



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

# आरोग्य पत्रिका

नोव्हेंबर २०२० | पृष्ठे : ५२

## महाराष्ट्रासाठी **MAH** कसम!

मास्क घाला हात धुवा  
अंतर ठेवा



माझे कुटुंब,  
माझी जबाबदारी  
सर्वांना दिवाळीच्या  
आरोग्यदायी शुभेच्छा!



# माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी मोहिम.



माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी  
अंतर्गत राज्य आरोग्य शिक्षण  
व संपर्क विभागाच्या वतीने तयार  
करण्यात आलेल्या परिवर्तन  
एक्सप्रेसचे उद्घाटन प्रसंगी पुणे  
महानगर पालिका आधिकारी व  
कर्मचारी वृद्ध ....





महाराष्ट्र  
**आरोग्य पत्रिका**

वर्ष : वीस | अंक : ११ | महिना : नोवेंबर २०२०



मुख्य संपादक/प्रकाशक

म. भूषण भट्टाचार्य

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आई.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक

म. भूषण भट्टाचार्य

सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

भूषण भट्टाचार्य

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,  
माहिती जनसंपर्क

संपादन सहाय्य

भूषण भट्टाचार्य

प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

प्रारूप व विधी

भूषण भट्टाचार्य

प्रशासकीय अधिकारी

**दीपक धुमाळ**

अधीक्षक

मांडणी व संपादन सहाय्य

भूषण भट्टाचार्य

कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण

कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.

**पत्रव्यवहारासाठी पत्ता**

संपादक,

भूषण भट्टाचार्य

भूषण भट्टाचार्य

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,  
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,

येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६१०९७८,

२६६१०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६१०९८०

e-mail :

arogyapatrikamh@gmail.com

**वार्षिक वर्गणी**  
**५०/- रुपये**



**मास्क घाला • शारिरीक अंतर ठेवा • हात धुवा**



**शुभ दीपावली**



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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



## अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ आवाहन	९
■ गरज कोविड अनुरूप वर्तनाची	१०
■ कोविड साथीच्या नियंत्रणासाठी व्यापक आरोग्य शिक्षण..	१३
■ जागतिक न्युमोनिया दिन	१५
■ अपस्मारासह जीवन जगणे...	१७
■ मानसिक आरोग्य सर्वांचा हक्क...	२४
■ किशोरींच्या मानसिक समस्या व उपाय	२६
■ आरोग्य शिक्षण – सशक्त समाजनिर्मितीसाठी	२९
■ आहार आणि असांसर्गिक आजार	३१
■ परस्पराग – एक हिरवा कोपरा	३३
■ महाआरोग्य योजना	३५
■ एक अतिशय विनम्र विनंती	३९
■ आरोग्य रेषा	४०
■ यशोगाथा – बार्षी तालुक्यातील निर्सारम्य आरोग्य केंद्र उपळे (दु.)	४१
■ घोषवाक्ये – जनजागृती स्लोगन्स (म्हणी)	४३
■ कविता	४४
■ आशा – आशामधील नवदुर्गा, कोविड काळात दुर्गम भागात सेवा...	४५
■ वृत्तविशेष – जिल्ह्यातील शासकीय रुग्णालयांचा चेहरामोहरा बदलणार	४६
■ वृत्तविशेष – कोरोना रुग्ण संख्या कमी होत असली तरी मास्क वापरणे बंधनकारक	४६
■ वृत्तविशेष – आरोग्य विभागात मिशन २५ कायाकल्प राबविणार	४९



१० गरज कोविड अनुरूप वर्तनाची



२४ मानसिक आरोग्य सर्वांचा हक्क



२६ किशोरींच्या मानसिक समस्या व उपाय

# आयुक्तांचे मनोगत



विड-१९ आजाराची साथ बन्याच अंशी आटोक्यात आलेली आहे. रुग्ण बरे होण्याचे प्रमाण ९० टक्क्यांच्या वर गेले असून कोविडमुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण देखील सर्वच जिल्ह्यांमध्ये खूप कमी झालेले आहे. त्यामुळे गेल्या काही महिन्यांपासून कोविड साथ आटोक्यात आणण्यासाठी विभागामार्फत सुरु असलेल्या प्रयत्नांना यश येताना दिसत आहे. गेल्या महिन्यात दोन टप्प्यांमध्ये राबविण्यात आलेल्या 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' या राज्य शासनाच्या महत्त्वाकांक्षी मोहिमेचा सकारात्मक परिणाम दिसून आलेला असून कोविड आजाराबरोबरच कर्करोग, डायबेटीज, हायपरटेन्शन, रक्तदाब, लडूपणा यांसारख्या इतर आजारांचेदेखील जवळपास १७ लक्ष (३%) रुग्ण घरेघरी करण्यात आलेल्या ह्या शोधमोहिमेद्वारे आढळून आले आहेत ज्यांना पुढील उपचारांच्या कक्षेत आणणे शक्य होणार आहे. एकंदरीत कोविड साथ निर्मूलनासाठी या मोहिमेचा चांगला प्रभाव राज्यभरात दिसून आला. कोविड रुग्ण संख्या दिवसेंदिवस झापाट्याने कमी होत असल्यामुळे राज्याची वाटचाल कोविडमुक्तीच्या दिशेने सुरु झालेली आहे यात शंका नाही. मात्र तरी देखील येत्या काही दिवसांमध्ये आपल्याला कोविडच्या अनुषंगाने प्रतिबंधात्मक दक्षता घ्यावीच लागणार आहे. सणासुदीचे दिवस तसेच दैनंदिन व्यवहार व सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था पूर्वपदावर येत असल्यामुळे संसर्गाचा धोकादेखील संभवत आहे. यामुळे मास्क, सोशल डिस्टंसिंग तसेच व्यक्तीगत स्वच्छता या गोर्टीचा अवलंब व आग्रह दैनंदिन जीवनात आपल्याला नियमितपणे अंगीकारावा लागणार आहे.

राज्यातील गरीब, गरजू लोकांना मोफत व परिणामकारक आरोग्य सेवा देण्यासाठी आरोग्य विभाग कटीबद्ध असून तळागाळापर्यंत उपलब्ध असलेल्या शासकीय आरोग्य सेवा अधिकारिक बळकट करण्याचे प्रयत्न विभागामार्फत सुरु आहेत. गेल्या काही वर्षांमध्ये आरोग्याच्या विविध निर्देशांकात झालेली सुधारणा व राष्ट्रीय पातळीवरून त्याची घेण्यात येत असलेली दखल पाहिली तर हे प्रयत्न बन्याच अंशी सफल होताना देखील आपल्याला दिसत आहेत. परिणामकारक आरोग्य सेवा-सुविधा, औषधोपचार व शासनाचे विविध आरोग्य कार्यक्रम राज्यातील गरजू जनतेपर्यंत पोहोचवण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा अहोरात्र प्रयत्नशील आहेत. याचाच परिणाम म्हणून ग्रामीण भागातील लोक मोठ्या प्रमाणावर शासकीय संस्थामध्ये ह्या सुविधांचा लाभ घेताना दिसत आहेत. संस्थात्मक प्रसुतीचे प्रमाणदेखील वाढलेले आहे. यामुळे राज्याचा अर्भक मृत्यू देखील कमी झालेला आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून शासनाच्या प्राथमिक उपचार देणाऱ्या आरोग्य संस्था कात टाकताना दिसत आहेत.

नोव्हेंबर महिन्यामध्ये जागतिक लसीकरण दिन, राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन, नवजात बालक काळजी सप्ताह, जागतिक मधुमेह दिन, बालदिन यासारखे महत्त्वपूर्ण दिन साजरे होत आहेत. माता व बालकांना घावयाच्या लसी वेळच्या वेळी देणे गरजेचे असून शासकीय दवाखान्यांमध्ये या लसी मोफत उपलब्ध आहेत. कुठल्याही प्रकारच्या आजाराची लक्षणे दिसताच तातडीने जवळच्या सरकारी दवाखाने व रुग्णालयांमध्ये तपासणी करून विविध योजनांचा लाभ नागरीकांनी घ्यावा.

सर्वांना निरोगी आयुष्यासाठी तसेच दिपावलीच्या शुभकामना.

**डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)**

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

# संचालकांचे मनोगत



रा

ज्यात सर्वच जिल्हांमध्ये कोविड या महामारीच्या संकटामुळे आपल्याला या आजाराची प्रवृत्ती लक्षात घेऊन स्वतःचा बचाव करण्यासाठी व आपल्या कुटुंबाची काळजी घेण्यासाठी आपल्याला विशेष जनजागृती करावी लागणार आहे. यापुढील काळात अर्थव्यवस्थेला हळूहळू रुळावर आणण्यासाठी व दैनंदिन व्यवहार पार पाडण्यासाठी एक जबाबदार नागरिक म्हणून आपले जबाबदार वर्तन ठेवावे लागणार आहे. या संकटाच्या बाबतीत आपण किती गंभीर आहोत हेही आपल्या जबाबदार वर्तणुकीने भूमि का पार पाडावी लागणार आहे. महाराष्ट्र राज्यात आपण 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' ही विशेष मोहीम राबविली या मोहिमेमध्ये आरोग्य शिक्षण व सर्वेक्षण करून मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती झाल्यामुळे व जनतेचा चांगला सहभाग मिळाल्यामुळे या महामारीला नियंत्रित करण्यात आपण मोठ्या प्रमाणावर यशस्वी झालो आहोत असे म्हणावे लागेल ,या सर्वेक्षण मोहिमेत आपण आरोग्य शिक्षण, तसेच मधुमेह, उच्च रक्तदाब, दद्य विकार ,किंडनीचे आजार असणाऱ्या व्यक्तींचेही सर्वेक्षण करून त्यांचे समुपदेशनही केले आहे .या सर्वेक्षणात या आजाराने असलेले रुग्णांचे प्रमाणाही लक्षात आले आहे. या रुग्णांचा शोध या मोहिमेमध्ये घेणे शक्य झाल्यामुळे या आजारांवरही आपल्याला विशेष काळजी घेऊन या कठीण समयी सुद्धा या लोकांची विशेष काळजी घ्यावी लागणार आहे.या आजाराविषयी लोकांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर जनजागृतीची गरज असून आता लोकांनाही या आजाराबाबत माहिती मिळून घ्यावयाच्या काळजीबाबत ही जागरूकता निर्माण होत आहे. निरोगी आरोग्यासाठी लोकांना आरोग्य शिक्षणाद्वारे चांगल्या वर्तनासाठी प्रेरित करून आजारांमध्ये घ्यावयाची काळजी याविषयी सतर्क राहून नियमितपणे औषध उपचार घेण्यासाठी ही आपल्याला जनतेस प्रेरित करावे लागणार आहे.मोहिमेमध्ये घर, कुटुंब, परिसर ,गाव-शहर राष्ट्राच्या हितार्थ आपण दीर्घकालीन आजारावरही नियंत्रण मिळवून घ्यावयाच्या काळजीबाबत ही जनतेस आरोग्य शिक्षण घेऊन मासकका करणे ,शारीरिक अंतर ठेवणे ,वारंवार हात धुणे ,गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे ,कमी प्रवास करणे याबाबतही व्यापक जनजागृती करून या संकटातून पूर्णपणे आपण बाहेर येत नाहीत तोपर्यंत नियमितपणे लोक जागृती आपणास करावी लागणार आहे ,आपण सर्व एकजुटीने जागरूक राहून आरोग्य शिक्षण देऊन संयमाने आणि धीराने संकटाचा सामना करूया निरोगी राहण्यासाठी चे नियम पाढूया व आपल्या गावात येणाऱ्या आरोग्य पथकाला नेहमी सर्वोत्तमरी सहकार्य करून चांगले आरोग्य राखण्यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्न करूया .

आपले कुटुंब व आपली जबाबदारी व त्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी सर्वांनी वेळीच खबरदारी घेऊन आरोग्य विषयी जागरूक राहूया व सामाजिक आरोग्यही चांगले ठेवूया...

दिवाळीनिमित्त सर्वांना शुभेच्छा.. धन्यवाद ..

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा  
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

# संचालकांचे मनोगत



सार्वजनिक आरोग्य सेवांची व्यासी गुणवत्ता व योजनांची परिणामकारकता यामध्ये अमुलाग्र बदल करून शासकीय आरोग्यसेवेबद्दलची विश्वासार्हता वाढविण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत नेहमीच प्रयत्न केले जात आहेत. राज्यातील जनतेला उत्तम व दर्जेदार आरोग्य सेवा विविध आरोग्य योजनांच्या माध्यमातून पुरविण्यासाठी वेगवेगळे प्रकल्प हाती घेतली जात आहेत. गरोदर माता, नवजात बालके व सर्वसामान्य जनतेपर्यंत परिणामकारक व मोफत आरोग्यसेवा पोहोचविणे हे सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट असून त्यादृष्टीने सार्वजनिक आरोग्य विभाग कार्य करीत आहे. तसेच शासनाच्या विविध योजना जसे प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, मिशन इंद्रधनुष्य लसीकरण मोहीम, किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, जननी सुरक्षा योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान यासारख्या योजनांच्या माध्यमातून माता व बालकांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी उपायोजना करण्यात येत आहेत. त्याचबरोबर माता आरोग्य, प्रसूतिपूर्व सेवा, गरोदरपणातील आहाराबाबत मार्गदर्शन, व्यक्तिगत स्वच्छता, कुटुंबांचा सहभाग, गरोदरपणातील प्रसूती व प्रसुतीपश्चात धोक्याची लक्षणे; तसेच मातेने घ्यावयाची काळजी, नवजात शिशुची काळजी याबाबत व्यापक प्रमाणावर जनजागृती व आरोग्य कर्मचारी, आशा यांच्या माध्यमातून व्यक्ती-व्यक्ती संवाद साधण्यावरही भर देण्यात येत आहे. याचबरोबर बाल आरोग्य कार्यक्रमअंतर्गत स्तनपान, पूरक आहार, अतिसार नियंत्रण, निमोनिया यांसारख्या घटकांवर ही आरोग्य शिक्षणाद्वारे भर देण्यात येत आहे. कुटुंबातील सदस्यांचे समुपदेशन करून कांगारू मदर केअर, नवजात शिशुमध्ये लवकर निदान व व्यवस्थापन यावरही भर देण्यात येत आहे. बालकांचे संपूर्ण लसीकरण होण्यासाठी व्यापक प्रमाणावर नियमित लसीकरण करण्यावर भर देण्यात येत आहे. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रमांतर्गत बालकांना आरोग्य सुविधा पुरविण्यात येत आहेत. यात आरोग्य सेवेतील आरोग्य सेवक, सेविका आशा, एन.एम.ए.म., वैद्यकीय अधिकारी, तज्ज्ञ डॉक्टर हे आपले योगदान देत आहेत, यासाठी ही सर्व मंडळी निश्चितच कौतुकास पात्र आहेत. आरोग्यसेवेचे आरोग्य दूत म्हणून ही मंडळी आपले कर्तव्य पार पाडत आहे. सध्या करोनाच्या काळात आरोग्य सेवा पुरविताना बन्याच अडचणींचा सामना करावा लागत असला तरी अधिकाधिक उत्तम व परिणामकारक आरोग्य सेवा गरीब व गरजू लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी सर्व स्तरातील घटकांचा सहभाग मोलाचा ठरणार आहे.

या आव्हानात्मक प्रसंगी सर्वांनी प्रयत्नशील राहून आरोग्य दूत म्हणून महाराष्ट्राला निरोगी ठेवण्यासाठी सर्वांनी पुढे राहून आरोग्य सेवा सामान्य जनतेपर्यंत पोहोचवण्यासाठी सर्वांना प्रयत्न करण्याची गरज आहे. संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा या धेयाने महाराष्ट्रातील सर्व जनतेला आरोग्य सेवा पुरवण्यामध्ये आपला सर्वांचा सहभाग अत्यंत मोलाचा आहे. आपण पुरवीत असलेल्या सेवा सामान्य जनतेसाठी अत्यंत महत्त्वाच्या व निरोगी समाजाच्या जडणघडणीसाठी महत्त्वाच्या असून त्यासाठी आपण सर्वजण सतत प्रयत्नशील राहाल असा मला विश्वास आहे.

दीपावलीनिमित्त सर्वांना शुभेच्छा...

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा  
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

# संपादकीय



**मा**नवग्राणी निसर्गतः किंवा स्वभावतः सामाजिक आहे. समाजातूनच मानवाच्या

पुर्तेसाठी समाज महत्वाचा आहे. मनुष्य समाजात राहतो कारण गरजा मानवाला तसे करण्यास भाग पाडतात. समाजाच्या इतर सदस्यांबरोबर सहकार्य केल्याने मानवाच्या गरजा भागतात व रोजच्या कायलाही मदत होते. सहकार्यने आलेल्या संकटाचा सामना करतानाही सोपे होते, अभिवृती, श्रद्धा, नीती तत्त्वे व आदर्श यांना समाज योग्य तो आकार देत असतो व त्यानुसार मानवाचे वर्तनही घडत असते. व्यक्ती जेव्हा एकमेकांशी अंतर क्रिया करतात तेव्हा ते एकमेकांवर अवलंबून असतात. समूहामध्ये व्यक्ती जी भूमिका पार पाडत असते ती महत्वपूर्ण व समाजाच्या सुरक्षितेसाठी महत्वाची असते. समाजात वावरताना व्यक्ती-व्यक्ती संबंध येतो व त्यानुसार घडणारे वर्तन हे सामाजिक आंतरक्रियाशी निगडित असते, समाजात व्यक्ती विविध भूमिका पार पाडतात आणि समाज विविध प्रकारे त्यांच्या भूमिकांचे अनुकरण करत असतात व मूल्यमापनही करत असतात. मानवाचे वर्तन हे समाजात चांगले बदल घडून आणण्यासाठी म हत्त्वाचे ठरतात. गेल्या मार्च महिन्यापासून आपण कोवीड या महामारीचा सामना करत आहोत! या साथीच्या आजारावर आरोग्य शिक्षण ही एकमेव लस सध्या कार्य करीत असल्यामुळे आरोग्य जनजागृतीद्वारे व त्यानुरूप करावयाच्या वर्तनामुळे साथीच्या रोगांवर नियंत्रण मिळविणे शक्य असल्यामुळे आपण आरोग्य शिक्षणाला महाराष्ट्र राज्यात महत्वाचे स्थान देऊन आरोग्य शिक्षणाचा जनजागर सतत जागृत ठेवला आहे. यात समाजातील सर्व घटकांचा, प्रसार माध्यमांचा व लोकप्रतिनिधींचा सक्रिय सहभाग लाभला आहे. त्यामुळेच महाराष्ट्र राज्यात या संकटाला नियंत्रित करण्यात यश प्राप्त होत आहे ही समाजाची महत्वाची कामगिरी होय. राज्यातील जनतेने धीराने, एकजुटीने या संकटाचा सामना करीत संकटावर मात करण्याचा अतोनात प्रयत्न सुरुच ठेवला आहे, राज्यातील सर्व जनता यासाठी अभिनंदनास पात्र आहे. राज्यात 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही मोहीम आपण सर्वांनी मिळून अत्यंत कुशलतेने पुढे नेत लोकजागराचा व आरोग्य शिक्षणाचा रथ सतत जागृत ठेवून कोविड काळात करावयाच्या अनुरूप वर्तनाबाबत जनजागृती करण्यावर भर दिला आहे ही महामारी नियंत्रणासाठी महत्वाची कामगिरी होय. परिस्थितीनुसार डिजिटल व सोशल मीडियाच्या माध्यमातून राज्यातील जनता एकमेकांची संवाद साधत असून या आधुनिक माध्यमाद्वारे लोकजागराचा यज्ञ सर्वांनी सतत तेवत ठेवला आहे. यात सर्वांनी सहभागी होऊन आरोग्य शिक्षणाचे संदेश जनमानसापर्यंत पोहोचवण्यासाठी आपला सहभाग सक्रियपणे नोंदविला आहे. संकट अजून गेले नसले तरी योग्य खबरदारी घेऊन व आपल्या वर्तनात बदल करून या संकटावर मात करण्यासाठी सर्वांनी अजूनही जागृत राहणे आवश्यक बनले आहे, यात व्यक्ती, कुटुंब, समाज या सर्वांचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा असा आहे. राज्य शासनाच्या आरोग्य विभागामार्फत आरोग्य शिक्षणाचे संदेश देण्यासाठी नियोजनबद्ध पद्धतीने प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यास लोकांचा सहभाग हा अत्यंत चांगल्या प्रकारे मिळत असून संकटावर मात करण्यासाठी सर्वांनी आपापल्या परीने योगदान दिले आहे व देत आहेत या सर्वांचे आभार.

करोना योद्दे आपल्या परीने या संकटावर मात करण्यासाठी सर्वांत पुढे राहून म अनवतेचा यज्ञ सतत तेवत ठेवून संकटाचा सामना करण्यात समाजातील विविध वर्गाचा महत्वाचा सहभाग मिळतो आहे. या सर्वांचा आपणास सार्थ अभिमान वाटावा असे त्यांचे कार्य आहे. सकारात्मक भूमिकेतून आलेल्या संकटावर आपण सर्व सामना करून या संकटावर मात करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून तळागळापर्यंत संवाद साधून एकजुटीने प्रयत्न करूया व सक्रियपणे आरोग्य शिक्षण कायर्यासाठी आपला सहभाग देऊया व आपले आरोग्य आपली जबाबदारी समजून आपल्या कुटुंबाचे साथीच्या रोगांपासून संरक्षण करण्यासाठी आपली सक्रिय भूमिका पार पाहू. या दिवाळीच्या व सणासुदीच्या दिवसात गर्दी न करता सर्व नियम पाळून आपण दिवाळीचा सण साजरा करूया व कुटुंब, समाज, राज्य, देश या सर्वांची काळजी घेऊया...

दिवाळीच्या सणानिमित्त सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा...

धन्यवाद...

- **डॉ. कैलास बाविस्कर**

संपादक

# आवाहन



**मा. श्री राजेश टोपे**

मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

**मा. श्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर**

मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व  
कुटुंब कल्याण

महाराष्ट्रातील सर्व नागरिकांनी

हि दीपावली साजरी करताना

गर्दी टाळा, मास्क वापरा, अंतर पाळा, वारंवार हात धूवा .

फटाक्यांना दूर करू

प्रदूषण मुक्त दिपावली साजरी करू.



सर्वांना आरोग्यदायी  
दीपावली निमित्त  
हार्दिक शुभेच्छा!

# गरज कोविड अनुरूप वर्तनाची

करोनाची साथ हळूहळू ओसरताना दिसत असली, तरी तिची दुसरी लाट येण्याची शक्यताही वर्तविली जात आहे. लस कधी येर्इल, सर्वांना कधी मिळेल, हे प्रश्नही आहेतच. अशा वेळी आपण सांच्यांनी 'कोविड अनुरूप' वर्तन स्वीकारण्याची गरज आहे. करोनाला दूर ठेवणे, हाच आजचा सर्वोत्तम उपाय आहे.

करोनाची साथ जगभरात सर्व देशांमध्ये पसरली. आपण आजवर अनेक साथीच्या रोगांचे उद्रेक पाहिले आहेत. त्याच्याहून हा सर्वार्थने वेगळा असा उद्रेक आहे. या उद्रेकाचे सामाजिक, आर्थिक परिणाम अधिक व्यापक आणि जनजीवन खोलवर प्रभावित करणारे आहेत. सध्या या आजाराचे रुण दिवसेंदिवस कमी होत चाललेले असले, तरी या उद्रेकावर खच्या अर्थाने मात करण्यासाठी, आपणा सगळ्यांनाच कोविड अनुरूप वर्तन आत्मसात करण्याची गरज आहे. याचे कारणदेखील स्पष्ट आहे. आज आपल्याकडे कोविड या आजारावरील कोणतेही प्रभावी औषध उपलब्ध नाही आणि लस विकसित होऊन आपल्या हातामध्ये केव्हा येर्इल, याबद्दल खात्रीलायक काही सांगता येत नाही. लस आल्यानंतर ती सर्वांना उपलब्ध कधी होईल, हा देखील प्रश्न आहे. या पाश्वर्भूमीवर आपण सर्वांनी कोविड अनुरूप वर्तनाचा अंगीकार करणे, हीच सर्वार्थने प्रभावी अशी लस आहे. कोविड नियंत्रणाचा तोच एकमेव मार्ग आहे, असे म्हटल्यास चुकीचे ठरणार नाही.

## त्रिसूत्री

कोविड अनुरूप वर्तनामधील पहिला महत्वाचा भाग म्हणजे, समृद्धांमध्ये वावरताना दोन व्यक्तींनी परस्परांमध्ये दोन मीटर एवढे अंतर राखणे. परस्परांना भेटताना, स्वागत

करताना भारतीय पद्धतीने केलेला राम राम किंवा नमस्कार, संसर्ग टाळण्याच्या दृष्टीने अधिक महत्वाचा आहे. कोणाचेही स्वागत करताना हस्तांदोलन करणे किंवा मिठी मारणे, अशी शारीरिक जवळीक टाळायला हवी. संसर्ग टाळण्यासाठी दुसरे महत्वाचे वर्तन म्हणजे, प्रत्येकाने समाजात वावरताना साधा घरगुती कापडी मास्कचा वापर करणे. मास्क कसा वापरावा, हे देखील आपण समजावून घेण्याची गरज आहे. मास्क बांधताना नाकाकडील बाजू नेहमी नाकावर बांधणे आवश्यक आहे. सुरुवातीला वरचे बंद बांधून, त्यानंतर खालील बंद बांधणे; त्याचप्रमाणे चेहरा आणि मास्क यामध्ये फट राहणार नाही, याची दक्षता घेणे गरजेचे आहे. मास्कला पुढील बाजूने स्पर्श करणे टाळले पाहिजे. मास्क काढताना नेहमी खालील बंद प्रथम सोडून, त्यानंतर वरील बंद सोडला पाहिजे. कोणताही मास्क आठ तासांनंतर किंवा त्यापूर्वी ओलसर झाल्यास बदलावा. मास्क लावण्यापूर्वी आणि काढताना आपले हात स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. खाली नमूद केलेल्या परिस्थितीमध्ये आपण मास्क वापरणे आवश्यक आहे.

## प्रवासात किंवा सार्वजनिक ठिकाणी.

एखाद्या खोलीमध्ये इतर लोकांसोबत असताना.

आपल्याला सर्दी, खोकळा किंवा फ्ल्यूसारखी लक्षणे असल्यास.

महत्वाचे म्हणजे, आपण सगळ्यांनी डोळ्यांना, नाकाला, तोंडाला वारंवार हात लावण्याची, स्पर्श करण्याची सवय सोडायला हवी. आपले हात अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श करत असतात आणि तेथील विषाणू -जीवाणू त्याला



मास्क घाला



शारीरिक अंतर ठेवा



हात धुवा

चिकटत असतात. अशा दूषित हातांनी आपण डोळे, नाक, तोंड यांना स्पर्श केला, तर यामुळे विषाणूना शरीरामध्ये प्रवेश करायची आयतीच संधी मिळते. आपण आपल्या नेहमीच्या वागण्यामध्ये श्वसनसंस्थेचे शिष्टाचार पाळले पाहिजेत. टिशू पेपर किंवा हात रुमाल नसेल, तर हात दुम्हून, कोपरात शिंकायला किंवा खोकायला हवे जेणेकरून उडणारे थेंब इतर व्यक्तींच्या अंगावर जाणार नाहीत. शिंकल्यानंतर किंवा खोकल्यानंतर ताबडतोब साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ धुणे अंगवळणी पडले पाहिजे. मुळात हात नियमितपणे आणि नेमेकेपणाने धुणे ही सवयही लागायला हवी. शब्दशः आपली सुरक्षितता आपल्या हातात आहे; त्यामुळे हात स्वच्छ ठेवणे गरजेचे आहे. हात स्वच्छ ठेवण्याकरता साधा साबण आणि पाणी पुरेसे आहे. पाणी नसल्यास अल्कोहोल-युक्त सॉनिटायझरचा वापर करता येईल. घरात, कार्यालयामध्ये किंवा ज्या ठिकाणी आपण काम करतो, अशा कोणत्याही ठिकाणी ज्या पृष्ठभागाला अनेक व्यक्ती स्पर्श करतात, असे पृष्ठभाग वारंवार स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. असे पृष्ठभाग अनेकांनी स्पर्श केल्यामुळे दूषित होण्याची शक्यता असते. हातामध्ये ग्लोब्हज घालून सोडियम हायपोक्लोराइट किंवा इतर कोणत्याही जंतुनाशक द्रावणाने हे पृष्ठभाग वेळोवेळी स्वच्छ करणे आवश्यक आहे.

### ध्रुपान, थुंकणे टाळा

कोहिड आजार टाळण्यासाठी, ध्रुप्रपान, तंबाखू, गुटखा खाणे आणि सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे टाळायला हवे. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे ही सवय अतिशय घातक आहे. यामुळे केवळ कोहिडच नव्हे, तर स्वाइन फ्लू किंवा टिबीसारखे आजारही वाढतात. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे हा कायद्यानुसार गुन्हा आहे, हे देखील आपण लक्षात घेण्याची गरज आहे.

कोहिड प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी अनावश्यक प्रवास करणेदेखील टाळले पाहिजे. जेव्हा अगदी आवश्यक असेल, तेव्हाच प्रवास करावा आणि प्रवासात ठराविक अंतर राखणे, मास्कचा योग्य वापर करणे, लक्षात ठेवायला हवे.

### सामाजिक भेदभाव नको

कोहिड आजाराची अनेकांच्या मनामध्ये भीती आहे. आपण प्रतिबंधासाठी काळजी घ्यायला हवी; परंतु या आजाराची नाहक भीती बाळगता कामा नये. या भीतीपोटी आपण अनेकदा कोहिड रुग्ण, त्यांचे या भीतीपोटी आपण अनेकदा कोहिड रुग्ण, त्यांचे कुटुंबीय, या रुग्णांवर उपचार करणारे डॉक्टर आणि इतर आरोग्य कर्मचारी यांना सामाजिक भेदभावाची वागणूक देऊ लागतो, हे अगदी चुकीचे आहे.

काळजी घेणे म्हणजे कोणाला वाळीत टाकणे नव्हे. आपण कोहिड रुग्णांना, त्यांच्या नातेवाइकांना आवश्यक ती मदत करायला हवी. कोहिड नियंत्रणासाठी काम करणारे डॉक्टर, नर्स, आरोग्य कर्मचारी, पोलिस या सगळ्यांना आपण आदराने वागवायला हवे. या आजारापासून समाजाचे संरक्षण व्हावे, म्हणून ही मंडळी अत्यंत मोलाचे काम करत आहेत, याची जाणीव सर्वांनी ठेवायला हवी.

कोहिड उद्रेकाच्या या काळात सुरक्षित राहायचे असेल, तर गर्दी टाळायला हवी. लग्न, बारसे, वाढदिवस, सामाजिक-धार्मिक कार्यक्रम अशा कोणत्याही कार्यक्रमांसाठी किती लोकांनी जावे याबाबत मर्यादा घालून, गर्दी होणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. कोणत्याही कार्यक्रमांमध्ये दोन व्यक्तींमधील आवश्यक शारीरिक अंतर राखले जाईल, या पद्धतीने नियोजन करायला हवे. मुळात अनेक बैठका आणि कार्यक्रम अॅनलाइन प्लॅटफॉर्मवर आयोजित करून अशी गर्दी टाळणे शक्य आहे.

### समाज माध्यमांचा वापर

समाजमाध्यमांचा जबाबदारीने वापर करण्याची सवय सगळ्यांनीच लावण्याची गरज आहे. कोणतीही पोस्ट फॉरवर्ड करताना, इतरांना पाठवताना, त्यातील माहिती खरी आहे ना, या माहितीचा स्रोत अधिकृत आहे ना, याची खातरजमा करून घ्यायला हवी. अनेकदा चुकीची माहिती असणाऱ्या, अफवा पसरवणाऱ्या पोस्ट व्हायरल केल्या जातात आणि त्याचा दुष्परिणाम समाजातील अनेक घटकांना भोगावा लागतो; त्यामुळे कोणतीही माहिती खात्री केल्याशिवाय सत्य मानता कामा नये. कोहिडविषयीची कोणतीही माहिती अधिकृत स्रोतांच्या मार्फतच घ्यायला हवी आणि तीच खरी मानायला हवी. खोट्या माहितीच्या, अफवांच्या साथीचे परिणाम अधिक घातक आहेत, हे लक्षात घ्यायला हवे. राज्याच्या; तसेच देशाच्या आरोग्य खात्याच्या संकेतस्थळांवर या आजाराबद्दलची अधिकृत माहिती उपलब्ध आहे. विविध शंकांसाठी, प्रश्न विचारण्यासाठी देश पातळीवरील 1075 या निःशुल्क हेल्पलाइनचा वापर करता येईल. महाराष्ट्रातही 104 हा टोल फ्री क्रमांक कोहिड हेल्पलाइन म्हणून कार्यरत आहे. आपण कोणीही आपल्या शंका विचारण्यासाठी घाबरता कामा नये आणि त्याचवेळी भीतीपोटी लक्षणे देखील लपवता कामा नये.

### मनमोकळे बोला, ताण, उदासी टाळा

कोहिड आजारामुळे अनेक जणांना मानसिक ताणतणावांना तोंड द्यावे लागत आहे. या आजारामुळे अनेकांना नियोजित गोर्टींना फाटा द्यावा लागला आहे,

ठरलेल्या अनेक गोष्टी पुढे गेल्या आहेत, अनेकांच्या नोकऱ्या जाणे, आर्थिक टंचाई जाणवणे असे देखील घडले आहे. यामुळे ताण येणे, उदास वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे. अशा व्यक्तींनी आपल्या मनातील भावना मोकळ्या मनाने जवळच्या व्यक्ती, मित्रांकडे व्यक्त करणे आवश्यक आहे. अगदीच गरज भासली, तर तज्जांकळून मानसिक समुपदेशन घ्यायला हवे. या पद्धतीच्या मानसिक समुपदेशनासाठी

देशपातळीवर 080 46 11 0007 ही हेल्पलाईन आहे.

कोणत्याही साथीला समर्थपणे तोंड देण्यासाठी, एकत्र येणे आवश्यक असते. आपण शरीराने भले दूर असू परंतु मनाने एकत्र येऊन, निर्धाराने या साथीचा बिमोड करणे सर्वांच्या भल्यासाठी गरजेचे आहे.

## डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा

- आपण अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श करतो, त्यामुळे विषाणू सहजपणे आपल्या हाताला चिकटू शकतात. अशा हातांद्वारे संसर्ग होऊ शकतो.
- हातांद्वारे विषाणू आपले डोळे, नाक व तोंडामध्ये जातात
- तिथून विषाणू आपल्या शरीरीत प्रवेश करतात आणि आपण आजारी पडतो
- तुमची सुरक्षितता आता केवळ तुमच्याच हाती आहे!



## बदलून आपला व्यवहार, करू कर्योनावर वार!

### अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

• राष्ट्रीय कॉल सेटर क्र. +९१-१२-२३९७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन**



**unicef**  
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

# कोविड साथीच्या नियंत्रणासाठी व्यापक आरोग्य शिक्षण...

**R**ज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्यावतीने राज्यभर जनजागृती उपक्रम सार्वजनिक आरोग्य विभाग, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय आणि युनिसेफ तसेच विविध विभागाचा सहभागाने जनजागृतीचे उपक्रम गेल्या मार्च महिन्यापासून सातत्याने राबविण्यात येत आहेत.

या आजारावरती लस उपलब्ध नसल्यामुळे आरोग्य शिक्षण व जनजागृती हीच लस कार्य करीत आहे. लॉक, अनलॉकच्या काळात लोकांनी आपल्या वर्तणुकीत कोणते बदल करावेत याविषयी शास्त्रीय मार्गदर्शन करण्यात येत आहे. यासाठी जनजागृतीच्या विविध माध्यमांचा उपयोग केला जात आहे. देशात महाराष्ट्र राज्य जनजागृतीसाठी आघाडीवर असून वेगवेगळे कल्पक उपक्रम राबवून महामारीच्या संकटातून बाहेर पडण्यासाठी जनतेच्या सहभागावर भर देण्यात येत आहे. यामध्ये धूम्रपान, मानसिक आरोग्य, घ्यावयाची काळजी, करावयाची वर्तणुकीत बदल याविषयी साध्या व सोप्या संदेशाद्वारे जनजागृती मोठ्या प्रमाणावर करण्यात येत आहे. राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाला युनिसेफ यांचेही ही सहकार्य लाभत असून तज्जांचाही मोठ्या प्रमाणावर सहभाग मिळत आहे.

जनजागृती उपक्रमांतर्गत मीच माझा रक्षक, इतर आजार व घ्यावयाची काळजी, लवकर निदान, भेदभाव टाळणे, वयस्कर लोकांची घ्यायची काळजी, आहार व मुलांचे आरोग्य, मानसिक आरोग्य, फिजिकल डिस्टन्स, हाताची स्वच्छता, अनलॉक काळात घ्यावयाची काळजी, तसेच मास्कचा वापर, वर्तणुकीत करावयाचे बदल व राज्यस्तरीय हेल्पलाईन क्रमांक, बाहेर पडताना घ्यावयाची काळजी याविषयी विषयानुसार वेगवेगळ्या माध्यमाद्वारे व्यापक राज्यभर आरोग्य शिक्षण व जनजागृती करण्यात येत आहे. यात सोशल मीडियाचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करण्यात येत असून दररोज वेगवेगळे विषय आवश्यकतेनुसार व

गरजेनुसार लोकां समोर मांडण्यात येत आहेत यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने विभागाचे सोशल मीडिया हॅण्डल अद्यावत ठेवले असून त्याद्वारे नियोजनबद्द संदेश लोकांना दिले जात आहे. या उपक्रमाला जनतेचा सहभाग मोठ्या प्रमाणावर मिळत असून या संदेशांचा त्यांना आपल्या वर्तणुकीत करावयाचे बदल व घ्यावयाची काळजी याबाबत मार्गदर्शन मिळत आहे.

प्रत्येक जिल्ह्यात जिल्हा माध्यम व विस्तार अधिकारी यांच्यामार्फत वेगवेगळ्या माध्यमाद्वारे जनजागृती करण्यात येत आहे. यात होर्डिंग, पत्रके, माहिती पुस्तिका इत्यादी साधनांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जात आहे. तसेच आरोग्य सेवक सर्वांत पुढे असणारे आशा, परिचारिका, आरोग्य कर्मचारी प्रत्येक घराघरात जाऊन आरोग्याचे संदेश पोचवीत आहे. त्यामुळे लोकांना या काळात घ्यावयाची काळजी व उपाय योजना या बाबत मार्गदर्शन मिळत आहे. राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाने सोशल मीडियाच्या माध्यमातून आठ कोटी दोन लाख लोकांपर्यंत पोहोचण्यास चे कार्य आतापर्यंत केली आहे तसेच प्रत्येक जिल्ह्यात वेगवेगळ्या माध्यमातून



जनजागृती करण्यात येत आहे तसेच राज्य स्तरावरून बॅनर्स, पोस्टर्स, माहिती पुस्तिका, टीव्हीसी, वृत्तपत्र जाहिराती, आकाशवाणीवर जाहिराती, एफ. ऎम. रेडिओ, खाजगी टी.व्ही. वर्ती जाहिराती, व्हाट्सअपच्या माध्यम तून संवाद, आउटगोइंग कॉल्स, एल इ डी द्वारे रेल्वे स्टेशन, एअरपोर्ट, मेट्रो स्टेशन अशा वेगवेगळ्या ठिकाणी संदेशाद्वारे व्यापक जनजागृती साठी प्रयत्न केले आहेत. लोकसहभागाद्वारे वेगवेगळ्या विभागांमार्फत समन्वय करीत व्यापक जनजागृती करण्यावर भर देण्यात येत आहे. 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' या राज्य शासनाच्या विशेष मोहिमेतही सर्वांच्या सहकार्याने व लोकसहभागाने जनजागृतीचे व्यापक कार्य करण्यात येत असून करोना नियंत्रणासाठीच्या उपाययोजनेत लोकसहभाग व जनजागृती

हे महामारी नियंत्रणासाठी महत्वाचे अस्त्र म्हणून सध्या कार्य करीत आहे. यात जनतेचा तसेच माध्यम प्रतिनिधी, स्वयंसेवी संघटना, संस्था, तसेच शासनाचे वेगवेगळे विभाग यांचा महत्वाचा सहभाग व सर्वांची एकजूट ही अत्यंत महत्वाची ठरत आहे. राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग या संकटातून बाहेर येण्यासाठी वेगवेगळ्या जनसंवाद माध्यमांचा कल्पकतेने वापर करण्यावर भर देत असून सर्व विभागांना सोबत घेऊन कार्य करण्यावर आपले लक्ष केंद्रित केलेले आहे. आरोग्यशिक्षण व महाआरोग्य संवादासाठी व ब्लॉग तसेच एक तयार करण्यात आले असून त्याचाही वापर करण्यात येत आहे. आरोग्य शिक्षणाचे व्यापक कार्य होऊन आरोग्य साक्षरता वाढ करण्यावर राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग भर देत आहे.

## :-: जिल्हा स्तरावरील विविध आरोग्य कार्यक्रम :-



नागपूर येथे माता मृत्यू, बाल मृत्यू सभेनिमित्त मा. डॉ. देवेंद्र पात्रुकर, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. दिपक सेलोकर



प्राथमिक आरोग्य केंद्र मुठा येथे जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. भगवान पवार यांची भेट...



जिल्हा जालना येथे District HMIS validation metting IEC आढावा अहवाल मार्गदर्शन प्रसंगी जिल्हा विस्तार माध्यम अधिकारी श्री. भुतेकर



फक्त मालेगाव येथे दि. १ नोव्हेंबर रोजी उपराष्ट्रीय प्लस पोलिओ मोहिम राबविण्यात आली.

# जागतिक न्युमोनिया दिन

12 नोव्हेंबर 2013 साली जागतिक न्युमोनिया दिन म्हणून साजरा केला गेला. न्युमोनिया फुफ्फुसांचा सांसर्गिक रोग आहे. फुफ्फुसाच्या आतील भागात श्वासनलिकेंचे जाळे असते. त्याला 'अल्विओलाय' असे म्हटले जाते. त्या जाळ्यांना छोटी छोटी छिद्रे किंवा वायूकोश असतात. त्यातून ऑक्सिजनचा पुरवठा होत असतो. त्या छोट्या छिद्रांना छोट्याच नलिकांनी जोडलेले असते. फुफ्फुसांना नलिकामार्फत ऑक्सिजन पुरवला जातो. आणि कार्बन डाय-ऑक्साइड बाहेर टाकला जातो. त्या नलिका न्युमोनिया कॉक्स जिवाणूच्या संसर्गास बळी पडल्या की फुफ्फुसांमध्ये द्रव साठू लागतो आणि त्या सुजतात. या द्रवामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता कमी होते. मग कफसारखा द्रव जमून रहातो. न्युमोनियामध्ये एका किंवा दोन्ही फुफ्फुसांना संसर्ग होऊ शकतो. या लक्षणांनांच न्युमोनिया असे संबोधले जाते. भारतात बालपणातली न्युमोनियाची 4.3 कोटी प्रकरणे दरवर्षी येतात. जगात 15 देशांमध्ये सर्वाधिक निमोनिया रुग्ण आढळतात. 10 ते 20 टक्के प्रकरणे तीव्र असतात.

न्युमोनिया असलेली व्यक्ती सर्दी झाल्यानंतर नाक किंवा तोंड न झाकता शिंकल्याने इतरांना संक्रमण होऊ शकते. न्युमोनियाची लक्षणे काही दिवसांच्या कालावधीत किंवा अचानक 24 ते 48 तासांच्या आत वाढू लागतात. संक्रमणाची तीव्रता बच्याच घटकांद्वारे निश्चित केली जाते. उदा. सूक्ष्मजीव संक्रमण, संपूर्ण आरोग्य आणि प्रभावित व्यक्तीचे वय, रोगग्रस्त व्यक्तीचे वैद्यकीय इतिहास, प्रयोगशाळेतील चाचण्या आणि इतर चाचण्या तसेच इमेजिंग चाचण्यांच्या आधारावर निदान केले जाते. उपचार न्युमोनियामुळे होणाऱ्या संसर्गावर अवलंबून असते. जर विषाणूजन्य संसर्ग झाला तर कोणताही विशिष्ट उपचार केला जात नाही आणि व्यक्तीचे आरोग्य सामान्यतः स्वतः सुधारते. जिवाणूजन्य

न्युमोनियाच्या बाबतीत प्रतिजैविकांचा वापर केला जातो. याचा इलाज मुख्यत: घरी किंवा डॉक्टरांच्या किलनिकवर केला जातो. तरीही गंभीर संक्रमणास भरती होण्याची आवश्यकता असते. या रोगाच्या गुंतागुंतीमध्ये फुफ्फुसातील फोड, श्वासोच्छवासात अडचण किंवा सेप्सिस (रक्तसंक्रमण) समाविष्ट असू शकतात. ज्यामुळे अनेक अंग निकामी पडू शकतात. त्वरित उपचार आणि काळजी घेण्यात आल्यास जे रोगी-निरोगी आहेत ते सामान्यत: त्वरित पुनरावृत्ती दर्शवतात. परंतु पाच वर्षाखालील मुलांसाठी आणि पासष्ठ वर्षावरील प्रौढांमध्ये अधिक गंभीर असल्याचे दिसून येते. दीर्घकालीन आजारांमुळे ग्रस्त असलेल्या लोकांसाठी, विशेषता मूत्रपिंड, फुफ्फुस किंवा हृदयाचे पीडित असल्यास आणि दुर्बल रोगप्रतिकारकप्रणाली असल्यास न्युमोनिया घातक ठरू शकतो.

डॉक्टरांच्या मते न्युमोनिया हे लक्षण आहे. हा नेमका आजार नव्हे. न्युमोनियामध्ये फुफ्फुसांमध्ये जिवाणू विषाणू किंवा कवकांचा संसर्ग होतो. फुफ्फुसाच्या वायूकलिकामध्ये द्रव किंवा पू साठतो आणि ऑक्सिजन पुरवठा बंद होतो. ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे त्या पेशीचे कार्य नीट होत नाही. योग्य उपचार केले नाहीत तर ऑक्सिजनच्या कमतरतेमुळे व्यक्तीचा मृत्यूही ओढवू शकतो. न्युमोनियाचे तीन प्रकार आहेत. जिवाणूजन्य, विषाणूजन्य आणि मायक्रो प्लाझ्मा म्हणजेच कवक. 'न्यूमोसिस्टिस वॉर्सनी' नावाच्या कवकामुळे झालेला न्युमोनिया विरळाचा आहे. अशा प्रकारचा न्युमोनिया सहसा एड्स रुग्णांना होतो. निरोगी व्यक्तींना या प्रकारचा न्युमोनिया होत नाही. कधी कधी न्यूमोनियामध्ये मृत्युही होतो. निरोगी व्यक्तीचा मृत्यू न्युमोनियामुळे सहसा होत नाही. पण न्युमोनियाने फुफ्फुसात घर केले म्हणजे एड्स झालेल्या रुग्णाच्या जीवितास धोका उद्भवतो आणि त्यांचा मृत्यू होण्याचा संभव

असतो.

न्युमोनियाच्या लक्षणांमध्ये ताप येणे, थंडी वाजणे, खोकला, श्वास जलद होणे, श्वास घेताना धाप लागणे, छातीत आणि पोटात दुखणे, शक्तिपात, उलट्या होणे अशी लक्षणे दिसून येतात. न्युमोनिया वाढला किंवा गंभीर झाला तर हुडहुडी भरणे, तीव्र ताप, छातीत दुखणे, अपुरा श्वास, खोकल्यातून पिवळा, हिरवा किंवा तपकिरी कफ पडतो. विषाणुजन्य न्युमोनियाची सुरुवातीला लक्षणे फ्लू सारखी वाटतात. ताप, कोरडा खोकला, डोकेदुखी, अंगदुखी, अशक्तपणा, श्वास लागणे, कफ तीव्र होणे नि पडणे, श्वास घेण्यास कठीण होणे आणि ओठ निळे काळे पडतात.

मायक्रोप्लाझमा न्युमोनियाच्या प्रकारामध्ये वेगळीच वैशिष्ट्ये जाणवतात. चालता-फिरता न्युमोनिया असणारा हा प्रकार वेगळाच आहे. याला चालता-फिरता न्युमोनिया म्हणतात. घसा खवखवण्यापासून झालेल्या लक्षणांचा

प्रारंभ दीर्घकाळ चाललेल्या खोकल्या मध्ये होतो. दम्याच्या रुग्णांमध्ये मायको प्लाझमा न्युमोनिया तीव्र व दीर्घकालीन स्वरूप घेतो.या प्रकारामध्ये अधून-मधून खोकल्याची मोठी उबळ येते. पांढऱ्या रंगाचा कफाने छाती भरून हुडहुडीची थंडी वाजते. मळमळ किंवा उलट्या होतात. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाल्यामुळे शरीराचे संतुलन बिघडते. यामुळे न्युमोनिया होण्याची शक्यता जास्त असते.

न्युमोनिया हा बालकांचा अदृश्य मारेकरी आहे. मलेरिया, गोवर किंवा एझ्सने मरणाच्या मुलांपेक्षा न्युमोनियाने मरणाच्या मुलांची संख्या जास्त आहे. हली न्युमोनियाकॉक्स या विषाणूने औषधांना विरोध करायला सुरुवात केली आहे. ही मोठी गंभीर बाब आहे. त्याच्यावर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य प्रतिजैविक घेणे हाच एकमेव उपचार आहे.

●●

जरा खाली जाऊन  
तांदूळ घेऊन येते

आजी, मास्क घालून जा ना...

अरे हो रे, वसिरलेच होते

मास्क वसिरू नकोस,  
कारण मास्क कोवडि-19 पासून  
आपले रक्षण करतो

कोवडि-19 रोखण्यासाठी मास्क हा संरक्षक आहे!

# अपस्मारासह जीवन जागणे...

मीच का? अपस्माराचे निदान झाल्यानंतर ही मोठी दुर्बलता वाटू लागते. आता जीवनभर मला झटक्याची भिती ठेवून जगावे लागेल का? माझीही काही स्वप्ने आहेत आणि हा आजार मला या जीवनात काहीतरी चांगले करू देईल का? हे असे काही प्रश्न आहेत जे तुमच्या मनात तुम्ही स्वतःला अनेक वेळा विचारले असतील.

आम्ही तुमच्या सान्या प्रश्नांची उत्तरे तर देऊ शकणार नाही. परंतु आम्ही अशी वैज्ञानिक माहिती पुरवू शकतो जी अपस्मारविषयी तुमचा दृष्टीकोन बदलू शकेल.

आणि तुम्हाला जास्त उपयुक्त जीवन जगण्यास सहाय्य करू शकेल. पुढे अपस्मारविषयी काही तथ्ये देण्यात आली आहेत.

- अपस्मार हा एक सामान्य अजार आहे जो जगभर लक्षावधी लोकांना होतो.

- ही एक वैद्यकीय अवस्था आहे जी मेंदूच्या अती आणि याचा असाधारण इलेक्ट्रिकल कार्यामुळे होते.

- बहुतांश व्यक्तिसाठी अपस्मार जीवनभरासाठी नसतो आणि याचा काही वर्षेच परिणाम राहतो.

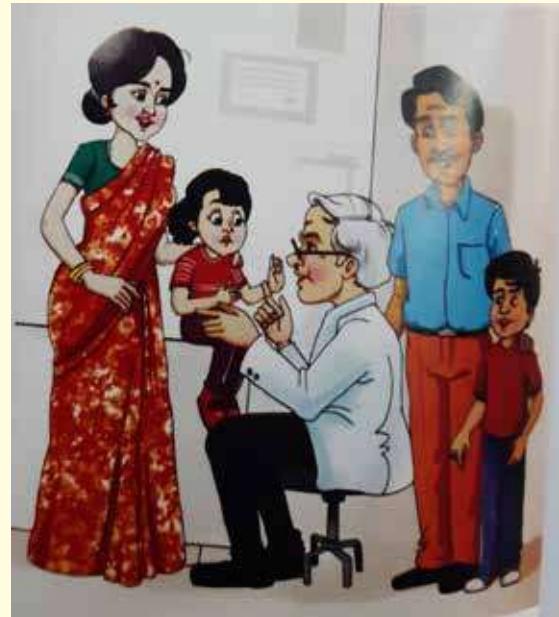
- नियमित औषधोपचार आणि जीवनशैलीमध्ये किम तन बदल करण्यामुळे अपस्मार असणारे सुमारे ८०% लोक आपले झटके नियंत्रणात ठेवू शकतात.

- असे अनेक खेळाडू, संगीतकार आणि इतर क्षेत्रांमध्ये लोक आहेत ज्यांना अपस्माराचा त्रास झाला आहे तरी ही आपल्या क्षेत्रांमध्ये त्यांनी उत्तुंग यश कमावले आहे.

तुमच्या अपस्मारासह कसे जगायचे हे याच्या उपचाराइतकेच महत्त्वाचे आहे. प्रत्येकजण आपल्या अपस्मारासह जरी वेगवेगळ्या प्रकारे जगत असला तरी, या काही महत्त्वाच्या सूचना आहेत. ज्या तुम्हाला अपस्मार समजणे आणि तो नियंत्रणात ठेवण्यासाठी उपयोगाच्या ठरतील.

१. तुमच्या स्थितीविषयी जितके शक्य तितके जाणून घ्या : तुमचे झटके नियंत्रणात ठेवण्यासाठी ही पहिली परंतु महत्त्वाची गोष्ट आहे.

२. तुमच्या कन्सल्टिंग डॉक्टरांशी मोकळे रहा :



तुमच्या कन्सल्टिंग डॉक्टरांशी तुमची चिंता आणि प्रगती विषयी चर्चा करणे यामुळे तुम्हाला अपस्मारासाठी उत्तम उपचार मिळण्यात सहाय्य होईल.

३. याच्याविषयी बोला : अपस्मार असणाऱ्या इतरांबरोबर बोलण्यामुळे तुम्हाला याच्यासह जगणे आणि हा नियंत्रणात ठेवण्यातही मदत होईल.

४. लिहून ठेवा : एका वहित तुमचे विचार लिहून ठेवल्यामुळे तुम्हाला याच्यासह जगणे आणि हा नियंत्रणात ठेवण्यातही मदत होईल.

५. तुमची औषधे घ्या- नियमितपणे : तुमच्या झटक्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी तुम्ही जी औषधे घेता ती तुमच्या उपचारासाठी महत्त्वाची आहेत. म्हणून तुम्ही औषधाची मात्रा न चुकवणे महत्त्वाचे आहे कारण याचा अर्थ तुमच्या झटक्यांवर नियंत्रण न राहणे असा होऊ शकतो.

## अपस्मार म्हणजे काय?

अपस्मार हा मेंदूचा विकार आहे, जो मेंदूमधील वाढलेल्या इलेक्ट्रिकल कार्यामुळे होतो. याचे कारण अज्ञात आहे. हा झटक्यांच्या रूपात होऊ शकतो ज्यामध्ये शरीराची अचानक हालचाल होते, काही काळ बेशुद्ध व्हायला होते. शरीराला जोराने झटके बसतात जे काही सेंकंदापासून काही

मिनिटांपर्यंत टिकू शकतात. अपस्मार हा शाप किंवा शरीर झापाटले जाणे नाही आहे, ही एक उपचार होऊ शकणारी स्थिती आहे. अपस्मार ही जगभर सुमारे ५०,००,००० जणांना ग्रस्त करणारी एक सामान्य मेडिकल स्थिती आहे. अपस्मार सर्व वयाच्या लोकांना, स्त्री-पुरुष दोघांनाही होतो आणि याचा शिक्षण किंवा रुग्णाची आर्थिक स्थिती यांच्याशी काहीही संबंध नाही.

## एक संक्षिप्त इतिहास...

अपस्मार हा एक नवीन आजार नाही. जवळ जवळ सर्व प्राचीन संस्कृतींमध्ये अपस्माराच्या लक्षणांचे वर्णन केलेले आहे. चरक संहिता या एका प्राचीन आयुर्वेदिक वैद्यकिय ग्रंथामध्ये अपस्ताराचे निदान आणि उपचार यांची माहिती आहे. सुरुवातीच्या ग्रीक संस्कृतीने अपस्माराचे विविध प्रकारांमध्ये वर्गीकरण केले आहे आणि ही माहिती ब्रिटीश संग्रहालयांमध्ये पहायला मिळते. हिपोक्रॅटिस, ज्याला वैद्यकशास्त्राचा पिता म्हणून योग्य पणे ओळखले जाते. त्याने अपस्माराचा संबंध चंद्राच्या कलांशी जोडला आहे. परंतु त्याचा असा विश्वास होता की, अपस्मार हा मेंदूचा आजार असून दैवी आजार नाही आहे. १८७३ मध्ये ह्यूलिंग्स जॅक्सन नावाच्या एका न्युरोलॉजिस्टने सुचवले की झटके मेंदूमध्ये अचानकपणे इलेक्ट्रो-केमिकल्सच्या असाधारण प्रसारामुळे येतात व सांगितले की प्रसाराचा भाग होणाऱ्या झटक्याच्या प्रकारासाठी जबाबदार आहे. इलेक्ट्रोएन्सिफॉलोग्रॅम (ईईजी) च्या व इतर इमेजिंग उपकरणांच्या शोधामुळे झटक्यांविषयीच्या आकलनाला गती आली.

### कारणे

दोन तृतीयांश पेक्षा जास्त रुग्णांमध्ये, अपस्माराची कारणे अज्ञात असतात. वैज्ञानिक मानतात की हा आजार जेनेटिक व पर्यावरण संबंधी घटकांच्या एकत्रीकणामुळे उद्भवतो.

काही बाबर्तीमध्ये, कारण अज्ञात असते. डोक्याला इजा, झटके, मेंदूचे ट्र्यमर्स, मेंदूचा संसर्ग, शिसे (लेड) विषबाधा किंवा जन्माच्या वेळी इजा या सर्वामुळे अपस्मार होऊ शकतो.

### झटक्याच्या वेळेस.....

अपस्मार मेंदूमधील केमिकल्सच्या असंतुलनामुळे होतो. ही संकेत देणारी केमिकल्स (ज्यांना न्युरोट्रोन्समीटर्स म्हणतात) एका न्युरोनक्झून दुसऱ्याकडे माहिती पाठवतात. ग्लुटामेट नावाचा एक न्युरोट्रोन्समीटर न्युट्रॉन्सची उद्वीपनशीलता वाढवतो, तर गॅमा-अमायनोब्युटायरिक

ऑसिड (GABA) प्रतिबंध आहे. ग्लुटामेटमध्ये एकतर वाढ किंवा GABA मधील घट यांच्यामुळे झटक्याचा अँटॅक येतो. म्हणून ग्लुटामेटची पातळी कमी करणारे आणि GABA ची पातळी वाढवणारे घटक अपस्माराच्या व्यवस्थापनामध्ये महत्वाची भूमिका बजावतात.

### अपस्मार - कल्पना आणि तथ्ये

#### १. अपस्मार - कल्पना आणि तथ्ये

अपस्मार ही एक अत्यंत अपवादात्मक स्थिती आहे.

अपस्मार ही एक सामान्य मेडिकल स्थिती आहे. जी जगभर ५०,००,००० जणांना ग्रस्त करते. अपस्मार सर्वत्र आहे कारण,

हा सर्व वयाच्या लोकांना होतो.

पुरुष व स्त्री दोघांनाही

श्रीमंत व गरीब

शिकलेले व निरक्षर

अपस्माराचा उल्लेख हजारो वर्षपूर्वीच्या वैदिक ग्रंथांमध्ये करण्यात आले आहे.

#### २. बहुतेक बाबर्तीमध्ये अपस्माराचे कारण अज्ञात असते.

दोन तृतीयांश पेक्षा जास्त रुग्णांमध्ये, अपस्माराचे कारण अज्ञात असते. ते का होते याचे नेमके कारण जरी माहित नसले तरी हा आजार जेनेटिक व पर्यावरण संबंधी घटकांच्या एकत्रीकरणामुळे उद्भवतो. काही बाबर्तीमध्ये, कारण अज्ञात असते. डोक्याला इजा, झटके, मेंदूचे ट्र्यमर्स, संसर्ग किंवा जन्माच्यावेळी इजा या सर्वामुळे अपस्मार होऊ शकतो.

#### ३. अपस्मार ही एक मेडिकल स्थिती आहे, हा एक शाप नाही.

इतर दीर्घकाळाच्या आजारांप्रमाणेच, जसे की डायबिटीस व हायपरटेन्शन, अपस्मार एक मेडिकल दुर्बलता आहे. झटके मेंदूमध्ये अती आणि अव्यवस्थीत उर्जेमुळे होतात. अपस्माराचा शाप, शरीरात अमानवी शक्ती येणे आणि मागील पापांशी काहीही संबंध नाही.

#### ४. जेव्हा अँटॅक येतो, तेव्हा रुग्णाच्या तोंडात धातूच्या चमच्यासारखे काहीतरी कठिण घातल्याने त्याची जीभ चावली जाणार नाही.

झटक्याचा अँटॅक येणाऱ्याच्या तोंडात काही वस्तू (किंवा अन्न) घालू नका. कृपया लक्षात घ्या की तोंडात काहीतरी घालणे अत्यंत धोक्याचे आहे कारण रुग्ण ते

श्वासातून हुंगू शकतो आणि मरुही शकतो. दात आणि हिरड्यांना हानीही पोचू शकते. शिवाय लक्षात घ्या की जीभ गिळली जाऊ शकते. हे खरे नाही आणि म्हणून जीभ पकडण्यासाठी तुमचा हात घालू नका. परंतु रुग्णाला एका बाजूवर वळवले पाहिजे म्हणजे त्याची जीभ एका बाजूला होईल आणि त्याच्या श्वासामध्ये अडथळा येणार नाही.

#### ५. अपस्मार हा जन्मभराचा आजार आहे आणि तुम्हाला याच्यासाठी जीवनभर औषधे घ्यावी लागतील.

अपस्मार असणाऱ्या बहुतांश व्यक्तिना जन्मभर झटके येणार नाहीत किंवा औषधे घ्यावी लागणार नाहीत. अपस्मार असणाऱ्या सुमारे ६०% जणांना त्यांच्या जीवनाच्या फक्त काही काळ त्रास होऊ शकेल आणि हा कमी होत जाईल आणि डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली औषधे थांबवता येतील. बालपणाने अपस्माराचे निम्म्याहून जास्त प्रकार कालांतराने निघून जातात. परंतु सर्व रुग्णांपैकी एक चतुर्थांश रुग्णांना आपला आजार नियंत्रणात ठेवण्यासाठी जीवनभर औषधे घ्यावड लागू शकतील.

#### ६. झटके येत असणाऱ्या व्यक्तिला धरून ठेवले पाहिजे.

झटक्याच्या अँटेकच्या वेळी व्यक्तिला कधीही धरून ठेवू नये. त्याला/तिला जबरदस्थीने पकडून ठेवू नका. त्याएवजी त्याच्या भोवतीच्या वस्तू हलवण्यामुळे इजा होणे टाळता येईल.

#### ७. आपण एखाद्या व्यक्तिला झटक्यापासून बाहेर काढू शकतो.

एखाद्या व्यक्तिला जेव्हा झटका येतो तेव्हा तो थांबवण्यासाठी तुम्ही काहीही करू शकत नाही. झटक्याच्या वेळेस शांत रहा, त्या व्यक्तिला इजा होणार नाही याची काळजी घ्या आणि मदत करा.

#### ८. अपस्मार असणाऱ्या सर्व व्यक्तिंची बौद्धिक पातळी कमी असते.

अपस्मार असणाऱ्या बहुतेक व्यक्तिंची बौद्धिक पातळी सामान्य असते. इतर समूहांच्याप्रमाणे, अपस्मार असणाऱ्या व्यक्तिंच्या दरम्यान फरक असतो. हे सिद्ध झालेले आहे की अपस्मार असणाऱ्या व्यक्ती मानसिकरीत्या आजारी नसतात. परंतु अपस्मार असणाऱ्या काही जणांना मेंदूच्या इजेला दुय्यम असणारा अपस्मार असू शकतो. अशा व्यक्तिमध्ये, मेंदूची इजाच काही विशिष्ट आजारांसाठीचे कारण असू शकते.

#### ९. अपस्मार एका व्यक्तीकडून दुसरीला शारीरिक स्पर्श जसे की हात लावणे आणि खोकला यांच्यामुळे पसरला जातो.

अपस्मार एका व्यक्तिकडून दुसर्या व्यावितला शारीरिक स्पर्श जसे की हात लावणे किंवा खोकला यांच्यामुळे पसरला जात नाही.

#### १०. अपस्मार असणाऱ्या व्यक्ती स्वभावाने हिंसक आणि विध्वंसक असतात.

या विधानामध्ये अजिबात तथ्य नाही. अपस्मार असणाऱ्या व्यक्ती आक्रमक नसतात. परंतु झटका येऊन गेल्यानंतर लगेच रुग्ण गोंधळलेला असतो. अशावेळेस, जर त्यांना खाली दाबून ठेवले तर त्यांना राग येतो आणि ते सुटण्याचा प्रयत्न करतात. म्हणून कधीही जोराचा वापर करू नका. उलट झटका येईल तेव्हा त्यांना सहाय्य करा आणि दिलासा देत रहा.

#### ११. अपस्मार जीवनामध्ये यशस्वी बनण्यामध्ये अडथळा आहे.

आज, आजाराची माहिती तसेच चांगल्या औषधांच्या उपलब्धतेमुळे अपस्मार जीवनामध्ये यशस्वी बनण्यामध्ये अडथळा बनत नाही. अनेक प्रसिद्ध कलाकार, लेखक आणि खेळाडूंनी अपस्मारावर यशस्वीपणे मात केली आहे आणि त्यांच्या संबंधित क्षेत्रांमध्ये मोठे योगदान केले आहे. म्हणून नियमित उपचारांसह अपस्मार असणाऱ्या व्यक्तिसामान्य, सुखी आणि यशस्वी जीवन जगू शकतात.

### झटका येईल तेव्हा

#### तुम्ही काय करायला हवे....

झटका येईल तेव्हा तुमच्या सुरक्षिततेसाठी तुम्ही अनेक गोष्टी करायला हव्यात आणि योग्य उपचार मिळवायला हवा.

१. कुटुंबातल्या लोकांना, मित्रमंडळींना आणि तुमच्याबरोबर काम करणाऱ्यांना सांगा की तुम्हाला झटके येऊ शकतात. त्याच्या उपस्थितीमध्ये असे झाल्यास त्यांनी काय करायला हवे आणि काय करू नये हे त्यांना सांगा. हे सांगण्यात लाजण्यासारखे काहीच नाही, कारण अपस्मार हा डायबीटिस आणि हायपरटेन्शन सारखाच एक मेडिकल आजार आहे.

२. जेथे संभाव्यपणे मशीन्स असतील अशी ठिकाणे व कामे शक्य तितकी टाळा. उदा. तुम्ही पोहण्यासारखे व्यायाम टाळू शकता आणि जिथे अवजड मशीन्स असतील अशी कामे करू नये.

३. तुमच्या डॉक्टरांनी सांगितल्या खेरीज अपस्माराची औषधे थांबवू नका. यांच्यामुळे तुम्हाला झटक्यांचे अँटेक येण्याची फार उच्च संभावना असते.

खाली असे काही उपाय दिले आहेत जे तुम्हाला झटका असल्यास तुमच्याभोवती असणाऱ्यांनी करायला हवेत. कृपया काळजीपूर्वक वाचा आणि तुम्ही दररोजच्या जीवनात ज्यांच्यासोबत असता त्यांना हे समजवा.

### झटका आलेल्या रुग्णाजवळच्या व्यक्तीने काय करायला हवे :

१. शांत रहा, स्थितीवर नियंत्रण मिळवा आणि आजूबाजूच्या लोकांना न घाबरण्याचा सल्ला द्या.

२. झटका आलेल्या व्यक्तीचे कपडे सैल करा विशेषत: गळ्याभोवती, ज्यामुळे श्वास घेण्यात अडचण येणार नाही.

३. रुग्णाभोवतीचे फर्निचर व इतर संभवत: धोक्याच्या वस्तू रुग्णाला इजा टाळण्यासाठी हलवा.

४. रुग्ण रस्त्यासारख्या धोक्याच्या ठिकाणी असल्याखेरीज त्याला/तिला दुसरीकडे हलवू नका.

५. रुग्णाला बळजबरीने पकडून ठेवू नका किंवा जोरदार हालचाली करण्यापासून थांबवू नका किंवा त्याला/तिला ओरडून किंवा हलवून जागे करू नका.

६. त्याला/तिला अलगदपणे डोक्याखाली घडी केलेले जॉकेटसारखे काही तरी नरम देऊन एका बाजूला वळवण्याचा प्रयत्न करा. (डोक्याखाली हाताचा पंजा तोपर्यंत ठेवा जोपर्यंत तुम्ही काहीतरी नरम सरकवू शकाल.)

७. झटक्याचा अँटक येणाऱ्याच्या तोंडात काही वस्तू (किंवा अन्न) घालू नका. कृपया लक्षात घ्या की, तोंडात काहीतरी घालणे अत्यंत धोक्याचे आहे कारण ते रुग्णांच्या फुफ्फुसांमध्ये जाऊ शकते आणि मृत्यूही होऊ शकतो. शिवाय लक्षात घ्या की जीभ गिळली जाऊ शकते हे खरे नाही आणि म्हणून जीभ पकडण्यासाठी तुमचा हात घालू नका.

८. एकदा अँटक संपला की रुग्णाला त्या/तिच्या डाव्या बाजूकडे वळवा म्हणजे तोंडातले काहीही द्रव्यरूप साहित्य किवा उल्टी बाहेर निघून जाईल. रुग्णाला पाणी, अन्न किंवा औषधे तो/ती पूर्णपणे सावध झाल्याखेरीज देऊ नका. सहाय्य करा आणि त्यांची झटक्यांची नोंदवही भरण्यास मदत करा.

९. अ) झटका जर ५ मिनिटांपेक्षा जास्त काळ टिकला, ब) जर पहिल्यानंतर लवकरच दुसरा झटका आला किंवा क) हालचाल थाबल्यानंतर जर ती व्यक्ती जागी होत नसेल तर रुग्णांच्या डॉक्टरांना बोलवा.

१०. झटक्याच्या अँटकच्या वेळेस देखभाल करणाऱ्याने (केअरगिव्हर) मोबाईल फोनवर झटक्याचे

चित्रीकरण करून ते तुमच्या डॉक्टरांना दाखवले पाहिजे. झटक्याच्या अँटकचे व्हिडीओ रेकॉर्डिंग उपयोगाची माहिती ठरू शकते. ही तुमच्या डॉक्टरांना कृपया दाखवा.

## विशेष गोष्टी



### झायव्हिंग करणे

अपस्मार आणि झायव्हिंग करणे याविषयी विविध मत आहेत. बरीच राष्ट्रे झटक्याशिवायचा काळ विचारात घेऊन मर्यादित लायसन्स प्रदान करतात. परंतु भारतामध्ये जर एखाद्या व्यक्तिला एक वेळाही झटका आलेला असला तरी ही (लहानपणी अपस्मार वगळून) लायसन्स दिले जात नाही. दि इंडियन एपिलेप्सी (IEA) अपस्माराच्या रुग्णांच्या विविध हक्कांविषयीच्या कार्य करीत आहे. IEA ही 1971 मध्ये स्थापना झालेली हक्कांविषयीच्या कार्य करीत आहे. IEA ही 1971 मध्ये स्थापना झालेली नोंदणी झालेली संस्था अपस्माराचा त्रास असणाऱ्यांना चांगले उपचार, देखभाल, पुनर्वर्सन व एकंदर जीवन सुधारण्याच्या उद्देशाने सुरु करण्यात आली.

EA ने भारतीय कायद्यांमध्ये झायव्हिंग करणे आणि अपस्मार यांच्याशी संबंधित नियमांमध्ये सुधारणा प्रस्तुत करण्याच्या उद्देशाने सरकारला विनंती केली आहे. स्पष्ट मार्गदर्शन मिळेपर्यंत आपल्याला थांबावे लागणार आहे. सर्वसाधारणपणे, जर तुम्हाला झटक्यांची जोखीम असली तरी तुम्ही झायव्हिंग न करणे चांगले ठरेल, कारण तुम्ही स्वतःचा आणि इतर लोकांचा जीव धोक्यात घालत आहात.

### विवाह

1976 मध्ये तेव्हाच्या कायद्यांमध्ये बदल करण्यात आला, ज्याद्वारे अपस्मार असणाऱ्यांना लग्न करण्यास बंदी होती. चांगली औषधे आणि या आजाराविषयी जनतेमध्ये चांगल्या जाणीवेसह याची आवश्यकता नव्हती हे स्पष्ट झाले होते. इंडियन एपिलेप्सी असोसिएशनच्या प्रयत्नांमुळे, केंद्र सरकारने 1999 मध्ये एक बिल पास करून अपस्मार असणाऱ्या व्यक्तिंना कायदेशीर विवाहासाठी परवानगी दिली.

या कायद्यानंतर देखील अपस्मार असणाऱ्या व्यक्तिंमध्ये सर्वसाधारण लोकांच्या तुलनेत विवाहाचे प्रमाण कमी होते. विवाह उशीरा होत होते आणि घटस्फोटाचे प्रमाण जास्त होते. सर्वात दुःखाची गोष्ट ही आहे की, अपस्मार असणाऱ्या बहुतांश व्यक्ती विवाहाच्या आधी आपला आजार सांगत नाहीत आणि म्हणून घटस्फोटाचे प्रमाण जास्त आहे.

अपस्मार असणाऱ्या व्यक्ती भारतामध्ये कायद्याने लग्न करू शकतात. परंतु लग्नापूर्वी आपल्या भावी जोडीदाराला आपल्या स्थितीविषयी सांगणे सर्वात चांगले आहे. याहून जास्त चांगली गोष्ट म्हणजे तुमच्या डॉक्टरांबरोबर भेट ठरवणे आणि त्यांना तुमच्या भावी जोडीदाराला तुमच्या स्थितीविषयी सांगायला लावणे.



## मद्यपान

अपस्मार असणाऱ्या व्यक्तींनी मद्यपान दोन कारणांसाठी टाळले पाहिजे. पहिले म्हणजे मद्य झटक्याच्या अँटकंकची संभावना वाढवते. दुसरे मद्यपान केल्यास अपस्मार विरोधी औषधाचे दुष्परिणाम जास्त तीव्र बनतात. बहुतेक अपस्मार विरोधी औषधे मद्याबरोबर जात नाहीत.



## गरोदरपणा

अपस्मार असणारी स्त्री गरोदर होऊ शकते आणि सामान्य मुलांना जन्म देऊ शकते. खरंतर, अशा स्त्रिया सामान्य मुलांना जन्म देण्याची 90% संभावना असते. तसेच बाळाला अपस्मार असण्याची संभावता 5% असते. परंतु त्या गरोदर झाल्याचे वाटले की लवकरात लवकर डॉक्टरांना कळवणे अत्यंत महत्वाचे आहे. याचे कारण काही अपस्माराची औषधे गर्भावर परिणाम करू शकतात आणि त्यांच्या जागी दुसरी औषधे घ्यावी लागतात. गरोदर स्त्रीने आपले दररोजचे अपस्माराचे औषध न चुकता

घेण्याची अत्यंत काळजी घेतली पाहिजे. अशा स्त्रियांसाठी प्रसूती साधारणपणे सामान्य असते, परंतु सर्वसामान्यपणे सिझेरीयन जास्त सामान्य आहे. बहुतेक बाबतीमध्ये स्तनपानालाही प्रोत्साहन दिले जाते. सर्वसामान्यपणे जीवनशैलीमध्ये थोडेस बदल करून, अपस्मार असणारी स्त्री सामान्य गर्भारपण, प्रसूती आणि मातृत्व अनुभवू शकते.

## प्रवास

अपस्मार असणारी व्यक्ती जेव्हा प्रवास करते तेव्हा थोडीशी काळजी घेण्याची गरज असते. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे पुरेशी औषधे बरोबर ठेवणे (उशीर झाल्यास) आणि ती सहजपणे मिळतील अशी सुरक्षित जागी, जसे की हँडबॉगमध्ये ठेवणे. अती उत्साह, डीहायद्रेशन आणि थकवा टाळा, कारण यामुळे झटका येऊ शकतो. औषधे योग्य वेळेस घ्या. अपस्मार असणारी व्यक्ती निश्चितपणे प्रवास करू शकते आणि सामान्य जीवन जगू शकते, परंतु छोट्या खबरदाच्या घेतल्यामुळे तुमचा प्रवाद जास्त सुखाचा होईल.

## मुलांमध्ये अपस्मार

लहान मुलांच्या आजारामध्ये झटके हे सर्वात सामान्य न्यूरॉलॉजिकल लक्षण आहे. अपस्मार संपूर्ण जनतेपैकी 0.5-1% लोकसंख्येमध्ये घडतो. तापामुळे झटक्यांसह (तापाच्या काळात झटके) सर्व मुलांपैकी 3-5% मुलांमध्ये येतात. अपस्मार असणाऱ्या सर्व लोकांपैकी निम्म्या लोकांमध्ये हा आजार बालपणात सुरु झालेला होता.

मुलांमध्ये वारंवार झटक्याच्या अँटकंकशी संबंधित काही आणखी समस्या आहेत. बालपणात मेंदूची वाढ आणि विकास होतो. दुर्दैवाने झटक्यांमुळे मेंदूचा विकास आणि कार्यावर परिणाम किंवा बदल होऊ शकतो.



दीर्घ आणि वारंवार ॲटॅक्स न्युरल सर्किट्स आणि न्युरोट्रान्समिटर संतुलन बदलू शकतात. झटके आणि उपचार यांचा मुलांच्या विकासाला आवश्यक असणाऱ्या भाषा शिकणे आणि वागणे अशा कौशल्यांमध्ये अडथळा येऊ शकतो.

अपर्स्मार असणाऱ्या मुलांना विशेष आहार देण्याची शिफारस करण्यात येते. ज्यामुळे झटक्यांची संख्या कमी झाल्याचे दिसून आहे आहे. हा आहार चर्बीमध्ये समृद्ध आणि कमी साखरेचा असतो. साधारणपणे तुमचे डॉक्टर आणि तज्ज्ञ डायटिशियन चांगले मार्गदर्शन करतील.

म्हणून, मुलांनी औषधे नियमितपणे घेणे आणि त्यांच्या डॉक्टरांच्या सूचनांचे न चुकता पालन करणे महत्वाचे आहे. चांगली जास्त बाबतीत लहानपणाचा अपर्स्मार कालांतराने निघून जातो.

## झटका प्रथमोचार सूचना

### स्थितीवर ताबा मिळवा



- शांत रहा आणि लोकांना रुग्णाभोवती गर्दा करू देऊ नका.
- रुग्ण रस्ता किंवा जिन्यासारख्या धोक्याच्या ठिकाणी असल्याखेरीज त्याला/तिला दुसरीकडे हलवू नका.
- झटका आलेल्या व्यक्तीचे कपडे सैल करा विशेषत: त्याच्या/तिच्या गळ्याभोवती

### रुग्णाची स्थिती

- रुग्णाला हळुवारपणे त्याच्या/तिच्या एका बाजूला ठेवा, ज्यामुळे श्वास घेण्यात मदत होईल आणि तोंडात असलेला द्रव पदार्थ बाहेर पडेल.



- इजा होणे टाळण्यासाठी त्याच्या /तिच्या डोक्याखाली एखादी उशी, दुमडलेले जॅकेट किंवा काहीतरी नरम सरकवा.
- रुग्णाला जितके आरामशीर ठेवता येईल तितके ठेवा.

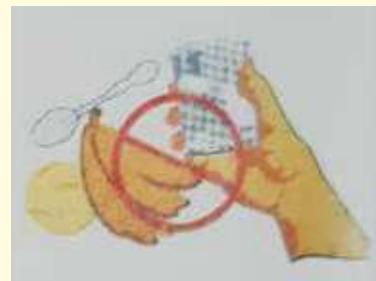
### इजा टाळा



- रुग्णाला हळुवारपणे जिना, रस्ता किंवा धोक्याच्या ठिकाणापासून दूर न्या.
- रुग्णाच्या अवतीभोवती पहा आणि फर्निचर, काचेच्या वस्तू आणि इजा करतील अशा इतर वस्तू दूर करा.
- डोक्याच्या खाली उशीसारखे काहीतरी नरम देईपर्यंत रुग्णाच्या डोक्याला आपल्या हातांचा आधार द्या.

### तोंडामध्ये काहीतरी घालणे टाळा.

- झटक्याचा ॲटॅक येत असणाऱ्या व्यक्तीच्या तोंडात कोणतीही वस्तू (किंवा अन्न) घालू नका.



- कृपया लक्षात घ्या की तोंडात काहीतरी घालणे धोक्याचे आहे. कारण त्यामुळे रुग्ण ते श्वासावाटे तोंडात घेऊ शकतो किंवा मरुही शकतो.

- हेरी लक्षात घ्या की जीभ गिळली जाऊ शकते. हे खरे नाही आणि म्हणून जीभ धरून ठेवण्यासाठी तुमचा हात तोंडात घालू नका.

### बळाचा वापर टाळा.



- झटक्याच्या वेळेस रुग्णाला जोराने धरून ठेवू नका.
- त्याच्या/तिच्या हालचाली कधीही रोखण्याचा प्रयत्न करू नका.
- झटका येत असलेल्या व्यक्तिला कधीही ओरडून किंवा हलवून उठवण्याचा प्रयत्न करू नका.

### झटक्याच्या नंतर



- रुग्णाला त्याच्या/तिच्या डावीकडे ठेवा आणि कोणतेही द्रवपदार्थ किंवा उलटी बाहेर पडू घ्या.
- तो/ती पूर्णपणे सावध होईपर्यंत रुग्णाला पाणी, अन्न किंवा औषधे देऊ नका.
- तो/ती पूर्णपणे सावध होईपर्यंत रुग्णाबरोबर रहा, सहाय्य करा आणि झटक्यांची रोजनिशी भरण्यात मदत करा.

- 2) नाक, डोळे, जीभ, कान, केस यांची स्वच्छता ठेवावी.
- 3) रोज स्नान करावे.
- 4) धुतलेले स्वच्छ कपडे घालावे.
- 5) नियमित व्यायाम करावा.
- 6) हाताच्या बोटांची नखे नियमित कापावीत.
- 7) शौचालयाचा वापर करावा.
- 8) शौचाहून आल्यावर व जेवणापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुवावे.
- 9) ताजे अन्न खावे.
- 10) पिण्याचे पाणी उंचावर व झाकून ठेवावे. ते घेताना ओगराळ्याने किंवा तोटीतून घ्यावे.
- 11) परिसर स्वच्छ राखावा.
- 12) सांडपाणी साठू देऊ नये. ते वाहते करावे किंवा शोष खड्डा/परसबाग यांचा उपयोग करावा.
- 13) स्वच्छतेशी दोस्ती, नाही रोगांची धास्ती.
- 14) लसीकरणाला साथ करू, पोलिओवर मात करू.
2. 0 ते 5 वर्षे वयोगटातील सर्व बालकांना पल्स पोलिओ लसीकरणातंगत सर्व डोसेस घ्या.
- 15) पोलिओ डोस आपल्या गावात मोफत मिळतात. आरोग्य सेविकेशी संपर्क साधा.
- 16) लक्षात ठेवा तारखा चार, पोलिओ निर्मूलनाचा निर्धार.
- 17) लस पोलिओ ट्रिपलची, कवच कुंडले बाळाची.
- 18) लस टोचणीचा उपाय करा, रोग होण्यापेक्षा टाळलेला बरा.
- 19) उत्तम पिकासाठी वाढवा जमिनीचा कस, उत्तम आरोग्यासाठी टोचा बाळाला लस.
- 20) रोग प्रतिबंधक लसीची सुई, बाळास उदंड आयुष्य देई.

### आरोग्य संदेश

- 1) आपले दात नियमितपणे रोज ब्रशने/लिंबाच्या काडीने स्वच्छ घासावेत.

डॉ मधुमिता बहाळे, डॉ प्रणवजीत काळदाते

मनोविकारतंज्ज, मानसोपचार विभाग,

जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम,

जिल्हा रुग्णालय, औंध, पुणे

# मानसिक आरोग्य सर्वांचा हळ...

**मा**नसिक आरोग्य व मानसिक आजारांबद्दल लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी जागतिक मानसिक आरोग्य दिन १० ऑक्टोबर रोजी साजरा केला जातो. ह्या वर्षाचा जागतिक मानसिक आरोग्य दिन, हा कोविड साथीचा काळात आला आहे. कोविड - १९ साथीच्या आजारामुळे आपले दैनंदिन जीवन खूप बदलले आहे. मागील ६ महिन्यात बरीच आव्हाने आपण अनुभवली आहेत. आरोग्य सेवा देण्याच्या आपल्या कोविड योध्यांना कठीण परिस्थितीला सामोरे जावे लागत आहे आणि सेवा द्यावी लागत आहेत. त्यांच्यामुळे त्यांच्या घरच्यांना कोविड होण्याच्या भीतीने त्यांना चिंतीत केले आहे. विद्यार्थ्यांसाठी, घरून आँनलाईन क्लास हा शिक्षक आणि मित्रांशी फारसा संपर्क न ठेवता करावा लागत आहे आणि त्यांच्या पुढचा अभ्यास, परीक्षा आणि भविष्याबद्दल अनिश्चितता व चिंता आहे; ज्या कामगारांच्या रोजीरोटीस धोका निर्माण झाला आहे असे गरीब सर्व लोक; आणि मानसिकरित्या आजारी असणारे लोकांसाठी पूर्वीपेक्षा अधिक सामाजिक अलगीकरणला सामोरे जावे लागत आहे. तसेच काही लोकांना तर आपल्या एखाद्या प्रिय व्यक्तीला कायमचा निरोप द्यावा लागला आणि अचानक त्यांचा सहवास हरवल्याबद्दलचे दुःख, असे बरेच वेगवेगळ्या तणावांना सामोरे जावे लागत आहे. आपल्या आजूबाजूला आपण पहिले तर असे वाटेल कि, ही केवळ कोरोना विषाणूची महासाथ नाही तर मानसिक ताणतणाव आणि आजारांची पण महासाथ आहे कि काय? म्हणूनच गेल्या सहा महिन्यांत मानसिक आरोग्याचे महत्त्व हे सर्वांनाच जाणवत आहे.

मानसिक आरोग्याचा आयुष्याच्या सर्व बाबींवर जसे की, शाळा किंवा कामाची क्षमता, कुटुंब आणि मित्रांसोबतचे नातेसंबंध आणि सामाजिक स्थरावर भाग घेण्याची क्षमता यावर मानसिक आरोग्याच्या मोठा परिणाम होऊ शकतो. तरी मानसिक आरोग्य हे सार्वजनिक आरोग्याच्या दुर्लक्षित क्षेत्रांपैकी एक आहे. जागतिक आरोग्य

संघटनेच्या म्हणण्यानुसार ९० दशलक्ष भारतीय म्हणजे देशातील साधारण ७.५ टक्के लोकसंख्या काही प्रमाणात किंवा कोणत्या ना कोणत्या मानसिक विकाराने ग्रस्त आहेत. उदासीनता हे मानसिक अपंगत्वाचे प्रमुख कारण ठरू शकते. आत्महत्या हे १५-२९ वयोगटामध्ये मृत्यूचे दुसरे प्रमुख कारण आहे. गंभीर मानसिक आजारामुळे रुग्णाचा सामान्य आजारांने अकाली मृत्यू होऊ शकतो. मानसिक आजारांवर प्रभावीपणे उपचार केले जाऊ शकतात, असे असूनही उपचार रुग्णांपर्यंत प्रभावीपणे पोहचत नाहीत असे निर्दर्शनास येते. काही देश प्रगत असूनही, मानसिक आजार असलेल्या लोकांना बन्याच समस्यांना सामोरे जावे लागते, जसे की मानवी हळकांचे तीव्र उल्लंघन, भेदभाव आणि अनादर यांचा सामना करावा लागतो. आकडेवारी अनुसार, मानसिक आरोग्यावर केल्या जाणारा खर्च जागतिक पातळीवर तुलनेने तसा कमी आहे. सर्वांचं आरोग्य, सामाजिक व आर्थिक परिस्थिती सुधारण्यास चांगल्या मानसिक आरोग्याची गरज आहे. इथून पुढे मानसिक आरोग्यामध्ये गुंतवणूक वाढविण्यासाठी अधिक प्रयत्न करणे गरजेचे आहे असे दिसून आल्यामुळे जागतिक आरोग्य संघटनेने ह्या वर्षांचा मासिक आरोग्य दिन चे ब्रीद वाक्य हे 'मानसिक आरोग्य सर्वांचा हळक अधिक गुंतवणूक: अधिक उपलब्धता' असे घोषित केले आहे. म्हणूने काय तर आपल्याला मानसिक आरोग्याबद्दल लोकांमध्ये साक्षरता असणे आवश्यक आहे. सरकारी स्तरावरच नव्हे तर वैयक्तिक स्तरावर, सामाजिक



स्तरावर सगळीकडे मानसिक आरोग्याची जनजागृती करणे गरजेचे आहे. जेणेकरून लोकांमध्ये मानसिक आजाराबद्दलचे गैरसमज दूर होऊन वेळीच उपचार व मदत मिळेल.

विविध पातळीवर जसे गुंतवणूक करून आपण जर समाजात मानसिक आरोग्याबद्दल जागृती व उपचार बळकट करयचे आहेत त्याचबरोबर वैयक्तिक पातळीवर आपण काय करू शकाल असा जर तुम्हाला प्रश्न पडत असेल तर त्याचं उत्तर अगदी सोपं आहे. बन्याच अशया गोष्टी आहेत जे आपण करू शकू पण त्यात तुम्ही एक सोपी गोष्ट करू शकता की, आपल्या अवतीभवती असलेल्या लोकांना दया भावाने वागणूक दिली तर तुम्ही त्यांचा ताणतणाव कमी करू शकता. त्याचाच भाग म्हणून KINDESS ही मोहीम जागतिक मानिसक आरोग्य जनजागृती आठवड्याची THEME म्हणून ठेवण्यात आली होती. जे लोक दयाळू असतात त्याचं आयुष्य हे आनंदात जातं आणि त्यांची मनस्थिती छान राहते. अशा दयाळू लोकांमुळे कठीण काळातून जाणाऱ्या व तणावात असणाऱ्यांना लोकांना खूप फायदा होतो. दयाळू लोक आणि तसा समाज हा आपल्या सर्वांचे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत करू शकतो.

### तर या सर्व गोष्टी अमलात कशा आणायचा?

सर्वप्रथम दयाळूपना म्हणजे काय तर एखादी अशी गोष्ट करणे जी की दुसऱ्याला त्याची मदत होऊ शकले. काही अभ्यास असे दर्शवितात की इतरांना मदत केल्याने आपले पण मानसिक आरोग्य सुधारू शकते. उदाहरणार्थ, दयाळू वृत्तीमुळे आपला तणाव कमी होऊ शकतो तसेच मनस्थिती, आत्म-सन्मान वाढवून मन आनंदी राहते. आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक भाग म्हणून बन्याच चांगल्या गोष्टी करू शकतो. चांगल्या कृत्यांसाठी काही पैसे सुद्धा लागत नाहीत. छोट्या कृती मोठे बदल घडवू शकतात.

### सत्कार्याचा आपल्याला काय फायदा होऊ शकतो?

१) इतरांना मदत करण्याने आपल्याला आनंदी व चांगले वाटते.

२) आपलेपणाची भावना निर्माण करते आणि एकटेपण कमी करते

- ३) आपला दृष्टीकोनात सकारात्मक ठेवण्यास मदत करते
- ४) आपल्यामुळे दुसऱ्याला आनंददायक वातावरण मिळते
- ६) एका चांगल्या कृत्यमुळे दुसऱ्या चांगल्या कृत्याला चालना मिळते.

५) आपण जितके इतरांसाठी करता तितकेच ते आपण स्वतः साठी केल्यासारखे आहे

कुठल्या गोष्टी आपण करू शकू? त्यासाठी तुम्ही खालील प्रमाणे कृती करू शकता.

१. ज्या मित्राबरोबर आपण काही काळ संपर्कात नव्हतो अशा एका मित्राला कॉल करा

२. एखाद्या शेजाऱ्यास वा वृद्धांना मदतीची आवश्यकता असल्यास ते विचारा

३. आभार प्रकट करा. हस्तलिखीत असेल तर त्याचा प्रभाव जास्त पडतो.

४. घरातील कामात मदत करा.

५. सहकाऱ्याना मदतीचा हात द्या.

६. दिवस चांगला जात नसेल तर आपल्या सहकार्याला बोला व त्याचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घ्या.

७. एखाद्याच्या चांगल्या कामगिरीबद्दल प्रशंसा करा.

८. रोज संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींना ना स्मित हास्य देऊन शुभेच्छा द्या.

९. सोशल मिडियावर चांगली पोस्ट करा किंवा चांगल्या पोस्टवर काहीतरी कौतुकपूर्ण, सकारात्मक किंवा उत्साहवर्धक असे काही लिहा

१०. सर्वात महत्त्वाच म्हणजे स्वतः ची काळजी घ्या. आपला आहार, आपली मनस्थिती आणि आपल्या शरीराची काळजी घ्या.

अशा प्रकारे जर ह्या सर्व गोष्टी आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात अमलात आणल्या तर त्याचा फायदा हा आपल्यालाच नव्हे तर आपल्यासोबत सर्वाच होईल आणि एक मानिसकरित्या आरोग्यपूर्ण आणि सशक्त समाज घडवण्यात आपला हातभार लागेल.

**मासिक आजार समुपदेशन व मदतीसाठी टोल फ्री क्रमांक १०४ वर संपर्क करा**

# किंशोरींच्या मानसिक समरऱ्या व उपाय

**आ**जच्या या विज्ञान युगाच्या बदलत्या काळात आपल्यासारख्या जनसामान्याचे जीवन अत्यंत धका धकीचे झाले असल्यामुळे, व्यक्तीमध्ये मानसिक विकृतीचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे, असे मत जागतिक आरोग्य संघटनेने मांडले आहे. इ.स. 1948 मध्ये लंडन येथे 'दि वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ' या संघटनेने मुलांच्या मानसिक आरोग्याविषयी संशोधन केले. मानसिक आरोग्याची समस्या कोणत्याच एका देशापुरती मर्यादित नसून ती जागतिक स्वरूपाची समस्या आहे.

आपल्या दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या अडचणी अडथळ्यानांच समस्या असे म्हणतात. जगात तर अडचणी, अडथळ्यांशिवाय एकही व्यक्ती सुरु नाही असे म्हणावे लागते. व्यक्तीचे विज्ञान यंत्रामुळे बच्याच प्रमाणात शारीरिक श्रम कमी झाले. पण शारीरिक श्रमापेक्षा मानसिक समस्या भयंकर स्वरूप धारण करताना दिसत आहेत. जगात प्रगतीशील समजले जाणारे देशही अपवाद नाहीत.

मानसिक आरोग्याचा मूळ पाया हा त्या व्यक्तीच्या समायोजनावर अवलंबून असतो. समायोजन म्हणजे व्यक्तीच्या वयानुसार निर्माण होणाऱ्या नवनवीन परिस्थितीशी व समस्याशी (अडचणीशी) योग्यरीत्या जुळवून घेणे होय. संपूर्ण जीवनाच्या कालखंडात 11 ते 21 वर्षे वयाचा कालखंड असतो. यातील मध्यांक म्हणजे

13 ते 17 वर्षे वयात तर समस्यांचे प्रमाण अधिक असते. याच वयात शारीरिक वाढ झपाट्याने होते. त्या तुलनेत मानसिक वाढ त्या गतीने होत नाही. म्हणून शारीरिक वयाला अनुसरून निर्माण होणाऱ्या समस्या सोडवतांना अनेक अडथळे येतात. स्त्री पुरुषांच्या बाबतीत समस्यांचा विचार केला असता भारतात पुरुषापेक्षा स्त्रीयांच्या बाबतीत अधिक समस्या आढळतात. त्यांच्या जीवनातील समस्यांची सुरुवात ही वयाच्या 11/13 वर्ष वयापासून सुरु होते. या वयाला किंशोरावस्था असे म्हणतात. किंशोरीच्या समस्यांचा व समायोजनाचा विचार करताना सामाजिक व सांस्कृतिक दृष्ट्या घडत असलेल्या संस्कारांचा विचार करावा लागतो. कारण खन्या समस्या ह्या समायोजनातूनच निर्माण होत असतात. या वयापर्यंत एकत्र खेळणाऱ्या मुलांमुलींच्या घोळक्याचे प्रमाण कमी होवून विरुद्ध लिंगी व्यक्तींकडे लक्ष आकर्षित होवू लागते. पण समाजाच्या भीतीने एकत्र येवू शकत नाहीत. इथेच तुझां माझं पटेना आणि तुझ्याशिवाय करमेना. म्हणण्याची वेळ येते. येथूनच किंशोरीच्या खन्या समस्यांना सुरुवात होते. आजही या काळात कौटुंबिक व सामाजिक बंधने किंशोरीच्या बाबतीत अधिक आहेत, म्हणून या वयाला समस्यांचे वय वाढळी अशांततेचा काळ असे जी. स्टॅन्ले-हॉलने म्हटले आहे. कारण यावेळी शारीरिक वाढ झपाट्याने होवून अनेक



बदल होतात. पण शारीरिक वाढीच्या गतिनुसार मानसिक क्षमतांच्या वाढीची गती कमी असल्यामुळे समायोजन जमत नाही. त्याचा परिणाम दैनंदिन जीवनात समस्या निर्माण होताना दिसतो. यावेळी किशोरींना स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव होणे अत्यंत आवश्यक असते. या स्वसंकल्पनेतूनच पुढील जीवनाचा पाया रचला जातो. यावेळी आपण स्वतः कोण आहोत, स्वतःचे स्थान, स्वतःचे ध्येय, कुटुंबातील महत्त्व, समाजाची अपेक्षा, भावी जीवन या सर्वांचा विचार करणे, त्याला अनुसरून योग्य वर्तन/क्रिया करणे, म्हणजेच समस्या सोडविणे किशोरींना अवघड जाते. त्याचबरोबर पालकांशी असणारे नातेसंबंध, जन्मक्रम आणि कुटुंबाचा दर्जा या बाबी पुढे येतात. पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा आपण पूर्ण करू की नाही ही किशोरींना भीती असते. त्यातूनच न्यूनगंड निर्माण होतो. तसेच काही पालक उपेक्षित प्रवृत्तीने मुलींकडे पाहातात, अनास्था दर्शवितात. तेहा एकलकोंडी, खूणशी, आक्रमक, पडखावू, भीत्री इत्यादी स्वभावाची बनतात. यात भर पडते ती जन्मक्रमाची कारण जन्मक्रमानुसार समायोजनात्मक स्वरूपाच्या विविध समस्या निर्माण होतात.

विकृत, उध्वस्त, घटस्फोटीत कुटुंबांत तर विशेषतः मुलीकडे लक्ष देण्यास पालकांना वेळच नसतो. अशा वेळी मुली कुठेतरी भावनिक आधार शोधण्याचा स्वतःच प्रयत्न करतात व घरातून बाहेर पडतात. कधी कधी चुकीचा भावनिक आधार दाखवून समाजातील वाईट प्रवृत्तीचे लोक या दिशाहीन भरकटलेल्या वयाचा फायदा वाईट/विघातक कृत्यासाठीच उचलतात.

किशोरी जेहा स्वतःच्या अस्तित्वानुसार स्वतःमध्ये डोकावतात. त्यास मानशास्त्रीय परिभाषेत स्वयंसंकल्पना असे म्हणतात. या वयात प्रकर्षने होणारी स्वयंसंकल्पनेची जाणीव भावी जीवनाला दिशा देण्यासाठीच फक्त महत्त्वाची असते असे नाही तर, भावी जीवनाचा पाया रचनाही असते. स्वसंकल्प ह्या काही प्रमाणात समाज व सांस्कृतिक दृष्टीकोनातून बदलत असतात.

किशोरींना याच मानसिक समस्याच्या वाढळी काळात जीवनाचे दोन महत्त्वपूर्ण निर्णय घ्यायचे असतात. 1) शिक्षण व नोकरी 2) विवाह. या महत्त्वाच्या निर्णयाच्या वेळी बहुतांशी पालकांचा पुढकार घेत असतात. किशोरी

सुद्धा स्वतःपेक्षा पालकांच्या मताचा, इच्छांचा, सामाजिक डडपणाचा, प्रतिष्ठेचा, सांस्कृतिक मूल्यांचा विचार करतात. अशा वेळी भावी जीवनाची सुरुवात प्रश्नचिन्ह उभे करते. किशोरवयीन मुलीच्या समस्यावर असतो. काही उपाय पुढीलप्रमाणे मांडता येतील.

### उपाय -

- 1) कुटुंबात मुलगा व मुलगी यांना समान वागणुक देणे. एकमेकांविषयी आदर प्रेम सहानुभूती सहकार्य इतरांना सामावून घेण्याची प्रवृत्ती वाढीलावण्यात हे संस्कार फक्त पालकच करू शकतात. प्रसिद्ध तखवेता रुसोच्या मते आईचे संस्कार हे शंभर शिक्षकांच्या संस्कारापेक्षा श्रेष्ठ असतात म्हणून किशोरीची आई ही जीवलग मैत्रिण झाली पाहिजे.
- 2) किशोरींना कुटुंबातच भावनिक आधार देणे, त्यांची मते समजून घेणे, त्यानुसार योग्य ती मार्गदर्शन करणे. त्या घराबाहेर स्वतःचा चुकीचा आदर्श किंवा अयोग्य विश्व शोधणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.
- 3) नैसर्गिकरीत्या जन्मक्रमाला मिळणारे महत्त्व देणे आवश्यक आहे. (जेष, मधली व कनिष्ठ)
- 4) पालकांशी असणारे संबंध हे आदर्नीय, भीतीयुक्त, सहकारी मित्र असे असावेत.
- 5) पालकांनी आपण रहात असलेला समाज, वातावरण, कुटुंबाचा दर्जा, समाजातील कुटुंबाच स्थान, संस्कृती याची कल्पना प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्षरित्या करून घ्यावी.
- 6) कुटुंबातील भावनिक वातावरण, शैक्षणिक पात्रता, बौद्धिक क्षमता याची जाणीव करून देत असताना कुटुंबाच्या आर्थिक परिस्थितीची जाणीव करून देणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. त्यातूनच वास्तवाची जाणीव होते.
- 7) आपल्या किशोरींच्या मित्र मैत्रिणींची ओळख करून घ्यावी. चर्चा करावी. गप्पा माराव्यात यातून त्यांच्या स्वभावाची ओळख होते. त्यांच्याशी मैत्री करावी की नाही याविषयी पाल्यांना सांगता येते.
- 8) किशोरींच्या भावी जीवनाविषयी पालकांनी सर्वस्व न स्वीकारता फक्त योग्य मार्गदर्शन करावे. त्यांना त्याच्या योग्यतेनुसार विचार करायला लावून स्वतःच स्वतःचे निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करावे.





माझे कुटुंब  
माझी जबाबदारी

एक वचन. तीन नियम.

१ मास्क वापरा २ हात धुवा ३ अंतर ठेवा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child

# हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा

- साबण आणि पाण्याने तुमचे हात वारंवार कमीत कमी 20 सेकंद व्यवस्थित धुवा.
- साबण आणि पाण्याची सुविधा उपलब्ध नसेल तर अल्कोहोलयुक्त हँड सॅनिटायझरचा वापर करा



बदलून आपला व्यवहार,  
कछु करोनावर वार!

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

• राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९७८०४६ • राज्यसरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १११६



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

या शरीराची किंमत मातीपेक्षा अधिक नाही, म्हणून मातीमय शरीर डुळू लागल्या लतावेली उमलली कळी कळी! या जगात सर्व काही नश्वर आहे. प्रत्येकाने जगतात! काट्यांसोबत जुळवून घ्याव लागेल. आपल्याला जे मिळत त्यात दुसऱ्यांचे नद्यांकडून उधार आलेलं असत. निरोगी जीवनासाठी आवश्यक ओमकाराचा. जप ॐ सध्याच्या काळात टेन्शन फ्री राहण्यासाठी आपण सगळ्यांनीच विवेकाने वागणे आहे. संवाद साधणे ही देखील एक कला आहे. नेहमी समजून उमजून ऐका दुसऱ्यांवर भरवसा का करता? कारण शेवटी तुम्हाला चालायचे आहे, तुमच्या पायांवर. तक्रार करून समस्यांपासून बचाव करता येत नाही. परंतु खबरदारी, जबाबदारी उचलून समस्या कमी नक्कीच करता येतात. आज जगात महान होण्याची इच्छा तर सर्वांनाच आहे। परंतु आधी माणूस होण्याचं लोक सहसा विसरतात. आजच्या धकाधकीच्या व प्रदूषित वातावरणात सुदृढ राहणे कठीण आहे. चला, लॉकडाऊनची मरगळ झटकून टाकूया! योगसाधना ही भारताने सर्व जगाला दिलेली देणगी आहे. ५ हजार वर्षांपूर्वीचे हे शास्त्र शरीर व मनाचे संतुलन राखते. वेगवेगळ्या आसनांनी शारीरिक तंदुरुस्ती राखता येते. दम्यावर योगासने- प्राणायाम गुणकारी!

सरकार आणि विमा कंपन्यांच्या नियमांच्या जाळ्यात अडकून कोरोना रुग्ण हतबल झाल्याची सध्याची स्थिती आहे. आरोग्य विमा घेतलेल्यांना पूर्ण पैसे मिळत नसल्याने इलाजासाठी स्वतःच्या खिंशातून खर्च करावा लागत असल्याच्या तक्रारी वाढू लागल्या आहेत. दिल्लीकरांनी ट्रिटर्वर व्यक्त केल्या वेदना! भारतातही कोरोना (KORONA) विषाणूवर लसीची निर्मिती लवकरच होईल अशी शक्यता आहे. आज लसीत रशिया पहिल्यापासून पुढे आहे. अनेक देश त्यातील औषध कंपन्या, प्रयोगशाळा, डॉक्टर, आयुर्वेद, होमिओपॅथी सगळेजण कोरोनावर उपाय काढण्यास लागले आहेत आणि आज सारे जग त्या चमत्काराची वाट बघते आहे. बिल गेट्स एखादे अवघड काम करण्यासाठी नेहमी आळशी माणसाची निवड करतो.

कारण त्यावरील सर्वांत सोपा मार्ग तोच शोधून काढतो. कोरोना महामारी लॉकडाऊनमुळे सणांच्या हंगामापूर्वीच ई-कॉर्मर्स कंपन्यांचे सेल, सेलमुळे ग्राहक आकर्षित होतील असा कंपन्यांचा दावा, व्यवसाय मंदावल्याने भरपूर सवलती देण्याची तयारी, फूल पैसा वसूल सेल आनंद त्यांना नाही मिळत, जे आपल्या अटीवर जीवन जगतात. आनंद त्यांना मिळतो, जे दुसऱ्यांच्या आनंदासाठी आपल्या अटी बदलतात. कोणी चांगला इंजिनिअर मिळाला, तर सांगा मला माणसाला माणसाशी जोडणारा पूल बनवायचा आहे. वाढणाऱ्या अश्रूना थांबवणारा बांध बनवायचा आहे. खच्या नात्यांमध्ये पडणाऱ्या भेगांना सांधायचे आहे! आपले स्थान आपणच राखावे शक्यतो. त्यावरून उतरू नये. पाण्याची खोली जेथे ज्ञात नाही. त्या पाण्याशी जवळीक करू नये. जेव्हा लोक तुमची नक्कल करू लागतील. तेव्हा समजावं की, तुम्ही जीवनात यशस्वी झालात. कंपन्यांमधील स्पृहचा फायदा ग्राहकांना होणार!

२०११ च्या जनगणनेनुसार भारतात सुमारे ७ कोटी ४० लाख आहे. महिला असल्यामुळे काम करण्याचा कालावधी कमी असतो. महिलांनो, बचत करण्याकडे आपण कितपत लक्ष देता? काम करण्याच्या महिलांचे आता ऑनलाईन शॉपिंगला प्राधान्य. ६९% महिला मात्र माय ग्राहक कॉम्च्या ग्राहक आहेत. भूतकाळात नका गुंतू भविष्याचे स्वप्न नका बघू, वर्तमानावर लक्ष द्या. हाच आनंदी राहण्याचा रस्ता आहे! वेळ आणि समज दोन्ही एकाच वेळी, फक्त भाग्यवंतांनाच मिळते, कारण वेळेवर कधीही समज येत नाही आणि समज आल्यावर वेळ निघून गेलेली असते. एका जळणाऱ्या दिव्यापासून हजारों दिवे लावले जाऊ शकतात. तरीसुद्धा त्या दिव्याचा प्रकाश कमी होत नाही. त्याचप्रमाणे आनंद वाटल्याने वाढतो कमी होत नाही! योग आणि सात्त्विक आहार यामुळे शरीराचा संपूर्ण विकास होतो.

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांनी सर्वोदय ही संकल्पना मांडली. सर्वांचे कल्याण, सर्वांचा उदय असा सर्वोदय

शब्दाचा अर्थ आहे. या विचारसरणीचा गांधीनी पुरस्कार केला. विनोबा भावे, जयप्रकाश नारायण यांनी भूदान, ग्रामदान यासारख्या चळवळीद्वारे सर्वोदयचा विचार जिवंत ठेवला. वर्तमानपत्रे हेच बातमी मिळविण्याचे सर्वाधिक विश्वासार्ह माध्यम - ६२% रेडिओ-५७% टी.व्ही. - ५६% ट्रिटर-५३%, टेलिग्राम - ३१% इन्स्ट्राग्राम - २९% वृत्तपत्रे लोकशिक्षणाचे, ज्ञान-विज्ञान, संस्कृतिचे मुक्त विद्यापीठ आहे!

आज कितीही पक्ष बदलत राहाल, पण मेल्यानंतर एकाच पक्षात याल - पितृपक्ष, आणि तेथे चिन्ह एकच ..... कावळा! वर्तमानपत्रांची भूमिका ही फक्त बातम्या पुरविणारे

माध्यम, अशी नसून ती लोकांच्या दैनंदिन जीवनाचे अविभाज्य घटक बनलेली आहेत. विचारांचे व्यवस्थापन करायला शिका. कोरोना अब गली गली और घर घर जा कर ढूँढ रहा है कि थाली और ताली किस किसने बजाई थी! बुद्धिमत्ता नव्हे, तर इच्छाशक्ती ही माणसाकडे असणारी सुपरपॉवर आहे! ध्येय स्पष्ट लिहिण्याने यशाची शक्यता बेचाळीस (४२) टक्क्यांनी वाढते... भारताने कोरोना रिकव्हरी रेटमध्ये अमेरिकेलाही टाकलं मागे. देशात कोरोना रुग्णांचा रिकव्हरी रेट ७९.२८ टक्क्यांवर पोहोचला आहे.

**संदर्भ - केंद्रीय आरोग्य मंत्रालय, दिल्ली.**

# कोविड-19 संदर्भातील माहिती अनेक स्रोतांद्वारे मिळत आहे, त्यापैकी मी कोणत्या माहितीवर विश्वास ठेवू?

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचे संकेतस्थळ [www.mohfw.com](http://www.mohfw.com) व महाराष्ट्र शासनाचे,

[www.arogya.maharashtra.gov.in](http://www.arogya.maharashtra.gov.in) हे कोविड-19 ची माहिती मिळवण्याचे सर्वात विश्वसनीय स्रोत आहेत. अद्यावत माहिती व वस्तुस्थिती जाणून घेण्यासाठी त्यांचा वापर करा



## बदलून आपला व्यवहार, कछु कटोनावर वार!

### अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-१२-२३९७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३९४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १११६



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन**



**unicef**  
for every child

[@MahaHealthIEC](https://MahaArogyalECBureau) [/mahahealthiec](https://mahahealthiec) [/MahaHealthIEC](https://MahaHealthIEC) **राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे**

## आहार आणि असांसर्गिक आजार

**आ**हाराचा आणि आजाराचा घनिष्ठ संबंध तर चांगले राहतेच, पण मनस्वास्थ्य सुद्धा निकोप राहते. म्हणजे निरोगी शरीरामध्ये स्वस्थ मनाचा वास असतो. आणि अशावेळी सांसर्गिक आजार या दोन्हीपासून माणूस सुरक्षित राहू शकतो.

हली आपण पाहतो की शिक्षणाचा दर्जा सुधारल्यामुळे बरेच स्त्री-पुरुष चांगली नोकरी किंवा व्यवसायात व्यस्त आहे. प्रत्येकजण आपले राहणीमान उंचावण्याचा प्रयत्न करित आहे.

प्रत्येक पालकाला आपले मूल चांगल्या शाळेत शिकून उच्चशिक्षित व्हावे अस वाटत आहे. मुलांना सर्वगुणसंपन्न करण्याचा चंगच बांधला आहे. पालकांनी त्यामुळे विविध क्लासेस व कोर्सेसची भडीभार मुलांवर केली जाते.

अत्यंत छोटे कुटुंब पद्धतीमुळे म्हणा किंवा दारबंद संस्कृतीमुळे म्हणा मुलांना घरी व्हिडिओ गेम्स, कम्प्युटर गेम्स पुरविले जातात. बरेचदा जेवणाला शॉर्टकट म्हणून नाश्त्याचे पदार्थ बनविले जातात.

अभ्यास, शाळा, कॉलेज इतर क्लासेसच्या वेळा सांभाळून जेवायचे म्हणजे जेवणापेक्षा फास्ट फूडचा पर्याय निवडला जातो. आता लॉकडाऊन व कोरोनाच्या आजारामुळे आपली जीवनशैली व कामाचे व अभ्यासाचे वेळापत्रक पूर्ण बदलले आहे. पण अगदी अलिकडे म्हणजे मार्च महिन्यात सुद्धा सर्वांचे वेळापत्रक अगदी लाईट होते. त्यामुळे वेळी अवेळी खाणे, पाण्याएवजी शीतपेय घेणे, बराच काळ उपाशी किंवा पाणी न पिता राहणे, बाहेरचे खाणे हे अगदी सहज होत होते. त्यात दारू, तंबाखू, खर्च, स्मोकिंग अशा अंमली पदार्थांचे व्यसन सुद्धा

बोकाळले आहे.

आता नुकत्याच पार पडलेल्या सर्वेक्षणामध्ये मुलींमध्ये सुध्दा अशा प्रकारच्या व्यसनांचे प्रमाण वाढतंय असं निर्दर्शनास आलं आहे. वाहनांचा अतिवापर, शारिरीक व्यायाम न करणे, बैठे काम अशा सवर्यांमुळे व आहाराच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे असांसर्गिक आजाराला आमंत्रण मिळते. हलीच्या मुलांना मैदानी खेळासाठी संधी व जागा दोन्ही गोष्टी पुरेशा प्रमाणात मिळत नाहीत. वर लहान सहान गोष्टींवरून ताण तणाव तर असतोच.

अशा वेळी असांसर्गिक आजार चोरपावलांनी आयुष्यांत कधी शिरकाव करतात याचा पत्ता सुध्दा लागत नाही. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, धमन्यांचे विकार, कर्करोग असे विविध असांसर्गिक अजार आपण आपल्या आजूबाजूला पहात असतो.

असांसर्गिक आजार म्हणजे ज्याचा एकापासून दुसऱ्यास संसर्ग होत नाही असे आजार. पण एकदा का हा असांसर्गिक आजार जडला तर एखाद्याचे आयुष्यच पोखरून टाकतो. एकदा आजार समूल बरा होण्याची शक्यता जवळजवळ नाहीच म्हणा ना. योग्य उपचार घेतले नाही, प्रकृतीची हेळसांड केली तर हा आजार जीवघेणा होतो. माणासाच्या मृत्युबरोबरच हे आजार संपतात.

या आजारापासून स्वतांचे संरक्षण करावयाचे असेल तर खाण्या पिण्यांचा सवर्यी आणि जीवनशैलीवर नियंत्रण असणे फार गरजेचे आहे. वयोवृद्धी आणि या आजारांचा कौटुंबिंक इतिहासाचा असांसर्गिक आजारांवर पगडा असतो पण यात आपण बदल करू शकत नाही. या गोष्टी स्वीकारूनच पुढचा विचार करावा लागतो.



चुकीच्या आहार पद्धती, शारिरीक निष्क्रियता, व्यायामाचा अभाव, तंबाखूचे सेवन, दारुचे व्यसन, धुम्रपान आणि धावपळीचे जीवन या सर्व गोष्टीसुद्धा असांसर्गिक आजाराला कारणीभूत आहेत. मात्र आपण ठरविले तर या नक्कीच बदलू शकतो. त्यासाठी मनावर संयम असणे, राग, द्वेष, भांडणे, याला आवर घालणे आवश्यक आहे. हल्ली सर्वत्र यशासाठी चढाओढ निकोप असावी, जीवघेणी नसावी. सतत चिंताक्रांत राहिल्यामुळे हृदयरोग, फुफ्फुस विकार, मधुमेह जडतो. अती वजन वाढ आणि लट्पणा हे सुद्धा या रोगांचा प्रमुख कारणांपैकी एक आहे. या सवयी आणि ही कारणे घातक असली तरी आपण ती टाळू शकतो ही जमेची बाजू आहे.

हे आजार टाळण्यासाठी या आजारांची माहिती व कारणे याची व्यापक दृष्टीने जनजागृती होणे आवश्यक आहे. सकस समतोल आहार घेणे, जेवणाच्या वेळा पाळणे व अधूनमधून किंवा अरबट चरबट खाणे टाळावे. (निकृष्ट पौष्टिक अन्न खाणे टाळावे.) भरपूर पाणी प्यावे. पालेभाज्या, फळभाज्या, कंदभाज्या, अंडी, मांस मच्छी, दूध व दुग्धजन्य पदार्थाचा आहारात समावेश असावा. भरपूर मोसमी फळे खालीत. ऋतुप्रमाणे बोरं, जांभळे, पेरु, करवंद अशा फळांचा पुरेपूर आस्वाद घ्यावा. लोक महागड्या आणि परदेशी फळांचा अट्हास करतात. पण आपल्या अवतीभोवती पिकणारे धान्य, ऋतुनुसार पिकणाऱ्या भाज्या आणि फळे हीच जास्त आरोग्यदायी असतात. मोड आलेले कडधान्य व विविध प्रकारच्या डाळीचे सालासकट नियमित सेवन करावे. त्यामुळे भरपूर रेषायुक्त पदार्थ किंवा फायबर मिळतं. रेषायुक्त पदार्थांमुळे रक्तातील साखर व स्निग्ध पदार्थांची पातळी नियंत्रित राहते. शर्करायुक्त पदार्थ आणि तेलकट पदार्थ जरा जपूनच खावेत.

आपल्या भारतीय संस्कृतीकडे डोळसपणे पाहिले तर लक्षात येईल की, गोड-धोड आणि तळण हे प्रामुख्याने सणावाराला किंवा विशेष प्रसंगांनाच केले जात होते. पण अलिकडच्या काळात मात्र हे रोजचेच झाले आहे. त्याशिवाय डबाबंद पदार्थ, रेडी टू कुक फुड, विक्रेती खाद्यपदार्थ खाण्याकडे सुधा कल वाढला आहे. हॉटेल्स् व खाद्यपदार्थीय स्टॉलवर लहान मोठे, तरुण वर्ग सगळ्यांचीच झुबंड दिसते. पार्टी म्हटले की नॉनव्हेज खाणे, शीतपेय घेणे, मद्यपान करणे, रात्रीची जागरंण करणे हे एक फॅड



झाले आहे. हे कुठेतरी थांबविणे आवश्यक आहे. अशा सवयींमुळे सुधा असांसर्गिक आजाराचा धोका वाढतो.

आहारामध्ये आयोडीनयुक्त मीठाचा वापर, जेवणात लिंबाची फोड घेतल्याने आयोडीन आणि जीवनसत्त्व 'क' सारखे आवश्यक पौष्टिक घटक सहज मिळतात. मोहरीचे तेल, सोयाबीन तेल, शेंगदाण्याचे तेल, जवसाचे तेल अशा विविध प्रकारच्या तेलांच्या वेगवेगळ्या भाज्यांमध्ये किंवा आलटून पालटून वापर करावा. तळणासाठी एकदा वापरलेले तेल पुन्हा पुन्हा तळणासाठी न वापरता लगेच भाज्या बनविण्यासाठी वापरून संपवून टाकावे. नाहीतर त्यातील पोष्टीकता संपून हानिकारक कार्बनयुक्त पदार्थ तयार होऊन शरीरास अपाय होऊ शकतो. तूप-लोणी यांचे अतिसेवन करु नये. मांसाहाराचे सेवन सिमीत असावे.

शारिरीक हालचाल करावी, चालावे, नियमित व्यायाम करावा, बैठ काम करीत असलेल्यांनी अधून-मधून उभे राहावे, शक्य असल्यास थोडे चालावे. हृदयविकारांपासून सुरक्षित राहण्यासाठी दररोज 30 मि. व्यायाम आवश्यक आहे. वजनवाढीनंतर नियंत्रण ठेवण्यासाठी दररोज 45 मि. ते 60 मि. शारिरीक व्यायाम आवश्यक आहे.

मैदानी खेळांसाठी प्रोत्साहन द्यावे. तणावमुक्त जीवन जगण्याचा प्रयत्न करावा. त्यासाठी योगासने करावी. ध्यानधारणा करावी आणि मन सतत प्रसन्न करावे. तणावामुळे चिडचिडेपणा येतो. मग ब्लडप्रेशर वाढणे, मेंदू किंवा हृदय घात होणे असे होऊ शकते. तणावरहीत जीवन असल्यास वचनाच्या समस्या आणि झोपेच्या समस्या दूर होतात. त्यामुळे मन शांत होऊन शरीरसुद्धा स्वस्थ होते.

\*\*\*\*\*

# एक हिकवा कौपका

## परसबाग फूलवावी परसदारी । आणण्या स्वास्थ्य घरोघरी ॥

सध्या जगात कोविड-19 च्या प्रार्द्धभाव काळात आपल्याला असे दिसून येत आहे की, बरेचसे लोक बाहेरून भाज्या, फळं घ्यायला घाबरत आहेत. तसेच देशात सर्वत्र लॉक-डाऊन असल्यामुळे आपल्याजवळ बच्यापैकी वेळसुद्धा आहे. तेव्हा या वेळेचा सदूपयोग करायचा असेल तर परसबाग फूलवायची. आपल्या घराजवळच्या रिकाम्या जागेत पेरलेला भाजीपाला म्हणजेच परसबाग, अर्थातच किंवा गार्डन. तर ही परसबाग केवळ अंगणातच करता येते असे नाही. तर गच्छीत किंवा फळेंच्या गॅलरितसुद्धा छानशी बाग फूलविता येते. ज्यामध्ये आपण पालेभाज्या, फळभाजा व फूलझाडे घरच्या घरी उगवू शकतो. डबे, बाटल्या, कुळ्या, माठ ह्यांचासुद्धा वापर परसबागेत झाडे लावण्यासाठी करू शकतो.

## परसबाग फूलविण्याचे फायदे -

- 1) रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी रोजच्या जेवणात भाज्या व फळांचे महत्त्व आहे. सध्याच्या कोविड-19 संक्रमण काळात घरच्याघरी संक्रमण रहित भाज्या/फळे मिळतील.
- 2) रासायनिक खतांच्या वापरामुळे वस्तूंचा कस कमी झाला आहे. तसेच दूषित सांडपाण्यावर भाजीपाला उगवल्या जात आहे.
- 3) आवडीची व रोज ताजी भाजी मिळेले.
- 4) दुर्गम भागात जिथे बाजाराच्या दिवशीच भाज्या / फळे मिळतात अशा ठिकाणी परसबागेमुळे रोज ताजी फळे / भाज्या मिळतील.
- 5) रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी आवश्यक असणारे सूक्ष्म पोषक घटक हे पालेभाज्या व इतर भाज्यांपासूनच मिळतात. त्यामुळे आरोग्य चांगले राहील.
- 6) परसबागेमुळे घराची शोभा वाढते.

## परसबागेची उभारणी -

परसबागेचा आकार कसा असावा ह्यावर काही बंधन नाही. जागेची उपलब्धता आणि किंती लोकांसाठी भाजीची लागवड करावयाची आहे, ह्यानुसार जागा ठरवावी गच्छीवर माती टाकून विटाचे वाफे करू शकतो.

भाजीपाला लागवड करावयाची असल्यास त्यास चार ते सहा इंच खोली पूरेशी होते. पालक, मेथी, शेपू, कोथिंबीर अशा भाज्यांच्या लागवडीसाठी देठांची लागवड करतात किंवा बियाणे पेरले तरी चालते.

फळभाजीसाठी 12 ते 16 इंच खोलीची कुंडी किंवा वाफ्याची गरज असते. नर्सरीमध्ये फळभाज्यांची तयार छोटी रोपटी मिळतात. त्यांची सुद्धा लागवड करता येते अथवा सरळ सरळ बियांचा सुद्धा पेरण्यासाठी उपयोग करता येईल. त्यामध्ये टोमॅटो, दोडके, भोपळा, पडवळ, काकडी, तोंडली ह्याची लागवड करता येईल.

कंदवर्गीय भाज्यांना 6.8 इंच खोली पूरेशी आहे. ह्यामध्ये बटाटा, रताळी, अद्रक, हळद, गाजर ह्या भाज्या जमिनित पूरुन उगवता येतील.

ह्या व्यतिरिक्त परसबागेसाठी झाडाची उभारणी करताना खालील बाबीसुद्धा लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

- 1) परसबागेकरिता निवडलेल्या जमिनीवर दिवसभरात किमान 6-7 तास सूर्यप्रकाश रहायला हवा.
- 2) सुरक्षेकरिता कूंपण व पुरेसे पाणी या बाबीसुद्धा महत्त्वाच्या आहेत.
- 3) आंघोळ, धूणी-भाडी यांचे सांडपाणी योग्य दिशा देऊन परसबागेसाठी वापरता येते.
- 4) निवडलेली जमिन साधारणतः दीड ते दोन फूट खोदून एका आठवड्याकरिता उन्हात तापू द्यावी.
- 5) नंतर ढेकळे फोडून जमिन भूसभूशित करून प्रति चौरस मीटर 5 किलो मुरलेले शेणखत या प्रमाणात मातीमध्ये मिसळवून घ्यावे.
- 6) नंतर हव्या असलेल्या भाज्या/फळांच्या रोपांची लागवड करावी.

7) परसबाग कुंडीमध्ये करावयाची झाल्यास मातीमध्ये शेणखत व्यवस्थित कालवून तिच माती कुंडीमध्ये अथवा टँकमध्ये टाकावी.

## झाडांची निवड -

कुटूंबाला लागणाऱ्या भाज्या जसे वांगी, मिरची, कडीलिंब, पालक, कोथिंबिर, अळू, टोमॅटो, कारले, दोडके, मेथी, मूळा अशा कितीतरी भाज्यांची लागवड करू शकतो.

वांग्याच्या झाडाभोवतालच्या वाफ्यावर कोथिंबीर मेथी किंवा पालक लावू शकतो. मेथी, धणे जर दर आठवड्याला टाकले तर नियमितपणे मिळू शकते. लिंबाचे झाड थोडे

थोडे मोठे होते, त्यामुळे जागा असल्यास ते सुद्धा लावू शकतो. भोपळा व वेलभाज्या हे घरावर, गच्छीवर, गॅलरीवर चढवून त्याचे पिक घेता येते. फळांमध्ये केळीची लागवड कमी जागेत होते. जागा उपलब्ध असल्यास संत्री, पपई, नारळ, डाळिंब, चिकू सुद्धा लावू शकतो.

फळे व भाज्यांशिवाय बाग सुंदर दिसण्यासाठी प्रसन्न वाटण्यासाठी निरनिराळ्या फूलझाडांची लागवड सुद्धा करता येईल.

तर अशी ही परसबाग.....

चला तर मग आजपासून संकल्प करूया आणि परसबाग फूलवू या!

## श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे नियम पालन करा

- खोकताना अथवा शिंकताना तुमचे नाक आणि तोंड टिश्यू पेपरने अथवा हातरुमालाने झाकून घ्या
- तुमच्यापाशी हातरुमाल किंवा टिश्यू पेपर नसल्यास, तुमच्या बाहीमध्ये खोका किंवा शिंका
- लक्षात ठेवा! खोकल्यावर अथवा शिंकल्यावर ताबडतोब हात धुवा.



**बदलून आपला व्यवहार,  
काळ कर्दोनावर वार!**

### अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

• राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३९७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३१४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १९१६



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन**



**unicef**  
for every child

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

# महाआरोग्य योजना

सार्वजनिक आरोग्य विभाग

## महाराष्ट्र राज्य एक दृष्टीक्षेप

- महाराष्ट्र हे क्षेत्रफळानुसार देशातील तिसरे मोठे राज्य असून, राज्याची लोकसंख्या देशात दुसऱ्या क्रमांकाची आहे.
- 2011 च्या जनगणनेनुसार राज्याची एकूण लोकसंख्या 1123.74 लाख इतकी आहे.
- एकूण लोकसंख्येपैकी शहरी लोकसंख्या 45.22% (508 लाख) इतकी आहे, तर ग्रामीण लोकसंख्येची टक्केवारी 54.77 इतकी आहे. (615 लाख)
- एकूण लिंग गुणोत्तर हे 1000 पुरुषांमध्ये 929 स्त्रिया असे आहे, तर बालकांमधील लिंग गुणोत्तर हे हजार पुरुषांमध्ये 894 स्त्रिया असे आहे.
- राज्याचे साक्षरतेचे प्रमाण 82.91% इतके असून देशात 12 व्या क्रमांकावर आहे.
- दरडोई उत्पन्न 2017-2018 चालू किंमतीनुसार रु 1,76,102/- (महाराष्ट्राची आर्थिक पाहणी 2018-2019)
- 2017 च्या नमुना नोंदणी पद्धतीनुसार राज्याचा (दर 1000 लोकसंख्या) जन्म दर 15.7 व मृत्युदर 5.7 इतका आहे.(नमुना नोंदणी पद्धतीनुसार 2017 (Bulletin May 2019))
- राज्यात 1000 जिवंत जन्मामागे अर्भक मृत्यूदर 19 इतका आहे.(नमुना नोंदणी पद्धती नुसार 2017, Bulletin May 2019)
- राज्याचे सरासरी आयुर्मान पुरुष 69.9 वर्ष व त्रिंशी 73.7 वर्ष आहे. (projections by RG India 2001-2026) (projected for 2016-2020)
- जिवंत जन्मामागे माता मृत्यूचे गुणोत्तर 2011-13 च्या पाहणीनुसार (MMR Bulletin 2011-13 by RGI) दर 100000 जिवंत जन्मामागे 68 इतके आहे. 2015-17 च्या मातामृत्यू वरील विशेष बुलेटीन नुसार दर 100000 जिवंत जन्मामागे 55 इतके कमी आहे. सदर मातामृत्यू दर साध्य करणाऱ्या राज्यांपैकी महाराष्ट्र हे राज्य दुसऱ्या क्रमांकावर आहे.

- नमुना नोंदणी पद्धती नुसार राज्याचा एकूण जनन दर 1.7 इतका आहे.

## महाराष्ट्राची व भारताची तुलनात्मक आकडेवारी

नाव	महाराष्ट्र	भारत
क्षेत्रफळ (चौ.कि.मी.) (हजारात)	307.7	3,287
देशातील एकूण क्षेत्रफळात राज्याचे क्षेत्रफळ	9.4	-
एकूण जिल्हे	36	640
एकूण तालुके	355	5,924
एकूण शहरे	534	7,933
एकूण गावे	43662	6,40930
लोकसंख्या (दशलक्ष )	112.37	1210.72
देशातील एकूण लोकसंख्येशी राज्याच्या लोकसंख्येची टक्केवारी	9.28	-
शहरी लोकसंख्या	50.818	377.10
एकूण लोकसंख्येपैकी शहरी लोकसंख्येची टक्केवारी	45.22	31.15
ग्रामीण लोकसंख्या	61.556	833.62
दशलक्ष	दशलक्ष	दशलक्ष
एकूण लोकसंख्येपैकी ग्रामीण लोकसंख्येची टक्केवारी	54.77	68.85
लोकसंख्या घनता / चौ.कि.मी.	365	382
लिंग गुणोत्तर	929	943
बालकांमधील लिंग गुणोत्तर	894	919
साक्षरतेचे प्रमाण (टक्केवारी)	82.91	74.04
स्त्रियांचे साक्षरतेचे प्रमाण (टक्केवारी)	75.48	65.46

(त्रोत - जनगणना 2011 नुसार)

## आरोग्य विषयक पायाभूत सोयी

किमान गरजा कार्यक्रमांतर्गत ग्रामीण भागातील जनतेला प्रथमिक आरोग्य सेवा तसेच संदर्भ सेवा उपलब्ध करण्याच्या दृष्टीने आरोग्य संस्था स्थापन करण्यात येतात. संस्था स्थापन करण्याकरिता सन. 1919 जनगणनेच्या ग्रामीण लोकसंख्येच्या आधारे...

- बिंगर आदिवासी क्षेत्राकरिता प्रत्येक 30000 लोकसंख्येस एक प्राथमिक आरोग्य केंद्र.
- आदिवासी क्षेत्राकरिता प्रत्येक 20000 लोकसंख्येस एक प्राथमिक आरोग्य केंद्र.
- बिंगर आदिवासी क्षेत्राकरिता प्रत्येक 5000 लोकसंख्येस एक उपकेंद्र.
- आदिवासी क्षेत्राकरिता प्रत्येक 3000 लोकसंख्येस एक उपकेंद्र.
- प्रत्येक 4 ते 5 प्रा.आ केंद्रामागे एक ग्रामीण रुग्णालय स्थापन करण्यात येत आहे.

अ.क्र	महाराष्ट्रातील आरोग्य संस्था	एकूण
1	उपकेंद्रे	10,668
2.	फिरते आरोग्य पथके	54
3.	प्राथमिक आरोग्य केंद्रे	1,824
4.	ग्रामीण रुग्णालये (30 खाटा)	364
5.	उपजिल्हा रुग्णालये (50 खाटा)	60
6.	उपजिल्हा रुग्णालये (100 खाटा)	31
7.	सामान्य रुग्णालये :-(उल्हासनगर, पंडित भीमसेन जोशी रुग्णालय, मिरा भाइंदर ,जि.ठाणे, मालेगाव-जि.नाशिक,खामगाव व शेगाव -जि.बुलढाणा, मलाउ-मालवणी - जि. मुंबई, इचलकरंजी-जि. कोल्हापूर,उदगीर-जि. लातूर)	8
8.	इतर रुग्णालये (परभणी और्थो. रुग्णालय 60 खाटा)	1
9.	जिल्हा रुग्णालये	23

10.	संदर्भ सेवा रुग्णालये (नाशिक आणि अमरावती)	2
11.	मनोरुग्णालये ( ठाणे, रत्नागिरी ,पुणे ,नागपूर)	4
12.	स्त्री रुग्णालये :- (अकोला,अम रावती, हिंगोली,जालना,परभणी, लातूर,बीड, उल्हासनगर, नांदेड, पुणे, गडचिरोली, नागपूर)	
13.	क्षयरोग रुग्णालये (कोल्हपुर,पुणे,रत्नागिरी, उस्म नाबाद)	4
14.	कुष्ठरोग रुग्णालये (कोल्हापूर,पुणे,रत्नागिरी,उस्मानाबाद)	4

## रुग्णालयीन सेवा

राज्यात आरोग्य सेवा संचालनालयामार्फत प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक सेवा उपकेंद्रे, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे उपविभागीय रुग्णालये, जिल्हा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालये व सामान्य रुग्णालयांमार्फत पुरविण्यात येतात. विशेष संदर्भीय सेवा जिल्हा रुग्णालये व उपजिल्हा रुग्णालयांमार्फत देण्यात येतात.

## राज्यातील रुग्णालयांची माहिती

रुग्णालयाचा प्रकार	संख्या	खाटांची संख्या
जिल्हा रुग्णालये	23	6,169
अ) उपजिल्हा रुग्णालये (100 खाटा )	31	3,100
ब) उपजिल्हा रुग्णालये (50 खाटा)	60	3,000
स्त्री रुग्णालये	13	1,620
इतर सामान्य रुग्णालये	8	1,514
ग्रामीण रुग्णालये (30 खाटा )	364	10,920
इतर रुग्णालये	1	60
विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालये	2	200
एकूण	502	26,583

## जिल्हा रुग्णालये : जिल्हा रुग्णालयांमध्ये पुरविण्यात येणाऱ्या विशेषज्ञ सेवा पुढीलप्रमाणे :-

जिल्हा रुग्णालयामध्ये मंजूर करण्यात आलेले विशेषज्ञ			
1.	भिषक	8	शरीरविकृती चिकित्सक
2.	शल्य चिकित्सक	9	मनोविकृती चिकित्सक
3.	स्त्रीरोग प्रसूती तज्ज्ञ	10	चर्मरोग तज्ज्ञ
4.	बालरोग तज्ज्ञ	11	क्षयरोग तज्ज्ञ
5.	अस्थिव्यंग शल्य चिकित्सक	12	नेत्रशल्य चिकित्सक
6.	बधिरीकरण शास्त्रज्ञ	13	कान, नाक, घसा तज्ज्ञ
7.	क्ष-किरण शास्त्रज्ञ	14	दंत शल्य चिकित्सक

### अतिदक्षता कक्ष (ICU) :

राज्यातील सर्व जिल्हा रुग्णालयामध्ये गंभीर रुग्णांवर उपचार करण्याकरिता 6 खाटांचा अतिदक्षता कक्ष, 18 अतिरिक्त कर्मचारी वर्गासह कार्यान्वित करण्यात आला आहे. त्याकरिता आवश्यक यंत्रसामुग्री उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

### विशेष नवजात अर्भककाळजी :-

कमी वजनाच्या तथा अपुच्या दिवसाच्या जन्म लेल्या बालकांची निगा अतिदक्षता कक्षात ठेवून केल्यास मुत्युचे प्रमाण बन्याच अंशी कमी करणे शक्य असते. यास्तव राज्यातील सर्व जिल्हा रुग्णालयामध्ये व स्त्री रुग्णालयात नवजात बालकांसाठी सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. या कक्षासाठी 10 अतिरिक्त कर्मचारी वर्ग तसेच आवश्यक यंत्रसामुग्री पुरवठा करण्यात आला आहे.

### जळीत कक्ष :-

राज्यात भाजलेल्या रुग्णांना उपचार देण्यासाठी खास जळीत कक्षाची आवश्यकता असते. सर्व जिल्हा रुग्णालयामध्ये जळीत रुग्णांसाठी सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहेत. या कक्षात 5 खाटा पुरुषांसाठी व 5 स्त्रियांसाठी राखीव ठेवण्यात आल्या आहेत.

### सी.टी.स्कॅन :-

राज्यातील जिल्हा रुग्णालयामध्ये उपचारांकरिता दाखल होणाऱ्या रुग्णांमधील जखमी रुग्णांमध्ये डोक्याला मार लागलेले रुग्ण मोठ्या प्रमाणात असतात. अशा रुग्णांची तातडीने सी.टी.स्कॅन चाचणी करून त्याच्यावर वेळीच उचार केल्यास जास्तीत-जास्त रुग्णांचे प्राण वाचविणे शक्य असते. यास्तव सर्व जिल्हा रुग्णालये (वाशीम वगळता) व सामान्य रुग्णालये येथे सुविधा उपलब्ध आहे.

### मनोविकृती कक्ष :-

शासनाने शासन निर्णय क्र. जिरुप 2105/प्र.क्र.130/आरोग्य - 3, दि. 1 मार्च, 2006 अन्वये राज्यातील 23 जिल्हा रुग्णालयांत प्रत्येकी दहा खाटांचा मनोविकृती कक्ष सुरु करण्यात आलेला असून, मनोविकृती चिकित्सा कक्ष अंतर्गत एकूण 20 पदे मंजूर करण्यात आलेली आहेत.

### सोनोग्राफी सुविधा :-

पोटातील रोगांचे अचूक निदान करण्याकरिता सर्व जिल्हा रुग्णालय, स्त्री रुग्णालये, सामान्य रुग्णालये, येथे सोनोग्राफीची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. वरील यंत्र हाताळण्यासाठी अधिकाच्यांना प्रशिक्षित करण्यात आले आहे.

### डायलेसिस सुविधा :-

सर्व जिल्हा रुग्णालये, सामान्य रुग्णालये, विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालये नांदेड व उपजिल्हा रुग्णालय शेगाव व पंढरपूर अशा 31 रुग्णालयात डायलेसीसची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. या 31 रुग्णालयात एकूण 136 डायलिसिस मशीनद्वारे ही सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे याकरिता प्रत्येक रुग्णालयातील भिषक वैद्यकीय अधिकारी परिचारिका व डायलेसिस तंत्रज्ञ यांना प्रशिक्षण देण्यात आले आहे. त्याचप्रमाणे करार तत्वावर सर्व रुग्णालयात नेफ्रोलॉजिस्ट यांची नेमणूक करण्यात आलेली आहे.

सुरक्षा, रुग्णवाहिका, आहार, स्वच्छता ह. सेवा या रुग्णालयात कंत्राटी तत्वावर उपलब्ध आहेत.

## उपजिल्हा रुग्णालये :-

राज्यातील 30 खाटांच्या ग्रामीण रुग्णालयाचे श्रेणीवर्धन करून तेथे 50 खाटांच्या 60 व 100 खाटांच्या 31 उपजिल्हा रुग्णालयात रुपांतर करण्यात आलेले आहे. यात नव्याने स्थापन करण्यात आलेल्या उपजिल्हा रुग्णालय भिंवंडीचा समावेश आहे. सदर रुग्णालय मार्फत प्राथमिक आरोग्य केंद्र तसेच ग्रामीण रुग्णालयातून संदर्भित केलेल्या रुग्णांवर औषधोपचार व शस्त्रक्रिया करण्याबाबत कार्यवाही केली जाते.

## उपजिल्हा रुग्णालयामध्ये

उपजिल्हा रुग्णालये (100) येथे उपलब्ध विशेष सेवा	उ प ज ि ल ह । रुग्णालये (50) येथे उपलब्ध विशेष सेवा
1 भिषक	1 भिषक
2 शल्यचिकित्सा	2 शल्यचिकित्सा
3 स्त्रीरोग व प्रसूती सेवा	3 स्त्रीरोग व प्रसूती सेवा
4 बाल रोग	4 बालरोग
5 अस्थिव्यंग शल्य चिकित्सा	
6 भूलतङ्ज	
7 नेत्रशल्य चिकित्सा	
8 दंत शल्य चिकित्सा	

## ग्रामीण रुग्णालये :-

राज्यात 30 खाटांची एकूण 364 कार्यान्वित ग्रामीण रुग्णालये आहेत. त्यात 143 प्रादेशिक असमतोल दूर करणे या अंतर्गत मंजूर करण्यात आलेली आहे. या संस्था प्रथम संदर्भ सेवा केंद्र म्हणून कार्य करत आहेत. प्राथमिक आरोग्य केंद्रातून पाठविण्यात आलेल्या रुग्णांना संदर्भ सेवा पुरविण्यात येतात, तसेच उक्त कार्याबोरोबरच प्रयोगशाळा तपासणी क्ष, - किरण तपासणी व रुग्णवाहिका सेवा उपलब्ध केल्या जातात. प्रत्येक ग्रामीण रुग्णालयासाठी

25 कर्मचारी आकृतीबंध मंजूर आहे. यापैकी सुरक्षा रक्षक, वाहन चालक, आहार व स्वच्छता सेवा कंत्राटी पद्धतीने उपलब्ध करण्याबाबत शासनाचे निर्देश आहेत

## ट्रॉमा युनिट :-

सर्व जिल्हा रुग्णालयात अपघात विभाग कक्ष उपलब्ध असून अपघातग्रस्तांना आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येतात. ट्रॉमा केअर युनिट करिता शासनाने 15 अतिरिक्त कर्मचारी वर्ग व रु. 20.00 लाखाची यंत्रसामुग्री उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. पहिल्या टप्प्यात एकूण 69 रुग्णालये युनिट मंजूर करण्यात आलेली आहेत. त्यापैकी 60 रुग्णालयांमध्ये सदर केंद्रे कार्यान्वित आहेत. नवीन 40 ट्रामा केअर युनिट बृहत आराखड्यात मंजूर झाले आहेत.

## विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालय :

### नाशिक -

शासनाने नाशिक येथे विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालय दिनांक 26 जून 2008 रोजी सुरु केले. या रुग्णालयांमध्ये खाली विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध आहेत.

- कार्डिओलॉजी, कार्डिओ व्हेस्क्युलर थोरेंसिक युनिट
- ऑनकॉलॉजी व केमोथेरेपी युनिट
- नेफ्रोलॉजी व युरोलॉजी युनिट

### 2) अमरावती :

अमरावती येथे पहिल्या टप्प्यात पुढील अतिविशिष्ट तज्ज्वलेचीय सेवा पुरविण्यात आलेल्या आहेत.

- मूत्रपिंड विकार उपचार व शस्त्रक्रिया
- सुगठन शस्त्रक्रिया
- अर्भक शस्त्रक्रिया

\*\*\*

# एक अतिशय विनम्र विनंती ...

**मि**त्रांनो, कोरोना पीडितांना श्वास घेताना सर्वात जास्त त्रास होतो. हे फुफ्फुसांशी संबंधित आहे आणि जे कोरोनामधून बरे होतात त्यांना पूर्णपणे सामान्य होण्यासाठी खूप वेळ लागतो. आता सर्वत्र कोरोनातून बरे झालेल्या रुग्णांची संख्या जास्त आहे.

म्हणूनच, शपथ घ्यावी की यावर्षी कोरोना साथीच्या पार्श्वभूमीवर आम्ही आणि आमचे संपूर्ण कुटुंब दीपावलीत फटाके फोडणार नाही. आणि तुमच्या परिसरातील प्रत्येकालाही समजावून सांगायचा प्रयत्न करा आणि यावेळी फटाक्यांपासून दूर रहावे अशी विनंती करा.

या साथीच्या रोगात, हा विषारी वायू कोठेही होम क्वारंटाईनमध्ये राहणा-या रुग्णांसाठी अतिशय प्राणघातक ठरू शकतो.

आपण सर्वांनीसुद्धा प्रयत्न केले पाहिजेत की, या वेळी आपण या विषारी धुरामुळे कोणत्याही जीवाला धोका होणार नाही. आपल्या स्वतःच्या शेजारी, शहरासाठी एक उत्कृष्ट काळजी असेल असा निश्चय करा.



वरिष्ठ डॉक्टरांच्या अहवालानुसार कोरोना कालावधीत फटाक्यांचा धूर प्राणघातक आहे.

दीपावलीमध्ये, आम्हाला शहर धुराने भरण्यापासून फटाक्यांच्या विषारी वायूपासून वाचवायचे आहे, आणि संघर्ष करीत असलेल्या किंवा कोरोनामुळे ग्रस्त झालेल्या रुग्णांना वाचवण्यासाठी देखील.

आपणा सर्वांना निवेदन आहे की कृपया या वर्षी फटाके फोडू नका....

**मी माझा मास्क  
घालायला कधीच  
विसरत नाही, तुम्ही?**  
सणोत्सवाच्या काळात कोविड  
विरोधातील लढाईत खंड पडू देऊ नका.



# आरोग्य रेषा

नारायण गायकवाड (आर्टिस्ट)



## बार्शी तालुक्यातील निसर्गरम्य आरोग्य केंद्र उपळे (दु.)

**प्र**वेशद्वाराच्या आत आल्याआल्याच कल्पकतेचा सोहळाच जणू पहावयास मि ळतो. प्रवेशद्वारापासून मुख्य इमारतीपर्यंत जाणारा सिमेंटचा गुळ्गळीत रस्ता, रस्त्याच्या दुतर्फा असलेल्या पामवृक्षांनी होणारं तुमचं पहिलं स्वागत, परिसरात जपलेली मनाला भुरळ पडावी अशी हिरवळ, परिसर व इमारतीतील स्वच्छतेचा लखलखाट मनाला प्रसन्न करणारा. हे चित्र कोणा श्रीमंताच्या बंगल्याचे नसून सोलापूर जिल्ह्यातील बार्शी तालुक्यात असलेलं उपळे दुमाला प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचं. वैद्यकिय अधिकारी डॉ. रमेश खेंदाड व त्यांच्या कर्मचाऱ्यांच्या कल्पक नजरेतून साकारलेलं हे सुंदर प्राथमिक आरोग्य केंद्र या नावाला सार्थ करीत रुग्णांची सेवा करीत दिमाखाने उभे आहे. रुग्णालय म्हटलं की त्यांच्या दरवाजापाशीच औषधांचा येणारा दर्प हा रुग्णास त्रासदायक वाटतो. त्यातूनही शासकीय रुग्णालयाच्या बाबतीत सर्वसामान्यांच्या भावना तितक्याशा चांगल्या नसतात. परंतु उपळे दुमाला आरोग्य केंद्राच्या पायच्या चढणाऱ्या रुग्णाचा आजार चढत्या पायच्यासह उतरत जातो. प्रत्येकाच्या काळजात घर करून राहणाऱ्या या आरोग्य केंद्रातून उपचार घेवून परतणाऱ्या रुग्णाची समाधानाची पाऊले थोडावेळ येथेच रेंगाळावीत असे वातावरण निर्माण करण्यात येथील अधिकारी व कर्मचारी यशस्वी झालेली आहेत.

उपळे दुमाला परिसरातील 20 गावांमधील रुग्णांचा या प्राथमिक आरोग्य केंद्राकडे कल वाढला आहे. दररोज 100 हून अधिक रुग्ण येथे आरोग्य सेवेचा लाभ घेत आहे. बार्शी, उस्मानाबाद, वैराग, उपळे परिसरातील खाजगी दवाखान्यात जाणाऱ्या रुग्णांची पावले आता प्राधान्याने या प्रा. आ. केंद्राकडे वळू लागली आहेत. त्यामुळे खर्चातही बचत होत आहे. या प्राथमिक आरोग्य केंद्राला सन 2016-17 चा जिल्ह्यात प्रथम आनंदीबाई जोशी गौरव पुरस्कार, तसेच त्याचवर्षी कायाकल्प योजनेचा जिल्ह्यात द्वितीय पुरस्कार, तसेच सन 2017-18 चा कायाकल्प

द्वितीय पुरस्कार, वैद्यकिय अधिकारी डॉ. रमेश खेंदाड यांना मार्गील सलग पाच वर्षांपासून जिल्हास्तरीय उत्कृष्ट स्त्री टाका नसबंदी शस्त्रक्रिया सर्जन म्हणून गौरविण्यात आलेले आहे. आजही येथे दरमहा 25 ते 30 नसबंदीच्या शस्त्रक्रिया होतात. तीन वर्षांपूर्वी या रुग्णालयात दररोज उपचार घेणाऱ्या रुग्णांची संख्या केवळ 25 ते 30 होती. ती आता 100 च्या वर पोहचली आहे. तीन वर्षांपूर्वी पर्यंत येथील ऑपरेशन थिएअटरच चक्क बंद होते. शासकीय सेवा बजावणाऱ्या अधिकाऱ्यांनी जर आपण घेत असलेल्या पगारापोटी प्रामाणिकपणे परतावा देण्याचा मोठेपणा दाखविला तर शासकीय सेवा ही समाजात रुजून मान उंचावेल, असे काम होऊ शकते याचाच प्रत्यय उपळे दुमाला येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या वैद्यकिय अधिकारी कर्मचाऱ्यांचा मदतीने केलेल्या सेवेतून दिसून येत आहे.

या प्राथमिक आरोग्य केंद्राने व वैद्यकिय अधिकाऱ्यांनी मिळविलेल्या पुरस्काराने या केंद्राची मान उंचावली असून या केंद्राकडे एक सकारात्मक नजरेने पाहिले जात आहे. सद्या शासकीय आरोग्य सेवेबाबत सर्वत्र आगपाखड केली जात असताना येथील वैद्यकिय अधिकारी व कर्मचारी यांनी स्वखर्चातून रंगरंगोटी करून दवाखाना सुशोभीत केला आहे.

साफसफाई, स्वच्छता सर्वचजण दररोज मिळून करतात. मुळातच प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये केवळ प्राथमिक स्वरूपाचे इलाज केले जातात. शिवाय येथे येणारे रुग्ण आर्थिकदृष्ट्या कुमकुवत असतात. त्यामुळे त्यांचा विश्वास संपादन करून समाधान होईपर्यंत उपचार करणे महत्त्वाचे असते. नेमके हेच गमक ओळखून वैद्यकिय अधिकारी डॉ. रमेश खेंदाड यांनी तन, मन, धन, तिन्हीचे उपचार केले. त्यांनी आतापर्यंत सात हजारपेक्षा जास्त कुटुंब नियोजनाच्या यशस्वी शस्त्रक्रिया करून सामान्य जनतेचे लाखो रुपये वाचवले असून, सरकारी आरोग्य केंद्राकडे पाहण्याचा नकारात्मक दृष्टीकोनच बदला

आहे. 21 गावासाठी सहा उपकेंद्रांच्या सहाय्याने सुमारे 31 हजार लोकसंख्येचे आरोग्य सुटृढ ठेवण्याचे प्रयत्न सतत सुरु आहेत. इथे केवळ वैद्यकिय उपचार होतात असे नाही तर, परिसर स्वच्छता वृक्षसंवर्धन, बागबगीचा यावरही भर दिला जात असल्यामुळे आरोग्यासोबत निसर्गाचा आनंदही मिळत आहे. या कामी मा. मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. राजेंद्र भारुड साहेब व मा. जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शितलकुमार जाधव साहेब यांचे वेळोवेळी मौलाचे मार्गदर्शन मिळत आहे.

प्रा. आ. केंद्र उपळे दुमालाची स्थापना सन 1985 साली झाली. मागील तीन वर्षात प्रा. आ. केंद्राने केलेल्या कामकाजाची संक्षिप्त माहिती कुटूंब कल्याण शस्त्रक्रिया प्रा. आ. केंद्राच्या ऑपरेशन थिएटरमध्ये – 589, प्रसूती प्रा. आ. केंद्रात – 369, (पूर्वी हेच प्रमाण मासिक 2-3 आता 12 ते 15 आहे.) बाहरुगण संख्या – 62881

(वार्षिक सरासरी 21,000 पूर्वी हेच प्रमाण 11-12 हजार होते) मागील तीन वर्षात एकही साथ नाही. माता मृत्यू बाल मृत्यू नाही. जननी सुरक्षा योजनेतून 383 लाभार्थीना लाभ दिला आहे. सर्व सहा राष्ट्रीय कार्यक्रमांची काटेकोर अमंलबजावणी, प्रधानमंत्री मातृवंदन योजनेत 2017-18 मध्ये जिल्ह्यात प्रथम क्रमांकाने लाभार्थीना लाभ दिला आहे. 29 डिसेंबर 2017 रोजी सुशासन सप्ताहनिमित्त प्रा. आ. केंद्रात शिबीर घेऊन 983 रुग्णांना सेवा व मोफत औषधेपचार दिले. चालू वर्षीही बरेच इष्टांक उदिष्टपूर्तीमध्ये प्रा. आ. केंद्र जिल्ह्यात आघाडीवरच आहे. यापुढेही या आरोग्य केंद्राच्या माध्यमातून अशीच किंबहुना याहून उत्तम रुग्णसेवा घडत राहील.

### रफीक शेख

जिल्हा माध्यम अधिकारी

आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद, सोलापूर

मला माहित आहे

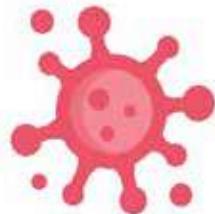


वापरला नाही तर



होईल

आलाय



असावा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child

# घोषवाक्ये

## जनजागृती स्लोगन्स (म्हणी)

१. श्वासाचा त्रास, खोकला, सर्दी किंवा ताप, कोरोनाचा असू शकतो हा प्रताप !
२. कोरोना कोरोना असतो कसा, सर्दी, खोकला, तापाचा विषाणू जसा !
३. हातांची स्वच्छता, शारीरिक अंतर व मास्कचा वापर, हिच त्रि-सुत्री रोखेल, कोरोनाचा कहर.
४. शरीराने दूर, मनाने एकत्र, कोरोनाशी लढण्याचे आहे हे सूत्र.
५. दिसता कोरोना आजाराची लक्षणे, आरोग्य केंद्राशी संपर्क करा ना हो पाहुणे.
६. शारीरिक अंतर राखूया, कोरोनाला दूर ठेवूया.
७. शारीरिक अंतर, कोरोना होईल छू-मंतर.
८. गर्दीवर नियंत्रण, कोरोनावर प्रतिबंध.
९. ताई-माई, काका-काकू, कोरोनाला हाकलून टाकू!
१०. दिसता कोरोनाची लक्षणे, घरीच थांबा ना हो पाहुणे!
११. घरात बसूया, कोरोनाला पळवूया !
१२. स्वच्छ हात, कोरोनाला मारतील लाथ !
१३. साबणाने स्वच्छ हाथ धुवूया, कोरोनाला पळवून लावूया !
१४. कोरोनाला आपण अवश्य रोखू, रस्त्यावर कोणी नका थुंकू !
१५. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका, कोरोनाला पसरवू देऊ नका !
१६. घरातच राहण्याचा मी घेतलाय वसा, बघतो कोरोना पसरतो कसा ?
१७. सर्वजण निश्चय करूया, कोरोनाला पळवून लावूया !
१८. हे भाऊ, बाहेर नको पडू, कोरोना गावात आला तर मग नको रडू !
१९. सुरक्षित अंतर ठेवूया, कोरोनाला पळवून लावूया !
२०. कशासाठी अरे कशासाठी, मी घरीच राहणार कोरोनामुक्त महाराष्ट्रासाठी !
२१. मला नाही झाला कोरोना, अहो १४ दिवस तुम्ही थांबा ना !
२२. यारं गड्यांनो, यांग बायांनो, कंबर कसू ! कोरोना विषाणूस नाहीसे करू !
२३. कोरोना महामारीत हलगर्जीपणा, ठरू शकतो गावासाठी जीवदेणा !
२४. कोरोनाला घालवण्याची शासनाची जबाबदारी पण आम्हालाही घ्यावी लागेल काही खबरदारी !
२५. सहकार्य सर्वांचे, प्रयत्न ग्रामपंचायतचे, करूया निर्मूलन कोरोना महामारीचे !
२६. लढण्या कोरोनाशी, साथ ग्रामपंचायतीची !
२७. ग्रामपंचायतला सहकार्य करूया, कोरोनाशी लढा देऊया.
२८. व्हा जागरूक, घ्या खबरदारी, कोरोनाला घालवण्याची सर्वांची आहे जबाबदारी !

# कविता...

## कोरोनामुक्त महाराष्ट्र धावणार

स्वच्छतेची कास बाळगूनी अंगी, कोरोनाला मी हरवणार  
मास्क वापरुनी सदा सर्वदा, आजारा हा दूर पळवणार।।  
सुरक्षित अंतराची गुरुकिली, अंगी कायम मी बाळगणार।  
गर्दी करणे अन गर्दीत वावरणे, कटाक्षाने मी टाळणार।।  
परिसर अन घर स्वच्छ ठेवून, नियमित हात मी धुणार।  
निरोगी जीवनाची धरलिया कास, नागरिक मी जबाबदार ॥

स्वच्छता अन् आरोग्याचा निकट संबंध आम्हा कधी कळणार।।  
शासकीय सूचनांचे पालन करेन, सुरक्षित अंतर मी राखणार।।  
संसर्ग दिसता आजाराचा, त्वरीत घेणार शासकीय उपचार।।  
कुटुंब अन् सामाजिक आरोग्याचा, मीच आहे जबाबदार ॥।।  
चला घेऊया शपथ आपण, निरोगी महाराष्ट्राचे आम्ही वारसदार।।  
पुन्हा एकदा नव्या दमाने, कोरोनामुक्त महाराष्ट्र धावणार।।  
पुन्हा एकदा नव्या दमाने, कोरोनामुक्त महाराष्ट्र धावणार ॥।।

वैभव मोहन पाटील

कक्ष अधिकारी

## ॥ मला दिसतोय करोना ॥

सर्व जगामध्ये महामारी.....

सोशल डिस्टन्सिंगचे पालन करू या...

मला दिसतोय करोना....

आरोग्य विभागाची बचावासाठी चालू तगमग....

अक्षरे मनुष्यबळ अखंड सेवारत तरी.....

मला दिसतोय करोना....

प्रत्येक सणाला करोना आजाराची लागण....

मला दिसतोय करोना....

एकच करा सर्वांनी मास्क व वारंवार हात धुण्याचे नियम  
पाळा, करोना महामारी टाळा.

श्री ए.एम.आत्रामकर

बहुउद्देशीय आरोग्य सेवक

उपकेंद्र नारा, प्रा. आ.केंद्र सारवाडी, जि. वर्धा.

## ...म्हणूनच संसार देखणा होतो

स्त्री थकत नाही , हरत नाही ...

हरली , तरी रडत बसत नाही ..,

ती धडपडते, मार्ग शोधते...

स्त्री ...

सतत कार्यमग्र असते...

एखाद्या मुंगीसारखी, सतत कशाचा तरी साठा करत असते...

मुंगीसारखीच, शिस्तबद्ध... आखीव मार्गावरुन चालत

राहते,... स्त्री....

जगण्यासाठी तिला व्यसनांचा आधार लागत नाही....

तिच्यातील जिविगिषु वृत्ती हेच तिचं व्यसन....

ती जगते..... गर्शाशयात मारली गेली नसेल, तर नक्कीच

जगते....! स्त्री....

धारण करते, पोषण करते...

जगते, तशीच जगवते...

ती मोडत नाही, ती थकत नाही ....

अतीव दुःखानेही, ती कोलमडत नाही .... स्त्री.....

जन्मतःच लढवय्यी असते...

xx आणि xy गुणसूत्रांच्या गोंधळात, ती सहसा पडत  
नाही...

कारण, तिला पक्क माहिती असतं....

तो एका क्षणाचा अपघात असतो केवळ...! स्त्री....

तत्त्वज्ञान जगते,,!

जगण्याची कला ती उपजतच जाणते....

स्वीकार, अनुकंपा, क्षमा ही जगण्याची सूत्रच असतात मुळी  
तिच्या....

आपलं अस्तित्व टिकवून, आपल्यावर अवलंबून असणाऱ्या  
सर्वांना ती जगवते....

ही तपस्या तीच करू शकते.... स्त्री.....

धात्री असते.... म्हणूनच, चिवट आणि संयमी असते....!

ती स्वार्थी असूच शकत नाही....!

पुरुष आणि प्रकृतीचा हा अनादी अनंत काळापासून चालत  
असणारा संसार ...

यात आनंद निर्माण केलाय, रंग भरलेत, आणि मोहपाश  
निर्माण केलेत ते स्त्रीनेच...

आवश्यकच आहे ते....

ती गुंतवते...आणि तो गुंततो...

म्हणूनच संसार देखणा होतो...

# आशा

## आशा मधील नवदुर्गा; कोविड काळात दुर्गम भागात सेवा...

**पि-**

पळगाव. आधीच तुटपुंजे मानधन....  
तेही कधी मिळेल, याची शाश्वती  
नाही.. त्यात कोविडचा प्रादुर्भाव.. अशाही परिस्थितीत  
शासन नियमांचे पालन करीत घरोघरी जाऊन 'माझे  
कुटुंब, माझी जबाबदारी' हा उपक्रम यशस्वी करून  
दाखवणाऱ्या आशा सेविकांचे कार्य प्रेरणादायी  
ररते. निफाड तालुक्यातील कारसूळ  
येथील वैशाली भाऊसाहेब  
कंक आणि अनिता शरद  
गांगुडे यांच्या या कामाचे  
सर्वच जण कौतुक करीत  
असून, नवरात्रीच्या  
निमित्ताने आशामधील  
या नवदुर्गांना समाजातूनही  
आदराचे स्थान मिळतेय.



याचा फायदा होत असल्याचे लक्षात आल्यावर 2009  
पासून संपूर्ण राज्यात हे अभियान राबविण्यात आले.  
यांची निवड ग्रामपंचायतीकडून ग्रामसभा आयोजित  
करून करण्यात आली. यासाठी 10 वी शिक्षण  
असलेल्या स्त्रियांची निवड करण्यात आली. नाशिक  
जिल्ह्यात सुरुवातीला हे काम करण्यासाठी कोणी  
पुढाकार घेत नव्हते. कारण अल्पसे  
मानधन मिळते व ते पण  
वेळेवर मिळत नाही आणि  
काम जास्त असल्यामुळे  
मोठा पेचप्रसंग होता.  
मात्र, कोविड काळात  
या आशामधील वैशाली  
भाऊसाहेब कंक आणि  
अनिता शरद गांगुडे या नवदुर्गांनी  
आपले छोटे कुटुंब सांभाळून समाजातही  
रसा उमटवला. कंक यांचे शिक्षण बारावी, तर गांगुडे  
यांचे दहावीपर्यंत शिक्षण झाले आहे. आदिवासी सम  
जातील या दोन्ही नवदुर्गांनी आरोग्य वसा जपला.  
त्यांचे हे कार्य नक्कीच कोविड योद्धा म्हणून भावी  
पिढीसाठी दिशादर्शक ठरेल.

निफाड तालुक्यातील कारसूळ हे

गाव 2200 लोकसंख्येचे. येथे आरोग्य विभाग विविध  
योजना राबवत असते. महाराष्ट्र राज्यात आदिवासी  
समाजाचे आरोग्यमान चांगले राहावे यासाठी महाराष्ट्र  
सरकारने आशा आरोग्य कार्यकर्ता म्हणून 2007  
मध्ये या योजनेची आदिवासी भागात सुरुवात केली.



माझे कुटुंब  
माझी जबाबदारी

एक वचन. तीन नियम.

- १ मास्क वापरा
- २ हात धुवा
- ३ अंतर ठेवा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



unicef  
for every child

## जिल्ह्यातील शासकीय रुग्णालयांचा चेहरामोहरा बदलणार



**अंबड** येथील उपजिल्हा रुग्णालयात 100 खाटांचे व घनसावंगी येथे 50 खाटाचे अदयावत रुग्णालय उभारणार अंबड येथील डेडीकेटेड कोवीड-19 हेल्थ सेंटरचे पालकमंत्री ना.राजेश टोपे यांच्या हस्ते उद्घाटन

अंबड उपजिल्हा रुग्णालय येथे डेडीकेटेड कोवीड-19 हेल्थ सेंटरचे पालकमंत्री राजेश टोपे यांच्या हस्ते उदघाटन करण्यात आले. यावेळी आ.नारायण कुचे, उपविभागीय अधिकारी श्रीमती कानडे, डॉ. अर्चना भोसले, जिल्हा शल्यचिकीत्सक, जालना, डॉ. विवेक खतगावकर जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जालना, डॉ.तलवाडकर, वैद्यकीय अधिकारी, डॉ. विलास रोडे, तालुका आरोग्य अधिकारी, अंबड आदी उपस्थित होते.

अंबड उपजिल्हा रुग्णालय येथे डेडीकेटेड

कोवीड-19 हेल्थ सेंटर केल्यामुळे आता जालना रुग्णालयावर अवलंबून राहवे लागणार नाही. डेडीकेटेड कोवीड-19 हेल्थ सेंटर 20 बेडचे असून 6 आयसीयु बेडचे काम सुरु असून 10 ते 12 दिवसात पूर्ण होईल. त्यामुळे प्रथमच उपजिल्हा रुग्णालयात आयसीयु बेड उपलब्ध करण्यात आल्याने सर्व सामान्य रुग्णासह सर्वांना फायदा होणार आहे.

अंबड उपजिल्हा रुग्णालय येथे नव्याने 50 खाटाचे रुग्णालयाला मंजूरी देण्यात आली असून लवकर नवीन इमारत उभी राहणार आहे. यामुळे अंबड उपजिल्हा रुग्णालयाचे 100 खाटांमध्ये रुपांतर होणार आहे.यामुळे सर्व समान्य नागरिकांना उपचार मिळण्यास मदत होणार आहे. रुग्णालयातील डॉक्टरांना निवासी राहण्यासाठी कॉर्टरचे नव्याने बांधकाम करण्यात येणार आहे. अंबड

उपजिल्हा रुग्णालयात औषधसाठा व सर्व आजारावरील लस मुबलक प्रमाणात उपलब्ध राहणार आहे. रुग्णालयात सर्व मशिन, एक्सरे, कुशल मनुष्यबळ याची कमतरता भाषणार नाही सर्व रिक्त जागा भरण्यात येत आहेत.

प्रतिकार शक्तीने कोरोनावर मात करता येते त्यामुळे सर्वांनी प्रतिकार शक्ती वाढवली पाहिजे याकडे लक्ष देण्याची गरज आहे. त्यामुळे सर्वांनी काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. जिल्ह्यातील सर्व शासकीय रुग्णलयांचा चेहरामोहरा बदलणार आहे. आरोग्य सेवेचा विषय अतिशय जिज्वाळ्याचा विषय आहे.

सर्वसामान्य माणुस केंद्र बिंदु म्हणून काम करीत आहे. कोरोना पार्श्वभूमीवर राज्यातील जनतेला प्रथम दिलासा देण्याचे काम केले. महाराष्ट्र राज्य पुरोगामी विचाराचे असून देशाला दिशा देणारे राज्य आहे. राज्याने सर्व सामान्य मानसांच्या हिताचे निर्णय घेतले. यामध्ये राज्यात खासगी प्रयोगशाळेत होणाऱ्या कोरोना चाचण्यांसाठीचे दर पुढ्हा एकदा सुधारीत करण्यात आले असून प्रति तपासणी सुमारे 200 रुपये कमी करण्यात आले आहे. त्यामुळे आता नव्याने निश्चित केलेल्या दरानुसार चाचण्यांसाठी 980, 1400 आणि 1800 रुपये असा कमाल दर आकारण्यास खासगी प्रयोगशाळांना बंधनकारक करण्यात आले आहे. यापेक्षा अधिक दर खासगी प्रयोगशाळांना आकारता येणार नाही. 4500 रुपयांवरुन 980 रुपयांपर्यंत इतके कमी दर

निश्चित करण्यात आले आहेत.

जिल्ह्यात येथील शासकीय रुग्णालयात 200 व्हेंटिलेटर उपलब्ध असून 40 हजार लिटर लिक्वीड ऑक्सीजन साठा करता येणार येवढी क्षमता आहे. सीम आगातील मराठी भाषिकांना पाठिंबा म्हणून काळी फित बांधत कर्नाटक सरकारच्या दडपशाहीचा निषेध केला.

यावेळी सुत्रसंचालन डॉ. कृष्ण शर्मा यांनी केले व आभार प्रदर्शन डॉ. अर्चना भोसले, जिल्हा शल्यचिकित्सक, जालना. यावेळी प्रमुख उपस्थिती जिल्हा मध्यवर्ती बँकेचे चेअरमन मा. मनोज मरकड, जिल्हाध्यक्ष डॉ. निसार देशमुख, जि. प. आरोग्य सभापती कल्याण सपाटे, कृषी सभापती विष्णुपंत गायकवाड, पं.स.बापुराव खटके, उपसभापती रईस बागवान, ख.वि.सं. उपसभापती श्रीराम जाधव, कृ.उ.बा.स. उपसभापती संदीप नरवडे, शहाराध्यक्ष अफरोज पठाण, डॉ. अविनाश वडगावकर, काकासाहेब कटारे, युवक शहराध्यक्ष अर्जुन भोजने, जितेंद्र बुर्ले, रावसाहेब वाळवे, समद बागवान, सलीम बागवान, अक्रम बागवान, शाम मंहमद, कैलास भोरे, वशीम शेख, हाजी मनियार, पाशा पठाण, गौतम ढवळे, अनिल गिरे, राजू राठोड, प्रकाश नारायणकर, संदीप राठोड, ड वसंत गायकवाड, डॉ. युवराज मापारी, रोहन चौधरी, चेतन आडे, महेंद्र चौधरी, महेंद्र गायकवाड आदींची उपस्थिती होती.



# वृत्तविशेष



## कोरोना रुग्ण संख्या कमी होत असली तरी मास्क वापरणे बंधनकारक

**मुंबई, दि. :** कोरोनाची रुग्ण संख्या घटत असली तरी पाश्चिमात्य देशात आलेल्या दुसऱ्या लाटेच्या पार्श्वभूमीवर पुढील काही महिने यंत्रणांसोबतच नागरिकांनी अधिक खबरदारी घ्यावी, असे आवाहन करताना मास्क न वापरण्यांविरुद्ध कडक कारवाई करण्याचे निर्देश मुख्यमंत्री उद्भव ठाकरे यांनी दिले. मुंबईत कोरोना उपचारासाठीच्या ज्या जम्बो सुविधा निर्माण केल्या आहेत त्यांची देखभाल दुरुस्ती करावी. जेणेकरून आगामी काळात गरज भासल्यास त्यांचा वापर करता येईल. 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' मोहिम नोव्हेंबरच्या शेवटच्या आठवड्यापासून राबविण्याचे विचाराधीन असल्याचे मुख्यमंत्रांनी सांगितले.

कोरोनामुळे दिवाळी सणाच्या पार्श्वभूमीवर घ्यावयाच्या दक्षतेबाबत मुख्यमंत्री श्री. ठाकरे यांनी आज मुंबई महापालिकेच्या अधिकाऱ्यांची बैठक घेतली. 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' मोहिम यशस्वी राबविल्याबद्दल मुख्यमंत्रांनी अभिनंदन केले.

यावेळी मुख्यमंत्री म्हणाले, जनतेला दिवाळी सुखाची जावी यासाठी आपण सर्वांनी सतर्कता बालगत जनजागृतीच्या माध्यमातून कोरोनाचा धोका संपला नसल्याची जाणीव करून द्यावी. प्रदुषण कमी झाले नाही तर कोरोनाचे संकट कायम राहील ही बाब नागरिकांना पटवून द्यावी, असे आवाहन त्यांनी केले.

रुग्णसंख्या कमी होत असल्याने नागरिकांमध्ये मास्क न वापरण्याबाबत बेफिकीरी दाखविली जात आहे.

तसे न करता मास्क वापरण्याबाबत मोहिम अधिक तीव्र करावी. कायद्याचा धाक दाखवितानाच जनजागृतीवर अधिक भर देऊन मास्क वापरण्याचे आवाहन करावे, असेही मुख्यमंत्रांनी सांगितले.

गेल्या काही महिन्यांमध्ये कोरोना उपचारासाठी जी जम्बो सेंटर्स सुरु करण्यात आली आहेत, त्याची भविष्यात गरज भासू शकते ही बाब लक्षात घेऊन नियोजन करावे. या सेंटर्सची आवश्यक तेथे देखभाल दुरुस्ती करून घ्यावी. औषधांची उपलब्धता ठेवावी. या सेंटर्समधील कर्मचाऱ्यांना सुटी देण्याचे नियोजन करण्याचेही मुख्यमंत्रांनी सांगितले.

राज्य शासन टप्प्याटप्प्याने अनलॉक करीत आहे, त्यामुळे गर्दी नियंत्रण आवश्यक असून दिवाळी आणि त्यानंतरचे दिवस अत्यंत महत्त्वाचे असल्याचे सांगतानाच ज्यांचा लोकांशी कायमच संपर्क येतो असे विक्रेते, बस चालक, वाहक यांची सातत्याने चाचणी करण्याची सूचना मुख्यमंत्रांनी यावेळी केली.

'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' मोहिमेचा मुंबईत कशा प्रकारे परिणाम झाला, याबाबत टाटा इन्स्टीट्यूट ऑफ सोशल सायन्स (टीआयएसएस) संस्था अभ्यास करणार आहे.

अजय जाधव

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक माहिती जनसंपर्क



# वृत्त विशेष

## आरोग्य विभागात मिशन २५ कायाकल्प राबविणार

- डॉ. श्रीकृष्ण बी. पी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी जि. प.



**यवतमाळ 23:** जिल्हा परिषदचे मुख्य, कार्यकारी अधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ यानी शुक्रवारी त्याच्या दालनात जिल्हा स्तरीय कायाकल्प कार्यक्रमांतर्गत आरोग्य विभागाचा आढावा घेतला. नुकतेच त्यानी जिल्ह्यात कोरोना प्रतिबंधात्मक उपायोजना म्हणून सर्व शासकिय कार्यालयात 'नो मास्क नो एन्ट्री' ही संकल्पना प्रभावीपने राबविण्यास सुरुवात केली. आता ते स्वतः: डॉक्टर असल्याने आरोग्य विभागांतर्गत काही ठोस कार्य करण्याकरीता जिल्ह्यात मिशन 25 कायाकल्प राबविणार असल्याचे सांगीतले. या मिशन 25 कायाकल्पकमध्ये जिल्हातील 25 प्राथमिक आरोग्यत केंद्र निवडून तेथील संपूर्ण व्यसवस्थेत सुधारणा करून लाभार्थीना गणवत्तापूर्ण सेवा देण्याचे ठरविले आहे. या मोहिमेला जिल्हा परिषदेच्या अध्यक्षा कालींदी पवार व आरोग्य सभापती श्रीधर मोहोड संपूर्ण सहकार्य करणार. जिल्हा स्तरीय अधिकारी व तालुका आरोग्य अधिकारी यांना जिल्हातील 66 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांपैकी 25 प्रा. आ. केंद्र दत्तक देउन त्याचा नियमित पाठपुरावा देखरेख ठेवणार. या मिशन कायाकल्प करीता त्यांनी जिल्हातस्तारावर स्वतःचे अध्यक्षतेखाली, जिल्हा आरोग्य अधिकारी व इतर अधिकारीसह जिल्हा कायाकल्प टास्क फोर्स तयार केला तसेच, तालुकास्तरावर गटविकास अधिकारी यांचेसह ता. आ. अ, बाधंकाम जे. ई, वि. अ. आ व एक वै. अ सह टास्क फोर्स व प्रत्येक प्राथमिक आरोग्य केंद्रांवर वैघकिय अधिकारी यांचे नियंत्रणाखाली एक टास्क फोर्स राहणार. प्रत्येक महिन्याला विहीत नमुन्याती बाब निहाय प्रगतीचे अहवाल प्रत्येक प्रा. आ. केंद्र भरून तालुका लेवलवर त्याचे

मुल्याकंन करणार व मिशन मोड मधील 25 प्रा. आ. केंद्रांचे सी. इ. ओ सेलला रिपोर्टिंग करणार. दत्तक दिलेल्या 25 प्रा. आ. केंद्राना दत्तक अधिकारी नियमित भेटी देणार तसेच महिन्यातून किमान एक वेळा तालुका आरोग्य अधिकारी प्रत्येक प्रा. आ. केंद्राना भेटी देउन मोहिमेचा प्रत्यक्ष आढावा घेणार. दर तीन महिन्यातून मुख्य कार्यकारी अधिकारी स्वतः आढावा घेणार. दर तीन महिन्यानतून प्रा. आ. केंद्रांचे मुल्याकंन करून तेथील वै. अ व कर्मचाऱ्यांचा गौरव केल्या जाईल व इतर प्रा. आ. केंद्राना सुधा सुधारणे करीता प्रोत्साहन देण्यात येईल. या मोहिमेत आरोग्य संरथेतील रख-रखाव, स्वच्छता, निटनेटकेपना, ॲप्लीकेशन, औषधीसाठा, आर. के. एस सभा, उपकरणे, डीप बरीयल वेस्ट मॅनेजमेंट व गुणवत्तापूर्ण सेवा इत्यादी गोष्टीवर विशेष भर दिल्या जाईल. या मोहिमेकरीता मुख्यकार्यकारी अधिकारी डॉ श्रीकृष्ण पांचाळ यानी सर्व वै. अ व आरोग्य कर्मचाऱ्यांनां आवाहन केले की, या मोहिमेत उर्फूर्त सहभाग घेउन प्रभावीपणे राबवावी व जिल्ह्यात नव्हे तर राज्यात आयडल पी. एच. सी निर्माण करावी. प्रसंगी अतिरीक्त निधीची आवश्यकता पडल्यास वेगवेगळ्या योजनेचा अंतर्भाव केल्या जाईल.

या सभेला जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ हरी पवार, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ पी. एस. चव्हाण, डॉ सुभाष ढोले, डॉ प्रशांत पवार, डॉ एस. राठोड, डॉ. एम. मनवर, डॉ एस केंद्रे, डॉ कैलास नगराळे, प्रशांत पाटील, प्रदिप काळीकर, अजामबर गांवडे, डी. गायकवाड, प्रशांत भोयर, खोडवे उपस्थित होते.

# लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

## डिसेंबर २०२०

- १ डिसेंबर नवजात एड्स प्रतिबंध दिन
- २ डिसेंबर भोपाल दुर्घटना दिन / राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन
- ३ डिसेंबर जागतिक अपंग/दिव्यांग दिन
- ९ डिसेंबर जागतिक रुग्ण सुरक्षा दिन
- ११ ते १७ डिसेंबर सिक्कलसेल जनजागृती सप्ताह
- १२ डिसेंबर सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन

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

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

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

## जानेवारी २०२१

- १२ जानेवारी राष्ट्रीय युवा दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण दिन
- ३० जानेवारी ते १३ फेब्रुवारी कुष्ठरोग निवारण पंधरवाढा (स्पर्श अभियान)

## फेब्रुवारी २०२१

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

## वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कासाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिकान मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिओर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.
- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६.

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

## पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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

# माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी मोहिम.



माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी अंतर्गत  
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क  
विभागाच्या वतीने तयार करण्यात  
आलेल्या परिवर्तन एक्सप्रेसचे  
उद्घाटन प्रसंगी पिंपरी चिंचवड  
महानगर पालिकेच्या महापौर  
मा. उषाताई उर्फ माई मनोहर ढोरे,  
युवा नेते मा. जवाहर ढोरे  
सह इतर मान्यवर.



**Registered**  
Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

**POSTAL REGD. No./PCE/017/2018-2020**

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20<sup>th</sup> November 2020

Posting on 21<sup>st</sup> to 27<sup>th</sup> of November 2020

**Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120**

**वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-**

प्रति,

# घरी रहा, सुरक्षित रहा!

तुम्ही घर बसल्या  
**डॉक्टरांशी**  
सल्लामसलत करू शकता

मोफत



**नोंदणी करा :**  
**esanjeevaniopd.in**

वेळ : सकाळी ९.३० ते दुपारी १.३० व दुपारी ३ ते ५ वाजेपर्यंत (रविवारी बंद)

**निरोगी भारत**



राज्यीय च जागरूक वाटानेयाकाळात्मक  
भारतात्मक राज्यात्मक



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग**  
**महाराष्ट्र शासन**



NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA  
राष्ट्रीय आरोग्य अधिकारी  
प्रशासन



for every child

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