

महाराष्ट्र
आरोग्य पात्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

ऑक्टोबर २०२० | पृष्ठे : ५२



माझे कुटुंब , माझी जबाबदारी

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी मोहिम.





मुख्य संपादक/प्रकाशक

डॉ. [Redacted]

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक

डॉ. [Redacted]

सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

[Redacted]

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,
माहिती जनसंपर्क

संपादन सहाय्य

[Redacted]

प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

प्रारूप व विधी

[Redacted]

प्रशासकीय अधिकारी

दीपक धुमाळ

अधीक्षक

मांडणी व संपादन सहाय्य

[Redacted]

कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण

कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

[Redacted]

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,

२६६१०१७९.

फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :

arogyapatrikamh@gmail.com

**वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये**



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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



संकेत स्थळ :
http://maha-arogy.gov.in

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

सप्टेंबर २०२०



१९ 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' मोहिम
कोरोना लढाईतील प्रभावी अस्त्र



२९ मानसिक आरोग्य दिन



३३ चला तर... बाल संरक्षणासाठी
पुढाकार घेऊयात !!

अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ आरोग्य क्रांती - प्रबोधन आणि परिवर्तन:	९
■ महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना व प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना	११
■ जागृत गाव बाल संरक्षण समिती म्हणजे मुलांच्या हक्कांचे हमखास संरक्षण	१४
■ आरोग्याची संपूर्ण खबरदारी माझे कुटुंब माझी जबाबदारी	१७
■ "कोरोनाच्या लढाईत सहभागी!"	१८
■ 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' मोहिम कोरोना लढाईतील प्रभावी अस्त्र	१९
■ माझे कुटुंब माझी जबाबदारी अभियान!	२२
■ शालेय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम	२५
■ मानसिक आरोग्य दिन	३०
■ आहारातील पोषणमूल्य कसे वाढवावे....	३२
■ चला तर... बाल संरक्षणासाठी पुढाकार घेऊयात !!	३४
■ केल्याने काटकसर	३९
■ आशा	४१
■ माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी - आवाहन	४३
■ वृत्त विशेष -	
■ रुग्णांची सेवा करणारे कोरोना योद्धे 'देवदूत' राज्यपालांचे गौरवोद्गार	४४
■ कोविड योद्धा सत्कार समारंभ	४५
■ नांदेडच्या कोरोना विलगीकरण अभियानाचे मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांनी केले कौतुक	४६
■ महाराष्ट्र ग्राम सामाजिक परिवर्तन अभियान	४७
■ सीपीआर ट्रॅमा केअर सेंटरमधील दुर्घटना घडलेल्या कक्षाला भेट	४८
■ लेखकांना विनंती	५०

आयुक्तांचे मनोगत



राज्यातील ग्रामीण भागातील जनतेला सर्वकष आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी आरोग्य विभागाच्या वतीने अनेक महत्त्वपूर्ण योजना राज्यभरात राबवण्यात येत आहे. ग्रामीण भागाबरोबरच केंद्र शासनाच्या शहरी आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून नागरी भागांसाठीही आरोग्य सेवांची व्याप्ती वाढवण्यात आलेली आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये बाल मृत्यू, माता मृत्यू व अर्भक मृत्यू कमी करण्यासाठी करण्यात येत असलेल्या शासनाच्या प्रयत्नांना यश येताना दिसत आहे. शासनाकडून राबविण्यात येणाऱ्या विविध आरोग्यविषयक योजनांची जनजागृती अधिक व्यापक प्रमाणात होणे आवश्यक असून, त्यासाठी क्षेत्रिय स्तरावरील आरोग्य यंत्रणांनी पुढाकार घेणे गरजेचे आहे. आरोग्य संस्थामध्ये होत असलेल्या मोफत तपासण्या, त्यावरील औषधोपचार व उपाययोजना यांसह विविध आजारांची व योजनांची माहिती लोकांनी वेळोवेळी आरोग्य संस्थांमधून उपलब्ध करून घ्यायला हवी. ग्रामीण जनतेला आरोग्याच्या परिपूर्ण सेवेसाठी आरोग्य विभागामार्फत सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येत असून लोकांनीदेखील शासकीय आरोग्य सुविधांचा लाभ सातत्याने घेतला पाहिजे. आरोग्यवर्धिनी केंद्रांच्या माध्यमातून लोकांना सर्व प्रकारच्या आरोग्य सुविधा व संदर्भसेवा उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत ज्यायोगे स्थानिक स्तरावरच बहुतांश आरोग्य सेवा उपलब्ध झालेल्या आहेत.

प्रत्येक व्यक्तीने वैयक्तिक आरोग्याबरोबरच सार्वजनिक आरोग्य व स्वच्छतेला महत्त्व दिले तर सार्वजनिक आरोग्य अबाधित राखता येईल व कोविडसारख्या साथपरिस्थितीवर मात करणे शक्य होणार आहे. कोविड साथ नियंत्रणासाठी आवश्यक उपाययोजना अंमलात आणण्यात येत असून रुग्णसंख्या व मृत्यूदर आटोक्यात ठेवण्यात विभागाला यश मिळताना दिसत आहे. कोविड आरोग्य संस्थांना बळकट करण्यासाठी त्यांना मुबलक प्रमाणात अत्यावश्यक साधनसामग्री जसे ऑक्सीजन, व्हेंटीलेटर, औषधे उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. केंद्र शासनाच्या कोविड पॅकेजअंतर्गत क्षेत्रिय स्तरावर साथकालावधीसाठी मुबलक प्रमाणात मनुष्यबळदेखील उपलब्ध करून देण्यात आलेले आहे. "माझे कुटुंब माझी जबाबदारी" या राज्य शासनाच्या महात्वाकांक्षी मोहिमेचा चांगला परिणाम दिसून येत असून यात लोकांचा सकारात्मक सहभाग नक्कीच दिलासादायक आहे. घरोघरी जाऊन लोकांच्या आरोग्याची तपासणी करून त्यांना योग्य व वेळेत उपचार मिळवून देण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा प्रयत्नशील असून त्याचा अपेक्षित परिणाम कोविड साथ निर्मूलनात येत्या काळात दिसून येणार आहे. असंसर्गजन्य आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठीदेखील या मोहिमेचा चांगला उपयोग होत असून ऑक्टोबरच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत या शोधमोहिमेत राज्यातील जवळपास ४ कोटी लोकांच्या आरोग्याची तपासणी करण्यात आली. त्यापैकी कर्करोग, डायबेटीज, हायपरटेंशन, रक्तदाब, लठ्ठपणा यांसारख्या असंसर्गजन्य आजारांचे जवळपास ८ लाख रुग्ण, २६००० कोविड रुग्ण व ४६००० कोविड होऊन गेलेल्या रुग्णांची नोंद झालेली आहे. त्यामुळे कोविड आजार निर्मूलनासाठी राबविण्यात येत असलेल्या या मोहिमेदरम्यान मोठ्या प्रमाणावर इतर आजारांच्या रुग्णांचीदेखील तपासणी करण्यात येत असून त्यांना उपचारांच्या कक्षेत आणणे शक्य होणार आहे.

प्रत्येकाने मास्क लावणे, स्वच्छता राखणे व सामाजिक अंतर पाळणे या त्रिसुत्रीचा अवलंब आपल्या वैयक्तिक आयुष्यात केला तर राज्याला लवकर कोविडमुक्तीकडे वाटचाल करणे शक्य होईल.

सर्वांना निरोगी आयुष्यासाठी शुभकामना.

काळजी घ्या, सुरक्षित राहा.....

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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

संचालकांचे मनोगत



'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' या महत्वाकांक्षी योजनेद्वारे कोरोना या जागतिक महामारीचा सामना करण्यासाठी महाराष्ट्र शासन लोकसहभाद्वारे प्रभावीपणे योजना राज्यभर राबवित आहे. यामध्ये माननीय मुख्यमंत्री, आरोग्य मंत्री यांचा पुढाकार व दूरदृष्टी या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी अत्यंत मोलाची ठरणार आहे . कोरोना सोबत दैनंदिन व्यवहार पार पाडताना घ्यावयाच्या काळजीबाबत महत्वाचे संदेश जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविले जात आहेत व लोकसहभागाच्या माध्यमातून ही योजना घराघरांपर्यंत पोहोचून या संकटावर नियंत्रणासाठी अत्यंत महत्वाची योजना ठरते आहे .या योजनेमध्ये प्रत्येक कुटुंबातील लोकांचे असंसर्गिक आजारबाबत व इतर आजार याबाबत सर्वेक्षण केले जात आहे ही महत्वाची बाब आहे. यात मधुमेह, उच्च रक्तदाब, किडनीचे आजार, या आजाराच्या बाबतही सर्वेक्षण व जनजागृती होऊन वेळीच या आजारांवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी सर्वेक्षण हे अत्यंत महत्वाचे ठरणार आहे. महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने आरोग्य सुविधा लोकाभिमुख करण्यासाठी वेगवेगळे उपक्रम व योजना जनसामान्यांपर्यंत पोचविण्यासाठी व व्यापक जनजागृतीसाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यात लोकसहभाग हा महत्वाचा असल्यामुळे अशा योजनांमधून लोकसहभाग वाढून आरोग्य योजना सामान्यांपर्यंत पोहोचण्यासाठी मदत होणार आहे .सांसर्गिक आजारात लोकांनी अधिक जागृत राहणे अत्यंत आवश्यक असून वेळीच निदान व उपचार करण्यासाठी पुढे येणेही महत्वाचे आहे, त्याचबरोबर आपण सर्वांनी निरोगी राहण्यासाठी रोजचे आरोग्यविषयक नियम पाळणे व प्रतिकारशक्ती वाढविण्यावरही भर देण्याची गरज आहे .यात आपण सर्वांनी आरोग्य शिक्षण घराघरांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी, जन प्रबोधनासाठी आपले योगदान देणे अत्यंत आवश्यक आहे. या कठीण प्रसंगी राज्यातील सर्व जनता संयम आणि धीरानं संकटाचा सामना करित विविध आजारांवर नियंत्रण मिळवीत वेगवेगळे उपक्रम हाती घेऊन जनजागृतीही करित आहेत ही आरोग्य साक्षरता वाढविण्यासाठी महत्वाची पायरी ठरणार आहे. सांसर्गिक आजार आणि त्याबरोबरच इतर आजारांवरही व्यापक जनजागृती आपल्या या मोहिमेच्या माध्यमातून घडते आहे ही अत्यंत महत्वाची बाब आहे .निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी आपल्या सर्वांचे सहकार्य व योगदान आरोग्य कार्यक्रमासाठी महत्त्वपूर्ण असून आपण देत असलेला सहभाग हा निरोगी महाराष्ट्रासाठी मोलाचा ठरणार आहे...

धन्यवाद.

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत



कोविड या जागतिक महामारीचा सामना आपण सर्वजण गेल्या सहा महिन्यांपासून करीत आहोत. यात आपल्या सर्वांची व सहकार्यांची भूमिका अत्यंत मोलाची आहे. कोरोना विरुद्धचा लढा आपण सतत लोकसहभाग व सर्वांच्या योगदानाने लढतो आहोत. या आजारांबरोबरच आपणाला इतर व प्रतिबंधात्मक व लसीकरण या आरोग्य सुविधा पुरविण्याबाबतही आपणाला प्राधान्य द्यावयाचे आहे व आपण सर्वजण या बिकट प्रसंगीही या योजना लोकांपर्यंत पोहोचविण्याचा अहोरात्र प्रयत्न करीत आहात. यासाठी आपण सर्वजण नक्कीच अभिनंदनास पात्र आहात. प्रतिबंधात्मक काळजीद्वारे आरोग्य सुविधा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचणे हे आव्हानात्मक कार्य असले, तरी आपण ही भूमिका रात्रंदिवस जागरूक राहून पार पाडत आहात याची जाणीव आम्हाला आहे. याच बरोबर प्रतिबंधात्मक, आरोग्य संवर्धनात्मक, उपचारात्मक व पुनर्वसन आरोग्यसेवा तळागाळातील लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आपणाला अधिक प्रयत्न करावे लागणार आहेत. आरोग्य सेवांना बळकटी देत संसर्गजन्य आजारांवर देखील आपणाला नियंत्रण मिळविण्यासाठी प्राधान्य द्यावयाचे आहे. यासाठी लवकर निदान व उपचार सेवा पुरवण्यासाठी सर्वांनी अधिक जागरूक राहून कार्य करावे लागणार आहे. कोरोना नियंत्रणाबरोबरच मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया यांसारख्या साथीच्या आजारांवरही आपल्याला विशेष लक्ष द्यावे लागते आहे. कॅन्सर, टीबी, मधुमेह, हृदयविकार या आजारांवरही वेळीच उपचार मिळण्यासाठी आपणाला आरोग्य सुविधा रुग्णकेंद्री होऊन प्राधान्याने जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य करावे लागणार आहे. आरोग्य योजनांची पाळेमुळे समाजाच्या शेवटच्या घटकांपर्यंत रुजविण्यासाठी, आरोग्यविषयक गरजा, आरोग्याचे प्रश्न, उपलब्ध सुविधा, शासन राबवित असलेल्या, योजना यात समन्वय साधत लोकसहभाग वाढविण्यासाठीही नियोजनबद्ध प्रयत्न होत आहेत. त्यात नावीन्यपूर्ण उपाय योजना व सामान्य जनतेचा सहभाग वाढविण्यावर आपण भर देत आहोत. त्यात सामान्य जनतेचा सक्रीय सहभाग हा केंद्रस्थानी ठेऊन कार्य करावे लागणार आहे. आरोग्य क्षेत्रातील विविध उपक्रमांच्या यशोगाथा लोकांसमोर मांडून योजनांना प्रोत्साहन देण्यासाठी लाभदायी संदेश लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी व समाज सहभाग वाढविण्यासाठी घराघरांमधून आरोग्याचे संदेश लोकांना दिले जात आहेत. ही आरोग्य योजना लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची अशी आरोग्य शिक्षणाची मोहीम राबविली जात आहे. 'माझे कुटुंब माझी जबाबदारी' या योजनेद्वारे घराघरापर्यंत जाऊन कोरोना नियंत्रणाबरोबरच इतर आजारांवरही लक्ष दिले जात आहे.

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, सार्वत्रिक लसीकरण, कुटुंबनियोजन, सुरक्षित मातृत्व योजना अशा लाभदायी योजनांमध्ये लाभार्थी घटकांचा सहभाग वाढविण्यावर आपणाला भर द्यावयाचा आहे. त्याचबरोबर आरोग्यवर्धिनी केंद्र माध्यमातून आरोग्य सुविधा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी आपणाला आरोग्य विभागाच्यावतीने अधिक जोमाने प्रयत्न करावे लागणार आहेत यात शहरी, ग्रामीण व अतिदुर्गम भागांत आरोग्य सुविधा पोहोचविण्यासाठी शासकीय यंत्रणेने सोबतच सामाजिक संस्था, समाज, या सर्वांचा सहभाग घेऊनच आपणाला आरोग्य सेवेचे कार्य करावयाचे आहे. आपण आरोग्य कार्यक्रमांना देत असलेल्या सहकार्याबद्दल सार्वजनिक आरोग्य विभाग नेहमीच आपला सर्वांचा आभारी आहे.

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



करोना विषयक आजाराच्या जागतिक महामारीच्या संकटाचा आपण सर्वजण आपापल्या स्तरावर सक्रीय राहून सामना करत आहोत. आपणाकडे असणाऱ्या सर्व सोईसुविधा शासन उपलब्ध करून देण्याचा प्राधान्याने प्रयत्न करीत आहे. ग्रामपातळीवरील प्रथमस्थानी लढणारे आपले आरोग्य कर्मचारी ते वेगवेगळ्या ठीकाणी सेवा देणारे घटक या संकटाचा धीराने आणि संयमाने सामना करीत आहेत. घाबरून न जाता धीराने याचा सामना करण्यासाठी व स्वतःला, कुटुंबाला, समाजाला, राष्ट्राला व देशाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आपण सर्वासोबत राहून कार्य करीत आहोत. कोविड-१९ या संकटाला सुरुवातीपासूनच महाराष्ट्र राज्य जनजागृती व लोकसहभागाद्वारे जनतेपर्यंत संवाद साधण्यात पुढे राहिले आहे. वेगवेगळ्या माध्यमांच्या आधारे लोकांपर्यंत पोहचण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. यात जनमाध्यमे, आऊट डोर माध्यमे व व्यक्ती-व्यक्ती संवाद यांचा प्रामुख्याने प्राधान्याने विचार करून समाज माध्यमाच्या द्वारेही कल्पकतेने संवाद साधण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतीचा अवलंब केला जात आहे. लॉकडाऊनच्या काळातही समाजमाध्यमांचा प्रभावी वापर करून योग्य समर्पक माहिती लोकांपर्यंत पोहचविण्याचे प्रयत्न करण्यात आले आहेत. यात आपणा सर्वांचा सहभाग व विश्वास अत्यंत महत्त्वाचा आहे. आपल्या सहभागाशिवाय हे व्यापक कार्य पूर्ण होऊ शकत नाही.

करोनाच्या प्रतिबंधासाठी आता मा. मुख्यमंत्री यांच्या पुढाकाराने कोविड-१९ विषयी सर्वेक्षण व आरोग्य शिक्षणाची व्यापक चळवळ जनआंदोलन रूपाने आखण्यात आली आहे. यात विविध विभागांचा सहभाग होवून ही मोहिम यशस्वी करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत.

आरोग्य शिक्षणाद्वारे लोकमानसात संदेश पोहचवून करोनासोबत जगताना घ्यावयाच्या काळजी विषयी प्रत्येक कुटुंबाला संदेश देण्यात येत आहेत. यात वारंवार हात धुणे, फेस मास्कचा वापर करणे, आपापसात अंतर ठेवणे या महत्त्वाच्या संदेशांचा समावेश आहे. याचाच वापर करून अनेक देशांत या संकटावर तेथील जनतेने विजय मिळवला आहे.

आरोग्य शिक्षणाला करोना प्रतिबंधाचे शस्त्र म्हणून वापरून इतर देशातील लोकांनी या संकटावर विजय मिळविला आहे हे संशोधनाअंती सिद्ध झाले आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्वांच्या सहकार्याने आरोग्य शिक्षणाची व्यापक चळवळ दूरदृष्टीकोन ठेवून आखली आहे. आपण सर्वजण यात सहभागी होवून करोनाला हरवायचे आहे. कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचा सहभाग यासाठी अत्यंत मोलाचा असून जनआंदोलनाद्वारेच व्यापक आरोग्य संदेश स्वीकारून त्याप्रमाणे आपल्या वर्तणूकीत बदल करून आपल्याला करोनावर विजय मिळविण्यासाठी लोकसहभाग द्यायचा आहे. आरोग्य विषयक संदेश घराघरांत रुजवून आपल्याला काळजी घ्यायची आहे. आपण या कार्यात सक्रीय सहभाग द्याल अशी आम्हाला आशा आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक

एकाग्रता वाढविण्यासाठी ध्यानधारणा उपयुक्त शांत झोपेसाठी ध्यानधारणेची घ्या मदत. धावपळ, मानसिक ताणतणावामुळे निद्रानाशाची समस्या वाढत आहे. अभिमानरहित राहिल्याशिवाय भक्ती करता येत नाही. स्वतःत बदल केल्याने यशाचा मार्ग गवसतो. सकारात्मक विचारसरणीमुळे तणाव होतो दूर आणि आरोग्य सुधारते. सामाजिक एकत्रिकरण हा आनंदी राहण्याचा सगळ्यात मोठा स्रोत आहे. फक्त माहिती पुरेशी नसते. त्यांचा उपयोग आवश्यक असतो. फक्त इच्छाशक्ती पुरेशी नसते. त्यांच्यासाठी कर्म करणं आवश्यक असत. आपण पूर्णवेळ वाट बघण्यात घालवतो की, कोणता आदर्श रस्ता आपल्याला मिळेल. परंतु आपण विसरतो की रस्ते चालण्याने तयार होतात, वाट बघत बसल्याने नाही. एक आंधळा माणूस मंदिरात गेला, त्याला पाहून लोक म्हणू लागले बघू शकत नाही आणि देवाच्या दर्शनाला आलाय. तो माणूस म्हणाला काय फरक पडतो? माझा देव तर बघतोय नं! दृष्टी नाही दृष्टिकोन चांगला असावा! तथास्थू!

एखाद्याच्या चेहऱ्यावर जाऊ नये, कारण प्रत्येक माणूस हा बंद पुस्तकासारखा असतो, ज्याचे मुखपृष्ठ वेगळे आणि आतील मजकूर काही वेगळाच असतो. कोणीतरी विचारलं अत्तर आणि मित्र यात काय फरक आहे? मी म्हणालो वातावरण सुगंधित करतं ते अत्तर आणि जीवनात सुगंध भरतो तो मित्र! चुकीच्या निर्णयामुळे अनुभवं वाढतो आणि योग्य निर्णयामुळे आत्मविश्वास! म्हणून निर्णय चूक की बरोबर हा विचार करायचा नाही. निर्णय घ्यायचा अन् पुढं जायचं. स्वीकार करण्याची हिंमत आणि सुधार करण्याची वृत्ती असेल, तर माणूस खूप काही शिकू शकतो.

कोरोना महामारीमुळे वाढत चालली आहे अस्वस्थता तणावाऐवजी सध्या गरज आहे शांत राहण्याची. काही ठोस उपायांमुळे भीती दूर करता येते हे लक्षात ठेवा. (1) मंदावलेली अर्थव्यवस्था आणि (2) अनिश्चित भवितव्यामुळे सध्या मानसिक ताण वाढले आहेत. संतापण्याचे प्रमाण जास्त दिसू लागले आहे. शरीराला

झालेल्या दुखण्यावर जशी औषधे असतात, तसे मनावर उपचार असतात विनयशीलतेत विद्येचा भाव दिसतो। जगातील कुठलीच गोष्ट परिपूर्ण नाही. परमेश्वरानं सोनं निर्माण केलं; चाफ्याची फुलंसुद्धा त्यानच निर्माण केली, मग त्या सोन्याला चाफ्याचा वास नसता का देता आला? अपूर्वतेतही काही मजा आहेच की.... धुक्याने एक छान गोष्ट शिकवली की, जीवनात रस्ता दिसत नसेल तर दूरच पाहण्याचा प्रयत्न करण व्यर्थ असतं, एक एक पाऊल टाकत चला, रस्ता आपोआप मोकळा होत जाईल....! जेव्हा तुम्ही स्वतःची क्षमता, गुणवत्ता मान्य करता तेव्हा ती मान्यता कायमस्वरूपी असते. आता तुम्ही जिंकलेला असता! नात्याची पॉलिशी अखंड चालू ठेवण्यासाठी संवादाचे हस्ते नियमित भरत राहा. जो फरक औषधांनी पडत नाही, तोच फरक दहा मिनिटे ज्यांच्याशी बोलून पडतो ना.... तिच माणसं आपली असतात. पूर्वी रस्ते मातीचे अन् माणसे साधी होती.... आता रस्ते डांबरी अन् माणसे डांबरट झालेत. कामाचा ताण आणि करमणुकीमुळे शहरात बिघडले आहे झोपेचे चक्र.

“स्वतःला जिंकायचे असेल, तर डोक्याचा उपयोग करा. इतरांना जिंकायचे असेल, तर हृदयाचा वापर करा.” जेव्हा चुकीच्या पासवर्डने एक लहानसा मोबाईल उघडत नाही, तर चुकीच्या कर्माने अभंग्याचे दार कसे उघडेल? स्मार्ट कोण? तुम्ही की, तुमचा स्मार्टफोन? सध्या ‘इंटरनेट’ उपवासाची प्रथा वाढत आहे. नेहमी सकारात्मक प्रश्न विचारा. बैठ्या जीवनशैलीत व्यायाम महत्त्वाचा. आठवड्यात एक दिवस व्यायाम न करता विश्रांती घ्या...!

दुसऱ्यांचे मूल्यमापन करताना ते बोलण्यावरून करणे चुकीचे ठरेल तसेच नेहमी शिकण्याच्या भूमिकेत राहाल तर बऱ्याच समस्या दूर राहतील. “चला, यशाकडे प्रेमाने, आनंदाने!” हरण्याची काळजी अन् जिंकण्याची महत्त्वाकांक्षा न बाळगता प्राण पणाला लावून लढावं म्हणजे विजय तितकाच आनंददायी होती आणि पराजय झालाच तर तो तितकासा बोचत नाही. भाग्यवान ते नसतात, ज्यांना

सर्व काही चांगलं मिळतं. भाग्यवान ते असतात ज्यांना जे मिळतं त्याला ते चांगलं बनवतात. मी समुद्रापासून शिकलोय जगण्याची कला शांतपणे वाहणे आणि आपल्याच धुंदीत राहणे.”

वाणी जेव्हा 'वीणा' म्हणून काम करते तेव्हा ती ठीक असते. परंतु ती जेव्हा 'बाण' म्हणून काम करू शकते तेव्हा आयुष्यात 'महाभारत' घडते! कोरोना महामारी संकटावर मात करण्यासाठी प्रयत्न करणे आपल्या हातात आहे. त्यासाठी स्वतःवर 'विश्वास' ठेवणे महत्त्वाचे आहे. स्वच्छता म्हणजे परमेश्वर, समृद्धी! "नशीब हे लिफ्टसारखं असतं, तर कष्ट म्हणजे जिना आहे, लिफ्ट कधीही बंद पडू शकते; पण जिना मात्र तुम्हाला वरचं घेऊन जातो!" कामावेळी मनाची एकाग्रता ठेवा. "ते मित्र माझ्या नजरेत महत्त्वाचे आहेत. जे योग्य वेळी मला आरसा दाखवतात. नाती नेहमी फुलपाखरांसारखी असतात. जोरात पकडलं तर मरतात आणि सोडलं तर उडतात आणि प्रेमान पकडलं तर बोटांवर आपला रंग सोडतात."

कौशल्याचा महामंत्र!

(रविवार - 22 मार्च ते 30 सप्टेंबर 2020)

लॉकडाऊन, अनलॉक

केंद्र क्र. 1 ते 3

राज्य क्र. 1 ते 4

काळातील समाजभान

जगण्याची कला अधोरेखित करणारे आहे! परमानंदाने जगण्याची कला शिका! स्वतः बदला, जग बदलेल! कलेद्वारे निसर्गाला किंवा विश्वाला नवा अर्थ आणि नवं स्वरूप देता येतं, हे सत्य आहे! जय-हो!

'Special Article for the large public interest.'

स्वतंत्र लेख जनहितार्थ सविनय सादर.

लोकशिक्षण, जनजागृती!

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी



माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी अंतर्गत राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्यावतीने तयार करण्यात आलेल्या परिवर्तन एक्सप्रेसचे उद्घाटन करताना. - पुणे जिल्ह्याचे महापौर माननीय श्री. मुरलीधर मोहोळ समवेत मान्यवर व इतर अधिकारी.

एकत्रित महात्मा ज्योतीबा फुले जन आरोग्य
योजना व प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

उद्देश : राज्यातील नागरिकांना गंभीर आजारांवरील उपचारांसाठी पूर्णपणे निःशुल्क गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सुविधेचा लाभ विशेषज्ञ सेवांतर्गत पॅकेजेससाठी अंगीकृत रुग्णालयांमधून उपलब्ध करून देणे.

योजनांची अंमलबजावणी : एकत्रित योजनेची अंमलबजावणी राज्य आरोग्य हमी सोसायटीकडून शासकीय विमा कंपनी व तृतीय पक्ष प्रशासक कंपन्या (TPs) यांच्यामार्फत केली जाते.

एकूण पॅकेजेस : महात्मा ज्योतीबा फुले जन आरोग्य योजनेमध्ये 996 पॅकेजेस व आयुष्मान भारत प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजनेमध्ये 1209 पॅकेजेस आहेत.

योजनेतील लाभ : महात्मा ज्योतीबा फुले जन आरोग्य योजना: रु. 1.5 लक्ष प्रति वर्ष प्रति कुटुंब (कुटुंबातील सर्व सदस्य मिळून एकत्रितपणे). मूत्रपिंड प्रत्यारोपणासाठी रु. 2.5 लक्ष प्रति वर्ष प्रति कुटुंब इतकी मर्यादा आहे.

आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना : रु. 5 लक्ष प्रति वर्ष प्रति कुटुंब (कुटुंबातील सर्व सदस्य मिळून एकत्रितपणे)

पॅकेजमध्ये समाविष्ट घटक : यामध्ये रुग्ण रुग्णालयात आल्यापासून ते डिस्चार्ज झाल्यानंतर पाठपुरावा सेवा यांचा समावेश होतो. वैद्यकीय सेवांमध्ये रुग्णालयीन उपचार, निदानासाठी लागणाऱ्या चाचण्या, आवश्यक औषधोपचार, शुश्रूषा व भोजन आणि परतीचा प्रवास खर्च यांचा समावेश आहे. त्याचप्रमाणे रुग्णालयातून सुटी केल्यावर पाठपुरावा सेवा आणि 10 दिवसांपर्यंत गुंतागुंत झाल्यास त्याचे मोफत उपचार समाविष्ट आहेत.

लाभार्थी : महात्मा ज्योतीबा फुले
जन आरोग्य योजना

वर्ग अ : अन्न नागरी पुरवठा विभागाकडून वितरीत करण्यात आलेल्या पिवळ्या, अंत्योदय अन्न योजना, अन्नपूर्णा योजना

व केशरी (रु. 1 लाखापर्यंत वार्षिक उत्पन्न) शिधापत्रिका धारक कुटुंबे.

वर्ग ब : औरंगाबाद व अमरावती विभागातील सर्व जिल्हे तसेच नागपूर विभागातील वर्धा या शेतकरी अवर्षणग्रस्त जिल्ह्यातील शुभ्र शिधापत्रिका शेतकरी कुटुंबे या योजनेचे लाभार्थी आहेत.

वर्ग क : शासकीय आश्रम शाळेतील विद्यार्थी, शासकीय महिला आश्रमातील महिला, शासकीय अनाथ आश्रमातील मुले, शासकीय वृद्धाश्रमातील जेष्ठ नागरिक, माहिती व जनसंपर्क कार्यालयाकडील निकषानुसार पत्रकार व त्यांची कुटुंबे तसेच महाराष्ट्र इमारत व इतर बांधकाम कामगार कल्याणकारी मंडळाकडे नोंदीत कामगार विभागाने निश्चित केलेले बांधकाम कामगार व त्यांची कुटुंबे हे सुद्धा योजनेचे लाभार्थी आहेत.

योजनेचा लाभ घेण्यासाठी वरील कागदपत्रांसोबतच
वैध शासनमान्य फोटो ओळखपत्र आवश्यक आहे.

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना : 2011 च्या सामाजिक, आर्थिक जातनिहाय जनगणनेतील (SECC 2011) ग्रामीण व शहरी भागांसाठी ठरवलेल्या निकषानुसार 83.72 लक्ष कुटुंबे योजनेचे लाभार्थी आहेत. अंगीकृत रुग्णालये अथवा कॉमन सर्विस सेंटर येथून नोंदणी करून मान्यतेनंतर लाभार्थ्यांस ई-कार्ड दिले जाते. प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजनेचा लाभ घेण्यासाठी ई कार्ड आवश्यक आहे.

सर्वसमावेशक योजना : दिनांक 23 मे 2020 व 18 ऑगस्ट 2020 रोजीच्या शासन निर्णयानुसार कोविड 19 साथरोगाच्या पार्श्वभूमीवर महात्मा ज्योतीबा फुले जन आरोग्य योजना राज्यातील सर्व नागरिकांसाठी 31 ऑक्टोबर 2020 पर्यंत खुली करण्यात आली आहे. तसेच 120 शासकीय रुग्णालयांसाठी आरक्षित प्रोसिजर्स खाजगी रुग्णालयांना खुल्या करण्यात आल्या आहेत व 67 अतिरिक्त minor, major व diagnostic प्रोसिजर्ससाठी खाजगी रुग्णालयांना CGHS च्या दराने योजनेंतर्गत उपचार करण्याची मुभा देण्यात आली आहे.

आरोग्यमित्र : आरोग्यमित्र हा योजनेचा लाभ घेण्यासाठी रुग्णालयात आलेले रुग्ण व त्याचे नातेवाईक यांच्यासाठी पहिला संपर्क प्रतिनिधी आहे. रुग्ण व त्याचे नातेवाईक यांना योजनेबाबत माहिती देऊन रुग्णाची ऑनलाईन नोंदणी करणे, उपचारपूर्व मान्यतेची माहिती ऑनलाईन पाठविणे इ. कामे करतात. रुग्णालयात योजनेमध्ये उपचार घेताना रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक यांना प्रत्येक टप्प्यावर आवश्यक ती मदत व मार्गदर्शन आरोग्यमित्र करतात.

रुग्ण नोंदणी: रुग्णांची नोंदणी आरोग्य मित्रामार्फत केली जाते. रुग्ण नोंदणीच्या वेळी रुग्णाच्या नावाची पडताळणी त्याचे ओळखपत्र पाहून केली जाते. ओळखपत्र म्हणून ग्राह्य धरल्या जाणाऱ्या कागद पत्रांची यादी www.jeevandayee.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

Emergency Telephonic Intimation (ETI): इमर्जन्सी केसेस मध्ये रुग्णालयांद्वारे उपचारपूर्व मान्यता ETI द्वारे दूरध्वनीवरून घेतली जाते. अशा केसेसमध्ये रुग्णांना वैध शिधापत्रिका 120 तासाच्या (कामाचे 5 दिवस) आत सादर करणे आवश्यक असते. कोविड साथरोगाच्या पार्श्वभूमीवर ही मुदत 180 दिवसांपर्यंत वाढविण्यात आली आहे.

योजनेतील अंगीकृत रुग्णालये : योजनेमध्ये एकूण 996 रुग्णालये (299 शासकीय व 697 खाजगी) अंगीकृत आहेत.

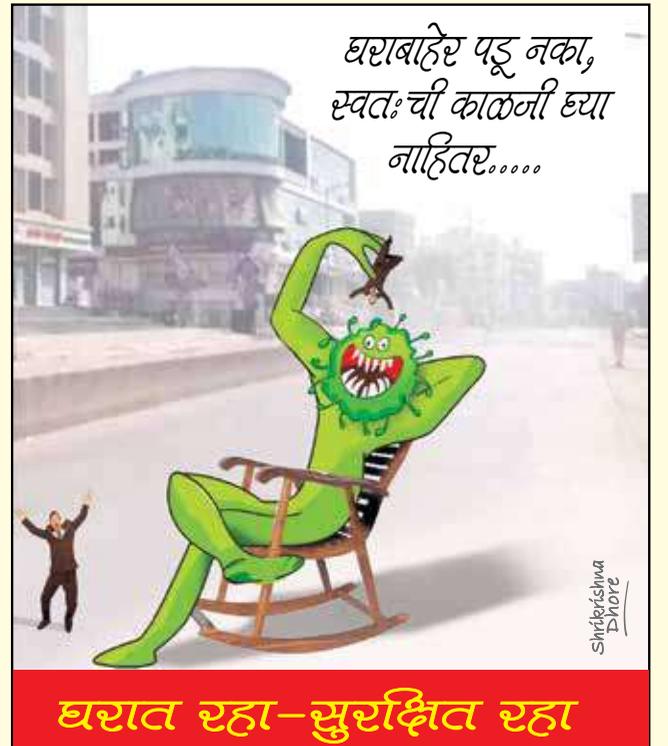
योजनेत समाविष्ट उपचार : योजनेतर्गत 34 विशेषज्ञ सेवांतर्गत महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेतर्गत 996 उपचार व शस्त्रक्रिया तसेच 121 पाठपुरावा सेवांचा समावेश आहे. तर प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजनेतर्गत 1209 उपचार व 183 पाठपुरावा सेवांचा समावेश आहे. एकत्रित योजनेतर्गत लाभार्थ्यांना सर्वसाधारण शस्त्रक्रिया, नेत्र शस्त्रक्रिया, स्त्री रोगावरील शस्त्रक्रिया, अस्थिव्यंग शस्त्रक्रिया, हृदय शस्त्रक्रिया व उपचार, जठर व आतड्याच्या शस्त्रक्रिया व उपचार, बालरोग शस्त्रक्रिया व उपचार, मेंदू व मज्जासंस्था यांचे आजारावरील शस्त्रक्रिया व उपचार, प्लास्टिक सर्जरी, जळीत रुग्णावरील उपचार, कृत्रिम अवयव, आकस्मिक वैद्यकीय उपचार, त्वचेच्या, सांध्याच्या व फुफ्फुसाच्या आजारावरील आकस्मिक उपचार, ऍनडोक्राईन, लहान मुलांचे कर्करोग, मानसिक आजार व इंटरव्हेशनल रेडीऑलोजी उपचार यांचा लाभ मिळतो.

आरोग्य शिबीर: योजनेचा लाभ अधिकाधिक रुग्णांनी घेण्याकरिता अंगीकृत रुग्णालयांमार्फत आरोग्यशिबीरे आयोजित करण्यात येतात. या शिबिरात रुग्णांची तपासणी करून एकत्रित योजनेतील 996/1209 उपचारापैकी उपचारास सदर रुग्ण पात्र ठरल्यास त्यावर योजनेतर्गत अंगीकृत रुग्णालयामध्ये मोफत उपचार केले जातात. प्रत्येक अंगीकृत रुग्णालयाने प्रत्येक महिन्यात किमान 1 आरोग्य शिबीर आयोजित करणे अपेक्षित आहे.

तक्रार निवारण : 155388 / 18002332200 या टोल फ्री क्रमांकांवर वर लाभार्थी योजनेची माहिती घेऊ शकतात तसेच सेवेबाबत तक्रार करू शकतात. रुग्णालयाने रुग्णाकडून/रुग्णाच्या नातेवाईकाकडून उपचारासाठी पैसे घेतल्यास, उपचारास नकार दिल्यास अथवा गुणवत्तापूर्वक सेवा न दिल्यास रुग्णालयाविरुद्ध तक्रार नोंदवली जाते. तक्रारींचे निराकरण करताना रुग्णाकडून/रुग्णाच्या नातेवाईकाकडून पैसे घेतले असतील तर रुग्णालयाकडून ते परत दिले जातात. रुग्णालय, विमा कंपनी व TP यांच्या करारनाम्यातील बाबींचे उल्लंघन झाल्यास रुग्णालयाविरुद्ध उचित कारवाई केली जाते.

अधिक माहितीसाठी योजनेचे संकेतस्थळ :

www.jeevandayee.gov.in



घरात रहा-सुरक्षित रहा



महाराष्ट्र शासन

माझे कुटुंब माझी जबाबदारी



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



आरोग्य पथक येती घरा, लोकसहभाग व सहकार्य करा



सर्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef

for every child



/MahArogyalIECBureau



@MahaHealthIEC



/maharhealthiec



/MahaHealthIEC

सर्व आरोग्य विभाग व सर्वोच्च विभाग, पुणे

जागृत गाव

बाल संरक्षण समिती म्हणजे

मुलांच्या हक्कांचे हमखास संरक्षण

दादा, आम्हाला लई शिकायचयं, पर शिकाव कसं? आपल्या गावातली शाळा बंद व्हुआयला आलीय. 17 च पोरं शाळेत हायत. असंच राहिलं तर शाळा बंद पडल आणि मग आष्टीला जावं लागलं. आष्टी लांब हाय. जाणयेण परवडायच नाही. मग आमचं शाळेला जाण बंद होईल. तसं झालं तर मग लगीन लावत्यात आमचं. ढोकमाळ तांडा गावातल्या चार मुली आकाश दादाला विनंती करीत होत्या.

गाव ढोकमाळतांडा, परतूर तालुका, जिल्हा जालना मधील आकाश आढे, 24 वर्षाचा गाव बाल संरक्षण समितीचा सदस्य. बी. ए. ची पदवी घेऊन नुकताच पास झाला होता. मुलांसाठी काहीतरी करावं या जिद्दीने कामाला लागला होता. तांडा म्हटल्यावर एक सर्वसाधारण चित्र उभे राहते आगदी तसेच चित्र ढोकमाळ तांड्यात होते. गावात एक शाळा होती जिथे 2 शिक्षक व 17 मुले अशी परिस्थिती होती. पालकांनी मुलांना आष्टी सर्कल मध्ये एका खाजगी शाळेत मुलांना घातले होते. आष्टी गावापासून दोन किलोमीटर अंतरावर आहे.

गावात 205 कुटुंबं, त्यातील साधारण 95 कुटुंबं ही दरवर्षी हंगामी कालावधीसाठी ऊसतोडणीच्या कामाला स्थलांतर करतात. 2016 पासून साधारणतः 80 मुलं

दरवर्षी कुटुंबासोबत स्थलांतरित होत होती. 2018 साली 19 बालविवाह झाले. ऊसतोडणीच्या कामासाठी हात वाढायला हवेत म्हणजे उचल जास्त मिळते हे गणित आहे. त्यासाठी मुलं जरा वयात आली की लावा लग्न हे समीकरण गावाचे होते.

गावातील मंजिरीचे (नाव बदललेले आहे) लग्न ठरविण्यात आले होते. मंजिरी अवघ्या 14 वर्षाची होती. वडील नाहीत. आई आणि मोठा भाऊ व त्याची बायको अशी चारच जण कुटुंबात. घरात कोणीच शिकलेल नाही. परिस्थिती फारच बेताची होती. मुलीच शिक्षण थांबवून तीच लग्न करावं असा निर्णय कुटुंबाने घेतला. मंजिरीला शिकायच होतं पण ती हतबल होती. आकाशला ही गोष्ट समजली. अंगणवाडीताई व आशाताई यांना घेऊन त्याने मंजिरीचं घर गाठलं. मंजिरीच्या आईला व भावाला समजावून सांगितलं. मुलीच्या शिक्षणातला खर्चाचा भाग आम्ही उचलू. गाव तुम्हाला मदत करेल याचा विश्वास दिला. लग्न करणार नाही याच पालकांकडून वचन घेतले. मंजिरी खुष झाली. तिला लागणारं शैक्षणिक साहित्य व इतर सर्व मदत गावांनी केली. मंजिरी आता 12 वीत शिकत आहे. तिला खूप शिकून काम करायच आहे. तिच्या घरात मंजिरी प्रथम शिकलेली मुलगी आहे. याचा तिला अभिमान आहे.



अंगणवाडी ताई व आकाश यांना वाटलं की तांड्यावर शिक्षणाचा प्रमाण वाढलं पाहिजे. मुलींच्या शिक्षणाचे महत्त्व आकाशने अंगणवाडी ताई व आशाताई त्यांना पटवल. ताई तर तयारच होत्या. त्यांना देखील हे पटतच होते. स्वराज ग्रामीण विकास प्रतिष्ठान स्वयंसेवी संस्थेने आयोजित केलेल्या गाव बाल संरक्षण समितीच्या कार्यक्रम प्रशिक्षणात अंगणवाडी ताई, आकाश व आशाताई यांनी भाग घेतला. मुलींचे शिक्षणाचे प्रमाण वाढले तर तांड्याची प्रगती होईल हे त्यांनी आत्मसात केले होते. त्या दिवसापासून गावात मेहनत करून गावाची शिक्षणाची परिस्थिति सुधारायची असे त्यांनी ठरविले होते.

महिलांचा सहभागच गावाची परिस्थिति बदलू शकते हे आकाशला समजले होते. गावच्या अंगणवाडी ताई कान्हू भोजू राठोड या नेहमी समाजासाठी तयारच असायच्या. पण मुद्दा पालकांना समजावयाचा होता. मुलांना आष्टीच्या शाळेत घातले जायचे. त्यामुळे साहजिकच मुलगे शिकण्यासाठी प्रोत्साहन पालक द्यायचे व मुलगी जितकी शिकेल तेवढी ठीक किंवा पैशामुळे नाहीच जमले तर मुलीच्या शिक्षणाला तिलांजली द्यायची अशी पद्धत होती.

गावातील सरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य व पालक यांना पटवून देण्याचे दिव्य पार पाडायचे होते. गाव बाल संरक्षण समितीच्या अंगणवाडी ताई सदस्य सचिव होत्या. त्यांनी आणि आकाश यांनी पुढाकार घेतला.

गाव बाल संरक्षण समिती ही गावातील मुलांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाच्या 10 जून 2018 अध्या देशाने तयार करण्यात आलेली समिती आहे. ज्यामध्ये सरपंच अध्यक्ष तर अंगणवाडी ताई या सदस्य सचिव म्हणून काम पाहतात. तर आशाताई, पोलिस पाटील, शिक्षक, 10 ते 12 वयोगटातील मुलगा व मुलगी यांचे प्रतीनिधी व इतर सदस्य आशा 11 जणांची हि समिती असते. मुलांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी गावात सुरक्षित वातावरण तयार करणे हे समितीचे कार्य आहे. मुलांवर होणारे अत्याचार वा बालमजुरी, बाल विवाह, लैंगिक, शारीरिक वा मानसिक शोषणापासून मुलांचे संरक्षण या समितीने करावयाचे असते. त्याच बरोबर अत्याचार झालेल्या मुलांना व त्यांच्या कुटुंबाला आधार देऊन त्याचे समाजात पूर्णवसनाचे काम गावातील सर्व यंत्रणांना घेऊन

करणे अपेक्षित आहे.

आशा या गाव बाल संरक्षण समितीची बैठक अंगणवाडी ताई यांनी बोलावली. पाहिल्याच बैठकीला खूप कमी लोक उपस्थित होते. पण म्हणून त्यांनी धीर सोडला नाही. गावाच्या महिला व मुलींचे भवितव्य सुधारायचे असेल तर गावच्या किशोरींसाठी पूरक वातावरण तयार करायला हवे हे त्यांनी जाणून पालकांना समजावयला सुरुवात केली. पण तितकासा फरक पडत नव्हता.

सेवालाल महाराजांची जयंती समारंभ हा योग्य वेळ असू शकतो असे ठरवले व त्यांनी या समारंभात सर्व गावाला मुलींच्या भवितव्याबद्दल समजावून सांगितले. गावातली मुलं गावच्या शाळेत राहिली पाहिजेत तरच शाळा टिकेल. आपली मुलं शिकली पाहिजेत म्हणून आपणच सर्वांनी प्रयत्न केले पाहिजेत. पालक तयार झाले. आकाश व अंगणवाडीताईंवर विश्वास ठेवला आणि कामाला सुरुवात झाली.

आपल्या सारख्याच 30 स्वयंसेवक बालमित्रांची फळी आकाशने गावात उभी केली. गावात मुलांचे अभ्यासवर्ग व खेळवर्ग सुरू झाले. त्याचबरोबर किशोरी मुलींसाठी किशोरी गट स्थापन झाला. गावातील पायल आढे किशोरी प्रेरिका म्हणून आशाताई अल्का आढे व अंगणवाडी ताई कान्हू राठोड यांच्या सोबतीने 55 किशोरी मुलींसोबत काम सुरू झाले. दर आठवड्याला किमान एक दिवस किशोरिसोबत बैठक घेऊन बालविवाह, सुरक्षा, वैयक्तिक स्वच्छता, शिक्षण, करियर यावर चर्चा सुरू झाली. शाळेची पटसंख्या आज 17 वरून 57 वर आली आहे. अभ्यासवर्गामुळे मुलांची शिक्षणाची प्रगती चांगलीच झाली आहे. दहा लाखा पर्यंतच्या कोणत्याही संख्यांचा विस्तार करणे व इतर क्षमता चांगल्या विकसित झाल्या आहेत.

या वर्षी 59 मुलं पालकांच्या सोबत हंगामी स्थलांतर न करता गावात थांबली होती. या मुलांचे संगोपन करण्यासाठी मुलांच्या आजी-आजोबा, नातेवाईक यांना किशोरी, आशाताई, अंगणवाडीताई व बालमित्र यांनी मदत केली. मुलांचे खेळवर्ग व अभ्यासवर्ग घेण्यात आले. तसेच मुलांच्या सोबत सातत्याने संपर्कात राहून त्यांची काळजी घेण्यात आली. आकाश व त्याच्या टिमवर पालकांनी

विश्वास दाखवला. कुटुंबाच्या वातावरणात मुलांची देखभाल सर्वांनी मिळून केली. गावांनी या मुलांची जबाबदारी घेतली होती. 27 मुलं आई-वडिलांसोबत स्थलांतरित झाली. त्यांचे स्थलांतर सुरक्षित व्हावे म्हणून पालकांना स्थलांतर पूर्व मार्गदर्शन करण्यात आले.

2017-18 साली 9 मुलींचे बालविवाह झाले होते, पण 2018-2019 मध्ये त्यांची संख्या 2 वर आली आहे. या वर्षात गावात एकही बालविवाह होऊ न देण्याचा निर्धार गावातील महिला, आशाताई, आंगणवाडीताई व किशोरी मुलींनी मिळून केला आहे. गावचे सरपंच ज्ञानेश्वर पवार, पोलिस पाटील लक्ष्मण राठोड यांच्या पुढाकाराने गावात बालविवाह होणार नाही याबाबत ठराव पास करण्यात आला आहे.

परतूर तालुक्यातील 16 गावांमध्ये स्वराज ग्रामीण विकास प्रतिष्ठान व भोकरदन तालुक्यातील 16 गावांमध्ये सेक्रेड या स्वयंसेवी संस्थांनी युनिसेफच्या मदतीने या 32 गावांमध्ये 654 बालमित्रांची फळी उभारली आहे. 32 गावांमधून किशोरी मुलींसोबत सातत्याने काम सुरू

आहे. 2016 ते 2019 या कलावधीत 25 बालविवाह रोखण्यात आले आहेत. भोकरदन तालुक्यात मुलींना कस्तुरबा बालिका विद्यालयात प्रवेश देऊन त्यांच्या उज्वल भवितव्याचे काम सेक्रेड संस्थेमार्फत करण्यात आले आहे. जालना जिल्ह्याच्या जिल्हाधिकारी व जिल्हा परिषदेच्या यंत्रणेच्या मदतीने जिल्ह्यातील 960 गावातील अंगणवाडी ताई यांना गाव बाल संरक्षण समिती बाबतचे प्रशिक्षण देण्यात आले आहे तर 1200 युवकांना बालमित्र म्हणून प्रशिक्षित करण्यात आले आहे. तसेच मा. जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखाली मुलांच्या शिक्षणासाठी कृतीगटाची स्थापना करण्यात आली आहे. शिक्षण, महिला व बाल विकास विभाग, एकात्मिक बाल विकास प्रकल्प यांच्या सहकार्याने मुलांच्या संरक्षणासाठी जोमाने काम सुरू आहे.

गाव बाल संरक्षण समिती जर मुलांप्रती संवेदनशील असेल तर मुलांना त्यांचे हक्क मिळणे व त्यांचे संरक्षण होणे सहज शक्य आहे. म्हणूनच जागृत गाव बाल संरक्षण समिती म्हणजे मुलांच्या हक्कांचे हमखास संरक्षण.



विलगीकरणासाठी घरात करण्यायोग्य सुरक्षित उपाययोजना

१ इतरांपासून दूर रहा

- वेगळ्या खोलीत रहा आणि घरातील इतर लोकांपासून दूर रहा
- कमीतकमी २ मीटर (६ फूट) इतके अंतर राखा, जेणेकरून घरातील इतर लोक संक्रमणापासून सुरक्षित राहतील
- उपलब्ध असल्यास, स्वतंत्र शौचालयाचा वापर करा



२ आरोग्याची काळजी घ्या आणि सूचित करा

- ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यात त्रास होत असल्यास, इतरांच्या संरक्षणासाठी मास्कचा वापर करा आणि त्वरित आपल्या जवळच्या आरोग्य सुविधा किंवा आशा किंवा एएनएम वांच्याशी संपर्क साधा



३ मास्कचा वापर

- नेहमी मास्क वापरा.
- जेव्हा आपण इतर लोकांच्या आसपास असता किंवा आरोग्य केंद्रांमध्ये प्रवेश करण्यापूर्वी तसेच
- जेव्हा आजारी व्यक्तीस मास्क घालणे शक्य होत नसल्यास तेव्हा इतर कुटुंबातील सदस्यांनी खोलीत प्रवेश करण्यापूर्वी मास्क घालावा



४ सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा

- शाळा किंवा सार्वजनिक ठिकाणी, कामावर जाऊ नका
- आपण बाधित असल्यास, आपली बाधा इतरांना देखील होऊ शकते हे लक्षात घ्या.



५ घरी येणारे अभ्यागत किंवा सहाय्यक कर्मचारी यांच्याशी संपर्क टाळा

- आपल्याला देखील नकळत ही बाधा होऊ शकते • सहाय्यक कर्मचाऱ्यांना दूर राहण्यास सांगितले पाहिजे



श्री. अणुदब ठावरने
स. सुभाषराव



श्री. अजित खार
स. सुभाषराव



श्री. आनंददास भोकरन
स. सुभाषराव



श्री. राजेश टोपे
स. सुभाषराव



श्री. राजेश पाटील-बुधवारकर
स. सुभाषराव

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23979046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 134

आरोग्याची संपूर्ण खबरदारी माझे कुटुंब माझी जबाबदारी

कोरोना संक्रमण आटोक्यात आणण्यासाठी राज्य शासनाने १५ सप्टेंबर पासून 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही महात्वाकांक्षी मोहिम संपूर्ण राज्यभरात राबविण्यास सुरुवात केली आहे. या मोहिमेतर्गत आरोग्य विभागाची पथके घरोघरी जाऊन लोकांची आरोग्य तपासणी करत आहेत. २४ ऑक्टोबरपर्यंत दोन टप्प्यांत चालणा-या या मोहिमेदरम्यान प्रत्येक घरास दोन वेळा भेटी देण्यात येणार आहेत. कोविड रुग्ण शोधून काढण्याबरोबरच इतर आजारांचे रुग्णदेखील या मोहिमेत शोधले जात आहेत. कुटुंबातील सदस्यांची माहिती घेताना त्यांना असलेले आजार, व्याधी यांची माहिती प्रामुख्याने तपासणी पथकांकडून घेण्यात येत आहे. त्यामुळे कोविड आजाराच्या लक्षणासोबतच इतर कोमॉर्बिड स्थितीमधील रुग्णांचे निदानदेखील या मोहिमेदरम्यान होणार आहे. मार्च महिन्यामध्ये कोविड साथ चालू झाल्यानंतर सर्वांचे लक्ष कोविड रुग्णांकडे लागले असल्यामुळे इतर आजारांच्या रुग्णांची गैरसोय होऊ लागली ही वस्तुस्थिती होती. कारण बहुतांश रुग्णालये कोविड रुग्णांसाठी आरक्षित झाल्याने कोविडेतर रुग्णांची फरफट झाली. त्यामुळे असे रुग्ण शोधून त्यांना उपचारांच्या कक्षेत आणणे अत्यंत गरजेचे होते. यासाठी 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' या मोहिमेचा चांगला उपयोग होताना दिसत आहे. या मोहिमेतर्गत पहिल्या टप्प्यात ऑक्टोबरच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत राज्यभरात जवळपास कुटुंबांना भेटी देण्यात आलेल्या असून ४ कोटी लोकांची तपासणी करण्यात आलेली आहे. यामध्ये कर्करोग, क्षयरोग, डायबेटीस, हायपरटेंशन, लड्डुपणा यासारख्या असंसर्गजन्य आजारांचे जवळपास ८ लक्ष रुग्ण नोंद झालेले आहेत, ज्यांना पुढील उपचारांसाठी संदर्भ सेवा देणे शक्य होणार आहे. या मोहिमेत २६००० कोविड रुग्ण व ४५००० कोविड होऊन गेलेले रुग्णदेखील ऑक्टोबर पहिल्या आठवड्यापर्यंत शोधण्यात आलेले आहेत. कोविड पॉझिटिव्ह रुग्णांपैकी ६५०० रुग्ण रुग्णालयात,

४००० रुग्ण संस्थात्मक विलगीकरणात तर १५५०० रुग्ण गृह विलगीकरणात उपचारासाठी दाखल आहेत. एकंदरीत कोविड साथपरिस्थितीत घरोघरी जाऊन रुग्णशोध घेणे ही शासनाच्या दृष्टीने महत्वपूर्ण आवश्यकता होती व त्याचा सकारात्मक परिणाम दिसून येत आहे हे स्पष्ट होत आहे. जिल्हा व महानगरपालिकांमधील यंत्रणा या मोहिमेच्या यशस्वीतेसाठी प्रचंड मेहनत घेताना दिसत असून जनजागृतीपासून मोहिमेच्या रिपोर्टिंगपर्यंत सर्व बाबी प्राधान्याने पार पाडण्यात येत आहेत. प्रत्येक गाव, शहर, वार्ड मधील कुटुंबांतील सदस्यांच्या माहितीचा एक आरोग्य कोष देखील याद्वारे तयार होत असून ज्याचा उपयोग भविष्यातील साथपरिस्थितीचा सामना करण्यासाठी होऊ शकणार आहे. विविध कारणांनी उपचारांपासून वंचित राहिलेल्या रुग्णांना या मोहिमेद्वारे उपचारांच्या कक्षेत समाविष्ट होता येणार असून संदर्भसेवांद्वारे सरकारी आरोग्य संस्थांमध्ये उपचार सुरु करता येणार आहेत. रुग्णांची रुग्णालय शोधण्यापासून उपचार सुरु होईपर्यंत होणारी परवडदेखील थांबणार असून आरोग्य सेवा घरी आल्यामुळे आजारांची निदान, संदर्भसेवा व उपचारांची दिशा मिळण्यास मदतच होणार आहे. पहिल्या टप्प्यात कुटुंबांची सर्व माहिती अॅपमध्ये नोंद होणार असल्यामुळे २४ ऑक्टोबरपर्यंत चालणाऱ्या दुसऱ्या फेरीत रुग्णांचा व उपचारांचा पाठपुरावा केला जाणार आहे. जेणेकरून कुठलाही रुग्ण उपचारापासून वंचित राहणार नाही. समाजात वाढत चाललेले असंसर्गजन्य आजार नियंत्रणात आणण्यासाठी या रुग्णशोध मोहिमेचा मोठा उपयोग होणार असून असंसर्गजन्य आजारांचे दुर्लक्षित व उपचार मिळू न शकलेले रुग्ण याद्वारे शोधता येणार आहेत. घरोघरी सुरु असलेल्या आरोग्याच्या हया सर्व्हेक्षण मोहिमेबाबत जनसामान्यांतदेखील उत्साहवर्धक वातावरण असून यामुळे आगामी काळात सार्वजनिक आरोग्य सेवांबद्दलची विश्वासार्हता अधिक वाढणार आहे.

“कोरोनाच्या लढाईत सहभागी!”

‘कोरोना’ने केले माणसांचेच लँडिंग! सावधानता बाळगत कोरोनाला हरवूया! ‘माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी’ अभियानाच्या माध्यमातून कोरोनावर मात करणे शक्य आहे. यात सर्वांना सहभागी करून घ्यावे. कोरोनाबाधितांची वाढती संख्या वेळेतच नियंत्रित करणे गरजेचे आहे. त्याचे नियोजन करणे गरजेचे आहे. त्यासाठी केलेल्या नव्या उपाय योजना निर्बंध शिथिल होत असल्याने पर्यटनाला चालना कोरोनाच्या संकटामुळे सगळे काही बदलले आहे. ही साथ कधी जाईल हे सांगता येत नसल्यामुळे सगळेच जग अनिश्चिततेच्या वातावरणात आहे. लॉकडाऊन आणि अन्य निर्बंधामुळे कारखान्यातील उत्पादन थांबले आहे. काही कंपन्यांनी मूळ उत्पादनापेक्षा वेगळ्या वस्तू तयार करून कारखाने चालू ठेवले आहेत. नव्या उत्पादनामुळे कारखाने राहिलेत सुरू आणि स्पर्धेतही आहेत टिकून. हार्किन्स स्कीनस आता बनविते फेस शिल्ड आणि मेडिकल कर्टन मोटारीने प्रवास करणे सर्वात सुरक्षित आहे. कोरोना बाधितांचा शोध, तपासणी व उपचार अशा कामात नवी मुंबई महापालिका आघाडीवर आहे. कोरोनाने मृत्यू झालेल्या कर्मचाऱ्यांच्या वारसांना विशेष सानुग्रह अनुदान प्रदान. संसर्ग टाळण्यासाठी काळजी घ्या, संशय नको! कोरोनाचे संकट नुसते आरोग्याचे न राहता ते आता आर्थिक आणि मानसिक संकट झाले आहे. सकारात्मक विचारांबरोबर सकारात्मक गोष्टींचा अवलंब करणेही गरजेचे आहे! आता कोरोनामुक्तीचे प्रमाण वेगवान होत आहे. मागील 6 महिन्यात कोरोनाने केले माणसांचेच लँडिंग!

कोरोनामुळे कोलमडले नोकरदारांचे आर्थिक गणित! खर्च भागविण्याचेच होते सहा महिने आव्हान! खर्चाचे प्राधान्यक्रम बदलले आहेत. सध्या सगळीकडे रोख

रकमेची टंचाई जाणवत आहे. कर्ज घेण्याचे प्रमाण वेगाने वाढत आहे. देशाचे अर्थचक्र गतिमान झाले पाहिजे. देवावर विश्वास असेल तर देव जे देईल त्यात समाधान माना, पण स्वतःवर विश्वास असेल तर देवालासुद्धा, तुम्हाला हवे ते देणे भाग पडेल. स्वतःमधील जिद्द प्रत्येकाने जागृत करावी. नात्यांपेक्षा मोठं काहीच नाही. कोरोना विषाणूच्या साथ रोगाचा कहर अद्याप सुरूच आहे. या आजारामुळे जगभरात लाखो मृत्यू झाले. ताण हा जणू आपल्या आयुष्याचे अविभाज्य अंग बनला आहे. आरोग्यावर त्याचे दुष्परिणाम होतात. स्व-नियंत्रण ठेवा, ताण रोखा! कोरोनाशी लढाई लढायची असेल तर हिंमत बाळगा! महापालिका खासगी रुग्णालयाना ऑक्सिजन पुरवठा करीत आहे.

स्वतः बदला, जग बदलेल! आपण सारे भारतीय कोरोनाच्या लढाईत सहभागी होऊ या! सावधानता बाळगत कोरोनाला हरवूया! चला यशाकडे प्रेमाने, आनंदाने! तुमच्या मनात जोश कायम असेल तर तुम्ही यशी मिळेपर्यंत टिकून राहाल. जय हो!

सत्संग हा चांगला मनुष्य घडविण्याचा कारखाना आहे! भावना ही माणसाला मिळालेली देणगी आहे! दिव्याची ज्योत लहान असली तरी आत्मप्रकाश देणारी आहे! आरसा नाजूक असतो. पण सत्य दाखवण्यापासून घाबरत नाही. काट्यांच रान वाढत चाललं म्हणून फुलांनी फुलण्याचं व्रत सोडू नये! आपण माणूस आहोत आणि माणसाला आत्मसन्मान असतो! तुमच्या बदललेल्या सवयी तुमचं भविष्य बदलतील! रात्रीनंतर दिवस येतो यावर विश्वास ठेवा!

‘बादल आते है और जाते है!’

जगभरात कोरोनाच्या महामारीने आलेल्या संकटावर विजय मिळविण्यासाठी मास्कचा वापर, हातांची स्वच्छता, व अंतर पाळणे या त्रिसूत्रीचा प्रभावी अस्त्र म्हणून वापर महत्त्वाचा ठरणार आहे. कोरोनाची कडी तोडून समाज सहभागातून लोकांच्या वर्तणुकीत बदलाद्वारे कोरोनाचा सामना करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने आखलेल्या 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' या विशेष मोहिमेद्वारे लोकांची प्राथमिक तपासणी आणि आरोग्य शिक्षण याद्वारे कोरोना साथीच्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी व कोरोनामुक्त महाराष्ट्र यासाठीची ही योजना महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प म्हणून देशभरात त्याची नोंद घेतली जाईल.

राज्याचे मुख्यमंत्री उद्धवजी ठाकरे यांच्या संकल्पनेतून साकारलेल्या या दूरदर्शी लोकसहभाग मोहिमेला विशेष महत्त्व असून आरोग्य शिक्षणाची ही मोहीम औषधोपचाराइतकीच प्रभावी ठरणार आहे. यामुळे येणारे संभाव्य धोके टळणार असून अनेकांचे प्राण वाचविण्यासाठी ही अनमोल अस्त्र ठरणार आहे. आरोग्य संवादाच्या माध्यमातून लोकांनी घ्यावयाची काळजी आणि प्रत्येक कुटुंबात प्रत्येकाची जबाबदारी ओळखून त्या प्रमाणे कोरोना सोबत जगताना घ्यावयाची खबरदारी याबाबत या मोहिमेत विशेष लक्ष देण्यात आले आहे. त्याचबरोबर ही मोहीम एक जनआंदोलन रूपात साकारून कोरोना विरुद्धच्या लढाईत प्रत्येक व्यक्ती एक जबाबदार सैनिक म्हणून उभा राहावा व कोरोनाची साखळी वेळीच तोडून त्यावर विजय मिळावा यासाठी ही योजना म्हणजे दूरदर्शी व महत्त्वाकांक्षी योजना ठरणार आहे. कारण मास्कचा वापर, हातांची स्वच्छता, आणि व्यवहारात आपापसात अंतर ठेवल्याने कोरोनाची साखळी खंडित होते हे संशोधनाअंती सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे या मोहिमेला विशेष महत्त्व प्राप्त होते.



कोरोना आजारावर सध्या कोणतीही लस नसल्यामुळे प्रतिबंधात्मक उपायाद्वारेच यावर नियंत्रण मिळविणे आवश्यक आहे. या आजाराचे समाजात पसरत असणारे प्रमाण रोखण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीचा सहभाग व प्रतिबंधात्मक अनुरूप वर्तन व त्यासाठीचे आरोग्य शिक्षण या बाबी महत्त्वाच्या ठरणार आहेत. या मोहिमेचे विशेष महत्त्व म्हणजे राज्यातील सर्व नागरिकांचे सर्वेक्षण व त्यात आढळून येणारे लक्षणाविषयी त्वरित नोंद होऊन वेळीच काळजी घेतल्याने संभाव्य धोके टळणार आहेत. यात दोन वेळा आरोग्य पथक घरोघरी जाऊन लोकांची तपासणी करून वेळीच फिवर क्लिनिकद्वारे उपचार केले जाणार आहेत. तसेच आरोग्य शिक्षणाद्वारे संदेश रूपाने घ्यावयाची काळजी बाबतही संवाद साधला जात आहे. त्यामुळे वर्तणूक बदल करून कोरोना आजाराला झिरो करण्यासाठी प्रत्येकाची जबाबदारीची भूमिका महत्त्वाची ठरणार आहे.

जागतिक आरोग्य संघटना 'युनिसेफ' या सारख्या संस्थांनी या मोहिमेत दिले जाणाऱ्या आरोग्य संदेशांना व लोकसहभागाला महत्त्वाचे स्थान असल्याचे निदर्शनास

आणून दिले आहे. किंबहुना असे उपक्रम प्राधान्याने राबविण्यात यावेत यासाठीही पुढाकार घेतला आहे. केंद्र सरकारनेही कोरोनाच्या साथीवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी कोविड या आजाराशी अनुरूप व्यवहार करून आरोग्य शिक्षणाद्वारे विशेष काळजी घेऊनच या आजारावर नियंत्रण मिळविणे महत्वाचे असल्याचे सूचित केले आहे व आरोग्य शिक्षणाचे महत्वाचे संदेश दिलेले आहेत. जगातील विविध देशांनीही याच त्रिसूत्री संदेशाचा प्रभावीपणे वापर करून त्या देशातील मृत्युदर कमी करण्यावर भर देऊन या संकटावर विजय मिळवला आहे हे विशेष. या मोहिमेत राज्यातील सर्व घटक सहभागी होऊन प्रत्येकाने याची प्रभावी अंमलबजावणी होण्यासाठी जबाबदारी स्वीकारून यात सहभागी होऊन 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' हे ब्रीद घेऊन कोरोना विरुद्धच्या लढ्यात जनआंदोलनाद्वारे सहभाग नोंदवावा व आपण स्वतःची, कुटुंबाची, समाजाची व राज्याची देशाची काळजी घेऊन कोरोनावर विजय मिळवायचा आहे.

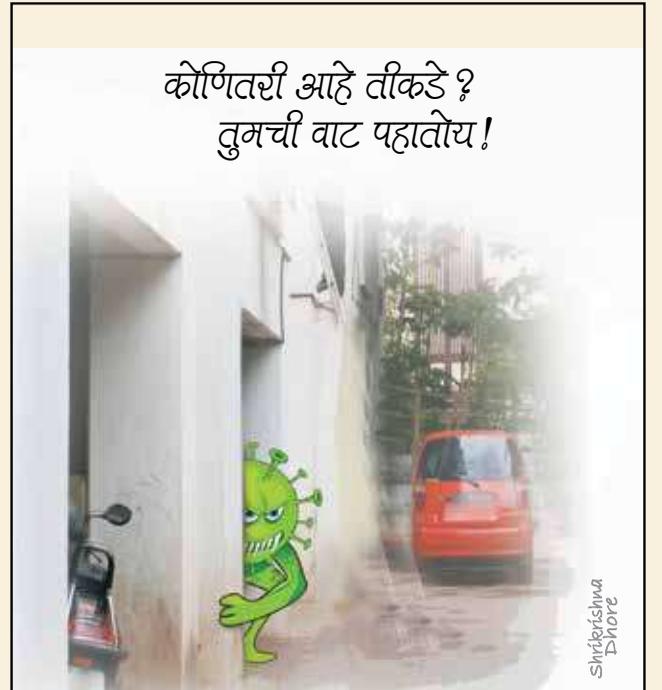
कोरोना विरुद्धच्या या लढ्यात आरोग्य शिक्षण हेच महत्वाचे शस्त्र असून संभाव्य धोके टाळण्यासाठी प्रत्येकाची जबाबदारी महत्वाची ठरणार आहे. कोरोनाची साखळी तोडण्यासाठी प्रत्येकाने घेतलेली खबरदारी हेच प्रभावी अस्त्र या लढ्यात महत्वाचे ठरेल.

आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्व साथीच्या आजारावर विजय मिळविण्यासाठी किती महत्वाचे असते व लोकसहभाग किती महत्वाचा असतो यासाठी एक गोष्ट सांगितली जाते, ती अशी एका विहिरीत एक व्यक्ती पडते आणि ज्याला पोहायला येते ती व्यक्ती त्या व्यक्तीला बाहेर काढते परत दुसरी व्यक्ती पडते परत ती पोहता येणारी व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीला बाहेर काढते असा क्रम सुरू राहतो शेवटी पोहणाऱ्या व्यक्तीची शक्तीही संपते. या सर्व वाचविण्याच्या कार्यात पोहणाऱ्या व्यक्तीला वेगवेगळे जण का विहिरीत पडत आहेत, हे पाहण्यासाठी वेळच मिळत नाही. शेवटी थकल्यावर तो वरती पाहतो तर त्याला लक्षात येते की कोणीतरी राक्षस व्यक्तींना विहिरीत ढकलतो आहे. तेव्हा त्याच्या लक्षात येते, की या राक्षसाला मारण्यासाठी आपण प्रयत्न केले असते आणि लोकांच्या सहभागातून त्यालाच ठार केले असते. तर आपण आपणखी बऱ्याच लोकांना

वाचवू शकलो असतो. मित्रांनो, या साथीच्या आजाराचे असेच आहे या आजाराचा फैलाव कसा होतो व प्रत्येकाने काय काळजी घेतली पाहिजे स्वतःच्या कुटुंबाचे रक्षण केले गेले पाहिजे. कोणते नियम पाळले पाहिजे व शासन राबवित असलेल्या उपक्रमांना सहकार्य केले पाहिजे हे लक्षात घेतले पाहिजे.

या गोष्टीप्रमाणेच मास्कचा वापर न करणे, अंतर न पाळणे, हातांची स्वच्छता न ठेवणे यामुळे या आजाराचे प्रमाण वाढत आहे. त्यावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी प्रत्येकाने जबाबदारी घेणे आवश्यक आहे. जबाबदारीने व खबरदारीने आपल्याला 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' या मोहिमेत सक्रीय सहभागी होऊन कोरोना (कोविड-19) या राक्षसाचा वध करावयाचा आहे. यात प्रत्येकाचा लोकसहभाग या संकटावर विजय मिळविण्यासाठी महत्वाचा ठरणार आहे. चला आपण विजया दशमीच्या दिवशी कोरोना या राक्षसाचा वध करूया, सर्वांनी या मोहिमेत जबाबदारीने सहभागी होऊया ही मोहीम यशस्वी होण्यासाठी योगदान देऊया जबाबदार वागणुकीच कर्तव्य पार पाडूया.

कोणितरी आहे तीकडे ?
तुमची वाट पहातोय !

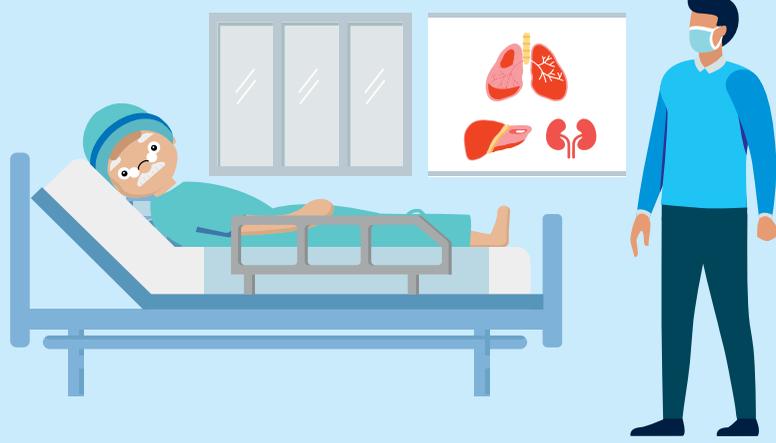


घराबाहेर पडू कना. कोरोनाला पळवुन लावुया !



महाराष्ट्र शासन

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी



(कोविड होवून गेलेल्या व्यक्ती ज्यांनी रुग्णालयातून परत येऊन 7 दिवस घरी आयसोलेशन पूर्ण केलेले आहे.)

- फुफ्फुसाचे, किडनी, लिव्हर इ. आजारामुळे कोविड-19 आजारानंतर शारीरिक क्षमता कमी होते असे निदर्शनास आले आहे त्यामुळे विशेष काळजी घ्यावी.
- कोविड-19 आजारातून बरे झालेल्या व्यक्तींना ते पूर्वीप्रमाणेच काम करू शकतात का, याची चौकशी करा.
- थकवा येत असल्यास तसेच दम लागत असल्यास विशेषज्ञाकडे संदर्भित करा.
- कोविड-19 आजार बरा होऊन गेला म्हणून वैयक्तिक प्रतिबंधाच्या बाबींकडे दुर्लक्ष करू नये.
- मधुमेह, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, किडनी आजार इ. आजार असल्यास आजारावर नियमित उपचार, औषधोपचार सुरु आहे याची खात्री करा.
- कोविड-19 मधून बरे झालेल्या व्यक्तीस प्लाझ्मा दान करावयाचा असल्यास माहिती घ्यावी व प्रोत्साहन घावे.

आरोग्य पथक येती घरा...
संपूर्ण कुटुंबाची
तपासणी करा...



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

"माझे कुटुंब माझी जबाबदारी अभियान!"

(प्रयत्न पॉझिटिव्ह : कोरोना निगेटिव्ह...)

22मार्च ते ऑक्टोबर 6। महिने कालावधी सगळे जग कोरोनासोबत जगण्याचा सराव आणि सवय करीत आहे. कोरोनासोबत जगा आणि जिंका! कोरोनामुळे अर्थचक्र मंदावल्याचा फटका बहुसंख्य देशांना बसला आहे. जगाची अर्थव्यवस्था सावरण्यास हवीत 2 ते 3 वर्षे. पसरलेल्या अनिश्चिततेच्या कारणाने युवक आपल्या भविष्याविषयी सर्वात जास्त चिंतीत आहे. संपूर्ण जगात मंदीचे वातावरण आहे. युवकांसाठी त्रासाचे कारण ठरली आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने वर्ष-2019 मध्ये दिलेल्या माहितीनुसार एकूण स्त्रीयांपैकी 55% टक्के स्त्रियांचे आणि 1/3 पुरुषांचे ताणामुळे डोके दुखते. शांत करण्यासाठी उपाय करावे लागतात. स्मरणशक्तीचा सर्वात मोठा आधार पाहणे हा आहे. जगात होणाऱ्या बदलांनाही पाहूनच जाणतो! मी एक दिवस देवाला म्हणालो, मी ज्याला आपलं मानतो तो मला सोडून जातो. देव हसत म्हणाले, आजपासून स्वतःच्या दुःखाला पण आपलं समज, मग ते सुद्धा तुला सोडून निघून जाईल! चंदन पेक्षा वंदन जास्त शीतल आहे! स्वभाव चांगला असणं महत्त्वाचं आहे! निरामय निरोगी आयुष्यमान राहो! मानवतेचा दीप अखंड तेवत राहो!

मुक्यान आठवणी येतात पण त्या काय मुक्या असतात? बोलून बोलून हैराण करतात. रात्र रात्र जागवतात. अंगणात जीर्ण का असेना पण वृक्ष असू द्या. तो फुलं देऊ शकणार नाही, परंतु सावली तर देईल! ज्येष्ठांशी संगती करा. प्रगतीच्या मार्गावर चालण्यासाठी मानसिकता बदलायला हवी. धाडसी निर्णय घेतल्याशिवाय पुढे जाणे अशक्य विचारांनुसार पुढे जाण्याची दिशा ठरवा. कधी कधी कोणावर अवलंबून राहण्यापेक्षा स्वतःचे निर्णय

स्वतःच घ्यावेत; बरोबर ठरला तर जिंकल्याचा आनंद मिळतो आणि चुकला तर अनुभव मिळतो.

1) कर्मवीर भाऊराव पाटील यांनी प्रत्येक नांगरामागे एक पदवीधर मनुष्य उभा राहिला पाहिजे हे स्वप्न बाळगले आणि ते प्रत्यक्षात उतरवले देखील.

2) राजर्षी छत्रपती शाहू महाराजांनी 125 वर्षांपूर्वी-जातीयवादाला मुळापासून संपवण्याकरता आणि समाजातील सगळ्या वर्गांना समानतेचा अधिकार मिळावा यासाठी पहिल्यांदा आरक्षणाचा कायदा केला. सोन्याच्या रसात पितळेचा रस ओतल्यास सोन्याच्या रसाची किंमत कमी होते आणि पितळेच्या रसात सोन्याचा रस ओतला तर पितळेच्या रसाची किंमत वाढते. संवाद म्हणजे दोन व्यक्त किंवा दोन पक्षात जी सर्वांगीण चर्चा होते ती.

3) संत ज्ञानेश्वर यांनी ज्ञानेश्वरी लिहून गीतेतील तत्त्वज्ञान मराठीत आणले. विकास करण्यासाठी स्व-नियंत्रण फार

महत्त्वाचे असते हे विसरू नका. जोखीम टाळू नका तर जोखीम स्वीकारा! सर्वच काही मिळत नाही जीवनात. कोणाच कदाचित, तर कोणाच जर राहतंच असतं. धैर्य नसेल तर सद्गुणांचा काही उपयोग नाही. तुम्ही स्वतःला समर्थ करा. जग बदलण्यासाठी पुढे व्हा...! तेव्हाच जग तुम्हाला सन्मान देईल! फक्त वर्तमानाचा विचार करा. सौर उर्जा हे अक्षय उर्जेचे मुख्य साधन आहे. भविष्यातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी स्मार्ट शहरे निर्माण केली जातील. ती तापमान वाढीवर मात करतील.

जीवनातल्या प्रत्येक गोष्टीविषयी कृतज्ञता कमी होऊ देऊ नका. हास्यविना गेलेला दिवस सर्वात वाईट



दिवस असतो. नाती निभावताना स्पर्धा करायची नसते.

तुमचा स्वभाव हेच तुमच भविष्य आहे. आवश्यक नाही, की, सर्व धडे पुस्तकातूनच शिकावे, काही धडे तर जीवन आणि नाती शिकवतात. सवड नाही माणसाला माणसाने भेटण्याची आणि अपेक्षा करतो दूर बसणाऱ्या देवाला भेटण्याची. हे सकाळ तू जेव्हा येशील सर्वांसाठी आनंद घेऊन ये! पुस्तके आणि चांगली माणसे, लगेच कळत नाहीत. त्यांना वाचावं लागतं दृष्टीच ऑपरेशन शक्य आहे. परंतु दृष्टीकोनाचं नाही. पूर्वी माणूस सायकल चालवायचा तो गरीब समजला जायचा. आता माणूस कारने जीममध्ये जातो, सायकल चालवण्यासाठी, यशस्वी होण्यासाठी एकटंच पुढे जावं लागत; लोक तर मागे तेव्हा येतात, जेव्हा तुम्ही यशस्वी होऊ लागता. चांगल्या लोकांच्या संगतीत राहा. सोनाराचा कचरासुद्धा वाण्याकडच्या बदामापेक्षा महाग असतो! स्वतःबदला, जग बदलेल! ज्याला आपलं भविष्य आनंदी करायचंय, त्याने आपला वर्तमान वाया घालवू नये. अनेकदा मौन राहणं हे कमकुवतपणाच नाही तर समजूतदारपणा आणि त्यावेळची गरज असते. जीवनात कधी वाईट दिवसांचा सामना करावा लागला तर एवढी हिंमत नक्की ठेवा की, दिवस वाईट होते, जीवन वाईट नव्हते. जीवनाला सोपं नाही, तर स्वतःला कणखर करायला

हवं. जीवन वाईट नव्हते. जीवनाला सोपं नाही, तर स्वतःला कणखर करायला हवं. योग्य वेळ कधीच येत नाही. तर त्या वेळेलाच योग्य बनवायला हवं. प्रॉब्लेम शेवटपर्यंत असणारच... पण प्रत्येक प्रॉब्लेमला उत्तर असतच.... ते सोडवायला वेळ, पैसा, माणसं या तीन गोष्टी अनिवार्य असतात.

जर या देशाच्या राजकारणाला सुधारायचे असेल तर आपल्याला, राजकीय पाठ्यांना आरटीआय (RTI) म्हणजे माहिती अधिकार कायद्यांतर्गत आणायला हवे आणि त्याबरोबरच निवडणुकांमध्ये खर्च करण्यासाठी सरकारी फंडिंगचे बजेटही तयार करायला हवे. सध्या राजकारण-उद्योगांची मैत्री आहे!

कोरोना व्हायरस: घाबरू नका, पण दक्षता बाळगा. चीनमध्ये पसरलेल्या कोरोना व्हायरसच्या प्रकोपाने भारतासह इतर देशांमध्येही भीती आणि संशय भरलेला आहे. याबाबत भारतात अलर्ट आहे! आज जनहिताच्या प्रयत्नांत जेनेरिक आणि आयुर्वेदिक औषधांना योग्य प्रोत्साहन देण्याची गरज आहे. त्याच्या व्यतिरिक्त दिल्या पडलेल्या सार्वजनिक आरोग्य सेवा पब्लिक हेल्थ सर्व्हिसला निरोगी करून तिला सामान्य लोकांना उपयोगी बनविण्याची गरज आहे!

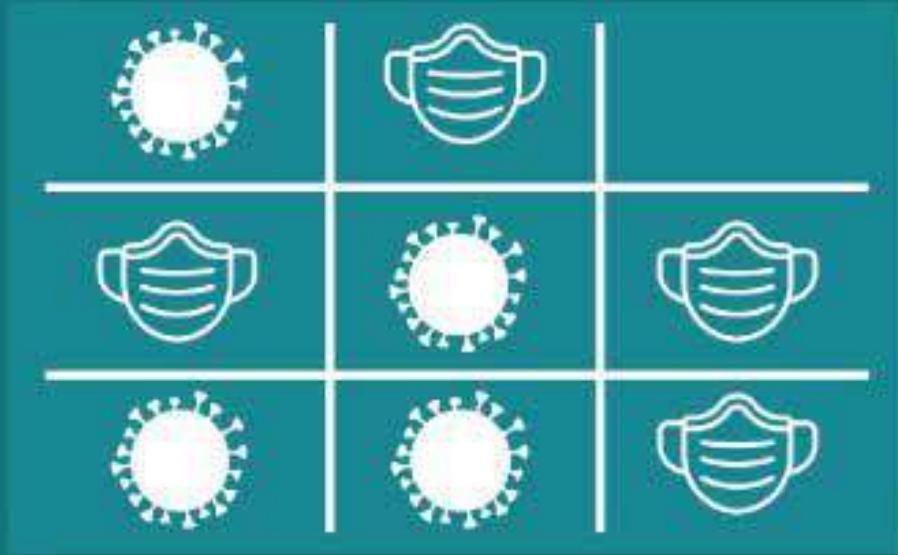




सोलापूर महानगरपालिका, सोलापूर



कोविड - १९ निवड तुमची आहे



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

कोविड-19 पासून आपले संरक्षण
करण्यासाठी फेस मास्क घाला.

आपण सर्व मिळून कोविड विरुद्ध लढूया.

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

• राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +९१-११-२३१७८०४६ • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. ०२०-२६१२७३१४ • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र १०४ • बीएमसी हेल्पलाईन क्र १११६



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महानगरपालिका



श्री. राजेश टोपे
मा. सौ. सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण



श्री. राजेंद्र पाटील-चव्हाणकर
मा. सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण



महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

[/Maharajyashiksha](https://www.maharajyashiksha.gov.in)

[@MahaHealthEC](https://twitter.com/MahaHealthEC)

[/MahaHealthEC](https://www.facebook.com/MahaHealthEC)

[/MahaHealthEC](https://www.youtube.com/channel/UCMahaHealthEC)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संशोधन विभाग, पुणे

आरोग्याची संकल्पना मानसिक आरोग्याशिवाय अपूर्ण आहे.

जागतिक आरोग्य संस्था शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक आरोग्याबद्दलही आग्रही आहे. आपण आपल्या आयुष्यात येणाऱ्या घडामोडींशी (चांगल्या अथवा वाईट) कसे समायोजन करतो, हे आपल्या मानसिक आरोग्यावर अवलंबून असते. मानसिक दृष्ट्या सुदृढ असणे म्हणजे आयुष्यात काहीच समस्या नसणे नव्हे.

WHO ने मानसिक आरोग्याची संकल्पना खालील शब्दांत मांडली आहे. मानसिक आरोग्य म्हणजे भावनिक व सामाजिक स्वास्थ्य, ज्यात व्यक्तिला आपल्या क्षमतांची परिपूर्ण कल्पना असणे, रोजच्या ताणतणावाशी समायोजन करणे, कामामध्ये उत्पादकता असणे व समाजात आपले योगदान देणे होय.

ज्याप्रमाणे आपण शरीराची काळजी घेतो, त्याप्रमाणे आपल्या मनाची काळजीही घेणे आवश्यक आहे.

खालील गोष्टीचा अवलंब करून आपण आपले मानसिक स्वास्थ्य जपू शकतो.

- 1) व्यायाम/मैदानी खेळामधील सहभाग.
- 2) पोषक आहार घेणे.
- 3) किमान 8 ते 9 तास झोप घेणे.
- 4) ध्यान/योगाचा अभ्यास करणे.
- 5) मैत्री जोपासणे.
- 6) स्वतःबद्दल तसेच इतरांबद्दल सकारात्मक विचार करणे.
- 7) स्वतःवर विश्वास ठेवणे
- 8) आशावादी राहणे.
- 9) आपल्या क्षमता तसेच मर्यादांचा विचार करून स्वतःसाठी योग्य ध्येय ठरवणे.
- 10) अभ्यासाव्यतिरिक्त इतर गोष्टींसाठी वेळ काढणे.
- 11) वेळेचे योग्य नियोजन करणे.
- 12) छंद जोपासणे.

13) आपले विचार व्यक्त करणे.

14) व्यसनांपासून दूर राहणे.

या सारख्या गोष्टींचा आपल्या दैनंदिन व्यवहारात समावेश करून आपले मानसिक आरोग्य चांगले होऊ शकते.

एखाद्या गोष्टीचा राग येणे, काळजी वाढणे, उदास वाटणे, एखाद्या प्रती द्वेष मत्सर वाटणे, ह्या सगळ्या नैसर्गिक भावना आहेत. या सगळ्याशी अर्थपूर्ण रित्या समायोजन करून जीवनाचा पुरेपूर आनंद घेणे म्हणजे मानसिक आरोग्य होय.

नाकावरच्या रागाला औषध काय ?

(Anger Management)

राग येणे ही अगदी नैसर्गिक भावना आहे. राग येणे जरी आपण थांबवू शकत नसलो तरी तो कसा व्यक्त करायचा हे आपल्या हातात आहे. बरीच मुलं राग आला की, रुसून बसतात, जेवणावर राग काढतात, आदळआपट करतात. चिडचिड, मारामारी करतात, घरातून निघून जातात, इतकेच काय रागच्या भरात काही काही मुलं स्वतःला तसेच दुसऱ्याला गंभीर इजा देखील करतात. पण या अशा वागण्याने आपण दुसऱ्यांना तर दुखावतोच पण स्वतःचा राग कमी करण्याऐवजी वाढवून बसतो.

रागावर तर व्यक्त करायचा, पण त्यामुळे स्वतःला किंवा इतरांना त्रास व्हायला नको असं काही औषध मिळाले तर....

रागावर आपण पुढील गोष्टी अंमलात आणून

विजय मिळवू शकतो.

- 1) दिर्घ श्वास घ्या व स्वतःला शांत राहण्यास सांगा.
- 2) तुमचे डोळे बंद करा व 1 ते 10 अंक सरळ तसेच उलटे म्हणा.

3) स्वतःला थोडा वेळ द्या. ज्या व्यक्तीचा किंवा परिस्थितीचा राग येत आहे त्यापासून काही वेळासाठी दूर जा.

4) मागे घडलेल्या चांगल्या गोष्टी आठवून मन शांत करण्याचा प्रयत्न करा.

5) आपले मत योग्य वेळी व्यक्त करा.

नैराशेवर बोलू काही

किशोरवयीन मुलांमध्ये नैराश्य व आत्महत्येचा धोका जास्त असतो. या वयात मुले भावनिक दृष्ट्या खूप संवेदनशील असतात. आयुष्यातील ताण-तणाव, अपयश व समस्यांना तोंड देण्याची परीपक्वता त्यांच्यात कमी असते, त्यामुळे त्यांच्यात नैराश्य किंवा आत्महत्येचे प्रमाण जास्त आढळून येते.

किशोरवयीन मुलांमध्ये नैराश्य व आत्महत्येची कारणे.

अ) व्यैक्तिक कारणे/घटक

- 1) स्वतःकडून खूप जास्त अपेक्षा ठेवणे.
- 2) न्युनगंड/आत्मविश्वास कमी असणे.
- 3) भावनांना आवर घालता न येणे.
- 4) संवाद कौशल्याचा आभाव.
- 5) समस्यांचे निराकरण करण्याच्या कौशल्याचा आभाव.
- 6) शारीरिक आजार.
- 7) नात्यामधील अपयश / गुंतागुंत
- 8) मानसिक आजार
- 9) व्यसन

ब) कौटुंबिक कारणे/घटक

- 1) पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा.
- 2) कौतुकाचा आभाव
- 3) आई-वडिलांमधील विसंवाद, कौटुंबिक हिंसा
- 4) पालकांमधील व्यसनाधिनता
- 5) घटस्फोट
- 6) पालकांशी विसंवाद
- 7) सामाजिक पाठिंबा नसणे.
- 8) गरीबी

क) शालेय व सामाजिक घटक

- 1) विषय समजून घेण्यात अडचणी / अभ्यासातील अडचणी.
 - 2) शिक्षकांचा व पालकांचा चांगले गुण मिळविण्यासाठी दबाव.
 - 3) स्पर्धा
 - 4) परीक्षेचा ताण तसेच अपयश
 - 5) प्रसार माध्यमांचा प्रभाव
- नैराश्य किंवा आत्महत्येचे विचार कोणाच्याही मनात येऊ शकतात.

मित्रांमध्ये किंवा तुमच्या स्वतःमध्ये खालील लक्षणे आढळल्यास तुम्हाला मदतीची गरज आहे.

- 1) सतत उदास किंवा निराश वाटणे.
- 2) लक्ष केंद्रित करण्यात अडचणी.
- 3) कौतुक व बक्षिसातून आनंद न घेता येणे.
- 4) विनाकारण चिडचिड होणे.
- 5) लवकर थकवा येणे, सततची डोकेदुखी
- 6) एकलकोंडेपणा
- 7) आत्मविश्वास कमी होणे, नकारात्मक विचार
- 8) मरणाबद्दल प्रत्यक्ष/ अत्यप्रत्यक्ष विचार

वरील लक्षणांबरोबर किंवा त्या व्यतिरिक्त काही मुलांच्या वर्तणुकीमध्ये बदल होतो जसे की :

- 1) अभ्यास तसेच शाळेतील इतर गोष्टींमध्ये मागे पडणे.
- 2) शाळा बुडवणे.
- 3) शाळेतील इतर समारंभात भाग न घेणे.
- 4) वस्तुंची तोडफोड करणे/हड्डीपणाने वागणे.
- 5) गैरहजेरी
- 6) स्वतःजवळील वस्तुंचे वाटप करणे.
- 7) सवयीमध्ये अचानक बदल होणे.
- 8) घरातून पळून जाणे.

वरीलपैकी तीन पेक्षा अधिक लक्षणे दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ टिकल्यास, आपले मित्र,

परिवार व प्रियजनांवर विश्वास ठेवा. त्यांच्याशी मनमोकळे बोला, शक्यतो एकटे राहणे टाळा, मानसोपचार तज्ञांची मदत घ्या. योग्य उपचाराने नैराश्य दूर होऊ शकते.

टेन्शन म्हणजे काय रे भाऊ ?

किशोरवरील मुलांना अभ्यास, परिक्षेचा निकाल, मित्र, स्पर्धा, भिती, स्वतःच्या दिसण्या-वागण्याबद्दल चिंता वाटणे हे नैसर्गिक आहे.

हा ताण जर योग्य प्रमाणात असेल तर त्याचा चांगला परिणाम होतो. उदा. परिक्षेत कमी गुण मिळतील या विचाराने जास्त अभ्यास करणे.

आपण सर्वांनी कोणत्या ना कोणत्या परिस्थितीत टेन्शनमुळे पोटात गोळा येणे, कान गरम होणे, हातापायाला मुंग्या येणे, छातीत धडधडणे हात पाय गार पडणे असा अनुभव घेतला आहे. पण काही मुलांचे आयुष्यच या चिंतेमुळे बदलून जाते.

ते कोणत्याही स्पर्धेत भाग घेणे टाळू लागतात. त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो. तर काही मुले व्यसनाच्या आहारी जातात.

खालील काही गोष्टींचा अवलंब करून आपण या ताण तणावाला लांब ठेऊ शकतो.

1. नियोजन
2. व्यायाम व मैदानी खेळातील सहभाग.
3. ध्यान व योगा
4. छंद जोपासणे
5. घरच्या सदस्यांशी किंवा लोकांशी संवाद साधणे.

अभ्यासाशी मैत्री / अभ्यासाचे कौशल्य

अभ्यास करतांना मुलांना बऱ्याच गोष्टींमध्ये अडचणी येतात. खुप वेळा अभ्यास असूनही ऐन परीक्षेला काहीच आठवत नाही. काही मुलांना अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत करण्यात अडचण येते. या सगळ्या अडचणींचे मूळ हे अभ्यास करण्याच्या सदोष पद्धतीमध्ये आहे. जसे की काही मुले प्रत्येक गोष्ट तंतोतंत पाठ करण्याचा प्रयत्न करतात. पाठ केलेली एक गोष्ट जरी विसरला तरी पुढेच आठवेनासे होते. काही मुले टिळी समोर किंवा गोगाट

असणाऱ्या ठिकाणी बसून अभ्यास करतात, त्यामुळे त्यांना अभ्यासावर लक्ष केंद्रीत करणे अवघड जाते.

अभ्यासाच्या सदोष पद्धती प्रमाणेच काही वैयक्तिक घटकही अभ्यासावर व परिक्षेच्या निकालावर परिणाम करतात जसे की, विषय समजून घेण्यात अडचणी, परीक्षेचे टेन्शन इत्यादी.

जर आपण आपली अभ्यास करण्याची पद्धत बदलली तर आपण यातील काही गोष्टींवर यशस्वीरित्या मात करू शकतो.

अभ्यासाच्या चांगल्या सवयी

- 1) अभ्यासासाठी रोजची निश्चित वेळ ठरवणे.
- 2) अभ्यासासाठी शांत जागेची निवड करणे.
- 3) अभ्यासाचे वेळापत्रक बनविणे.
(वेळापत्रकात रोजच्या कामासाठी तसेच खेळासाठी ही वेळ राखून ठेवणे गरजेचे आहे)
- 4) अवघड शब्दांचा अर्थ बघण्यासाठी डिक्शनरीचा वापर
- 5) पुन्हा पुन्हा सराव करणे (शिकलेल्या गोष्टींचा)
- 6) मोठ्याने वाचणे
- 7) शाळेत दिलेला गृहपाठ वेळच्या वेळी पूर्ण करणे.
- 8) अभ्यास करताना लक्ष केंद्रीत करण्यास अडचणी येत असल्यास थोड्या वेळासाठी विश्रांती घेणे.
- 9) वाचलेल्या परिच्छेद स्वतःच्या भाषेत समजून घेण्याचा प्रयत्न करणे.
- 10) नव्याने शिकलेल्या गोष्टींचा आधीपासून माहीत असलेल्या गोष्टींशी सहसंबंध लावणे.
- 11) नव्याने वाचलेल्या विषयाची मित्रांबरोबर चर्चा करणे.
- 12) परिक्षेच्या आधी सराव प्रश्नपत्रिका सोडवणे.
- 13) एखाद्या विषयाबद्दल अडचण आल्यास त्वरीत मित्रांशी, पालकांशी/शिक्षकांशी चर्चा, संवाद करून ती दूर करणे.

परिक्षेसाठी सज्ज होताना...

काय करावे ?	काय करू नये ?
1. शिकलेल्या गोष्टींची वारंवार उजळणी करणे.	1. नवीन गोष्टी शिकण्याचा प्रयत्न
2. परीक्षेसाठी लागणाऱ्या वस्तू तयार ठेवणे.	2. नविन नोट्स किंवा अभ्यासाचे मटेरियल गोळा करणे.
3. 8 तास झोप घेणे.	3. रात्रभर जागून अभ्यास करणे.
4. परीक्षेचा ताण असल्यास जवळच्या व्यक्तीशी संवाद साधणे.	4. तासन्तास एका जागेवर बसून अभ्यास करणे.
5. सकारात्मक विचार करणे.	5. कॉफी, चहा यांचे जागे राहण्यासाठी अतिरिक्त सेवन.

परिक्षेच्या दिवशी

काय करावे ?	काय करू नये ?
1. हलका नाष्टा करणे.	1. उपाशी राहणे.
2. परीक्षेसाठी लागणाऱ्या वस्तू आधिच बॅगेत भरून ठेवणे. (पेन, खोडरबर, हॉल तिकीट....)	2. पेपरला जाईपर्यंत उजळणी करणे.
3. परीक्षेच्या ठिकाणी वेळेच्या अर्धातास आधी पोहचणे.	3. नकारात्मक विचार करणे. (माझा अभ्यास झाला नाही, मला काही आठवणार नाही.)
4. परीक्षा हॉलमध्ये जाण्याआधी लघवीला जाऊन येणे.	4. मित्रांबरोबर चर्चा करणे. (कोणी काय अभ्यास केला)

वर्गात बसल्यावर.....

- 1) प्रश्नपत्रिकेवरील सूचना व्यवस्थित व शांतपणे वाचणे.
- 2) प्रश्नपत्रिकेतील प्रश्न वाचून त्यांना असलेल्या गुणांच्या अनुषंगाने कोणता प्रश्न आधी सोडवावा हे ठरवणे, तसेच वेळेचे नियोजन करणे. शेवटची 15 मि. उत्तरपत्रिका पुन्हा तपासण्यास ठेवावी.
- 3) जर पेपरच्या वेळी खूप टेन्शन आले, तर दिर्घ श्वास घ्यावा व 1 ते 10 अंक सरळ व उलटे म्हणा.

थोडीसी जो पी ली है, चोरी तो नही की है (व्यसनाधिनता)

व्यसन म्हणजे अशा कुठल्याही वस्तूचे सेवन अथवा कृती, ज्या पासून शारीरिक आर्थिक हानी होत आहे. हे कळत असूनही ती सुरु ठेवणे व त्या वस्तुशिवाय राहू शकत नाही अशी मानसिक अवस्था प्राप्त होणे म्हणजे व्यसन होय.

काही व्यसने : दारू, तंबाखू, गुटखा, मिश्री, चरस, गांजा, गर्द, व्हाईटनर, लॉटरी, जुगार, टिव्ही, मोबाईल,

तसेच इंटरनेटचा अधिक वापर.

विद्यार्थ्यांमध्ये व्यसन जडण्याची काही कारणे

- 1) मित्रांचा दबाव.
- 2) उत्सुकता
- 3) प्रयोग (एकदा घेऊन बघू काय होतय)
- 4) ताण-तणाव
- 5) घरात कोणाला व्यसन असेल तर
- 6) आत्मविश्वासाचा अभाव
- 7) व्यसनमुळे होणाऱ्या परिणामांबद्दल अज्ञान.
- 8) मजा म्हणून
- 9) कंटाळा म्हणून
- 10) एखाद्या समस्यापासून दूर जाण्यासाठी
- 11) प्रसार माध्यमांचा प्रभाव

विद्यार्थ्यांमध्ये व्यसनांमुळे आढळून येणारी काही लक्षणे -

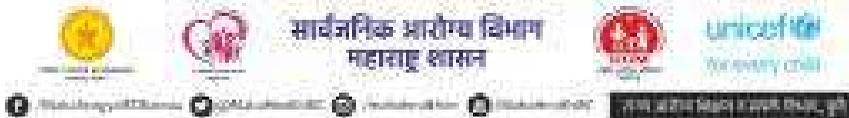
- 1) अकारण वर्तनात अथवा स्वभावात बदल होणे.
- 2) दैनंदिन कामात (क्रियाकलाप) मध्ये रस नसणे.
- 3) लक्ष एकाग्र करण्यात अडचण
- 4) एकाकीपणा
- 5) अभ्यासात मागे पडणे.
- 6) खोटे बोलणे/चोरी करणे.
- 7) गैरहजरीचे प्रमाण वाढणे.
- 8) अचानक खूप चिडणे, चक्कर येणे, अस्वस्थ वाटणे.
- 9) गुंणीत असणे.
- 10) निस्तेज चेहरा/डोळ्याखाली काळी वर्तुळे येणे.
- 11) वचन कमी होणे.
- 12) हातावर/शरीरावर टोचल्याच्या खुणा.
- 13) नविन मित्र होणे किंवा वयापेक्षा मोठे होणे व त्यांच्याबद्दल बोलण्याचे टाळणे.

14) शाळेच्या दप्तरात इंजेक्शन किंवा तत्सम गोष्टी सापडणे.
वेळीच अशा विद्यार्थ्यांना ओळखता आले व योग्य उपचार पद्धतीने जसे की -

- 1) औषधोपचार
- 2) समुपदेशन
- 3) गटचर्चा
- 4) कौटुंबिक आधार

असे विद्यार्थी व्यसनाच्या विळख्यात बाहेर पडून सर्वसामान्य आयुष्य जगू शकतात.

प्रत्येक समस्येला उत्तर असते. व्यवसनाधिनतेकडे केवळ गैरवर्तन म्हणून न पाहता मानसिक आजार समजून योग्य उपचार करणे हितार्थ ठरेल.



मानसिक आरोग्य दिन



10 ऑक्टोबर रोजी मानसिक आरोग्य दिन साजरा होत आहे. मानसिक आरोग्याचे महत्त्व आपणा सर्वांना विदीतच आहे. शारीरिक स्वास्थ्य हे बऱ्याच अंशी मानसिक स्वास्थ्यावर अवलंबून असते. मनाने व्यक्ती सुदृढ असेल तर कोणत्याही गंभीर आजारावर मात करण्यासाठी त्याच्या शरीरात पर्याप्त उर्जा आपोआपच निर्माण होत असते. त्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य अबाधित राखणे तितकेच महत्त्वपूर्ण आहे. विशेषतः सध्याच्या कोविड साथीमध्ये रुग्ण मानसिक दृष्ट्या खचल्याने व घाबरल्याने मृत्यू पावल्याची अनेक उदाहरणे देता येतील. त्यामुळे शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक आरोग्याला दुर्लक्षित करून चालणार नाही. कोरोना पॉझिटीव्ह व्यक्तींपैकी बहुतांशी व्यक्ती ह्या कोणतेही लक्षणे नसलेल्या किंवा सौम्य लक्षणे असलेल्या आढळून येत आहेत. या रुग्णांचे अहवाल पॉझिटीव्ह आल्याने त्यांची गणना कोरोना रुग्णांमध्ये होत आहे. सामान्यतः बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आलेल्या व्यक्तींना विलगीकरण कक्षामध्ये भरती केले जाते. आणि सदर व्यक्ती संशयित रुग्ण म्हणून ओळखल्या जातात. लक्षणे नसतील तर या व्यक्तींना घरीच अलग राहण्याचा सूचना दिल्या जातात. अशा संशयित व्यक्तींचे नमुने कोविड चाचण्यांसाठी घेतले जातात किंवा अनेक जण स्वतःहून खाजगी

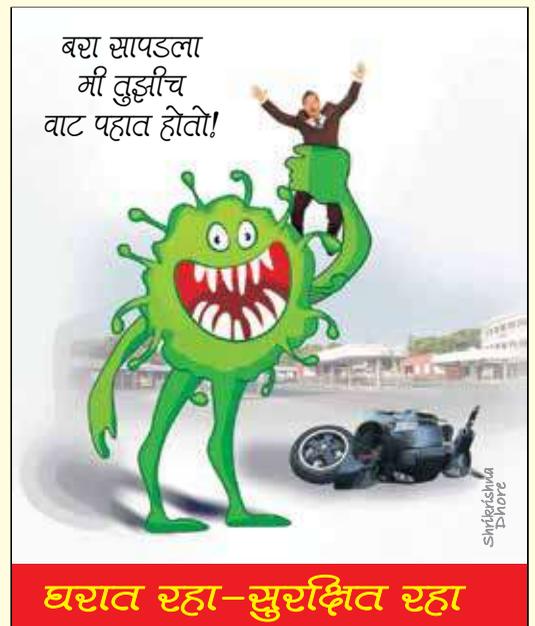
प्रयोगशाळांमध्ये चाचण्या करून घेत आहेत. त्यात कोविडचे कोणतेही लक्षण दिसत नसतानादेखील अहवाल पॉझिटीव्ह येण्याचे प्रमाण वाढले आहे. वास्तविकतः, सर्वसामान्यपणे दैनंदिन जीवन व्यतीत करत असताना अचानकपणे कोविड अहवाल पॉझिटीव्ह आल्याने सदर व्यक्ती व व्यक्तीच्या संपर्कातील इतर कुटुंबिय संभ्रमावस्थेत येतात व घाबरतात. त्यामुळे पुढे रुग्णालय शोधणे, दाखल करणे या बाबींसाठी धावाधाव सुरू होते. अनेकजण तर या धावाधावीमध्ये बेजार होऊन जातात, कारण आज बहुतांश रुग्णालयांमध्ये बेड उपलब्ध नसल्याने दाखल करून न घेण्याचे प्रकार वाढीस लागले आहेत. दररोज हजारोंच्या संख्येने होणाऱ्या चाचण्या पाहता व सुरळीत होत चाललेले जनजीवन पाहता यापुढील काळात रुग्ण वाढण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. यावर पर्याय म्हणून शासनामार्फत लक्षणे नसलेल्या किंवा अति सौम्य लक्षणे असलेल्या व्यक्तींना त्यांच्या घरीच अलगीकरणाची आवश्यक व्यवस्था उपलब्ध असेल तर रुग्णालयामध्ये दाखल न करता घरीच विलगीकरणाचा (Home Isolation) चा पर्याय उपलब्ध करून दिलेला आहे. यासाठी लागू केलेल्या पात्रतांची पूर्तता सदर कोविड पॉझिटीव्ह व्यक्तीने केल्यास काळजीवाहू व्यक्तीसह त्याला घरीच उपचार घेता येतील.

नमुना घेतल्यापासून 17 दिवसांपर्यंत सदर व्यक्तीला कोविडचे कोणतेही लक्षण दिसत नसल्यास ती व्यक्ती गृह विलगीकरणातून मुक्त होईल व पुन्हा चाचणी करण्याचीदेखील आवश्यकता भासणार नाही. यामुळे एकतर रुग्णालयांवरील अनावश्यक भार कमी होईल, रुग्णांनादेखील घरीच विलग राहावे लागणार असल्याने दिलासा मिळेल व मुख्य म्हणजे अनावश्यक कोविड चाचण्यांचे प्रमाणदेखील कमी होण्यास मदत होईल. मात्र सामाजिक मानसिकता



या दृष्टीने प्रबळ करणे आवश्यक असून त्यासाठी मोठया जनजागृतीची गरज आहे. आज कोविड पॉझिटिव्ह व्यक्तीच्या बाबतीत समाजात निर्माण होत चाललेली दुषित मानसिकता बदलणे अत्यंत आवश्यक आहे. कोविड हा एक आजार आहे व तो उपचाराने पूर्णपणे बरा होतो हे सर्वप्रथम सर्वांनी मनी रुजवले पाहिजे. त्यामुळे कोविडवर मात करणाऱ्यांना योद्धे संबोधले जातात. अशा व्यक्तींचा ठिकठिकाणी उचित सन्मानदेखील होत आहे हे खरे तर चांगले चित्र आहे. मात्र राज्याच्या काही भागांत अजूनही कोविड बाधित व्यक्तींना सापत्न वागणूक दिली जाते, जे नक्कीच उचित नसून अज्ञानाचे प्रतिक आहे. या आजाराबाबत असलेले गैरसमज व चुकीची माहिती लोकांच्या मनातून काढून टाकण्याचे मोठे आव्हान आज सरकारी यंत्रणांसमोर आहे. कोविड आजाराचा उकल करून या आजारावर प्रतिबंधात्मक औषध लवकरच उपलब्ध होईल, मात्र आज वाढत चाललेली रुग्णसंख्या थोपवून लोकांची भिती कमी करणे गरजेचे आहे. कोरोनाच्या साखळीत ओढल्या गेलेल्या लोकांना बाहेर काढण्याचे मुख्य उद्दिष्ट आज आरोग्य व्यवस्थेसमोर आहे. शासकीय यंत्रणा यासाठी अहोरात्र झटत असून प्रयत्नांची पराकाष्ठा करताना दिसत आहेत. पॉझिटिव्ह व्यक्तींनीदेखील या आजाराची भिती न बाळगता जोमाने त्याचा मुकाबला करायला हवा, नियमित औषधोपचार व प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी प्रयत्न करावेत. अशा व्यक्तींना सामाजिक आधार देण्यासाठी सर्वांनी पुढे यायला हवे. मानसिक बळच रुग्णाचे मनोबल व आरोग्य सुधारण्यास कारणीभूत ठरणारे सर्वात मोठे औषध आहे. त्यामुळे आपली व कुटुंबाची

काळजी घेतलीच पाहिजे. मात्र, आपल्या आजुबाजुचे शेजारी, मित्रमंडळी किंवा नातलगांना याची लागण झाल्यास त्यांना असलेली भौतिक आधारापेक्षा मानसिक आधाराची खरी गरज ओळखून धीर देण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आज ना उदया आपण या भीषण संकटातून नक्कीच बाहेर पडू, मात्र दुरावलेली नाती व मने पुन्हा एकत्र येणे फार अवघड आहे, ही गोष्ट ध्यानात असू द्या. त्यामुळे कोविड प्रतिबंधासाठी सुरु असलेला हा लढा कोविडचे उच्चाटन होऊन काही दिवसांनी यशस्वीपणे संपणारच आहे. मात्र यातून एकमेकांशी असलेले ऋणानुबंध टिकवायला हवेत. ते लोप न पावता कसे दृढ होतील यासाठी प्रयत्न केल्यास सामाजिक व कौटुंबिक स्वास्थ्यदेखील टिकून राहील. तेव्हा काळजी घ्या, सुरक्षित राहा व एकमेकांना दूर न लोटता मानसिक आधार देण्याचा प्रयत्न करा.



आहारातील पोषणमूल्य कसे वाढवावे....

आपल्या चांगल्या आरोग्याची समोरच्या व्यक्तीवर छाप पडत असते. त्यामुळे चांगला आहार विहाराने स्वतःला नेहमी निरोगी ठेवा असे म्हटले जाते. म्हणतात,

जो घेईल सकस आहार

त्याला न होई कधी आजार....

या म्हणीप्रमाणे आपला आहार हा नेहमी संतुलीत आणि चौरस असायला हवा. आहारातून आवश्यक ती पोषक मूल्ये योग्य त्या प्रमाणात मिळायला हवी. पण सध्याच्या या धकाधकीच्या आणि स्पर्धेच्या युगात गृहिणीला स्वयंपाक घरात सुद्धा अगदी घाईघाईने कामे करावी लागतात. तेव्हा बऱ्याचशा गृहिणी चुकीच्या पद्धतीचा वापर करून आहारातील पोषण मुल्यांचा नाश करत आसतात, तेव्हा त्यांना त्याची जाणीव करून द्यायला हवी. त्या अनुशंगाने आज तुम्हाला त्याविषयी माहिती सांगणार आहे.

आहारातील पोषण मूल्य वाढविण्याचे उपाय सांगते

गोड, डाळ-धान्य मिश्रण आणि कडधान्यांना मोड,

- ⊗ आहारात नेहमी डाळ धान्य मिश्रित पदार्थांचा वापर केला पाहिजे. कारण, त्यामुळे त्यापासून मिळणाऱ्या प्रथिनांचा दर्जा उंचावला जातो व शरीरात त्याचे शोषण व्यवस्थित होत असते.
- ⊗ रोजच्या आहारात मोड आलेल्या कडधान्यांचा वापर करावा. मोड आलेल्या कडधान्यांत भरपूर प्रमाणात जिवनसत्त्व 'क' असते तसेच फायबर आणखी इतरही जिवनसत्त्व अधिक प्रमाणात असतात.
- ⊗ भाज्याचा वापर करताना आधी धुवाव्यात व नंतर चिराव्यात, कारण त्यामुळे जलद्रव्य जिवनसत्त्व नाश पावणार नाही.
- ⊗ भाज्या शिजविताना नेहमी मंद आचेवर व कमी

वेळ शिजवाव्यात कारण त्यामुळे जिवनसत्त्व टिकवून ठेवण्यास मदत होत असते.

- ⊗ भाज्या उघड्या भांड्यात शिजवू नये, तसेच वारंवार गरम सुद्धा करू नये. त्यामुळे जिवनसत्त्वांचा नाश टाळता येवू शकतो.
- ⊗ भाज्यांच्या साली काढू नये, भाज्यांच्या सालीमध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असते. त्यामुळे अन्न पचनास मदत होत असते.
- ⊗ फूलकोबीची पाने, मूल्याची पाने, यांचा आहारात भाजी म्हणून वापर करावा. जेणेकरून भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम व लोह मिळेल.
- ⊗ तांदूळ चोळून चोळून धूवू नये, कारण तसे धुतल्याने त्यामधील जिवनसत्त्व 'ब' पूर्णपणे नष्ट होत असतात. भाताची पेज काढू नये आणि जर काढल्यास त्याचा वापर भाजी किंवा वरणात करावा.
- ⊗ पिठं चाळून घेवू नये कारण पिठं चाळल्यास त्यामधून कोंड्याद्वारे जिवनसत्त्व 'ब' व 'ई'.
- ⊗ तसेच फायबर पूर्णपणे निघून जात असते. म्हणूनच कोंड्यांसहित धान्याचाच वापर करणे जास्त योग्य असते.
- ⊗ आहारात आंबविल्याल्या पदार्थांचा वापर करावा. जसे की, इडली, डोसा, ज्वारीच्या किंवा इतर कोणत्याही पिठाची आंबील यासारख्या पदार्थांचा वापर केला तर त्यामधून भरपूर प्रमाणात मिळतात. पदार्थ आंबवण्याच्या प्रक्रीयेत त्यामध्ये चांगल्या प्रकारच्या बॅक्टेरिया निर्माण होवून जिवनसत्त्व 'ब' ची भरपूर प्रमाणात वाढ होत असते.
- ⊗ भाज्या शिजवताना किंवा स्वयंपाकात चिंच, आमसूल या सारख्या पदार्थांचा वापर केला तर त्यामधील



जिवनसत्त्व टिकवून ठेवण्यात मदत होत असते.

- नाशता किंवा जेवणाच्या वेळी अर्धा तास अगोदर व अर्धा तास नंतर चहा किंवा कॉफी यासारख्या पेयांचा उपयोग करू नये. कारण त्यामधील टॅनिन आणखी कॅफीन मुळे अन्नातील पोषक घटकांचे शरीरात योग्य रितीने शोषण होत नाही. म्हणजे पोषक घटक नाश पावत असतात.

अशाप्रकारे स्वयंपाक करतांना गृहीणीने जर अशा काही छोट्या छोट्या गोष्टी लक्षात घेवून आहार बनवला तर तो नक्कीच पौष्टिक होण्यास मदत होत असते. म्हणूनच म्हणतात.

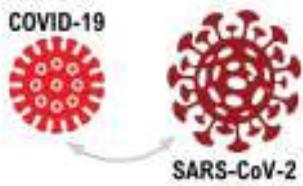
“सकस आहार ज्यांच्या घरी आरोग्य तेथे वास करी.....”



मला कोविड-19 बाबत काय माहित असणे आवश्यक आहे?



१ या आजाराला नवीन कोरोना विषाणू आजार कोविड-१९ असे म्हणतात व हा आजार SARS-CoV-2 या विषाणूमुळे होतो.



२ कोविड -१९ ची लक्षणे ताप, कोरडा खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास अशी आहेत.



३ आपल्यामध्ये ताप, कोरडा खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास यांसारखी लक्षणे आढळल्यास लवकर शोध, तपासणी, निदान करावे



४ आपण कोविड-१९ चे निदान झालेल्या बाधित व्यक्तीच्या संपर्कात आला असाल तर जागरूक रहावे



५ जवळच्या दवाखान्याशी किंवा त्वरित राज्य नियंत्रण कक्ष ०२०-२६१२७३९४ वर संपर्क साधा. शंकासमाधानासाठी १०४ टोल फ्री क्रमांकावर संपर्क साधा.



संपर्क क्रमांक
१०४ किंवा
०२०-२६१२७३९४



श्री. उद्धव धनकर
या. मुख्यमंत्री



श्री. अनंत पवार
या. उपमुख्यमंत्री



श्री. मंगलसाहेब थोरात
या. राज्यमंत्री



श्री. रजेश देव
या. राज्यमंत्री, खाद्य व पौष्टिक
सुरक्षा



श्री. राजेश चट्टीस-पहायकर
या. राज्यमंत्री, खाद्य व पौष्टिक
सुरक्षा

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-91-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

MahaHealthEConnect | @MahaHealthEConnect | MahaHealthEConnect | MahaHealthEConnect | राज्य आरोग्य विभाग व सार्वजनिक विभाग, पुणे.

□ला तर... □ल संर□णासाठी पु□□र □□□त !!

वर्तमान पत्राचे पान उलटल्यावर रोज काहीना काही मुलांसोबत घडणा-या घटनांच्या बातम्याचे रकाने असतात. आपणही सर्व जण ह्या सर्व बातम्या संवेदनशील पणे वाचतो. काय असतो या बातम्यांमधील मजकूर....

गणवेश नाही म्हणून शिक्षिकेची भर वर्गात मुलीला मारहाण... मुलीची आत्महत्या

अल्पवयीन मुलीसोबत लैंगिक छळ
लैंगिक अत्याचार....

अल्पवयीन मुलांचे अपहरण....

अल्पवयीन मुलांचा पाण्यात बुडून मृत्यू....

अल्पवयीन मुलांना शाळेत मारहाण....
शाळेत लैंगिक छळ..... शिक्षकांनी बेदम मारले.....

या आणि अशा अनेक घटना आपण सर्व जण वाचत असतो या वाचनाच्यापैकी काही आपण सुन्न होतो. काही लोक हताश होतो. काही संवेदनशील मनांना याचा अधिकच त्रास होतो..... काहीजण काहीतरी केले पाहिजे म्हणून शोध सुरु करतात..... शेवटी सर्व प्रयत्न थांबतात.... काही करायचे म्हणून एकत्रित प्रयत्न सुरु होतात.... काहीच्या प्रयत्नांना यश येते तर काही प्रयत्न निष्फळ ठरतात... त्यातूनच निराशा येते पण..... रोज कुणी ना कुणी नवे प्रयत्न सुरूच ठेवतात... स्थिती...काळ... संदर्भ बदलतात. मात्र मुलांचं शोषण हे काही थांबत नाही.

मुळात मुलांसोबत हिंसेला सुरुवात हि सर्वप्रथम कुटुंबात होते हे आपण समजून घ्यायला हवं. आणि हिंसाचार सुद्धा कुटुंबातूनच अधिकांश मुलं शिकत असतात. उदाहरण द्यायचे झालेच तर....जेंव्हा मुल अगदी लहान असते आणि जेंव्हा ते पहिल्यांदा चालायला शिकते....बाळाच्या काही प्रयत्नांमध्ये ते जमिनीवर पडते....कधी कधी तोंडावर आपटते.... तेव्हा ते खूप रडते आणि त्याचे/तिचे रडणे

काही केल्या ते थांबवत नाही..... कितीही खेळणी द्या किंवा काही करा.... मात्र एक कृती आपण मोठी माणसे करतो आणि बाळाचे रडणे थांबते.... ती कृती म्हणजे ज्या जागी आपले बाळ पडले असते त्या ठिकाणी आपण त्या जमिनीला मारतो... तेव्हा कुठे बाळ रडण्याचे थांबतो.... म्हणजे याचा अर्थ काय.... आपल्याला कुणी रडविले कि



त्याला आपण परत मारायचे..... हिंसेचा खरा जन्म इथूनच सुरु होतो..... आणि त्याची व्याप्ती वयपरत्वे अनुभवातून वाढत जाते.... हिंसेला रोखण्याचे प्रयत्न नाही झाले तर आपण सर्व मोठी माणसे बोलायला तयार असतो.... वाया गेले त्याचे मुल..... पुन्हा मुलांचा दोष... पण आपण मोठी माणसे काय कृती करतो आहोत त्याचे भान आपण ठेवत नाही आहोत. सांगण्याचा मुद्दा एवढाच कि हिंसेचा जन्म हा घरातूनच सुरु होतो.

2007 साली महिला आणि बाल विकास मंत्रालयाच्या वतीनं मुलांच्या सोबतच्या हिंसेचा अहवाल प्रसिद्ध करण्यात आला. स्वयंसेवी संस्थेच्या सहभागाने एकूण 13 राज्यांत हा जम्बो स्टडी घेण्यात आला. आतापर्यंत चा पहिला असा शासनाने केलेला अभ्यास आहे. प्रत्येक राज्यातून जवळपास 1400 मुलांना प्रश्न विचारले गेले. शोषणाच्या मुद्यावर बोलतांना सरळपणे या मुद्यांना हात न घालता वेगळ्या पद्धती तयार केल्या गेल्या. त्यामुळे या अभ्यासातून आलेल्या निष्कर्षांना एक वेगळे वजन आहे. काय आहेत या अभ्यासाचे निष्कर्ष.... आणि यावर आपली भूमिका काय? या सर्व बाबींवर आपण गांभीर्याने पाहायला हवं.



- ✓ वेगवेगळ्या प्रकारच्या शोषणाचे बळी जास्तीत जास्त 5 ते 12 या वयोगटातील मुलं आणि मुली होताना आढळत आहेत.
- ✓ मुलींप्रमाणे मुलं देखील शोषणाचे मोठ्या प्रमाणात बळी ठरत आहेत.
- ✓ घरातील आणि खास करून विश्वासातील माणसेही अशा प्रकारचे शोषण मोठ्या प्रमाणात करत आहेत.
- ✓ अभ्यासातील 70% शोषण झालेल्या मुलं आणि मुलींनी आपल्या सोबतच्या घटनेची कुठेही वाच्यता केलेली नाही.
- ✓ वेगवेगळ्या प्रकारच्या शोषणासंबंधी माहिती घेताना शारीरिक शोषणाविषयी निष्कर्ष असे समोर आलेत.

3 पैकी 2 मुलांसोबत शारीरिक शोषण होत असल्याचे आढळून आलंय.

69 टक्के शारीरिक शोषणाच्या बळी ठरलेल्या मुलांपैकी 54.68% मुलं हि पुरुष मुलं आहेत

50 % पेक्षा अधिक मुलं हि एकापेक्षा अधिक

शोषणाचे बळी ठरलेली मुलं आहेत.

88.6% मुलं हि आपल्या आई बाबांच्या आणि परिवारातील सदस्यांच्या शोषणाचे बळी ठरले आहेत.

60% मुलं हि शाळेतील शिक्षके बळी ठरले आहेत. प्रत्येकी 3 पैकी 2 मुलांना शाळेतील शिक्षकांकडून शारीरिक शोषणाचे बळी ठरावे लागत आहेत.

आंध्रप्रदेश, बिहार, आसाम, आणि दिल्ली या राज्यातील मुलांची परिस्थिती इतर राज्यांपेक्षा अतिशय दयनीय आहे. या राज्यांमधील मुलांना मोठ्या प्रमाणात शारीरिक शोषणाला बळी जावं लागतंय.

50.2 टक्के मुलांना आठवड्याच्या सातही दिवसांसाठी काम करावं लागतंय.

लैंगिक शोषणाविषयी या अभ्यासातील निष्कर्ष

आंध्रप्रदेश, बिहार, आसाम, दिल्ली आणि मुंबई या ठिकाणी जास्त प्रमाणात मुलं आणि मुलींना लैंगिक शोषणाचे बळी व्हावं लागतंय.

21.90% मुला-मुलींनी अतिशय गंभीर स्वरूपाच्या लैंगिक शोषणाला बळी पडल्याचं सांगितलंय.

50% मुलं आणि मुलींना इतर वेगवेगळ्या फॉर्म मधल्या लैंगिक शोषणाचा शिकार व्हावं लागतंय.

5.69 % त्यांच्या सोबतच्या लैंगिक शोषणामुळे दुखापती झाल्याचे सांगितलंय.

रस्त्यावर राहणारी मुलं, कामाच्या ठिकाणी राहणारी मुलं आणि निवासी संस्थांमधून राहणारी मुलं यांच्या सोबत

मोठ्या प्रमाणात लैंगिक शोषण होत असल्याचे आढळून आलंय.

50% मुलांचे लैंगिक शोषण हे त्यांच्या जवळपासच्या विश्वासातील व्यक्तींनी केल्याचे आढळून आलंय.

यापैकी बऱ्याच मुलं आणि मुलींनी आपल्यावर परिणाम झाल्याचं सांगितलंय.

याच अभ्यासात भावनिक शोषणा विषयीचे निष्कर्षदेखील धक्कादायक आहेत.

अभ्यासात जवळपास सर्वच मुलं आणि मुलींनी त्यांच्यासोबत भावनिक शोषणाविषयी भावना व्यक्त केल्या आहेत.

भावनिक शोषण करणाऱ्यांमध्ये 83% हे मुलांचे पालकच आहेत.

भारतात लग्न समारंभात आणि सणावळीत लहान मुलांचे लैंगिक शोषण होण्याचे प्रमाण अधिक आहे. 13 राज्यात एकूण 2,447 मुलांची पाहणी करण्यात आली. त्यापैकी 51.9% मुलगे तर उर्वरित मुली आहेत. महाराष्ट्र, गुजरात, केरळ, पश्चिम बंगाल, आंध्रप्रदेश या सारखी प्रगत राज्ये याही बाबतीत आघाडीवर आहेत. लग्न समारंभाच्या वेळी मुलांचं लैंगिक शोषण होण्याचं प्रमाण 11.32% आहे. त्यात मुलींचं प्रमाण 53.65% एवढे आहे. विवाह आणि सण-समारंभाच्या वेळी गर्दी आणि गोंधळ असतो. जो तो आपल्या आप्तस्वकीयांच्या भेटीत मशगुल असतो. मुलांकडे आपसूकच दुर्लक्ष होते. त्यामुळे शोषण करणाऱ्यांना आयती संधीच चालून येते. त्यांच्याकडून लहान मुलांना लक्ष्य केलं जातं. उत्सवी वातावरणामुळे शोषणाच्या घटनांकडे फारशा गंभीरपणे पाहिलं जात नाही. आम्ही गप्प बसलो किंवा आमच्या तक्रारींकडे लक्षच दिले गेले नाही. अशी तक्रार 83% मुलांनी पाहणीच्या वेळी केली.

खरंच शक्य आहे का मुलांची हिंसेतून मुक्तता.... आहे का मुलांना संरक्षणाचा अधिकार.....आणि जेव्हा आपण संरक्षण म्हणून बोलतो आहोत तर संरक्षण कुणापासून..... कि कुणा कुणा पासून....

हे खरय कि उणीवातूनच जाणीवा तयार होत असतात.

समाजात मुलांवरील हिंसेला आळा बसावा म्हणून कठोर कायद्याची तरतूद करण्यात आलीय. बाल न्याय मुलांची काळजी आणि संरक्षण कायदा 2015 या मुलांसाठी असणाऱ्या कायद्यात एक स्वतंत्र प्रकरण तयार करण्यात आलंय. या कायद्यातील प्रकरण 9 जे आहे ते मुलांविषयी कुणीही हिंसेच्या घटना किंवा कृत्य घडवीत असतील किंवा स्वतः करत असतील तर कायदा अतिशय कडक आहे. उदाहरण द्यायचे तर आता मुलांना शिक्षा करणे शिक्षक, पालक यांना महागात पडू शकते. जर या बाबत पोलिसांकडे तक्रार करण्यात आली तर या कायद्यातील तरतुदीप्रमाणे 5 वर्षे कैद आणि दंडाची शिक्षा मुलांना शिक्षा करणा-या व्यक्तीला होऊ शकते.

आपल्या कुटुंब व्यवस्थेमध्ये आजही मुलांना सहज शारीरिक आणि मानसिक शिक्षा, मारहाण, शिवीगाळ केली जाते. काही पालक मुलांवर हाथ देखील उगारतात. या हाथ उगारण्यामागे त्यांची एक भूमिका असते कि आम्ही आमच्या मुलांना शिस्त लावत आहोत. पण मुळात मारून, त्रास देऊन कोणती शिस्त लागते? मुलं मारण्यामुळे सुधारत असतात हा एक मोठा भ्रम आहे. उलट अशी मुलं जेव्हा संधी मिळते तेव्हा त्यांच्या वरील राग वेगळ्या भूमिकेतून इतर मुलांवर काढतात असा अभ्यास सांगतो. खरं तर मुलांवर हाथ उगारण्या ऐवजी तो त्यांच्या पाठीवरून फिरावयास हवा. त्या स्पर्शात विश्वास आणि काळजी असावी. मुलं सकारात्मक शिस्तीमुळेच पुढे जाऊ शकतात ही विविध अभ्यास स्पष्ट करीत आहेत.

मुलांसोबत घडणाऱ्या हिंसेच्या विविध घटनांमुळे मुलं घरातून निघून जाण्याचे प्रमाण खूप मोठे आहे. मी मुंबई शहर या जिल्ह्याच्या ठिकाणी मुलांसाठी असणाऱ्या न्याय व्यवस्थेच्या एक अभ्यासक म्हणून अनुभव पाहता केवळ घरातून होणाऱ्या विविध प्रकारच्या हिंसेमुळे मुलांचे आणि मुलींचे घरातून निघून येण्याचे प्रमाण खूप मोठे आहे. घरातील हिंसेला मग ती हिंसा शारीरिक, मानसिक आणि लैंगिक स्वरूपाची असल्यामुळे सहन न करता येत असल्यामुळे मुलं घरातून निघून जातात.

मुलांसोबत घडणाऱ्या हिंसेचा 'युनिसेफ' आणि 'नाईन इज माईन' यांच्या वतीने एक अभ्यास करण्यात आला आहे. त्यातील निष्कर्ष आपल्या सर्वांना विचार करायला लावणारे आहेत.

हा अभ्यास शाळेत जाणारी मुलं, शाळेत न जाणारी मुलं, आश्रम शाळांमधील मुलं, निवासी संस्थांमधील मुलं यांच्या सोबत संवाद साधून माहिती घेतली गेली.

मुलांनी मोठ्या प्रमाणात शारीरिक, मानसिक, आर्थिक आणि लैंगिक छळाचे बळी झाल्याचे सांगितले.

68 टक्के मुलांचे म्हणणे होते, कि आम्ही घरी आनंदी आहोत...32 टक्के मुलं ही आपल्या घरातच असुरक्षित आहेत.

शाळांमध्ये होणाऱ्या हिंसेबद्दल अभ्यास सांगतो... मुलींपेक्षा मुलांना शाळांमध्ये अधिक शिक्षा केली जाते. यामध्ये 16.60% प्रमाण वस्तू फेकून मारण्याचे आहे... 14.77% प्रमाण वर्गाबाहेर उभे ठेवण्याचे आहे... तर हाताने चापट मारण्याचे प्रमाण 5.57% आहे... कान ओढण्याचे प्रमाण 4.75% आहे, तर मारण्याचे प्रमाण 2.28% इतके आहे.

शिक्षक शाळांमधून मदत करतात असे 64% विद्यार्थी सांगतात पण त्याच वेळेस 58% मुलं शिक्षकाकडून होणाऱ्या मानसिक छळाचे परिणाम सहन करतात असेही सांगतात.

शाळांमध्ये जातांना मुलांना बऱ्याच अडचणी पार कराव्या लागतात. त्यामुळे त्यांना शाळा सोडावी लागते असेही त्यांनी सांगितले. 33% मुलांनी रस्त्यावरील प्राण्यांमुळे शाळेत जायला भीती वाटते असे सांगितले, तर 20% मुलं आणि मुलींनी त्यांच्या शाळेच्या वाटेत टग्या माणसांचा घोळका उभा असतो म्हणून भीती व्यक्त केली. शाळेच्या रस्त्यावर एकटे जावे लागणे, शाळेच्या रस्त्यावरील दारूच्या दुकानांमुळे शाळेत जाण्यास भीती वाटते असंही मुलांनी सांगितले.

मुलं राहत असलेल्या जागा, त्याची स्वतःची वस्ती मुलांना असुरक्षित वाटते. मुलींना सार्वजनिक संडास वापरण्यास भीती वाटते, कारण घर ते संडास या प्रवासात अनेक पुरुषांच्या नजरांना त्यांना तोंड द्यावे लागते, रात्रीच्या

वेळी सार्वजनिक संडासाचा वापर करणे शक्य नसते असंही मुलींनी सांगितले.

ज्या मुलांच्या मुलाखती घेतल्या गेल्या त्यापैकी 8% मुलांनी आपण लैंगिक अत्याचाराचे बळी आहोत असे सांगितले...7% मुलांनी त्यांना घाणेरडे व्हिडीओ दाखवले गेल्याचे मान्य केले, तर 7% मुलांनी त्यांचे त्यांचे मत विचारात न घेता चुंबन घेतले गेल्याचे सांगितले. 4.5% मुलांनी त्यांना घाणेरडे लैंगिक कृत्यांचे फोटो दाखविले गेल्याचे सांगितले...तर 3% मुलांनी त्यांना त्यांचे लैंगिक अवयव दाखविण्यात सांगण्यात आल्याचे सांगितले, तर 3% मुलांनी त्यांना छळ करणा-या व्यक्तीने आपले लैंगिक अवयव दाखविल्याचे सांगितले.

लैंगिक भाषेचा उपयोग करून मुलांशी संवाद साधण्यात येत असल्याचे 50% पेक्षा अधिक मुलांनी सांगितले आणि हा संवाद घरी, वस्तीत आणि शाळेत होत असल्याचे त्यांचे म्हणणे आहे.

विशेष काळजीची गरज असणारी मुलं (ज्यांना आपण अपंग म्हणतो) त्या मुलांनीही आपली छळवणूक होत असल्याचे सांगितले.

छळाची घटना घडल्यावर अनेक मुलांनी आपल्या पालकांना सांगण्याचा प्रयत्न केला, मात्र त्यांच्याकडून त्यांना अपेक्षित प्रतिसाद मिळाला नाही.

अनेक मुलांनी आपल्या शाळा, शाळांमधील टॉयलेट, शाळांपर्यंत जाण्याचे रस्ते सुरक्षित नाहीत असे सांगितले.

मुलांसोबत त्यांच्या सोबत होणाऱ्या हिंसेला आपण मोठी माणसे कसे बघतो, यावर या मुलांचा विकास अवलंबून आहे. आणि म्हणूनच आपण मुलांच्या सोबतच्या होणाऱ्या हिंसेला त्यात मुलाची काही चूक नाही असे मानून हिंसेपासून मुक्त करण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. हिंसा करणारा जितका दोषी आहे तेवढाच हिंसा होत असल्याचे समजून सुद्धा आपल्या मुलांना मदत करण्यास टाळाटाळ करीत असेल तर ते योग्य नाही. मुलांसोबतची हिंसा संपविण्यासाठी आपण स्वतःपासून सुरुवात करायला हवी. आपल्या मुलांसोबतचा आपला संवाद वाढविला पाहिजे. त्याच वेळेस आपला आपल्या मुलांवर विश्वास देखील असला पाहिजे. मुलांच्या योग्य कृतीचे समर्थन करतांना आपल्या

मुलांकडूनही कुणाला इजा पोहचवली जात नाहीये ना... याची ही। काळजी आपण घ्यायला हवी. हिंसेचे समर्थन कधीही नाही... हिंसामुक्त समाज निर्माण करण्यासाठी हिंसामुक्त घर आणि घरातील वातावरण इथून आपण सुरुवात करूयात.... रोज शून्य हिंसा आपल्या घरात आपल्या मुलांसोबत..... आणि समाजातील मुलांसोबत आणि त्या साठीच आपण सर्वांनी बाल संरक्षणासाठी पुढाकार घ्यायला हवा... मुलांचं संरक्षण ही आपली जबाबदारीच...

या भूमिका आपण पाळूयात :-

पालकांसोबत संवाद आणि पालकांचा संवाद मुलांसोबत वाढवा म्हणून प्रयत्न त्यासाठी पालकांचं शिबीर आपण घ्यायला हवं. पालकांचा गट तयार करायला हवा.

मुलांना आणि खास करून किशोरवयीन मुलांसोबत काम करायला हवे. मुलांना हिंसेची व्यापकता समजून सांगत त्याच वेळी हिंसेपासून स्वताची सोडवणूक करून घेण्यासाठी काय करता येईल यावर त्यांच्या सोबत सतत संवाद.

समाजात लिंग समभाव आणण्यासाठी समाजाची मानसिकता तयार करण्यासाठीचे विशेष प्रयत्न मुलांसाठी खास व्यवस्था तयार करणे जेणेकरून मुलांसाठी हिंसा रोखण्यात यश येईल. मुलांसाठी वस्तीपातळीवर Child

Resource Cent शी तयार करता येतील.

मुलांच्या संरक्षणासाठी असणाऱ्या व्यवस्था आणि कायदे याची माहिती करून घेत त्याबद्दल पालकांमध्ये आणि मुलांमध्ये जागृती करणे.

समाजात घडणाऱ्या अशा हिंसेच्या घटनांची नोंद घेत त्यावर पैरवी (dvcacy) करणे.

कोरोना विरुद्ध लढा.



माझे कुटुंब माझी जबाबदारी

1 मास्क वापरा
2 हात धुवा
3 अंतर ठेवा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

या कठीण काळात
**आपण सर्वांनी
मिळून लढायचे आहे.**

एकमेकांत एकजूट घडवून कोविड-19 ला हरवायचे आहे.



आपण सर्व मिळून कोविड-19 विरुद्ध लढूया.

**भेदभाव
नाही,
आधार द्या!**

केल्याने काटकसर

केल्याने काटकसर

थेंबे थेंबे साचे तळे

तजवीज भविष्याची

करूया संचित साठा

पूर्ती ही आयुष्याची

पूर्वीच्या काळापासून बचतीला म्हणजे काटकसरीला प्राधान्य देण्यात आले आहे असे म्हटले जाते. पण बचत केल्याने कोणत्याही गोष्टीचा संचय होतो. त्यामुळे पगाराच्या किंवा उत्पन्नाच्या ३० टक्के रक्कम तरी बचतीसाठी राखून ठेवावी. त्यामुळे भविष्यात गैरसोय होत नाही आणि कधीकाळी मोठा खर्च आला तर दुसऱ्यांपुढे हात पसरावे लागत नाहीत. म्हणूनच आपले वाडवडील दहा रुपये उत्पन्नातील तीन रुपये बचतीत टाकत. त्या जीवावर पुढची पिढीही सुखनैव जीवन जगायची. पूर्वजांनी साठवलेल्या संचितावर अजून आपली बचत टाकून त्यात भर घालायची. त्यामुळे मोठी खरेदी करता यायची. त्यातूनच दिवसेंदिवस आपली सुधारणा होत असते. काही लोकांचा स्वभाव उधळ्या प्रकारचा असतो. पगार हातात आला की त्यांना चैन पडत नाही. तो पगार संपेपर्यंत ते जीवाची मुंबई करतात. हॉटेल्स, अनावश्यक खरेदी, नाटक, चित्रपट पाहणे, पिकनिकला जाणे आणि महिन्याच्या १५ तारखेपासून उधाऱ्या सुरू करतात. त्यांचा भविष्यकाळ अंधकारमय असतो. त्यांना उसनवारी करायलाही लाज वाटत नाही. म्हणूनच म्हण आहे 'अंथरूण पाहून पाय पसरावे'. याचाच अर्थ आपले उत्पन्न असेल त्या बेताने खर्च करत गेले तर गाठीशी पैसा उरतो आणि इज्जतही.

पूर्वी मोठमोठे थिएटर्स, मॉल्स आणि हॉटेल्सचा सुळसुळाट नव्हता. लोकांच्या दैनंदिन गरजाही माफक असत. आत्तासारखे कपाट गच्च भरून कपडे किंवा चप्पल स्टॅन्ड भरून जोडे नसत. दोन जोडी कपडे नि एक पादत्राणाचा जोड असल्याने तोच वापरला जाई. त्यामुळे

जमाखर्चाचे गणित ढासळत नसे. घरची भाजी, भाकरी रोजचे सकस अन्न, सणासुदीला गोडाधोडाचे जेवण आणि पाहुणे आले की मांसाहार. यामुळे खर्च कमी व्हायचा त्यामुळे आपोआपच पैशांची बचत व्हायची. त्यातही एखादा महाभाग खर्चिक असायचा. पण त्याला गावात पत नसायची. तो लोकांच्या टीकेचा विषय बनायचा. पूर्वी जमेच्या हिशोबात खर्च कमी असल्याने बऱ्याच लोकांनी जमिनी, घरे, जागा किंवा अशीच काही प्रॉपर्टी घेऊन ठेवली आहे. त्यामुळे त्यांची मुलेबाळे सुखात जगत आहेत.

एकीकडे काटकसर म्हणजे कंजुषपणाचे बिरुद लावले जायचे. परंतु तो कंजुषपणा नसून भविष्यकाळाची तरतूद करण्याचा उत्तम प्रयत्न होता. या हेतूनेच बँका, पतपेढ्या आणि बचत गटाचा उदय झाला. तिथे ठेवलेले पैसे दहा बारा टक्के व्याज देत असल्याने पैसे बचतीला अजूनच हरूप येतो. अचानक मोठी रक्कम जमा झाली तर मोठी खरेदी करण्याकडे कल असतो. स्थावर इष्टे अशीच जमविली जाते. त्यामुळे जीवन सुस्थिर होते.

काटकसरीचा स्त्रियांचा जास्त गुणधर्म असतो. अगदी स्वयंपाक घरांपासून घरातील बारीकसारीक गोष्टींवर त्यांचे जातीने लक्ष असते. त्यामुळे एखाद्या वेळी थोडा खर्च जास्त झाला तरी त्या पुढच्या महिन्यात बचत करून त्यात तडजोड करताना दिसतात. त्यातूनच सणासुदीला नवे कपडे किंवा एखादा दागिना खरेदी करतात. त्यातून मिळणारे समाधान महत्त्वाचे असते. खर्चात काटछाट केली की पुंजी जमा होत असते. म्हणून त्यांना 'किचनकिंग' म्हणूनच ओळखले जाते. एक स्त्रीच घरात असे बचतीचे मार्ग सांगते, ते कुटुंबासाठी आणि पुढे जाऊन राष्ट्रासाठी उपयुक्त ठरते. त्यामुळे देश विकसित होण्यास मदत होते. या हेतूनेच इटलीमध्ये ३० ऑक्टोबर १९२४ साली आंतरराष्ट्रीय बचत बँकेची स्थापना झाली. एका कार्यक्रमात इटालियन प्रोफेसर असलेल्या व्यक्तीकडून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय बचत दिन म्हणून घोषित केला गेला. म्हणजेच 'काटकसर दिन'

होय. आपल्याला मिळालेला सारा पगार आपण उधळून टाकत राहिलो तर महिनाअखेरीस हातात शून्य बाकी उरते. तसेच बचत फक्त पैशाची न करता वीज, पाणी, इंधन या साऱ्यांचीच केली तर एकूण खर्चही कमी येईल.

हल्ली चंगळवाद खूपच वाढला आहे. लोकांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलल्या आहेत. चकाचक मॉल्स, एसीचे थिएटर्स तसेच फाइव्ह स्टार हॉटेल्स नाक्यानाक्यावर झाले आहेत. अशावेळी पैशांची बचत होणे मुश्कील झाले आहे. परंतु घरातील स्त्रियांनी अशा चंगळवादी खर्चावर नियंत्रण आणले तर सर्व शक्य आहे. बाहेरचे खाण्याने पैशाचा अपव्यय तर होतोच, परंतु ते आरोग्यासाठीही घातक आहे. त्यामुळे हेच पदार्थ गृहिणी घरी बनवतील तर हॉटेलचा अधिक पैसा खर्च न होता सर्वांना घरी बनवलेला सकस आहार खायला मिळेल. ज्यांना हे जमाखर्चाच्या ताळमेळाचे गणित जमले त्यांचे आयुष्य सुखमय बनले हे सांगायला ज्योतिषाची गरज काय! हल्ली कोरोना नावाचा विषाणू जगभरात ठाण मांडून बसला आहे. संसर्ग टाळण्यासाठी गेल्या सहा महिन्यांपासून 50% कार्यालये, कंपन्या लॉकडाऊनमुळे बंद झाल्या आहेत. बेरोजगारी वाढली आहे. रोजच्या हातावरचे पोट असणाऱ्यांचे कठीण झाले आहेच परंतु चार, पाच आकडी पगार असणाऱ्यांचेही दिवाळे निघाले आहे. कारण त्यांनी भविष्याचा विचार न करता आजचा दिवस आपला समजून वारेमाप खर्च केला होता. भविष्याची चिंता न करता पैसा चंगळवादासाठी उधळला होता. आज पदरमोड करण्यासाठी त्यांचा पैसा बँकेतही शिल्लक नाही. त्यामुळे उधारी उसनवारी करण्यावाचून त्यांच्यापुढे पर्याय नाही. म्हणून भविष्याचा निर्वाहनिधी म्हणून काही रक्कम शिलकीत पडणे किती महत्त्वाचे आहे असे कोरोनासारख्या संकटातूनच शिकायला मिळते. ज्या लोकांना घरी बसून काम करणे शक्य नाही, त्यांना जीवन जगणेही दुरापास्त झाले आहे. अजून काही काळ अशीच परिस्थिती राहिली तर ते भीकेकंगाल होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे वेळेवर जागे होऊन भविष्याची तरतूद करून ठेवणे हेच योग्य होय. यातच मानव जातीचे कल्याण आहे.

काटकसर करणे म्हणजे फक्त पैशांची बचत नव्हे. कमी अंतरासाठी सायकलचा वापर करणे, भूखंड, सोने

खरेदीतून बचत करावी. विनाकारण परदेशप्रवास टाळावा. छोट्या-छोट्या कारणांसाठी चारचाकी वापरू नये. अशांमुळे इंधनाची बचत होते. नको असल्यास विजेची उपकरणे बंद ठेवावीत. आवश्यक असेल तेव्हाच गिझर, वातानुकूलित चालू ठेवावे. त्यामुळे स्वतःसोबत राष्ट्राच्या संपत्तीची बचत करण्यासाठी आपण वाटा उचलत असतो. गरज नसताना जसे पाण्याचे नळ बंद ठेवावेत तसे सर्व वस्तूंचे मूल्य जाणून अनावश्यक खर्चावर नियंत्रण ठेवावे. त्यामुळे मोठ्या मुलांची पुस्तके किंवा तोकडे झालेली कपडेही इतर भावंडे हक्काने वापरत. ना त्यांना त्यात कमीपणा वाटत, नाही शल्य. त्यामुळे उधळपट्टी टाळायची आणि सुनियोजित खर्चाची सांगड घातली जाते शिवाय पुस्तके, वस्तू जपून वापरायची चांगली सवयही लागायची.

करू विचार थोडा

जमवू थेंबांनी पूंजी

उपयुक्त संकटकाळी

नको उधारीसाठी रुंजी



कोरोनाशि भैरी करू नका, त्याला कायमचे हद्दपार करा!

‘आशा’



गेल्या पाच वर्षांपासून शीतल खंडारी 'आशा' स्वयंसेविका म्हणून काम करत आहेत. त्या यवतमाळ जिल्ह्यातील महागांव तालुक्यातील धानोडा गावी राहतात. 'आशा' स्वयंसेविका म्हणून त्या धानोडा गावातील संजीवनी आणि या क्षयरोगग्रस्त महिलेसाठी आशेचा किरण आहेत. संजीवनीच्या परिवारातील सदस्यांनी तिला अनेक खाजगी रुग्णालयांत दाखल करून बघितलं, पण त्यांच्यापैकी कुणालाही त्या रोगाचे निदान करता आले नाही. मात्र 'आशा' सेविकेला गृहभेटीच्या वेळेस हा रोग असल्याची शंका आली. आणि तिने संजीवनीला थुक-चाचणी करून बघायला सांगितलं. चाचणी PHC ला झाली आणि तिथेच क्षयरोगाचे निदान झाले. परिणामी संजीवनीच्या परिवारातील सगळ्यांना तिची काळजी वाटू लागली. परंतु 'आशा' सेविकेने, अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका, आशा समन्वयक व वैद्यकीय अधिकारी यांच्या मदतीने संजीवनीचे आणि परिवारातील सदस्यांचे समुपदेशन केलं आणि त्यांना उपचार आणि खबरदारी कशी घ्यायची ह्याबद्दल मार्गदर्शन केलं. संजीवनीच्या परिवारातील लोकं त्यामुळे शीतलचे आभार मानतात. संजीवनीचा आता पाचवा महिना सुरु आहे आणि ती क्षयरोगाशी लढा देखील देत आहे. शीतल देखील संजीवनीचे धैर्य वाढवत असते. मी तुझ्या बहिणीसारखी आहे आणि तुझी काळजी घेणं माझी जबाबदारी आहे आणि ह्या आजाराशी झुंज देण्यास मी तुझी मदत करीन, असं म्हणत तिने संजीवनीच्या आयुष्यात नव-संजीवनी आणली आहे.



कोविड साथरोगातील योग्य वर्तन

2 हातांच्या

अं त रा ची

गरज आपल्या सगळ्यांची



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

माहिती, शिक्षण, संवादाद्वारे
कोरोनाला हरविण्याचा दृढनिश्चय

मास्क, हात धुणे व
शारीरिक अंतर पाळणे

माझे कुटुंब,
माझी जबाबदारी

15 सप्टेंबर ते 25 ऑक्टोबर 2020

महाराष्ट्रासाठी कोविड-19 संबंधित सर्वेक्षण व योग्य वर्तणूक बदल संवाद मोहीम



महाराष्ट्र सरकार
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य प्राधिकरण
NHA

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य मिशन
NHM

unicef
for every child



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



महाराष्ट्र शासन

"माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी" आवाहन

प्रति,
माननीय सरपंच,
ग्रामपंचायत (सर्व)

महाराष्ट्र राज्यातील सर्वच जिल्ह्यांमध्ये कोरोनाचा प्रादुर्भाव वाढताना दिसत आहे व येणाऱ्या काळात आपल्याला कोरोना आजाराचे अस्तित्व स्वीकारून दैनंदिन कामकाज करतच रहावे लागणार आहे. या आजाराची संक्रमण क्षमता लक्षात घेता आपण त्यापासून आपला बचाव करणे गरजेचे झाले आहे. बऱ्याच कुटुंबांनी आपल्या नातेवाईकांना कोरोनाचा संसर्ग झालेला पाहिला आहे. यामुळे निर्माण झालेल्या परिस्थितीशी धैर्याने केलेल्या मुकाबल्याची आम्हाला जाणीव आहे.

या पुढील काळात अर्थव्यवस्थेला हळूहळू रुळावर आणण्यासाठी दुकान, बाजार, व्यवसाय परत सुरू करण्याबाबत पर्याय नाही. यामुळे आपण जबाबदार वर्तन केले पाहिजे व कोरोनाबाबत किती गंभीर आहोत हे सर्व देशाला दाखवून दिले पाहिजे. यात आपल्या प्रत्येकाची भूमिका विशेषतः लोकप्रतिनिधी या नात्याने अत्यंत महत्वाची असणार आहे.

महाराष्ट्र राज्यात कोविड-19 या आजाराचे प्रमाण ग्रामीण भागातही वाढत आहे. सध्या अनलॉक असल्यामुळे आपल्याला विशेष काळजी घ्यावी लागणार आहे व त्या अनुरूप वर्तन करण्यासाठी जनजागृती करावी लागणार आहे. यासाठी संपूर्ण राज्यात आपण जनजागृती व घरोघरी सर्वेक्षणासाठी 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' ही विशेष मोहीम दिनांक १५ सप्टेंबर २०२० या कालावधीमध्ये राबवित आहोत. ही मोहीम लोकसहभागासाठी आहे. या सर्वेक्षण व जनजागृती मोहिमेत आपण आरोग्य शिक्षण, तसेच मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, किडनीचे आजार यासारखे आजार असणाऱ्या व्यक्तींचे सर्वेक्षण तसेच कोविड संशयित रुग्ण शोधणे यासाठी प्रयत्न करणार आहोत. आपण या मोहिमेतील महत्वाचे लोकप्रतिनिधी असल्यामुळे आपली भूमिका अत्यंत महत्वाची अशी ठरणार आहे. आपण गावातील आपल्या सर्व ग्रामस्थांना या मोहिमेत सहभागी होण्यास प्रेरित करावे आणि या आजाराला हरविण्यासाठी महत्वाची भूमिका पार पाडावी असे आवाहन मी आपणास करीत आहे. कोविड साथीच्या या लढ्यात आपण सर्वजण मिळून लढूया आणि त्याला हरवूया. आपण या कामी सर्वोत्तोपरी सहकार्य द्याल आम्हाला याची पुरेपूर खात्री आहे.

या मोहिमेमध्ये घर, कुटुंब, परिसर, गाव, शहर आणि राष्ट्राच्या हितार्थ फेस मास्कचा वापर करणे, शारीरिक अंतराचे पालन करणे, वारंवार हात धुणे, कमीतकमी प्रवास करणे याबाबत लोकजागृती करावी. आपण सर्व एकजुटीने जागरूक राहून संयमाने आणि धीराने या संकटाचा सामना करूया व 'माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी' हे कर्तव्य पार पाडूया. या मोहिमेमध्ये आपण आपला सक्रिय सहभाग नोंदवून प्रत्येक गावात आरोग्य पथकाला सर्वोत्तोपरी सहकार्य करून, ही मोहिम यशस्वी कराल असा मला विश्वास आहे.

धन्यवाद



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

रुग्णांची सेवा करणारे कोरोना योद्धे 'देवदूत' राज्यपालांचे गौरवोद्गार



मुंबई, दि. 15 : कोरोना रुग्णांची सेवा करून त्यांना जीवनदान देणारे आरोग्य सेवेतील कोरोना योद्धे हे देवदूत असल्याचे गौरवोद्गार राज्यपाल भगतसिंह कोश्यारी यांनी आज येथे काढले. गौरविण्यात आलेल्या कोरोना योद्ध्याला प्रत्येकी पाच हजार रुपये देण्याची घोषणा देखील राज्यपालांनी यावेळी केली.

राजभवन येथे झालेल्या सोहळ्यात कोरोना साथरोग नियंत्रणासाठी आरोग्य क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य केलेल्यांचा सत्कार राज्यपालांच्या हस्ते करण्यात आला. यावेळी राज्याचे आरोग्यमंत्री राजेश टोपे, आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास उपस्थित होते.

यावेळी डॉक्टर, अधिपरिचारिका, प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ, वैद्यानिक अधिकारी, सफाई कामगार, आशा कार्यकर्ती, कक्षसेवक, भट्टीचालक, क्ष-किरण अधिकारी, परिसेविका अशा सुमारे 40 अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचा प्रातिनिधिक स्वरूपात प्रमाणपत्र देवून गौरव करण्यात आला. आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास आणि अवर सचिव अर्चना वालझाडे या दोघांचा विशेष सत्कार यावेळी करण्यात आला.

राज्यपाल म्हणाले, कोरोना संसर्गाला सुरुवात झाल्याच्या पहिल्या दिवसापासून राज्याचे आरोग्यमंत्री राजेश टोपे हे मैदानात उतरलेत आणि कोरोना योद्ध्यांचे मनोबल वाढविण्याचे काम केले. कोरोना रुग्णांची सेवा करणारे हे योद्धे देवदूत आहेत. त्यांचे कौतुक करायला शब्द देखील कमी पडतील, असे राज्यपालांनी यावेळी सांगितले.

ज्याप्रमाणे सीमेवर लढून सैनिक देशाचे रक्षण करतात त्याचप्रमाणे कोरोना योद्ध्यांनी रुग्णांचे रक्षण करून त्यांना जीवनदान देण्याचे काम केले आहे. सर्वांनी नेहमी

चांगला विचार करा. चांगले काम करा. सकारात्मक विचार करत रहा, असा सल्ला राज्यपालांनी यावेळी दिला.

कोरोना रुग्णांची सेवा करताना ज्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांना जीव गमवावा लागला. त्यांना राज्यपालांनी यावेळी श्रद्धांजली अर्पण केली.

आरोग्यमंत्री श्री.टोपे यावेळी म्हणाले, आज झालेला हा सत्कार वैद्यकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्या सर्वांचाच त्यापैकी काहींचा प्रातिनिधिक सत्कार येथे करण्यात आला आहे. आरोग्य विभागाकडे सामान्य माणूस आशेने पाहत असून त्यांच्याशी संवेदनशीलतेने वागत, आस्थापूर्वक चौकशी करीत रुग्णांना बरे करूया, असे आवाहन आरोग्यमंत्र्यांनी यावेळी केले. राज्यातील रुग्णांना अधिक चांगली आणि दर्जेदार सेवा देण्याकरिता मिशन मोडवर काम करू, अशी ग्वाहीही आरोग्यमंत्र्यांनी यावेळी दिली.

कोरोनापासून बचावासाठी स्वयंशिस्त पाळणे महत्वाचे असून मास्कचा वापर, फिजीकल डिस्टेंसिंग आणि सॅनिटायझरचा वापर या गोष्टी आवश्यक असल्याचे आरोग्यमंत्र्यांनी सांगितले.

कोरोनाच्या लढाईमध्ये आरोग्य सेवेतील कोरोना योद्ध्यांनी जोरदार लढाई लढली असून राज्यामध्ये बऱ्याच अंशी परिस्थिती नियंत्रणात आणल्याचे आरोग्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले.

यावेळी डॉ.व्यास यांनी प्रास्ताविक केले. कार्यक्रम च्या सुरुवात आणि सांगता राष्ट्रगीताने झाली. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन ज्योती अंबेकर यांनी केले.

अजय जाधव

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक, माहिती जनसंपर्क, मुंबई

कोविड योद्धा सत्कार समारंभ



राजभवन येथे झालेल्या सोहळ्यात कोरोना साथरोग नियंत्रणासाठी कार्यकरणारा राज्यातील विविध आरोग्य सेवकांचा माननीय राज्यपालाच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. यावेळी राज्याचे आरोग्यमंत्री माननीय श्री. राजेश टोपे, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव मा. डॉ. प्रदीप व्यास

नांदेडच्या कोरोना विलगीकरण अभियानाचे मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांनी केले कौतुक

माझे कुटूंब माझी जबाबदारी आढावा बैठकीत जिल्हा प्रशासनातर्फे सादरीकरण

नांदेड (जिमाका) दि. 26 :- कोरोनाच्या विविध उपाययोजनांचे नियोजन करतांना जनजीवन सुरळीत करणे, गोरगरिबांच्या रोजगाराला चालना देणे हे सुद्धा तेवढेच महत्त्वाचे आहे. यासाठी लॉकडाउन सारखे उपाय योजून भागणार नाही. प्रत्येक कुटूंबाने आपली जबाबदारी ओळखत सुरक्षितता बाळगली तर जनजीवन सुरळीत होण्यासह रोजगार सुरक्षित होण्यास मोठा हातभार लागेल. यासाठी शासन पातळीवरून जिल्हा प्रशासनाने माझे कुटूंब माझी जबाबदारी मोहिम कल्पक व प्रभावीपणे राबवावी असे आवाहन मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांनी केले. नांदेड जिल्हा प्रशासनातर्फे या मोहिमेंतर्गत लोकसहभागासाठी कल्पक नियोजन केल्याबद्दल कौतुक केले. एखाद्या कुटूंबात कुणाला आरोग्य विभागाने गृहविलगीकरणाचा सल्ला दिला तर त्याला ही प्रक्रिया सहज आणि सुलभ लक्षात यावी व याचबरोबर अत्यावश्यक असलेली औषधोपचार देता यावीत यासाठी एक कल्पक कीट तयार करण्यात आले. या कीटचेही त्यांनी कौतुक करून इतर उपक्रमास शुभेच्छा दिल्या.

व्हिडिओ कॉन्फरन्सद्वारे आयोजित करण्यात आलेल्या या बैठकीस नांदेड जिल्ह्याचे पालकमंत्री अशोक चव्हाण, औरंगाबाद जिल्ह्याचे पालकमंत्री सुभाष देसाई, जालना जिल्ह्याचे पालकमंत्री राजेश टोपे, बीड जिल्ह्याचे पालकमंत्री धनंजय मुंडे, परभणी जिल्ह्याचे पालकमंत्री नबाब मलिक, लातूरचे पालकमंत्री अमित देशमुख, विभागीय आयुक्त सुनिल केंद्रेकर, मराठवाड्यातील सर्व जिल्ह्यांचे जिल्हाधिकारी, मनपा आयुक्त, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी, विशेष पोलीस महानिरीक्षक, जिल्हा पोलीस अधिक्षक, वैद्यकीय महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता, जिल्हा शल्यचिकित्सक आदी अधिकारी उपस्थित होते.

नांदेड जिल्हा प्रशासनाची सर्व टिम परस्परांशी योग्य समन्वय राखत कोविड-19 च्या या काळात अतिशय चांगले काम करीत असल्याचे पालकमंत्री अशोक चव्हाण यांनी समाधान व्यक्त केले. जिल्ह्यातील आरोग्य सुविधेच्यादृष्टीने ऑक्सिजन वाहतुकीसाठी टँकरची उपलब्धी, शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या सेवा-सुविधा विस्तारासाठी करावे लागणारे नियोजन याकडे त्यांनी मुख्यमंत्री



उद्धव ठाकरे यांचे लक्ष वेधले. याबाबत राज्याचे आरोग्य मंत्री राजेश टोपे यांनी सहमती दर्शविली. याबाबत तातडीने हा प्रश्न मार्गी लावू असे मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे यांनी स्पष्ट केले.

नांदेड जिल्ह्याचा विस्तार मोठा असून त्याप्रमाणात आव्हाने जास्त आहेत. जिल्ह्याचे पालकमंत्री अशोक चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली या आव्हानावर यशस्वी मात करता येणे जिल्हा प्रशासनाला सुकर झाले असून माझे कुटूंब माझी जबाबदारी या मोहिमेच्या जिल्ह्यातील प्रगतीचा आढावा जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर यांनी मुख्यमंत्र्यांसमोर मांडला. माझे कुटूंब माझी जबाबदारी या मोहिमेंतर्गत गृहविलगीकरणासाठी आरोग्याच्यादृष्टीने एक परिपूर्ण अशी कीट तयार करण्यात आली असून ज्या व्यक्तींना वैद्यकीय टिमने विलगीकरणासाठी सूचविले आहे अशा व्यक्तींना ही किट दिले जात असल्याचे जिल्हाधिकारी डॉ. इटनकर यांनी सांगितले. या कीटमध्ये मास्क, गृहविलगीकरण मार्गदर्शिका, अत्यावश्यक औषधे, डेटॉल साबण आदी साहित्य ठेवण्यात आले आहे.

जिल्ह्यात या मोहिमेत अधिकाधिक सेवाभावी संस्थांचा सहभाग घेण्याचे नियोजन केले असून लोककला, पारंपारिक कला यांचा आरोग्य साक्षरतेसाठी प्रभावी उपयोग करू असे ते म्हणाले. यावेळी विशेष पोलीस महानिरीक्षक निसार तांबोळी, पोलीस अधिक्षक प्रमोद शेवाळे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. शरद कुलकर्णी, मनपा आयुक्त डॉ. सुनिल लहाने, अधिष्ठाता डॉ. सुधिर देशमुख, डॉ. शरद पाटील, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. निळकंठ भोसीकर आदी मान्यवर उपस्थित होते.

संकलन - सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड

महाराष्ट्र ग्राम सामाजिक परिवर्तन अभियान



1. उपक्रमाचे नाव - माझे कुटुंब माझी जबाबदारी मोहीम
2. अंमलबजावणी यंत्रणेचे नाव - प्राथमिक आरोग्य केंद्र, पंचायत समिती तहसील व शिक्षण विभाग.
3. निधी :-
4. उपक्रमाबद्दल माहिती :

आपण महामारी कोरोना विषाणू शी लढाई लढत आहोत नागरिकांच्या आरोग्याच्या रक्षणासाठी शासन आणि प्रशासन शक्य ते सर्व प्रयत्न करीत आहेत, कोविड 19 नियंत्रणासाठी तसेच मृत्यू दर कमी करण्यासाठी माझे कुटुंब माझी जबाबदारी मोहीम कोविडमुक्त महाराष्ट्र ही मोहीम राज्यातील सर्व ठिकाणी राबवली जात आहे. त्या अनुषंगाने.

तळा तालुक्यातील सर्व गावामध्ये ही मोहीम यशस्वी राबविण्याच्या सूचना, मार्गदर्शन व नियोजन करण्यात आले, व मुख्यमंत्री साहेबांचे मार्गदर्शन दाखवण्यात आले. श्री कनशेट्टी सर तहसीलदार, गटविकास अधिकारी श्री यादव सर श्री डॉ. गोरेगावकर सर तालुका आरोग्य अधिकारी यांनी सर्व आशा, सर्व ग्रामसेवक, सर्व सरपंच, विस्तार अधिकारी, NM² MPW यांना मार्गदर्शन केले.

5. ग्रामपरिवर्तक - नेमिनाथ ढोले
6. तालुका - तळा

7. जिल्हा - रायगड

संपूर्ण राज्यात वाढत असलेल्या कोरोना संसर्गाच्या पार्श्वभूमीवर अनेक ठिकाणी आढावा भेटी घेत आहे. याच पार्श्वभूमीवर रत्नागिरी येथील जिल्हा महिला रुग्णालयातील कोविड केअर सेंटरला आणि जिल्हा रुग्णालयाला आज भेट देत तेथील परिस्थितीचा आढावा घेतला.

बैठकीत जिल्ह्यातील बोगस डॉक्टरांवर कारवाई करणार असल्याचे सांगितले. तसेच प्रामुख्याने आरोग्य सुविधा आणि औषध पुरवठा सुरळीत करण्याच्या सूचना दिल्या.

यानंतर येथे उपचार घेणाऱ्या रुग्णांची भेट घेऊन त्यांची विचारपूस केली. तसेच येथील आरोग्य अधिकारी यांच्याकडून कोविड सेंटरमध्ये मिळत असलेल्या व दिल्या जाणाऱ्या सेवा सुविधांची माहिती घेतली.

त्यानंतर महात्मा गांधी जयंती निमित्त प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून आदरांजली वाहिली. तसेच सामाजिक संदेश देऊन तंबाखू मुक्तीची शपथही उपस्थितांना दिली.

ता.तळा, जि.रायगड

सीपीआर ट्रॉमा केअर सेंटरमधील दुर्घटना घडलेल्या कक्षाला भेट



सीपीआर ट्रॉमा केअर सेंटरमधील दुर्घटना घडलेल्या कक्षाला भेट देऊन तेथील परिस्थितीची पाहणी केली. तसेच तेथील प्रमुख अधिकारी, डॉक्टर्स व इतर मान्यवरांसमवेत बैठक घेतली.

या बैठकीत डॉक्टर्स, नर्सस, कर्मचारी, सुरक्षा रक्षक या सर्वांनी चांगल्या पध्दतीने परिस्थिती हाताळल्याने कोणतीही जीवित हानी झाली नाही व धोका टाळल्याबद्दल सर्वांचे अभिनंदन केले.

या घटनेच्या पार्श्वभूमीवर सीपीआरसह जिल्ह्यातील सर्व शासकीय रुग्णालयांमध्ये स्वयंचलित अग्निशामक यंत्रणा बसविण्यासाठी प्रस्ताव तयार करावा, त्याचबरोबर लवकरात लवकर फायर ऑडीट करून घ्यावे, आरोग्याच्या सुविधेबरोबरच आपत्कालीन परिस्थितीत सुरक्षा द्यावी, असे आदेश संबंधित अधिकाऱ्यांना दिले.

याप्रसंगी वैद्यकीय महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता डॉ. श्री. चंद्रकांत मस्के, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. बी. सी. केम्पी पाटील, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. श्री. योगेश साळे, डॉ. अनिता सैबन्नावर, वैद्यकीय अधीक्षक डॉ.श्री. राहूल बडे, डॉ. बी. वाय. माळी व आदी मान्यवर उपस्थित होते.

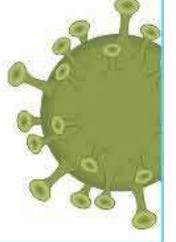
जिल्हा महिला रुग्णालय, रत्नागिरी





माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

जनजागृती करण्यायोग्य सुरक्षित पद्धती



१ वारंवार आपले हात धुणे

- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा



२ सामाजिक/ शारीरिक अंतर राखणे

- स्वतः आणि इतरांमध्ये कमीतकमी २ मीटर (६ फूट) अंतर ठेवा
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा
- प्रार्थनास्थळे, पार्टी आयोजित करणे आणि त्यात सहभाग घेणे टाळा



३ डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा

- कारण दूषित हातावाटे विषाणू डोळे, नाक किंवा तोंडात प्रवेश करू शकतात



४ श्वसनासंबंधी शिष्टाचार पाळा

- आपल्याला खोकला व शिक येते तेव्हा आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल किंवा टिश्यू पेपर धरा
- टिश्यू पेपरचा वापर करून झाल्यावर वापरलेले टिश्यू त्वरित बंद कचरापेटीत फेकून द्या
- त्वरित आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा किंवा ७०% अल्कोहोल-आधारित सॅनिटायझरने स्वच्छ करा



५ अद्ययावत माहिती ठेवा आणि एनएम/ आशा/ आरोग्य कार्यकर्ते यांच्या सल्ल्याचे अनुसरण करा

- कोविड-१९ विषयी नवीनतम (अद्ययावत) घडामोडींविषयी माहिती जाणून घ्या
- ज्येष्ठ नागरिकांची व ज्यांना अगोदर पासूनच आजार असतील त्यांची काळजी घ्या
- स्वतःचे संरक्षण कसे करावे याबाबत आपल्याला पडलेल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळविण्यासाठी आशा/ एनएम/ आरोग्य कार्यकर्ते यांच्याशी संपर्क साधा.



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री



श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री



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



श्री. राजेंद्र पाटील-यडवाकर
मा. राजनमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

लेखकांना विजंती



■ पुढील अंकापासून वाचकांचे मनोगत हे सदर सुरु करीत आहोत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.
e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

- 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 प्राधान्य

- देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकूर 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.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

नोव्हेंबर २०२०

- ७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिवस
- १० नोव्हेंबर जागतिक लसीकरण दिन
- १२ नोव्हेंबर जागतिक न्यूमोनिया दिन
- १३-१९ नोव्हेंबर जागतिक प्रतिजैविके जागरूकता दिन
- १४ नोव्हेंबर बालदिन व जागतिक मधुमेह दिन
- १७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय अम्पसार दिन व जागतिक अपुऱ्या दिवसांची प्रसूती दिन
- १९ नोव्हेंबर जागतिक दीर्घकालीन श्वासावरोध विकार दिन व जागतिक शौचालय दिन
- १५-२१ नोव्हेंबर नवजात बालक काळजी सप्ताह

डिसेंबर २०२०

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

जानेवारी २०२१

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

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

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

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.

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

माझे कुटुंब, माझी जबाबदारी मोहिम.



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 20th October 2020

Posting on 21st to 27th of October 2020

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी

आरोग्य शिक्षण विषयक सर्व माहिती मिळवा आता एका क्लिकवर....

खालील लिंकद्वारे आरोग्य विभाग
(आयईसी) च्या अधिकृत
ॲप आणि ब्लॉगला भेट द्या -

www.mahaarogyasamvadec.in



mahaarogyasamvad



साहित्य व जनसंपर्क प्रसारण विभाग
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य मिशन
महाराष्ट्र शासन

unicef
for every child

[/MahaArogyaIECBureau](https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau) [@MahaHealthIEC](https://twitter.com/MahaHealthIEC) [/mahahealthiec](https://www.youtube.com/channel/UCMahaHealthIEC) [/MahaHealthIEC](https://www.youtube.com/channel/UCMahaHealthIEC)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे