकलं की आता लस आलीय आणि ती देण्याचं काम सुरु झालं. तेव्हा, पहिल्यांदा ती शहारली आणि टीव्हीवरील बातम्या बघत असणाऱ्या बाबांना म्हणाली, 'काय हो खरच आली का लस..'

आईचा कापरा स्वर ऐकून तेजोमयी म्हणाली, अंग तुला असं घाबरल्यासारखं कां होतय.. लसीची भीती वाटतेय की काय? बघा, अलेकझांडर महाशय, आई सुध्दा घाबरू शकते हो.. ते सुध्दा लसीला...

अलेकझांडरकडे वळून तेजोमयीनं हा १ हा १ हा केल्यानं त्याने जिभ आणखी लांब करत आधी तेजोमयीकडं आणि नंतर आईकडे बघितलं.

तेजोयमीनं घेतलेली फिरकी न आवडल्यानं आईला किंचित राग आला होता. हा राग तिने अलेकझांडरचा कान ओढून काढला. बिचारा कुर्झकुर्झ करत बाबांकडे पळाला..

अंग, लस आणली कुणी आणि शिक्षा करतेस कुणाला, बाबा हसत म्हणाले..

हसा हसा, बापलेक दोघेही माझी टोपी उडवायला तयारच असताना.. बरोबर ना रे ठोंब्या.. पुन्हा अलेकझांडरचा दुसरा कान पिरगाळत आई म्हणाली.

अंग, टोपी तुझी उडते मात्र शिक्षा अलेकझांडरला कां देतेस. शिवाय लसीला एवढी घाबरतेस कशापायी..तेजोमयी अलेकझांडरला कुरवाळत म्हणाली..

तसं नाही गं.. लसीबद्धल काय काय कानावर पडत ना.. परवा व्हॉट्स अॅपवर वाचलं की लस घेतली की म्हणे टक्कल पडतं.. कुणीतीरी संदेश पाठवला होता, वाचा जाते म्हणे..

हे ऐकून बाबांना हसू आवरेना. आता आपण हसलो तर आईचा आणखी स्फोट होईल म्हणून तेजोमयीने कसेबसे हसू दाबले. अलेकझांडरने अंग चोरुन घेतले..

काय मिस्टर.. असं घडलं तर काय..

अग बाई, तुझ्यासारखी सुशिक्षित असा विचार करत असेल तर कसं व्हायचं आपलं..

म्हणजे.. आईनं आश्वर्यानं विचारलं.

अंग, आपण लहानपणी सर्वांनी लस नाही का घेतली.

तेजोमयीने नाही का घेतली? पोलिओचे डोस नाही कां घेतले? तुला, मला, तेजोमयीला काही झालं का? नाही झालं..

मग आता कशाला भीती..?

अहो, पण कोरोना भीतीदायक ठरला ना.. मग त्याची लस तशीच नाही का ठरू शकत..

आतापर्यंत दाबून ठेवलेलं हसू मोकळं करत तेजोयमी आईला बिलगत म्हणाली,

अंग आई, ही कोरोनाची लस नाहीय..कोरोनाला पळवून लावणारी लस आहे.. शास्त्रज्ञांनी खूप डोकं चालवून, रांत्रिदिवस अभ्यास करून तिचा शोध लावलाय.

पण शहाणे तुला कसं माहीत.. आईने विचारलं..

आईचा हा प्रश्न येणार हे गृहित धरलेल्या तेजोमयीनं तत्काळ लॉपटॉप सुरु केला. गुगलमधे गेली.कोरोना विरुद्ध लसीचा शोध, अशी माहिती तिने गुगलला विचारली.स्क्रीनवर ते आईला वाचायला दिलं.

खरच की गं.. काय? खरं कोरोना लसीमुळे टक्कल पडणार ते खरं का..? बाबा हसत म्हणाले..

हसू नका हो.. मला म्हणायचं होतं की, शास्त्रज्ञांनी किती परिश्रम आणि परीक्षण करून ही लस शोधलीय, त्याची भीती बाळग्याची कशाला.. म्हणजे तुला पटलं का तेजोमयी आईच्या गळ्यात पडत म्हणाली..

बघा बघा अलेकझांडरराव आपली भित्री आई आत शूरवीर झालीय.. आपल्याकडे वळून तेजोमयी जेव्हा काहीतरी बोलते तेव्हा आई आपला कान पिरगळते हे लक्षात आल्यानं अलेकझांडरनं आपलं अंग आणखी चोरुन घेतलं.

आता आईला हसू आवरेना.. तिने अलेकझांडरला प्रेमान जवळ घेतलं. त्याला म्हणाली,काय करणार ठोंब्या,या दोघांवर राग काढता येत नाही ना..राग लाडक्यावर काढला जातो.. तूच माझा लाडका.. आणि मी,

तेजोमयीनं लटक्या रागानं विचारलं.. दोडकी

हा १ हा १ हा १ तिघेही हसले.. सगळं काही छान झाल्याचं हे चिन्ह असल्याचं कळून अलेकझांडरने मस्तपैकी शेपटी हलवली.



लस : रोगप्रतिकारक शर्त्र

"Prevention is always better than cure" सोप्या भाषेत सांगायचं झालं तर उपचारांपेक्षा प्रतिबंध घालणे अधिक योग्य. लस म्हटलं की, आठवतात लहान मुलं आणि सध्या लस म्हटलं की आठवते कोविड - १९.

लस नेहमीच जंतुसंसर्गापासून होणाऱ्या रोगांपासून आपले संरक्षण करते. लसीकरणामुळे देवीसारख्या रोगांचे उच्चाटन झाले आहे. तसेच पोलिओसुद्धा पूर्णपणे नष्ट होण्याच्या मार्गवर आहे. म्हणून तर १० नाव्हेबर हा जागतिक लसीकरण दिवस म्हणून ओळखला जातो.

लस म्हणजे काय?

लस म्हणजे एक रसायन आहे. लस आपल्या शरीरात जंतुसंसर्ग झाल्यावर होणाऱ्या रोगांविरुद्ध लढण्यासाठी प्रतिकार शक्ती निर्माण करते.

बालकांमधील लसीकरण :

लहान बालकांची रोगप्रतिकार शक्ती कमी असल्याने त्यांचे संरक्षण जास्त महत्वाचे असते. म्हणूनच बाल मृत्युदर कमी करण्याचे प्रमुख उद्दीष्ट साधण्यासाठी राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रमाच्या मार्गदर्शन वेळापत्रकानुसार बालकांचे लसीकरण वेळोवेळी पूर्ण करून घेणे हे पालकांचे प्रथम कर्तव्य आहे.

बाळाच्या जन्मानंतर घरातल्या सर्वांचाच आनंद द्विगुणीत होत असतो. जन्मानंतर बाळाची काळजी आवश्यक असते. कारण स्तनपान हिच बाळाची पहिली लस असते. स्तनपान करणे बाळाच्या आणि आईच्या आरोग्याच्या दृष्टीने फायदेशीर असते.

जन्मानंतर लगेचच बी.सी.जी. लस घेतल्याने बालकांना क्षयरोगापासून संरक्षण मिळते.



बालरोगतज्ञ परिषदेच्या सुचनेनुसार -

जन्मानंतर लवकरच पोलिओचा झिरो डोस त्यानंतर ६, १०, १४ आठवड्यांनी पोलिओचा १, २, ३ डोस आणि दीड वर्ष व ५ वर्षांचा झाल्यावर दोन पुरक डोस असे एकूण ६ तोंडी पोलिओबोरोबर पोलिओ लसीचे २ इंजेक्शन घेतल्याने १००% पोलिओपासून संरक्षण मिळते.

हिप्टायासिस ब लसीचा जन्मानंतर २४ तासाच्या आत झिरो डोस दिला गेला पाहिजे. त्यानंतर पेन्टाव्हॉलंट या ५ लसींच्या समुहासोबत ही लस दिली जाते. ही लस यकृताच्या रोगापासून बचाव करते.

पेन्टाव्हॉलंट लस

ही त्रिगुणी लसीला पर्याय म्हणून आली आहे. ही लस घटसर्प, डांग्या खोकल्या, धनुर्वात, विषाणुजन्य कावीळ आणि एन्फ्लुएन्झा ताप या आजाराविरोधात रोग प्रतिकारशक्ती तयार करण्याचे काम करते. या लसीचे ६, १० व ११ आठवड्यानंतर क्रमशः १, २ व ३ डोस दिले जातात.

त्रिगुणी लसीचे १६ महिन्यानंतर एक आणि ५ वर्षानंतर एक असे दोन पुरक डोस दिले जातात.

पी.सी.व्ही. लस सहाव्या आठवड्यानंतर घेतात. तसेच पी.सी.व्ही. लसीचा पुरक डोस १२ महिन्यानंतर दिला गेला पाहिजे. या लसीमुळे न्युमोनिया, मेनेञ्जायटिस कानात पूर्णे यासारख्या आजारांपासून संरक्षण होते.

कांजण्या, लस, काजण्यांच्या प्रतिबंधासाठी दिली जाते. लसीचा पहिला डोस १५ महिन्यानंतर तर दुसरा डोस त्यानंतर ३ महिन्यांनी दिला जातो.

रोटाव्हायरस ही लस ६, १०, १४ आठवड्यानंतर क्रमशः १, २ व ३ डोस दिल्याने बालकांचे अतिसारापासून संरक्षण होते.



एम. आर. लस ही वयाच्या ९ महिन्यानंतर आणि १६ महिन्यानंतर क्रमशः १ व २ डोस दिल्याने मुलांचे गोवर आणि रुबेलापासून संरक्षण मिळते.

जॅपनिज इनसॅफालायटिस लस ९ महिन्यानंतर पहिला डोस आणि १६ महिन्यानंतर दुसरा डोस असे घेतल्यामुळे मेंदुज्जरापासून बचाव होतो.

नव्या लसीकरण वेळापत्रकनुसार वयाच्या ९ माहिन्यांपासून ५ वर्षांपर्यंत जीवनसत्त्व 'अ' चे (९ डोस) दर ६ माहिन्यांनी दिल्याने मुलांचे डोळे निरोगी राहतात.

मुलांच्या योग्य शास्त्रीक व बौद्धिक वाढीसाठी लोह आणि फॉलिक अँसिड आवश्यक आहे. वयाच्या ६ महिन्यांपासून ५ व्या वर्षांपर्यंत आठवड्यातून १ वेळा हे औषध दिले गेले पाहिजे.

एवढ्यावरच थांबुन चालत नाही. तर वयाच्या १ वर्षांनंतर लहान मुलांना आठवणीने दर ६ महिन्यानंतर वयानुसार योग्य जंतूनाशक औषधसुद्धा दिले गेले पाहिजे. त्यामुळे लहान मुलांच्या पोटांत कृपी होत नाही.

किशोर वयातील लसीकरण -

मुला व मुलींना १० वर्ष व १६ वर्षात अशा टी.टी. च्या २ लस दिल्याने त्यांचे धनुर्वातापासून संरक्षण होते.

तसेच गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाविरुद्ध १४-१८ वयोगटातील मुलांना एच.पी.व्ही. लस घेता येते.

गरोदरपणातील लसीकरण -

गरोदरपणाच्या सुरुवातीला टी. टी. लसीचा पहिला

डोस आणि त्यानंतर ४ आठवड्यानंतर टी.टी.चा दुसरा डोस दिल्याने प्रसुतीदरम्यान धनुर्वातापासून संरक्षण मिळते.

कोरोनाकाळातील लसीकरण -

स्तनपान बाळासाठी एक सुरक्षा कवच असते. जे बाळाच्या शरीरात रोगप्रतिकार शक्ती निर्माण करते. कोरोनाबाधित मातांनासुद्धा स्तनपान चालू ठेवावे. बाधित मातांनी बाळाला संसर्ग होऊ नये असे सर्व प्रतिबंधात्मक उपाय करत बाळाला स्तनपान करावे किंवा जर माता बाळापासून दूर असेल तर अंगावरचे दुध काढून वाटी आणि चमचाने बाळाला पाजावे.

कोरोना काळातील लॉकडाऊनमुळे बालकांना जंतुसंसर्गापासून बचावासाठी गर्दी टाळण्यासाठी आपण कमीत कमी घराबाहेर पडलोत. पण याचा लहान मुलांच्या लसीकरणावर फार मोठा परिणाम झाला आहे. रोगप्रतिबंधक लर्सीमुळे आपले आयुष्य वाढते आहे. त्यामुळे लसीकरण न चुकता योग्य वेळी पूर्ण केले गेले पाहिजे.

कोरोनासारख्या महामारीचा सामना करण्यासाठी सुद्धा कोविशिल्ड आणि कोवॅक्सिन लस शासनाकडून मोफत देण्यात येत आहेत.

चला तर मग सर्वजण मिळून लसीकरण करून घेऊ या आणि संसर्गजन्य रोगांचे उच्चांटन करूया आणि सुदृढ भारत बनवुया.



फेस मास्क

कसा लावावा हे येथे दिले आहे.



त्याच्या दोन्या डोक्याजवळ किंवा कानाजवळ पकडा आणि बाजूने काढा.



मास्कच्या पृष्ठभागावर म्हणजे समोरच्या भागाला स्पर्श करू नका.



एकदा वापरायचे मास्क वापरानंतर फेकून द्या.



रक्त चाचण्यांची उपयुक्तता

आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सुस्थिती ही व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेने केली आहे. उपचारापेक्षा प्रतिबंध उत्तम. आजार होण्यापूर्वी रक्त चाचणीद्वारे लवकर निदान केल्यास प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करता येते.

विवाहपूर्व समुपदेशनात रक्तचाचण्यांचे स्थान महत्वाचे ठरते. चाळीशीत आल्यावर नियमित आरोग्य तपासणी व गरजेनुसार रक्तचाचण्यांचे अहवाल महत्वपूर्ण ठरतात.

वैद्यकीय सल्ला देताना डॉक्टर नाडीचा वेग, रक्तदाब इत्यादी शारीरिक चिकित्सा केल्यानंतर वैद्यकीय तर्क कसोट्या लावून निदान करतात. परंतु याचा अचूक वेध घेण्यासाठी रक्त चाचण्या (लॅंब टेस्ट्स) उपयुक्त आहेत. बायोकेमिकल रक्तचाचण्याद्वारे आजाराचे निदान व उपचारासाठी उपयुक्त ठरते. किलिनिकल तपासणीतील निष्कर्ष रक्तचाचण्याद्वारे पडताळून पाहतात.

मधुमेहाचे निदान रक्तशर्करा (रक्तातील ग्लूकोज) तपासून होते. मधुमेही रुग्णांसाठी दर तीन महिन्यांनी रक्तशर्करा (उपाशीपोटी व जेवणानंतर) तपासून वैद्यकीय सल्ला घेणे हितावह ठरते. मधुमेह रुग्णांनी एच बी ए वन सी (HbA1C) तपासणी उपयुक्त ठरते. तसेच दरवर्षी लिपीड प्रोफाईल, ब्लड युरिया व सिरम क्रियाटीनीन तपासण्या करून घ्याव्यात. रक्तचाचणीच्या अहवालावरून औषधाची मात्रा ठरवता येते.

यकृताच्या आरोग्यासाठी आवश्यक रक्तचाचण्या :

यकृत हे शरीरातील चयापचयाचे केंद्र आहे. लिव्हर फंक्शन टेस्ट या तपासण्यांमुळे आजाराचे निदान वेळेवर होते. सिरम बिलीरुबिन, डायरेक्ट बिलीरुबिन आणि इनडायरेक्ट बिलिरुबिन असे तिन प्रकार असतात. एसजीपीटी (एएलटी)

आणि एसजीओटी (एएसटी) या दोन लिव्हर एन्झाइम तपासण्या महत्वाच्या आहेत. अल्कलाइन फॉस्फेटेज आणि गॅमा गलुटामिल ट्रान्सफरेज याही लिव्हर एन्झाइम तपासण्या आहेत. सिरम प्रोटीन तपासणीत अल्बुमिन व ग्लोब्युलीन या दोन घटकांचे रक्तातील प्रमाण तपासतात.

किडनीच्या आरोग्यासाठी आवश्यक रक्तचाचण्या :

लघवीची तपासणी, ब्लड युरिया सिरम क्रिअॅटिनिन, सिरम सिस्टाटीन सी, सोडीयम, पोटॅशिअम, क्लोराईड आणि बायकार्बोनेट हे इलेक्ट्रोलाइट्सची तपासणी, सिरम कॅल्शिअम, फॉस्फरस, व्हिटामिन डी, पॅराथायराइड हार्मोन या रक्तचाचण्याही उपयुक्त आहेत.

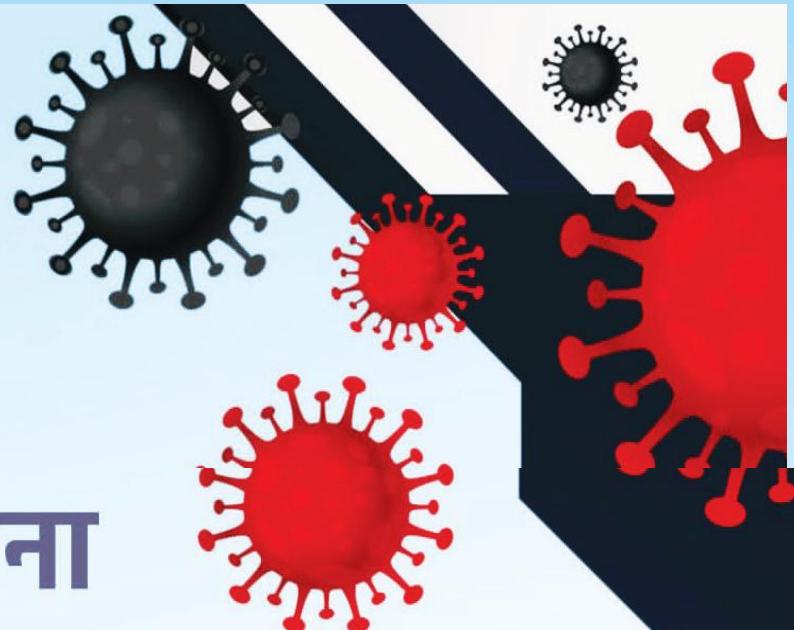
हृदयाच्या आरोग्यासाठी आवश्यक रक्तचाचण्या :

सिरम सिकेएमबी, द्रोपोनीन, होमोसिस्टीन, बीएनपी या रक्तचाचण्या हृदयविकार निदानासाठी करतात. कोलेस्टरॉल, लिपीड प्रोफाईल याही चाचण्या हृदयविकार ओळखण्यासाठी उपयुक्त आहेत.

हार्मोन्स : थायरॉइड ग्रंथीविकार निदानासाठी टी-३, टी-४ आणि टीएसएच या रक्तचाचण्या करतात. वंध्यत्व निदानासाठी सिरम एफएसएच (फॉलीकल स्टिम्युलेटींग हार्मोन), सिरम एल एच (ल्युटीनायझींग हार्मोन) सिरम प्रोलॅक्टीन या रक्तचाचण्या उपयुक्त आहेत. पुरुषाची सिरम टेस्टोरस्टेरोन ही तपासणी करतात. आजाराचे निदान वेळेवर व अचूक झाले, तर रुग्णांवर लवकर व योग्य उपचार व पथ्य करणे शक्य होते. त्यामुळे आजार बळावण्यापूर्वी त्याची तीव्रता कमी करण्यासाठी व नियंत्रित ठेवण्यासाठी रक्तचाचण्या महत्वाच्या ठरतात.

संभाव्य आजार ओळखण्यासाठी व आजाराचे निदान वेळेवर होण्यासाठी रक्तचाचण्या उपयुक्त व आवश्यक आहेत. ■■■





कोरोना कोरोना असतो कसा, सर्दी, खोकला, तापाच्या विषाणू जसा!

ग्रामपंचायतीचा एकच नारा,
करोनामुक्त गाव सारा



मार्गी व नियंत्रक महाराष्ट्राच्या
मार्गालाई शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



for every child

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



डॉक्टर व पेशंटमध्ये सुसंवाद आवश्यक

डॉक्टर या नावाबद्दल समाजात प्रचंड आदर असतो. डॉक्टर हा आजारातून बरे करणारा, जीव वाचवणारा व रुग्णाची काळजी घेणारा असल्यामुळे कुटुंबासाठी तो एक प्रकारचा वरदानच ठरतो. निरनिराळे आजार व त्यावरील आधुनिक संशोधन यामुळे वैद्यकीय क्षेत्र फार झापाटयाने बदलू लागले आहे. मात्र या बदलांबरोबरच आजारपण किंवा डॉक्टरी इलाजातील खर्चातदेखील मोठी वाढ झाल्याचे दिसून येत आहे. यामुळेच आजच्या बदलत्या काळात डॉक्टर व पेशंट यांच्यातील दरी दिवसेंदिवस रुंदावत आहे. सुसंवादाचा आभाव तसेच विविध कारणांतून निर्माण झालेले गैरसमज हे त्यामागील एक प्रमुख कारण आहे. जीवनदान देणारा डॉक्टर कोणत्याही रुग्णाला देवापेक्षा अधिक जवळचा असतोच. मात्र महागऱ्या वैद्यकीय सेवांमुळे पेशंट व त्यांचे नातेवाईक अस्वस्थ आहेत. आजारातून कायमस्वरूपी मुक्त तर व्हायचे आहे; पण त्यासाठी पैसे कसे उभे करायचे, हा प्रश्न त्यांच्यासमोर आहे. वैद्यकीय जगतातील बदलत्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या महागऱ्या सुविधा आपल्यावर विश्वास ठेवणाऱ्या पेशंटपर्यंत पोचविण्यासाठी धडपड डॉक्टर मंडळीकडून केली जाते. यासाठी पेशंटचे समुपदेशन करण्यापासून शक्य तितकी मदत करण्याचा प्रयत्नदेखील केला जातो. गरीब कुटुंबातील रुग्ण अत्याधुनिक सुविधांचा लाभ घेण्यापर्यंत पोहोचत नाहीत.

आर्थिकदृष्ट्या सबळ रुग्ण मात्र सर्व प्रकारच्या वैद्यकीय सुविधा सहज मिळवतो. ही दरी आरोग्य क्षेत्रात प्रकर्षाने पाहायला मिळते. वैद्यकीय कारणांसाठी कर्ज, आर्थिक विवचना ही कारणेदेखील रुग्णाचे मनोबल खच्ची होण्यास कारणीभूत ठरतात. मानसिकदृष्ट्या सक्षम नसलेला रुग्ण फार काळ तग धरत नाही किंवा आजारातून लवकर बरा होत नाही.



त्यामुळे या परिस्थितीत डॉक्टराची भूमिका अत्यंत महत्वाची ठरते. अनेक डॉक्टर रुग्णाला मानसिक विवंचनेतून बाहेर काढण्यात यशस्वी ठरतात. पेशंट व रुग्ण अशा दोन्ही बाजूंच्या दोन विचारांचा समांतर प्रवास दोन्ही बाजूंना एकमेकांना समजून घेण्यात झाला पाहिजे. मात्र आजकाल हा सुसंवादाचा अभाव व गैरसमजुतीतून निर्माण झालेली दरी यामुळे ह्या क्षेत्रातील वातावरण काही फार बरे राहिलेले नाही. परिणामी, रुग्णांच्या नातेवाईकांकडून हॉस्पिटल्सची तोडफोड वा डॉक्टरांना मारहाण, कर्मचाऱ्यांना मारहाणीचे प्रकार घडत आहेत. तर दुसरीकडे उपचारांचे पैसे भरले नाही म्हणून मृतदेह अडवून ठेवण्याचा निर्जिवपणाही रुग्णालयांच्या मानसिकतेत रुजत आहे हे लक्षात येते. अशा स्थितीत डॉक्टर व पेशंटचा नियमित सुसंवाद व रुग्णाच्या नातेवाईकांना विश्वासात घेऊन उपचारांचा प्रवास सुरु झाला तर ती बाब दोन्ही बाजूंच्या विश्वासार्हतेला व पारदर्शीपणाला बळ देणारी ठरणार आहे. त्याचा अंगीकार पेशंट व त्यांच्या नातेवाईकांनीही नवे

बळ व आत्मविश्वास देणारा नक्कीच ठरेल. डॉक्टर व रुग्ण यांच्यातील सततच्या वादाचे मुद्दे यानिमित्ताने विचारात घेतले पाहिजेत. किरकोळ कारणांवरून डॉक्टर किंवा रुग्णालय प्रशासन आणि रुग्णाचे नातेवाईक यांच्यात नेहमीच खटके उडत असतात. रुग्णालयात डॉक्टर उपलब्ध नसतात, नस लक्ष देत नाहीत, डॉक्टर आमच्या रुग्णाच्या आजाराबाबत आम्हाला व्यवस्थित माहिती देत नाहीत, हॉस्पिटलचे बिल प्रमाणापेक्षा जास्त आहे, हॉस्पिटलमध्ये व्यवस्थित रुग्णसुविधा मिळत नाही, डॉक्टर पेशंटला जास्त वेळ देत नाहीत, स्वच्छता नाही, वैद्यकीय क्षेत्र हे सेवा कार्य असले तरी व्यावसायिक दृष्टीने डॉक्टर्स वागतात, कट प्रॅक्टीसवर भर देतात, अनेक डॉक्टरांशी संधान असल्याने गरज नसताना अनेक चाचण्या केल्या जातात,

पेशंटच्या नातेवाईकांना शिस्त लावण्याच्या नावाखाली अरेसावी केली जाते, पार्किंग सुविधा नसते, हॉस्पिटलमध्येच मेडिकलची परवानगी देऊन त्यात भागीदारी ठेवली जाते व पेशंटला तेथूनच औषधे खरेदी करण्याची सक्ती केली जाते, एकाच आजारावरील उपचार खर्चाची दोन वेगवेगळ्या हॉस्पिटल्समध्ये वेगवेगळ्या रकमेची बिले कशी होऊ शकतात अशा अनेक तक्रारी पेशंटच्या व त्यांच्या नातेवाईकांच्या नेहमीच असतात. मात्र डॉक्टर मंडळींच्या मते पेशंटच्या अचूक रोगनिदानासाठी आवश्यक वैद्यकीय चाचण्या गरजेच्या असतात.

या चाचण्या व त्यांची उपयुक्तता ही पेशंटच्या नातेवाईकांना सहज समजण्यासारखी नसते, तरीही तिच्याविषयी आवश्यक ती माहिती दिली जाते. तरीही सविस्तर सांगण्याचा निष्कारण आग्रह धरला जातो. आपल्याच पेशंटच्या आरोग्यासाठी डॉक्टरांची सुरु असलेली धडपड मात्र विचारात घेतली जात नाही. डॉक्टरांनी सतत आपल्याच पेशंटकडे लक्ष ठेवले पाहिजे, अशी अवाजवी अपेक्षा ठेवली जाते. हॉस्पिटल्समध्ये दुसरे पेशंट जरी असले तरी त्यांनाही आराम पडावा म्हणून सहकार्याची भावना ठेवली जात नाही, परिसर स्वच्छतेसाठी रुग्णाच्या नातेवाईकांकडून प्रयत्न होत नाहीत, पेशंट डिस्चार्जला आला की दबाव आणून बिल कमी करण्याबाबत दबाव टाकला जातो, मारामारी, शिवीगाळ, हमरीतुमरी, अरेसावी व तोडफोडीचे प्रकार लगेच सुरु होतात. डॉक्टर आपल्याला लुटतात असा भ्रम करवून घेऊन दहशतीने हॉस्पिटल वेठीस धरण्याचे प्रकार होतात ह्या डॉक्टर व रुग्णालयाकडील बाजू आहेत. वास्तविकता डॉक्टर व पेशंट ही एकमेकांना पूरक अशी जीवनप्रणाली आहे. एकमेकांच्या विश्वासावर चालणारी ही समांतर व्यवस्थेत नियमित समन्वय राखणे आवश्यक आहे. आजच्या गतिमान जीवनात अनेकविध आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. बाहेरचे निकृष्ट खाणे, फास्टफूड, धावपळीचे काम, कामातील ताणतणाव, पुरेशा विश्रांतीचा अभाव, व्यसनाधीनता, व्यायाम व हालचालीतील अभाव अशा अनेक कारणांनी मानवी आरोग्य जीवन धोक्यात सापडले आहे. शारीरिक व मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, मेंदूरोग, किडनी विकार, पोटाचे विकार, नेत्रविकार, दंत विकार, पाठुदुखी, कंबरदुखी, फुफ्फुसाचे आजार या नेहमीच्या आजारांसह डेंगी, स्वाइन फ्लू, चिकनगुण्या व अन्य आजाराचे विविध प्रकार वाढले आहेत. एकीकडे असे नवनवीन आजार वाढत असताना वैद्यकीय क्षेत्रही नवनवे शोध लावण्यात व्यस्त आहे. रोगाचे अचूक निदान करण्याच्या पद्धतीत आमूलाग्र तंत्रज्ञान बदल झाला आहे.

अनेक मोठ्यामोठ्या मशिन्स अवघ्या काही सेकंदात

आजाराचे नेमके निदान करू लागल्या आहेत. अशा आधुनिक साधनांची सज्जता ही प्रत्येक हॉस्पिटल्सची गरज झाली आहे. मात्र, या सज्जतेसाठी आर्थिक पाठबळही महत्वाचे असते. यासाठी तेवढी रुग्णसंख्या हॉस्पिटल्ला मिळणेदेखील तितकेचे गरजेचे असते. रुग्णांनी आपल्याच हॉस्पिटलमध्ये उपचार घ्यावेत, यासाठीचे निरनिराळ्या कलृप्त्या लढवल्या जातात. मात्र या प्रकारांमुळे डॉक्टर व रुग्ण यांच्यातील संवादात दरी पदू लागली आहे. ती सांध्यण्याची जबाबदारी आता दोन्ही बाजूंवर आली आहे. आपल्या व अन्य रुग्णांना आधुनिक उपचारांतून जीवनदान मिळावे यासाठी प्रत्येक डॉक्टर सदैव प्रयत्नशील असतो हे रुग्णांच्या नातेवाईकांनी जसे समजून घेणे गरजेचे असते, तसेच पेशंट गरीब आहे की श्रीमंत असा भेदभाव न करता जीवनदान देण्यासाठी आपले वैद्यकीय ज्ञान वापरण्याची मानसिकता डॉक्टरांनी अंगिकारणे गरजेचे असते. पेशंटची आर्थिक ताकद समजून घेऊन त्यानुसार त्याच्यावर उपचार करणे तसेच फार आवश्यकता नसलेल्या विविध महागळ्या चाचण्या टाळल्या पाहिजे. यासाठी समुपदेशन व सुसंवाद याबाबी खूप महत्वाच्या आहेत. रुग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांना त्यांच्या आजाराविषयी घाबरवून न सोडता, संवादातून त्यांना आधार देणे व त्यांची मानसिकता प्रबळ करणे आवश्यक आहे. शासकीय रुग्णालयेदेखील कात टाकत आहेत. त्यामुळे सरकारी वैद्यकीय सेवांचा लाभ घेणे फायदेशीर आहे. रुग्णसेवेसाठी अहोरात्र झटणाच्या सरकारी यंत्रणेचा वापर नागरिकांनी करायला हवा. न परवडणाऱ्या उपचारांचे वैद्यकीय क्षेत्रासमोर उभे राहिलेले आव्हान पेलण्यासाठी शासकीय आरोग्य सेवा बन्यांपैकी मदत करू शकतील. ग्रामीण भागात या सेवांची वाढलेली व्यासी व त्यात होत असलेल्या सुधारणा या बाबी रुग्णांना आरोग्य सेवेच्या अधिक जवळ आणण्यास मदत करतील अशी आशा आहे.



निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण संतुलन महत्त्वाचे

निसर्गाची अपरिमित व न भरून येणारी हानी, वृक्षतोड, शहरे व ग्रामीण भागांचे आसुरी कॉँक्रीटीकरण, नष्ट होत चाललेले जलसाठे व ग्लोबल वॉर्मिंगचा परिणाम ही कारणे वाढलेल्या उष्णतेला देता येतील. अनियमित ऋतुचक्र व लुम होत चाललेला निसर्ग यामुळे वातावरणात झापाट्याने बदल घडत असून त्याचा विपरीत परिणाम मानवी जनजीवनावर तसेच आरोग्यावर होताना दिसत आहे.

राज्यात वाढलेली गर्भी आज आबालवृद्ध, महिला, प्राणी, पक्षी या सर्वच घटकांना त्रासदायक ठरत असून त्यावर मात करण्यासाठी पर्यावरण संतुलन राखण्याचे मोठे आव्हान आज आपण सर्वांसमोर आहे. सध्या सर्वत्र पसरलेला वाहनांचा भर्सासुर व त्यामुळे होत असलेले प्रदूषण याचा विचार केला तर या वाहनांवर कुठेतरी नियंत्रण आणले पाहिजे असे आपण सर्वांनाच वाटत असते. मात्र त्यासाठी आपण जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत. आरोग्याचा व पर्यावरण रक्षणाचा संदेश देण्यासाठी पुण्यातील सुनील कुकडे यांनी पुणे व विशाखापट्टणमपर्यंतचा १३५५ किलोमीटरचा सायकलद्वारे केलेला प्रवास काबिलेतारीफच आहे. दररोज २०० किलोमीटर सायकलिंग करून त्यांनी हा प्रवास एकट्याने ७० तासांमध्ये पूर्ण केला. मरेथानपट्टू असलेल्या कुकडे यांनी आपल्या ह्या उपक्रमातून आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी तसेच प्रदूषण कमी करण्यासाठी सायकलिंगचे महत्त्व पटवण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. रस्त्यावरील वाहतूक कोंडी, त्यात इंधनाचा अपव्यय, प्रदूषण व त्यामुळे धोक्यात आलेले लोकांचे आरोग्य या सर्वावर सायकल प्रवास हा उत्तम पर्याय असून प्रदूषणमुक्त वाहतूकीच्या दिशेने ठोस पावले उचलण्याची गरज आज निर्माण झाली आहे.

दरवर्षी ५ जून हा दिवस जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. खरेतर दिनाबाबत अनेकांच्या मनात संदिग्धता व संभ्रमावस्था आहे. नेमका कशासाठी हा दिन साजरा केला जातो हा अनेकांच्या मनातील सरळ प्रश्न. खरे तर याला पर्यावरण दिन म्हणण्यावेक्षा पर्यावरण संवर्धन दिन असे म्हणणे अधिक संयुक्तिक ठरेल. पर्यावरणाचे

संवर्धन करणे हि काळाजी गरज व आपणा सर्वांची नैतिक जबाबदारी आहे. निसर्गाचा नको तितका, अपरिमित न्हास झाल्याने आज आपल्याला अनेक निसर्ग व मानवनिर्मित संकटाना सामोरे जावे लागत आहे. दोन वर्षांपूर्वी मांडलेली ग्लोबल वॉर्मिंग हि संकल्पना व त्याचा मानव जातीवर होणारा विपरीत परिणाम आज आपल्याला असह्य करणाऱ्या उन्हाच्या काहिलीने दिसून येत आहे. वनसंपत्ती व वन्यजाती नष्ट होत आहेत. वृक्षतोड व सिमेंटच्या जंगलाने अक्षरशः थैमान घातले आहे. पर्यावरण संवर्धनाची संकल्पनाच या जगातून नष्ट होऊ पाहत आहे. कैवळ दैनंदिन गरजा भागविण्यात व विलासी जीवनात व्यस्त झालेल्यांना भौतिक सुखाशिवायदेखील जग अस्तित्वात असते याची जाणीवच राहिलेली नाही. मोजके पर्यावरणवादी निसर्गरक्षणासाठी करत असलेले प्रयत्न वाढत असलेल्या शहरीकरणामध्ये लुम होत आहेत. खरेतर हे सर्व खूप भयानक व भावी पिढ्यांना उधवस्त करणारे आहे. यामुळे निसर्गनियम व पर्यावरणसंस्था मोडीत निघाल्या आहेत. ऋतुचक्र हे बेभरवशी व मानवी व्यवस्था कोलमडवणारे झालेले आहे. एकंदरीत पर्यावरणाचा समतोल पूर्णपणे ढासळलेला असून याचा सर्वात मोठा फटका मानव व वन्यजीवांना सहन करावा लागत आहे. परंतु याला जबाबदार घटक व निसर्गचक्र पुन्हा सुरळीत करण्यासाठीच्या पर्यायांची पडताळणी करण्याची आज खरी गरज निर्माण झालेली आहे.

बेसुमार वृक्षतोड, नैसर्गिक संपत्तीची मानवनिर्मित हानी, वाढते प्रदूषण, निसर्गसंपत्तीपेक्षा इंधनसंपत्तीची वाढ, औद्योगिकरण, शहरीकरण यामुळे निसर्ग नाहीसा होण्याच्या मार्गावर आहे. यासाठी माणसापेक्षा अधिक जबाबदार कोण असू शकतो? मानवी कर्तव्यारीने विकासाचा इतका मोठा टप्पा गाठला आहे की पर्यावरण रक्षणाचा मुद्दाच त्याच्या सामंजस्य करारातून वगळला गेला आहे. जगण्याच्या संघर्षातून निर्माण झालेली प्रेरणा व त्यामुळे वैज्ञानिक जगात होत असलेले नानाविध प्रयोग यामधून निसर्ग मात्र दिसेनासा झालेला आहे. पर्यावरण व्यवस्थेमध्ये वृक्ष, वन्यजीव, पक्षी, प्राणी, जलस्रोत या सर्वांचा



समावेश होतो. पण आजकाल यातील एकही घटक सहजासहजी दृष्टीपथात पडत नाही ही वस्तुस्थिती आहे. वृक्षसंवर्धनासाठी, वन्यजीव संवर्धनासाठी अभियाने राबवावी लागत आहेत. या उपक्रमांसाठी जनजागृती व व्यापक प्रसिद्धी देऊनही परिणामकारकता मात्र म्हणावी तशी दिसून येत नाही. वृक्षलागवड तसेच अपारंपारिक ऊर्जा स्रोतांचा प्रभावी वापर यावर निश्चितच उपाय ठरू शकतो. सामाजिक प्रबोधन व दृढ इच्छाशक्ती निर्माण करण्याची नितांत गरज आहे.



राष्ट्रीय हरित सेना योजना, सामायिक सांडपाणी संयंत्रणा योजना, राष्ट्रीय नदी कृती योजना, सरोवर संवर्धन योजना, हरित प्रकल्प, पर्यावरण सेवा योजना, पर्यावरण माहिती प्रणाली केंद्र यासारख्या योजना राबविण्यात येत आहेत. ह्या योजनांच्या परिणामकारक अंमलबजावणीसाठी ध्वनी प्रदूषण नियमन, महाराष्ट्र विघटनशील व अविघटनशील नियंत्रण अधिनियम, प्लास्टिक पिशवी उत्पादन नियम, महाराष्ट्रपालिका क्षेत्रातील अविघटनशील



समाजाला आवश्यक पर्यावरण संतुलनासाठी काही नियम, प्रत्येक सुविधेबोर आखून द्यावे लागतील. बायोमेडिकल वेस्ट मॅनेजमेंट, सोलर उपकरणे, शोष खड्डे, वृक्ष लागवड यांसारखे उपक्रम गृहसंकुलाना बंधनकारक करावे लागतील.

वाढती कारखानदारी व बांधकामामुळे पर्यावरणाचा न्हास होत असून दमा, कावीळ, श्वसनाचे आजार, विषमज्वर, पटकी, मानसिक असंतुलन यांसारख्या आजारांना सामोरे जावे लागत आहे. प्रदूषणामुळे पशुपक्षी, वनचर, जलचर, वनस्पती यांचीही मोठी हानी होत असून त्यांची संख्या रोडावल्याचे दिसून येत आहे. पर्यावरण संवर्धनासाठी राज्य शासनाचे पर्यावरण विभाग, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ सागरी किनारपट्टी क्षेत्र व्यवस्थापन प्राधिकरण हे विभाग देखील कार्यरत असून या विभागाच्या माध्यमातून निसर्ग रक्षणासाठी प्रयत्न होत आहेत. या विभागाच्या वतीने पर्यावरण दिन, वसुंधरा दिन, वृक्षरोपन मोहीम, प्लास्टिक निर्मूलन मोहीम, प्लास्टिक पिशव्यांच्या बंदीबाबत जनजागृती, ओझोन संरक्षण तसेच वेस्ट लॅंड कन्झारवेशन दिवस, शाळा महाविद्यालयांत पर्यावरण शिक्षण व जनजागृती स्पर्धा व विविध कार्यक्रम हाती घेतले जात आहेत.

घनकचरा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने संकलन, विलगीकरण व विल्हेवाट करणे यांसारखे अधिनियम लागू करण्यात आले आहेत. योजनांच्या अंमलबजावणीसाठी जिल्हास्तरावर पर्यावरण समित्या जिल्हाधिकाऱ्यांच्या नेतृत्वाखाली कार्यरत आहेत. त्यामुळे शासनस्तरावरून करण्यात येत असलेल्या प्रयत्नांना लोकसंभागाची जोड मिळाली तर पर्यावरणाचे सकारात्मक परिवर्तन निश्चितच शक्य आहे. पर्यावरण व मानवी आरोग्य यांचा फार जवळचा संबंध आहे. पर्यावरणातील प्रदूषण कमी झाले तरच सध्या उद्भवत असलेले निरनिराळे आजार रोखता येता येतील. निसर्गनियम पाळणे व पर्यावरणाचे संवर्धन करणे ती आपली वैयक्तिक व सामूहिक जबाबदारी आहे. येणारा काळ जर सुसह्य बनवायचा असेल तर पर्यावरण संतुलनासाठी आपण स्वतः व येणाऱ्या पिढ्यांना जागरूक ठेवावेच लागेल अन्यथा मानव जातीला या आकाशगंगेत वावर करणे असह्य बनेल हे मात्र निश्चित.



छ्या तुम्ही खबरदारी, घेतो आम्ही जबाबदारी, नागरिक-शाशन मिळून संपवूया कोरोना महामारी.



ग्रामपंचायतीचा एकच नारा,
करोनामुक्त गाव सारा



मार्गीती व जलसंरक्षण महाराष्ट्राचाराय
महाराष्ट्र राज्य



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



for every child

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



स्वास्थ्य शिक्षण रंजन केंद्र

आजपर्यंत मानव जातीने विविध प्रकारच्या नैसर्गिक आपत्तीवर मात करण्यात यश मिळवले. परंतु दीर्घकाळ चाललेल्या कोविड-१९ कोरोना या आजाराच्या साथीने जागतिक पातळीवर मानवी समाजावर सर्वांगीण परिणाम केला आहे. गेल्या दोन वर्षांमध्ये कोविड-१९ कोरोना या आजाराने सर्व जग होरपळून निघाले आहे. निसर्गाचा कोप किती भयानक असू शकतो आणि किती प्रदीर्घ काळ चालू शकतो याचा अनुभव सर्व जग घेत आहे. या अनुभवातून आपण कोणता धडा घ्यायचा आणि पुढील विकासाचा कोणता मार्ग धरायचा हे संबंधित राष्ट्रांवर अवलंबून आहे. परंतु अखिल भारतीय स्थानिक स्वराज्य संस्थेने आदिवासी व ग्रामीण भागात आणि झोपडपट्टीमध्ये कोविड-१९ कोरोनाच्या संदर्भात केलेले कार्य नाविन्यपूर्ण तर आहेच पण हे कार्य समाजाच्या विविध अंगांशी स्पर्श करते.

ग्रेंड चॅलेंजस कॅनडा, इंगल बर्गमन, एच.डी.एफ. सी., एमयूएफजी बँक, नॅशनल स्टॉक एक्सचेंज, टाटा रॅलीज, टाटा टेक्नोलोजी यांसारख्या मान्यवर संस्थानी सीएसआरच्या मदतीने अती दुर्लक्षित आणि संधी वंचित आदिवासी आणि झोपडपट्टीमध्ये राहणाऱ्या आरोग्याबाबतीत अती संवेदनशील असलेल्या लोकांना या आजारावर मात करण्यासाठी मदत करत आहेत. हा पाडा पातळीवर प्रचलित शैक्षणिक प्रक्रियेमधील कमतरता दूर करण्यासाठी स्थानिक नागरिकांच्या मदतीने एकूण २०० हून अधिक ठिकाणी हसत खेळत मजेत शिक्षण म्हणजेच शिक्षण रंजन केंद्रे चालू केली आहेत. या वस्ती पातळीवर स्थापित केंद्रांमधून मुलांना कोविड-१९ मुळे बंद असलेल्या संबंधित इयतेच्या शालेय अभ्यासक्रमातील उणिवा दूर करण्याबरोबरच त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीसाठी विशेष प्रयत्न केले जातात. यामध्ये प्रामुख्याने भाषा, अंकगणित, शास्त्र, याचबरोबर मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होण्यासाठी शास्त्रोक्त व्यतीन केले जातात. याचे प्रत्यंतर मुलांमधील अभ्यासाच्या गुणवत्तेमधील झालेल्या वाढीमध्ये स्पष्ट दिसून येते.

मागील जवळजवळ दोन वर्षांमध्ये कोविड-१९ प्रादुर्भाव झाल्यामुळे बहुतांश शाळा बंद असल्यामुळे अध्यापनाच्या कार्यावर मोठ्या प्रमाणात मर्यादा आल्या असल्या तरी देखील

शिक्षण मित्र (शिक्षण रंजन केंद्रातील शिक्षक/शिक्षिका) वस्ती/गाव पातळीवर मुलांच्या अध्यापनाइतकेच कोविड-१९ बद्दल जनजागृती करण्यामध्ये व्यग्र होते. लॉकडाऊनच्या कालावधी मध्ये या शिक्षण मित्रांनी मुलांना वैयक्तिक पातळीवर कोविड-१९ प्रतिबंध करण्यासाठी शासनाने घालून दिलेल्या नियमावलीचे काटेकोरपणे पालन करण्याबद्दल मुलांमध्ये जाणीव जागृती करून मुलांच्या माध्यमातून प्रत्येक कुटुंबांपर्यंत पोहोचवण्यास यशस्वी झाले. या बाबतीतील ढोबळ स्वरूपातील परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत.

१. तीन लाख संधी वंचित आणि अतिदुर्लक्षित लोकसंख्येमध्ये कोविड-१९ बद्दल प्रतिरोध करण्यासाठी सक्षम बांधणी.
२. एकूण १३९ स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील लोकप्रतिनिधी आणि समुदाय संघटक यांच्यामध्ये शासकीय नियमांच्या पालनाबद्दलची जाणीव जागृती.
३. तीन लाख लोकसंख्येमध्ये कोविड-१९ च्या लसीकरणा संदर्भात समुदाय पातळीवर आरोग्य शिक्षण.



४. समुदाय पातळीवरील औपचारिक आणि अनौपचारिक संघटना उदा. तरुण मंडळ, महिला मंडळ, बाल पंचायत यासारख्या ४३८ संघटनांची क्षमता बांधणी.

५. शिक्षण रंजन केंद्राच्या माध्यमातून नियमितपणे मुलांच्या शालेय अभ्यासक्रमाची पूर्तता.

६. वस्तीतील गरोदर आणि स्तनदा माता आणि पौगंडावस्थेतील मुळे आणि त्यांच्यामध्ये कोविड - १९ चा प्रतिबंध करण्याबद्दल अत्यंत उल्लेखनीय कार्य.

७. आरोग्य आणि पोषण याबद्दल प्रशिक्षण आणि मार्गदर्शन करण्याबद्दल सातत्याने प्रयत्न.





मुलांमधील नवनिर्मितीच्या ज्ञानार्जनाची संधी

c. महाराष्ट्रातील उस्मानाबाद, नंदुरबार, पालघर, पुणे, भिवंडी, मालगाव, मुंबई तसेच अन्य राज्यातील १७ हजार पेक्षा अधिक वंचित मुलांचे शालेय शैक्षणिक अभ्यासक्रमातील मूळभूत संकल्पना, भाषा विषयाबद्दल व्याकरण आणि शुद्धलेखन, गणितामधील आकडेमोड आणि विविध वैज्ञानिक प्रयोग यांचे सातत्यपूर्ण अध्यापन करण्यात शिक्षण मित्र यशस्वी झाले.

या सर्व शैक्षणिक प्रक्रियेमध्ये खालील नावीन्यपूर्ण कल्पनांचा व शैक्षणिक माध्यमांचा प्रभावीपणे उपयोग करण्यात आला.

- १) कोविड-१९ संदर्भात भित्तिपत्रके आणि माहिती पत्रके
- २) कोरोनाबद्दलच्या शास्त्रीय माहितीचा प्रसार करण्याकरिता गावातील विविध ठिकाणी दर पंधरा दिवसातून एकदा प्रदर्शन भरवण्यात आले. (कोरोना विषयक निर्बंधांचे पालन करीत).
- ३) मुलांमधील नव निर्मितीची प्रेरणा टिकवण्यासाठी जीगसॉ पझल पद्धतीचे चित्रकोडे वापरून मुलांमधील कल्पकतेला वाव देण्यात आला.

- ४) वैयक्तिक सळ्ळा-मसलत
- ५) छोटे गट करून गटवार सळ्ळा-मसलत
- ६) हालत्या बाहुल्यांचा खेळ
- ७) पथनाट्य
- ८) व्यक्तिगत संपर्क
- ९) गाव किंवा वस्ती पातळीवरील शासकीय आरोग्य सेवेतील कर्मचाऱ्यांना त्यांच्या कार्यात मदत
- १०) स्थानिक स्वराज्य संस्थेचे लोकप्रतिनिधी आणि स्थानिक कार्यकर्त्यांची कोविड-१९ बद्दलची दक्षता मोहिम.
- ११) लोकप्रतिनिधी आणि स्थानिक कार्यकर्त्यांची कोविड-१९ बद्दलची प्रशिक्षणे.
- १२) कोविड-१९ च्या लसीकरणासाठी जाणीव जागृती व त्याची व्यासी वाढविण्यासाठी समुदाय पातळीवर आरोग्य शिक्षणाद्वारे शासनाला सहकार्य.

सध्या सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव असला तरी शास्त्रोक्त माध्यमे अत्यंत प्रभावी आणि परिणामकारक ठरू शकतात याचे हे उदाहरण आहे. या सर्वांचा परिणाम म्हणजे

वस्ती पातळीवर कोविड-१९ च्या रुग्णांची संख्या अत्यंत अल्प तर राहिलीच परंतु विलगीकरण, रुग्णभरती यांसारख्या घटनावर प्रचंड प्रमाणात नियंत्रण ठेवण्यात शिक्षण मित्र यशस्वी झाले. समुदायावर आधारित आरोग्य सेवांच्या बदलाची जनजागृतीची बांधणी केल्यास समुदायांमध्ये कधी नव्हे इतका एकसंध आणि सामूहिक कृतीची प्रभावी उपयुक्तता समुदायातील/वस्तीतील सर्वांच्या ध्यानी आल्यामुळे समुदाय सहभागासाठी प्रत्येकाचे योगदान महत्त्वाचे ठरले.

अखिल भारतीय स्थानिक स्वराज्य संस्थेचा या संबंधित आणखीन एक उपक्रम म्हणजे भटके व विमुक्त या अतिवंचित गटातील विविध जमार्टीच्या शेकडो कुटुंबाबरोबर संस्था गेली १५ वर्षे महिलांच्या प्रजनन आरोग्याबाबत कार्यरत असून, त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी सातत्याने प्रयत्नशील आहे. अर्थात कोविड-१९ चे लसीकरण, जाणीव जागृती, आरोग्य प्रशिक्षण या सर्व बाबतीत संस्थेने भरीव कामे केलेली आहेत.

कोणत्याही नैसर्गिक आपत्तीच्या काळात माथा ते पायथा मार्ग अवलंबन्यापेक्षा लोकांना संघटित करून पायथा ते माथा हा मार्ग अत्यंत प्रभावी आणि परिणामकारक ठरतो हेच अखिल भारतीय स्थानिक स्वराज्य संस्थेच्या शिक्षण रंजन केंद्राच्या कार्यावरून निश्चित होते. कोणत्याही नैसर्गिक आपत्तीमध्ये स्थानिक पातळीवरील केलेल्या प्रयत्नामुळे रचनात्मक सेवेची भक्कम पायाभरणी करता येते हे शिक्षण रंजन केंद्राच्या माध्यमातून सर्व शिक्षण मित्रांनी सिद्ध करून दाखवले आहे. म्हणूनच शिक्षण रंजन केंद्र हे आरोग्यसेवेचा आधारस्तंभ मानणे अपरिहार्य आहे. ■■■



**मुलांमधील नवनिर्मितीची प्रेरणा टिकवण्यासाठी
जीगसॉ पझल पद्धतीचे चित्रकोडे**



सहकार्य सवर्चि , प्रयत्न ग्रामपंचायतचे, करुया निर्मूलन कोरोना महामारीचे!



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

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



ऋणानुबंध कुष्ठमुक्तांशी

लोककलांचा आरोग्य शिक्षणासाठी वापर

दर दहा हजार लोकसंख्येमधील कुष्ठरोगाचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रमाचे शासनाच्या सार्वजनिक यंत्रणेमध्ये एकात्मीकरण झाले आणि सर्व कुष्ठरोग नियंत्रण पथके बंद करण्यात आली. राज्य शासनाकडून कुष्ठतंत्रज्ञ आणि अवैद्यकीय पर्यवेक्षकांच्या सेवा जिल्हा परिषदेकडे प्रतीनियुक्तीवर सुपूर्दे करण्यात आल्या. परिणामी, कुष्ठरोग तंत्रज्ञांचे मुख्यालय प्राथमिक आरोग्य केंद्रे झालीत. मात्र आम्हा अवैद्यकीय पर्यवेक्षकांची

मुख्यालये ग्रामीण

रुग्णालये/ उपजिल्हा

रुग्णालये निश्चित

करण्यात आले होते.

माझे मुख्यालय

उपजिल्हा रुग्णालय

दारव्हा होते. अवैद्यकीय

पर्यवेक्षकांची संख्या

खूप कमी असल्यामुळे

पर्यवेक्षण कार्यासाठी

आमच्याकडे ५-६

तालुके असायचे.

माझ्याकडे दारव्हा, दिग्रस आणि यवतमाळ जिल्ह्यातील पूर्वेकडील वणी, मारेगाव आणि झरी (जामणी) हे तीन तालूके होते.

नेर येथे कार्यरत असताना त्या तालुक्यातील सर्व ४२ तांड्यातील समाज बांधवांसोबत माझे खाजगी संबंध तयार झाले होते. तांड्यात वास्तव्यात असलेले बंजाराच नव्हे तर मोठ्या पदावर आसिन असलेले बंजारा अधिकारीसुद्धा परस्परांसोबत आपल्या बोलीतच बोलतात. कोणतीही लिपी नसलेल्या बंजारा बोलीचे एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीपर्यंत हस्तांतरण केवळ बंजारा समाज बांधवांच्या परस्परांसोबतच्या बोलण्याद्वारे होत असते. समाजबांधवांचे बोलीप्रती असलेल्या प्रेमामुळे ती टिकून आहे. ती बोली आपला सांस्कृतिक वारसा आहे हे प्रत्येक बंजारा व्यक्ती

जाणतो. ज्यावेळी टी.व्ही. खेड्यापाड्यांपर्यंत पोहोचला नव्हता त्या काळी ग्रामीण लोक दंडार, कलापथक इत्यादी लोककलांच्या माध्यमांद्वारे आपले मनोरंजन करून घेत असत. गावकरी रात्रभर अशा कार्यक्रमाचा खूप आस्वाद घेत असत. या माध्यमांचा बंजारा बांधवासाठी, त्यातल्या त्यात बंजारा बोलीतील कलापथकाच्या माध्यमातून कुष्ठरोगाविषयी जनजागरण करणे प्रभावी ठरेल असे वाटले.

माझ्या गावचे म्हणजे सिंगदचे बंजारा कलापथक हे त्या परिसरात फार लोकप्रिय होते. मी कलापथकातील

मुख्य कलावंत श्री. राजू राठोड, श्री. भिका राठोड, श्री. दमदू पवार आणि श्री. वसंता कांबळे यांच्याशी संपर्क साधला व त्यांना तशा स्वरूपाचे कलापथकाचे प्रयोग तांड्या-तांड्यात जाऊन करताल काय म्हणून विचारले. त्यांनी तयारी दर्शविल्यानंतर मी माझ्या अधिकाऱ्यांना ती

कल्पना बोलून दाखवली. त्यांना ती कल्पना आवडली. मी त्यांना कलापथकाच्या कलावंतांना तांड्यातांड्यात नेण्यासाठी गाडी पुरविण्याबाबत विनंती केली. त्यांनी दोन दिवसांकरिता गाडीसुद्धा पुरविली. आम्ही दिनांक १३.११.२००३ रोजी नेर, आजंती, चिकणी व वाई पारस आणि दिनांक १४.११.२००३ ला शहापूर, बाणगांव, सोनवाडोना, पिंपळगांव डूबा, लोणाडी आणि सिंदखेड येथे कलापथकाचे प्रयोग केलेत. तांड्यातील लोकांनी ते प्रयोग डोक्यावर घेतले. अशा प्रकारे कलापथकाद्वारे कुष्ठरोगाच्या सामाजिक आशयावर प्रकाश टाकला गेला. कुष्ठरोगाला असलेल्या लांच्छनावर प्रभावीपणे हळ्ळा चढविण्यात आला. तसेच कुष्ठमुक्तांच्या पुनर्वर्सनाच्या बाबतीत सुद्धा प्रबोधन केले गेले. मी मात्र प्रत्येक तांड्यात बंजारा बोलीत कुष्ठरोगी





होण्याचे कारण, लक्षणे, उपचार इत्यादींबाबत भाषणाद्वारे माहिती देत होतो.

झरी हा आदिवासी बहुल भाग आहे. गोंड, परथान आणि कोलाम जमातीचे लोक त्या भागात राहतात. गोंड व कोलाम जमातीची बोली, संस्कृती, रहन सहन, लोककला प्रकारांचे आगळे-वेगळे वैशिष्ट्य आहे. त्यावेळी त्या भागात कुष्ठरोगाचे प्रमाण इतर भागापेक्षा थोडे जास्त होते. जंगलाने तो भाग व्यापलेला आहे. माझ्या भेटीत मला त्यांच्या लोककलेतील दंडारबद्दल माहिती मिळाली. ती त्यांची नृत्य-नाट्य कला आहे. महाराष्ट्र शासनाच्या आरोग्य सेवा आणि असोशिएशन ऑफ फिजिकली हॅंडिकॅप लेप्रसी क्युअर्ड अँड सिम्पथायजर्स या संस्थेच्या संयुक्त विद्यमाने कुष्ठरोगावरील नाटक आदिवासी बांधवांकडून दंडारीचे माध्यमातून सादर करावे असे वाटले. झरी तालुक्यातील गोंडांच्या तसेच कोलामाच्या वस्त्यांमध्ये दिवाळीत नरक चतुर्दशी पासून भाऊबीजेपर्यंत दंडारी सादर केल्या जातात. ते फक्त आपल्या वस्तीतच दंडारीचा प्रयोग करीत नाहीत तर, त्यांच्या जमातीच्या इतर वस्त्यांमध्ये जाऊन सुद्धा सादर करतात. वस्तीतील सर्व लोक दंडार पाहतात आणि आपली करमणूक करून घेतात. त्यामुळे थोड्या कालावधीत जास्तीत जास्त आदिवासी बांधवांना कुष्ठरोगाप्रती जागृत केले जाऊ शकते. या उद्देशाने ४१ गोंडांच्या वस्त्या आणि कोलाम पोडांवर भेटी देऊन दंडार संचाना त्या कामाकरिता प्रवृत्त केले. दंडारी विषयी सांगायचे म्हणजे अक्षयतृतीयेपासून दंडारीच्या पूर्वतयारीला सुरुवात होते. गोंडांच्या दंडारीला ढेमसा म्हणतात. प्रारंभी त्यांच्या देवतेची पूजा केली जाते. दंडारीसाठी जुन्यासह नवीन कलावंताची भरती केली जाते. जुने कलावंत नवोदित

कलावंतांना दंडारीचे प्रशिक्षण देतात. दररोज रात्री दंडारीचा सराव चालतो. सराव बघायला सुद्धा लोक जमतात. दिवाळीत नरक चतुर्दशीला दंडारीच्या प्रयोगाला प्रत्यक्ष सुरुवात होते. पहिल्या रात्री आपल्या वस्तीतच ते दंडारीचा प्रयोग करतात. दुसऱ्या दिवसापासून ते त्यांच्या तिर वस्त्यांमध्ये स्वेच्छेने जाऊन रात्री प्रयोग करतात. भाऊबीजेपर्यंत त्यांचे प्रयोग चालतात. डॉ. व्ही. एस. शेगांवकर, सहाय्यक संचालक आरोग्य सेवा (कुष्ठरोग) यवतमाळ यांच्या सुचनेनुसार त्या कार्यालयात कार्यरत वैद्यकीय अधिकारी डॉ. दिलीप बेलगम वार आणि अवैद्यकीय सहाय्यक श्री. शरद मानकर दंडारीचे प्रयोग बघायला आले होते. दि. २.११.२००५ रोजी झरी, चालबर्डी, कमलापूर, मुच्ची, खडकडोह, सुर्ला आडकोली, पार्डी, पाचपोर आणि मजरा तर दि. ३.११.२००५ रोजी हिवरा बारसा, रामपूर, कटली बोरगाव व माथार्जुन येथे रात्री भेटी देऊन गोंडांच्या दंडारी तर कोलाम पोडावरील दंडारीचे प्रयोग आम्ही बघितले. दंडार खूप विनोदी असते. हसून हसून पोट दुखू लागते. नृत्य इतके आकर्षक असते की, आपण सुद्धा त्यात सहभागी व्हावे असे वाटते. त्यांनी सादर केलेल्या कुष्ठरोगावरील नाटकासह प्रत्येक ठिकाणी आम्ही भाषणाद्वारे कुष्ठरोगाविषयी माहिती दिली. दंडारींचे व्हिडिओ चित्रीकरण करण्यात आले. दूरदर्शनचे प्रतिनिधी श्री. आनंद कसंबे आमच्यासोबत होते. दि. ४.११.२००५ रोजी सह्याद्री चित्र वाहिनीवर त्या कार्यक्रमाचे वृत्त झळकले व माझी मुलाखतसुधा प्रसारित करण्यात आली.

अशा प्रकारे संपूर्ण झरी तालुक्यात अतिशय कमी वेळेत दंडारीच्या माध्यमातून आदिवासी समाजाचे त्यांच्या लोकांद्वारे लोककलांच्या माध्यमातून अतिशय प्रभावीपणे कुष्ठरोगाविषयी जनजागृती करण्यात आली आणि कुष्ठरोगाला असलेले लांच्छन कमी करण्यासाठी नावीन्यपूर्ण प्रयोग करण्यात आले.



आत्महत्या प्रतिबंध

दरवर्षी इंटरनॅशनल असोशिएशन सुसाईड प्रिव्हेन्शनद्वारे दि. १० सप्टेंबर हा दिवस जागतिक आत्महत्या प्रतिबंधक दिवस म्हणून साजरा केला जातो. या दिनाचे औचित्य साधून जगभरात लोकांना आत्महत्या आणि आत्महत्या प्रतिबंधाविषयी जनजागृती निर्माण करण्याचा प्रमुख उद्देश असतो. जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिवस २०२१ या वर्षाचे कृतीतून आशा निर्माण करणे (Creating Hope Through Action) हे घोष वाक्य आहे. या घोष वाक्यानुसार समाजात मानसिक, सामाजिक, आर्थिक व्यवहारिक इत्यादी समस्येने हताश झालेल्या व्यक्तींना ज्यांना आत्मदहनाचे विचार येत असतात अशा व्यक्तिना आपल्या कृतीतून, विचारातून सकारात्मतेने विचार करावयास लावणे हा होय. या आत्महत्येच्या विचारातून त्यांना परावर्त करणे.

सर्वजण जाणतच आहात आज जगभरातील कोळिड - १९ या आजारासारख्या महामारीशी सामना करत आहोत, या महामारीमुळे सामान्य लोकांबाबरोबर चाकर मान्यतेचे ही जीवन कोलमद्दून पडले आहे. बेकारी, घटस्फोट, कौटुंबिक समस्या त्याचबाबर आर्थिक नुकसान, त्याचबाबर व्यापारांवर

निर्बंध इत्यादी सारख्या महत्वाच्या समस्यांना जगभरातील नागरीक सामोरे जात आहे. रोजचे आपले दैनंदिन आयुष्य जगताना रोज नवीन नवीन असे कठीण प्रश्न सामोरे येत आहेत. उदा. कर्जाची परतफेड, महामारीमुळे झालेले कर्ज, शिक्षण, स्पर्धा परीक्षा, एकटेपणा इत्यादी विविध समस्यांना तोंड देता देता सामान्य व्यक्ती प्रचंड ताणतणाव व नैराश्याच्या अधिन जात आहे. यामुळे कालांतराने ही व्यक्ती आत्महत्येसारख्या कृतीचा स्वीकार करते.

आत्महत्या करण्यासाठी काही घटकांचाही विचार करावा लागेल. सामाजिक, मानसशास्त्रीय, सांस्कृतिक आणि आर्थिक घटकांवरील परिस्थिती ही व्यक्तीला आत्महत्येचा विचार करण्यास कारणीभूत ठरू शकते. या घटकांमध्ये

माहिती घ्यावयाची असल्यास प्रथम आपण सामाजिक घटकांचा विचार करूयात.

१) समाज घटकांमध्ये अन्न, वस्त्र, निवारा व त्याचबाबर प्रतिष्ठा या गोष्टींना आज काल खूपसे महत्व आलेले आहे. आपल्या दैनंदिन गरजांना पूर्ण करतांना आपण आपली प्रतिष्ठा वाढविण्यासाठी स्पर्धेत उतरतो व यश मिळवितो. आपण या गोष्टींकडे सकारात्मकतेने न पाहता प्रतिष्ठेच्या उद्देशाने पाहत जातो आणि त्यातूनच यश अपयशाचा प्रवास चालू होतो. ताण, नैराश्य, तणाव, चिंता या गोष्टींमुळे व्यक्ती बिखरला जातो व आत्महत्या करण्यास प्रवृत्त होतो.

२) मानसशास्त्रीय घटक :- व्यक्ती जेव्हा मुड डिसऑर्डर या मानसिक रोज निदानाशी निगडित असतो, तेव्हा तो आत्म हत्या करण्याचा सतत प्रयत्नात असतो. नैराश आणि आत्महत्या यांचा खूप जवळचा संबंध आहे. या कृतीला आवर घालण्यासाठी योग्य औषधपचार व समुपदेशनाद्वारे व्यक्तीस बाहेर पडता येतो.

३) सांस्कृतिक घटक :- आजकाल रंगभूमी, चित्रपट इत्यादी क्षेत्रात स्पर्धा सुरु असलेली दिसून येत आहे. टेलिव्हीजनवर आपण पाहतच आहोत की काही चॅनल्सवर नृत्य, गाण कला प्रदर्शन इत्यादी गोष्टींवर आधारित 'द रियालिटी शो' सारख्या मालिका प्रसारीत होतात व यातूनच प्रचंड स्पर्धा चालू होते व मनाच्या आजाराचे रूपांतर धावपळीने व तणावाने पुढे येते व यात बदल झालेल्या वर्तनाचा सामना करताना तारेची कसरत सुरु असते आणि यातूनच यश अपयशाच्या तराजू भावनांचा उद्रेक होतो व आत्महत्येचा विचार मनात घर करायला लागतो.

४) आर्थिक घटक :- दैनंदिन जीवन जगण्यासाठी पैसा महत्वाचा असतो पण कधी हाच पैसा आपल्याकडे आत्महत्या करण्यासाठी एक कारण बनते. पैसा कमविण्यासाठी सतत काम करणे उद्दिदृष्ट पूर्ण करणे, कार्यालयीन वेळेत सर्वांची सोबत राहून आपला ताण कमी आहे हे दाखवून सतत काम करणे यामुळे चिंता, झोप कमी, तणाव, भीती आणि यातूनच



व्यसनांचे अधिन होणे आणि या गोष्टींना सामोरे जाण्यास दडपण आल्यास व्यक्ती आत्महत्या करण्याचा विचार करते.

आत्महत्येचा धोका असणाऱ्या अशा व्यक्तीमध्ये ही लक्षणे दिसून येतात.

चिंताग्रस्त होणे, अधिक चीडचीड करणे, अधिक विरोधाभासी असणे, एकटे राहणे, आपल्या मुळमध्ये सतत बदल करणे. जास्त किंवा कमी प्रमाणात झोप, सतत नकारात्मक विचार व्यसन करणे इत्यादी.

आत्महत्येपासून येणाऱ्या विचारांनंच धुम ठोकण्यासाठी पुढील गोष्टींचा विचार करावा.

१. आपली समस्या व निर्माण झालेली परिस्थिती जशी आहे तशी न घाबरता स्विकारणे.

२. योग्य मार्गदर्शन, औषधोपचार व समुपदेशन या गोष्टींची मदत घेऊन परिस्थितीवर मात करता येते.

३. आपले भविष्य चांगले घडवायचे आहे हे तर नक्कीच पण त्याचबरोबर आजच्या दिवसभरातील विचार व कृतींना तितकेच महत्त्व द्या.

४. आपले छंद जोपासा.

५. प्राणायम, योगासने, व्यायाम इत्यादी गोष्टींना आपल्या आयुष्याचा भाग बनवा.

६. कुटुंबात, समाजात व कार्यालयात अशी व्यक्ती आढळत असेल तर त्यांना ऐकटे ठेऊ नका. त्यांच्या सोबत सकारात्मक गोष्टी व कृती आजू बाजूला सतत ठेवत जा, की जेणे करून संबंधित व्यक्तीस आत्महत्येचा विचार येणार नाही.

७. व्यक्तीच्या मानसिक अवस्थेत जर बदल जाणवत असेल तर नजीकच्या रुग्णालयात उपचार घ्या व आपले आरोग्य तंदुरुस्त ठेवा.

८. आजकाल सरकारी व खाजगी रुग्णालय तसेच सामाजिक संस्था आत्महत्या प्रतिबंध करण्यासाठी विविध उपक्रम चालवत आहेत. त्याचा जरूर लाभ घ्यावा.

हा विषय खूपच मोठा व विस्तृत आहे. पण मी थोडक्यात मांडण्याचा प्रयत्न केला. जाता जाता मला आठवते ती एक प्रसिद्ध कवीयत्री फॅमिली डिकन्सन यांची कविता. या चार ओळी ...

Hope is the thing with feathers

That perches in the soul

And sings the tune without the words

and never stops - at all...



सहकार्य तुमचे, जवाबदारी शासनाची, घेऊया शपथ, कोरोनामुक्त गावाची.



माझं कुटुंब.. माझी जबाबदारी

ट्रिंग,ट्रिंग बेल वाजली. आईने दरवाजा उघडला. समोर मास्क घालून आलेल्या तीन व्यक्ती उभ्या होत्या. त्यांना बघताच आईचा चेहरा त्रासिक झाला.

कशासाठी आलात? काही विकण्यासाठी आला असाल तर फुटा इथून.. असं बोलून तिने धाडकन दरवाजा लावला. पण पुन्हा लगेच बेल वाजली. आईने कपाळावर आठ्या आणत दरवाजा उघडला. समोर मधाच्याच तीन व्यक्ती उभ्या होत्या.

आई काहीतरी त्यांना बोलणार तोच तेजोमयीनं तिला थांबवलं. अलेकझांडर तेजोमयीकडे बघून कुईकुई करु लागला. त्याने तिचा फ्रॉक पकडून मास्क ठेवलेल्या ठिकाणी तिला नेलं. तेजोमयीला हसू आलं. आईनं कौतुकानं अलेकझांडरकडे बघितलं. तिनेही मास्क घातला. कुणीतरी बाहेर आल्याचं कळून बाबांनीही मास्क घातला. तेजोमयीनं बाहेर उभ्या असलेल्या व्यक्तींना आत येण्यास सांगितलं.

अंग वेडे, काय करतेस, आई तिच्यावर ओरडली.

बाळ आईचं म्हणनं बरोबर आहे. आम्ही बाहेरच थांबतो.. बाहेरीची व्यक्ती म्हणाली. पण तुम्ही कोण, आईनं आवाज चढवत विचारलं. अंग जरा नीट बोल. त्याला काही पैसे लागत नाही. बाबा म्हणाले.

अहो, कुणीही येतं, घंटी वाजवतं, त्यांना वाटतं आपण रिकामटेकडे.. (आई रागानं म्हणाली.)

आई तुला जे काय रागवयाचं असेल ते नंतर रागव, आधी यांना तर विचारुयाना ते कशासाठी आलेत ते, तेजोमयी म्हणाली.

शहाणे, तुला एव्हढाच पुळका आला असेल तर तूच विचार? आई गुस्स्यात म्हणाली.

काका तुम्ही कुटून आलात हो.. तेजोमयीनं विचारलं..

बेटा आम्ही महापालिकडेकडून आलो.

कशासाठी, साधे मच्छरं पळवता येत नाही तुमच्या महानगरपालिकेला.. आई फणकाच्यानं म्हणाली.

अंग, त्यांना बोलू तर दे.. बाबा म्हणाले..

आम्ही घरोघरी जाऊन रहिवाशांच्या तब्येतीची चौकशी करणार आहोत.

कशासाठी, साधा कोरोना पळवता आला नाही. म्हणे

तब्येतीची चौकशी करणार? आई पुन्हा बरसली.

आईच्या या सततच्या टोकण्यामुळे ते तिघेही वैतागल्यासारखं दिसू लागले. त्यातला एकजण शांतपणे म्हणाला..

काकू, आम्ही तुमच्याच ख्याली खुशालीसाठी घरोघरी जाणार आहोत. कुणाला काही आजार आहे का ते विचारणार आहोत. कुणी आजारी असेल तर त्याच्या उपचारासाठी मदत करणार आहोत. त्याचसाठी 'माझं कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही मोहीम आपलं सरकार राबवत आहे. यामुळे कोरोनावर मात करता येऊ शकतं. पण तुमच्यासारखं जर प्रत्येकजण आमच्याशी वागला तर आम्ही आमचं काम कसं करणार? असं बोलून त्याने अलेकझांडरकडे बघितलं. आपणास जणूकाही कळलं असं समजून अलेकझांडरने मान हलवली.

आला मोठा शहाणा, मान हलवायला, असं आई अलेकझांडरकडे डोळे वटारून म्हणाली.. बिचारा अलेकझांडर मान खाली घालून दुस-या खोलित गेला.

अंग, तो नक्कीच शहाणा आहे. आता आपण शहाणे होण्याची गरज आहे. हे बिचारे या कठीण काळात घरोघरी जाणार आपल्याच हितासाठी, पण आपण साधं त्यांच्याशी नीट बोलणार नाही.. वरुन म्हणणार साधं मच्छरंही घालवता येत नाही.

आई, बरोबर बोललाय बाबा. आपल्या सोसायटीत तरी यांना मदत करायला काय हरकत आहे. तेजोमयी चटकन बोलून गेली. ही आयडिया बाबांना पटली. चौकशी करणाऱ्या या पथकासोबत सोसायटीतल्या अर्ध्या सदनिकेमध्ये बाबाने जायचं ठरवलं आणि बाकीच्या सदनिकांच्या चौकशीसाठी जाणाऱ्या पथकासोबत आईनं जायचं ठरवलं.

यामुळे सदनिकांमधील काका-काकू या पथकासोबत व्यवस्थित बोलतील आणि त्यांना त्यांचं काम चांगलं करता येईल. बाबा म्हणाले.

महापालिकेच्या पथकाने आभार मानलं. असंच सहकार्य एकमेकाला केलं तर आपलं कुटुंब आपली सोसायटी सुरक्षित राहील ना काका.. असं या पथकातील एकजण हसत म्हणाला.





मास्क

योग्यपणे लावायची ही वेळ आहे.



हात वारंवार धुवा



मास्कचा वापर करा



2 मीटरचे अंतर ठेवा



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन**



unicef 
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



आहार आणि पोषण शास्त्र

जीवनात आरोग्यदायी वाटचालीकडे कृ ५ कु पोषणावर मात करू, योग्य पोषणासाठी स्थानिक आहाराचा दोर हाती धरू

दैनंदिन आहारात विभिन्न घटकांच्या कमतरतेमुळे किंवा अयोग्य प्रमाणामुळे मानवी शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता कमी होते आणि त्यामुळे विविध रोग उद्भवतात. तसेच असंतुलीत आहारामुळे शारीरिक व मानसिक क्षमता कमी होऊन व्यक्तीचे, समाजाचे, पर्यायाने देशाचे आरोग्य धोक्यात येते. अर्भक, मुलं, किशोरवयीन मुले, गरोदर व स्तनदा माता यांच्या आरोग्यावर आहार घटकांच्या कमतरतेमुळे होणारे परिणाम अत्यंत गंभीर असून त्यामुळे अर्भक मृत्यू आणि मातामृत्यू दरात वाढ होते.

सुयोग्य पोषणाने शरीराची वाढ आणि विकास होतो. कुपोषणामुळे फक्त शारीरिक वाढीवरच परिणाम होत नसून व्यक्तीच्या बौद्धिक क्षमतेवर, आकलन शक्तीवर सुध्दा विपरित परिणाम होत असतो. गरोदरपणात स्त्रिये



कुपोषण झाल्यास, अपुच्या दिवसांचे बाळ जन्माला येणे, पूर्ण दिवसाचे पण कमी वजनाचे बाळ, उपजत मृत्यू किंवा मृत अपत्याचा जन्म होतो असे गर्भावर कुपोषणाचे वाईट परिणाम होतात

बाळाच्या वाढीची आणि विकासाची सुरुवात बाळ आईच्या उदरात असल्यापासूनच होत असते. बालपणीच्या कुपोषणामुळे शारीरिक आणि मानसिक वाढीवर परिणाम होतो.

कुपोषणामुळे आणि अपुच्या पोषणामुळे रोगप्रतिकार शक्ती कमी होऊन लवकर जंतूसंसर्ग होतो, विविध गुंतागुंती

उद्भवतात उदा. कुपोषणामुळे गोवरचा संसर्ग लवकर होतो.

मुलांचे उत्तम पोषण व्हावे म्हणून गर्भधारणा असताना दिवसातून तीन ते चार वेळा जेवण घ्यायला पाहिजे. बाळ आईच्या पोटात असताना त्याची वाढ होत असते. त्यामुळे गर्भवती महिलांचे उत्तम पोषण होणे आवश्यक आहे. याशिवाय बाळ ६ महिन्यांचे होईपर्यंत मातेने निव्वळ स्तनपान करावे. कितीही उष्णता असली तरी त्याला वरचे पाणी पाजू नये. यामुळे बाळाचे पोषण तर होईलच, परंतु जंतुसंसर्ग होणार नाही. बाळ सहा महिन्याचे पूर्ण झाल्यानंतर त्याला वरचा आहार सुरु करावा. थोडेसे घट्ट, मज्जसर पदार्थ त्याला भरवावेत. जसे की, मज खिंचडी, लापसी, फळांची पेस्ट यासारखे पदार्थ त्याला भरवावेत. यामुळे बाळाची

प्रतिकारशक्ती योग्य प्रकारे टिकून राहील आणि जंतूसंसर्गापासून बचाव होईल.

पोषणाच्या अभावाचे परिणाम समाजावर आणि परिणामी देशावर होत असतात. उदा बालमृत्यू दर वाढतो,

सामान्य मृत्यूदरात वाढ होते, आजारांचे प्रमाण वाढते, आयुष्य मर्यादा कमी होते. तसेच अयोग्य पोषणाने आणि अतिपोषणामुळे होणारा लड्डपणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, मूत्राशयाचे विकार इत्यादींमुळे विविध गुंतागुंती उद्भवतात. त्यामुळे आहार आणि पोषणशास्त्र यांची मुलभूत माहिती समाजातील सर्व घटकांना होणे आवश्यक आहे.

विशिष्ट कमतरता - प्रथिने आणि उष्मांक यांच्या कमतरतेमुळे सुजवटी (Kwashiorkor) आणि सुकटी (Marasmus) हे आजार होतात. तसेच जीवनसत्त्व 'अ' च्या अभावामुळे येणारे अंधत्व, लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा रक्तक्षय, 'ब' जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे बेरीबेरी



तर आयोडिनच्या अभावामुळे गलगंड होतो आणि मतीमंद मुले देखील जन्मास येतात. या आजारांच्या प्रतिबंधनासाठी आणि उत्तम आरोग्यासाठी चांगल्याप्रकारचे पोषण अत्यावश्यक ठरते.

चयापचय क्रियेचा शोध अॅटनी लॅव्हाशियर या शास्त्रज्ञाने लावला. म्हणूनच त्यांना पोषणशास्त्राचे जनक असे म्हटले आहे.

पोषक घटक, अन्नपदार्थ आणि त्यांचे कार्य

प्रथिने – दूध, दुधाचे पदार्थ, मांस, मासे, अंडी, डाळी, कडधान्ये – यामध्ये मुग, मटकी, चणे, चवळी, राजमा आणि शेंगदाणे

स्निग्ध पदार्थ – तेल, तूप, लोणी

खनिजे – कंदभाज्या

कार्बोदके – धान्य, कंदमुळे, साखर

जीवनसत्त्वे – भाज्या, फळे, दूध

वरील पोषक घटकांच्या कमतरतेमुळे अनेक दुष्परिणाम उद्भवतात. ६ वर्षाखालील मुलांमध्ये प्रथिने व उष्मांकाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या कुपोषणाचे प्रमाण जास्त आढळून येते. तीव्र स्वरूपाची कमतरता असल्यास सुकटी, सुजवटी हे आजार होतात. तर कधी कधी काही मुलांमध्ये सुकटी-सुजवटी अशी दोन्ही रोगाची लक्षणे एकत्रितपणे दिसून येतात.

याशिवाय मानवाच्या शरीरामध्ये ५० पेक्षा अधिक खनिजद्रव्ये सापडतात, ज्याचा उपयोग शरीराची वाढ आणि झीज भरून काढण्यासाठी होतो. शरीरात अन्न आणि पाण्याद्वारे अनेक खनिजद्रव्ये घेतली जातात, त्यापैकी कॅल्शियम, लोह, आयोडीन, फ्लोरिन ही महत्वाची खनिज द्रव्ये आहेत ते समजून घेणे आवश्यक आहे.

१. कॅल्शियमचे कार्य – हाडे आणि दातांची वाढ व बळकटीकरण, रक्त गोठणे, स्नायूचे सुरक्षीत काम होण्यासाठी, स्नायुंचे आकुंचन, दूध उत्पादन ही आहेत. याचे स्रोत पालेभाज्या, नाचणी, दूध, दुधाचे पदार्थ, काट्यासह छोटे मासे यातून मिळते. निवळ कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे विशिष्ट रोग आढळून येत नाही, परंतु कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि जीवनसत्त्व 'ड' यांच्या कमतरतेमुळे लहान मुलांमध्ये मुडदूस आणि प्रौढांमध्ये ऑस्टीओमॅलेशिया नावाचा रोग आढळतो.

२. फॉस्फरसचे कार्य – ज्या आहारात पुरेसे कॅल्शियम असते त्यात फॉस्फरससुध्दा योग्य प्रमाणात असते. आहारात कॅल्शियम व फॉस्फरस योग्य त्या प्रमाणात असणे महत्वाचे आहे. हे हाडे आणि दातांच्या वाढीसाठी आणि बळकटी करणासाठी आवश्यक आहे. हे दूध, दुधाचे पदार्थ, डाळी, तृणधान्ये, पालेभाज्या, मांस, मासे इत्यादी.

३. लोहाचे कार्य – हे आहारातील फार महत्वाचे खनिजद्रव्य आहे. याची कार्ये लाल रक्तपेशीतील हिमोग्लोबीन निर्मितीसाठी, शरीरातील प्राणीदीभवन (Oxidation) क्रियेसाठी आवश्यक आहे, मेंदूच्या विकासासाठी आवश्यक आहे. हे वनस्पतिजन्य पदार्थ – जसे पालेभाज्या, डाळी, कडधान्ये, तृणधान्ये, तेलबिया, सुकी फळे, गुळ इत्यादी.

प्राणीज पदार्थ – अंडी, लिह्वर, मटन, मासे, इत्यादी प्राणीज पदार्थात असलेले लोह वनस्पतिजन्य पदार्थापेक्षा सुलभतेने शोषले जाते. तसेच लोखंडी भांड्यात स्वयंपाक केल्यास अन्नपदार्थातून सुध्दा काही प्रमाणात लोह मिळते.

लोह कमतरता होण्याची कारणे – रक्तस्त्राव – मासिक पाळीमध्ये आणि प्रसुतीमध्ये, अंकुश कृमी, मुळव्याध, मलेरिया. यामुळे शरीरात लोहाची कमतरता भासते. त्यामुळे रक्तक्षय होतो. रोगप्रतिकार शक्ती कमी झाल्यामुळे जंतूसंसर्गाचे प्रमाण वाढते.





४. आयोडिनचे कार्य – आयोडिन हे खनिज मानवी शरीराला थायरॉकझीन संप्रेरकाच्या निर्मितीसाठी फार अल्प प्रमाणात आवश्यक असते. कंठस्थ ग्रंथीच्या सुयोग्य कार्यासाठी आवश्यक आहे. याकरिता मिळणारे स्नोत आयोडिनयुक्त मीठ, समुद्रातील मासे, माश्यांचे तेल इत्यादी आहे. याचे सेवन न केल्यास आयोडीनची कमतरता भासून गलगांड, मानसिक दुर्बलता, मूकबधीरता, खुजेपणा इत्यादी दुष्परिणाम होतात. गर्भारपणात आयोडिनची कमतरता असल्यास अपुच्या वाढीची, व्यंग असणारी (क्रेटीन्स) अपुच्या दिवसांची किंवा मृत बालके जन्माला येण्याची शक्यता असते.

५. जस्त (झिंक) चे कार्य – जस्त हे मानवाच्या आरोग्यासाठी अत्यावश्यक धातू आहे. प्रौढ व्यक्तीच्या शरीरात एकूण २.२ ग्रॅम झिंक असते. प्रत्येक पेशीच्या अंतर्गत रचनेत झिंक असते. याची कार्ये ही अनेक एन्ज्ञाईम्सचा झिंक घटक आहे. इन्सूलिनसाठी झिंक अत्यावश्यक असते, हाडांचे कॅल्सिफिकेशन तसेच तांबडया पेशीमध्ये कार्बनडायऑक्साईड वाहून नेण्यासाठी, प्रथिने व न्युक्लिक ऑसिड तयार होण्यासाठी आणि चयापचयासाठी झिंक आवश्यक असते.

हे मिळण्याचे स्नोत – पूर्ण धान्ये, डाळी, शेंगदाणे, दूध, दुधाचे पदार्थ, दही, भाज्या, मांस, मांसे, अंडी इत्यादी आहेत.

कमतरतेचे दुष्परिणाम – भूक कमी होणे, मुलांची वाढ खुंटणे, स्वाद आणि चव नीट न समजणे, जखम भरून येण्यास उशीर लागणे, त्वचेचे संसर्ग, जननक्षमता कमी

होणे इत्यादी परिणाम दिसून येतात.

६. फ्लोरिनचे कार्य – फ्लोरिन हे निसर्गात संयुगाच्या स्वरूपात भरपूर प्रमाणात आढळते. शरीरातील एकूण फ्लोरिन पैकी ९६ टक्के फ्लोरिन दात आणि हाडात आढळते.

दातांचे एन्मल तयार होण्याकरिता आणि हाडांच्या निर्मितीकरिता आहे. याचे स्नोत पिण्याचे पाणी, समुद्रातील मासे, चीज, चहा इत्यादी. कमतरतेमुळे दात किडणे, आधिक्य – अस्थी – फ्लुओरोसिस व दंत – फ्लुरोसिस कमतरतेचे/आधिक्याचे दुष्परिणाम आहेत.

किशोरवयीन मुलांना वरील प्रमाणे अन्न घटक जर पुरेशा प्रमाणात मिळाले नाही तर त्यांना सुध्दा रक्तक्षय हा आजार होतो. रक्तक्षय म्हणजे शरीरात रक्ताची कमी होणे, यामुळे किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्यावर विपरित परिणाम होतात. परिणामी त्यांच्या पोटी जन्माला येणारे अपत्य कमी वजनाचे किंवा कुपोषित बालके जन्माला येतात. परिणामी कुपोषण, कुपोषणामुळे अनेक आजाराचा प्रादुर्भाव, त्यामुळे पुन्हा कुपोषण आणि परिणामी बालकांचा मृत्यूदेखील होऊ शकतो.

प्रत्येक व्यक्तींचं भविष्य उज्ज्वल होण्यास बौद्धीक, मानसिक आणि शारीरिक विकास होणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्याकरिता आहार हा अविभाज्य घटक आहे. तेंव्हा प्रत्येक व्यक्तीने अनन्य साधारण महत्त्व समजून त्याला प्राधान्य दिल्यास सुदृढ समाजाची आणि देशाची निर्मिती होईल.



जंतपासून मुक्त, होतील मुले सशक्त

आपणास माहित आहे का, की जंताच्या प्रादुर्भावामुळे

- कुपोषण आणि संक्षय होऊल त्यांवा सतत थकवा जाणवतो.
- त्यांची शारीरिक वाढ व मावसिक विकास पूर्णतः होत नाही.

जंतपासून आपले संरक्षण करण्यासाठी, हे लक्षात ठेवा.

नव स्वच्छ आणि
छोटे ठेवावे.



नेहमी स्वच्छ
पाणी प्या.



अन्नाला झाकून
ठेवावे.



स्वच्छ पाण्याने
फळभाज्या धुवा.



आपले हात साबणाने
धुवा, विशेषतः
खाण्यापूर्वी आणि
शौचास जाण्यापूर्वी.



सभोवताल परिसर
स्वच्छ ठेवा.



पायात बूट-चप्पल
नेहमी धाला.



उघड्यावर शौचास
बसू नये,
नेहमी शौचालयचा
वापर करावा.

प्रक्रिया :

- * इ-प्रॉग्रामातील अंतर्गत शास्त्री एवढारे विषयाश
गोडी विषयां विलेखा ठेवा.
- * अंतर्गत शास्त्री एवढा - एवढारे विषयाश संरक्षण विषयाश
गोडी विलेखा ठेवा.
- * विषय गोडी विषयां ठेवा विशेषांकां विलेखा ठेवा ते गोडी शास्त्री
एवढारे विषयां ठेवा विलेखा ठेवा - एवढारे विषयाशी.
- * विषय गोडी विषयां ठेवा. ते गोडी शास्त्री एवढा विषयां संक्षेप संदर्भाती
विषयां विलेखा. एवढारे विषयां विलेखा ठेवा ते गोडी विषयां विलेखा एवढारे, एवढारे विषयां,
उघड्यावर शौचास बसू नये, नेहमी शौचालयचा वापर करावा, एवढारे विषयां १५, १८ एवढारे
विषयां ठेवा.
- * विषय विषयां विलेखा एवढारे विषयां / एवढारे विषयां विषयां विषयां ठेवा.



कविता

मरण बरं का लसीकरण

मरण बरं का लसीकरण...!
जीव धोक्यात घालू नका रे विनाकारण...!!
पहिल्या, दुसऱ्या लाटेत अनेकांचे प्राण गेले,
होऊन कोरोनाचे संक्रमण ...!
आता डेल्टा प्लस वेरिएंट बनला चिंतेचे कारण...!!
कोविडचे लसीकरण, जीवाचे संरक्षण...!
लस सुरक्षित आहे, शासन पोटतिडकीने करतेय
जनजागरण...!!
लसीमुळे नाही रे वेळ्या, कोरोनामुळे येते मरण...!
अनमोल आहे जीवन, उगीच यमदूताला जाऊ नको शरण...!!
कोरोनाने सर्वत्र माजवला हाहाकार...!
अनेकांच्या जीवनात पसरला अंधकार...!!
नको करू उगीच फाजील इम्युनिटीवर अहंकार...!
भल्या भल्यांना झाला यमराजाचा साक्षात्कार...!!
बिनकामाचा बाहेर जाऊ नको फिराय ...!
बाधित झाल्यावर कोणीच येत नाही रे बघाय ...!!
कोरोनावर सध्यातरी एकच आहे उपाय ...!
लसीकरणशिवाय दुसरा नाही पर्याय ...!!

डॉक्टर-सिस्टर, सफाई कामगार, पोलिस-पत्रकार..
सर्वांचेच आहे कार्य महान ...!
योद्दे आहेत सगळे, महामारीत लढणारे कोणीच नाही
लहान...!!
आरोग्यदूत अहोरात्र करतोय काम, विसरून भूक-तहान...!
सुरक्षित व्हा लस घेऊन, कारण जान है तो है जहाँ...!!
कोरोनामुक्त गाव हा एकच ध्यास...!
अफवांवर आता ठेवू नका विश्वास...!!
प्रत्येकजण लस घेऊया, घडवूया नवीन इतिहास...!
सारे मिळून लढूया, हरवूया कोरोनाला हमखास...!!
फिरने टाळूया-मास्क वापरुया...!
वारंवार हात स्वच्छ धुवूया ...!!
दोन गज दुर अंतर ठेवूया ...!
अन् दोन गज जमीनीत या विषाणूला गाडूया ...!!
तुम्हीच ठरवा...
मरण बरं का लसीकरण... ?
विचार करा...
जीव आहे तर जग आहे...!!!

डॉ. रामदास बोंदरवाड

वैद्यकीय अधिकारी, जि. नांदेड

कोरोना को भगा के रहना

कल करे सो आज करना ।
दो गळ 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 दूरी 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 कोवैक्सिन 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



यशोगाथा

राज्यांतरोगांची संख्या १०३, गुण

कोविड काळात शासकीय डॉक्टरांनी जपले सामाजिक भान आणि दिली अनमोल साथ....

कोविडशी लढताना जनसामान्यात शासन विविध माध्यमातून आणि उपक्रमातून सर्वोतोपरी साथ देत आहे. नागरिकांच्या मूळभूत गरजांची विशेष काळजी घेतली जात आहे आणि त्यासाठी तालुका व जिल्हा पातळी-वर राज्यात सर्व स्तरातून शासनासाठी मदतीचे हात पुढे येऊ लागले आहेत. लसीकरणाची मोहीम राज्यभरात राबविण्यासाठी शासनाने केलेले हे प्रयत्न वाखानन्याजोगे आहेत. पण तरी देखील समाजातील असे काही विशेष घटक आहेत, ज्यांना कोविड काळात स्वतःची काळजी घेण्यासाठी विशेष मदतीची गरज होती जसे कि मानसिक रुग्ण, दिव्यांग, बेघर असणारे आणि वयोवृद्ध व्यक्ती ज्यांना लसीकरण केंद्रावर जाण्यास शक्य नव्हते व कोविड काळात स्वतःची काळजी घेण्यास इतरांच्या मदतीवर अवलंबून राहावे लागत असल्याने त्यांच्यासाठी कोरोनाचा धोका अधिक बळावला होता.

अशा परिस्थितीत सामाजिक भान जपलेल्या शासकीय प्राथमिक आरोग्य केंद्र वाघोली (तालुका हवेली, पुणे) येथील आरोग्यकेंद्राच्या टीमने समाजातील विशेष घटकांसाठी केलेले विशेष प्रयत्न सर्वांसाठी प्रेरणादायी आहेत. डॉक्टर वर्षा गायकवाड या २०१९ पासून वाघोली येथील शासकीय प्राथमिक आरोग्य केंद्रात कार्यरत आहेत. एका स्वयंसेवी संस्थेच्या मार्फत श्रीमान योगेश सातव (विएकफिएल्ड - एच आर, सी एस आर) यांनी

केलेल्या मागणीनुसार डॉक्टर वर्षा गायकवाड आणि त्यांचे ९ सहकारी यांनी माहेर संस्था (वाघोली), कार्मेल हावेन (ओल्ड एज होम, कोळवडी), लुई ब्रेल ब्लाइंड इन्स्टिट्यूट (पुणे) येथे मानसिक रुग्ण, अंध व्यक्ती, दिव्यांग, बेघर आणि वयोवृद्ध व्यक्तींसाठी विशेष लसीकरण व्यवस्था केली, जेणे करून कोविड अनुरूप वर्तन, लसीकरणाचे फायदे तेथील संगोपन करणाऱ्या टीमच्या मार्फत सोप्या व तेथील सदस्यांना कळल अशा पद्धतीने सांगण्यात आले आणि लसीकरण पार पडण्यास अनुकूल असे वातावरण निर्माण करण्यास मदत मिळाली. लसीकरण यशस्वीपणे पूर्ण करण्यासाठी लुई ब्रेल ब्लाइंड इन्स्टिट्यूट (पुणे) येथून अंध मुले व व्यक्तींची प्राथमिक आरोग्य केंद्रात ने आण करण्यासाठी मोफत बस सेवा विएकफिएल्ड या संस्थेने आयोजित केली होती.

त्याचबरोबर कोविड आर. सी. पी. टी. आर. टेस्ट आणि माहेर संस्थेत वृक्षारोपण प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील टीमच्या मदतीने करण्यात आले.

लसीकरण केलेल्या व्यक्तींची एकूण संख्या २११ आहे. त्या संबंधीची माहिती पुढीलप्रमाणे, दि. २४ जून माहेर संस्था (वाघोली) - एकूण १३४, दि. १६ जून रोजी कार्मेल हावेन (ओल्ड एज होम, कोळवडी) - एकूण ३० व्यक्ती, ८० वय वर्षापुढील, दि. २१ जून लुई ब्रेल ब्लाइंड इन्स्टिट्यूट (पुणे) - एकूण ४७ मुली/मुले आणि व्यक्ती.



यशोगाथा

शासनाच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील डॉक्टरांच्या टीम ने सामाजिक भान जपून, प्रयत्नांची शर्द करून, ऐन वेळी मदतनीसांना सहकार्य करून आणि समाजातील दुर्लक्षित गरजू विशेष घटकांस आरोग्य सेवेसाठी विशेष प्राधान्य देऊन तत्परता आणि सामाजिक बांधिलकीचा इतरांस दाखलाच दिला आहे. त्यांच्या या कामगिरीचे कौतुक करण्यास शब्द अपुरे पडत आहेत.

माहेर संस्था (वाघोली) येथील परिचारिका यांनी दिलेली हि प्रतिक्रिया, “मी आणि माझी संस्था अतिशय भाग्यशाली आहोत की आम्हाला शासकीय प्राथमिक आरोग्य केंद्र वाघोली येथील डॉक्टर वर्षा गायकवाड

आणि त्यांचे सहकारी यांची कोविड काळात मोलाची साथ मिळाली आणि त्यामुळे लसीकरण करणे शक्य झाले. मैडम आणि त्यांच्या टीमने दाखवलेल्या समर्पण आणि वचनबद्धतेला आमचा सलाम.”

आज राज्यातील अनेक शासकीय आरोग्य केंद्र दिवस- रात्र एक करून कोविड काळात जनसामान्यांना मूलभूत आरोग्य सेवा पुरवण्यासाठी सज्ज आहेत आणि जनतेचा प्रशासनावरील विश्वास अधिकाधिक प्रबळ होत आहे.



योजना

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

डॉ. अनिलद्द देशपांडे, सहायक संचालक, कुंटुंब कल्याण कार्यालय, पुणे

भारतातील दारिद्र्य रेषेखालील व दारिद्र्य रेषेवरील अनेक गर्भवती महिलांना गरोदरपणाच्या शेवटच्या टप्प्यापर्यंत मजूरीसाठी काम करावे लागते. तसेच प्रसुतीनंतर शारिरीक क्षमता नसतानाही मजूरीसाठी तात्काळ काम करावे लागते. यामुळे अशा गर्भवती महिला व माता कुपोषित राहून त्यांचे व त्यांच्या नवजात बालकांच्या आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो. यामुळे देशाच्या मातामृत्यू व बाल मृत्यूदरात वाढ होते. त्यानुषंगाने दि. २१.११.२०१७ रोजी झालेल्या मा. मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत मान्यता घेऊन या योजनेचा शासन निर्णय दि. ८ डिसेंबर २०१७ रोजी निर्गमित करण्यात आला असून केंद्र शासनाच्या महिला व बालविकास मंत्रालयाने प्रधानमंत्री मातृवंदनाही नवीन योजना संपूर्ण देशात दि. १ जानेवारी, २०१७ पासून कार्यान्वित केलेली आहे.

सदर योजना केंद्र पुरस्कृत योजना असून, या योजनेमध्ये शासनाचा ६०% तर राज्य शासनाचा ४०% सहभाग आहे.

उद्दिष्टे -

- * माता व बालकांचे आरोग्य सुधारण्याच्या दृष्टीने गर्भवती महिला व स्तनदा मातेला सकस आहार घेण्यास प्रोत्साहित करून त्यांच्या आरोग्यात सुधारणा व्हावी.
- * जन्माला येणाऱ्या नवजात बालकांचे आरोग्य सुधारावे आणि माता मृत्यू व बाल मृत्यूदरात घट होऊन तो नियंत्रणात रहावा.

शासनाने अधिसुचीत केलेल्या संस्थेत (शासकीय रुग्णालयात) नोंदणी केलेल्या गर्भवती महिलेस तिच्या पहिल्या जिवंत अपत्यापर्यंत एकदाच लाभ अनुज्ञेय असून लाभाची रक्कम रु. ५,०००/- इतकी आहे. वेतनासह मातृ रजा मिळणाऱ्या महिलांना या योजनेचा लाभ अनुज्ञेय राहणार नाही. मात्र लाभार्थी गर्भवती महिलेस खाली दर्शविल्याप्रमाणे रु. ५०००/- एवढी रक्कम आधार संलग्न बँक खात्यात किंवा पोस्ट ऑफिसमधील खात्यात (DBT-Through PFMS) द्वारे खालील तीन टप्प्यात जमा केली जाते.

पहिला हस्ता रु. १०००/-

मासिक पाळीच्या शेवटच्या तारखेपासून १५० दिवसात शासकीय आरोग्य संस्थेत गर्भधारणा नोंदणी केल्यानंतर प्राप्त होतो.

दुसरा हस्ता रु. २०००/-

किमान एकदा प्रसवपूर्व तपासणी (ANC) केल्यास गर्भधारणेचे सहा महिने तथा १८० दिवस पूर्ण झाल्यानंतर दुसरा हस्ता लाभार्थीच्या खात्यात जमा केला जातो.

तिसरा हस्ता रु. २०००/-

प्रसुतीनंतर झालेल्या अपत्यांची जन्म नोंदणी व बालकांस बीसीजी, ओपीव्ही, डिपीटी आणि हिपॅटायटीस बी व त्या अनुषंगीक लसीकरणाचा पहिला खुराक (६, १०, १४ आठवड्याचे) दिल्यानंतर तिसरा हस्ता लाभार्थीच्या खात्यात जमा करण्यात येतो.

लाभासाठी आवश्यक कागदपत्रे -

- * लाभाच्या पहिल्या हप्त्यासाठी तथा नोंदणीसाठी प्रपत्र - १ अ, माता व बाल संरक्षण प्रमाणपत्र (MCP Card) व आधार संलग्न बँक/पोस्ट खात्याची माहिती देणे आवश्यक आहे.
- * लाभाच्या दुसऱ्या हप्त्यासाठी प्रपत्र - १ ब, माता व बाल संरक्षण प्रमाणपत्र (MCP Card) वर किमान एक प्रसुतीपूर्व तपासणीची नोंद असणे आवश्यक आहे.
- * लाभाच्या तिसऱ्या हप्त्यासाठी प्रपत्र - १ क, जन्म नोंदणी प्रमाणपत्राची प्रत व बाळाला प्राथमिक लसीकरण (६, १०, १४ आठवड्याचे) दिल्याची नोंद असलेले माता व बाल संरक्षण प्रमाणपत्र (MCP Card)

योजनेतर्गत भरावयाची सर्व प्रपत्रे अंगणवाडी सेविका / एएनएम यांचेकडे तसेच आरोग्य संस्थेमध्ये विना शुल्क उपलब्ध आहेत. तसेच लाभार्थीकडे आधार कार्ड/बँक खाते / पोस्ट खाते नसल्यास सदर कार्ड व खाते काढण्यासाठी अंगणवाडी सेविका / एएनएम मदत करतात.



योजना

अ) ग्रामीण क्षेत्र -

एनएम पात्र लाभार्थींना विना शुल्क विहित नमुना प्रपत्र १ अ चा अर्ज देऊन परिपूर्ण अर्ज स्वीकारतात व परिपूर्ण अर्ज प्राथमिक आरोग्य केंद्रामार्फत तालुका अधिकाऱ्यांकडे सादर करून विहित संकेतस्थळावर लाभार्थ्यांच्या अर्जाची माहिती भरण्यात येते. राज्यस्तरावरून संगणक प्रणालीद्वारे थेट लाभ (DBT) अदा करण्यात येते.

ब) नगरपालिका क्षेत्र -

एनएम पात्र लाभार्थींना विना शुल्क विहित नमुना प्रपत्र १ अ चा अर्ज देऊन परिपूर्ण अर्ज स्वीकारतात व परिपूर्ण अर्ज हेल्थ पोस्ट वैद्यकीय अधिकाऱ्यांमार्फत मुख्याधिकाऱ्यांकडे पाठविण्यात येऊन विहित संकेतस्थळावर लाभार्थ्यांच्या अर्जाची माहिती भरण्यात येते.

क) महानगरपालिका क्षेत्र -

मुंबई तसेच इतर महानगरपालिका क्षेत्रात एनएम पात्र लाभार्थींना विना शुल्क विहित नमुना प्रपत्र १ अ चा अर्ज देऊन परिपूर्ण अर्ज स्वीकारतात व परिपूर्ण अर्ज हेल्थ पोस्ट वैद्यकीय अधिकाऱ्यांमार्फत महानगरपालिकेने निर्धारित केलेल्या वैद्यकीय अधिकाऱ्यांकडे पाठविण्यात येतात व त्यांच्या मार्फत विहित संकेतस्थळावर लाभार्थ्यांच्या अर्जाची माहिती भरण्यात येते.

सदर योजना उत्तम रितीने राबविण्यासाठी

जिल्हास्तरांवर करेक्षण क्यु कमी करणेकरिता क्यूआर कोडमधील वाटप करण्यात आले आहे. अशा मॅपिंगची सुविधा राज्य स्तरावर मिळणेकरिता केंद्र स्तरावर विनंती करण्यात आली आहे. तसेच सार्वजनिक ठिकाणी व आरोग्य संस्थांचे परिसरामध्ये पोस्टर्स, बॅनर्सद्वारे जनजागृती करण्यात येत आहे.

सद्यस्थितीत महाराष्ट्र राज्यामध्ये एकूण २३,९९,४२३ लाभार्थींची नोंदणी झाली असून अद्यापर्यंत १ हजार कोटीपेक्षा जास्त रक्कम लाभार्थींच्या बँक खात्यामध्ये जमा करण्यात आली आहे.

या योजनेच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी केंद्र शासनाद्वारे दि. १ सप्टेंबर ते ७ सप्टेंबर २०२१ दरम्यान विशेष सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. या सप्ताहादरम्यान सर्व पात्र लाभार्थींनी आपल्या कार्यक्षेत्रातील आशा/एनएम/अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्याकडे सर्व आवश्यक कागदपत्रे देऊन या योजनेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र यांच्यामार्फत करण्यात आले आहे.

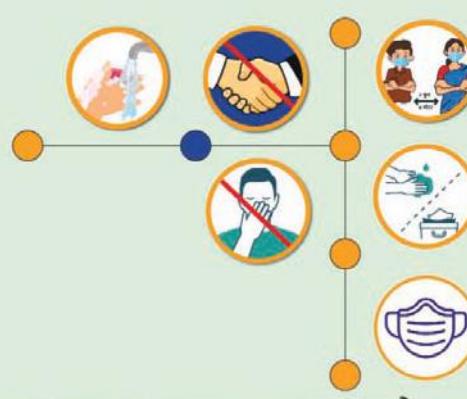
(आवश्यक कागदपत्रे - लाभार्थी व तिच्या पतीचे आधारकार्ड, आधार संलग्न बँक / पोस्ट खाते, माता बाल संगोपन कार्ड, बाळाचे जन्म नोंदणी प्रमाणपत्र).





#BreakTheChain

कोविड अनुरूप वर्तनाचे सर्वांनी पालन करूया...
करोनाला हरवण्यामध्ये एकत्रितपणे
आपला सहभाग नोंदवूया...



बदलून आपला व्यवहार.. करूया करोनावर वार...



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण
आणे पाण्याने वारंवार
आणि नियमितपणे
थुवा / हॅंड सैनिटायझर वापरा



सहा फटांचे
शारीरिक
अंतर राखा



आपणास कोणतेही
लक्षण दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही
लक्षण आढळल्यास ताबडतोब
टेस्ट करून घ्या



आरोग्य रेषा

आर्टिस्ट – नारायण गायकवाड यांनी काढलेली चित्रे



अब... मैंने कमिटमेंट कर ली हैं...
मास्क लगाऊंगा,
सुरक्षित दुरी रखूंगा,
हाथो को नियमित
धोया करूंगा और
टीका भी लगवाऊंगा
और एक बार जो
मैंने कमिटमेंट कर ली
तो मैं दुसरों से भी वही
करवाता हूं



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



अरे ओ सांबास्स,
कितने मास्क थे,

करोना का खतरा...
और एक भी मास्क नहीं...
बहुत नाइसाप्फी हैं।
समझादार बच्चे! मास्क लगाओ,
करोना को भागाओ



मास्क लगाया,
नियमित हाथ धोया,
सुरक्षित अंतर रखा और
टीका भी लगवाया...
मोर्गम्बो...

खुश हुआ...



आरोग्य रेषा

डॉ. कैलास बाविस्कर, उपसंचालक, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

आर्टिस्ट : नारायण गायकवाड – गुणी कलाकार... हरवला

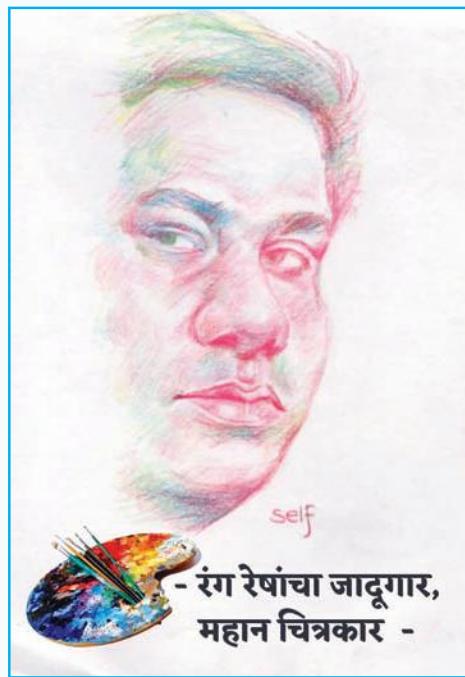
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागातील एक गुणी कलाकार नारायण गायकवाड यांच्या निधनाची वार्ता कुठल्याही संवेदनशील माणसाचे मन सुन्न केल्याशिवाय राहिली नाही. सर्वच अनपेक्षित आणि धक्कादायक! अकल्पित! कलेच्या शिखरावर आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून जनजागृतीच्या शिखराला सर करायला निघालेल्या हरहुन्हरी कलाकाराचे असे अचानक आपल्यातून निघुन जाणे दुःखद आहे.

जी व्यक्ती आपल्या सुपुणांमधून अनेक विविध अंगी रुपे सादर करते... आणि त्यातील भावना त्यांच्या कलेतून आपल्यापर्यंत पोहोचवण्याची क्षमता असणाऱ्या व्यक्तिस कलाकार म्हणतात...

एखादा चांगल्या कलेच्या वेगवेगळ्या पात्रात भूमिका बजावत असणाऱ्यास आपण कलाकार म्हणतो...

ज्या व्यक्तीच्या अंगी विभिन्न कला असणाऱ्यास कलाकार संबोधले जाते... असाच एक गुणी कलाकार म्हणजे नारायण गायकवाड. कलेच्या माध्यमातूनच नारायण गायकवाड यांनी आपली शासकीय सेवा आरोग्य सेवेत सुरु केली. या प्रवासात त्यांनी आपल्या कलेच्या माध्यमातून लोकांना आपल्या आरोग्यविषयी घ्यावयाच्या काळजी संबंधी अनेक संदेश दिले. त्याची कला अत्यंत कल्पक असायची आणि लोकांना आपले लक्ष वेधून घेण्यासाठी ही महत्त्वपूर्ण होती. वेगवेगळ्या माध्यमातून राबविण्यात

येणाऱ्या जन आरोग्य उपक्रमाच्या जनजागृतीसाठी लागणाऱ्या साहित्य निर्मितीत नारायण यांचा वाटा महत्त्वपूर्ण असायचा. त्यांच्या कलेतून निघणारे संदेश हे सर्व राज्यभर पोहोचले आहेत. वेगवेगळ्या माध्यमांची निर्मिती करताना नारायणची कल्पकता व त्यांची कला ही माणसाचे मने जोडण्यामध्ये सर्वात पुढे असायची. राज्य आरोग्य शिक्षण आणि संपर्क विभागातील वेगवेगळ्या अधिकारी व कलाकारांसोबत त्यांनी आपले नाते घटू केले होते. राज्यात वेगवेगळ्या ठिकाणी आयोजित कलेली वेगवेगळे कार्यक्रम यात फोटो काढणे व ते सर्वांना आवर्जून पाठविणे व त्यातून त्याचे प्रत्येकाशी एक



नाते तयार झाले होते. प्रत्येक कार्यक्रमात नारायण आपला कॅमेरा घेऊन पुढे असायचा किंबहुना वेगवेगळ्या अधिकार्यांकडून कार्यक्रमासाठी त्याची आठवण व्हायची आणि कार्यक्रमानंतरही त्याच्या मनमिळावू वृत्तीचा प्रत्येक अधिकारी यांना प्रत्यय यायचा. असा हा गुणी कलाकार आरोग्य शिक्षणाचा रथ सोडून अचानक निघून गेला याचा प्रत्येकाच्या मनावर आघात झाला.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाची स्थापना झाल्यापासून कलेचा वारसा जपणारा कलाकार म्हणजे नारायण गायकवाड. या विभागातील प्रत्येक गोष्ट कशी घडली याचा साक्षीदार नारायण असायचा आणि त्यातील प्रसंग तो हसत खेळत सांगायचा. राज्यातील आरोग्य शिक्षणाच्या उपक्रमातील त्याचे अनुभव हे चालते बोलते पुस्तकच होतं आणि या पुस्तकाच्या माध्यमातून योजनांची आखणी करताना संदेशाची मांडणी करताना व कलेची निर्मिती करताना त्याचा मोठा उपयोग आरोग्य विभागाला होत असे. अचानक एखाद्या गुणी कलाकाराचे जाणे हे या विभागाला गुणी कलाकाराला मुकल्यासारखेच आहे. आरोग्य शिक्षणाच्या विविध माध्यमांसाठी आपल्या कलेच्या माध्यमातून एक जिवंतपणा आणणारा माणूस म्हणजे नारायण गायकवाड. आपला अनुभव, आपली कला आणि कलेच्या माध्यमातून समाजातील तळागाळातील गरीब लोकांपर्यंत संदेश पोहोचण्यासाठी तत्पर असणारा गुणी कलाकार अचानक निघून जाणे ही संवेदनशील असणाऱ्या व्यक्तीच्या मनाला वेदना देणारी घटना आहे. सतत हसत खेळत राहणे, लहान मुलांप्रमाणे प्रत्येकाशी निस्वार्थी भावनेने आपले व्यवहार जपणे, सहकार्याची भावना ठेवणे आणि प्रत्येक वेळी सर्वात पुढे राहून प्रत्येक कार्यक्रम कसा चांगला होईल याकडे दूरदृष्टीने पाहणे ही या व्यक्तीची जीवन कौशल्य होत.. आपल्या बोलण्याने कोणाचेही मन दुखावले जाणार नाही किंबहुना कोणी बोलले तरी त्याचा बाऊ न करता हसत खेळत वेळ निभावून नेणे ही कला ही कलाकाराला आत्मसात होती.



आरोग्य रेषा

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागात कार्य करताना या विभागाच्या कार्याचा नारायण गायकवाड एक स्तंभ असायचा. प्रत्येक कार्यक्रमात त्याचा सहभाग हा महत्त्वपूर्ण व लक्षात घेण्यासारखा असायचा. आपल्या दूरदृष्टीतून प्रत्येकाला मदत करण्याची तयारी नारायणाची असायची. राज्यात राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्य शिक्षणाच्या प्रत्येक मोहिमेत त्याचा वाटा असायचा. आपल्या कलेच्या कुंचल्यातून त्याची कला साकारायची. राज्य शासनाच्या वतीने प्रसिद्ध होणाऱ्या महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका या मासिकात प्रत्येक पान कसे लावायचे याचे नियोजन त्याच्याकडे असायचे. प्रत्येक पानात आपल्या कलेची झलक यावी यासाठी त्याचे प्रयत्न असायचे. आरोग्य शिक्षणाच्या उपक्रमातील पोस्टर्स, बॅनर्स, फोलडर्स अशा विविध माध्यमातून नारायणची कला आजही पहावयास मिळते. आलेल्या अनुभवातून व अनौपचारिक शिक्षणातून या गुणी कलाकाराने आरोग्य शिक्षणाला महत्त्व देत लोकांपर्यंत शासकीय योजनांचे संदेश देण्यासाठी आपल्या कामाच्या माध्यमातून महत्त्वाचे योगदान दिले आहे हे कधीही विसरता येणार नाही. जीवनात काम हे महत्त्वाचे कार्य आपणाला करायचे असते आणि या कार्यातूनच मानवाच्या जीवनाचा खरा अर्थ साकार होतो. या गुणी कलाकाराने केलेले कार्य आणि साकारलेली आपली भूमिका जीवनाचा सार्थ अभिमान ठेवावा अशीच आहे. या गुणी कलाकाराच्या हातून अनेक चांगल्या कलेची निर्मिती झाली असून वेगवेगळ्या मोहिमांसाठी त्याचा वापर व शासनाच्या मोहिमांसाठी झाला आहे हे विशेष! लोकांना आवडेल, लोकांच्या मनावर अधिराज्य गजवण्यासाठी लागणारी कला व त्याची निर्मिती करण्याची क्षमता या गुणी कलाकाराकडे होती. राज्य आरोग्य शिक्षण आणि संपर्क विभागाच्या मोहिमांसाठी करावयाची साहित्यनिर्मिती नारायणाच्या सक्रिय सहभागाशिवाय होत नसायची. त्याची कला लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी अधिकारीही तत्पर असायचे, कारण त्याच्या कलेत जिवंतपणा असायचा. असे अनेक चित्र या गुणी कलाकाराने काढले असून वेगवेगळ्या माध्यमांद्वारे ते लोकांपर्यंत पोहोचले आहेत. त्याची कला लोकांपर्यंत पोहोचावी यासाठी वेगवेगळ्या माध्यमाची निर्मिती करताना त्याच्या चित्रकलेचा समावेश विविध माध्यमांच्या निर्मितीत करण्यात आलेला आहे व तो राज्यातील कानाकोपन्यात पोहोचलेला आहे.

कोरोना महामारीची लाट आली आणि आपल्याला त्यामुळे अनेक गोष्टीचं भान आलं! आपलं आरोग्य, शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, आपली प्रतिकारशक्ती अशा

कितीतरी गोष्टीकडे लक्ष देणे आवश्यक असल्याचं आपल्या लक्षात आले आणि त्याचबरोबर सगळ्यात एका गोष्टीकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही ती म्हणजे आपली इतरांसोबतची नाती..आपले कार्य पार पाडताना इतरांसोबत असणारे नाते जपणे ही अत्यंत महत्त्वाचे आहे हेही या महामारीच्या काळात लक्षात आले.

मानवाच्या जीवनात कलेला महत्त्वाचे स्थान असून ती मानवाची एक जीवन पद्धतीच बनल्याचेही आपल्या लक्षात येते. एखादी गोष्ट केली आणि ती करण्यात आलेला आनंद हा जीवनातील सर्वात मोठा उपहार असतो, असाच आनंद या कलाकाराने आपल्या कलेची निर्मिती करताना घेतला आहे. मिळणाऱ्या फावल्या वेळातून या कलाकाराने अनेक महान कलाकारांच्या कला आपल्या रेखाचित्रांद्वारे साकारल्या आहेत. या त्याच्या गुणाचा प्रत्यय हा आरोग्य संदेशाचे संदेश लोकांपर्यंत पोचविण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर उपयोग झाला आहे. चित्रपटातील अनेक कलाकारांचे हुबेहूब चित्र या कलाकाराने सादर करीत आरोग्य शिक्षणाची कला लोकांपर्यंत पोचविण्यासाठी आपल्या रोजच्या कार्यात त्याचा समावेश करून समाजसेवेचे महत्त्वाचे योगदान दिले आहे हे कधीच विसरता येणार नाही. या कलाकाराची कला राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रयत्नशील राहील यात शंका नाही. या कलाकाराच्या निर्मितीतून साकारलेले अनेक साहित्य या विभागाकडे असून त्याच्या माध्यमातून आरोग्य शिक्षणाचे कार्य नेहमीच होत राहील. या गुणी कलाकाराचे अचानक जाणे म्हणजे कला सृष्टीचा एक चांगला कलाकार गमावणे होय.. या गुणी कलाकाराने या विभागातील प्रत्येकाशी नाते जोडले, जपले व ते सतत आनंदी राहील याकडेही लक्ष दिले. नारायण... राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागातील एक उमदा कलाकार, प्रेमळ माणूस, नेहमी सहकार्याची भावना असणारा, लोकांची छबी टिप्पणारा, जिंदादिल चित्रकार व आरोग्य पत्रिकेचा कणा असणारा ब्युरोतील एक सच्चा सचोटी व कर्तव्यनिष्ठ कर्मचारी याची अचानक एकझीट मनाला वेदना देणारी घटना होय...

हा गुणी कलाकार आपली कला सोडून अचानक पण निघून गेला ही वेदना मनाला नेहमी वेदनादायी ठरणारी आहे आणि कलाकाराने जपलेला आरोग्य शिक्षणाचा वसा व त्याच्या कलेतून साकारलेले विविध आरोग्य संदेश लोकांपर्यंत पोहोचविणे हीच अशा गुणी कलाकाराला श्रद्धांजली ठरेल.....



क्षयरोग जागरूकता व निर्मुलन पंधरवळ्याचे उद्घाटन

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



मुंबई येथे आयआयटी मुंबईच्या हेस्टक अँनालिटिक्स या स्टार्टअप कंपनीच्या वतीने लालबागचा राजा सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळाच्या माध्यमातून Whole Genome Sequencing या तंत्रज्ञानाद्वारे ५०० नागरिकांच्या क्षयरोगाचे अचूक निदान मोफत करणाऱ्या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. यावेळी क्षयरोग जागरूकता व निर्मुलन पंधरवळ्याचे उद्घाटन करण्यात आले.

आयआयटी मुंबईच्या हेस्टक अँनालिटिक्स या स्टार्टअप कंपनीच्या वतीने सुरु करण्यात आलेल्या या नवीन उपक्रमाचे मी स्वागत करतो. हे तंत्रज्ञान औषध प्रतिरोधक क्षयरोगाच्या जलद आणि व्यापक निदानासाठी उपयुक्त ठरेल. हे तंत्रज्ञान विकसित करणाऱ्या टीमचे मनापासून अभिनंदन करतो. बृहन्मुंबई महानगरपालिका नवनवीन संशोधनाला वाव देण्याचे काम करीत आहे, ही स्वागतार्ह बाब आहे. क्षयरोगाचे २०२५ पर्यंत समूल उच्चाटन झाले पाहिजे, हे केंद्र सरकार व राज्य सरकारचे धोरण आहे. क्षयरोगाच्या निर्मुलनासाठी राज्य सरकार संपूर्ण राज्यभर क्षयरोग

निर्मुलन कार्यक्रम राबवीत आहे. क्षयरोगाचे लवकरात लवकर निदान झाले व त्याच्यावर अचूक व वेळेत उपचार झाले तर रुग्ण पूर्णपणे बरा होतो. लालबागचा राजा सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळ या प्रकारचे नेहमीच सामाजिक उपक्रम राबवित असून त्यांच्या या उपक्रमाला शुभेच्छा व सर्वांना चांगले आरोग्य लाभो ही सदिच्छा. याप्रसंगी मान्यवरांच्या हस्ते Whole Genome Sequencing तंत्रज्ञान पुस्तिकेचे प्रकाशन करण्यात आले.

यावेळी मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. राजेश टोपे, महापौर श्रीमती किशोरी पेडणेकर, नगरसेवक श्री. सचिन पडवळ, कार्यकारी आरोग्य अधिकारी डॉ. मंगला गोमारे, आयआयटी मुंबईचे संशोधक डॉ. अनिर्वाण चॅटर्जी, डॉ. अमृतराज झाडे, प्रा. किरण कोंडाबागे, लालबागचा राजा सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळाचे अध्यक्ष श्री. बाळासाहेब कांबळे, मानद सचिव श्री. सुधीर साळवी उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

पोस्टर प्रदर्शनाद्वारे नेत्रदानाबद्धल जागृती



नेत्रदान जनजागृतीपर पोस्टर प्रदर्शनाचे उद्घाटन आमदार प्रदीप जैस्वाल यांच्या हस्ते झाले.

राष्ट्रीय नेत्रदान पंथरवड्यानिमित्त खडकेश्वर नारळीबाग येथे भरवण्यात आलेल्या नेत्रदान जनजागृतीपर पोस्टर प्रदर्शनाचे उद्घाटन आमदार प्रदीप जैस्वाल यांच्या हस्ते सोमवारी झाले. यावेळी नेत्रदानाची संमती पत्रे भरून देणाऱ्या ११० व्यक्तींना आमदार जैस्वाल यांच्या हस्ते डोनर कार्डाचे वाटप करण्यात आले.

डॉ. संतोष काळे यांनी नेत्रदानाविषयी माहिती दिली. युवकांमार्फत नेत्रदानाचा प्रचार होण्याची गरज व्यक्त केली. नेत्रचिकित्सक अधिकारी डॉ. महेश वैष्णव यांनी अंधत्व निवारण कार्यक्रमांतर्गत राबवण्यात येत असलेल्या



वृत्त विशेष

मातृवंदन सप्ताहातून मातृत्वाला सलाम



गरोदर व स्तनदा मातांच्या आरोग्याची हेळसांड टाळण्यासाठी प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना राबवण्यात येत असून जिल्ह्यात ८६ हजार २१० लाभार्थ्यांची नोंद झाली आहे. या लाभार्थ्यांना जिल्हा परिषदेच्या आरोग्य विभागामार्फत ३७ कोटी ३२ लाभ ७८ हजार रुपयांचे वाटप करण्यात आले आहे. जिल्ह्यात मातृ वंदना सप्ताहाच्या माध्यमातून मातृत्वाला सलाम करण्यात येत असल्याची माहिती जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. राधाकिशन पवार यांनी दिली.

गरोदर माता व स्तनदा मातांच्या आरोग्याची हेळसांड झाल्यास त्याचा थेट परिणाम जन्माला येणाऱ्या बाळाच्या आरोग्यावर होतो. त्यातून कुपोषणाच्या समस्येमध्ये वाढ होत आहे. त्यासाठी केंद्र शासनाने प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना सुरु केली आहे. योजनेचा लाभ सर्व जाती धर्माच्या पहिल्या वेळी गरोदर असलेल्या मातांना दिला जातो. या योजनेसाठी नोंदणी केलेल्या महिलांना तीन टप्प्यांमध्ये ५ हजार रुपये शासनकडून देण्यात येतात.

योजनेत सहभागी होणाऱ्या पहिल्या खेपेतील गरोदर महिलांनी पहिल्या तीन महिन्यात गरोदरपणाची नोंद शासकीय आरोग्य संस्थेत करावी. गरोदर मातांनी स्वतःचे व

पंतप्रधान मातृवंदना योजना राष्ट्रीय स्तरावर राबवण्यात येत असून गरोदर मातांना ५ हजार रुपयांचे अनुदान थेट लाभार्थ्यांच्या बँक खात्यात जमा होत आहे. जिल्ह्यातील सर्व प्रथम गरोदर मातांनी याचा लाभ घ्यावा.

- विनय गौडा, जि.प. मुख्य कार्यकारी अधिकारी

पतीचे आधार कार्ड, झेरॉक्स व संमतीपत्र, बँक पासबुकची झेरॉक्स व समंतीपत्र, माता-बालक संरक्षण कार्ड व जन्म नोंदणी प्रमाणपत्राची झेरॉक्स जोडावी. त्यानंतर अर्ज क्र. अ भरून नोंदणी करावी. त्याअंतर्गत पहिल्या टप्प्यातील १ हजार रुपये देण्यात येतात. दुसऱ्या टप्प्यातील २ हजार रुपयांचा लाभ गरोदरपणाला १८० दिवस पूर्ण झाल्यावर मिळतो. प्रसुतीनंतर बाळाचे १४ आठवड्यापर्यंतचे सर्व लसीकरण पूर्ण झाल्यावर उरलेले २ हजार रुपये खालवर जमा केले जातात.

जिल्ह्यात दि. ३० ऑगस्ट २०२१ अखेरपर्यंत मातृ वंदना योजनेच्या ८६ हजार २१० लाभार्थ्यांची नोंद झाली असून, त्यांच्यासाठी ३७ कोटी ३२ लाख ७८ हजार रुपये अनुदान वाटप करण्यात आले आहे. हे अनुदान थेट लाभार्थ्यांच्या बँक खात्यावर वर्ग करण्यात येत असल्याने त्याचा लाभ या गरोदर महिलांना मिळतो. लाभार्थ्यांना शारीरिक परिश्रम न करता चांगला आहार मिळण्यास मदत होते.

जिल्ह्यात दि. ७ सप्टेंबरपर्यंत मातृवंदना सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आले आहे. या अंतर्गत विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. या सप्ताहामध्ये जिल्ह्यातील जास्ती जास्त लाभार्थ्यांनी योजनेमध्ये आपली नाव नोंदणी करावी, असे आवाहन जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. राधाकिशन पवार, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. सुभाष चव्हाण यांनी केले आहे.



वृत्त विशेष



प्रा. आ. केंद्र नांदगाव, जिल्हा सिंधुर्ग येथे श्री सरस्वती कॉलेज ऑफ नर्सिंग, तोंडवली येथील विद्यार्थ्यांनी प्रधानमंत्री मातृ वंदना सप्ताहाचे औचित्य साधून गर्भवती महिलांसाठी हितकर असे व्यायामाचे प्रकार व त्याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवले, तसेच कुटुंब नियोजन पद्धती व त्याचे फायदे या विषयावर पथनाट्य सादरीकरण.

उपकेंद्र मठ



उपकेंद्र खानोली



उपकेंद्र वेतोरे



उपकेंद्र वजराट



उपकेंद्र दाभोली



वृत्त विशेष

माता व बालकांसाठी अत्यंत लाभदायी योजना

महिलांनी लाभ घ्यावा...

माता व बालकांसाठी अत्यंत लाभदायी अशी ही मातृ वंदन योजना आहे. या योजनेतर्गत लाभार्थी महिलेला आरोग्य व औषधांसाठी पाच हजार रुपयांची मदत दिली जाते. त्यामुळे जास्तीत जास्त महिलांनी या योजनेचा लाभ घ्यावा.

डॉ. वेदप्रकाश चौरागडे, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी

जिल्हा नक्षलग्रस्त व आदिवासीबहुल असल्याने आजही जन्माला येणारी मुले कुपोषित असतात. गर्भवती मातांना सक्स आहार मिळत नसल्याचे हे परिणाम असल्यो पुढे त्याचा माता व बालांवर दुष्परिणाम जाणवतात. अशात माता गर्भवती महिला व स्तनदा मातेला सक्स आहार घेण्यास प्रोत्साहित करून त्यांच्या आरोग्यात सुधारणा व्हावी व जन्माला येणाऱ्या नवजात बालकांचेही आरोग्य सुधारावे. परिणामी माता मृत्यू व बालमृत्यू दरात घट होऊन ती नियंत्रित राहावी, यासाठी केंद्र शासनाच्या महिला व बालविकास मंत्रालयाने प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना संपूर्ण देशात लागू केली आहे.

महाराष्ट्रात २१ नोव्हेंबर २०१७ रोजीच्या मंत्रिमंडळ बैठकीत प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना लागू करण्यास मान्यता देण्यात आलेली आहे. योजना केंद्र व राज्य शासन यांच्या सहभागाने आरोग्य विभागामार्फत राबविण्यात येत असून या योजनेत केंद्र शासनाचा ६० टक्के, तर राज्य शासनाचा ४० टक्के सहभाग असणार आहे.

राज्यात १ जानेवारी २०१७ रोजी अथवा त्यानंतर कुटुंबातील पहिल्या अपत्यासाठी गरोदर असणाऱ्या सर्व पात्र गर्भवती महिला आणि स्तनदा माता या योजनेसाठी पात्र आहेत. योजनेतर्गत पहिल्या अपत्यासाठी पाच हजार रुपये दिले जाणार असून लाभाची रक्कम लाभार्थी महिलेच्या आधार संलग्न बँक खात्यात किंवा पोस्ट ऑफिसमधील खात्यात तीन हप्त्यांत जमा केली जाणार आहे.



तीन टप्प्यात मिळणारे पैसे

योजनेतर्गत पहिला हप्ता एक हजार रुपयांचा असून हा मासिक पाळीच्या शेवटच्या तारखेपासून १५० दिवसात गर्भधारणा नोंदणी केल्यानंतर, दुसरा हप्ता दोन हजार रुपयांचा असून किमान एकदा प्रसवपूर्व तपासणी केल्यास गर्भधारणेचे ६ महिने पूर्ण झाल्यानंतर व तिसरा हप्ता दोन हजार रुपयांचा असून प्रसूतीनंतर झालेल्या अपत्याची जन्मनोंदणी व बालकाचे प्राथमिक लसीकरण पूर्ण झाल्यावर लाभार्थी महिलेच्या खात्यात जमा केला जाईल.

पहिला टप्पा - १,००० रुपये

दुसरा टप्पा - २,००० रुपये

तिसरा टप्पा - २,००० रुपये

पात्रतेचे निकष काय?

फक्त मानव विकास योजनेचा लाभ घेणाऱ्या तसेच शासकीय सेवेत असलेल्या महिलांना या योजनेचा लाभ घेता येणार नाही. याशिवाय, योजनेचा लाभ कोणत्याही गटातील तसेच दारिद्र्यरेषेखालील व दारिद्र्यरेषेवरील महिला घेऊ शकते.

लाभासाठी कोठे करायचा संपर्क -

ग्रामीण क्षेत्रात एएनएममार्फत पात्र लाभार्थीचा विहित नमुना पत्र १ (अ) चा अर्ज तालुका अधिकाऱ्यांकडे, नगरपालिका क्षेत्रात एएनएममार्फत परिपूर्ण अर्ज वैद्यकीय अधिकाऱ्यांमार्फत मुख्याधिकाऱ्यांकडे पाठविला जातो.





प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना



**पहिल्या अपत्यासाठी
मातेला 5 हजार रुपयांचा लाभ**

माता-बाल मृत्यूचे प्रमाण कर्मी होणार
गरोदर व स्तनदा मातांना योजनेचा लाभ मिळणार

अधिक माहितीसाठी आरोग्य सेविका, आशा, अंगणवाडी सेविका किंवा
कोणत्याही शासकीय आरोग्य केंद्रामध्ये संपर्क साधावा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

वृत्त विशेष

लसीकरणाचा वेग वाढवा संस्था, लोकप्रतिनिधींचा सहभाग वाढवण्याचे आरोग्य खात्याचे आदेश

केंद्र सरकारकडून महाराष्ट्राला देण्यात येणाऱ्या कोरोनाप्रतिबंधकलर्सीच्या डोसमध्ये वाढजाली आहे. सप्टेंबर महिन्यात लसीचे दोन कोटी डोस उपलब्ध होणार आहेत. त्यामुळे सप्टेंबर महिन्यात राज्यात मोठ्या प्रमाणात आणि वेगाने लसीकरण करण्याचे आदेश राज्याचे आरोग्य खात्याचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांनी दिले आहेत.

लसीकरण मोहीम वेगाने राबविण्यासाठी राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमधील स्थानिक लोकप्रतिनिधी, स्वयंसेवी संस्था, खासगी संस्थांचा लसीकरण मोहिमेतील सहभाग वाढविण्याच्या सूचनाही आरोग्य खात्याकडून देण्यात आल्या आहेत.

कोरोनापासून नागरिकांना संरक्षण देण्यासाठी कालबद्द कार्यक्रम आयोजित करण्याबरोबर विविध विभागांचा सहभाग होणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये महिला व बाल विकास विभाग, शिक्षण विभाग, ग्रामविकास विभाग, अल्पसंख्याक विभाग, सामाजिक न्याय, गृह विभागांचा समावेश आवश्यक आहे. या विभागांनी लसीकरण

सत्रासाठी पुढाकार घ्यावा, असेही डॉ. व्यास यांनी राज्यातील आरोग्य यंत्रणेला दिलेल्या सूचनेत म्हटले आहे.

लसीकरण सत्र वाढविण्यासाठी जिल्हा, महापालिका; तसेच प्रत्येक तालुक्याच्या पातळीवर बैठका घ्याव्यात. लसीकरणामध्ये १८ वर्षावरील लाभार्थी, एक किंवा दोन डोस घेतलेले लाभार्थी, कमी असलेला तालुके, गावे, वॉर्ड, दिव्यांग, गंभीर आजार, गर्भवती माता या घटकांचा विचार करून लसीकरण सत्रांचे योग्य प्रकारे नियोजन करावे, अशाही सूचना त्यांनी दिल्या आहेत. राज्यातील जिल्ह्यांसह महापालिका हृदीत आठ हजार ५०० एवढे लसीकरण सत्र आयोजित करण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहेत.



जाहीर आवाहन

सर्व वर्गीदारांना विनम्र आवाहन करण्यात येते की, त्यांनी पाठविलेल्या वार्षिक वर्गणीनुसार त्यांची नोंद अंकासाठी घेण्यात आली असून, पाठविलेल्या वर्गणीची पावती फाडण्यात आली आहे. सदर पावती पाठविण्यास मोठ्या प्रमाणावर खर्च होणार असल्याने, आपण स्वतः अगर आपले प्रतिनिधी मार्फत सदर पावती या कार्यालयातून प्राप्त करून घेवू शकता. यामुळे निधीची बचत होईल. यासाठी सहकार्य करावे ही विनंती.

लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. □□ पुस्तकांक ठांड उपचारक, □रेगा □ (□□□□□) राज्य □रेगा □□□ □ कैफीया □ विषयांचे, □ राज्य, □ पुस्तकांक ठांड उपचारक प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमाक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी झानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

ऑक्टोबर २०२१

- | | |
|--------------|---|
| ■ १ ऑक्टोबर | रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन, स्तनाचा कर्कशेग जागरूकता महिना |
| ■ २ ऑक्टोबर | स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधिनता प्रतिरोध दिन |
| ■ ७ ऑक्टोबर | जागतिक सेयेब्रल पाल्सी दिन |
| ■ ९ ऑक्टोबर | जागतिक दृष्टी दिन |
| ■ १० ऑक्टोबर | मानसिक आरोग्य दिन |
| ■ ११ ऑक्टोबर | जागतिक बालिका दिन |
| ■ १२ ऑक्टोबर | जागतिक संधिवात दिन |
| ■ १३ ऑक्टोबर | जागतिक थोम्सोसीस दिन |
| ■ १५ ऑक्टोबर | जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन |
| ■ १६ ऑक्टोबर | जागतिक अन्न दिन व जागतिक बाधिरीकरण दिन |
| ■ १७ ऑक्टोबर | जागतिक आघात दिन |
| ■ १८ ऑक्टोबर | जागतिक रजोनिवृत्ती दिन |
| ■ २० ऑक्टोबर | जागतिक अस्थी विदीर्घता दिन |
| ■ २१ ऑक्टोबर | जागतिक आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन |
| ■ २४ ऑक्टोबर | जागतिक पोलिओ दिन |
| ■ २६ ऑक्टोबर | जागतिक स्थूलता दिन |
| ■ २९ ऑक्टोबर | जागतिक पक्षधात दिन |

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- | | | |
|--|---|--|
| ■ वर्गीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कसाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमाक सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. सोबत अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही. | ■ महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिअॉर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल. | ■ प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४१०००६. |
|--|---|--|

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

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

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

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

- ३० ऑक्टोबर जागतिक काटकसर दिन

नोव्हेंबर २०२१

- | | |
|----------------------|--|
| ■ ७ नोव्हेंबर | राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन |
| ■ १० नोव्हेंबर | जागतिक लसीकरण दिन |
| ■ १२ नोव्हेंबर | जागतिक न्यूमोनिया दिन |
| ■ १३ ते १९ नोव्हेंबर | जागतिक प्रतिजैविक जागरूकता सप्ताह |
| ■ १४ नोव्हेंबर | बाल दिन व जागतिक मधुमेह दिन |
| ■ १५ ते २१ नोव्हेंबर | नवजात बालक काळजी सप्ताह |
| ■ १७ नोव्हेंबर | राष्ट्रीय अपस्मार दिन |
| ■ १९ नोव्हेंबर | जागतिक दीर्घकालीन श्वासावरोध विकार दिन व जागतिक शौचालय दिन |

डिसेंबर २०२१

- | | |
|--------------------|---|
| ■ १ डिसेंबर | जागतिक इडस प्रतिबंध दिन |
| ■ २ डिसेंबर | भोपाल दुर्घटना दिन / राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन |
| ■ ३ डिसेंबर | जागतिक दिव्यांग दिन |
| ■ ९ डिसेंबर | जागतिक रुग्ण सुरक्षा दिन |
| ■ ११ ते १७ डिसेंबर | सिकलसेल जनजागृती सप्ताह |
| ■ १२ डिसेंबर | सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन |

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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





शिरोळ तालुक्यातील सर्व शासकीय आरोग्य केंद्रांना औषधांचे वाटप राज्याचे आरोग्य राज्यमंत्री मा.ना.श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर यांच्या हस्ते प्राथमिक आरोग्य केंद्रे तसेच आरोग्य उपकेंद्राना औषधांचा पुरवठा करण्यात आला. यामध्ये लहान मुलांसाठी सर्दी, खोकला, ताप तसेच इतर सर्व आजारांवरील त्वचारोगासह प्राथमिक स्वरूपातील आजारांवरील सर्व औषधांचा समावेश आहे. शिरोळ तालुका प्रभारी वैद्यकीय अधिकारी डॉक्टर श्री. पाखरे, जयसिंगपूर प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे मुख्य वैद्यकीय अधिकारी डॉक्टर श्री. पांडुरंग खटावकर, जयसिंगपूर प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे औषध निर्माण अधिकारी श्री. हाके यांच्यासह आरोग्य विभागाकडील कर्मचारी उपस्थित होते.



नगरपरिषद जयसिंगपुरच्या वर्तीने सुरु करण्यात आलेल्या व्हॅक्सिनेशन सेंटरचे (लसीकरण केंद्र)चे उद्घाटन राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. श्री डॉक्टर राजेंद्र पाटील-यड्डावकर साहेबांच्या हस्ते व दत्त शेतकरी सहकारी साखर कारखान्याचे चेअरमन श्री. गणपतराव पाटील दादा यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झाला. यावेळी जयसिंगपूर नगरपरिषदेच्या नगराध्यक्षा सौ. नीता माने तसेच मुख्याधिकारी टीना गवळी मॅडम, जयसिंगपूर नगर परिषदेचे सर्व नगरसेवक व नगरसेविका, आणि शिरोळ तालुक्याचे आरोग्य अधिकारी माननीय श्री. पाखरे साहेब, जयसिंगपूर प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे आरोग्य अधिकारी माननीय श्री. पांडुरंग खटावकर साहेब आणि इतर पदाधिकारी व 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 September 2021

Posting on 21st to 27th of September 2021

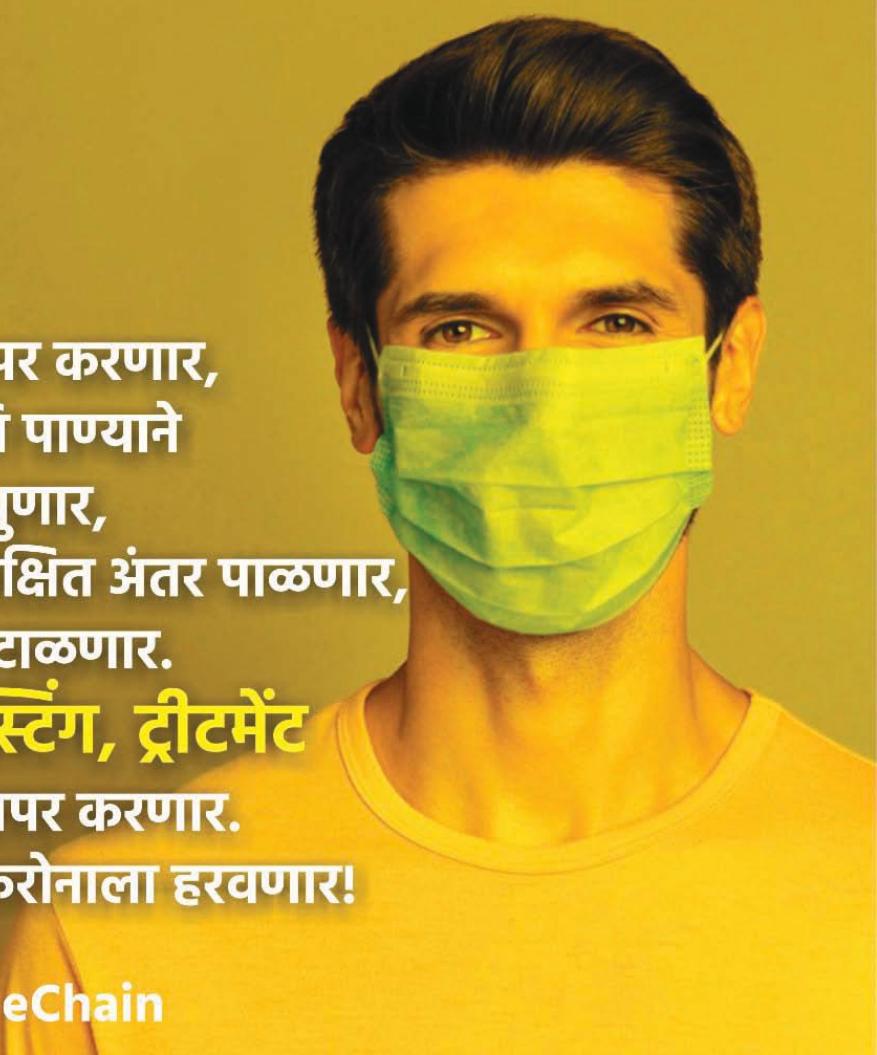
Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



आम्ही सर्व,
मास्कचा वापर करणार,
साबण आणि पाण्याने
हात स्वच्छ धुणार,
6 फुटाचे सुरक्षित अंतर पाळणार,
गर्दीत जाणे टाळणार.
ट्रेसिंग, टेस्टिंग, ट्रीटमेंट
त्रिसूत्रीचा वापर करणार.
आम्ही सर्व करोनाला हरवणार!



#BreakTheChain



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे