

महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य पत्रिका

एप्रिल २०२२। पृष्ठे : ५२

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव



संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा

स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव



फिट महाराष्ट्र



माणदेशी फाऊंडेशनच्या वतीने कोविड संकटाच्या काळात सार्वजनिक व खाजगी भागीदारीत महाराष्ट्र सरकारच्या सहकार्याने सातारा जिल्ह्यातील खुर्द ग्रामीण रुग्णालय येथे यशस्वीपणे कार्य केले. यानिमित्ताने सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांच्या हस्ते या कामाचा अभ्यास अहवाल प्रसिद्ध करण्यात आला.





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

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

सुनिल देशपांडे
सांखियकी पर्यवेक्षक

मुद्रण
कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.
१४६४, मंगेशकी, रेणुका स्वरूप 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

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : चौथीसावे | अंक : ०४ | महिना : एप्रिल २०२२





१२ कर्करोग भाग २ – कर्करोगाची मोजणी व जगातील आणि भारतातील तुलनात्मक आकडेवारी



२४ गरोदरपणातील फिटनेससाठी



२८ जागतिक आरोग्य दिन विशेष आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य

अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ चला करुया संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा	९
■ कर्करोग भाग २ – कर्करोगाची मोजणी व जगातील आणि भारतातील तुलनात्मक आकडेवारी	१२
■ नागरी नोंदणी पद्धती अंतर्गत अंतरविभागीय समन्वय समिती सभा	१५
■ प्राणवायु ईको सिस्टीम बळकटीकरण पैथ व महाराष्ट्र शासनाचा संयुक्त उपक्रम	१७
■ कार्यात्मक अन्नपदार्थ	२०
■ जिच्या हाती पाळण्याची दोरी... ती जगाला उधारी...	२२
■ गरोदरपणातील फिटनेससाठी	२४
■ जागतिक आरोग्य दिन विशेष आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य	२८
■ जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिवस	३०
■ कोरोना महामारीतील अनुभव – डेटा एन्ट्री ऑपरेटर	३३
■ कोरोना संघर्ष	३५
■ आगुष मिशनअंतर्गत ताणतणाव व्यवस्थापन शिबिर संपन्न	३६
■ कविता –	
■ आरोग्य शिक्षण	३९
■ आरोग्याचा शिलेदार माझा	४०
■ योजना –	
■ राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम	४१
■ वृत्त विशेष –	
■ माता व बालसंगोपन केंद्राच्या इमारतीचे पालकमंत्री यांच्या हस्ते भूमिपूजन संपन्न	४४
■ जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने जालना येथे इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या वतीने सायकल रॅली	४६
■ पर्यावरणाचा होत असणारा –हास, हरितगृह वायूचे वाढते उत्सर्जन यामुळे वातावरणातील बदलांना अधिक गती	४७
■ राज्यातील विविध आरोग्य उपक्रमांच्या अंमलबजावणीबाबत	४८
■ नवदृष्टी अभियान जोमाने राबवित आहेत.	४९
■ हिंगोली येथे आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित केले	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनागत



रा ज्यातील कोविड लसीकरणाचा चांगला परिणाम दिसून येत असून कोविड साथ कमी करण्यात आल्याने आणखी काही काळ तरी कोविडच्या अनुषंगाने सर्वांनी आरोग्याची काळजी घेणे गरजेचे आहे. जानेवारी २०२१ पासून केंद्र शासनाच्या सुचनांनुसार राज्यात कोविड लसीकरण सुरु झाले. जानेवारी २०२२ पासून १५ ते १८ वयोगटातील आणि मार्च २०२२ पासून १२ ते १४ वयोगटातील मुलंना लसीकरण करण्यात येत आहे. मार्च अखेर राज्यातील साधारणतः १६ कोटी लाभार्थ्यांना कोविड लसीकरण करण्यात आलेले आहे. लसीकरणातील प्रगती व रुग्णालयांतील पायाभूत सुविधांची उपलब्धता पाहता लवकरच आपण कोविड मुक्तीच्या दिशेने वाटवाल करू अशी आशा आहे.

स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त राज्यात सर्वत्र एप्रिल महिन्यात आरोग्य मेळाव्यांचे आयोजन करण्यात आले आहे. सदर मेळाव्यांदरम्यान आरोग्य तज्जांच्या संदर्भ सेवा, आयुष्यमान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्रांबाबत जनजागृती, युनिक हेल्थ आयडी, असंसर्गजन्य आजाराबाबत जागरूकता, आरोग्य शिक्षण, औषधांसह मूलभूत सेवा उपलब्ध करून देण्यात येणार आहेत. यासाठी आवश्यक सूचना जिल्हास्तरीय यंत्रणांना देण्यात आलेल्या आहेत. सदर आरोग्य मेळाव्यांचा लाभ अधिकाधिक नागरीकांनी घ्यावा.

आयुष्यमान भारत योजने अंतर्गत सन २०१९-२० मध्ये आरोग्यवर्धिनी केंद्र (उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्य केंद्र आणि शहरी भागातील प्राथमिक आरोग्य केंद्र) येथे टेलिकन्सल्टेशन सेवा सुरु करण्यात आली आहे. केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार हब आणि स्पोक या मॉडेलचा वापर करून टेलिकन्सल्टेशन सेवा राज्यात सुरु करण्यात आली आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्रांना स्पोक असे संबोधले आहे तर 'हब' हे सर्व जिल्हा रुग्णालये येथे सुरु करण्यात आलेले आहेत. टेलिमेडिसीन व आरोग्यवर्धिनी टेलिकन्सल्टेशन सेवेद्वारे आजतागायत एकूण ११६५४४१ रुग्णांना वैद्यकीय सल्ला देण्यात आलेला आहे. आयुष्यमान भारत योजनेच्या चौथ्या वर्धापनदिनानिमित्त १६ एप्रिल २२ रोजी एकाच दिवशी राज्यातील उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्य केंद्र आणि शहरी भागातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमधील ३५५९२ रुग्णांनी आरोग्यवर्धिनी टेलीकन्सल्टेशनच्या माध्यमातून तज्ज वैद्यकीय अधिकाच्यांमार्फत त्यांच्या आजारांवर वैद्यकीय सल्ला व उपचार घेतलेला आहे.

७ एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्य दिन साजरा होत आहे. आरोग्याच्या गंभीर समस्यांकडे लक्ष वेधण्यासाठी यावर्षी जागतिक आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य 'आपली पृथकी, आपले आरोग्य' असे आहे. कोविड १९ साथ काळात आरोग्य व्यवस्थेसमोर उभी राहिलेली मोठी आव्हाने, बदलत्या वातावरणामुळे पर्यावरणाचा होत असलेला न्हास व प्रदुषणामुळे पृथकीच्या जिवनमानावर होत असलेला गंभीर परिणाम याचा सामना करण्याचा उद्देश या घोषवाक्यामागे आहे.

बदललेल्या जीवनशैलीमुळे तसेच वातावरणातील बदलांमुळे निरनिराळे आजार जन्म घेत असून, त्यावर वेळीच उपचार घेण्याची काळजी सर्वांनी घेतली पाहिजे. वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता ही बाब आरोग्यावर विपरित परिणाम करीत असल्याने स्वच्छतेच्या अनुषंगाने योग्य ती काळजी घेणे देखील गरजेचे आहे. जागतिक आरोग्य दिनासोबतच या महिन्यात सुरक्षित मातृत्व दिन, जागतिक हिमोफिलिया दिन, अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह हे देखील महत्वपूर्ण दिवस साजरे होत आहेत. वातावरणातील तापमानात होत असलेली वाढ लक्षात घेता वाढत्या उष्णतेचा विपरीत परिणाम टाळण्यासाठी तसेच त्यापासून सुरक्षित राहण्यासाठी व कुटुंबाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आवश्यक काळजी सर्वांनी घ्यावी. आजरपणाची कोणतीही लक्षणे आढळल्यास नजिकच्या सरकारी दवाखान्यात संपर्क करावा.

सर्वांना जागतिक आरोग्य दिनाच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा. **डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)**

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



संचालकांचे मनोगत



सा

र्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत निरोगी समाजासाठी वेगवेगळे साधून आपण ७ एप्रिल २०२२ रोजी, गेटवे ऑफ इंडिया, मुंबई येथे 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' म्हणजेच 'फिट महाराष्ट्र' मोहिमेची सुरुवात केली आहे. सदर मोहिमेचे उद्दिष्ट असंसर्गजन्य रोग यामध्ये येणारे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, रक्तवाहिन्यांचा धोका आणि स्ट्रोक इत्यादी आजार रोखणे आणि नियंत्रित करणे असा आहे. यावर्षी जागतिक आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य Our planet, Our health म्हणजेच 'आपली पृथ्वी-आपले आरोग्य' असे देण्यात आलेले आहे. मागील काही वर्षांपासून सुरु असलेल्या Covid १९ महामारीच्या काळात हवामानबदलासारख्या जागतिक आव्हानांचा आरोग्यावर होणारा परिणाम या वर्षीच्या घोषवाक्यांशी अतिशय समर्पक असा आहे. गेल्या काही वर्षांतील Covid-१९ महामारीने आरोग्य व्यवस्थेसमोर मोठी आव्हाने उभी केली आहेत, हवामान बदल हा सध्या गंभीर जागतिक धोका मानला जात आहे.

वाढत्या हवामान बदलामुळे पर्यावरणाचा न्हास आणि प्रदूषणामुळे जीवनमानावर परिणाम झाला आहे. त्यामुळे उष्णतेच्या आणि अती उष्णतेच्या लाटा, वायू प्रदूषण, पाण्याची टंचाई, अतिवृष्टी, चक्रीवादळ, पूर यांसारख्या हवामान बदलाच्या घटनांच्या परिणामामुळे प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे पोषण आहार, चिंता, मानसिक आरोग्य आणि असंसर्गजन्य रोग यासारखे आजार होण्याची शक्यता असल्याने मानवी जीवन निरोगी ठेवणे अत्यावश्यक बनले आहे. मानवी जीवनशैलीतील बदलामुळे मधुमेह, पक्षाघात, हृदयविकार व रक्तवाहिन्यांचे रोग यासारखे आजार उद्भवतात. या रोगावर नियंत्रणासाठी 'फिट महाराष्ट्र' ही नाविन्यपूर्ण, महत्वाकांक्षी उपक्रम योजना म्हणून राबविण्यात येणार आहेत. या योजनेमध्ये आपण सर्वांनी सहभाग नोंदवावा व संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा 'फिट महाराष्ट्र' होण्यासाठी आपण सर्वांनी योगदान द्यावे असे मी सर्वांना आव्हान करीत आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



मा

ता व बाल आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत आपण माता व बालकांची काळजी घेण्यासाठी वेगवेगळे उपक्रम राबवित आहोत माता पृथ्युदर, अर्भक मृथ्युदर व प्रजनन दर यांचे प्रमाण कमी करून प्रजनन व बाल आरोग्य चांगल्या दर्जाचे ठेवणे व लोकसंख्येची स्थिरीकरण करणे याला आपण प्राधान्य देत आहोत. यासाठी माता आणि बाल आरोग्य कार्यक्रमांची, सेवांची गुणवत्ता व उपलब्धता वाढविणे, आरोग्य यंत्रणेमध्ये, व्यवस्थापनामध्ये सुधारणा करणे, यासाठी आपण योजना आखलेल्या आहेत व त्याची अंमलबजावणी आपण करीत आहोत. या योजना प्रामुख्याने माता आरोग्य, बाल आरोग्य, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, सर्वस्तरीय आरोग्य, पीसीपीएनडीटी कायद्याची अंमलबजावणी, आदिवासी विभागासाठी माता बाल आरोग्य कार्यक्रम असे विविध कार्यक्रम आपण राज्यात राबवित आहोत व महाराष्ट्र राज्य हे देशात चांगली आरोग्य सेवा देणारे एक राज्य म्हणून आपण नेहमी पुढाकार घेतलेला आहे.

गरजू लोकांना द्यावयाच्या सेवेच्या गुणवत्तेत आणि उपलब्धतेमध्ये वाढ करणे, सर्व स्तरांवर आरोग्य व्यवस्थापनामध्ये सुसूक्तता आणणे, सध्याच्या नियंत्रण व मूल्यमापन पद्धतीमध्ये सुसूक्तता आणणे, प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून योग्य मनुष्यबळाचा पुरवठा करणे तसेच इतर शासकीय विभागांशी समन्वय ठेवणे, कायमस्वरूपी मनुष्यबळ उपलब्ध नाही अशा ठिकाणी कंत्राटी पद्धतीने सेवा देणे, अशासकीय संस्था व स्वयंसेवी संस्था यांचे सहाय्य प्राप्त करणे, तज्ज डॉक्टरांच्या खाजगी वैद्यकीय सेवेबरोबर समन्वय ठेवणे. महिला व समाजामध्ये सबलीकरणासाठी प्रयत्न करणे, तसेच पौंगडावस्थेतील मुला मुलींचे आरोग्य चांगले राखणे यासाठी आपण विविध माध्यमांच्या व उपक्रमांच्याद्वारे सेवा देत आहोत. यासाठी आपल्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र, आरोग्यवर्धिनी केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, स्त्री रुग्णालय, महानगरपालिके अंतर्गत असलेली रुग्णालये व काही नामांकित केलेली खाजगी रुग्णालये यांच्यामार्फत आपण सेवा देण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत. यासाठी आपल्या सर्वांचे सहकार्य महत्वाचे असून माता व बालकांचे आरोग्य चांगले राहावे व 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे उद्दिष्ट सत्यात येण्यासाठी व 'फिट महाराष्ट्र' राहण्यासाठी आपण सर्वांनी आपले योगदान देऊया व गुणात्मक सेवेसाठी प्रयत्न करूया.

धन्यवाद...

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



संपादकीय



या गतिमान युगात संवाद ही मानवाची आवश्यक गरज बनली आहे. संवाद ही परस्परांतील गरजांची पूर्तता होण्यासाठी आवश्यक अशी बाब बनलेली आहे. संवाद साधताना आपल्या मनातील कल्पना, विचार आणि भावना दुसऱ्यांपर्यंत पोहोचणे हा संवादाचा मुख्य हेतू असतो. थोडक्यात माहिती, शिक्षण याद्वारे संवादाच्या माध्यमातून देवाण-धेवाण होते. माहिती, कल्पना, विचार किंवा भावना दुसऱ्याच्या देणे अथवा घेणे ही जी देवाणधेवाणाची प्रक्रिया आहे यालाच संवाद असे म्हटले जाते.

संवादासाठी आपण पंचारेंद्रीयांचा वापर करत असतो. म्हणजेच कानाने ध्वनी ऐकणे, डोळ्याने पाहणे व वाचणे, स्पर्श करणे, नाकाने वास घेणे, जिभेने चव घेणे, वगैरे किया आपण करतो. त्याचप्रमाणे आधुनिक युगात आपण इंटरनेटच्या माध्यमातून एकमेकांशी रोज संवाद साधत आहोत व तो आता अधिक गतिमान होताना आपल्याला दिसत आहे. त्यामुळे संवाद कौशल्यांचा वापर हेही आपण प्रभावीपणे करणे आवश्यक बनू लागले आहे. आरोग्य क्षेत्रातही आरोग्यविषयक ज्ञान लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्याला आरोग्य संवादाची नेहमीच गरज भासू लागली आहे. यासाठी शासनाच्या माध्यमातूनही डिजिटल संवाद अधिक गतिमान होण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न केले जात आहेत, आणि त्यासाठी वेगवेगळे उपाय योजले जात आहेत.

प्राथमिक आरोग्य सेवा, विस्तारी आरोग्य सेवा तसेच तज्ज मंडळींचा सळा हा आरोग्य संवादाच्या माध्यमातूनच घेतला जात आहे. वेगवेगळे उपक्रम राबतविताना व त्याची माहिती लोकांना देताना आपल्याला वेगवेगळ्या माध्यमांचाही वापर करावा लागतो आहे, तो अधिक गतिमान होण्याच्या दृष्टीने संवाद शास्त्राद्वारे आपण त्यात नावीन्यपूर्ण बदल करून लोकांना आवश्यक असणारा संवाद साधल्यास आरोग्यप्रती त्याचे चांगले निष्कर्ष दिसून येतात. आधुनिक काळात संवाद साधण्यासाठी अनेक साधने उपलब्ध झाली आहेत, यात समाज माध्यमे, दूरदर्शन, वृत्तपत्रे यांचाही समावेश होतोच. आरोग्य संवादात काम करताना आपल्याला या माध्यमांचा वापर अधिक प्रभावी करणे आवश्यक बनू लागले आहे. ग्रामीण भाग असो अथवा शहरी भाग यासाठी राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्य योजना तसेच उपलब्ध असणाऱ्या सोयीसुविधा या लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्याला आरोग्य संवाद अधिक गतिमान करावा लागणार आहे.

तज्ज असो अथवा आरोग्य कर्मचारी या सर्वांनाच आता आरोग्य संवाद अधिक गतिमान ठेवून रुग्णांशी संवाद साधावा लागणार आहे. त्यासाठी महाराष्ट्र शासनाच्या आरोग्य विभागातर्फे वेगवेगळे डिजिटल माहिती तंत्रज्ञान गतिमान करण्याकडे प्रयत्न होत असून सामान्य व्यक्ती हा केंद्रबिंदू ठेवून, आरोग्य संवाद अधिक गतिमान करण्याकडे प्रयत्न केले जात आहेत, टीम वर्कच्या माध्यमातून आरोग्य संवाद अधिक गतिमान होऊन निरोगी महाराष्ट्राचे स्वप्न नक्कीच साकार होईल यात शंका नाही.

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



चला करुया संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा



उपमुख्यमंत्री, मा. श्री. अजित पवार यांचे आवाहन. जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त फिट महाराष्ट्र उपक्रमाला सुरुवात

आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अवलंब करून निरोगी महाराष्ट्राचा संकल्प करुया, असे आवाहन उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी केले.

राज्य शासनाचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग, मुंबई महानगरपालिका आणि मेडस्केप इंडिया यांच्या वतीने 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' (फिट महाराष्ट्र) उपक्रमाला

सुरुवात करण्यात आली. यावेळी सार्वजनिक आरोग्य मंत्री राजेश टोपे, वैद्यकीय शिक्षण आणि सांस्कृतिक कार्य मंत्री मा. श्री. अमित देशमुख, पर्यावरण मंत्री मा. श्री. आदित्य ठाकरे आदी व्यासपीठावर उपस्थित होते.

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त या उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. गेटवे ऑफ इंडिया येथे झालेल्या या कार्यक्रमात 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' उपक्रमाचे पोस्टर अनावरण करण्यात आले.

उपमुख्यमंत्री अजित पवार म्हणाले, महाराष्ट्राने





मुख्यमंत्री मा. श्री. उद्धव ठाकरे यांच्या नेतृत्वाखाली कोरोना कालावधीत अतिशय चांगले काम केले. मात्र अद्यापही आपल्याला आरोग्यासाठी पायाभूत सुविधा बळकट करायच्या आहेत. त्यासाठी आपण प्रयत्न करीत आहोत.

आरोग्याचा आणि विकासाचा एकमेकांशी संबंध आहे. कारण आरोग्यदायी व्यक्तीच राज्य आणि देशाच्या विकासासाठी भरीव योगदान देऊ शकतो. आपण कोरोनाच्या दोन लाटांवर मात केली. त्या काळात लावून घेतलेल्या स्वच्छतेच्या सवयी काळजीपूर्वक जपल्या पाहिजेत, असे आवाहन त्यांनी केले.

बैठ्या जीवनशैलीमुळे आरोग्य समस्या उद्भवत आहेत. यासाठी नियमित व्यायाम, सक्स आहार घेतला पाहिजे. तणावमुक्त जगण्यासाठी ही विशेष प्रयत्न करायला हवेत. शरीराबरोबरच मनाचे आरोग्य जपण्यासाठीही विशेष प्रयत्न करायला हवेत, असे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी सांगितले.

सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. श्री. राजेश टोपे यांनी महाराष्ट्र कोरोनाच्या संकटावर मात करून पुढे आला आहे. आता आपण निरोगी महाराष्ट्राचा संकल्प करीत आहोत. यासाठी सर्व नागरिकांचा सक्रिय सहभाग आवश्यक आहे. कारण नागरिकांच्या जोरावरच आपण कोरोना विरोधातील लढाई जिंकली आहे. त्यामुळे 'फिट महाराष्ट्र' संकल्पना नागरिकांच्या जोरावरच साध्य होऊ शकेल, असे सांगितले.

यावेळी आरोग्य विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, प्रधान सचिव निलीमा करकेद्वा, आरोग्य आयुक्त डॉ. एन. रामास्वामी, आरोग्य सेवा संचालक डॉ. साधना तायडे, उपसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, सहाय्यक संचालक डॉ. पद्मजा जोगेवार, उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर, सहाय्यक संचालक डॉ. संजीव जाधव तसेच विभागातील अधिकारी, कर्मचारी व नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. ■■■



निंक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



कर्करोग भाग २ – कर्करोगाची मोजणी व जगातील आणि भारतातील तुलनात्मक आकडेवारी

एकदा अकबर बादशहाने बिरबलाला विचारले, ‘दिल्लीत एकूण कावळे किती?’ बिरबलाने हजरजबाबीपणाने एक आकडा ठोकून दिला. बादशहा जेव्हा म्हणाला की हा आकडा बरोबर नाही निघाला तर, तेव्हा बिरबलाने चतुरपणे सांगितले की कमी असतील ते उडून बाहेर गेले आणि जास्त असतील ते बाहेरून आले. पण आकडेवारी देताना असा हजरजबाबीपणा आणि चातुर्य कॅन्सरसारख्या जीवघेण्या रोगाच्या बाबतीत उपयोगी पडत नाही. रोगाची व्यासी, चढ – उतार, धोक्याचे घटक समजण्यासाठी खरे आकडेच लागतात. किती लोकांना कर्करोग झाला आहे हे तर कळायला हवेच पण निदानानंतर त्यांचा मागोवा (follow up) घेणेही तितकेच महत्वाचे असते.

एखाद्या ठिकाणी कर्करोग किती लोकांना झाला याचा अंदाज घेण्यासाठी कर्करोगाची नोंदणी होणे आवश्यक असते. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद म्हणजेच Indian Council of Medical Research (ICMR) हे काम भारतात करते. कर्करोग हा एक असा रोग आहे की ज्याचे निदान गुंतागुंतीचे आणि निरनिराळ्या तपासण्यांवर अवलंबून असते. निदान झाल्यावर जर तातडीने उपाय झाले नाहीत तर तो पसरत जातो आणि शेवटी रुग्णाचा मृत्यू होतो. त्यामुळे कर्करोगाचे अचूक निदान आणि मृत्यूचे कारण रुग्णालयातच कळू शकते, तर रुग्णालयाबाहेरच्या मोजणीतून विशिष्ट भागात राहणाऱ्या लोकांतील लोकसंख्येनुसार विशिष्ट कालावधीतील नवीन रुग्णांची संख्या (Incidence) तसेच विशिष्ट कालावधीतील एकूण रुग्णांची संख्या (Prevalence) कळू शकते. कर्करोगाचे निदान झाल्यानंतर त्यांची ठराविक कालावधीनंतर पुनःपुन्हा भेट घेऊन माहिती गोळा करावी लागते. त्यांचे वय, लिंग, तंबाखू, दारू, यांसारखी व्यसने, अनुवंशिकता, जीवनशैली वगैरे गोष्टींची नोंद दोन्ही केंद्रात होते. त्यामुळे नोंदणी केंद्रे रुग्णालयात आणि रुग्णालयाबाहेर

दोन्हीकडे असणे आवश्यक असते.

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषदेच्या भारतीय कर्करोग नोंदणी प्रकल्पांतर्गत (Indian Cancer Registry Programme) २०२० सालापर्यंत ५८ नोंदणी केंद्रे रुग्णालयांत आणि २८ रुग्णालयांबाहेर आहेत. त्यामधे नवीन कर्करोगाचे रुग्ण, कर्करोगामुळे झालेले मृत्यू, कर्करोगाची व्यासी आणि कर्करोगाचे कारण ठरणाऱ्या धोकादायक गोष्टी अशा अनेक गोष्टींची नोंद केली जाते. त्यानुसार भारतातील कर्करोगांची संख्या अंदाजे ३.९ मिलियन म्हणजे ३९ लाख इतकी आहे. त्यात अंदाजे ११ लाख नवीन रुग्णांची दरवर्षी भर पडते. सन २०२० च्या आकडेवारीप्रमाणे दर

१० भारतीयांतील एकाला कर्करोग होतो आणि दर १५ पैकी एकाचा कर्करोगामुळे मृत्यू होतो. एकूण मृत्यूंच्या ९% मृत्यू कर्करोगामुळे होतात.

सार्वजनिक आरोग्य सुधारणा आणि सक्षम वैद्यकीय सेवा ह्यामुळे भारतासकट सर्व विकसनशील देशांमधे आयुष्मान वाढत चालले आहे. त्यामुळे कर्करोगाची लागण आणि मृत्यूचे ह्या देशांतील

प्रमाणही वाढत चालले आहे. जगातील ६०% कर्करोगाचे रुग्ण अफ्रिका, आशिया, मध्य आणि दक्षिण अमेरिका ह्या भूभागात आढळतात तर जगातील एकूण कर्करोगाच्या मृत्यूंपैकी ७०% मृत्यू ह्या तिन्ही खंडात मिळून होतात. मृत्यूचे प्रमाण जास्त असण्याची कारणे सुविधांच्या अभावी तसेच जनजागृती कमी असल्याने उशिरा होणारे कर्करोगाचे निदान आणि वैद्यकीय सेवा मिळण्यातील अडचणी ही होत.

निरनिराळ्या देशांमधे तिथल्या लोकांच्या खाण्या पिण्याच्या सवयी, परिस्थिती, जीवन पद्धती, अनुवंशिकता आणि जनुकीय बाबी अशा अनेक गोष्टींवरून निरनिराळ्या प्रकारचा कर्करोग कमी जास्त प्रमाणात आढळतो. जठराचा कर्करोग जपान मध्ये जास्त तर गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग कमी प्रमाणात आढळतो. आग्रेय आशियाई देशात तोंडाचा



आणि गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग जास्त प्रमाणात आढळतो. सबंध जगभरात निरनिराळ्या ठिकाणी कर्करोगाच्या प्रमाणात खूप फरक आहे.

जगात पुरुषांमधे फुफ्फुसाचा कर्करोग सर्वात जास्त आहे. त्याखालोखाल अनुक्रमे पौरुष ग्रंथी (prostrate), मोठे आतडे, पोट आणि यकृत (liver) ह्या अवायवांच्या कर्करोगांचा क्रम लागतो. भारतात पुरुषांमधे अनुक्रमे फुफ्फुस, ओठ आणि तोंड, जठर, मोठे आतडे, घसा ह्या ठिकाणच्या कर्करोगाचे प्रमाण सर्वात जास्त आहे.

जगात बायकांमधे पहिले पाच कर्करोग अनुक्रमे स्तन, मोठे आतडे, फुफ्फुस, गर्भाशयाचे मुख आणि थायरॉइड ग्रंथी तर भारतात अनुक्रमे स्तन, गर्भाशयाचे मुख, मोठे आतडे, अंडाशय (ओव्हरी), ओठ आणि तोंड या अवयवांचे आहेत. ओठ आणि तोंड, घसा, गर्भाशयाचे मुख, ओव्हरी हे कर्करोग भारतात जास्त आढळतात पण ते जागतिक क्रमवारीमधे पहिल्या पाच स्थानात येत नाहीत.

मानवी विकास निर्देशांक (Human - Development - Index म्हणजे HDI) तीन मानकांवर-आरोग्यपूर्ण जीवनाची लांबी, ज्ञान मिळवण्याची क्षमता, चांगली जीवनशैली अंगिकारण्याची क्षमता – ह्यावर आधारित असतो. जन्मतः आयुमर्यादा, सरासरी शालेय शिक्षण आणि उच्च शिक्षणाची शक्यता, एकूण राष्ट्रीय उत्पन्न आणि डॉलरमधील खरेदी क्षमता हे त्यासाठी वापरले जाणारे मापदंड आहेत. विकसनशील देशांमधे मानवी विकास निर्देशांक कमी असतो. तो जसा जसा वाढू लागतो तशी तशी लोकांमधील पाश्चिमात्य संस्कृती अंगिकारण्याच्या प्रवृत्तीत वाढ होत जाते. ह्या जलद गतीने होणाऱ्या सांस्कृतिक बदलामुळे आणि आर्थिक विकासामुळे कर्करोगाचे चित्रही बदलू लागले आहे. जंतुसंसर्गाशी, लैंगिक वागणुकीशी तसेच आहारातील बादलांशी निगडीत असलेल्या कर्करोगांचे प्रमाण कमी जास्त होत जाते. गर्भाशयाच्या मुखाच्या आणि पोटाच्या कर्करोगाचे प्रमाण घटते आहे तर

स्तनाच्या आणि मोठ्या आतड्याच्या कर्करोगाच्या प्रमाणामधे वाढ होते आहे.

रोग झाल्यावर तो पूर्णपणे बरा होईल का, किती काळ जगता येईल, की लवकर मृत्यू येईल याची संभाव्यता त्या रोगाचे नव्याने उत्पन्न होण्याचे प्रमाण (incidence) आणि मृत्यूचे प्रमाण (mortality) यावर अवलंबून असते. हे दोन्ही बरोबरीने असतील तर ह्या रोगाची मृत्युक्षमता जवळपास १००% असते, म्हणजे ज्यांना होतो ते सगळे मृत्युमुखी पडतात. मृत्यू अटळ असतो. ह्या दोघांमधे तफावत असेल आणि नवीन रोग निर्माण होण्याचे प्रमाण जास्त आणि मृत्यूचे प्रमाण कमी असेल तर मृत्यूची क्षमता कमी असते. पुरुषांमधे नव्याने होणारा फुफ्फुसाचा कर्करोग आणि मृत्यूचे प्रमाण यातील अंतर खूप कमी आहे. त्यामुळे फुफ्फुसाचा कर्करोग सर्वात जास्त आढळतो आणि मृत्यूही सर्वात जास्त असतात. बायकांमधे स्तनाचा कर्करोग पहिल्या क्रमांकावर आहे पण मृत्यूमधे मात्र क्रमांक तिसरा आहे. कारण निदानानंतर स्तनाच्या कर्करोगामधे अनेक गुणकारी उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत ज्यामुळे मृत्यू टाळता येतो. रोगनिर्मिती दरापेक्षा मृत्यूदर कमी असतो. त्यामुळे निदानानंतर सुद्धा बरे होता येते. दीर्घायुष्य लाभू शकते. प्रत्येक कर्करोगामधे मृत्यूची क्षमता त्या विशिष्ट कर्करोगावर किती गुणकारी औषधे आहेत आणि उपचार कर्करोगाच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत सुरु केले की तो शरीरात दुसरीकडे पसरल्यावर सुरु केले ह्यावर अवलंबून असते.

रोगाचे समाजावर येणारे ओझे आजारपणा, दुबळेपणा किंवा असमर्थता आणि अकाली मृत्यूमुळे येते. विशिष्ट रोगामुळे आयुष्य किती कमी झाले आणि किती काळ असमर्थता / दुबळेपणा आला ह्यावर ओझ्याचे मोजमाप केले जाते. त्याला Disability Adjusted Life Years (DALY) असे म्हणतात. एक डॅली म्हणजे एक निरोगी वर्ष नष्ट होणे. जपानमधे सर्वात जास्त आयुमर्यादा आहे म्हणून त्याच्या





तुलनेत किंती लवकर मृत्यू झाला ते मोजतात.

जगत २०१९ साली २३.६ मिलियन (दशलक्ष) कर्करोगाची नोंद झाली आणि १० मिलियन मृत्यू कर्करोगामुळे झाले. त्यामुळे जगभरात २५० मिलीयन डॅलीज कर्करोगामुळे झाल्या, २५० मिलियन लोकांचे प्रत्येकी एक निरोगी वर्ष नष्ट झाले. महत्त्वाच्या पहिल्या पाच कर्करोगांच्या डॅलीज २०१९ साली दशलक्षामधे - श्वासनालिका, वायुवहिन्या, आणि फुफ्फुस यांच्यामुळे ४५.९, मोठे आतडे-२३.३, पोट- २२.२, स्तन-२०.६, यकृत-१२.५ अशा होत्या. कर्करोग हे एक महत्त्वाचे आयुष्याची निरोगी वर्षे नष्ट होण्याचे कारण आहे.

तरुण माणूस अकाली मृत्युमुखी पडणे हे म्हातान्या माणसाच्या मृत्युपेक्षा कुटुंब आणि समाजाच्या दृष्टीने जास्त हानीकारक असते. कमावणाऱ्या माणसाच्या अकाली निधनाचे दुःख आणि कौटुंबिक आर्थिक अडचणी आहेतच, पण त्याला सामाजिक बाजू पण आहे. मूल जन्माला आल्यापासून आरोग्य, शिक्षण अशा बाबींवर समाजाने केलेली गुंतवणूक त्याच्या आर्थिक आणि सामाजिक कमाईच्या रूपाने समाजाला पूर्ण परतावा मिळण्याच्या आधीच समाज त्याला वंचित होतो. वयाच्या ३५ वर्षांनंतर वाढत्या वयाबरोबर कर्करोगाचे प्रमाण वाढत जाते. पन्नास वर्षांपर्यंत ३०% कर्करोग होतात, तर ७४ च्या पुढे २८% कर्करोग होतात. जपानची आर्युमर्यादा ८४.३६ असली तरी पन्नाशीच्या आत मृत्यू झाला तर ३० हून जास्त वर्षे प्रत्येकी वाया जातात तर ७४ वर्षांनंतर दहाच वर्षे वाया जातात. याचाच अर्थ तरुणपणी झालेला मृत्यू डॅलीच्या मोजणीमधे म्हातारपणी झालेल्या मृत्यूच्या तिप्पट हातभार लावतो.

भारतात सामाजिक आणि आर्थिक सुधारणामुळे आर्युमर्यादा वाढत आहे, त्याचबरोबर कर्करोगासकट सगळ्या

असंसर्गजन्य रोगांचे प्रमाण वाढत आहे. कर्करोगाचे ओझे डॅलीजमधे २००१ मधे अंदाजे ४.६ मिलियन होते ते २०१६ मधे ६.९ मिलियन झाले. कर्करोगामुळे होणारे अकाली मृत्यू टाळण्यासाठी कर्करोगाचे निदान लवकर होणे आवश्यक आहे. भारतातील निम्याहून जास्त लोक ग्रामीण भागात रहातात. त्यांच्यासाठी आणि शहरातील गरीब जनतेसाठी कर्करोगाची चाचणी करून घेण्यासाठी सोप्या आणि कमी खर्चाच्या पद्धतींचा वापर प्रशिक्षित आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून करून घेता आले तर हे शक्य आहे. लोकांची जनजागृती आणि आरोग्य शिक्षणावर भर दिला तर ह्या चाचण्या करून घ्यायला लोक उद्युक्त होतील.

भारतातील महत्त्वाचे कर्करोग, त्यांचे धोक्याचे घटक आणि निदानासाठीच्या सोप्या चाचण्या याबद्दल आपण क्रमशः पुढील भागात पाहूया.

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

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

- असोसिएशन फॉर टोबॅको युज हझार्ड्स् अवेअरनेस अँड प्रिव्हेटीव्ह मेझर्स् ह्या संस्थेच्या ट्रस्टी आहेत.

** डॉ. नीता धाटे ह्या नाक, कान, व घसा ह्या विषयाच्या तज्ज्ञ आहेत. असोसिएशन फॉर टोबॅको युज हझार्ड्स् अवेअरनेस अँड प्रिव्हेटीव्ह मेझर्स् ह्या संस्थेच्या अध्यक्ष आणि ट्रस्टी आहेत.

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

- कृष्णराव इनोहेशन फाऊंडेशन ह्या संस्थेच्या विश्वस्त आहेत.



नागरी नोंदणी पद्धती अंतर्गत अंतरविभागीय समन्वय समिती सभा

राज्यात घडणाऱ्या सर्व जन्म व मृत्यू घटनांची नोंदणी नागरी नोंदणी पद्धती अंतर्गत करण्यात येते. या कामी राज्यातील सर्व स्थानिक स्वराज्य संस्था, राज्य शासकीय आरोग्य संस्था तसेच महसुली गावे या ठिकाणी नोंदणी केंद्र कार्यरत आहेत. सदर नोंदणी केंद्र राज्य शासनाच्या ज्या विभागांतर्गत कार्यरत आहेत आणि या कार्याचे संनियंत्रण करणारे विभाग यांच्यात समन्वय साधून राज्यातील प्रत्येक जन्म व मृत्यू घटनांची नोंद व्हावी, नोंदणी करिता केंद्र शासनाने सुचित केल्याप्रमाणे CRS Portal या संगणक प्रणालीचा १०० टक्के वापर व्हावा या करीता मा. अपर मुख्य सचिव सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य यांचे अध्यक्षतेखाली अंतरविभागीय समन्वय समितीची सभा दि. २८ फेब्रुवारी २०२२ रोजी मंथन सभागृह, मंत्रालय, मुंबई येथे संपन्न झाली.

या सभेमध्ये मा. अपर मुख्य सचिव सार्वजनिक आरोग्य विभाग यांनी स्वातंत्र्याचे अमृत महोत्सवी वर्ष साजरे होत असतांना राज्यात घडणाऱ्या प्रत्येक जन्म व मृत्यू घटना नोंदणी व्हावी व नागरी नोंदणी पद्धती कार्यक्रमाची राज्यात प्रभावीपणे अंमलबजावणी होण्यासाठी खालील प्रमाणे मार्गदर्शन केले.

* राज्यात सन २०२० मध्ये नमुना नोंदणी पद्धती अंतर्गत (SRS) उपलब्ध जन्मदर, मृत्यूदर व अंदाजीत लोकसंख्या विचारात घेता १९४२३३१ जन्म घटना व ६८५५२९ मृत्यू घटनांची नोंदणी अपेक्षित असतांना नागरी नोंदणी पद्धती अंतर्गत १७१२००३ जन्म घटना व ८०८७८३ मृत्यू घटनांची नोंदणी झालेली आहे. १०० टक्के घटनांची नोंदणी होईल यासाठी प्रयत्न करावेत.

* राज्यात नागरी नोंदणी पद्धती अंतर्गत सन २०२० मध्ये नोंदणी झालेल्या १७१२००३ जन्म घटना व ८०८७८३ मृत्यू घटनांपैकी केंद्र शासनाच्या CRS Portal या संगणक प्रणालीवर १४३६५२९ जन्म घटना व ६०६७३८ मृत्यू



घटनांची नोंदणी झालेली आहे उर्वरित नोंदणी ही इतर प्रणालीव्वरे करण्यात आलेली आहे.

* जन्म व मृत्यू घटनांच्या नोंदणी मध्ये एकवाक्यता/सुसुत्रता असणे, दुबार नोंदणी टाळणे, अहवाल वेळेवर प्राप्त होणे, विश्लेषणात्मक माहिती प्राप्त होणे यासाठी सर्व

नोंदणी केंद्रानी घटना नोंदणी करीता केंद्र शासनाच्या CRS Portal या संगणक प्रणालीचा वापर करावा.

* जन्म व मृत्यू नोंदणी कार्याची व्यापक प्रसिद्धी करावी यामध्ये नोंदणीचे महत्त्व, घोषवाक्य स्पर्धा आयोजन तसेच जिल्हा व महानगरपालिका स्तरावर जनजागृती करावी.

* सदर सभेस मा. आयुक्त, आरोग्य सेवा, मा. संचालक, जनगणना कार्यालय महाराष्ट्र राज्य, मा. संचालक आरोग्य सेवा पुणे तथा मुख्य निबंधक जन्म-मृत्यू, नगर विकास विभाग, ग्राम विकास विभाग, विभागीय आधार कार्यालय, गृह विभाग इ. विभागांचे मान्यवर सदस्य उपस्थित होते.

अंतर विभागीय समन्वय समितीचे सदस्य सचिव तथा उसंचालक आरोग्य सेवा; (आमाजीआ) पुणे तथा उपमुख्य निबंधक जन्म-मृत्यू यांनी सर्व उपस्थितांचे आभार मानले.

“ Most successful Administrator is one who has the Best information”





लहान मुलांना उन्हात खेळायला खूप आवडतं **पण उघ्गातेने त्यातली मजा हिरावून घेऊ नये**

उघ्गातेच्या लाटेसंबंधित आजाराची लक्षणे

चक्रकट येऊन पडणे	ठनायून पेटके येणे	फेफडे येणे/झाटका येणे	चिडचिड होणे	डोके दुखी	अधिक घाम येणे

क्षतिपणा येणे	गोंधळल्यासाठी बोलणे/वागणे	श्वासाची व हृदयाच्या ठोक्यांची गती वाढणे	मळमळ व उलटी होणे	झोपटून उण्यासत्रास होणे/उठता न येणे	शरीराचे तापमान 105°F (40.5°C)पेक्षा अधिक होणे



जागतिक आरोग्य संघटनेने ३० जानेवारी २०२० रोजी कोविड-१९ ला pandemic (जागतिक महामारी) म्हणून घोषित केले होते. भारतामध्ये कोरोनाचा पहिला रुग्ण जानेवारी २०२० मध्ये केरळमध्ये आढळला तर महाराष्ट्रात पहिला रुग्ण मार्च २०२० मध्ये पुणे येथे आढळला. भारतात कोविड-१९ ची पहिली लाट ही जुलै-सप्टेंबर २०२० मध्ये आली. त्या लाटेदरम्यान महाराष्ट्राचा पॉझिटीव्ह दर (कोरोनाबाधित दर) २७.६०% होता तर मृत्युदर (CFR) १.८१% होता. कोविड-१९ ची दुसरी लाटही मार्च २०२१ मध्ये आली. या दुसऱ्या लाटेदरम्यान संपूर्ण जगामध्ये Deltavariant मुळे लहान-मोठ्या सर्वच देशांची आरोग्य यत्रणा विस्कळीत झाली. भारतामध्ये दुसऱ्या लाटेदरम्यान महाराष्ट्र हे सर्वात जास्त बाधित झालेले राज्य होते. या लाटेदरम्यान महाराष्ट्र राज्याचा पॉझिटीव्ह दर (कोरोनाबाधित दर) २५.५७% होता तर मृत्युदर (CFR) ०.६९% होता. मात्र अचानक वाढलेल्या कोविड-१९ च्या रुग्णसंख्येमुळे आरोग्य यंत्रणांवर खूप ताण आला ज्यात हॉस्पिटलमध्ये खाटा, औषधे, आणि ऑक्सिजनची उपलब्धता प्रामुख्याने प्रभावित झाली. राज्यात सार्वजनिक आरोग्य विभागाने वेळीच योग्य पावले उचलून कोरोना आटोक्यात आणण्याचे अथक प्रयत्न केले. यामध्ये सर्वात मोठे आव्हान हे ऑक्सिजनची उपलब्धता वाढवणे हे होते. सार्वजनिक आरोग्य विभागातील प्रमुख अधिकाऱ्यांनी मा. मुख्यमंत्री व मा. आरोग्यमंत्री यांच्या सहयोगाने आणि तज्ज्ञ डॉक्टर व Task Force यांच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनानुसार काही महत्त्वाचे उपक्रम हाती घेतले. महाराष्ट्र शासनाचे प्रयत्न आणि विविध जागतिक तसेच देश व राज्यस्तरीय सामाजिक संघटना (NGO), सेवाभावी संस्था आणि विविध

उद्योगांच्या योगदानाची अंमलबजावणी केली. या प्रयत्नामुळे महाराष्ट्र राज्य ऑक्सिजन साठी स्वयंपूर्ण झाले आहे. मात्र हा प्रवास सहज नव्हता.

कोविडच्या दुसऱ्या लाटेची गरज पाहता आरोग्य विभागापुढे ऑक्सिजन संदर्भात दोन प्रकारची आव्हाने होती. पहिले म्हणजे ऑक्सिजनचे उत्पादन आणि पुरवठा, आणि दुसरे ऑक्सिजनचा योग्य वापर. राज्य शासनाचे ऑक्सिजन संदर्भातील काम हे inter-sectoralco-ordination चे चांगले उदाहरण आहे. आरोग्य विभागाद्वारे आणि एकूणच राज्य शासनाद्वारे या दोनां आव्हानांवर एकत्र काम सुरू झाले. ऑक्सिजनचे उत्पादन आणि पुरवठाच्या अनुषंगाने उत्पादनासाठी अल्प, मध्यम आणि दीर्घकालीन उपाययोजना आखल्या आणि अमलात आणल्या गेल्या.

१. तत्काळ गरजेसाठी निर्मित उद्योगांसाठी ऑक्सिजनचा आरोग्य सेवेसाठी उपयोग करणे, त्यासोबतच इतर राज्यांतून रस्ते आणि रेल्वे मार्गानी लिंकिंड ऑक्सिजन

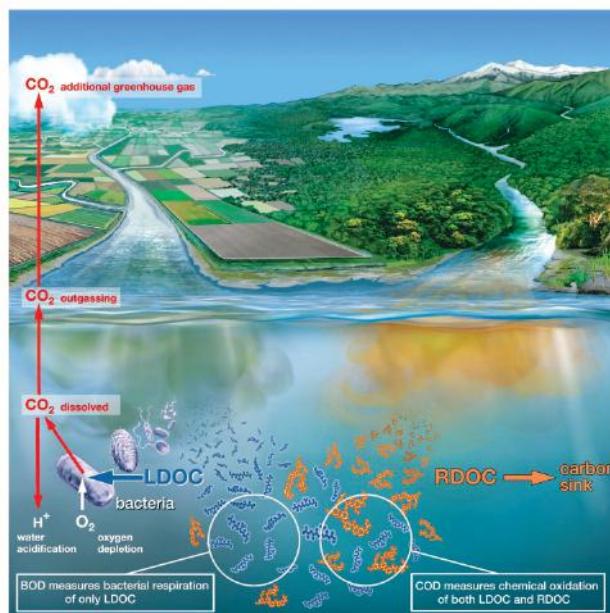
आणण्याचे प्रयत्न केले गेले.

२. मध्यम व दीर्घकाळासाठी ऑक्सिजन स्वावलंबन योजने अंतर्गत नवीन 'लिंकिंड मेडिकल ऑक्सिजन' (LMO) प्रकल्पांना प्रोत्साहित करण्याचे प्रयत्न केले गेले. यासाठी उद्योग विभाग, अन्न आणि औषधी प्रशासन विभागाने विशेष प्रयत्न केले.

३. राज्य तसेच जिल्हा प्रशासनाने मिळून वेगवेगळ्या माध्यमातून उपलब्ध ऑक्सिजनचे गरजेनुसार योग्य वितरण करण्याचे काम चोखपणे बजावले.

४. पोलीस, वाहतूक, रेल्वे आणि सुरक्षा विभागांनी आपापल्या कार्यक्षेत्रात सुविधा केल्या.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाने ऑक्सिजन उपयोगाच्या अनुषंगाने अनेक उपाययोजना केल्या,



ज्यात प्रामुख्याने पुढील बाबींवर भर दिला गेला.
 १. आरोग्य कर्मचाऱ्यांना ऑक्सिजन उपयोगाचे प्रशिक्षण देणे.

२. ऑक्सिजन नर्सच्या माध्यमातून ऑक्सिजनच्या योग्य वापरावर भर देणे.

३. आरोग्य संस्थांमध्ये तसेच जिल्हा आणि राज्य स्तरावर ऑक्सिजन ऑडीट करणे.

४. ऑक्सिजन थेरेपी उपकरण आणि ऑक्सिजन यंत्रांचे व्यवस्थापन यावर भर देणे

यासोबतच, सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आरोग्य संस्थांच्या स्वावलंबित्वासाठी आणि उद्योगांवरील अवलंबित्व कमी करण्याच्या उद्देशाने नवीन ऑक्सिजन यंत्रणा स्थापन करण्यावर विशेष भर दिला.

ज्यामुळे आज राज्यातील आरोग्य संस्था वैद्यकीय ऑक्सिजनसाठी बचाच अंशी स्वयंपूर्ण झाल्या आहेत.

ऑक्सिजन यंत्रणा मुख्यत्वे दोन प्रकारच्या असतात – साठवणूक करणाऱ्या आणि उत्पादन करणाऱ्या. साठवणूक प्रकारात सिलेंडर आणि LMO टाक्या असतात तर उत्पादन प्रकारात प्रेशर स्विंग एंडसॉर्पशन प्लांट्स (PSA plants) आणि

Oxygen concentrators येतात. कोविड आजाराच्या आधी ऑक्सिजनची गरज ही मर्यादित प्रमाणात होती आणि पारंपारिकपणे प्रामुख्याने सिलेंडर आणि क्वचित प्रमाणात मोठ्या रुग्णालयात LMO टाक्या मार्फत पूर्ण केली जात होती. Concentrators हे अगदीच तुरळक प्रमाणात उपलब्ध होते.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाने जिल्हावार आणि आरोग्य संस्थावार ऑक्सिजनची गरज आणि कमतरतेचे विश्लेषण करून त्यानुसार नवीन यंत्रणांचे नियोजन केले. ह्या नियोजनात विभागाला अनेक स्रोतांनी ज्यात राज्य शासन, केंद्र शासन, सार्वजनिक-खाजगी क्षेत्रातील कंपन्या, सेवाभावी संस्था आणि जागतिक-देश स्तरावरील सेवाभावी संस्था आहेत, यांनी आर्थिक आणि

भौतिक संसाधनांनी मदत केली. तर पाथ (PATH) या संस्थेने तांत्रिक सहाय्य दिले. या सर्व प्रयत्नांनी आरोग्य संस्थांमधील ऑक्सिजन उपलब्धता मोठ्या प्रमाणात वाढवण्यात आली.

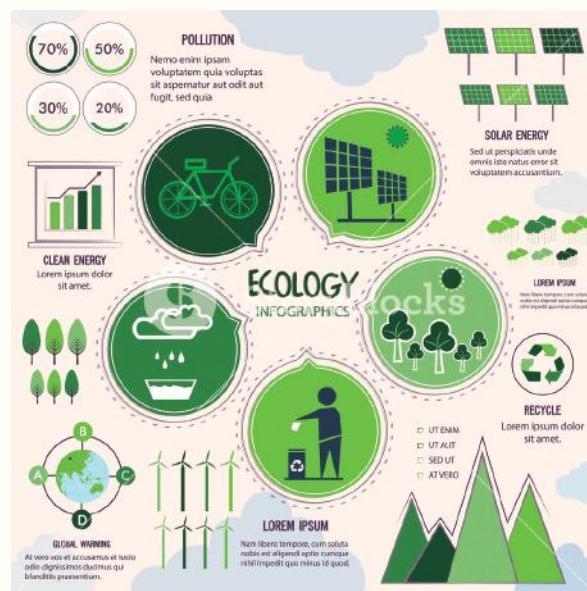
कोविड-१९ च्या दुसऱ्या लाटेदरम्यान (एप्रिल २०२१) राज्याची PSA द्वारे ऑक्सिजन उत्पादन क्षमता ही ६ मे.टन प्रतिदिन होती, तर LMO tank ची साठवणूक क्षमता १३०० मे. टन होती. State Oxygen Augmentation plan अंतर्गत Oxygen Ecosystem बळकटीकरणानंतर (फेब्रुवारी २०२२) PSA ची उत्पादन क्षमता ५३१ मे. टन प्रतिदिन व LMO tank ची साठवणूक क्षमता ३०२० मे. टन इतकी वाढविण्यात आली. या व्यतिरिक्त सार्वजनिक

आरोग्य विभागाकडे साधारणपणे सिलेंडर्सची क्षमता २२५ मेट्रिक टन आणि १९००० Concentrators देखील उपलब्ध झाले. ह्या ऑक्सिजन इको सिस्टमच्या बळकटी करणासाठी सर्वच-केंद्र, राज्य, जिल्हा आणि संस्था स्तरावर अत्यंत सुनियोजित आणि वेळेत प्रयत्न केले गेले. दुसऱ्या लाटेच्या अनुभवानंतर केंद्र आणि राज्य शासनाकडून या संदर्भात सासाहिक आढावा घेतला गेला.

ऑक्सिजन यंत्रणा या बचाच आरोग्य संस्थांसाठी नवीन आणि चालवण्यास किचकट होत्या.

त्यासाठी वेगळे तांत्रिक कर्मचारी देखील उपलब्ध नव्हते. उत्पादन आणि वितरणाची भौतिक क्षमता वाढवण्यासोबतच त्यांच्या हाताळणी आणि देखभालीचे प्रशिक्षण अत्यंत महत्वाचे होते. ऑक्सिजन यंत्रणा चालविण्यासाठी, आरोग्य विभागाद्वारे विद्यमान कर्मचाऱ्यांचे प्रशिक्षण घेण्याचे ठरवण्यात आले. तज्ज्ञ प्रशिक्षकांच्या अभावात, आरोग्य विभागाने राज्य स्तरावर, उप-संचालक आरोग्य सेवा (परिवहन) यांच्या मार्गदर्शनाखाली, प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहन NCCRC पुणे येथे, विद्यमान तांत्रिक कर्मचाऱ्यांचे मास्टर ट्रेनर्सचे प्रशिक्षण घेतले गेले.

सदर प्रशिक्षण हे ३६ बायोमेडिकल इंजिनिअर (HEMR) साठी जुलै २०२१ मध्ये आणि ३७ Cold Chain Technician साठी डिसेंबर २०२१ मध्ये घेण्यात



आले. प्रशिक्षित Engineers त्यांना नेमून दिलेल्या जिल्हांमधील आरोग्य केंद्रांना भेटी देवून तेथील वैद्यकीय व इतर कर्मचारी वर्गाला सदर प्रशिक्षण देण्याचे कार्य पार पाडले. आरोग्य विभागाने पाठ संस्थेच्या सहाय्याने एक Medical Oxygen Management System वर आधारित मार्गदर्शक पुस्तक देखील बनवले, जे प्रशिक्षणासाठी संदर्भ पुस्तक म्हणून उपयोगात आले. सदर पुस्तक राज्याच्या राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या संकेतस्थळावर सुद्धा Upload करण्यात आले आहे व तिचा आधार घेवून इतर राज्यांनी देखील त्याच प्रकारच्या मार्गदर्शक पुस्तिका तयार करवून घेतल्या.

सदर प्रत्यक्ष प्रशिक्षणाशिवाय केंद्र शासनाने देखील ऑक्सिजनच्या अनुषंगाने काही ऑन-लाईन प्रशिक्षणे आयोजित केली. ज्यात ऑक्सिजन PSA प्लांट्सचा वापर, सुरक्षितता व देखभालीसाठी तसेच ऑक्सिजन थेरपी संदर्भात प्रशिक्षण दिले गेले. सदर प्रशिक्षणामध्ये महाराष्ट्रातून अनेक प्रशिक्षणार्थी सहभागी झाले.

महाराष्ट्र राज्यात उभारलेल्या PSA plants ची कार्यक्षमता पडताळण्यासाठी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार डिसेंबर २०२१ व फेब्रुवारी २०२२ या कालावधीमध्ये दोन वेळेस आरोग्य विभागाद्वारे सर्व ऑक्सिजन यंत्रणांचे Mock Drill पार पाडण्यात आले.

आरोग्य विभागाद्वारे नवीन ऑक्सिजन यंत्रणा उभारणी, ECRPII आणि SDRF कार्यक्रमा अंतर्गत ऑक्सिजन इको सिस्टीम बळकटीकरण, प्रशिक्षण इत्यादी बाबींवर पुढील काम सुरु आहे आणि त्यासाठी अजूनही काही प्रयत्नांची गरज आहे. परंतु कोविडच्या दुसऱ्या लाटेपूर्वी आणि सद्यस्थितीत ऑक्सिजनच्या बाबतीत बरेच सक्षमीकरण झाले आहे.

यासाठी महाराष्ट्र शासन, आरोग्य विभागाच्या प्रयत्नांस विविध जागतिक तसेच देशस्तरीय व राज्यस्तरीय सामाजिक संघटनांनी (NGO), सेवाभावी संस्था आणि विविध उद्यागांच्या योगदानाने दिले. त्यात प्रामुख्याने WHO, UNICEF, PATH इत्यादी संस्थांचा समावेश होता. विशेषत: PATH या संस्थेचे सहकार्य आवर्जून उल्लेख करण्याजोगे आहे.

PATH ही एक जागतिक संस्था असून ७० देशांमध्ये कार्यरत आहे. भारतात PATH संस्था ही केंद्र शासन आणि विविध राज्यांमध्ये शासनाला आरोग्य सुविधांच्या बळकटी करणासाठी सहकार्य करते. महाराष्ट्रात PATH संस्थेद्वारे

ऑक्सिजन व्यवस्थापना सोबतच, कोप्रेहेसिव प्रायमरी हेल्थ केअर (CPHC), ह्युमन मिल्क बँक (CLMC), TB-HIV, कोविड डायग्रोस्टीक इत्यादी क्षेत्रांमध्ये आरोग्य विभागाला तांत्रिक सहकार्य दिले जात आहे.

PATH संस्थेने आरोग्य विभागाला भौतिक स्वरूपातील मदतीसोबतच महत्वाचे तांत्रिक सहकार्यही प्रदान केले. भौतिक मदतीत PATH संस्थेने राज्याला ३०० ऑक्सिजन concentrators, 12 PSA प्लांट्स तसेच काही सिलिंडर्स आणि छोट्या उपकरणांच्या स्वरूपात सहकार्य केले.

तांत्रिक सहकार्यात केंद्र शासनाच्या आरोग्य मंत्रालयापासून राज्यात परिमिळ, जिल्हा आणि संस्था पातळीपर्यंत PATH ने वेळोवेळी समन्वय साधण्यात मदत केली. केंद्रीय आरोग्य मंत्रालयाच्या निर्देशांच्या अनुषंगाने समीक्षा बैठकांची उपस्थिती, वेगवेगळ्या मंत्रालयांसोबत समन्वय, अहवाल बनविणे, विविध कार्यक्रमांची अंमलबजावणी, प्रशिक्षणे, mockdrill इत्यादी बाबतीत PATH ने अत्यंत गरजेचे सहकार्य प्रदान केले.

राज्य स्तरावर प्रशिक्षण साहित्य निर्मिती (Guidebook), प्रशिक्षण आयोजन, जिल्हा/संस्थावार ऑक्सिजन क्षमता मुल्यांकन आणि वाढीसाठी योजना बनविण्यात PATH ने सहकार्य केले. सोबतच निवडक आरोग्य संस्थांच्या भेटी आणि मूल्यांकनासाठी सहकार्य केले गेले.

ऑक्सिजन यंत्रणांच्या कार्यरत राहण्यासाठी प्रशिक्षणही एक प्रमुख गरज आहे. भविष्यात PATH संस्थे द्वारे ऑक्सिजन यंत्रणांच्या प्रशिक्षणासाठी अनेक उपक्रम नियोजित केले आहेत. PATH द्वारे आरोग्य विभागासोबत मिळून बनविलेले Guidebook आणि ऑक्सिजन यंत्रणा संबंधित Posters Mogdo आरोग्य केंद्रांवर वितरण करण्यात येणार आहेत. प्रशिक्षणासाठी उपयुक्त audio-visual learning packages बनविण्याचे काम देखील सुरु आहे. याच सोबत तांत्रिक बाबी लक्षात घेता, पुणे आणि नागपूर येथे Medical Oxygen Skill Lab उभारण्यात येत आहे. या अंतर्गत कर्मचारी वर्गाला ऑक्सिजनसंबंधित उपकरणांचे वापर व देखभाली बाबतचे कौशल्यपूर्ण प्रशिक्षण देण्यात येईल.

महाराष्ट्राच्या आरोग्य सुविधांच्या बळकटी करणासाठी हे सर्व उपक्रम आणि योजनांचा नक्कीच फायदा होईल आणि राज्य शासन ऑक्सिजन उपलब्धतेबाबतीत आत्मनिर्भर राहील. ■■■



कार्यात्मक अन्नपदार्थ

आजच्या धावपळीच्या आधुनिक युगात लोकांसाठी कार्यात्मक अन्नपदार्थाची गरज आहे. राहणीमानातील अमूलाग्र बदल, व्यस्ती जीवन, कामाचा ताण यामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम होताना दिसून येत आहे. त्याकरीता डॉक्टरांकडील फेच्या व औषधांची दुष्परिणाम वाढत आहेत. त्यापेक्षा अन्नातूनच आरोग्य जपले तर बरं नाही का? या धावपळीच्या जगात सर्वसंपन्न आहाराकडे दुर्लक्ष केलं जात आहे. परंतु २५०० वर्षांपूर्वीची हिप्पोक्रेटिस (Greek Physician) यांनी म्हंटल्याप्रमाणे तुमचे अन्न हेच तुमचे औषध बनू द्या याच अनुषंगाने कार्यात्मक अन्नपदार्थाची सुरुवात झाली.

आजाराला बरे करणारे औषधी पदार्थ बनविले आहेत परंतु अन्नपदार्थ नाहीत. आरोग्यपदार्थ आहारामध्ये असलेल्या अन्नपदार्थांमध्ये कार्यात्मक गुणधर्म आढळतात जे चांगली जडणघडण व त्याचबरोबर ठराविक आजारांचा धोका कमी करण्यासाठी उपयोगी पडतात.

सन १९८० मध्ये जपानमध्ये सर्वप्रथम कार्यात्मक अन्नपदार्थाची सुरुवात झाली. आजपर्यंत जपान हे एकमेव राष्ट्र आहे ज्यांनी अन्नासंबंधित विशिष्ट नियामक मंजुरी प्रक्रिया (Specific Regulatory Approval Process) तयार केली आहे. ज्यानुसार अन्नपदार्थ हे विशिष्ट आरोग्य उपयोग अनुसार खाण्यायोग्य पात्र आहे. कार्यात्मक अन्नपदार्थांना १९९६ मध्ये जपान आरोग्य व कल्याण मंत्रालयाकडून मंजुरी देण्यात आली की कार्यात्मक अन्नपदार्थ हे आरोग्याच्या हिशोबाने पात्र आहेत व त्यानंतर या कार्यात्मक अन्नपदार्थांचा प्रचार

अखद्या विश्वामध्ये व्हायला सुरुवात झाली.



कार्यात्मक अन्नपदार्थ म्हणजे असे अन्न जे ताजे अथवा प्रक्रिया केलेले असते व ज्यामधून मूलभूत पोषणापलीकडे जाऊन आरोग्यदायी पोषण प्रदान करतात, यालाच फंक्शनल फूड अर्थातच कार्यात्मक अन्नपदार्थ असे म्हणतात.

कार्यात्मक अन्नपदार्थाचे वर्गीकरण चार भागांत केले आहे- १) पारंपरिक अन्नपदार्थ, २) परिवर्तीत अन्नपदार्थ, ३) औषधयुक्त अन्नपदार्थ, ४) वैशिष्ट्यपूर्ण आरोग्यदायी अन्नपदार्थ.

१) पारंपरिक अन्नपदार्थ : हा कार्यात्मक अन्नपदार्थांमधील सर्वात सामान्य अन्नपदार्थ आहे. ह्यामध्ये कोणत्याही पद्धतीचे परिवर्तन केले जात नाही. ते त्यांच्या नैसर्गिक रूपातच वापरले जातात. फळे व भाज्या या वर्गात मोडतात. कारण वनस्पतीजन्य रसायने त्यांच्यात फायटोकेमिकल्स जास्त प्रमाणात असतात.



उदा.- टोमॅटो हे कार्यात्मक अन्न आहे. कारण त्यामध्ये लायकोपिन नावाचा जैविकदृष्ट्या सक्रिय असणारा घटक आहे. लायकोपिनमुळे कर्करोग कमी होण्यास मदत होते त्याचप्रमाणे लसूनमध्ये आढळणारे ॲलिसिन हे हृदयरोग व उच्च रक्तदाब कमी करण्यासाठी मदत करतो.

२) परिवर्तीत अन्नपदार्थ : यामध्ये योग्य पोषणमूल्ये घालून अन्नपदार्थाना अजूनच समृद्ध करण्यात येते. कॅल्शियमने समृद्ध केलेले संत्राचा रस फॉलिक ॲसिडने समृद्ध केलेले पाव, लोहयुक्त मीठ हे परावर्तीत पदार्थाची उदाहरणे आहेत.

ओट्सचे बिस्किटे, कोरफडीचा रस फळांच्या रसामध्ये घालून केलेले रस हे मधुमेह व हृदयरोगींसाठी नियंत्रणामध्ये आणण्यासाठी चांगलेच उपयोगी पडते.

३) औषधीयुक्त अन्नपदार्थ : या पदार्थासाठी डॉक्टरांची टिप्पणी आवश्यक असते. ग्राहकांना दुकानामधून सहजासहजी खरेदी करता येत नाही. हे पदार्थ विशिष्ट पद्धतीने व विशिष्ट घटकांचा वापर करून बनविले जातात व त्यांना डॉक्टर निरीक्षकांच्या देखरेखीत तोंडावाटे व नळीवाटे दिले जातात.

ओआरएस (ORS) - लहान बाळांसाठी WHO ORS पाण्यात घालून ठराविक अंतराने दिले जाते, जर हागवण लागली असेल तर.

४) वैशिष्ट्यपूर्ण आरोग्यदायी अन्नपदार्थ : हे अन्नपदार्थ औषधीयुक्त अन्नपदार्थासारखेच असतात पण हे

व्यापारिकदृष्ट्या ग्राहकांच्या खरेदीसाठी उपलब्ध असतात व यांना कोणत्याही प्रकारच्या निरीक्षणाची आवश्यकता नसते.

नवजात बालकांसाठीचे अन्नपदार्थ यामध्ये मोडतात. दुग्धर्जन करण्याचा मातांसाठी दूध येण्यासाठी शतावरीच्या सेवनाचा सल्ला दिला जातो. हे पदार्थ शरीराच्या विशिष्ट अशा गरजा भागवतात.

लँकटोज इन्टॉलरन्स, स्थुलता, स्त्रियांमध्ये लोह व कॅल्शियम कमतरता ह्यासाठी विशिष्ट अन्नपदार्थसुद्धा या वर्गवारीत येतात.

उदा. ग्लुटेन विरहीत आटा, कॅल्शियम समृद्ध दूध, लँकटोज विरहीत दूध, ॲन्टिऑक्सिडन्ट समृद्ध ग्रीन टी.

कार्यात्मक अन्नपदार्थाचे आरोग्यदायी फायदे – कार्यात्मक अन्नपदार्थांचे आरोग्यवर्धक व आजार रोखण्यासाठी असंख्य फायदे आहेत.

त्यापैकीच पुढील काही महत्त्वाचे आरोग्यवर्धक फायदे –

१) स्थूलतेचा धोका कमी होतो.

२) मधुमेह, हृदयरोग, धमण्यांचे रोग इत्यादी रोगांचा धोका कमी होतो.

३) जुनाट रोग, कर्करोग यांचा संभाव्य धोका टाळता येतो.



जिच्या हाती पाळण्याची दोरी... ती जगाला उध्दारी...

स्वतःच्या जीवनात शक्ति आणि स्वतः वर नियंत्रण असणे म्हणजे सक्षमीकरण होय. व्यक्तिला गरजेप्रमाणे आधार मिळणे हा त्या/तिचा हक्क आहे. समान नागरिक हक्क यात आदर आणि विश्वास याचा समावेश होतो. आपल्या देशात एकीकडे विद्येची देवी सरस्वती, धनाची देवता लक्ष्मी, शक्तिची देवी दुर्गा, संतोषी इ. या देवींची पुजन करून आणि सर्व नद्यांची नावे गंगा, जमुना, भगीरथी ठेवुन स्त्रियांना अत्यंत आदर तर दुसरीकडे आपल्या संपुर्ण जीवनकाळात ३ पैकी १ स्त्री लैंगिक किंवा हिंसेचा शिकार होत आहे ही शोकांतिका आहे. स्त्रीभूषण हत्त्या, मुलींची हत्त्या, संगोपन, आरोग्य, पोषण, शिक्षण इ. बाबतीत स्त्रीयांची हेळसांड होत आहे. तेव्हा या महिलावर्गाला गर्भापासुन ते थड्यापर्यंत सुरक्षा देणे अनिवार्य आहे. या

स्त्री शक्तिला अबला बनविल्यामुळे कुपोषित, अपंग, आजारी मुलांची रुग्ण दरवृद्धी, मृत्यु दर वाढ या व अशा अनेक समस्या; आचल मे दुध... आँखो मे पानी भेडसावित आहेत. तेव्हा या सर्व अडचणींवर मात म्हणजे स्त्री वर्गाचे सक्षमीकरण. यात स्वतःचे सामर्थ्य वाढ ते कार्यक्षमता वृद्धीचा समावेश होतो. साक्षरता, शिक्षण, प्रशिक्षण आणि जागरूकता या बाबींवर परिश्रम घेतल्यास स्त्रीयांच्या जीवनाचा दर्जा वाढु शकतो. धोरणात्मक जीवन निवडीसाठी स्त्रीयांना सक्षम बनविणे शक्य होते. हे सक्षमीकरण पाच भागात विभागु शकतो:- सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक, राजनैतिक आणि मानसिक सक्षमीकरण

स्त्रीयांचे सक्षमीकरणाचे पाच घटक आहेत:-

- १) स्त्रीयांची आत्ममुल्यांची भावना.
- २) निर्णय घेणे व ठरविणे.



३) संधी आणि संसाधनांमध्ये प्रवेश मिळविण्याचा अधिकार.

४) स्वतःच्या जीवनावर नियंत्रण ठेवण्याचा अधिकार; घर आणि घराबाहेर.

५) सामाजिक दिशा प्रभागित करण्याची त्यांची क्षमता.

खालील मार्गदर्शक तत्वांनुसार तुम्ही स्वतःच्या सशक्तीकरणावर काम करू शकता आणि एक सशक्त महिला बनु शकता :-

१) स्वतःला ओळखणे

२) अल्पकालीन व दिर्घकालीन उद्दिष्टे ठरविणे

३) तुमच्या कन्फर्ट झोनम धुन बाहेर पडणे.

४) संपर्काचे क्षेत्र वाढविणे.

५) आत्मविश्वासाने काम करणे.

६) स्वतःला शिक्षित करणे.

आपल्या मुलींचे संगोपन करताना :-

१) त्यांची मते विचारा.

२) माध्यमांना संबोधित करा.

३) मर्यादा शिकवा.

४) तिच्या बुद्धीमत्ता व आवडींना खतपाणी टाका; वृद्धीगत करा.

५) तिला तिच्या कन्फर्ट झोनचे अन्वेरुण करण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

६) तिने जगापुढे सर्वोत्तम उदाहरण व्हावे हे लक्ष्य ठेवावे.

७) स्वतःवर प्रेम करावे.

८) स्वतःसाठी उभे राहणे.

९) स्वतःचे संरक्षण करणे.

१०) गरजेच्या वेळी मदत घेणे.

शासनाने महिलांच्या सशक्तिकरणासाठी २२.०१.२०१५ मध्ये बेटी बचाओ बेटी पढाओ योजना, महिला इ. हात, महिला शक्ति केंद्र, महिला कर्मचाऱ्यांसाठी वस्तीगृह, सुकन्या समृद्धी योजना इ. योजना काढुन स्त्रीचे अस्तित्व सशक्त करण्याचा प्रयत्न केला आहे.



स्त्री पुरुष समानता प्राप्त करणेसाठी महत्वपूर्ण पैलु म्हणजे स्त्रियांचे सक्षमीकरणकि ज्याद्वारे शिक्षण, आरोग्याची काळजी, आर्थिक बाबींत हक्क आणि व्यक्तिगत विकास यात समानता येते. मुलींना शिक्षणाची संधी देणे हा त्यांचा मुलभूत हक्क आहे. शिक्षणामुळे तिचा आत्मविश्वास वाढतो व ती विविध क्षेत्रात जागरूक होते. या जगात ती सर्व काही सिध्द करू शकते. तिला स्वतं स्वातंत्र पणे उंच भरारी घेण्यासाठी पंखांची गरज आहे.

स्त्रीयांना आदर व समानतेची वागणुक दिल्यास अर्थव्यवस्था उंचावते. सुदृढ स्त्री सशक्त बाळाला जन्म देते, सुशिक्षित माता कुटुंबात योग्य निर्णय देणे, मुलांना

योग्य वळण, शिक्षण देण्यास महत्वाची भुमिका बजावते. जिच्या हाती पाळण्याची दोरी... ती जगाला उधारी...

माँ जिजाऊ, राणी लक्ष्मीबाई, सरोजिनी नायडु, मदर टेरेसा, इंदिरा गांधी, कल्पना चावला, पी. टी. उषा, पी व्ही सिंधु, आनंदी जोशी यांचे भारताला ओळख देण्यास मोलाची कामगिरी केली आहे.

तेहा....

माना पुरुष बलशाली है.

मगर जीती हमेशा ही नारी है

सावरीया के छप्पन भोगपर एक तुलसीही भारी है....



**आयुष्यमान भारत
आरोग्यवर्धिनी केंद्र**

**10.25 कोटी लोकांची मुख
कर्कटोग तपासणी**

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA @mohfwindia mohfwindia @mohfw_india @mohfw_india @dohfw.india



हल्ली व्यायामाचे महत्त्व पटल्यामुळे व्यायाम करणाऱ्यांची संख्या वाढली आहे. आपले सौंदर्य, फिगर व्यवस्थित राखण्यासाठी तरुणी योगासने, एरोबिक्स, जिम, वॉरै नियमित करतात.

गरोदरपणी कोणते व्यायाम करावेत? हा प्रश्न येणे साहजिकच आहे. जर नियमित व्यायामाची सवय असेल तर त्यातील दमणूक होणारे किंवा घाम गाळणारे व्यायाम गरोदरपणी करू नयेत. जॉगिंग, सायकलिंग, फलोअर एकझारसाईझ टाळावेत. एरोबिक्स ७ महिन्यांपर्यंत करू शकता. पण नव्याने हे व्यायाम गरोदरपणी करू नयेत.

गरोदरपणातील व्यायाम तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच करावेत, तसेच विशिष्ट परिस्थिती मुळे व्यायामास अटकाव असेल, विश्रांतीची गरज सांगितली असल्यास व्यायाम करू नयेत. (उदा. गरोदरपणातील रक्तस्राव, जोखमीची गर्भधारणा इ.)

सोपी योगासने, प्राणायाम, ध्यानधारणा, योगनिद्रा व चालणे ही पंचसूत्री लक्षात ठेवावी. याला प्रेग्नेंसी रिलॅक्सेशन टेक्निक्स असे म्हणू शकता. यामुळे ताण-तणाव कमी होतात. मन शांत होते. गर्भाशयाकडे जाणाऱ्या शिरा प्रसरण पावतात व रक्तपुरवठा वाढतो व गर्भाची वाढ चांगली होते.

तसेच योनिमार्गाचे स्नायू लवचिक होऊन प्रसूती सोपी होण्यास मदत होते. सामान्यपणे एक वेळ ठरवून व्यायाम करावा. त्यासाठी शांत जागा, प्रसन्न, सैलसर, सुती कपडे, मॅट असावी, सौम्य प्रकाश असावा.

शरीराच्या सोप्या, सुलभ हालचाली कराव्या. त्यामुळे स्नायू ताणले जातात व रक्ताभिसरण वाढते. रक्ताची गुठळी व्हायचे प्रमाण कमी होते. आळस निघून



जातो. त्रास होईल असा व्यायाम करू नये.

वेगवेगळ्या स्थिती

१) डोळे बंद करून सरळ उभे राहाणे. दोन्ही पाय जवळ, हात शरीराला लागून व तोल सांभाळणे.

२) वरील स्थितीत, दोन्ही पायांत ६ ते १२ इंचाचे अंतर घेणे. हात सैलसर सोडणे. शरीर पूर्णपणे सैल सोडणे.

३) पहिल्या स्थितीत उभे राहाणे. दोन्ही हात डोक्यावरती नेणे व पायाच्या पुढील भागावर (बोटांवर) उभे राहणे व शरीराला ताण देणे. हात वरती ताणणे. प्रत्येक स्थितीत एक मिनिट उभे राहाणे.

४) सरळ उभे राहाणे. हात शरीराजवळ ठेवणे. खांदे वरखाली करणे तसेच खांदे गोल फिरवणे, पुढून व मागून प्रत्येकी पाच वेळा.

५) हात सरळ पुढे करणे व मनगटाची गोलाकार हालचाल करणे, आतून व बाहेरून मुठी उघडून बोटे वरखाली करणे.

बसून करावयाची आसने अशी

-

६) दोन्ही पाय पुढे पसरणे व सरळ बसणे. दोन्ही हात जमिनीवर शरीराच्या बाजूला ठेवावे, तळवे जमिनीवर ठेवावेत. डोळे, मान व पाठ सरळ, ताठ ठेवणे. डोळे बंद करावेत.

७) दोन्ही पायांत अंतर घेणे. थोडे मागे झुकणे व दोन्ही हात मागे ठेवावेत. डोके एका बाजूला झुकलेले, डोळे बंद.

८) सुखासनात बसणे. दोन्ही हात गुडध्यावर ठेवणे. मानेची हालचाल करावी वर-खाली व दोन्ही बाजूंना. हनुवटी छातीला टेकवावी, मान मागील बाजूस नेणे, मान उजवीकडे व डावीकडे वळवणे. प्रत्येक स्थितीत १ मि. राहावे.

९) सुखासनात बसणे. दोन्ही हात डोळ्यांवर नेणे. तळवे एकमेकांना जुळवणे व ताण देणे. लांब श्वास घ्यावा व



सोडावा. यामुळे श्वसनक्रिया सुधारते. गरोदरपणात छातीचा आकार वाढतो व छाती वाढते, त्यामुळे पाठीच्या मणक्याला बाक येण्याची शक्यता असते. ती या आसनामुळे कमी होते.

१०) बाळ रांगते ती स्थिती घेणे. पूर्ण भार दोन्ही हातांवर व गुडघ्यांवर घेणे. डोके खाली वाकवणे व पाठीला बाक काढणे. दुसऱ्या स्थितीत डोके वर घेऊन पाठीची कमान करणे. मांजर आळस देताना पाठीची हालचाल करते तसे करणे. ४ ते ५ वेळा.

११) पाठीवर झोपणे. दोन्ही पाय जवळ ठेवणे. दोन्ही हाताला ताण देऊन डोक्याजवळ नेणे व जमिनीवर टेकणे. दंड कानाच्या पाळीला टेकवावेत व तळहात आकाशाकडे. सर्व अंगाला ताण देणे. १ ते २ मि. या स्थितीत राहावे.

१२. बद्धकोनासन : या आसनामुळे बाळंतपणाच्या वेळी सोपे जाते. सरळ मांडी घालून ताठ बसणे. दोन्ही गुडघे वाकवून बाजूला घेणे व दोन्ही पायांचे तळवे एकमेकांना जुळवणे. त्यांना दोन्ही हातांनी सपोर्ट करणे. अशा स्थितीत ३ मि. राहाणे. त्यामुळे पेल्हिक जॉईंटचा हालचाल सोपी होते व डिलिघ्री सोपी होते.



१३. यानंतर शवासन करणे – ५ ते १० मि.

१४. सुखासनात बसून तीन वेळा ३० काराचा जप करावा. त्यानंतर ध्यानधारणा करावी. डोळे बंद करून मनातील विचार कमी करणे. पूर्ण लक्ष श्वासावर केंद्रित करावे, मनामध्ये बाळाबद्दल मंगल चिंतावे. साधारण १० मि.

१५. दुपारी झोपताना योगनिद्रा घ्यावी.

हा सर्वसामान्यपणे सर्वांना चालणारा व्यायाम आहे. रोज ३० मि. चालणे. हा उत्तम व्यायाम आहे. त्यामुळे शरीरातील सर्व स्नायूंची हालचाल होते. गॅस बद्धकोष्ठायाचा त्रास कमी होतो. गरोदरपणी १२ कि. वजन वाढणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आहार वाढता असावा. हे वाढलेले वजन बाळ १ वर्षांचे होईपर्यंत कमी झाले पाहिजे. बाळ अंगावर दूध पीत असतानासुद्धा आहार जास्तीचा हवा.

त्याबरोबरच व्यायामाची जोड हवी. म्हणजे शरीर पूर्वीसारखे डॉलदार होते. गरोदरपणात स्नायू शिथील होतात. पोटाचे स्नायू पातळ पापुद्रयासारखे होतात. पूर्वीसारखी बळकटी येण्यासाठी व्यायाम आवश्यक आहेत. पोटपट्यामुळे तात्पुरता सपोर्ट मिळतो.

प्रसूतीनंतर :

हाताचे व मानेचे व्यायाम बाळंतपणानंतर ३-४ दिवसांत सुरु करावेत. म्हणजे स्तनाचे वाढते वजन पेलू शकते. नाहीतर मानदुखी सुरु होते. स्तनपानासाठी खूप वेळ एका स्थितीत बसावे लागते. आपण खाली वाकण्याऐवजी बाळाला वरती घ्यावे. व मांडीखाली उशा घ्याव्यात.

नॉर्मल डिलिघ्रीनंतर १.५ महिन्यांनी व सिज्ञेरियननंतर ३ महिन्यांनी व्यायामाला सुरुवात करावी.

सवय गेल्यामुळे शरीराची लवचिकता कमी होते. त्यामुळे स्लो व स्टेडी राहाणे महत्वाचे.

- १) वॉर्म अप एकझरसाईझ करणे.
- २) योगासने
- ३) सूर्यनमस्कार
- ४) फ्लोअर एकझरसाईझ

योगासनाने सुरुवात करावी. प्रत्येक स्थितीतील ३ सोपी आसने करावीत. त्यामुळे शरीराची लवचिकता वाढते.

- १) पाठीवर झोपून – ताडासन, पवनमुक्तासन, विपरीत करणी, अर्धमृत्यासन,
- २) पोटावर झोपून – हलासन, भुजंगासन, धनुरासन
- ३) बसून – ब्रह्मासन, सिंहमुद्रा, पर्वतासन
- ४) उमे राहून – ताडासन

योगासने पूर्ण स्थितीत, पूर्ण वेळ करता येऊ लागली की मग सूर्यनमस्कार घालावेत. रोज २ पासून सुरुवात करावी. प्रत्येक आठवड्याला २ ने वाढवावीत. एकूण १२ पर्यंत न्यावेत. हा एक सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे. पोटाचे व्यायाम करावेत – जोर बैठका, पाय पोटावर घेणे व वरखाली करणे.



योनिमार्गाचे व्यायाम - लघवीची व संडासची जागा आत ओढणे व घटू धरणे, सैल सोडणे. दिवसातून एका वेळेला ५ मिनिटे असे तीन वेळा करणे. बाळंतपणानंतर योनिमार्ग ताणला जाऊन सैल पडतो. पूर्वस्थितीत आणण्यासाठी हा व्यायाम योग्य आहे.

आपल्या उंचीप्रमाणे वजन असावे. वजन खूप जास्त असेल तर योग्य जिमला जावे. त्याबरोबर समतोल आहार असावा. प्रथिने जास्त घ्यावीत. तेल-तूप कमी. बाळ अंगावर प्यायचे बंद झाल्यावर प्रयत्नपूर्वक आहार कमी करावा.

व्यायामाचे साधारण वेळापत्रक -

Warm up exercise	५ मि.
व्यायाम	२० मि.
योगासने	२० मि.
ओंकार, ध्यान	१० मि.
शवासन	५ मि.
चालणे	४५ मि.

स्वतःसाठी १ ते १.५ तास अवश्य काढला पाहिजे. म्हणजे गरोदरपण व बाळंतपण याच्या खुणा आपले शरीर आयुष्यभर बाळगत नाही.

आरोग्यपूर्ण गरोदरपणाचे नियोजन

सुयोग्य आहार

१) पोटभर न्याहरी - पोटभरीचा पौष्टिक आहार गरजेचा उदा. भाज्यांचा स्टफ पराठा/इडली/डोसा/धिरडे/सँडविच/१ वाडगाभर कॉर्न फ्लेक्ससुद्दा चालतील. (शक्यतो प्लेन खावे विविध खाद्यातले साखर/मीठाच्या स्वादाचे टाळावे. त्यामुळे अतिरिक्त साखरेरे दुष्परिणाम, मिठामुळे वॉटर रिटेन्शन सारख्या समस्या वाढणार. कॉर्नफ्लेक्समधून सुद्दा फोलिक ऑसिडसारखे अत्यंत महत्त्वाचे पोषण मिळते.

२) निवड पोषक आहाराची - खूप गोडधोड खाण्याने फक्त कॅलरीज मिळाणार - जे नंतरही उतारवयाला त्रासदायक म्हणून स्लो-रिलिझ कार्बोहायड्रेट्सची निवड उत्तम. उदा. ४ ते ६ भाग पोषण तृणधान्यांचे असावे. उदा. गव्हाची पोळी, भाकरी, हातसडीचा तांदूळ, ब्राऊन ब्रेड,



पास्ता इत्यादी.

३) मटका दही - एक मटकाभर दही आपल्याला खूपच प्रथिने, शक्ती, कॅल्शियम, ब व ड जीवनसत्त्व व झिंक देणारं. बाळाच्या हाडे व दातांसाठी सर्वोत्तम दह्यात दूधापेक्षा जास्त कॅल्शियम असते. दूध-भात, दूध, चीज, दही, ताक हे रोज घेणे आवश्यकच.

४) थोडंसं माशांविषयी - ओमेगा थ्री फॅटी ऑसिड हे बाळाच्या हाडे, स्नायू, दृष्टी व मेंदूच्या विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाचं. त्याचा मोठा साठा साल्मन, मॅकरेल, या माशांमध्ये असतो. त्यामुळे मासे/माशाच्या तेलाच्या गोळ्या घेणे खूप उपयुक्त.

मासे खाताना प्रदूषित पाण्याची धास्ती वाटत असेल, तर काळजीपूर्वक निवडावे. आठवड्यात एखाद-दुसऱ्या वेळीच ते घ्यावे.

फिटनेससाठी टिप्प -

चाला-चाला अगदी वाढलेल्या पोटामुळे पाय दिसत नसले तरीही अगदी डिलिव्हरी जवळ आली तरीही हा सोपा, सुरक्षित, कुणालाही जमणारा आणि मुख्य म्हणजे अगदी मोफतचा व्यायाम. मधल्या त्रैमासिकार्पर्यंत छोटा चढही चालायला हरकत नाही. शेवटी मात्र हलकी शतपावलीही पुरे.

गप्पा मारत फिरण्याने शरीर लवचिक राहीलच, शिवाय रक्तपुरवठाही चांगला होणार.





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



75
Azadi ka
Amrit Mahotsav



चौथा वर्धापन दिन आयुष्मान भारत - आरोग्यवर्धिनी केंद्र 16 एप्रिल 2022



1 लाखांहून अधिक आयुष्मान

भारत - आरोग्य आरोग्यवर्धिनी केंद्र

सर्वसमावेशक प्राथमिक आरोग्य

सेवा यशस्वीपणे वितरित करत आहेत.

mohfw.gov.in

@MoHFWIndia

@MoHFW_INDIA

@mohfwindia

mohfwindia

@mohfw_india

@mohfw_india

@dohfw.india

जागतिक आरोग्य दिन विशेष

‘आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य’

कोविड साथीचा प्रादुर्भाव आता बन्यापैकी कमी झालेला आहे. महाराष्ट्रातील बहुतांश जिल्ह्यांमध्ये कोविड रुग्णसंख्या एकेरी संख्येवर आलेली आहे. यामुळे कोविड काळात घालण्यात आलेले निर्बंध शासनाने उठवलेले आहेत. नागरीकांचे जनजीवन हळूहळू पूर्वपदावर येत आहे. मात्र जगातील काही देशांमध्ये अजुनही कोविडचे थैमान पाहता व सैल झालेल्या निर्बंधांच्या पार्श्वभुमीवर आता अधिक दक्षता घेण्याची आवश्यकता निर्माण झाली आहे. याच पार्श्वभुमीवर ७ एप्रिल हा जागतिक आरोग्य दिन जगभर साजरा होत आहे. या दिवशी स्थापन झालेल्या जागतिक आरोग्य संघटनेमध्ये जगातील जवळ जवळ १९२ देशांचा सहभागी होता. लोकांच्या आरोग्यविषयक समस्यांकडे जास्तीतजास्त लक्ष पुरवणे हे या संघटनेचे मूळ उद्दिष्ट आहे. संघटनेची आरोग्यविषयक कल्पना केवळ रोग व त्यावरील उपाय यावरच मर्यादित न रहाता त्यामध्ये मानसिक, शारीरिक आरोग्याबरोबरच सामाजिक आरोग्याचाही

विचार केला जातो. नविन वैद्यकीय शोधांना मदत पुरविणे, रोग निवारण व रोग नियंत्रण यासाठी वैद्यकीय मदत पुरविणे, लोकांना आरोग्यविषयक सोयीसुविधांबाबत माहिती पुरवणे, लोकांमध्ये आरोग्य विषयक जागृती निर्माण करणे इत्यादी कामे या संघटनेमार्फत केली जातात. प्रत्येक वर्षी एक विषय निवडला जातो; त्यासंदर्भात वर्षभर विविध कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. चर्चा, परिसंवाद, पथनाट्य, फिल्म्स, प्रसारमाध्यमे आदीमार्फत त्या विषयाबाबत लोकांत जागृती निर्माण केली जाते. दरवर्षी जागतिक आरोग्य संघटनेमार्फत एक घोषवाक्य निवडण्यात येते, ज्याचा प्रचार व प्रसार जागतिक स्तरावर सर्वत्र करण्यात येतो. या वर्षी जागतिक आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य, ‘आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य’ (Our Planet, Our Earth) हे आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवा सर्वांना सर्वत्र उपलब्ध करून देण्याचा उद्देश

यामागे आहे. शासनाच्या माध्यमातून अनेक आरोग्य सेवा व योजना गरीब, गरजू लोकांसाठी उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. सदर योजनांची व्यापक प्रसिद्धी व प्रचार होणे गरजेचे आहे, जेणेकरून जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत ह्या आरोग्य सेवा पोहोचतील. लोकांच्या बदललेल्या जिवनशैलीमुळे तसेच वातावरणातील बदलांमुळे निरनिराळे आजार जन्म घेत असुन त्यांवरील उपचार पृष्ठती व खर्चाची व्याप्तिदेखील वाढत आहे. ह्या आजारांचा सामना करावा लागू नये यासाठी सर्वांत मोठी काळजी घ्यावी लागेल ती स्वच्छतेची. वैयक्तिक व सामाजिक स्वच्छता ही माणसाच्या आरोग्यावर विपरित व दूरगामी परिणाम करते.

सार्वजनिक स्वच्छतेची सुरुवात वैयक्तिक स्वच्छतेपासून होते. प्रत्येकाने आपले घर व परिसर स्वच्छ ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. शिक्षण ही विकासाची पहिली पायरी आहे व स्वच्छता हा विकासाचा अविभाज्य भाग आहे. आपल्या घरांची, गावांची, परिसराची व पर्यायाने देशाचीही स्वच्छता वैयक्तिक योगदानातून कशी

होईल याचा विचार प्रत्येकाने करणे व त्यायोगे ‘स्वच्छतेतून समृद्धीकडे’ ही संकल्पना मूर्तरुपात येणे अपेक्षित आहे. अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छते अभावी उद्भावणाच्या रोगांमुळे पिंडीत असलेल्यांची आकडेवारी वाढत आहे, त्यामुळे स्वच्छतेतून लोकांचे आरोग्यमान उंचावण्यासाठी शासनही प्रयत्नशील असून संत गाडगेबाबा ग्रामस्वच्छता अभियान, निर्मल भारत अभियान, पर्यावरण संतुलित समृद्ध ग्राम योजना यांसारख्या योजनांमध्ये ग्रामस्थांचा सक्रीय सहभाग घेऊन स्वच्छतेचे महत्त्व पटविण्यात येत आहे. परदेशात जाऊन आल्यानंतर आपण तेथील शहरांची स्वच्छता पाहून त्यांचे गुणगान गातो, मात्र तेथील स्वच्छता, शिस्त, सौंदर्य, सृष्टी व हिरवळ वाखाणण्या जोगी आहे ती केवळ तेथे राहणाऱ्या लोकांमुळेच हे देखील विसरत कामा नये. आपण आपले घर स्वच्छ ठेवतो, पण परिसराशी



आपल्याला काही देणेघेणे नसते. अस्वच्छतेमुळे होणाऱ्या आजारांमुळे आपले आरोग्य धोक्यात येऊन आपला घामाचा पैसा व वेळ वाया जात आहे. आज सार्वजनिक ठिकाणी बस, ट्रेन, इमारती, कार्यालये, उदयान, रस्ते या ठिकाणी आपल्याला अस्वच्छतेचे साप्राज्य दिसते. कुठेही थुंकणे, पान खाऊन पिचकारणे, सिगारेटची थोटके, खाद्यपदार्थाची वेष्टने, कागदाचे तुकडे, तंबाखू, गुटख्याच्या पिचकाच्यांनी रंगविलेल्या भिंती दिसतील. आपल्याकडील नदया व नाले या सांडपाणी वाहून नेणाऱ्या गटारी बनल्या आहेत. कच्याचे डॉंगर शहरांमध्ये तयार होत आहेत. अनेक रोग हे अस्वच्छतेमुळे होत आहेत. आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येकानेच अंगी बाळगावयास हवी. आपण केवळ वैयक्तिक स्वच्छतेवरच भर न देता सामुदायिक पातळीवर एकत्र येवून काम केल्यास आपले शारीरिक स्वास्थ्य व सामाजिक स्वास्थ्य टिकिप्यास व वृद्धींगत होण्यास मदत होईल. स्वच्छतेमुळे आपण केवळ वैयक्तिक स्वार्थ साधत नाहीतर, ती एक मोठी देशसेवा व निसर्गसेवाही आहे.

आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ राखण्यासाठी वैयक्तिक पातळीवर खूप गोष्टी करता येतात. आजकाल जागोजागी पसरलेल्या कच्यामध्ये सर्वांत मोठ्या प्रमाणावर

दिसणारा घटक म्हणजे प्लॅस्टिक. एकतर प्लॅस्टिकचे विघटन होत नाही व हा प्लॅस्टिकचा कचरा आरोग्यासाठी खूप घातक आहे. त्यामुळे आपण सर्वांनी प्लॅस्टिक पिशव्या व प्लॅस्टिकचे आवरण असलेले खाद्यपदार्थ वापरणे बंद करायला हवे. तसेच प्लॅस्टिकचे विघटनदेखील योग्य मार्गाने करायला हवे. सार्वजनिक ठिकाणी कचरा न फेकणे, न थुंकणे या बाबीदेखील कटाक्षाने पाळल्या पाहिजेत. घरातील व सोसायटीतील कच्याची योग्य त्या ठिकाणी ओला – सुका वर्गीकरण करून विल्हेवाट लावली गेली पाहिजे. जमेल तशी व तेव्हा परिसराची स्वच्छता केली पाहिजे व इतरांनादेखील त्यासाठी प्रवृत्त करायला हवे. केंद्र शासनाने आणलेली स्वच्छ भारत संकल्पना देशाला अधिक समृद्ध व सुंदर बनवणारी असुन यासाठी आपला सर्वांचाच सहभाग अत्यंत मोलाचा आहे.

आज जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने आपण स्वच्छतेची शपथ घेऊन आपला परिसर व घर स्वच्छ राखण्याचा संकल्प करू या आणि ‘आपली पृथकी, आपले आरोग्य’ हा गजर सर्वत्र करू या.

जागतिक आरोग्य दिनाच्या सर्वांना आरोग्यमयी शुभेच्छा !!



चौथा वर्धपिन दिन आयुष्मान भारत - आरोग्यवर्धिनी केंद्र



आरोग्यवर्धिनी केंद्रात डॉक्टरसीव तज्ज्ञांचा टेलीकन्सल्टेशन सेवेसाठी सहभाग.

जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिवस

डाऊन सिंड्रोमबद्दल जनजागृती करण्यासाठी दरवर्षी २१ मार्च रोजी जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिवस साजरा केला जातो. मार्च हा विकासात्मक अपेंग जागरूकता (Developmental Disability Awareness) महिना म्हणून ओळखला जातो. २१ मार्च हा प्रतिकात्मक आहे. कारण ज्या लोकांना डाऊन सिंड्रोम आहे, त्यांच्या २१ व्या गुणसूत्राच्या (chromosome) ३ प्रती असतात. ज्या सामान्यतः २ असायला पाहिजेत. दरवर्षी २१ मार्च रोजी जगभरातील लोक भडक रंगाचे, न जुळणारे मोजे घालून जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन साजरा करण्यासाठी



एकत्र येतात. या सिंड्रोमचे वर्णन करणारे ब्रिटीश चिकित्सक जॉन लॅगडन डाऊन यांच्या नावावरून सन १८६६ मध्ये डाऊन सिंड्रोम असे नाव देण्यात आले.

डाऊन सिंड्रोम ही एक अनुवांशिक स्थिती आहे ज्यामुळे सौम्य ते गंभीर शारीरिक आणि विकासात्मक समस्या उद्भवतात. डाऊन सिंड्रोम याला ट्रायसोमी-२१ असे देखील संबोधले जाते. भारतात डाऊन सिंड्रोम सर्वसामान्यपणे १००० पैकी एकास असा होतो. कोणत्याही

वयाच्या मातांच्या मुलांना डाऊन सिंड्रोम होत असला तरीही ही शक्यता जास्त वयाच्या मातांच्या मुलांमध्ये हे प्रमाण जास्त आढळून येते.

कारणे – डाऊन सिंड्रोम ही एक अनुवांशिक स्थिती आहे जी अतिरिक्त गुणसूत्र (क्रोमोसोम) २१ च्या परिणामी उद्भवते. सामान्यतः पेशीमध्ये ४६ गुणसूत्र असतात. आईकडून २३ गुणसूत्र आणि २३ गुणसूत्र वडिलांकडून वारसाने मिळतात. डाऊन सिंड्रोम असलेल्या लोकांमध्ये ४७ गुणसूत्र असतात. कारण २१ व्या गुणसूत्राची अतिरिक्त प्रत असते. ज्यामुळे डाऊन सिंड्रोमशी संबंधित शारीरिक



आणि विकासात्मक समस्या उद्भवतात. डाऊन सिंड्रोम चे तीन प्रकार आहेत, परंतु सामान्यतः प्रत्येक प्रकारचे परिणाम सारखे आढळून येतात.

ट्रायसोमी २१ (Trisomy 21)

बहुतांश डाऊन सिंड्रोम असणाऱ्यांमध्ये ट्रायसोमी २१ पहायला मिळते. यामध्ये शरीराच्या प्रत्येक पेशीमध्ये क्रोमोसोम २१ च्या ३ जोड्या असतात. सामान्यतः २ जोड्या असायला पाहिजेत. जास्तीच्या गुणसूत्रांमुळे

नैसर्गिक वाढ व विकासात बाधा येते व त्यामुळे डाऊन सिंड्रोम होतो.

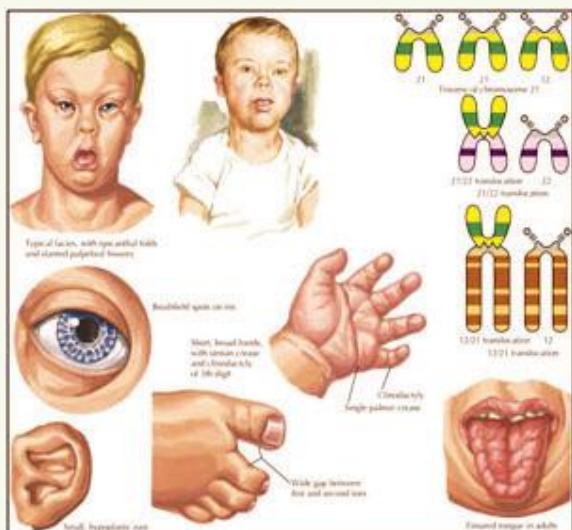
मोझॉक डाऊन सिंड्रोम (Mosaic Down syndrome)

मोझॉक डाऊन सिंड्रोम हा डाऊन सिंड्रोमचा एक दुर्मिळ प्रकार आहे. मोझॉक डाऊन सिंड्रोम असलेल्या लोकांमध्ये पेशींचे मिश्रण असते. काहींमध्ये २१ गुणसूक्खाच्या दोन प्रती असतात आणि काहींमध्ये तीन असतात.

ट्रान्सलोकेटेड डाऊन सिंड्रोम (Translocation Down syndrome)

बीजांड बनत असतांना किवा गर्भ आकार घेत असतांना जर क्रोमोसोम २१ चा काही भाग एखाद्या दुसऱ्या क्रोमोसोमला चिटकुन राहिला (ट्रान्सलोकेट) तरी देखील डाऊन सिंड्रोम होतो. अशा अनुवंशिक लागण असलेल्या व्यक्तिला ट्रान्सलोकेटेड डाऊन सिंड्रोम असतो.

लक्षणे



- * तिरळे डोळे
- * लहान कान
- * चपटे नाक
- * बाहेर पडणारी जीभ
- * डोळ्यांच्या बुबुळात लहान पांढरे डाग
- * लहान मान
- * लहान हात आणि पाय
- * लहान रचना
- * सैल सांधे
- * कमकुवत स्नायू

निदान

प्रसवपूर्व तपासणी: जन्मपूर्व तपासणीमध्ये ९० : पेक्षा जास्त डाऊन सिंड्रोम गर्भधारणा शोधण्याची क्षमता असते

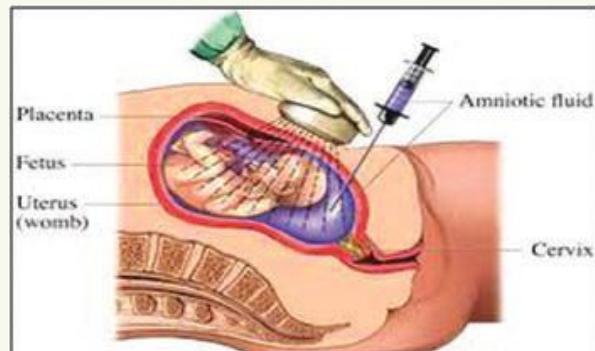
डाऊन सिंड्रोमसाठी वापरण्यात येणारी स्क्रीनिंग चाचणी 'combined test' म्हणून ओळखली जाते. यात रक्त तपासणी आणि अल्ट्रासाउंड स्कॅन समाविष्ट आहे. विशिष्ट प्रथिने आणि हार्मोन्सची पातळी तपासण्यासाठी रक्ताचा नमुना घेतला जातो आणि त्याची चाचणी केली जाते. एक विशेष प्रकारचे अल्ट्रासाउंड स्कॅन ज्याला नुकल ट्रान्सलुसेंसी म्हणतात

कोरिओनिक व्हिलस सॅम्पलिंग (Chorionic villus sampling)

: वार (placenta) मधून घेतलेल्या पेशींची तपासणी केली जाते. ही चाचणी गरोदरपणात पहिल्या तिमाहित केली जाते.

अम्नीओसेन्टेसिस (Amniocentesis)

: सामान्यतः गरोदरपणाच्या दुसऱ्या तिमाहीत बाळाच्या सभोवतालच्या अम्नीओटिक पिशवीतून द्रवपदार्थ घेतला जातो आणि त्याची चाचणी केली जाते .



पक्क्यटेनियस नाभी संबंधीचा रक्त नमुना (Percutaneous umbilical blood sampling) - ही चाचणी दुसऱ्या तिमाहीत केली जाते

उपचार

डाऊन सिंड्रोमसाठी कोणतेही विशेष असे उपचार नाहीत. परंतु डाऊन सिंड्रोम असलेल्या लोकांना त्यांच्या सर्वसाधारण दैनंदिन गरजा भागविण्यास शारीरिक आणि विकासात्मक उपचारांचा फायदा होतो. जितक्या लवकर तुम्ही हे उपचार सुरु कराल तितके चांगले. प्रत्येक मुलाच्या वेगवेगळ्या गरजा असू शकतात त्यानुसार खालीलप्रमाणे उपचार करता येतात.

- * शारीरिक थेरपी
- * व्यावसायिक थेरपी
- * स्पीच थेरपी
- * विशेष शिक्षण सेवा



- * सामाजिक आणि मनोरंजन उपक्रम
- * कार्यक्रम जे नोकरीचे प्रशिक्षण देतात आणि स्वतःची काळजी घेण्याची कौशल्ये शिकवतात

डाऊन सिंड्रोममुळे भविष्यात होणारे संभाव्य धोके :

डाऊन सिंड्रोम असलेली बालके इतर शारीरिक समस्यांसह जन्माला येतात आणि त्यांना पुढील आयुष्यात काही आरोग्य समस्यांचा धोका असतो.

- * हृदयाचे विकार
- * आतड्यांसंबंधी विकत्रती
- * पचन समस्या
- * श्रवण आणि दृष्टीदोष

- * थायरॉइड विकार
- * संक्रमणाचा धोका वाढतो
- * रक्त विकार
- * स्मृतिप्रंश होण्याचा धोका वाढतो

डाऊन सिंड्रोम टाळता येत नाही. जरी डाऊन सिंड्रोम टाळता येत नसला तरी प्रसूतीपूर्व गरोदरपणात केलल्या चाचण्यांद्वारे निदान केले जाऊ शकते. त्यामुळे अशा प्रकरणांमध्ये जन्मपूर्व चाचणी महत्त्वाची भूमिका बजावते.

“It's not about celebrating disabilities, it's about celebrating abilities.”



महाराष्ट्र शासन सार्वजनिक आरोग्य विभाग



जीवनशैलीमध्ये बदल करूया, रक्तदाब, मधुमेह आणि कर्करोगाला दूर ठेवूया!

या आजारांपासून सुरक्षित राहण्यासाठी राष्ट्रीय नागरी आरोग्य केंद्रामध्ये नियमित तपासणी करून घ्या व आवश्यकता असल्यास मोफत औषधे मिळवा.

रक्तदाब

मधुमेह

कर्करोग

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



राष्ट्रीय नागरी आरोग्य अभियान



कोरोना महामारीतील अनुभव - डेटा एन्ट्री ऑपरेटर

आमचे पारंपरिक चप्पल विक्रीचे दुकान सांभाळून मी शिक्षण पूर्ण केलं. नोकरीचा शोध घेण्यासाठी बाहेर पडल्यानंतर कोरोना महामारीच्या बातम्या टीव्हीवर झळकू लागल्या. सर्वत्र भीतीचे वातावरण तयार झालं. अनेक कंपन्या, व्यवसाय बंद होण्याच्या मार्गावर होते. अनेक जण कोरोना काळात बेरोजगार झाले होते. काही जण आता घरूनच काम करू लागले होते. त्यामुळे नोकरी मिळणे जिकिरीचे होऊन गेले. काही दिवसांनी मला डॉ. डी वाय पाटील रुग्णालयाच्या कोरोना प्रयोगशाळेत डेटा एन्ट्री ऑपरेटर पदावर रुजू होण्याची संधी मिळाली. खरं तर महामारीच्या भयंकर वातावरणात अशी नोकरी स्वीकारणं अवघड होतं, अनेक आस स्वकीयांनी त्याबद्दल हरकती घेतल्या होत्या. तरीही मी या नोकरीवर रुजू होण्याचा निर्णय घेतला. आमची प्रयोगशाळा कोरोनाच्या RT - PCR आणि रॅपिड अंटीजेन यांसारख्या तपासण्या करून त्यांचे अहवाल तयार करण्याचे काम करते.

रुग्णालय अंतर्गत प्रयोगशाळा असल्याने प्रतिदिवस जास्त नमुने तपासले जात. प्रयोगशाळेची तपासणी क्षमता ६० नमुने प्रतिदिवस असताना सुद्धा १८० च्या आसपास नुमने तपासण्याचे काम दिवस-रात्र एक करून टप्पाटप्प्याने केले जात होते. नमुने तपासुन रुग्णांना वेळेवर रिपोर्ट्स देण्याची महत्त्वाची जबाबदारी आम्ही पार पाडली. पहिल्या दिवशी कामावर रुजू होताना अनके सहकाऱ्यांच्या चेहऱ्यावर कामाचा प्रचंड ताण दिसत होता. कोरोना महामारीचा सुरवातीचा काळ हा आरोग्य कर्मचाऱ्यांसाठी खूपच त्रासदायक आणि अवघड स्वरूपाचा होता. कोरोना काळात काम करत असताना स्वतःच्या सुरक्षिततेची आणि आरोग्याची काळजीसुद्धा घ्यावी लागते. कोरोना योद्देच जर बाधित झाले तर रुग्णसेवेवर त्याचा परिणाम होतो. कामावर सर्वकाळ मास्क, ग्लोब्झ आणि सॅनिटायजर यांचा वापर करावा लागतो. कामाची पद्धत हि वरिष्ठानी SOP (Standard Operating Procedure) मध्ये साचेबद्द

केली होती, ज्याने कामात सुसूत्रता आली होती. कामाची व्यवस्थित माहिती घेतल्यानंतर आठवडाभरात मी कामात पटाईत झालो. दैनंदिन कामात रुग्ण किंवा ज्यांना चाचणी करायची आहे अशा लोकांकडून ICMR ने वेळोवेळी पुरविलेले अद्यावत फॉर्म भरून घेतले जात.

फॉर्मवर भरलेली पूर्ण माहिती संगणकांवर प्रविष्ट करून त्याची नोंद केली जात असे. प्रयोगशाळेतील तंत्रज्ञ यांच्याकडून येणाऱ्या चाचणी अहवालावरून पुढे रुग्णांचे रिपोर्ट्स तयार केले जातात. फॉर्ममधून मिळणारी माहिती सविस्तरणे मायक्रोसॉफ्ट इक्सेलमध्ये भरून ती जिल्हा शल्य चिकित्सक, महानगर पालिकेतील संबंधित प्रशासकीय अधिकाऱ्यांना दैनंदिन स्वरूपात पाठविण्याचे काम डेटा एन्ट्री ऑपरेटरकडून केले जाते. ICMR ने राष्ट्रीय पातळीवर कोरोनावर लक्ष ठेवण्यासाठी त्यावर उपाय योजना करण्यासाठी ICMR COVID-19 हे विशेष पोर्टल सर्व कोरोना तपासणी करणाऱ्या प्रयोगशाळांना उपलब्ध करून दिले आहे.

ज्याद्वारे दररोज होणाऱ्या चाचण्यांची माहिती सरकारला डेटा एन्ट्री ऑपरेटरकडून दिली जाते. कोणतीही योजना तयार करण्यासाठी डेटाची आवश्यकता असते आणि स्थानिक पातळीवर असा डेटा तयार करण्याचे डेटा एन्ट्री ऑपरेटर करीत आहे. प्रयोगशाळेत तातडीच्या आणि महत्त्वाच्या नोंदी संगणकावर करीत असताना विशेष काळजी घ्यावी लागत असे. ICMR, केंद्र आणि राज्य सरकार यांच्या मार्गदर्शक सूचना समजून काम करणे आणि त्याचबरोबर त्या लोकांना समजून सांगण्याचं कामही नकळत आमच्याकडून केलं जात असे.

रुग्णालयात उपचार घेण्यासाठी, जिल्हा, राज्य किंवा परदेशी प्रवास करण्यासाठी कोरोना चाचणी केल्याच्या रिपोर्टची संबंधितांना गरज भासत असे आणि अशा वेळी तो रिपोर्ट तो वेळेवर उपलब्ध करून देण्याची आमची जबाबदारी होती. खूप जास्त प्रमाणात डेटा एन्ट्रीच काम



करताना कमी वेळेत जास्त काम कसं होईल ? कामाची क्षमता कशी वाढवता येईल ? यावर उपाय म्हणून पारंपरिक डेटा एन्ट्रीला ऑटोमेशनची साथ देण्याचं काम मी केलं, त्यामुळे कामावरील तणाव कमी होऊन माझी क्षमता वाढली. रुग्णांचे ज्या दिवशी नमुने घेतले त्याच दिवशी त्यांना तपासणीचे रिपोर्ट्स देण्यात आले.

जस जशी कोरोनाबद्दल लोकांमध्ये आजाराबद्दलची साक्षरता वाढली त्या पद्धतीने लोकांमध्ये आरोग्य कर्मचारी आणि कोरोना योद्ध्यांबद्दल आदर निर्माण होत गेला. खाजगी कंपनीत काम करण्यापेक्षा रुग्णालयात काम करताना रुग्णाच्या चेहऱ्यावर हसू निर्माण करण्याची संधी ही प्रत्येक आरोग्य कर्मचाऱ्याला मिळते.

माझ्या या प्रवासात मला जागतिक आरोग्य संघटनेच्या तसेच रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्र, अमेरिका यांच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होण्याची संधीदेखील मिळाली. आमच्या तरुण पिढीने पाहिलेली ही पहिली मोठी महामारी आहे. या कोरोना संकटात मला माझे थोडेफार योगदान देता आले याबद्दल मला धन्यता वाटते. माझ्यासारख्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांना आलेला अनुभव हा भविष्यात येणाऱ्या कोरोनासारख्या संकटांसाठी नक्कीच फायदेशीर ठरणार आहे. कोरोना महामारीने आपल्याला भरपूर गोष्टी शिकविल्या आहेत. आता परिस्थिती जराशी सुधारत आहे. कोरोनाचा संसर्ग कमी होत असला तरी त्याचा धोका मात्र कमी झालेला नाही.



चौथा वधूपिन दिन

आयुष्यमान भारत आरोग्यवर्धिनी केंद्र

घरा - दाटापर्यंत विशेष सेवा
आणल्याबद्दल आयुष्यमान भारत
आरोग्यवर्धिनी पथकांचे धन्यवाद

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA @mohfwindia mohfwindia @mohfw_india @mohfw_india @dohfw.india



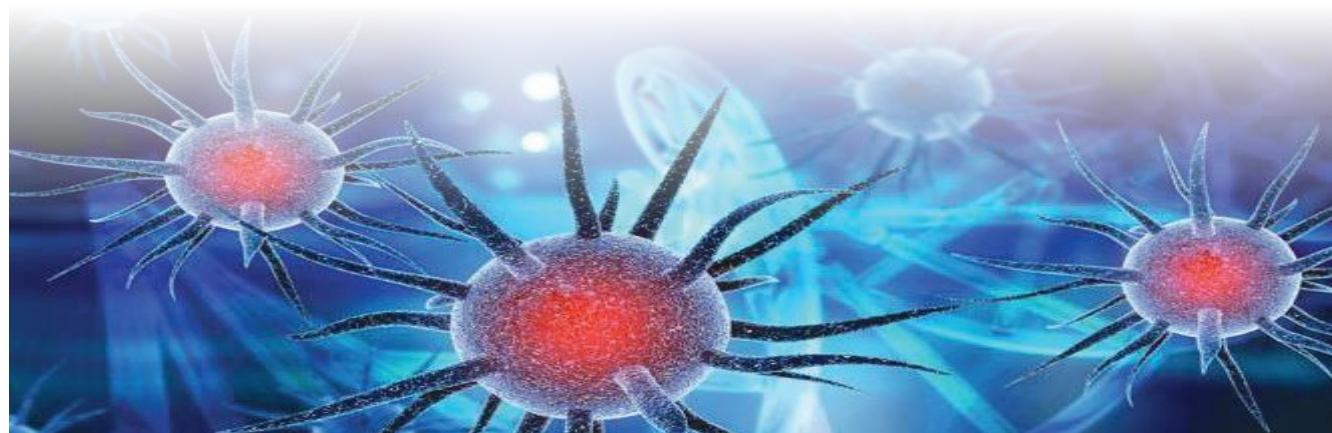
कोरोना संघर्ष

सामान्य जनतेची लोकशाहीवरील श्रद्धा टिकणे गरजेचे आहे. व्यक्तीद्वेष कमी करण्याचे राजकारण होणे फार गरजेचे आहे. लोक सुखामध्ये राहतील अशा तळेचा समाज निर्माण करणे आवश्यक आहे. मनुष्य हा उत्सवप्रिय असला तरी तो समाजशील चैतन्यमय प्राणी आहे! अनुभवाच्या उजळणीने शहाणे व्हायचे असते. आई या शब्दाहून आणखी उंच शब्द आहे कोठे? लाटेंवर लाटा भिडतात, खडकांवर फेसाळत फुटतात, धक्कयांवर जाऊन आदलतात, पण किनारा सारं सोसतो. सर्व क्षेत्रांत महिलांचे सबलीकरण झालेले आहे. स्त्रियांनीही सर्व कौशल्ये आत्मसात करायला हवीत. शारीरिक निरोगीपण, मानसिक निरोगीपणावर अवलंबून असते. आनंदी हृदय सर्वोत्कृष्ट औषध! (बायबल - प्रभू येशू ख्रिस्त-वचन) जीवन आनंदी जगण्यासाठी सर्व अंगांना महत्त्व (सर्वांग) द्या! पूर्वी जीवनशैली निवांत होती, आता मात्र धावपळ सुरु झाली. एकाच पंखाने पक्ष्याला उडता येणे सर्वथा असंभव आहे! गेल्या २ वर्षांत कोरोनाच्या संकटाने, मानवी जीवनाने हार मानली नाही. सरकारने घेतलेल्या निर्बंधाच्या निर्णयाला जनतेने देखील सकारात्मक प्रतिसाद दिला पाहिजे. डिजिटल औद्योगिकरणाच्या माध्यमातून चौथी क्रांती येणार आहे. गर्दमुळे होणाच्या घटना रोखल्या पाहिजेत. कोरोनाची देशातील वाढती रुग्णसंख्या चिंताजनक आहे. तिसरी ओमिक्रॉनची लाट सौम्य असण्याची शक्यता आहे. जगभरात २४ लाखांपेक्षाही अधिक नवे रुग्ण समोर आले आहेत. आता सर्व समस्यांवर मात करण्यासाठी सामूहिक प्रयत्नांची गरज आहे!

ओमायक्रॉन व्हेरिएन्टमुळे कोरोनाचे रुग्ण झापाट्याने

वाढत आहेत. कोरोनातून लवकर बरे होण्यासाठी काळजी करण्यापेक्षा काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. आरोग्यदूत कमी पडण्याची भीती! स्वतःच स्वतःला तपासून पहा! आता लॉकडाऊन नाही. उद्योग, व्यापार बंद करणे परवडणार नाही. स्वयंशिस्त गरजेची आहे! निर्बंधांची अंमलबजावणी परवडणार नाही. स्वयंशिस्त गरजेची आहे! निर्बंधांची अंमलबजावणी कडक करा, पण लॉकडाऊन नकोच! आधुनिकीकरणाच्या युगात उच्च दर्जाचे, दर्जेदार प्रशिक्षण यासारखे नविन्यपूर्ण बदल घडत आहेत. (TTI) स्पर्धा परीक्षेला डिजिटल मदत देशातील कोरोना रुग्णांचा आकडा १ लाख आहे. लस हाच उपाय. लसीकरणामुळे कोरोना आटोक्यात, कोरोना संसर्ग व रुग्णांचे मृत्यू रोखण्यात आरोग्य यंत्रणा यशस्वी होईल! संवेदना चेतवण्याचे, प्रश्न विचारण्याचे काम लेखकांचे असते. पर्यावरण, अर्थव्यवस्था आणि शिक्षण या त्रिसूत्रीवर काम केले तर आपण कोरोनाच्या संकटातून बाहेर येऊन पुढील वाटचाल देखील करू!

कोरोना रोखण्यासाठी महाराष्ट्र राज्यात आरोग्य यंत्रणा गतिमान. सांगली जिल्ह्यात तिसच्या लाटेच्या पाश्वर्भूमीवर प्रशासन सज्ज. कोरोना रुग्णसंख्या वाढत असली तरी गंभीर रुग्णांचे प्रमाण कमी आहे. जिल्ह्यात १० ठिकाणी ६ कोटी रुपये खर्चून ऑक्सिजन निर्मिती केंद्र जिल्हा नियोजन व आमदार फंडातून तरतूद केली आहे. ऑक्सिजन प्लांट कार्यान्वित करण्यात येणार आहेत. ५ हजार बेड रुग्णांसाठी सज्ज ठेवण्यात आले आहेत. जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण संघर्षातून यशाकडे प्रवास करीत आहे.



आयुष मिशन अंतर्गत ताणतणाव व्यवस्थापन शिबिर संपन्न

दि. २५ ते २७ मार्च दरम्यान ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, गोराई, मुंबई येथे आयुष मिशन अंतर्गत ताणतणाव व्यवस्थापन शिबिर संपन्न.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, राष्ट्रीय आयुष मिशन व विपश्यना रिसर्च इन्स्टीट्यूट यांच्या विद्यमाने ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, गोराई, मुंबई येथे दिनांक २५ ते २७ मार्च २०२२ या दरम्यान आरोग्य अधिकारी व कर्मचारी-यांचे विपश्यना व ताणतणाव व्यवस्थापन शिबिर पार पडले. सदर शिबिरामध्ये सार्वजनिक आरोग्य विभाग, आरोग्य सेवा आयुक्तालय व राष्ट्रीय आरोग्य अभियान कार्यालयातील अधिकारी व कर्मचारी सहभागी झाले होते. कार्यशाळेत प्रशिक्षक डॉ. निखील मेहता व डॉ. यशवंत मुळे यांनी सहभागीना मार्गदर्शन केले. कार्यशाळेचे संपूर्ण नियोजन हे डॉ. अविनाश भागवत, सहाय्यक संचालक तसेच डॉ. प्रशांत भोईर, राज्य कार्यक्रम व्यवस्थापक, आयुष कक्ष यांनी केले. सदर कार्यशाळेमध्ये विपश्यनेचे महत्त्व, ग्लोबल पॅगोडाची भ्रमंती व इतिहासावर आधारीत फिल्म, विपश्यनेमुळे तिहार जेलमधील कैद्यांमध्ये झालेल्या सकारात्मक बदलांवर आधारीत फिल्म, विपश्यना- आनापान क्रिया, विपश्यनेबाबत वरिष्ठ डॉक्टर तसेच अधिकारी-यांसमवेत संवाद तसेच त्यांचे अनुभवकथन, विपश्यनेमुळे

सामाजिक बदलांची नांदी, विपश्यना व ताणतणाव यांचा परस्परांतील संबंध यावर व्याख्याने आदींचा समावेश करण्यात आलेला होता. गोराई येथील ग्लोबल पॅगोडा या नैसर्गिक स्थळी आयोजित सदरील निवासी शिबिराचा दैनंदिन जीवन व कार्यालयीन कामकाजात मोठा उपयोग होणार असल्याचे मत याप्रसंगी सर्व सहभागी प्रशिक्षणार्थीनी व्यक्त केले. योग, विपश्यना तसेच ताणतणाव व्यवस्थापन या बाबींचे आपल्या जीवनात योग्य आचरण व नियोजन केले तर सर्वांचे आयुष्य निरोगी व चिंतामुक्त होण्यास मदत होईल असे मत यावेळी आयुष अभियानाचे राज्य कार्यक्रम व्यवस्थापक डॉ. प्रशांत भोईर यांनी व्यक्त करत आगामी काळात अशा प्रकारची अधिकाधिक प्रशिक्षण शिबिरे क्षेत्रिय स्तरावर काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांसाठी आयुष अभियानाच्या माध्यमातून आयोजित होतील असे स्पष्ट केले. तसेच, शिबिराच्या यशस्वी आयोजनासाठी सहमती व योगदान दिल्याबद्दल विभागाचे अपर मुख्य सचिव मा. डॉ. प्रदीप व्यास, आयुक्त मा. डॉ. रामास्वामी, संचालिका मा. डॉ. साधना तायडे, अति. अभियान संचालक मा. डॉ. सतिश पवार, सहसंचालक मा. डॉ. विजय कंदेवाड, सहा. संचालक डॉ अविनाश भागवत यांचे आभार व्यक्त केले. ■■■





जिल्हास्तरीय आरोग्य मेळावा जिल्हा रुग्णालय भंडारा

मोफत आरोग्य मेळावा उपजिल्हा रुग्णालय पेण रायगड



आरोग्यवर्धनी दिनानिमित्त
योग सत्र घेताना
जिल्हा नांदेड.



आरोग्यवर्धनी दिनानिमित्त
योग सत्र घेताना
जिल्हा पुणे.

आरोग्यवर्धनी दिनानिमित्त
योग सत्र घेताना
जिल्हा भंडारा.



आरोग्यवर्धनी दिनानिमित्त
वर्ग सत्र गहुंजे
जिल्हा पुणे.

कविता

आरोग्य शिक्षण

देवया आरोग्यशिक्षण, करुया आरोग्याचे रक्षण.

समाज घडवूया आरोग्यदायी, रोगराई पळून जाईल.

आरोग्य शिक्षणाने कळेल आरोग्याची माहिती,
शरीर-मनाची जुळेल आरोग्याशी नाती.

आरोग्य शिक्षणामुळे आजाराची नसेल भ्रांती,
गावागावांत घडेल आरोग्याची क्रांती.

जीवनसत्त्वे, कर्बोंदके व प्रथिने कळतील आम्हाला,
घराघरात सकस व पोषक आहार मिळेल शरीराला.

स्वच्छतेचे संदेश समजतील समाजाला,
थारा नाही राहणार जीव-जंतूला.

आरोग्यशिक्षण हाय! लय भारी,
आरोग्य विषयक माहिती कळेल सारी.

आरोग्य शिक्षणामुळे महाआरोग्य संवाद झाला,
वातावरणातले विषाणू- जिवाणूचा प्रताप कळला.

विषाणू-जिवाणूला आता नाही थारा,
स्वच्छ निरोगी राहून आरोग्यदायी समाज बनेल सारा.

कसे जगावे आरोग्यदायी जीवन,
आरोग्य शिक्षणाने निरोगी शरीरासह झाले मन.

परिवर्तनाचे टप्पे कळले आरोग्य शिक्षणाद्वारे,
करू देखभाल, कृती, तयारीसह चिंतनाने सारे.

आता सज्ज झालो हृदय, मेंदूची काळजी घ्यायला,
मधुमेह कर्करोगासारखे आजार दूर ठेवायला.

धूमप्राप्त खरोखर आहे घातक,
आज मला कळले आरोग्य शिक्षणातच.

कसे खावे, कसे रहावे नी निरोगी दीर्घायुषी जगावे,
सुदृढ शरीराची व्याख्या आरोग्य शिक्षणाद्वारेच शिकावे.

म्हणूनच म्हणतो गड्या द्या आरोग्य शिक्षणावर भर,
साधा संवाद, करा संपर्क, रहा आरोग्यदायी जीवनभर.

बापूराव गर्जे,
निरिक्षक तथा प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी



National Centre for
Disease Control
Government of India

Ministry of Health and Family Welfare
Government of India

World Health Organization
India



उष्णतेला हटवा!



Do's



शरीरातील पाण्याची पातळी योग्य राखा



डोक्यावर टोपी, ठमाल किंवा छत्री वापरावी



थेट येणाऱ्या सूर्योप्रकाशाला /उन्हाला अडवावे



दुपारी 12 ते 4 या वेळात घटात राहावे

Dont's



दुपारी 12 ते 4 या वेळेत घटाहेट जाऊ नये



उन्हात शारीरिक पात्रिश्रेन होणाऱ्या कृती ठाळाव्यात



दुपारी 2 ते 4 या वेळात दवयापाक करणे टाळावे



लहान मुलांना आणि पाळीव प्राण्यांना आत ठेवून गाडीत बंद कठू नये



चप्पल न घालता/अनवाणी उन्हात घालू नये



मद, चाहा, कॉफी, खेप मालिंग असलेली आणि कावोंगेट द्रव्याचे सेवन टाळावे

[/MahaArogyaIEC Bureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संवर्क सिभार, मुंबई



कविता

आरोग्याचा शिलेदार माझा

बेजार हा आजार
बेजार हा आजार
झाला कोरोनाचा कहर
झाला कोरोनाचा कहर
आला जरी आरोग्य
विभागावर भार
आहे खंबीर अजून
आरोग्य सेवक, सेविका नि डॉक्टर
दिवस रात्र ज्याच्या
डोळ्यात तेल आहे
आरोग्य विभागाला रे
सवयच लढायची आहे
कोरोना येवो कि अजून
बाप त्याचा येवो
पथक आमचे रे
सज्ज सदा आहे

आले आणि गेले
कितेक साथी असे रे
इतीहास आहे साक्ष
त्याचा फडशाच पडला आहे
दुखः फक्त याचेच
गेले सोहऱ्यांनी माझे
बंधू भगिनी अन्
शिलेदार आरोग्याचे
सल एक आहे
झालो पोरके आम्ही
पण गर्व एक आहे
जगलो आरोग्य सेवेसाठी
आरोग्य विभागाचे
रक्षक आम्ही सारे
शत्रू असो कुणीही
आम्ही सज्ज सदा आहो

खचू नका मित्रहो
या युध्दाच्या रणभूमीत
विजय आपलाच आहे
हा दृढ विश्वास आम्हा आहे
भविष्यात जेव्हा केल्हा
इतिहास पाहिला जाईल
हा शब्द आताच घ्यारे
आरोग्यच असणार आहे
आरोग्यच असणार आहे

किशोर संतोष सोनवणे
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी,
जिल्हा परिषद, नंदुरबार



आयुष्मान भारत

आटोग्य मेळा

18 ते 22 एप्रिल 2022

- > आरोग्य सेवा
- > दूरध्वनीवर सल्लामसलत
- > मोफत निदान
- > मधुमेह, तणाव, तोंडाचा कर्कटोग,
क्षयटोग आणि मोतीबिंदू तपासणी
- > योगसाधना आणि ध्यान
- > आभा (आटोग्य ओळखपत्र)
- > आयुष्मान भारत कार्ड



mohfw.gov.in [@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia) [@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA) [@mohfwindia](https://www.instagram.com/mohfwindia) [mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia) [@mohfw_india](https://www.linkedin.com/company/mohfw-india) [@mohfw_india](https://www.telegram.org/canals/@mohfw_india) [@dohfw.india](https://www.dohfw.india)



योजना

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण केंद्रांतर्गत समावेश असलेल्यांपैकी राज्यात डासांमार्फत प्रसारित होणाऱ्या हिवताप, हृत्तीरोग, डॅगीताप, जॅपनिज एन्सेफेलायटिस, चिकुनगुनीया व सॅन्डफलाय मार्फत प्रसारित होणाऱ्या चंडीपूरा तसेच पिसवांमार्फत प्रसारित होणाऱ्या प्लेग या रोगांच्या नियंत्रणासाठी शासन स्तरावरून उपाययोजना राबविण्यात येतात. सन १९५३ पासून राज्यात हिवताप नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. त्यातील प्रमुख टप्पे खालीलप्रमाणे.

१९५३	राष्ट्रीय हिवताप नियंत्रण कार्यक्रम
१९५८	राष्ट्रीय हिवताप निर्मूलन कार्यक्रम
१९७७	सुधारीत योजना
१९७९	बहुउद्देशीय आरोग्य सेवा
१९९५	हिवताप कृती योजना १९९५ नुसार हिवताप विरोधी उपाय योजनाची अंमलबजावणी
१९९७	जागतिक बँक अर्थ सहाय्यित हिवताप नियंत्रण प्रकल्पाची १६ आदिवासी जिल्ह्यांमध्ये अंमलबजावणी.
१९९९	राष्ट्रीय हिवताप प्रतिरोध कार्यक्रम
२००४	राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम
२०२१	राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण केंद्र

कार्यक्रमाचे उद्दिष्टे : महाराष्ट्र राज्यात १९५३ ते १९५८ या कालावधीत राष्ट्रीय हिवताप नियंत्रण योजना (NMCP) कार्यान्वित होती. त्यानंतर १९५८ मध्ये योजनेचे 'राष्ट्रीय हिवताप निर्मूलन योजनेत' (NMEP) रूपांतर झाले. परंतु १९६५ नंतरच्या काळात राज्यातील हिवतापाच्या प्रमाणात वाढ झाल्याने १९७७ पासून राज्यात हिवतापाच्या सुधारित योजनेची (MPO) अंमलबजावणी सुरु झाली.

सुधारित योजनेची उद्दिष्टे -

- * हिवताप रुग्णांचे प्रमाण कमी करणे.
- * हिवतापाने होणारे मृत्यू टाळणे.
- * औद्योगिक व शेतकी कार्यावर हिवतापाचा परिणाम होवू न देणे.

योजनेमुळे १९८६ पर्यंत हिवताप रुग्णसंख्येत लक्षणीय घट झाली. तथापि, त्यानंतर पुन्हा हिवताप रुग्णांचे तसेच त्यामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाणही हळूहळू वाढतच राहीले. ही वाढ केवळ महाराष्ट्र राज्यात नव्हे तर देशातील इतर राज्यांतही निर्दर्शनास आल्याने केंद्र शासनामार्फत डिसेंबर १९९४ मध्ये एक तज्ज्ञ समितीची स्थापना करण्यात आली. विविध

राज्यातील अतिसंवेदनशील विभाग निवडून तेथे राबविण्यासाठी विशेष उपाययोजना या समितीमार्फत सूचविण्यात आल्या. या तज्ज्ञ समितीच्या शिफारशीनुसार सध्या हिवताप कृती कार्यक्रम १९९५ मधील केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार राज्यात सध्या हिवताप विरोध कार्यक्रमाची अंमलजबावणी करण्यात येते. एप्रिल १९९९ पासून योजनेचे राष्ट्रीय हिवताप प्रतिरोध योजनेत (NAMP) रूपांतर करण्यात आले. केंद्र शासनाच्या आदेश क्र. T.14020/71/2003-mal दि. २ डिसेंबर २००३ नुसार किटकांमार्फत प्रसार होणारे हिवताप, हृत्तीरोग, डॅगी, जे.ई. व काळा आजार तसेच चिकुनगुनीया; सन २००६ पासून महाराष्ट्रात रुग्ण आढळण्यास सुरवात झाली. या कार्यक्रमासाठीचे प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपक्रम हे राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमाअंतर्गत (NVBDCP) एकत्रित राबविण्यात येत आहेत.

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमाची उद्दिष्टे -

- * हिवताप, डॅगीताप, जे. ई. ने होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण कमी करणे व रुग्णसंख्या नियंत्रणात ठेवणे.
- * सन २०२५ पर्यंत हिवताप निर्मूलन कार्यक्रम टप्प्याटप्प्याने अंमलात आणणे.

योजनेची कार्यपद्धती -

सहसंचालक, आरोग्य सेवा, (हिवताप, हृत्तीरोग व जलजन्य आजार) पुणे हे राज्यस्तरावर कार्यक्रम प्रमुख आहेत व ते सर्व योजनेवर नियंत्रण ठेवतात. त्याचप्रमाणे प्रादेशिक स्तरावर सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा, (हिवताप) व जिल्हास्तरावर जिल्हा हिवताप अधिकारी, हृत्तीरोग अधिकारी हे सहाय्य करतात.

१९७९ पासून बहुविध आरोग्य सेवांतर्गत स्थनिक कर्मचाऱ्यांनाही हिवताप निर्मूलन कार्यक्रमात सहभागी करून घेतले गेले. केंद्र शासनाच्या निकषानुसार फवारणीचे क्षेत्र निवडण्यात येते व किटकनाशकांची फवारणी करण्यासाठी हंगामी क्षेत्र कर्मचारी नेमले जातात. तसेच सर्वेक्षणासाठी आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या आवश्यकतेनुसार हंगामी स्वरूपात नेमणूका केल्या जातात.

हिवताप - हिवताप हा आजार प्लाझ्मोडियम या परोपजीवी जंतुपासून होतो. राज्यात प्रामुख्याने प्लाझ्मोडियम व्हायवॅक्स व प्लाझ्मोडियम फॅल्सिपेरम या दोन जाती प्रामुख्याने आढळून येतात. त्यापैकी प्लाझ्मोडियम फॅल्सिपेरम हा अत्यंत घातक असून त्यामुळे मेंदूचा हिवताप होवून रुग्ण दगावू शकतो.



योजना

हिवतापाचा प्रसार दुषित अनॉफेलिस डासाची मादी चावल्यामुळे होतो.

केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक तत्वांच्या अधिन राहून राज्यामध्ये राबविण्यात येणाऱ्या विविध हिवताप विरोधी उपाय योजना खालीलप्रमाणे.

(अ) सर्वेक्षण -

* नवीन हिवताप रुग्ण शोधण्यासाठी राज्यातील सर्व पाडा, वाड्या, वस्ती, गाव पातळीवर कर्मचाऱ्यांमार्फत सर्वेक्षण.

* आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत किटकशास्त्रीय सर्वेक्षण

* आशा स्वयंसेवक स्थानिक स्तरावर किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमात सहभाग.

(ब) प्रयोगशाळा -

* राज्यातील प्रत्येक आदिवासी प्रा.आ. केंद्राच्या ठिकाणी एक प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ उपलब्ध.

* बिंगर आदिवासी क्षेत्रात २ ते ३ प्रा.आ. केंद्रासाठी एक प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ उपलब्ध

* जिल्हा, उपजिल्हा, स्त्री रुग्णालय व ग्रामिण रुग्णालय स्तरावरही प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ उपलब्ध

* नविन पदाच्या आढाव्यामध्ये प्रत्येक प्रा.आ.केंद्राच्या ठिकाणी एक प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ पद मंजुर

* दुर्गम व अतिदुर्गम भागात हिवतापाच्या तात्काळ निदानासाठी रॅपिड डायग्नोस्टीक टेस्ट किटचा पुरवठा

* पी. फॅल्सीफेरम या गंभीर स्वरफपाच्या हिवतापाचे शीघ्र निदान व उपचारासाठी आशा कार्यकर्तीना प्रशिक्षण.

* हिवताप आजाराच्या निदानासाठी राज्यात ६९ सेंटीनल सेंटर्स स्थापन केलेली आहेत.

(क) डास नियंत्रणासाठी उपाययोजना :-

* किटकनाशक फवारणी - राज्यातील हिवतापासाठी अतिसंवेदनशील निवडक व उद्रेकग्रस्त गावामध्ये सिंथेटिक प्रायारेथ्राईड गटातील किटकनाशकाची घरोघर फवारणी करण्यात येते.

* अळीनाशक फवारणी - नागरी हिवताप योजनेतर्गत राज्यातील निवडक १५ शहरांमध्ये मुंबईसह तसेच १६ हत्तीरोग नियंत्रण पथकामार्फत डासोत्पत्ती स्थानांवर टेमिफॉस, बी.टी. आय. या अळीनाशकांची फवारणी करण्यात येते.

* जीवशास्त्रीय उपाययोजना - किटकनाशकांमुळे होणाऱ्या प्रदूषणाचा विचार करून राज्यामध्ये योग्य डासोत्पत्ती स्थानांमध्ये डास अळीभक्षक गप्पीमासे सोडण्यात येतात. सदर उपाययोजना ग्रामीण तसेच शहरी भागातही आहे. राज्यात

आतापर्यंत ११०५६ गप्पीमासे पैदास केंद्रांची निर्मिती केली असून योग्य अशा ११०७९ डासोत्पत्ती स्थानांत मासे सोडण्यात आले आहेत.

* किटकनाशक भारीत मच्छरदाण्या - राज्यात विविध माध्यमाव्यारोग्यात ५,०४,००० किटकनाशक भारीत मच्छरदाण्यांचे हिवताप समस्याग्रस्त भागात वाटप करण्यात आले, त्यापैकी गडचिरोली जिल्ह्यातील हिवताप समस्याग्रस्त भागांमध्ये १,९१,००० मच्छरदाण्या वाटप करण्यात आल्या.

* किटकशास्त्रीय सर्वेक्षण - नियमित सर्वेक्षण अंतर्गत आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत १० घरांमध्ये किटकशास्त्रीय सर्वेक्षण करण्यात येते. त्यामुळे एडिस इजिसाय डास अळी घनता कमी होउन डॅग्यु व चिकुनगुन्या रुग्णांसंख्या नियंत्रणास मदत होते.

(द) प्रशिक्षण:- नवीन डॅग्यु व्यवस्थापन उपचार पद्धतीत प्रशिक्षकांचे प्रशिक्षण भीषक; फिजीशियन, बालरोग तज्ज्ञ यांना देण्यात आले. या प्रशिक्षकांनी त्यांच्या विभागातील वैद्यकीय अधिकारी व रुग्णालयीन कर्मचारी यांना प्रशिक्षित केले आहे.

(इ) मुल्यमापन व संनियत्रण - राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम योग्य रितीने राबविला जावा याकरिता राज्य + जिल्हा + तालुका + प्रा.आ.केंद्र स्तरावरून क्षेत्रीय भेटीव्यारे मुल्यमापन व संनियत्रण केले जाते.

(ई) आरोग्य शिक्षण :-

* जागतिक हिवताप दिन २५ एप्रिल आणि राष्ट्रीय डॅग्यु दिन १६ मे साजरा करण्यात येतो.

* हिवताप प्रतिरोध महिना जून व डॅग्यु प्रतिरोध महिना जुलै - केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार जनतेमध्ये हिवताप कार्यक्रमाविषयी जागृती निर्माण करण्यासाठी दरवर्षी जूनमध्ये हिवताप प्रतिरोध महिना व जुलैमध्ये डॅग्यु प्रतिरोध महिना विविध उपक्रमांद्वारे एक दिवस एक उपक्रम राबविण्यात येतो.

* शालेय डॅग्यु जागृती मोहिम - माध्यमिक शाळांमधील इयत्ता ८ वी ते १० वी च्या मुलांमध्ये डॅग्यु प्रतिबंध व नियंत्रण संदर्भात माहे ऑगस्ट मध्ये दि. १ ते १५ या कालावधीत शालेय डॅग्यु जागृती मोहिम राबविण्यात येते.

* गणेशोत्सव तसेच नवरात्रोत्सवामध्ये जनतेमध्ये किटकजन्य आजारांविषयी जनजागृती करण्यात येते.

* विविध उपक्रम - पदयात्रा, ग्रामसभा, प्रभात फेळ्या, कार्यशाळा, प्रशिक्षण, विविध माध्यमांद्वारे प्रसिद्धी वृत्तपत्रे, हस्तपत्रिका, भित्तीपत्रिका, भित्तीवरच्या म्हणी, आकाशवाणी, दूरदर्शन, केबल टि.व्ही इ.





**डेंगू, चिकुनगुनियाला आळा घालूया,
सर्वत्र जागरूकता पसरवूया..!**

तुम्ही आणि मी काय करू शकतो ?



- आपल्या घरातील पाण्याची भांडी व्यवस्थित झाका.
- घरातील फुलदाण्यातील पाणी दिवसाआड बदला.
- पाण्याच्या टाक्या व्यवस्थित झाका.
- खिडक्यांना डास प्रतिबंधक जाळ्या बसवा.
- घराभोवतीचा परिसर स्वच्छ व कोरडा ठेवा.

अधिक माहितीकरिता आशा/अंगणवाडी सेविका/आरोग्य कर्मचारी यांच्याशी संपर्क साधावा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग द्वारा प्रकाशित



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

वृत्त विशेष

माता व बालसंगोपन केंद्राच्या इमारतीचे पालकमंत्री यांच्या हस्ते भूमिपूजन संपन्न



जालना दि. ९ (जिमाका) - जालना शहराच्या मध्यभागी असलेल्या जिल्हा महिला रुग्णालयात जिल्हाभरातून सामान्य व गोरगरीब कुटुंबातील महिला उपचारासाठी येत असतात. या रुग्णालयात महिलांच्या उपचारामध्ये कुठल्याही बाबीची कमतरता भासू देणार नसल्याची ग्वाही देत या ठिकाणी आवश्यक असलेले मनुष्यबळ तातडीने उपलब्ध करून देण्याच्या सूचना राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री माननीय श्री. राजेश टोपे यांनी दिल्या.

जिल्हा महिला रुग्णालयाच्या परिसरात माता व बालसंगोपन केंद्राच्या नवीन इमारतीचे भूमिपूजन पालकमंत्री श्री. राजेश टोपे यांच्या हस्ते झाले. त्याप्रसंगी उपस्थितांशी संवाद साधताना ते बोलत होते.

व्यासपीठावर माजी आमदार अरविंद चव्हाण, उपसंचालक आरोग्य श्रीमती गोलाईत, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. अर्चना भोसले, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विवेक खतगावकर, डॉ. राजेंद्र पाटील, शहा आलम पठाण, नानाभाऊ ऊगले, जयंत भोसले, राजेश जाधव, पापासेठ अग्रवाल, नंदकिंशोर जांगडे, पप्पूसेठ दाढ आदिंची उपस्थिती होती.

पालकमंत्री श्री. राजेश टोपे म्हणाले की, जालना जिल्ह्याच्या विकासात भर टाकत आरोग्य सेवेत अधिक भर पडणाऱ्या १०० खाटांच्या माता व बाल संगोपन केंद्राची

नवीन इमारत या ठिकाणी उभी रहात असल्याचा मनस्वी आनंद होत आहे. प्रसुतीसाठी आलेल्या महिलांसह त्यांच्या नातेवाईकांची राहण्याची सोय या ठिकाणी होणार आहे. अनेकवेळा ऋती रुग्णालयात प्रसुतीसाठी येणाऱ्या महिलांची संख्या अधिक असते. ही नवीन इमारत पूर्ण झाल्यास प्रसुतीसाठी येणाऱ्या महिलांची मोठी सोय यामुळे होणार असून, या इमारतीचे काम गतीने करण्यात येऊन एक देखणी इमारत उभी करण्यात यावी. या ठिकाणी रिक्त असलेल्या वर्ग-३, वर्ग-४ च्या कर्मचाऱ्यांच्या भरतीबाबत निर्णय घेण्यात येत असून या ठिकाणी कंत्राटी तसेच राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून अधिकारी, कर्मचारी तातडीने उपलब्ध करून देण्याच्या सूचनाही त्यांनी आरोग्य उपसंचालकांना यावेळी दिल्या.

हृदयाच्या बाबतीतल्या तपासण्या मोफत स्वरूपात उपलब्ध होण्यासाठी कॅथलॅबची उभारणी

जालना जिल्ह्यातील आरोग्य सेवा अधिक सक्षम करण्यात येत असून जिल्हा सामान्य रुग्णालयात खासगी रुग्णालयाच्या तोडीच्या सेवा उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. अत्याधुनिक अतिदक्षता विभाग, शस्त्रक्रियागृहसह जिल्हा सामान्य रुग्णालयाचा चेहरा मोहरा बदलण्याचे काम करण्यात येत आहे. केवळ जिल्ह्याच्या ठिकाणीच नव्हे तर तालुका स्तरावरही आरोग्य सेवेचे सक्षमीकरण करण्यात येत आहे. हृदयाबाबतीत करण्यात येणाऱ्या तपासण्यांसाठी

वृत्त विशेष



राज्यातील जालना, नांदेड, बारामती व गडचिरोली या चार ठिकाणी कॅथलॅब उभारणीसाठी मंजुरी देण्यात आली असून यासाठीचा निधीही उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. जालना जिल्ह्यातील गोरगरीब व सर्वसामान्यांना हृदयाच्या बाबतीतल्या सर्व तपासण्या मोफत स्वरूपात उपलब्ध व्हाव्यात यासाठी कॅथलॅब उभारणीसाठी आवश्यक असलेली साधनसामुग्री खरेदीची प्रक्रिया येत्या दोन ते तीन महिन्यात पूर्ण करण्याच्या सूचनाही त्यांनी आरोग्य प्रशासनाला दिल्या.

जालन्यात कर्करोग युनिट उभारणार

मराठवाड्यासाठीच्या विभागीय मनोरुग्णालयासाठी निधी मंजूर करण्यात आला असून त्याचेही भूमिपूजन लवकरच करण्यात येणार असल्याचे सांगत जालना जिल्ह्यासह राज्यातील वीस जिल्ह्यासाठी कर्करोग युनिट येत्या मंत्रिमंडळ बैठकीत मंजूर करण्यात येणार आहे. कर्करोगाचे निदान वेळेत करण्याची सोय यामुळे होणार आहे. महिलांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने केंद्र व राज्य शासनाच्या अनेकविध योजना आहेत. या योजनांचा लाभ गोरगरीब महिलांपर्यंत पोहोचावा, यासाठी या योजनांची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करण्याबोरवरच योजनांचा प्रचार, प्रसार सर्वदूर करण्यात यावा, असेही पालकमंत्री मा. श्री. राजेश टोपे यांनी यावेळी सांगितले.

महिलांमधील कर्करोग तपासणीसाठी जिल्ह्यात पायलट प्रोजेक्ट राबवणार.

महिलांमध्ये कर्करोगाचे प्रमाण वाढत आहे. कर्करोगाचे

वेळेत निदान झाल्यास हा आजार निश्चित बरा होऊ शकतो. यासाठी महिलांमध्ये आढळून येणाऱ्या ब्रेस्ट, सर्वायकल व माऊथ कर्करोगाच्या तपासणीचा पायलट प्रोजेक्ट संपूर्ण जालना जिल्ह्यात टप्प्या-टप्प्याने राबवण्यात येणार असून ज्या महिलांमध्ये कर्करोगाची लक्षणे आढळून येतील त्यांच्यावर पुढील उपचार करण्यात येणार आहेत. पहिल्या टप्प्यात जालना, अंबड, घनसावंगी, दुसऱ्या टप्प्यात बदनापूर, भोकरदन, जाफ्राबाबाद व तिसऱ्या टप्प्यात परतूर व मंठा तालुक्याचा समावेश करण्यात येणार आहे. यासाठी आवश्यक असणारा निधी जिल्हा नियोजन समितीच्या माध्यमातून उपलब्ध करून देण्यात येणार असल्याचेही पालकमंत्री राजेश टोपे यांनी सांगितले.

जिल्ह्यातील शासकीय रुग्णालयांच्या स्वच्छतेचा दर्जा सुधारणार जालना जिल्ह्यातील सर्व ग्रामीण, जिल्हा रुग्णालय तसेच महिला रुग्णालयातील स्वच्छतेचा दर्जा अधिक प्रमाणात सुधारावा यासाठी राष्ट्रीय आरोग्य अभियानातून स्वच्छतेसाठी विशेष निधी मंजूर करून घेण्यात आला आहे. या निधीतून ही रुग्णालये दिवसातून तीन वेळेस विशिष्ट पथकाकडून स्वच्छ करून घेण्यात येणार आहेत. महानगरामध्ये असलेल्या खासगी रुग्णालयातील स्वच्छतेच्या बरोबरीने या सर्व शासकीय रुग्णालयातील स्वच्छतेचा दर्जा सुधारण्यात येणार असल्याचेही पालकमंत्री राजेश टोपे यांनी यावेळी सांगितले. कार्यक्रमास पदाधिकारी, अधिकारी तसेच नागरिकांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.



वृत्त विशेष

जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने जालना येथे इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या वतीने
सायकल रॅली

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



नुकत्याच झालेल्या जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने जालना येथे इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या वतीने सायकल रॅली काढण्यात आली. आयएमए जालनाचे डॉक्टर यात सहभागी झाले. आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारण्यासाठी सायकलिंगसारख्या उत्तम व्यायामाच्या सवयी आत्मसात करणे आवश्यक आहे.

या सायकल रॅलीत असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉ. अनुल जिंतूरकर, सचिव डॉ. सागर गंगवाल, सर्व पदाधिकारी व सदस्य सहभागी झाले.



वृत्त विशेष

पर्यावरणाचा होत असणारा न्हास, हरितगृह वायूंचे वाढते उत्सर्जन यामुळे वातावरणातील बदलांना अधिक गती

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



पर्यावरणाचा होत असणारा न्हास, हरितगृह वायूंचे वाढते उत्सर्जन यामुळे वातावरणातील बदलांना अधिक गती मिळते आहे. वातावरणातील बदलांचा मानवी आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो हे आता सर्वाच्याच लक्षात आले आहे. क्लायमेट चेंज आणि ग्लोबल वॉर्मिंगच्या प्रक्रियेस खीळ घातली नाही तर ही पृथ्वी कोणी राहण्यायोग्यच राहणार नाही. राष्ट्रीय वातावरणातील बदल आणि मानवी आरोग्य या कार्यक्रमाच्या राज्य गव्हर्निंग बॉडी आणि टास्क फोर्सची मीटिंग माझ्या अध्यक्षतेखाली पार पडली.

या बैठकीसाठी अतिरिक्त मुख्य सचिव सार्वजनिक आरोग्य डॉ. प्रदीप व्यास, आयुक्त आरोग्य सेवा, डॉ. रामास्वामी, संचालक आरोग्य सेवा डॉ. साधना तायडे, संचालक वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन डॉ. म्हैसेकर, भारतीय हवामान खात्याचे पुणे विभाग प्रमुख डॉ. होसोलीकर तसेच महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ सदस्य सचिव, श्री. अशोक शिंगारे, भूजल सर्वेक्षण, आपत्ती व्यवस्थापन विभागाचे वरिष्ठ अधिकारी तसेच राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्थेचे वैज्ञानिक उपस्थित होते.

यावेळी या कार्यक्रमाचे राज्य नोडल अधिकारी डॉ. प्रदीप आवटे यांनी वातावरणातील बदल आणि मानवी आरोग्य संदर्भातील सादरीकरण केले. उष्णतेमुळे होणाच्या विकारांचे सर्वेक्षण, हिटअॅक्शन प्लानची आवश्यकता, वातावरणातील बदलास तोंड देण्यासाठी सुदृढ आरोग्य यंत्रणा उभी करणे अशा अनेक महत्त्वाच्या मुद्यांवर यावेळी चर्चा करण्यात आली.

वातावरणातील बदलांचा मुकाबला करण्यासाठी शासन प्रसंगी कठोर धोरणात्मक निर्णय घेण्यास देखील तयार आहे. वातावरणातील बदल आणि मानवी आरोग्य संदर्भातील राज्याचा कृती आराखडा लवकरच सादर करण्याचे निर्देश मी या बैठकीत दिले.



वृत्त विशेष

राज्यातील विविध आरोग्य उपक्रमांच्या अंमलबजावणीबाबत



राज्यातील विविध आरोग्य उपक्रमांच्या अंमलबजावणीबाबत मुंबईतील एअरपोर्ट हेल्थ ऑर्गनायझेशन येथे केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याणमंत्री (भारत सरकार) आदरणीय डॉ. मनसुख मांडविया यांच्याशी बैठक पार पडली. याप्रसंगी राष्ट्रीय आरोग्य अभियान (महाराष्ट्र) आरोग्य सेवा आयुक्त डॉ. रामास्वामी एन. उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

नवदृष्टी अभियान जोमाने राबवित आहेत.

घनसावंगी मतदारसंघातील मौज कुंभार पिंपळगाव येथील आयुष झुंजे (वय १२), अर्जुन कंटुले (वय ५३) व उद्धव कंटुले (वय ५५) यांचा नेत्रविकारामुळे होणारा त्रास दूर झाला आहे. प्रसिद्ध नेत्ररोगतज्ज्ञ डॉ तात्याराव लहाने, डॉ. रागिणी पारेख यांनी तपासणी व उपचार केल्याने या तिघांनाही नवदृष्टी प्राप्त झाली आहे. या तिघांनाही वेळीच उपचार मिळण्यासाठी तातडीने सहकार्य करता आले, याचे अतिशय समाधान वाटते.



घनसावंगी मतदारसंघात नवदृष्टी अभियान आम्ही जोमाने राबवित आहोत. काही विशेष वैद्यकीय केससाठी तज्ज्ञ व मान्यवर डॉक्टरांचे सहकार्यही आम्हाला लाभते आहे, ही आनंदाची बाब आहे. डॉ. तात्याराव लहाने, डॉ. रागिणी पारेख यांचे मनापासून आभार. !



हिंगोली येथे आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित केले



जागतिक आरोग्य दिन दिनांक ०७ एप्रिल २०२२ रोजी जिल्हा परिषद हिंगोली येथे आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित केले होते या शिबिरात मुख्य कार्यकारी अधिकारी संजय दैने यांनी स्वतःहून तपासणी करून घेतली यावेळी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ शिवाजी पवार, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. सचिन भायेकर, सहाय्यक जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. कैलास शेळके जिल्हा हिवताप अधिकारी डॉ. गणेश जोगदंड तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. नामदेव कोरडे, डॉ. सतीश रुणवाल, समुदाय आरोग्य अधिकारी शडॉ मुळे इत्यादी



लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. □ पुस्तक कॉड उपलब्धक, □ रेगिस्ट्रेशन (प्राप्तीची) रजिस्ट्रेशन फॉर्म कॉफे फॉर्म, फॉरम्यार्च, रेगिस्ट्रेशन फॉर्म सीरिझ, फॉर्म, फॉर्म फॉर्म्यार्च फॉर्म फॉर्म प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

मे २०२२

- १ मे जागतिक कामगार दिन
- ३ मे जागतिक दमा दिन
- ५ मे जागतिक प्रसविका दिन
- ८ मे जागतिक रेडक्रॉस दिन व जागतिक ठॅलेसेमिया दिन
- १० मे मातृदिन
- १२ मे जागतिक परिचारिका दिन व जागतिक दीर्घकालीन थकवा जागरूकता दिवस
- १४ मे जागतिक उच्च रक्तदाब दिन
- १५ मे जागतिक कुटुंब दिन
- १६ मे राष्ट्रीय डॅग्यू दिन
- १९ मे जागतिक फॅमिली डॉक्टर दिन
- २५ मे जागतिक मल्टीपल स्क्लेरोसिस दिन
- २८ मे आंतरराष्ट्रीय महिला आरोग्य दिन व मासिक पाळी स्वच्छता दिन
- २८ मे ते ८ जून अंतिसार नियंत्रण पंधरवडा
- ३१ मे जागतिक तंबाखू विरोधी दिन

जून २०२२

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

जुलै २०२२

- १ जुलै राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
- ६ जुलै जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
- १० जुलै सुरक्षित मातृत्व दिन
- ११ जुलै जागतिक लोकसंख्या दिन
- २८ जुलै जागतिक कावीळ दिन
- २९ जुलै क्षारसंजीवनी दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ वर्गीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कसाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. सोबत अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही. | <ul style="list-style-type: none"> ■ महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिओर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल. | <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 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 झाल्याचे छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.





हुपरी येथील ग्रामीण रुग्णालयाच्या प्रस्तावाबाबत, तसेच ३० खाटांसह हुपरी येथील ग्रामीण रुग्णालय व सर्व अत्याधुनिक आरोग्य सोयी-सुविधांसह सुसज्जपणे उभारणीसाठी बैठक.

या बैठकीसाठी आरोग्य विभागाचे राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्डावकर, उपसंचालक आरोग्य सेवा डॉ. उज्वला माने, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. कोळी, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. योगेश साळे, श्री. शिवाजी मुरलीधर जाधव, ग्रा. पं. सदस्य श्री. महेश कोरवी, श्री. संजय चौगुले, श्री. संदिप चव्हाण, श्री. बाहुबली गाट, श्री. पृथ्वीराज गायकवाड, श्री. दीपक गाट, श्री. नितीन लोहार, श्री. अजित किणीकर 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 April 2022

Posting on 24th of April 2022

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef 
for every child

Digital IEC

आरोग्य विषयक माहिती, शिक्षण व संवाद यासाठी
महा आरोग्य संवाद

अॅप डाऊनलोड करण्यासाठी
खालील QR कोड स्कॅन करा



www.mahaarogyasamvadiec.in



mahaarogyasamvad

देऊनी आरोग्य शिक्षण। सुन्न करु प्रत्येक जण॥
ध्येय एकचिजाणा। आरोग्य संपन्नतेचे॥

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC



mahaarogyasamvadiec.in

