



जानेवारी २०२३ | पृष्ठे : ५२

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

लोकसंहभागसाठी, जनजागृतीसाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे उपक्रम

देहती आरोग्य शिक्षण | सुख करु प्रत्येक जण ||
ध्येय एकची ज्ञाण | आरोग्य संपन्नतेचे ||

आरोग्य शिक्षणासाठी ब्लॉग

www.mahaarogyasamvad.in



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

दरमहा प्रकाशित



फिल्म फेस्टिवल



आरोग्य शिक्षणासाठी ई-पुस्तिका

QR कोड द्वारे आरोग्य शिक्षण साहित्य



आरोग्य शिक्षणासाठी अॅप
MahaArogyasamvad (Mobile App)

MahaArogyasamvad (Mobile App)



आरोग्य विषयक कार्यक्रम

अंतर्मुख व्हा...स्वभाव बदलेल,
स्वभाव बदला...सवयी बदलतील,
सवयी बदला...व्यक्तिमत्व बदलेल,
व्यक्तिमत्व बदला...परिवर्तन घडेल!



4.5 कोटींहन अधिक महिलांची आरोग्य तपासणी पूर्ण

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-



अर्थसंकल्पीय तरतुदीमध्ये आरोग्य विभागाकरीता निधीची तरतूद वाढविणेबाबत आरोग्य मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या अध्यक्षतेखाली आरोग्य विभागातील सर्व अधिकाऱ्यांसोबत आढावा बैठक.

या आढावा बैठकीत पुढील मुद्यांवर महत्वाचे निर्देश व सूचना देण्यात आल्या.

- १) आरोग्य सेवा महाराष्ट्रातील संपूर्ण जनतेला मिळाली पाहिजे त्यासाठी लवकरात लवकर रिक्त पदे भरली पहिजे.
- २) मेळघाट व तत्सम आदिवासी विभागासाठी असलेले निकष हे खास बाब म्हणून असतील. माता-मृत्यु, अर्भक-मृत्यु व कुपोषण रोखण्यासाठी या प्रकारचे नियोजन आवश्यक.
- ३) मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या सक्षम मेळघाट बनविण्यासाठी तिथे कार्यरत स्टाफला विशेष सेवा देण्यात याव्यात.
- ४) आपण पुरवीत असलेल्या आरोग्यसेवा व त्यासाठी असलेली मागणी यावर काम करणे आवश्यक.
- ५) प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील रुग्णांना पोषक आहार मिळणे गरजेचा आहे, त्यासाठी आवश्यक तो खर्च करण्यात यावा.
- ६) सरप्राइज भेटी वाढवा. या भेटीचा उद्देश हा यंत्रणेला आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभं करण्यासाठी नाही तर यंत्रणा अधिक सक्षम करण्यासाठी असेल.
- ७) तेथील परिस्थिती लक्षात घेऊन काम होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी दक्षता घेऊन व त्याची पडताळणी करून भविष्यातील नियोजन करणे.
- ८) MDG उद्दिष्टे, तसेच WHO चे निकष लक्षात घेऊन त्याप्रकारचे नियोजन विभागाने करावे. यावेळी सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभागाचे प्रमुख अधिकारी उपस्थित होते.





महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : पंचविसावा | अंक : ०१ | महिना : जानेवारी २०२३



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

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

अशोक निम्मलवार
प्रशासकीय अधिकारी

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

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

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

येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,

२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

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-arogya-iec-bureau>





अंतरंग



१५ मानसिक आरोग्य सेवा
कायदा २०१७



२१ स्तनपान – हक्क
बाळाचा आणि आईचा



२८ वेडं मन भरकटले
(मोबाईलच्या नादानं)

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ आरोग्यदायी संकल्पांनी साजरे करा नवे वर्ष	९
■ माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित अभियान	११
■ राज्य शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे महत्वाचे निर्णय...	१३
■ मानसिक आरोग्य सेवा कायदा २०१७	१५
■ औषधोपचारांच्या पलीकडे जाऊन काळजी घेण्याचे ध्येय...	१९
■ स्तनपान – हक्क बाळाचा आणि आईचा	२१
■ लसीकरण मोहिमेत सक्रिय सहभाग	२५
■ आरोग्य हीच संपत्ती	२७
■ वेडं मन भरकटले (मोबाईलच्या नादानं)	२८
■ परांड्यासाठी १०० खाटांचे स्थी रुग्णालय मंजूर	३३
■ त्वयेव माता-पिता, दसरा, वृद्धाश्रम !	३४
■ “कोणालाही पाठीमारे राहू देवू नका”	३७
■ मा. शिवाजी सावंत यांच्या हस्ते माढा तालुक्यात महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेचे वितरण	३७
■ कविता –	
■ मी आरोग्य कर्मचारी ■ सोच अच्छी	३८
■ आशा संवाद –	
■ प्रश्नपत्रिका जानेवारी २०२३ – आशा प्रश्नावली क्रमांक १	३९
■ वृत्त विशेष –	
■ नागपूर विधीमंडळात ‘हिरकणी कक्ष’	४२
■ करोना विषाणू प्रादुर्भाव उपाययोजनांवर चर्चा	४३
■ देशातील पहिल्या वैद्यकीय ऑक्सिजन कौशल्य प्रयोगशाळेचे लोकार्पण...	४४
■ मा. श्री. धीरज कुमार (भा.प्र.से.) आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र राज्य यांचे आरोग्य विभागाकडून स्वागत	४५
■ करोनाच्या नवीन व्हेरिंट्ला घाबरण्याचे कारण नाही – आरोग्यमंत्री मा. प्रा.डॉ. तानाजी सावंत	४५
■ डॉ. स्वप्नील लाळे, संचालक, आरोग्य सेवा मुंबई पदभार स्वीकारताना...	४६
■ डॉ. एकनाथ भोसले यांच्या महिला : आरोग्य व योजना पुस्तकाचे प्रकाशन...	४६
■ जनतेला आरोग्य योजनांची माहिती दिली तरच आपले उद्दिष्ट साध्य होईल – डॉ. राधाकृष्ण पवार, उपसंचालक, आरोग्य सेवा.	४७
■ एका कर्तव्यनिष्ठ अधिकाऱ्याची आरोग्य सेवेतून स्वेच्छानिवृत्ती	४८
■ राष्ट्रीय कीटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमाबाबत प्रभावी जनजागृती व्हावी...	४९
■ प्राथमिक आरोग्य केंद्र, कडूस अंतर्गत असणाऱ्या वीट भट्टीवर लसीकरण करताना...	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनोगत



सर्वांना नूतन वर्षाच्या शुभेच्छा....

आरोग्य विभागांतर्गत आयुक्त आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान या पदभार मी नुकताच स्विकारला. आरोग्य हा आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. कोविड-१९ साथरोगाच्या पाश्वर्भुमीवर सार्वजनिक व वैयक्तीक आरोग्याचे महत्व पुन्हा एकदा अधोरेखीत झाले आहे. सोशल डिस्टंसिंग, मास्क व स्वच्छता ह्या त्रिसुत्रीचा अवलंब आपल्याला कुठल्याही साथीच्या आजारापासुन दुर ठेवू शकतो. कोरोना संक्रमण काळात आपल्याला लागलेली स्वच्छतेची सवय यापुढील काळातदेखील आपण अबाधित राखली पाहिजे.

सध्या राज्यात गोवर या आजाराचे रुग्ण आढळत असुन या आजाराची साथ रोखण्याचे प्रमुख आव्हान आरोग्य यंत्रणांसमोर आहे. या आजारावर नियंत्रण आणण्यासाठी विविध उपाययोजना अंमलात आणण्यात येत असुन राज्य टास्क फोर्सची स्थापनादेखील करण्यात आली आहे. राज्यस्तरावरून सातत्याने यासंदर्भात आढावा घेण्यात येत असुन उद्रेकग्रस्त भागांमध्ये विशेष उपाययोजना आखण्यात आलेल्या आहेत. हा आजार लसीकरणाने रोखता येण्यासारखा असल्याने नागरीकांनी आपल्या ९ महिने ते ५ वर्षे वयोगटातील लहान मुलांना गोवरची लस तातडीने देणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी शासनाकडून विशेष गोवर रुबेला लसीकरण मोहिम राबविण्यात येत असुन या माहिमेस नागरीकांनी सहकार्य करावे असे आवाहन या माध्यमातून करतो.

साथीच्या आजारांबरोबरच समाजात सध्या वाढत असलेल्या कर्करोग, डायबेटीस, हायपरटेन्शन यासारख्या असंसर्गजन्य आजारांवरदेखील नियंत्रण मिळवणे अत्यंत गरजेचे आहे. यासाठी निदान व आवश्यक उपचार वेळेत होणे गरजेचे आहे. जानेवारी महिन्यात कर्करोग जनजागृती, कुष्ठरोग निवारण दिन तसेच धुम्रपान विरोधी दिनसाजरे होत आहे. युवकांमधील वाढत चाललेले धुम्रपान चिंतेचा विषय असुन त्यांना व्यसन व धुम्रपानापासुन परावृत्ता करण्याचे मोठे आव्हान आपणा सर्वांसमोर आहे. शालेय व महाविद्यालयीन मुलांना या व्यनसनांपासुन दुर ठेवण्याची मोठी जबाबदारी मुख्यत्वे पालक व शैक्षणिक संस्थांची आहे.

संसर्गजन्य आजारांचा वाढता धोका पाहता आजारपणाची लक्षणे दिसताच तातडीने जवळच्या सरकारी आरोग्या केंद्रात जाऊन आवश्येक तपासण्या व उपचार करावेत.

नवे वर्ष आपणा सर्वांना निरोगी जावो ह्याच शुभकामना..

श्री. धीरज कुमार (भा.प्र.से.)

आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा संचालक,
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र राज्य



संचालकांचे मनोगत



विज्ञानामुळे आपण खूप प्रगती केली आहे. त्यामुळे आपले जीवन काही प्रमाणात सुखावह झाले आहे, तर त्याचप्रमाणे ते गतिमानही झाले आहे. या जलदगती जीवनामध्ये अनेक समस्यादेखील निर्माण होत आहेत. या जलद जीवनामुळे मोठी स्पर्धा पाहायला मिळत आहे. त्याचा परिणाम मानसिक आरोग्यावर होऊ लागला आहे. मानसिक समस्या कशा कमी कराव्यात, मानसिक ताण-तणाव कसा कमी करावा, तसेच मानसिक बळ कसे वाढवावे याचा विचार आता मानसिक आरोग्यात होऊ लागला आहे.

या स्पर्धेच्या युगात शारीरिक वाढीबरोबरच आता चांगल्या आरोग्य सवयी जोपासणे, याला आपल्याला महत्त्व देणे आवश्यक बनले आहे. शारीरिक आरोग्याप्रमाणे मानसिक आरोग्यालाही निवारणात्मक आणि सुधारणात्मक बाजू समजून घेऊन आपल्याला आपले मानसिक बळ चांगले कसे ठेवता येईल, याकडे ही लक्ष देणे आता आवश्यक झाले आहे. प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या सर्वांगीण प्रगतीकरता स्वतःच्या मानसिक आरोग्याकडे लक्ष द्यावयास हवे. बालपण, तरुणपण आणि वार्धक्य या मानवाच्या जीवनातील तीन प्रमुख अवस्था होय. या अवस्थांमध्ये व्यक्ती बालपणी आई-वडील व इतर कुटुंबाबरोबर राहते. तरुणपणी लग्नानंतर स्वतःचे कुटुंब निर्माण करते. वाढत्या वयात आपल्या मुलांचा आधार घेऊन जीवन जगते.

या तिन्ही अवस्थामध्ये व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य हे तिच्या स्वतःच्या प्रयत्नावर देखील अवलंबून असते. व्यक्तीच्या आंतरक्रिया त्याच्या वागण्यावर अवलंबून असतात व यावरच त्याचे मानसिक स्वास्थ्यही अवलंबून असते. त्यामुळे मानसिक स्वास्थ्यासाठीही आपण विचार करणे आवश्यक बनलेले आहे. आपल्या स्वतःच्या मर्यादा ज्यांनी आपल्याला काय जमेल, काय जमणार नाही, याची कल्पना असणे व कोणत्याही गोष्टीची शहानिशा केल्याशिवाय ती व्यक्ती कशावरही विश्वास ठेवून ठेवणार नाही याची काळजी घेणे व कुणाशीही सूडबुद्धीने वागणार नाही, तसेच ती आपल्या चुकाही लगेच मान्य करते व दुसऱ्यालाही मदत करते हे एका चांगल्या मानसिक आरोग्याचे लक्षण होय. स्वतःच्या मर्यादांप्रमाणे स्वतःभोवतीची परिस्थिती, त्यातील चांगल्या वाईट बाबी जाणून घेणे व आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी आपल्या सभोवतालच्या परिस्थितीशी स्वतःच बदल करून त्यावर मात करून पुढे जाण्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक असते. यामुळे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते व समाजामध्येही आपले स्थान टिकून राहते. मानसिक आरोग्य आणि व्यक्तीमत्व यांचा खूप जवळचा असा संबंध आहे. निरामय व्यक्तीमत्व विकास आवश्यक त्या विकासात्मक क्षमता व्यवसायिक समायोजन व जीवनविषयक मूल्यांचा विकास इत्यादींवर आपलाही विकास अवलंबून असतो. व्यक्तीच्या सर्वांगीण आरोग्यामध्ये सामाजिक आरोग्यही अंतर्भूत असते. मानसिक आरोग्य हे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अशा तिन्ही घटकावर अवलंबून असल्याचे आपणास दिसून येते. त्यामुळे आपली सामाजिक भूमिका चांगली निभावली तर सामाजिक संबंध सुधारण्यास मदत होते व विकासही घडून येते. मानसिक आरोग्यातही सामाजिक संबंध हा महत्त्वाचा घटक मानला जातो. त्यामुळे आपले मानसिक-सामाजिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आपण सर्वांनी एकत्र प्रयत्न करणे आवश्यक बनलेले आहे. मानसिक आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत समुपदेशनाद्वारे मार्गदर्शन केले जाते. त्यामुळे कोणत्याही वांशिक समस्या जाणवल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन त्यावर मात करणे आवश्यक आहे.

- डॉ. संकल्प लाले

संचालक,
आरोग्य सेवा, आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



वैद्यकीय सेवा ही मानवतावादी सेवा म्हणून पुरातन काळापासून चालत आली आहे. डॉक्टर आणि रुग्ण यांच्यातील रोग निवारणार्थ सहभागी व्यवहार हे कायम घडत असतात. यात रुग्णांची डॉक्टरांवर असणारी शद्वा व विश्वास हा महत्वाचा घटक आहे. त्यामुळे परस्परांतील संबंध सलोख्याचे बनतात व टिकतात. डॉक्टर करीत असलेल्या उपचारावर रुग्णाचा भरवसा असेल तर चांगला समन्वय घडून येतो व परस्पर संबंधात भरोसा नसेल तर कृत्रिमता येते. एकमेकांवर विश्वास नसेल तर गैरसमज निर्माण होऊन संबंध ताणले जातात. डॉक्टर आपल्या रुग्णावर वैद्यकीयदृष्ट्या उपचार करीत असले तरी त्यामध्ये परस्परांचे सहकार्य महत्वाचे असते. रोग निवारणार्थ जुळून आलेला धागा हा विश्वासाच्या भरवशावर अधिक घटू झाला तर त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात. त्यामुळे रुग्णालयात येणारे रुग्ण यांच्याशी डॉक्टरांनी आपले उपचारात्मक निदानात्मक व तपासणी या प्रक्रियेतून जाताना अधिक काळजी घेणे आवश्यक आहे.

सार्वजनिक आरोग्य सेवेमध्ये सुविधा पुरवताना आपण आरोग्य सेवांची माहिती ही रुग्णांना सांगणे आवश्यक असते. त्यामुळे रुग्णांचा आरोग्य सेवेवरील विश्वास वाढून त्याला चांगला प्रतिसाद मिळत असते. प्रतिबंधात्मक, निदानात्मक, उपचारात्मक व पुनर्वसनात्मक सेवा प्रदान करताना आपल्याला डॉक्टरांशी चांगला संवाद साधून या कार्यासाठी त्यांच्याशी समन्वयही साधावा लागतो व समाजाचा सहभागही मिळवावा लागतो. या माध्यमातून आपण सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही अधिकाधिक लोकाभिमुख करू शकतो व सार्वजनिक आरोग्य सेवांची प्रतिमा जनमानसांमध्ये उंचावण्यासाठी याची मोलाची मदत होत असते. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून प्राथमिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम करताना आपल्याला रुग्णकेंद्री आरोग्यसेवा देऊन रुग्णांच्या प्रति दर्जेदार आरोग्य सेवा देण्याकडे ही लक्ष द्यावे लागणार आहे. शासनाच्या आरोग्य योजना अधिकाधिक लोकांपर्यंत जाऊन त्या अधिक लोकाभिमुख होण्यासाठी आपण सर्वांनी एकसंघ होऊन आरोग्य शिक्षण व संवादाच्या माध्यमातून रुग्णांचे चांगले सहकार्य मिळवण्यासाठी प्रत्येकाने प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

- **डॉ. नितीन अंबाडेकर**
संचालक, आरोग्य सेवा,
पुणे



संपादकीय



मानवातील व्यवहार हे विविध माध्यमाद्वारे सतत सुरु असतात, मानवी जीवनात संवादाला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान असून, प्रत्येक मानव हा आपल्या विचारांची देवाण-घेवाण करण्यासाठी संवाद साधत असतो व तो लिखित अथवा मुद्राभिनय, अंगिक हावभाव, भावना प्रगट कृती, इत्यादींच्या द्वारे हे कार्य साधले जाते व यातून विचारांची देवाणघेवाण होऊन प्रत्येकाच्या गरजांची पूर्तता साधली जाते.

संवादामुळे मानवी परस्पर संबंध प्रस्थापित होऊन विविध योजनांची माहिती लोकांना मिळून लोकांचा सहभाग वाढून त्या यशस्वी होतात. अनेकदा यात स्पर्धा सहकार्य संघर्ष सहानुभूती अशा विविध घटनांचे प्रतिबिंबिती उमटलेले दिसून येते. मनुष्य विविध क्षेत्रांमध्ये वावरत असताना त्याला आपल्या कार्यानुसार भूमिका पार पाडाव्या लागतात. या भूमिका पार पाडताना संवाद कौशल्याची व्यापकपणे आखणी करून त्याला आपले कार्य साधावे लागते. काही वेळा समायोजन घडते तर काही वेळा विसमायोजनाचेही प्रसंग आपल्याला दिसून येतात. प्रत्येक योजना लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी आपल्याला लोकसहभाग मिळवावा लागतो आणि लोकसहभागासाठी 'माहिती शिक्षण आणि संवाद' एक अपरिहार्य अशी बाब बनते.

संवादासाठी विविध माध्यमांचा वापर करून आपण माहितीचे आदान-प्रदान करीत असतो अशाच प्रकारे सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या योजना सामान्य माणसापर्यंत पोहचवताना आपण माहिती संप्रेषित करत असतो.

आपण चांगल्या माहितीच्या आधारे चांगला संवाद साधून चांगला लोकसहभाग मिळून निरोगी आरोग्याच्या दृष्टीने वाटचाल करू शकतो. सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आपल्या योजनांची माहिती देण्यासाठी 'आरोग्य पत्रिका', 'माहिती पुस्तिका', 'ब्लॉग' 'ॲप' समाज माध्यमे व आधुनिक पद्धतीने 'क्यूआर कोड' तयार करून सहजसाध्य उपलब्ध होईल, असे उपक्रम हाती घेतले आहेत. सार्वजनिक आरोग्य विभागातर्फे प्रकाशित होणारी आरोग्य पत्रिका आता अधिक दर्जेदार स्वरूपात प्रकाशित होत असून जनतेचा त्याला चांगला प्रतिसाद लाभत आहे. त्याचप्रमाणे विविधअंगी माध्यमातून जनजागृतीचे कार्य घडते आहे. 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद प्रत्यक्षात आणण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग हा प्रयत्नशील आहे. मात्र त्याला आपल्या सर्वांची साथ आवश्यक आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



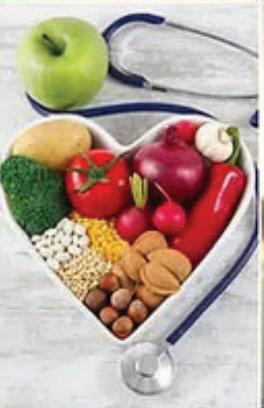
आरोग्यदायी संकल्पांनी साजरे करा नवे वर्ष

२०२३ ह्या नव्या कोन्या वर्षाची सुरुवात होत आहे. खरेतर नवीन वर्ष म्हणजे उत्साहाचे व नव्या संकल्पाचे. नवीन वर्ष साजरे करण्याच्या अनेक देशी विदेशी पद्धती आपल्या समाजात दृढ आहेत. कुणी फिरायला शहर सोडून बाहेर पडतो, कुणी कुटुंबासह दिवस घालवतो, अगदीच हौशी मंडळी मित्रमंडळीसह या दिवसाचे सेलिब्रेशन करतो तर काही नव्या वर्षाचे विविध संकल्प सोडून नववर्षाचे स्वागत करतात. एखादा नवा उद्योगधंदा सुरु करण्याचा पण केला जातो, नवे घर, गाडी विकत घेण्याचा संकल्प किंवा दररोजच्या जीवनात ठराविक गोष्ट खाणे सोडणे, वागणे, बोलणे, चालणे यात बदल करण्याचाम देखील संकल्प केला जातो. मात्र माणसाच्या आयुष्यात सर्वात महत्वाची गोष्ट आहे ती म्हणजे त्याचे आरोग्य. आरोग्य व्यवस्थित असेल तर त्याला हव्या त्या गोष्टी मिळवण्यात फारशा अडवणी उद्भवत नाहीत. त्यामुळे आपले आरोग्य नीट सांभाळण्याचा संकल्प प्रत्येकाने नव्या वर्षात करायला हवा असे माझे मत आहे.

गेली दोन वर्ष कोरोना साथरोगाने सर्वांच्याच आयुष्यावर थोड्याफार फरकाने विपरीत परिणाम झालेला आहे. परिस्थीती हळूहळू पूर्वपदावर येत आहे. त्यामुळे दैनंदिन जीवन आता कुठे सामान्ये होऊ लागलेले आहे. सण, उत्सव, समारंभ यावरील निर्बंध काढण्यात आल्याने मोकळेपणाने जिवन जगण्याचा

मार्ग खुला झाला आहे. अशातच आलेले नवे वर्ष सर्वांच्याच आयुष्यात एक नवी पालवी घेऊन आले आहे. नव्या वर्षाकडून आपल्यापैकी प्रत्येकाला अनेक आशा असतात. अनेक प्रकारची नियोजने केलेली असतात. मात्र, आपले नियोजन तेव्हाच यशस्वी होते, जेव्हा आपण तंदुरुस्त आणि निरोगी राहू. अनेक संसर्ग व अंसर्गजन्या आजार समाजात उद्भवताना दिसत आहेत. कोरोनानंतर सध्या गोवर या साथीच्या आजाराने थैमान घातले आहे. आपले शरीर निरोगी राहावे असे प्रत्येकाला वाटते. त्यासाठी आपण प्रयत्नशील असतो. मात्र आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्य सुदृढ राखण्यासाठी आवश्यक असलेला वेळ आपल्याला मिळत नाही. हे देखील तितकेच खरे आहे. तुमचं आरोग्य चांगलं असेल. तरच तुमचं मानसिक स्वास्थ्य व दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वास देखील चमकदार असतो. म्हणून आरोग्यदायी असण महत्वाचं. यासाठी काही आरोग्यदायी संकल्प आपण आज सोडायलाच हवेत. मानसिक आरोग्य आणि सुंदरता या दोन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून आहेत.

राग, ईर्ष्या, गर्व किंवा नकारात्मकता मनात असेल तर ते चेह्यावर प्रतिबिंबीत होते. त्याचबरोबर ताण, तणाव, नैराश्य, चिंता यामुळे येहा निस्तेज दिसू लागतो. म्हणून मानसिक स्वास्थ्य चांगले असणे गरजेचे आहे. नवीन वर्षात मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी सतत प्रयत्नशील रहा. तुम्हाला आनंद देणारी चांगली

Sleep	Nutrition	Exercises	Mind / Emotions	Community / Relationship
 PhysioPoint				





Your Health Your Choice



कामे करा. तुमचे छंद जोपासा. नवीन ठिकाणी फिरायला जा. त्यामुळे तुमचे मन आनंदी होईल आणि तो आनंद तुमच्या चेहयावर नक्कीच दिसेल. ध्यान, विश्वास व श्रद्धा या गोष्टीदेखील खूप महत्वाच्या आहेत. ईश्वरी ध्यानामुळे तुमचे मन शांत होईल. राग, द्वेष, भीती, चिंता दूर होऊन मानसिक संतुलन साधण्यास मदत होईल.

त्यामुळे आपली सकारात्मकता वाढीस लागेल. मनाचे स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी तुम्हाला सात्विक आहार घेणेही तितकेच महत्वाचे आहे. असं म्हणतात, यथा अन्नम् तथा मन म्हणून फळे, भाज्या, पालेभाज्या, सुकामेवा यांसारख्या सात्विक आहारामुळे तुमचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहील. परिणामी तुम्ही सजग व आत्मविश्वासाने भरलेले राहाल. म्हणून शक्यतो सात्विक अन्नाचा आहारात समावेश करा.

नव्या वर्षात आणखी आपण काय करायला हवे तर नव्या वर्षापासून नवे विचार आपल्या मनात रुजायला हवेत. आपण निश्चय करायला हवेत मग तो निश्चय दररोज चालायला जायचा असो किंवा व्यायाम करायचा, वा वाढलेले वजन कमी करायचा. पण योग्य विचारांना नियोजनांची साथ मिळाली नाही तर त्या संकल्पांना काही अर्थ राहणार नाही.

तुमचेच संकल्प काही दिवसांतच तुमच्याकडूनच मोडीत निघाल्याशिवाय राहणार नाहीत. नेहमी फार मोठे टारगेट ठेवले जाते. उदाहरणार्थ, मी एका महिन्यात १० किलो वजन कमी करेन. वास्तविकपणे व नैसर्गिकपणे

हे नक्कीच शक्य नाही. त्यापेक्षा मी नियमित व्यायाम करून आणि योग्य आहार घेऊन शारिरिक स्वास्थ्यासाठी मनापासून प्रयत्न करीन हा निश्चय जास्त योग्य आहे असे केल्यामुळेच आपण आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करू शकतो. एक वाईट गोष्ट सोडण्याचा निश्चय पूर्ण करणे अवघड आहे. पण त्या तुलनेत चांगले काम करण्याचा निश्चय पाळणे सोपे आहे. त्यासाठी संकल्पांमध्ये ही ताळमेळ हवा. ते संकल्प जास्त यशस्वी होतात. संकल्प पाळण्यात अपयश आले तर लगेच तो सोडून देणे योग्य नसून पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तसे बघितले तर प्रत्येक दिवस नवाच असतो.

१ जानेवारीला तुमचा जेवण कमी करण्याचा संकल्प पाळला गेला नाही तर २ तारखेला तो परत सुरु करा. वाटेतच सोडून देऊ नका. उद्यावर ढकलण्याचे कामही करू नका. संकल्पात सातत्य असणे जितके महत्वाचे आहे तितकेच तो टिकवण्यात परिश्रम व जिद्देखील अत्यंत महत्वाची आहे. कोरोनाने खरेतर आपल्यायला व्यक्ती गत आरोग्य किंवा महत्वाचे आहे हे शिकवले आहे. त्यामुळे संकल्प कुठलाही करा तो आरोग्याशी निगडीत असायला हवा. नववर्षाचे आगमन आपल्याला नवीन संकल्पांसाठी चांगली संधी आहे मात्र आपले संकल्प आपल्याला आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असायला हवेत.

नव वर्षाच्या सर्वांना आरोग्यदायी शुभेच्छा.





माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित अभियान

राज्यात आरोग्य विभागांमार्फत माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित या विशेष अभियानांतर्गतराज्यात १८ वर्षावरील महिला, माता, गरोदर स्त्रीया यांच्या सर्वांगीण तपासणीसाठी दिनांक २६/०९/२०२२ पासून नवरात्री उत्सवनिमित्त आरोग्य तपासणी कार्यक्रम एकात्मिक बाल विकास विभाग यांच्या समन्वयाने राबविण्यात येत आहे. या कार्यक्रमामध्ये राज्यातील १८ वर्षावरील महिलांना, मातांना, गरोदर स्त्रीयांना प्रतिबंधात्मक आणि उपचारात्मक आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देणे आणि सुरक्षित व सुटृट आरोग्यासाठी समूपदेशन सुविधा उपलब्ध करून देणे उद्दिष्ट आहे.

* या काळात सकाळी ९ ते दुपारी २ या दरम्यान वैद्यकीय अधिकारी आणि स्त्रीरोगतज्ञमार्फत १८ वर्षावरील महिलांची, नवविवाहीत महिला, गरोदर माता, ३० वर्षावरील महिला यांची तपासणी, औषधोपचार, सोनोग्राफी आणि समुपदेशन करण्यासाठी मेडिकल, डेंटल शिबिरे आयोजित करण्यात येत आहेत. या व्यतिरिक्त जिल्हा शल्य चिकित्सक आणि जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांनी IMA/IAP/FOGSI यांच्याशी चर्चा करून जास्तीत जास्त तज्ज्ञ तपासणीसाठी उपलब्ध होतील यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत.

* नवरात्रउत्सवाच्या पहिल्या दिवशी राज्यातील सर्व जिल्हांमध्ये या अभियानाची सुरुवात करण्यात आली. सदर कार्यक्रमाची जनजागृती आणि संस्थास्तरावर प्रसिद्धी बँनर, सोशल मीडिया, आकाशवाणी केंद्र आणि वृत्तपत्र या माध्यमातून करण्यात येत आहे. तसेच आशा/अंगणवाडी आरोग्य सेविका/सेवक यांच्यामार्फत घोरघरी जाऊन उपलब्ध सुविधेबाबत माहिती देण्यात येत आहे.

* ३० वर्षावरील सर्व महिलांचे कर्करोग मधूमेह, उच्च रक्तदाब, मोतीबिंदू, कान, नाकघसा व इतर आजारांचे निदान व आवश्यकतेनुसार उपचार व समूपदेशन करण्यात येत आहे.

* सदर शिबिरामध्ये अतिजोखमीच्या मातांचे/महिलांचे निदान करून त्यांना आवश्यकतेनुसार उपचार आणि संदर्भ सेवा देण्याचे तसेच जास्तीत जास्त महिलांची आरोग्य तपासणी, शस्त्रक्रिया होतील याचे नियोजन करण्यात आलेले आहे.

* या कालावधीत मानवविकास कार्यक्रमांतर्गत तज्ज्ञांची

शिबिरे आयोजित करण्यात येत आहेत. तसेच भरारी पथका मार्फत देखील त्यांच्या कार्यक्षेत्रात येणाऱ्या गावांमध्ये सेवा पुरविण्यात येत आहेत.

* आरबीएसके पथकामार्फत शाळा तपासणी नंतर गावात भेट देवून तपासणी आणि समुपदेशन कार्यक्रम घेतले जात आहेत. यासाठी जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांनी महिला व बाल कल्याण विभागाच्या समन्वयाने सदर कार्यक्रम अंगणवाडी केंद्रात आयोजित केलेले आहेत. यासाठी अंगणवाडी आणि आशा यांना जास्तीत जास्त महिला व माता येतील याबाबत सूचना देण्यात आल्या आहेत.

* कुटुंब कल्याण कार्यक्रमाची माहिती सर्व स्तरावर देण्यात येत आहे. तसेच नवविवाहीत जोडप्यांना व दोन अपत्य असणाऱ्या मातांना दोन आपत्यामध्ये अंतर ठेवण्याबाबत तसेच दोन अपत्यावरील मातांना कुटुंब कल्याण शस्त्रक्रिया वरील माहिती देण्यात येणार आहे.

थोडक्यात महत्वाचे –

* दि. ३१/१२/२०२२ रोजी राज्यात २७,५७९ लाभार्थ्यांची तपासणी करण्यात आली तर या अभियानांतर्गत आजपर्यंत एकूण ४,३९,०३,९८३ लाभार्थ्यांची तपासणी करण्यात आली.

* ३० वर्षावरील २५७९३८ लाभार्थ्यांना मधुमेहाचे प्राथमिक निदान तर ४९९४९६ लाभार्थ्यांना उच्च रक्तदाबाचे प्राथमिक निदान झाल्याचे आढळून आले.

* या अभियानांतर्गत २७९६०७५ एकूण गरोदर मातांची तपासणी करण्यात आली. त्यापैकी ११८१५९ मातांना उच्च रक्तदाबाची प्राथमिक लक्षणे आढळून आली तीव्र रक्तक्षय असलेल्या ११३२०१ मातांना आर्यन सुक्रोज देण्यात आले २६८७५९ मातांची सोनोग्राफी करण्यात आली.

* ३० वर्षावरील ३३९७० लाभार्थ्यांना हृदयासंबंधित आजार असल्याचे आढळून आले तर ६१७२९ लाभार्थ्यांना कर्करोग सदृश संशयित लक्षणे आढळून आले.

* ७४०७२२७ लाभार्थ्यांना मानसिक आरोग्य, तंबाखू, Alcohol and Drug Abuse बाबत समूपदेशन करण्यात आले.



अभियानादरम्यान झालेल्या लाभार्थी तपासणी आणि दिलेल्या महत्वाच्या आरोग्य सेवांचा तपशील खालीलप्रमाणे -

अ.क्र.	निर्देशांक	३०/१२/२०२२	Progressive total
१८ वर्षे वयोगटावरील महिलांना दिलेल्या सेवा			
1	तपासणी करण्यात आलेल्या 18 वर्षे वयोगटावरील लाभार्थ्यांची संख्या	27579	43903983
2	मधुमेहाचे प्राथमिक निदान झालेल्या लाभार्थ्यांनी संख्या	55	474049
3	चेर्स्ट एक्सरे (ग्रामीण रुग्णालय व पुढील संस्था) करण्यात आलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या (गरजेनुसार)	204	269187
RKSK / RBSK			
1	ठ्यळघ कार्यक्रमांतर्गत आरोग्य व पोषण विषयी समुपदेशन करण्यात आलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	834	2173792
2	आरबीएसके पथकाने आयोजित केलेले समुपदेशन कॅम्प दरम्यान समुपदेशन केलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	4640	1703498
गर्भधारणा पूर्व सेवा कार्यक्रम			
1	गर्भधारणापूर्व सेवा कार्यक्रमांतर्गत नोंदणी केलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	782	3134537
2	गर्भधारणापूर्ण सेवा कार्यक्रमांतर्गत समुपदेशन (किशोरवयीन मुलींमधील गर्भधारणा रोखणे, तंबाखू व मद्यपान सेवनामुळे गर्भधारणेस होणाऱ्या धोक्यांबाबत, समतोल आहाराबाबत) दिलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	1050	4058661
गरोदर मातांना दिलेल्या सेवा 31/12/2022 Progresssive Total			
1	वैद्यकीय अधिकाच्यांकडून तपासणी करण्यात आलेल्या गरोदर मातांची लाभार्थ्यांची संख्या	1840	2796075
2	बीपी (रक्तदाबाची) तपासणी करण्यात गरोदर मातांची संख्या	1392	2604790
3	उच्च रक्तदाबाचे प्राथमिक निदान झालेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	471	118159
4	लघवीमध्ये प्रथिने आढळून आलेल्या गरोदर मातांची संख्या	62	53277
5	एचबी 7 ग्रॅम % पेक्षा कमी आहे अशा गरोदर मातांची संख्या	31	54312
6	खीप Sucrose देण्यात आलेल्या गरोदर मातांची संख्या	195	113201
7	स्त्री रोग तज्जामार्फत तपासणी केलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	646	850809
8	विशेष मोहिमे दरम्यान सापडलेल्या अति जोखमीच्या मातांची संख्या	58	85642
9	सोनोग्राफी करण्यात आलेल्या मातांची संख्या	669	268759
10	मानविकास शिबिरांतर्गत तपासणी करण्यात आलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	197	279230
असंसर्वा जन्य आजार (NCD)			
1	उच्च रक्तदाबाचे प्राथमिक निदान झालेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	128	419496
2	मधुमेहाचे प्राथमिक निदान झालेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	111	257138
3	कर्करोग सदृश संशयीत लाभार्थ्यांची संख्या	13	61729
4	हृदयासंबंधित आजार निदान झालेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	45	33970
5	संशयित गर्भाशय मुख कर्करोगाचे लक्षणे आढळून आलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	54	21032
6	60 वर्षावरील महिलांची डोळ्यांची तपासणी करण्यात आलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	370	1168953
7	शस्त्रक्रिया करण्यासाठी संदर्भित केलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	38	128662
8	मानसिक आरोग्य, तंबाखू, अल्कोहोल आणि ड्रग बाबत समुपदेशन करण्यात आलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या	2685	7407227
9	60 वर्षावरील कान, नाक, घसा तपासणी करण्यात आलेल्या महिलांची संख्या	346	1408007





राज्य शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे महत्त्वाचे निर्णय...

राज्यात कोविड प्रतिबंधक मोफत बूस्टर डोस मोहिमेला वेग

राज्यात कोविड प्रतिबंधक लसीच्या बूस्टर डोस मोहिमेला गेल्या तीन महिन्यात वेग आला आहे. ज्या नागरिकांनी कोविड प्रतिबंधक पहिली आणि दुसरी लस घेतली आहे, अशा नागरिकांना मोफत बूस्टर डोस देण्यात येत आहे. राज्यातील सर्व नागरिकांनी बूस्टर डोस घ्यावा असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले असून, या मोहिमेला गती देण्यात आली आहे.

कोविड काळात सेवा देणाऱ्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांसाठी आरोग्य भरतीसाठी गुणांकन कार्यपद्धती ठरविणार

कोविड महामारीच्या संकटाच्या काळात ज्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी आरोग्य सेवा देऊन नागरिकांचे प्राण वाचविले अशा आरोग्य कर्मचाऱ्यांसाठी आरोग्य विभागाच्या पद भरतीसाठी गुणांकन कार्यपद्धती ठरविणार असल्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय राज्य शासनाने घेतला आहे. कोविड संकटकाळात कंत्राटी पद्धतीने वैद्यकीय सहायक, आशा, अंगणवाडी कार्यकर्त्या यांनी आरोग्य सेवा दिली आहे. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या विविध पद भरतीच्या वेळी त्यांच्यासाठी वेगळी गुणांकन कार्यपद्धती ठरविण्यात येणार आहे.

मुंबईकरांसाठी 'हिंदू हृदयसप्राट बाळासाहेब ठाकरे दवाखाना' च्या माध्यमातून मोफत आरोग्य सेवा

मुंबईकरांना हिंदूहृदयसप्राट बाळासाहेब ठाकरे दवाखाना आणि पॉलिक्लिनिकच्या माध्यमातून मोफत आरोग्य सेवा देण्याचा निर्णय राज्य शासनाने घेतला आहे. या योजनेअंतर्गतमुंबईत सुमारे २२७ आरोग्य केंद्र सुरु करण्यात येणार असून पहिल्या टप्प्यात ५० आरोग्य केंद्रांचा शुभारंभ करणात आला आहे.

नेत्र विकारांसाठी विशेष रुग्णालय उभारणार

मुंबईकरांना दर्जेदार वैद्यकीय उपचार मिळण्यासाठी उपलब्ध आरोग्य सुविधांचा पुनर्विकास जलदगतीने करण्याचा निर्णय राज्य शासनाने घेतला आहे. त्याचप्रमाणे मुंबईत नेत्र विकारांसाठी विशेष रुग्णालय उभारण्याची घोषणा राज्य शासनाने केली आहे.

कर्करोगाच्या उपचारासाठी मुंबईतील टाटा रुग्णालयात येणाऱ्या रुग्णांसाठी निवासाची सुविधा

देशभरातून कर्करोगाच्या उपचारासाठी मुंबईतील

टाटा रुग्णालयात येणाऱ्या रुग्ण आणि नातेवाईकांसाठी निवासाची सोय व्हावी, यासाठी लोकमान्य नगरमधील म्हाडा वसाहतीत खोल्या उपलब्ध करून देण्याचा निर्णय राज्य शासनाने घेतला आहे. त्याचप्रमाणे सायन, सांताकुळ येथे अशा प्रकारची व्यवस्था करण्यासाठी मुंबई महापालिकेने पुढाकार घेण्याचे निर्देश राज्य शासनाने पालिका प्रशासनाला दिले आहेत.

आयुष्मान भारत पंधरवडा

आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना आणि महात्मा जोतिराव फुले जन आरोग्य योजना एकत्रित स्वरूपात गेल्या चार वर्षांपासून राज्यात राबविण्यात येत आहेत. योजनेच्या पाचव्या वर्षात पदापर्णानिमित्त १५ सप्टेंबरपासून ३० सप्टेंबरपर्यंत 'आयुष्मान भारत पंधरवडा' साजरा करण्यात आला.यानिमित्ताने विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. यादेन्ही योजनांना उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभत आहे. 'आयुष्मान भारत' पंधरवड्यात ६०० पेक्षा जास्त आरोग्य शिबिरे आयोजित करण्यात आली होती. लाभार्थ्यांना आयुष्मान कार्ड (आभा कार्ड) वितरित करण्यासाठी विशेष मोहीम हाती घेण्यात आली आहे. या व्यतिरिक्त आरोग्याच्या संपूर्ण माहितीचे आभा कार्ड वितरित करण्याचा एक स्तुत्य उपक्रम राबविण्यात येत आहे.

'माता सुरक्षित, घर सुरक्षित' अभियान

राज्य शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत महिलांच्या आरोग्याच्या सुरक्षिततेसाठी नवरात्रोत्सव कालावधीत 'माता सुरक्षित, तर घर सुरक्षित' अभियान राबविण्यात आले. या अभियानाला राज्यातील महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. या अभियानांतर्गत राज्यातील सुमारे चारकोटींपेक्षा अधिक महिलांची आरोग्य तपासणी करण्यात आले आहे. राज्यातील दुर्गम, अतिदुर्गम, आदिवासी, डोंगराळभागासह मोठ्या महानगरातील मॉडन वसाहतीत अत्यंत नियोजनबद्द पद्धतीने आरोग्य शिबिराच्या माध्यमातून तपासणी करण्यात येत असून ग्रामीण भागात महिलांचा उदंड प्रतिसाद लाभत आहे.

राष्ट्रीय क्षयरोग निर्मूलनासाठी सल्लागार समिती

राष्ट्रीय क्षयरोग निर्मूलन कार्यक्रमांतर्गत पीएमटीपीटी



उपक्रम राबविष्यासाठी राज्यस्तरावर राज्य सल्लागार समिती स्थापनकरण्यात आली आहे.

महाआरोग्य संवाद मोबाईल ॲप्लिकेशन कार्यान्वित

राज्यातील जास्तीत जास्त नागरिकांपर्यंत आरोग्य विषयक माहिती पोहचावी यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने महाआरोग्य संवाद मोबाईल ॲप्लिकेशन कार्यान्वित केले आहे. यामोबाईल ॲप्लिकेशनमुळे आरोग्यविषयक माहिती नागरिकांना सहज उपलब्ध करून दिली जात आहे.

आरोग्यवर्धनी केंद्रात १४०६ समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांची रिक्त पदे भरणार

आयुष्यमान भारत योजनेतून राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत आरोग्यवर्धनी केंद्रात १४०६ समुदाय व आरोग्य अधिकाऱ्यांची रिक्त पदे भरण्याची घोषणा आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्री डॉ. तानाजी सावंत यांनी केली आहे. त्यानुसार या पदांसाठी जाहिरात प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या या भरतीमुळे प्राथमिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम होणार आहे.

केंद्र शासनाने डिसेंबर २०२२ पर्यंत १०३५६ आरोग्य केंद्र कार्यान्वित करण्याचे लक्ष्य राज्याला दिले होते. राज्याने आतापर्यंत ८३३० उपकेंद्र, १८६२ प्राथमिक आरोग्य केंद्र व ५८२ नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र असे एकूण १०७७४ आरोग्य केंद्र हे आरोग्यवर्धनी केंद्रात कार्यान्वित केले आहेत. राज्यातील उपकेंद्राद्वारे ५००० लोकसंख्येमागे एक आरोग्यवर्धनी केंद्र निर्माण करण्यात आले आहेत. या केंद्रामध्ये तेरा प्रकारच्या आरोग्यसेवा रुग्णांना दिल्या जात आहेत.

माता आरोग्य क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल महाराष्ट्राला दोन राष्ट्रीय पुरस्कार

माता आरोग्य क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करून माता मृत्यू दर कमी करण्यासाठी तसेच प्रसूतीदरम्यान पुरविल्या जाणाऱ्या सुविधांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणामध्ये महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावर दोन पुरस्कार प्राप्त झाले आहेत. या यशाबद्दल राज्याचे आरोग्य व कुटुंबकल्याण मंत्री डॉ. तानाजी सावंत यांनी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांचे विशेष अभिनंदन केले आहे.

राष्ट्रीय स्तरावर लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणासाठी महाराष्ट्राला द्वितीय पुरस्कार

लक्ष्यसंस्था प्रमाणिकरणामध्ये महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावर द्वितीय पुरस्कार प्राप्त झाला आहे. केंद्र सरकारने

प्रसूतीदरम्यान पुरविल्या जाणाऱ्या सुविधांची गुणवत्ता वाढविण्याकरीता डिसेंबर २०१७ मध्ये लक्ष्य (LaQshya) कार्यक्रमाला सुरुवात केलेली आहे. प्रसूतीगृह आणि माता शस्त्रक्रियागृहमध्ये गुणवत्ता सुधारणा करून त्याद्वारे माता मृत्यू उपजत मृत्यू आणि नवजात अर्भक मृत्यू कमी करणे तसेच प्रसूतीदरम्यान दर्जात्मक सेवा बरोबरच आदरयुक्त मातृत्व काळजी घेणे हे या कार्याक्रमाचे प्रमुख उद्दिष्ट्य आहे.

परांडा येथील महाआरोग्य शिबिराला उदंड प्रतिसाद

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आणि आरोग्य मंत्री यांच्या पुढाकाराने निरोगी महाराष्ट्राच्या संकल्पासाठी उस्मानाबाद जिल्ह्यातील परांडा येथे २७ नोव्हेंबरला २०२२ रोजी महाआरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. या शिबिरास नागरिकांचा उदंड प्रतिसाद लाभला.

रुग्णालयांचे श्रेणीवर्धन आणि दर्जा वाढ

वर्धा जिल्ह्यातील आर्वा येथील ५० खाटांच्या उपजिल्हा रुग्णालयाचे श्रेणीवर्धन करून ते १०० खाटांचे करण्याच्या प्रस्तावाला प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली आहे.

त्याचप्रमाणे, उस्मानाबाद जिल्ह्यातील परांडा येथील ५० खाटांच्या उपजिल्हा रुग्णालयाचे 'विशेष बाब' म्हणून श्रेणीवर्धन करून ते १०० खाटांचे करण्यास प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली आहे.

पुणे जिल्ह्यातील चाकण येथील ३० खाटांच्या ग्रामीण रुग्णालयाचे 'विशेष बाब' म्हणून १०० खाटांच्या उपजिल्हा रुग्णालयामध्ये श्रेणीवर्धन करण्यास राज्य शासनाने मान्यता दिली आहे.

उस्मानाबाद जिल्ह्यातील परांडा येथे 'विशेष बाब' म्हणून १०० खाटांचे स्त्री रुग्णालय स्थापन करण्यास प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली आहे.

नंदुरबार जिल्ह्यातील धडगांव येथे ६० खाटांएवजी १०० खाटांचे स्त्री रुग्णालय स्थापन करण्यास राज्य शासनाने मान्यता दिली आहे.

जिल्हा रुग्णालयांमध्ये डीएनबी (DNB) अभ्यासक्रम सुरु

सार्वजनिक आरोग्य विभागांतर्गत असलेल्या जिल्हा रुग्णालयांमध्ये सन २०२१-२२ या शैक्षणिक वर्षापासून Diplomate of National Board (डीएनबी) हा पदविका अभ्यासक्रम सुरु करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे. वैद्यकीय पदव्युत्तर अभ्यासक्रमासाठी National Board of Examination (NBE) ही संस्था भारत सरकारतर्फे काय करते. या संस्थेमार्फत हा अभ्यासक्रम राबविष्यात येणार आहे.



मानसिक आरोग्य सेवा कायदा २०१७

आरोग्य म्हणजे काय?

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक समतोलाची अवस्था आहे.

मानसिक आरोग्य म्हणजे काय?

मानसिक स्वस्थता, ज्यामध्ये खाद्याचा व्यक्तीला स्वतः च्या क्षमतेचा अनुभव येतो, ती व्यक्ती जीवनातले सर्व सामान्य ताणतणाव सांभाळून, उत्पादक आणि फलदायी काम करू शकते आणि समाजाला योगदान देऊ शकते.

मानसिक आरोग्य कायद्याची गरज का?

मानसिकदृष्ट्या आजारी असलेली व्यक्ती ही समाजातील एक असुरक्षित घटक आहे. मानसिक विकार असलेल्या लोकांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी, समाजातील कलंक, भेदभाव आणि उपेक्षितपणा आणि मानवी हक्क उल्लंघनाच्या वाढत्या संभाव्यतेचे निराकरण करण्यासाठी कायदा आवश्यक आहे. (WHO रिसोर्स बुक ऑन मेंटल हेल्थ, ह्युमन राइट्स अँड लेजिस्लेशन, २००५).



भारतातील मानसिक आरोग्य

कायद्याचा इतिहास

१. इंडियन लुनेसी एक्ट १९९२ – कस्टोडियल केअर
२. मानसिक आरोग्य कायदा १९८७ – संस्थात्मक उपचार
३. मानसिक आरोग्य सेवा कायदा २०१७ – उपचारादरम्यान अधिकारांचे संरक्षण

नवीन कायदा का?

१३ डिसेंबर २००६ रोजी न्यूयॉर्क येथील यूएन मुख्यालयात अपंग व्यक्तींच्या हक्कांवरील अधिवेशन (UNCRPD) आणि त्याचा पर्यायी प्रोटोकॉल स्वीकार करण्यात आला. १ ऑक्टोबर २००७ रोजी भारताने या करारावर स्वाक्षरी केली आणि त्याला मान्यता दिली. त्यामुळे विद्यमान कायद्यांचे त्या अधिवेशनाशी संरेखन आणि

सुसंगतता असणे आवश्यक होते. मानसिक आरोग्य कायदा १९८७ ह्याबाबी पूर्ण करू शकत नव्हता. त्यामुळे नवीन कायदा बनवणे हे आपणास क्रमप्राप्त होते.

२०१० साली मानसिक आरोग्य सेवा बिल (MHCB) चा मसुदा तयार करण्यास सुरुवात झाली. २०१०-१२ दरम्यान तज्जांशी सल्ला मसलत करून नोव्हेंबर २०१३ मध्ये स्थायी समितीने अहवाल सादर केला. मार्च २०१६ मध्ये राज्य सभेने हे विधेयक मंजूर केले आणि मार्च २०१७ हा संपूर्ण भारतात लागू झाला. या कायद्यात एकूण १६ अध्याय आणि १२६ कलम आहे. हा कायदा मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या (PWMI) मानसिक आरोग्य सेवा आणि उपचार प्रदान करणेच्यासाठी आहे.

हा कायदा मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या हक्कांचे संरक्षण, संवर्धन आणि पूर्तता करणे आणि त्यांच्याशी संबंधित किंवा आनुषंगिक बाबीचा पूर्तता करणेच्यासाठी असेल.

या कायद्यातील महत्वाच्या अध्याय आणि कलमाविषयी आपण दृष्टिक्षेप टाकू अग्रिम निर्देश (अध्याय ३ चे कलम ५) (Advabnce Directives)

अल्पवयीन नसलेल्या कोणत्याही व्यक्तीने आगाऊ लिखित स्वरूपात केलेला हा दस्तऐवज आहे. भविष्यात उद्भवल्यास स्वतःच्या मानसिक आजाराची काळजी आणि उपचार कसे करावेत आणि कसे केले जाऊ नयेत अशी व्यक्तीची इच्छा यादवारे लिखित स्वरूपात मांडता येईल. तसेच नामनिर्देशित प्रतिनिधी कोण असेल याचाही उल्लेख करता येईल.

नामनिर्देशित प्रतिनिधी (NR) (कलम १४-१७)

आपल्या मानसिक आजाराच्या काळा दरम्यान जेव्हा निर्णय घेण्याची क्षमता घेण्याची क्षमता संपुष्टात येईल त्यावेळेस उपचार व इतर सेवा बाबींचे निर्णय घेणेसाठी कुणीही व्यक्ती आपल्या निकटवर्तीय व्यक्तीची/इतर कुणीही पात्र व्यक्तीची



नामनिर्देशित प्रतिनिधी म्हणून लेखी निवड करून ठेवू शकतो. अल्पवयीन व्यक्तीचे नामनिर्देशित प्रतिनिधी हे त्यांचे पालक अथवा गार्डियन हे असतील.

मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीचे हक्क (कलम १८-२०)

१. मानसिक आरोग्य सेवा आणि उपचार मिळण्याचा अधिकार असेल.

प्रत्येक व्यक्तीला मानसिक आरोग्य सेवा आणि उपचार मिळण्याचा अधिकार असेल.

२. समाजात उदरनिर्वाहाचा अधिकार - प्रत्येक व्यक्तीला

- (अ) समाजात राहण्याचा, समाजाचा एक भाग बनण्याचा अधिकार आहे आणि समाजापासून विभक्त होणार नाही, आणि (ब) केवळ त्याचे कुटुंब नसल्यामुळे किंवा त्याच्या कुटुंबाने त्याला स्वीकारले नाही किंवा तो बेघर आहे किंवा त्याला समुदाय आधारित सुविधांच्या अभावी मानसिक आरोग्य आस्थापनात ठेवले जाणार नाही.

३. क्रूर, अमानुष आणि अपमानास्पद वागणुकीपासून संरक्षणाचा अधिकार

४. समानतेचा

आणि भेदभाव न करण्याचा अधिकार - मानसिक आजार असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीला सर्व आरोग्य सेवेच्या तरतुदीमध्ये शारीरिक आजार असलेल्या व्यक्ती प्रमाणे समान वागणूक दिली जाईल.

५. गोपनीयतेचा अधिकार - मानसिक आजार असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला त्याचे मानसिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य सेवा, उपचार आणि शारीरिक आरोग्य सेवेच्या संदर्भात गोपनीयता अधिकार असेल.

६. मानसिक आजाराच्या संदर्भात माहिती देण्यावर निर्बंध

७. मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या संमतीशिवाय मानसिक आरोग्य आस्थापनामध्ये उपचार घेत असलेल्या व्यक्तीचे कोणतेही छायाचित्र किंवा इतर कोणतीही माहिती माध्यमाना दिली जाणार नाही.

८. वैद्यकीय कागदपत्रे संबंधित अधिकार - मानसिक आजार असलेल्या सर्व व्यक्तींना विहित केलेल्यामुळे वैद्यकीय

नोंदीमध्ये (Basic medical record) प्रवेश मिळण्याचा अधिकार असेल.

९. वैयक्तिक संपर्क आणि संवादाचे अधिकार मानसिक आजार असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला मानसिक आरोग्य आस्थापनात प्रवेश दिला जाईल, अशा मानसिक आरोग्य आस्थापनाच्या मानकांच्या अधीन राहून, वाजवी वेळी अभ्यागतांना नकार देण्याचा किंवा परवानगी देण्याचा अधिकार असेल.

१०. टेलिफोन किंवा मोबाईल फोन कॉल प्राप्तचा अधिकार असेल.

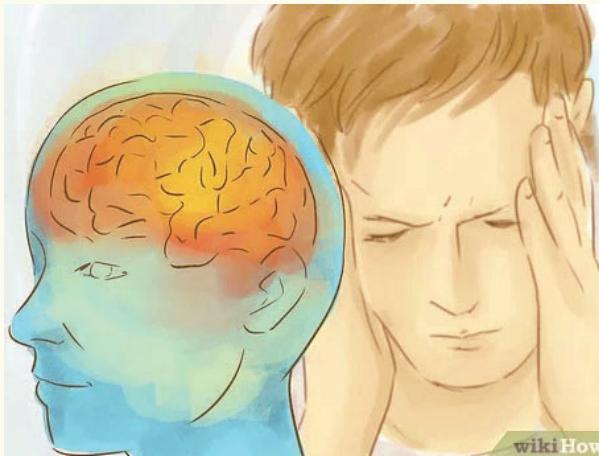
११. कायदेशीर मदतीचा अधिकार - मानसिक आजार असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीला या कायद्यांतर्गत प्रदान केलेल्या कोणत्याही अधिकारांच्या वापरासाठी मोफत कायदेशीर सेवा मिळण्याचा अधिकार असेल.

१२. सेवांच्या तरतुदीतील कम तरतेबद्दल तक्रार करण्याचा अधिकार

मानसिक आरोग्य आस्थापना (MHE)

मानसिक आरोग्य आस्थापना म्हणजे आयुर्वेद, योग आणि नॅरोपेंथी, युनानी, सिद्ध आणि

होमिओपॅथी यासह कोणतीही आरोग्य आस्थापना पूर्णपणे किंवा अंशतः, मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींना दाखल केले जाते आणि ते राहतात किंवा त्यांची काळजी घेतली जाते. प्रत्येक मानसिक आरोग्य आस्थापना प्राधिकरणाकडे नोंदणी करणे अनिवार्य आहे. (कलम ६५) प्रत्येक मानसिक आरोग्य आस्थापना प्राधिकरणाकडे यांची सुविधा आणि सेवांची किमान मानके, मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांसाठी किमान पात्रता राज्य मानसिक आरोग्य प्राधिकरण यांनी ठरवून दिलेली आहेत. त्याप्रमाणे प्रत्येक आस्थापनांना नोंदणीकरिता संबंधित जिल्ह्यांच्या वर्गवारीनुसार फीस ठरवून देण्यात आली आहे. त्यांना राज्य मानसिक आरोग्य प्राधिकरण यांचेकडे रीतसर अर्ज करावा लागेल. ज्या रुग्णालयांची इतर कायद्यान्वये नोंदणी झाली असल्यास त्यांस राज्य प्राधिकरणकडे तसे प्रमाणपत्र जमा करावे लागेल व दिलेली मानके पूर्ण असल्याचे जिल्हा स्तरावरील मानसोपचार



तज्जमार्फत ऑडिट करून प्रमाणित करावे लागेल.

प्रवेश, उपचार आणि डिस्चार्ज पद्धती (independent & Supported admissions)

कलम ८६. मानसिक आरोग्य आस्थापनामध्ये मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींची स्वतंत्र रुग्ण म्हणून भरती.

कलम ८७. अल्पवयीनांची भरती – अल्पवयीन व्यक्तीला या विभागात नमूद केलेल्या प्रक्रियेचे पालन केल्यावरच मानसिक आरोग्य आस्थापनात दाखल केले जाईल.

कलम ८९. मानसिक आरोग्य आस्थापनात ३० दिवसांपर्यंत सहाय्याची गरज असलेल्या मानसिक आजार व्यक्तींची भरती आणि उपचार.

कलम १०. मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींची भरती आणि उपचार ज्यासाठी मानसिक आरोग्य आस्थापनामध्ये ३० दिवसांपेक्षा जास्त कालावधीसाठी सहाय्य आवश्यक आहे. (तीस दिवसांपेक्षा जास्त काळासाठी समर्थित भरती)

१४. आपत्कालीन उपचार –

नोंदणीकृत वैद्यकीय व्यावसायिकाकडून मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीवर, कोणत्याही आरोग्य आस्थापने मध्ये किंवा समाजात, ज्यामध्ये मानसिक आजारावरील उपचारांचा समावेश आहे, त्या व्यक्तीला दिलेले कोणतेही वैद्यकीय उपचार नियुक्त प्रतिनिधीची सूचित संमतीने, (जेथे नियुक्त प्रतिनिधी उपलब्ध आहे) ७२ तास पर्यंत प्रदान केला जाऊ शकतो. आपत्कालीन उपचार म्हणून शॉक उपचार वापरले जाऊ शकत नाहीत.

प्रतिबंधित उपचार (कलम ९५)

- * एनेस्थेसियाशिवाय ईसीटी (शॉक उपचार)
- * अल्पवयीन मुलांसाठी ईसीटी (शॉक उपचार)
- * मानसिक आजारावर उपचार म्हणून नसबंदी
- * चेनिंग
- * सायकोसर्जरी (कलम ९६)

Decriminalization of Suicide (कलम ११५)

आत्महत्येच्या प्रयत्नासाठी आयपीसी कलम ३०९, १८६० अंतर्गत व्यक्तीला शिक्षा होऊ शकत नाही आणि ते गुन्हेगारीचे कृत्य नसल्याचे सांगितले आहे. आत्महत्येचा प्रयत्न करताना ती व्यक्ती गंभीर तणावाखाली असते. या संहितेनुसार खटला चालवला जाणार नाही आणि शिक्षा केली जाणार नाही.

मानसिक आजारासाठी विमा (कलम २१ मधील उप कलम ४)

मानसिक आजाराचा विमा समावेश.

प्रत्येक विमा कंपनीने शारीरिक आजारांच्या उपचारांच्या धर्तीवर मानसिक आजारावरील उपचारांसाठी वैद्यकीय विम्याची तरतूद केली पाहिजे.

विविध ऑर्थोरिटीज (Mental Health Authorities)

केंद्रीय मानसिक आरोग्य प्राधिकरण – केंद्रीय स्तर

राज्य मानसिक आरोग्य प्राधिकरण – राज्य स्तर

मानसिक आरोग्य पुनरावलोकन मंडळ – जिल्हा स्तर

मानसिक आरोग्य पुनरावलोकन मंडळाचे अधिकार आणि कार्ये

Advance Directives नोंदणी, पुनरावलोकन, बदल किंवा रद्द करणे

नामनिर्देशित प्रतिनिधी नियुक्त करणे

कलम ८७, ८९, १० अंतर्गत रुग्णांचे पुनरावलोकन

PWMI च्या तक्रारींवर सुनावणी

मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीच्या हक्कांच्या उल्लंघनाची चौकशी

MHRB ५ लाख रुपयांपर्यंत दंड करू शकते.

वर्तमान स्थिती

महाराष्ट्र राज्य – SMHA स्थापन.

८ क्षेत्रांसाठी पुनरावलोकन मंडळे (MHRB) स्थापन केली.

औरंगाबाद – विभागासाठी ४ जिल्ह्यांसाठी MHRB तयार करण्यात आला आहे.

लातूर – लातूर विभागात MHRB साठी ४ जिल्ह्यांचा समावेश होतो. अश्या प्रकारे हा संपूर्ण नवीन काय संपूर्ण भारतमध्ये अस्तित्वात असून ह्यात प्रामुख्याने मानसिक आजारी रुग्णांना दर्जेदार सेवा, उपचार आणि त्यांच्या मानवी हक्कांचे संरक्षण ह्यावे याची काळजी घेतली आहे. परंतु इंडव्हान्स डिरॉक्टिव्ह आणि नामनिर्देशित प्रतिनिधी ह्या बाबी प्रत्यक्षात अमली आणणे करीत कालावधी लागू शकतो. मैंटल हेअल्थ प्रोफेशनल्सची कमतरता, शासकीय यंत्रणेवरील ताण आणि निधीची कमतरता बघता काही कच्चे दुवे ह्या कायद्यात अडचणीचे ठरू शकतात. येणाऱ्या काळात ह्या कायद्याच्या एकेक बाजू स्पष्ट होतील ही अशा बाळगतो.



तणावाचे थायीएफ संकेत / खुणा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



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

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



औषधोपचारांच्या पलीकडे जाऊन काळजी घेण्याचे ध्येय...

नागपूर शहरातील हत्तीरोग रुग्णांना अत्यावश्यक सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी नागपूर महानगरपालिकेचे हिवताप व हत्तीरोग विभाग सतत प्रयत्न करीत आहे. विभागाने हत्तीरोगग्रस्तांना विशेष पादत्राणे वितरण करणारा राज्यांतील पहिला अभिनव प्रकल्प सुरु केला.

नागपूर महानगरपालिका आणि रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊनटाऊन यांच्या संयुक्त विद्यमाने हत्तीरोगग्रस्तांना विशेष पादत्राणांचे वितरण प्रकल्पाची सुरुवात दि. २३.११.२०२२ ला मा. आयुक्तांच्या हस्ते करण्यात आली. याप्रसंगी मनपा आयुक्त तथा प्रशासक श्री. राधाकृष्णन बी., मनपा अतिरिक्त आयुक्त श्री. राम जोशी, सहा. संचालक आरोग्य सेवा हिवताप व हत्तीरोग, नागपूर डॉ. निमगडे, WHO समन्वयक डॉ. भाग्यश्री त्रिवेदी, हिवताप व हत्तीरोग अधिकारी डॉ. जस्मीन मुलाणी, रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊनटाऊनचे अध्यक्ष डॉ. विकास इंग्ले, विवेक देशपांडे, श्री. पात्रीकर यांच्यासह रोटरीचे सदस्य उपस्थित होते.

म.न.पा. आयुक्त तथा प्रशासक श्री. राधाकृष्णन बी. यांच्या मार्गदर्शन आणि पाठिंब्याने हत्तीरोगग्रस्त रुग्णांसाठी विशेष तयार करण्यात आलेले पादत्राणे आयुक्तांनी स्वतः रुग्णांना परिधान करून दिले.

तसेच नागपूर महानगरपालिकेतील सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील सर्व अधिकारी व कर्मचारी यांना प्रशिक्षण देऊन मानेवाडा नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र येथे चचउझ क्लीनीक (Morbidity Management and Disability Prevention) हत्तीरोग व्यवस्थापन केंद्र सुरु करणारी नागपूर महानगरपालिका महाराटातील पहिली महानगरपालिका ठरली.

हत्तीरोग हा जीवघेणा आजार नसला तरी यामुळे कायमचे अंपगत्व येऊ शकते. हत्तीरोग व्यवस्थापन अंतर्गत असलेले मुख्य घटक : औषधोपचार, पायांची योग्य प्रकारे काळजी घेणे, स्वच्छता आणि पायाचे व्यायाम हे नियमितपणे सुरु आहेत. परंतु पायांकरीता आधारात्मक पादत्राणे (Supportive footwear) या मुख्य घटकाची अद्यापपर्यंत रुग्णांना सुविधा उपलब्ध नव्हती.

हत्तीरोग रुग्णांना पायाच्या सुजनामुळे, पायांच्या वेगवेगळ्या आकारामुळे बाजारात पादत्राणे उपलब्ध नसल्यामुळे, अनवाणी चालावे लागते. त्यामुळे त्यांना मार लागणे, वेदना होणे, इंफेक्शन होणे व ते वाढल्यास कधीकधी अंपगत्व ही होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी आणि रुग्णांच्या पायांकरीता हा उपक्रम अत्यंत उपयुक्त ठरू शकतो असा आत्मविश्वास ठेऊन आणि वैद्यकीय उपचारांपलीकडे जाऊन



काळजी घेणे. (Promising care beyond medicines) या नव संकल्पनेतुन प्रकल्पाची सुरुवात हिवताप व हत्तीरोग अधिकारी डॉ. जस्मीन मुलाणी यांनी केले. सध्या नागपुरात ८३७ रुग्ण आहेत. त्यापैकी सर्वप्रथम २५ रुग्ण Servere grade चे आणि अत्यंत गरजू रुग्णांना रोटरी क्लब ऑफ नागपूर, डाऊनटाऊनच्या वतीने पादत्राणे वितरीत करण्यात आलेले आहेत. जेणेकरून त्यांचे वापरानंतरचे अनुभव आणि आवश्यकतेनुसार योग्य ते बदल करून इतर रुग्णांना देखील पादत्राणे वितरण करण्यात येतील. हा प्रकल्प यशस्वी करण्याकरीता हिवताप व हत्तीरोग विभागातील सर्व कर्मचाऱ्यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले.

रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊनटाऊनसारख्या संस्थांनी याबाबत जे सहकार्य केले ही अत्यंत उल्लेखनीय

हत्तीरोग व्यवस्थापन



औषधेपचार



पायांकरीता काळजी



स्वच्छता आणि व्यायाम



पायांकरीता आधारात्मक पादत्राणे

बाब आहे. अशाप्रकारच्या संस्थासमोर आल्यास नागपूर महानगरपालिका आरोग्य क्षेत्रात २०२५ पर्यंत नक्कीच पुढे जाईल, असा विश्वास मा. आयुक्तांनी व्यक्त केला. याशिवाय अशा लोकोपयोगी उपक्रमाला वेळेच्या आत सुरु करणाऱ्या हिवताप व हत्तीरोग अधिकारी डॉ. जस्पीन मुलाणी यांच्यासोबत प्रकल्पाचे मार्गदर्शक सहा. संचालक आरोग्य सेवा हिवताप व हत्तीरोग, नागपूर डॉ. निमगडे आणि WHO समन्वयक डॉ. त्रिवेदी यांचे अभिनंदन केले.

याची प्रेरणा घेत राज्यातील इतरही जिल्ह्यांनी असे प्रयत्न करावेत व हत्तीपाय रुग्णांच्या जीवनाला नवी दिशा द्यावी अशी आशा व्यक्त करण्यात आली.



मेंदूचा झटका / लकवा / अर्धगिवायू

- मेंदूचा झटका हा एक प्रकारचा मेंदूतील रक्तवाहिन्यांचा आजार आहे
- ही एक आपत्कालीन परिस्थिती आहे
- मेंदूचा रक्तपुरवठा खंडित झाल्याने हा आजार होतो
- रक्तवाहिनीत गुठळी होणे. रक्तसाव होणे. रक्तदाब अचानक कमी झाल्याने
- मेंदूचा रक्तप्रवाह कमी होतो



मेंदूच्या झटक्याची/ अर्धगिवायूची कारणे

- धूम्रपान • मद्यपान • लठूपणा • उच्च रक्तदाब • मधुमेह • हृदयरोग • उच्च कोलेस्टरॉल



चेहरा
चेहरा एका बाजूस झुकणे



हात
एका हातामध्ये किंवा
पायामध्ये कमजोरी जाणवणे



संभाषण
संभाषण किंवा बोलण्याने
अडचण निर्माण होणे



वेळ
वेळवर उपाययोजना
करणे आवश्यक आहे

वरीलपैकी कोणतेही लक्षण दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा

मेंदूच्या झटक्याच्या / अर्धगिवायूच्या प्रतिबंधासाठी उपाय



धूम्रपान टाळा



सक्स आणि संतुलित
आहार घ्या



नियमित व्यायाम
करा



उच्च रक्तदाबाची
तपासणी करा



मधुमेह नियंत्रित
ठेवा



ताणताणावापासून
दूर रहा

सार्थक जीवनासाठी निरोगी राहणे आवश्यक आहे



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



सोबत दिलेला कूआर कोड स्कॅन करा..
एनसीडी बदल माहिती तुमच्या
मोबाईल मध्ये मिळवा...



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.



एक प्रार्थना आहे –

**पयोऽमृतसम् पीत्वा कुमारस्ते शुभानने
दीर्घमायुरवाप्रोतु देवाः प्राप्यामृतं यथा**

अर्थातच हे स्मित, ज्याप्रमाणे देवांनी अमृत पिऊन दीर्घायुष्य मिळवले, त्याप्रमाणे तुझे अमृतासमान दूध पिऊन तुझे बाळही दीर्घायुष्य मिळवो...

कुठलाही हिंदी सिनेमा बघा. त्याच्या नायकाने खलनायकाला आव्हान द्यायचं असेल, तर सुरुवातच अशी असते, अगर अपनी माँका दूध पिया हो..... अर्थातच आईचे दूध प्यायल्याने नायक प्रचंड शक्तिमान झालेला असतो!

खरंच आईचं दूध हे बाळासाठी पूर्णन्न आहे. आईच्या स्तनपानाचे आई व बाळ दोघांनाही फक्त फायदेच आहेत. दुर्देवाने अज्ञान व गैरसमजुतीचा पगडा इथेही दिसतो आणि त्यामुळे आधुनिक स्त्री कधी आळस, कधी कंटाळा, कधी दूध पुरत नाही, हा गैरसमज तर कधी फिगर खराब होईल अशा सबबीमुळे स्तनपान देणे टाळते.

सर्वात आधी लक्षात घेतले पाहिजे की, स्तनपान ही दोघांची गरज आहे. बाळाचा जन्म ही पूर्णतः

नैसर्गिक क्रिया असल्याने त्या बाळाच्या पोषणाची पूर्ण तयारी निसर्गाने आईच्या शरीरात केलेलीच असते. त्यामुळेच स्तनपान न देण हे नैसर्गिक असूच शक्त नाही.

स्तनपानचे बाळाला फायदे –

१) बाळाचे पोषण – बाळाला आवश्यक सर्व पोषक तत्त्वे योग्य प्रमाणात फक्त आईच्या दुधात असतात.

२) आईचे दूध निर्जनुक व पचायला सोपे असते. त्याचे तापमानही बाळाला पिण्यायोग्य असते.

३) आईच्या दुधातून बाळाला रोगप्रतिकारशक्ती मिळते. त्यामुळे न्युमोनिया, जुलाब व अन्य रोगांपासून संरक्षण मिळते.

४) बाळाला दमा, अऱ्लर्जी यांपासून संरक्षण मिळते.

५) भावी आयुष्यात स्थूलता, मधुमेह, हृदयविकार यापासून संरक्षण मिळते.

६) आईच्या दुधावर वाढलेल्या मुलांची बौद्धिक व मानसिक

क्षमता जास्त असते.

७) आई व बाळाचे प्रेमाचे नाते मजबूत होते. (Bonding)

स्तनपानाचे आईला फायदे –

१) लवकर स्तनपान सुरु केल्याने गर्भाशय आकुंचन पावते व पूर्वस्थितीत लवकर येते.

२) गरोदरपणी वाढलेले वजन, अतिरिक्त चरबीचा साठा कमी व्हायला मदत होते.

३) कुठलीही पूर्वतयारी किंवा विशेष तयारी लागत नाही. त्यामुळे ताण कमी होतो.

४) आईसाठी भावी आयुष्यात स्तनाच्या व गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा तसेच हाडांच्या ठिसूळतेचा धोका कमी होतो.

तेव्हा स्तनपानाचे फक्त फायदेच आहेत. त्यामुळे गर्भवतीने प्रसूतीपूर्वीच मनाची तयारी व निश्चय करून ठेवाव व प्रसूतीनंतर कृतीत आणावे.

प्रसूतीनंतर लवकरात लवकर म्हणजे अगदी डिलिह्री टेबलावर स्तनपान सुरु करायला हवे. किंबुना प्रसूती करणाऱ्या डॉक्टरांनी याविष्याही काटेकोर सूचना केल्या पहिजेत. (अर्थात् पुस्तकाच्या वाचकांनी मनानेच स्तनपान सुरु करायला हरकत नाही.)

पहिल्या तासात बाळ खूपच सतर्क व स्तनपानास आतुर असते. त्यावेळीच मूळ प्रेरणेमुळे (Natural instinct) बाळ स्तनपान घेऊ शकते. त्याचा प्रसूतीदरम्यानही फायदा होतो. कारण वार लवकर पढून रक्तस्राव कमी होतो.

पहिल्या दोन-तीन दिवसांत दूध कमी येते. पुरत नाही म्हणून बाळाला वरचे दूध, पावडरचे दूध, पाणी, मध इत्यादी देण्याची प्रथा असते. अर्थात या सगळ्याची बिलकुल आवश्यकता नसते. कारण पहिले २-३ दिवस स्तनातून घटूसर चीक येतो. या चिकात मोठ्या प्रमाणात इम्युनोग्लोन्युलिन्स असतात, ज्यामुळे बाळाची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. त्यामुळे हा चीक बाळाला पाजणं अत्यंत महत्वाचं असतं. त्यामुळे बाळाची तहान व भूक दोन्ही भागते. त्यामुळे वरचे काही देण्याची गरज नसते. नियमितपणे स्तनपान सुरुवातीपासून



दिल्याने तिसच्या दिवसांपर्यंत पुरेसं दूध सबू लागतं.
त्यायतिरिक्त अन्य काहीही देण्याची खरंच गरज नसते.
स्तनपान कसे व किती वेळा घावे?

स्तनपान हे On Demand व Exclusively देणे गरजेचे आहे. म्हणजे बाळाला फक्त स्तनपान व हवे तेव्हा घावे म्हणजे दिवसा-रात्री घरी-दारी कुठेही घावे. बाळाला दिवसरात्रीतून सर्वसाधारणपणे ८-१० वेळा स्तनपान लागते. म्हणजेच दर २-३ तासांनी घावे लागते. काही बाळे मुळातच झोपाळू असतील, तर शक्यतो त्यांना दोन तासांनी जागे करून स्तनपान घावे.

काही बाळं दिवसा झोपतात. रात्री जागतात. काही थोडंसं दूध पिऊन दमतात-झोपतात-थोड्याच वेळात पुन्हा उटून दूध मागतात. मध्येच शी-शू झाली की पोट रिकामं की मध्ये दूध मागतात. व्यक्ती तितक्या प्रकृती हे अगदी नवजात बाळामध्येही असतंच! त्यासाठी आईने प्रसूतीनंतर बाळाला प्राधान्यच दिलं पाहिजे. त्याला पाहिजे तेव्हा उपलब्ध! असंच स्वतःचं दिवसभराचं वेळापत्रक ठरवलं पाहिजे. पण कुठल्याही कारणाने स्तनपान टाळायला नको.

दूध पाजताना काही गोष्टी लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे. दिवसा व रात्री दोन्ही वेळा गरजेप्रमाणे दूध घावे. एका वेळी एका बाजूने पूर्ण होईतो दूध घावे. दूध पाजताना आईने आपली स्थिती आरामदायक ठेवावी म्हणजे बसूनच दूध पाजावे असे नाही, तर आडवे पडून कुशीवर पडूनही दूध घायला हरकत नाही. स्तनपानाच्या वेळी आई व बाळाचा उघडा स्पर्श एकमेकांना होण्याची गरज असते. (Skin to skin contact) त्यासाठी योग्य कपडे, जागा, एकांत या गोष्टीचा विचार व उपलब्धता घरच्यांनी करून देणे गरजेचे.

स्तनपानास योग्य बाळाची स्थिती (Proper position)

- १) बाळाला आईकडे वळवावे.
 - २) बाळाचा आईला पूर्ण स्पर्श घावा.
 - ३) बाळाचे शरीर व डोके एका रेषेत असावे.
 - ४) बाळाची मान, पाठ, शरीर याला आईने नीट आधार घावा.
- बाळाची स्तनावरील पकड (Good Attachment)**
- * बाळाचे तोंड आ वासलेले म्हणजे पूर्ण उघडलेले असावे.
 - * खालचा ओठ बाहेर मुडपलेला असावा.

* बाळाची हनुवटी स्तनाला चिकटलेली असावी.

स्तनाग्राभोवतीचा काळसर भाग (Areola) जास्तीत जास्त तोंडात असावा. हल्लीच्या वैद्यकशास्त्रानुसार बाळाला सहा महिने फक्त स्तनपान घावे. अर्थात सध्याच्या काळात विशेषत: नोकरी, करीअरमुळे हे शक्य नसेल, तर किम इन तीन महिने फक्त आईचे दूध घावे. नंतरही बाळाच्या गरजेप्रमाणे व उपलब्धतेप्रमाणे जास्तीत जास्त वेळा आईचे दूध देण्याचा प्रयत्न करावा.

स्तनाग्रावर चिरा, स्तनात गाठी, स्तनाग्रातून रक्तमिश्रित दूध इत्यादी तक्रारींसाठी तज्जांच्या सल्ल्याने औषधे घ्यावीत. बाळ निदान वर्षाचे होईपर्यंत स्तनपान देणे ही बाळाची गरजही आहे आणि हक्कही!

स्तनपानाविषयी काही शंका व उत्तरे -

१) बाळाला दूध पुरतंय हे कसे ओळखावे - प्रत्येक आईच्या स्तनात सामान्यतः तिच्या बाळापुरतं दूध असतंच. बाळ साधारणतः ६-७ वेळा शू करीत असेल, तर दूध पुरतंय असं समजावं तसेच बाळांच वजन रोज २०-३० ग्रॅ. ने वाढले म्हणजेच महिन्यात किमान अर्धा किलो वाढले, हेही दूध पुरेसे असल्याचे लक्षण असते. केवळ बाळ रडतंय म्हणजे दूध पुरेसं नाही हा निष्कर्ष काढू नये.

२) आई आजारी पडली, तर स्तनपान

बंद करावे का - सर्वसाधारण आजार म्हणजे सर्टी, ताप, जुलाब-उलट्यांसाठी दूध पाजणे बंद करायची गरज नसते. उलट दुधातून संसर्गजन्य आजारांची प्रतिकारशक्तीही बाळाला मिळते.

३) बाळ अंगावर फीत असताना आईने खाण्याची पथ्ये पाळणे गरजेचे असते का - अजिबात नाही. दूध रक्तापासून बनते व खाण्याने रक्तात दोष/बदल होत नाही. त्यामुळे बाळंतिणीला अजिबात भात खाऊ नको, फळं खाऊ नको, अशी बंधनं घालू नये. एक नक्की की आईने शरीराची वाढती गरज लक्षात घेऊन त्याला सुयोग्य असा पोषक आहार अवश्य घ्यावा. जास्त तूप, गोड पदार्थही खूप खाण्याने फक्त स्थूलपणा वाढतो, त्याची गरज नसते. खसखस, डिंक, मेथ्या यामुळे दूध वाढायला मदत होते. शतावरीचाही फायदा होतो.

४) बाळाला दूध किंवा पाण्यासाठी बाटली वापरावी का? बाटली बाळासाठी घातकच. किंबहुना अंगावर दूध पाजताना



तर मध्ये बाटलीने पाणी जरी दिले, तरी स्तनपानाला ते मारक ठरते. शिवाय इन्फेकशनचा धोका त्यामुळे बाटली चुकूनही वापरु नये.

५) नोकरी/करिअरवाल्या स्त्रियांनी स्तनपान कसे सुरु ठेवावे?

आजच्या हम दो हमारा एक च्या जमान्यात बाळाला प्राधान्यच घाव असं मला वाटत. गरोदरपणाचा व नंतरचा वर्षभराचा काळ मुख्यतः बाळासाठी महत्वाचा असतो. त्यातही सहा महिने रजा घेता आली तर उत्तमच. पण अगदी शक्यच नसेल, तर आईने स्वतःचे दूध चक्क पिळून काढून डब्यात नीट झाकून ठेवावे. आईचे दूध सहा तास चांगले राहाते. फक्त प्रीजमध्ये ठेवल्यास पाजण्यापूर्वी काही वेळ बाहेर तपमान योग्य होईतो काढून मग पाजावे. आई जवळ नसताना हे दूध वाटी-चमच्याने पाजावे. तसेच रात्रीच्या वेळी जास्त वेळा पाजावे. अर्थातच या सर्व वाढीव जबाबदाच्या पेलण्यासाठी सुयोग्य आहार, पुरेशी विश्रांती, ही घरच्यांची जबाबदारी, नाही का?

नव्या बाळाची सर्वसाधारण काळजी -

बाळाला हातात घेण्यापूर्वी किंवा बाहेरून आल्याबरोबर आधी आपले हातपाय स्वच्छ धुउन घ्यावे.

पहिल्या महिन्यात बाळाला शक्यतो टबबाथ घ्यावा. म्हणजे टब किंवा पातेल्यात धरून विसळल्यासारखी कोमट पाण्याने अंघोळ घालावी. बाळ खरातच असते फिरायला जात नाही. त्यामुळे फार खसखसून घासण्याची गरजच नसते. त्यामुळेच शक्यतो अंघोळीच्या बाईकडेही देऊ नये. त्याउलट आईनेच आजी किंवा घरातील अन्य कुणाच्या मदतीने बाळाला अंघोळ घालावी. खरंच सांगते हा आपल्या बाळाला अंघोळ घालणे एक फार सुखद अनुभव असतो आणि पातेल्यात/टबमध्ये अंघोळ घालणे फार अवघडही नसते.

अर्थात पायावर अंघोळ घालणार असाल, तर पायावर स्वच्छ कपडा टाकून त्यावर बाळाला झोपवावे. बाळाच्या डोक्यावर, पाठीवर, पोटात खूप गरम पाणी घालणे नक्कीच टाळावे.

बाळाची नखे बेबी नेलक्टर किंवा छोट्या सरळ कात्रीने सरळ रेषेत काळजीपूर्वक कापावी.

टाळू भरणे - बाळाच्या टाळूवर जोरात तेल थापण्याची प्रथा असते. हे नक्की टाळावे. बाळाची टाळू म्हणजे डोक्याच्या हाडांच्या मधली फट असते. जी मेंदूच्या वाढीसाठी निसर्गाने ठेवलेली असते. वरून तेल लावून ती भरत नाहीच. पण फार

लवकर भरण्याचंही काही नसतं. कारण ती भरल्यावर मेंदू वाढाणार कसा? बाळ १८ महिन्यांचे होईपर्यंत टाळू आपोआप भरते.

बाळाच्या डोळ्यांत काजळ घालू नये.

बाळाला मध, पाणी, गुटी हे काहीही देण्याची पहिले ३-६ महिने आवश्यकता नसते. उलट अस्वच्छ हातांनी दिले गेल्यास बाळाला इन्फेकशनही होऊ शकते.

बाळाला धुरी देऊ नये. धूर म्हणजे प्रदूषण. आपण जर रस्त्यातून जाताना नाकाला स्कार्फ बांधून स्वतःचं रक्षण करतो, तर त्या बिचाच्या बाळाला ती शिक्षा का? उबेसाठी बाळाला आईच्याजवळ ठेवणे सर्वोत्तम. त्यातूनही बाळाला गरम करायचे असल्यास कपड्याने शेकता येईल. पण कोळसा, लाकडे जाळून धुरी आई किंवा बाळाला अजिबात देऊ नये. **बाळाची नाळ व बेंबी -**

बाळाची नाळ व बेंबी अंघोळीच्या वेळी साबण व पाण्यानेच धुवावी व नंतर सुती कपड्याने फक्त कोरडी करावी. त्यावर बॅंडेज, शेण, पावडर काहीही लावू नये.

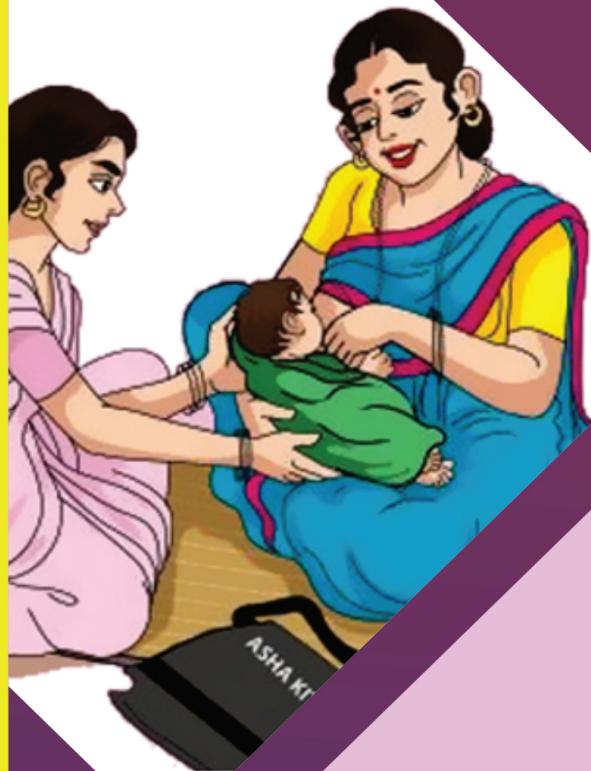
पहिल्या आठवडाभरातच नाळ सुकून गळून पडते. मग बेंबीही कोरडी ठेवावी. काही वेळा बेंबीवर फुगवटा दिसतो. त्यावर नाणे/इतर वस्तू बांधण्याची गरज नसते. बाळाच्या पोटाच्या स्नायूंचा टोन वाढल्यावर ही गॅप/फुगवटा आपोआप भरून येतो.

पावडर, तेल, साबण इत्यादी - बाळ निसर्गातःच इतके सुंदर दिसते की बाळाला कुठल्या नटवण्याची गरज खरं तर नसते. शिवाय तेलाची (अगदी बेबी ऑईलचीही) अॅलर्जी येऊ शकते. तीच गोष्ट साबणाची, तेव्हा आपल्या बाळासाठी योग्य तो साबण, पावडर तेल वापरावे. खोबरेल तेल सर्वात उत्तम तेही अंगाला विशेषतः हिवाळ्यात लावायला हरकत नाही. तेल लावून ठेऊ नये. बाळाच्या नाका-डोळ्यांत, कानात तेल टाकू नये. तेल लावून लगेच अंघोळ घालावी.

बाळाला स्वच्छ-सुती-सैलेसर कपडे घालावे. लंगोट किंवा नॅपी घालावा. ओला झाल्यास लगेच बदलावा नाहीतर नॅपीने रेंश येऊ शकतो. बाळाचे तपमान विशेषतः सुरुवातीच्या काही दिवसांत योग्य असणे महत्वाचे. विशेषतः नवजात बाळ पटकन गार पडते. त्यासाठी बाळाला आईजवळ, उबदार व पूर्ण गुंडाळून ठेवावे. विशेषतः थंडीच्या दिवसांत पूर्ण गुंडाळावे. उन्हाळ्यात मात्र फार गुंडाळू नये.



स्तनपानाचे काय फायदे आहेत?



स्तनपान केल्यामुळे बाळाला
होणाऱ्या खालील आजारांपासून
संरक्षण मिळते

- लठुपणा
- दमा
- हृदयाशी संबंधित आजार
- मधुमेह (टाईप 2)



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



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



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.





USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



लसीकरण मोहिमेत सक्रिय सहभाग

डॉ. वैशाली बिन्हाडे, राज्य कार्यक्रम व्यवस्थापक

रुटीनइम्युनायझेशन ट्रान्सफॉर्मेशन ॲंड इक्निटी

भारतात, कोविड-१९ साथीच्या आजारामुळे समस्या निर्माण झाली आहे, ज्यामुळे असंख्य व्यक्ती, कुटुंबे आणि समुदायांवर लक्षणीय परिणाम झाला आहे आणि सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेवर प्रचंड ताण आला आहे. प्रतिसाद म्हणून, भारत सरकारने जानेवारी २०२१ मध्ये जगातील सर्वात मोठा कोविड-१९ लसीकरण कार्यक्रम सुरु केला. सुरुवातीचे परिणाम प्रभावी होते, परंतु असुरक्षित, उपेक्षित आणि पोहचण्यास कठीण लोकसंख्येपर्यंत पोहोचणे; मागणीपेक्षा जास्त लसीचा पुरवठा; खरेदी आणि वितरण अडथळे; लस घेण्याबाबत संकोच; आणि असमान मानवी संसाधन क्षेत्रांमध्ये कोविड-१९ लसीची आव्हाने कायम आहेत.

असुरक्षित घटकांपर्यंत पोहोचण्यास व विविध लोकसंख्येमध्ये लसीकरणाचा वेग वाढवण्यासाठी, MOMENTUM² रुटीनइम्युनायझेशन ट्रान्सफॉर्मेशन आणि इक्निटी प्रकल्प आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाला (MOHFW) लसीची उपलब्धता सुधारण्यासाठी आणि विश्वास वाढवण्यासाठी आणि मागणी वाढवण्यासाठी तांत्रिक सहाय्य प्रदान करत आहे.

प्रकल्प – कोविड-१९ लसीकरण वाढवण्यासाठी राष्ट्रीय स्तरावर आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, तसेच राज्य आरोग्य अधिकाऱ्यांना तांत्रिक सहाय्य प्रदान करण्याचा या प्रकल्पाचा आदेश आहे. जॅन स्नो इंडिया प्रा.लि. (JSIPL) याप्रकल्पाची उद्दिष्टे अंमलबजावणी आणि समन्वय साधण्यासाठी भारतातील प्रमुख भागीदार आहे.

भौगोलिक व्याप्ती हा प्रकल्प १८ राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये काम करतो.



समर्थनाची प्रमुख क्षेत्रे –

लस घेण्याचे प्रमाण वाढवणे आणि लसीच्या संकोचावर मात करणे. जागरूकता वाढवण्यासाठी आणि पोहोच वाढवण्यासाठी हस्तक्षेपांची रचना करून कोविड-१९ लसीची मागणी निर्माण करण्यावर प्रकल्पाचा भर आहे. विशिष्ट समस्यांचे निराकरण करणे. ज्यामध्ये लस घेण्याबाबत संकोच, जागरूकतेचा अभाव आणि अप्रभावी सार्वजनिक सुविधा यांचा समावेश आहे. महिला आणि आरोग्य व्यावसायिक संघटनांमधील प्रभावशाली नेत्यांना आणि गटांना गुंतवून सर्वात असुरक्षित लोकसंख्येमध्ये कोविड-१९ लसीकरण वाढवण्याचा प्रयत्न हा प्रकल्प करत आहे.

सी एस आर उपक्रमांचा एक भाग म्हणून कंपन्यांच्या आत आणि बाहेर लसीकरणास समर्थन देण्यासाठी हा प्रकल्प भारतीय उद्योग महासंघ, फेडरेशन ऑफ इंडियन चॅर्बर्स ऑफ कॉर्मर्स ॲंड इंडस्ट्री आणि इंडियन मेडिकल असोसिएशन व खाजगी क्षेत्रातील स्वयंसेवक यांना सहयोग करतो.

लसीचे नियोजन आणि समान वितरणासाठी प्राधान्य हा प्रकल्प आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाला कोविड-१९ लसीकरणव्याप्ती वाढवण्यासाठी, विशेषत: असुरक्षित आणि उपेक्षित लोकसंख्येसाठी क्रिया कलापांसह समर्थन देतो. यात समाजातील सर्व घटकांना लसीकरणाचे प्रोत्साहन देण्यासाठी सूक्ष्म नियोजन, डिझाईन आणि सेवा वितरण क्षेत्रांची नियुक्तीची माहिती देण्यासाठी जिल्हांना आणि उप-जिल्हांना तांत्रिक सहाय्य प्रदान करण्यासाठी राज्य आरोग्य प्राधिकरणांसोबत काम करणे समाविष्ट आहे.

निर्मात्यापासून वापरकर्त्यापर्यंत पुरवठा साखळी मजबूत करणे आणि शेवटच्या-घटकाचे वितरणातील अंतर कमी करणे. प्रकल्प उत्पादनापासून शेवटच्या घटकांपर्यंत पुरवठा साखळी व्यवस्थापन मजबूत करून कोविड-१९ लसीच्या सुधारित उपलब्धता आणि निरीक्षणास प्रोत्साहन देतो. सार्वजनिक आणि खाजगी क्षेत्रातील सुविधांचे नियोजन करणे, प्रत्येक राज्यात अनुकूल दृष्टिकोन विकसित करणे आणि लस प्रशासनासाठी लसीची उपलब्धता आणि लस पुरवठ्याबाबत निर्णयांची माहिती देण्यासाठी हा प्रकल्प मदत करतो.



विशेष स्वारस्य असलेल्या प्रतिकूल घटनांचे निरीक्षण करण्यासाठी प्राधान्य गटांवर संशोधन करणे

गर्भवती महिलांमध्ये विशेष स्वारस्य असलेल्या प्रतिकूल घटनांच्या संभाव्य अभ्यासास हा प्रकल्प समर्थन देत आहे.

आरोग्य शिक्षण आणि सर्वोत्कृष्ट पद्धतींचा प्रसार करणे

कोविड-१९ लसीच्या अभूतपूर्व स्वरूपामुळे अनुकूलनाची माहिती देण्यासाठी जलद आणि सतत शिकणे आवश्यक आहे. हा प्रकल्प आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग आणि भागीदारांसोबत संपूर्ण भारत आणि जगभरात लसीकरण कार्यक्रमाची

अंमलबजावणी आणि परिणामकारकता सुधारण्यासाठी शिक्षणाला पाठिंबा देण्याचे काम करत आहे.

स्थानिक भागीदारी

कोविड-१९ लसीकरणाची व्याप्ती सुधारण्यासाठी शेवटच्या घटकांपर्यंत पोहोचणे आणि सामुदायिक सहभागाच्या क्रियाकलापांना समर्थन देण्यासाठी, विशेषत: राज्य आणि उप-राज्य स्तरांवर अंमलबजावणीसाठी भारतीय संस्थांसोबतची भागीदारी केंद्रस्थानी आहे.



सर्वांना कोरोना पासून सुरक्षित करा, जबाबदारीने पूर्ण लसीकरण करा



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



आरोग्य हीच संपत्ती

आरोग्य ही खरी संपत्ती आहे ही वस्तुस्थिती आहे. एखादी व्यक्ती आयुष्यामध्ये मिळवलेले सर्वांत चांगले मूळ्य म्हणजे चांगले आरोग्य. जर एखाद्याने आपले आरोग्य गमावले तर तो आयुष्यातील सर्व आकर्षण गमावतो. जर आपले आरोग्य चांगले असेल तर आपल्याला कधीही चांगली संपत्ती मिळवता येते, परंतु एकदा चांगले आरोग्य गमावले तर ते पुन्हा कोणत्याही किंमतीवर मिळू शकत नाही.

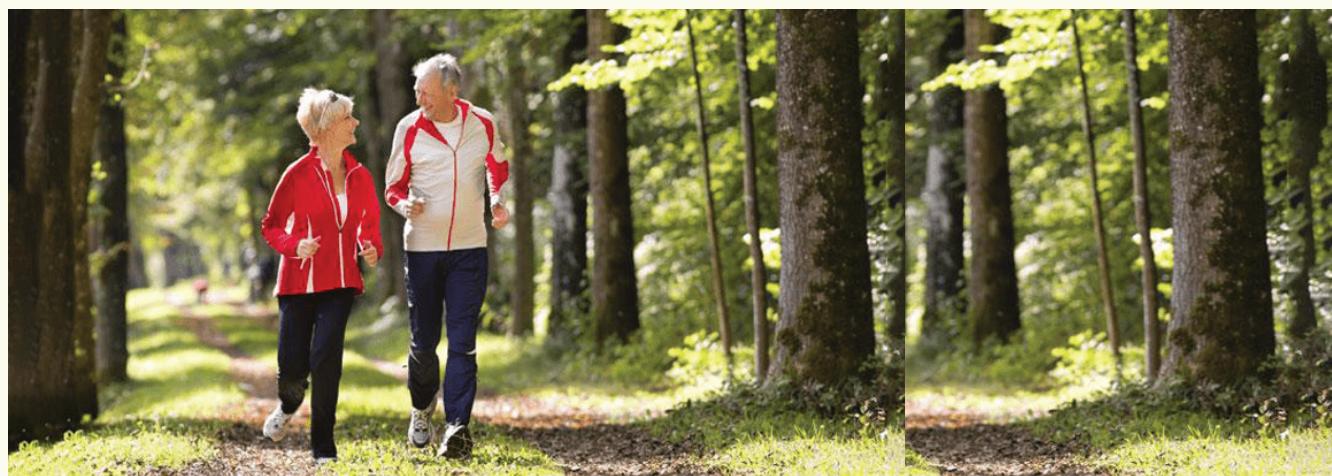
चांगले आरोग्य राखण्यासाठी आपल्याला नियमित शारीरिक व्यायाम, योग, ध्यान, संतुलित आहार, चांगले विचार, स्वच्छता, वैयक्तिक स्वच्छता, नियमित वैद्यकीय तपासणी, पुरेशी झोप आणि विशांती इत्यादी आवश्यक असतात. जर एखादा माणूस निरोगी असेल तर त्याच्या आरोग्यासाठी त्याला औषध विकत घेण्याची किंवा डॉक्टरांची भेट घेण्याची आवश्यकता नाही निरोगी व्यक्तीला त्याच्या आरोग्यावर नियमितपणे काही पैसे खर्च करण्याची आवश्यकता असते. तथापि, दुसरीकडे एक आळशी, आजारी किंवा रोगग्रस्त व्यक्तीला आयुष्यभर त्याच्या आरोग्यावर पैसे खर्च करावे लागतात.

सामान्यत: लोक त्यांच्या आळशी आणि निष्क्रिय सवयीमुळे आयुष्यात चांगले आरोग्य निर्माण करण्यात अपयशी ठरतात. त्यांना वाटते की ते करत असलेले सर्व काही बरोबर आहे, परंतु जेव्हा त्यांना त्यांची चूक लक्षात येते तेव्हा वेळ निघून गेलेली असते. एक चांगले आरोग्य असे आहे जे आपल्याला सर्व बाबतीत निरोगी ठेवते; जसे की मानसिक, शारीरिक, सामाजिक आणि बौद्धिक चांगले आरोग्य

आपल्याला सर्व प्रकारच्या आजारांपासून व आजारांपासून मुक्त होते. चांगले आरोग्य ही मानसिक, शारीरिक आणि सामाजिक कल्याणाची भावना असते. ही जीवनाची अमूल्य भेट आहे आणि हेतूपूर्ण जीवनासाठी आवश्यक आहे.

चांगले आरोग्य आपल्याला थकल्याशिवाय जास्त तास काम करण्याची क्षमता देते. एक चांगले आरोग्य खरोखरच जीवनाचा आनंद आणि आकर्षण असते. एक अस्वास्थ्यकर व्यक्ती नेहमीच त्याच्या शारीरिक आणि मानसिक गुंतागुंतांबद्दल काळजीत असतो. म्हणूनच, शरीराच्या सर्व गुंतागुंतांपासून मुक्त होण्यासाठी तसेच जीवनातील सर्व आव्हानांचा सामना करण्यासाठी चांगले आरोग्य राखणे आवश्यक आहे.

चांगले आरोग्य तणाव कमी करते आणि कोणत्याही अडचणीशिवाय निरोगी जीवनास प्रोत्साहित करते. आपण आपल्या आरोग्याबद्दल नेहमी जागरूक असले पाहिजे आणि नियमित आरोग्य तपासणी केली पाहिजे. चांगले आरोग्य राखण्यासाठी आपण वेळेवर ताजे फळे, कोशिंबीरी, हिरव्या भाज्या, दूध, अंडी, दही इत्यादी समतोल आहार घ्यावा चांगल्या आरोग्यासाठी काही शारीरिक क्रियाकलाप, पुरेशी विशांती, स्वच्छता, निरोगी वातावरण, ताजी हवा आणि पाणी, वैयक्तिक स्वच्छता इत्यादी देखील आवश्यक असतात. रुग्णालयांसमोर गर्दी कमी करण्यासाठी चांगले आरोग्य राखणे ही चांगली सवय आहे. चांगले आरोग्य राखणे ही एक चांगली सवय आहे, जी पालकांच्या मदतीने बालपणापासूनच सरावली पाहिजे.



वेडं मन भरकटले (मोबाईलच्या नादानं)

जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाच्या अनुषंगाने वाढत्या मोबाईल व्यसनांबाबत जाणून घेण्याचा प्रयत्न करू या. मोबाईलच्या नादान वेडं मन भरकटले आवर कसं घालावं. आपल्या सर्वांना माहित आहे की, आजकाल मोबाईल मानवाचा अविभाज्य घटक बनला आहे. मोबाईलच्या गरजेचं रूपांतर व्यसनात कधी झालं हे आपल्याला कळलंच नाही. सोयीपेक्षा हा मोबाईल आपलं जगणंच हैराण करून सोडताना दिसतोय. लहानांना त्याची सवय होऊ लागलीय आणि तरुण पिढीवर तर त्याचे थेट दुष्परिणाम दिसायला लागले आहे. लोकांसाठी प्रत्येक गोष्टीपेक्षा अधिक महत्त्वाचा मोबाईल बनला आहे. मोठी व लहान मुले मोबाईल फोनशिवाय जगू शकत नाहीत. मोबाईल फोन कोणाच्याही हातातून काढून काही काळ दूर ठेवल्यास ते निराश आणि अस्वस्थ होतात. घर सोडताना माणूस काहीही विसरू शकतो. परंतु मोबाईल फोन विसरत नाही. एका दिवसासाठी मोबाईल जवळ नसल्यास खूप मोठे आभाळ कोसळल्यासारखे वाटते. दररोज सकाळी मोबाईलवर एक गजर घंटा वाजत असते. सकाळी उठल्याबरोबर मोबाईल तपासण्यासाठी तो प्रथम उठतो. आजकाल लोक मोबाईल शिवाय काही मिनिटेसुद्दा जगू शकत नाहीत. पूर्वी लोक एकटे राहत नव्हते. त्यांना सोबत कोणी ना कोणी व्यक्ती पाहिजे असायचे, तेव्हा ती राहत होती. पण आत्ता सोबतीला व्यक्तीपेक्षा मोबाईल दिला तर तो बंद खोलीत दहा दिवस पण राहू शकतो, हे सत्य आहे. रात्री झोपेच्या अगोदरच ते मोबाईलवर मेसेज तपासणे, मेल करणे, व्हिडिओ पाहणे (रील्स), सोशल मीडियावर चॅट करणे यासारख्या कामांमध्ये व्यस्त आणि आनंदित होतात. बच्याच हनिकारक किरणे मोबाईलमधून निघतात, ज्यामुळे गंभीर आजार उद्भवू शकतात. लोक झोपेच्या वेळीही मोबाईल त्यांच्याजवळ ठेवतात. प्रत्येक माणसाला मोबाईलची सवय झाली आहे. लहानपणापासूनच मुलांना मोबाईलचे व्यसन लागले आहे. तो खेळायला बाहेर पडत नाही तर गेम्स खेळतो किंवा मोबाईलवर चित्रपट पाहतो. पूर्वी मोबाईल नसताना मुले खेळाकडे लक्ष देत असत. खेळ न

केल्यामुळे आरोग्यास त्रास होतो.

मोबाईलचे बरेच फायदे आहेत.

मोबाईलने सर्व काही सोपे केले आहे. आम्ही मोबाईलवरून गाणी ऐकू शकतो. मोबाईलमध्ये रेडिओ आणि मीडिया प्लेअर सारखी वैशिष्ट्ये आहेत जेणेकरून मनाला पाहिजे तेव्हा ते ऐकावे. तसेच व्यक्ती मोबाईलद्वारे बातम्या, मेसेज, ऑनलाइन पेमेंट, ऑनलाइन शॉपिंग, पे बिले इत्यादी करू शकते. मोबाईलच्या आगमनाने लोकांना आता बिले भरण्याची आणि बँकेत जाण्याची गरज भासणार नाही. अभ्यास करिता जे विषय आपला समजत नाहीत तो विषय आपण मोबाईलद्वारे समजावून घेऊ शकतो, तसेच जेवणाच्या नवनवीन पदार्थ कसे बनवायचे, गावाचे रस्ते, जवळचे हॉटेल, एटीएम, हॉस्पिटल,

संबंधित व्यक्तींशी संपर्कात राहणं, नेट बॅंकिंग, कॅब बुकिंग, सिलेंडर बुकिंग, रेल्वे अपडेट आज कालच्या युगात सगळेच जण नोकरी करत असताना आपल्याला दिसून येतात. कोणाला बोलायला वेळच नाही म्हणून एकटे बोलायला कोणीच नाहीत. त्यासाठी महिला ह्या मोबाईलचा आधार घेतात. अनेक गोष्टीबाबत एक क्लीक वर माहिती मिळते

ते ही घर बसल्या अशी अनेक महत्त्वाची कामं मोबाईलमार्फत होतात. मोबाईलचे बरेच फायदे आहेत. हे आपल्याला माहीतच आहेत पण अतिरेकामुळे त्याचा मानसिकतेवर होणारा बदल हेही तेवढेच घातक आहेत.

मोबाईलच्या गरजेचं रूपांतर व्यसनात कधी झालं हे आपल्याला कळलंच नाही. सोयीपेक्षा हा मोबाईल आपलं जगणंच हैराण करून सोडताना दिसतोय. लहानांना त्याची सवय होऊ लागलीय आणि तरुण पिढीवर तर त्याचे थेट दुष्परिणाम दिसायला लागले आहेत. आई-वडिलांनी मोबाईल काढून घेतल्यामुळे हरियाणातील चौथीतल्या मुलाचा हाताच्या नसा कापून घेऊन आत्महत्येचा प्रयत्न.. अलीकडे प्रसिद्ध झालेली ही बातमी. या प्रकरणात तो मुलगा वाचला पण इतक्या क्षुल्क गोष्टीमुळे इतक्या टोकाला जाण्याचा विचार चौथीतल्या म्हणजे साधारण नजू-दहा वर्षांच्या



मुलाच्या डोक्यात येतो कसा? मोबाइलच्या अतिवापराचं हे टोकाचं उदाहरण अर्थात एकमेव उदाहरण नाही. नुकतंच नागपूरमध्ये घडलेलं एक दुर्दैवी प्रकरण. अगदी ताजं वेणा तलावात नौकाविहार करायला गेलेल्या तरुणाची बोट फेसबुक लाइव्ह करायच्या नादात उलटली आणि त्यांच्यातल्या आठ जणांना

जलसमाधी मिळाली. त्याआधीच आठ-दहा दिवसांपूर्वी मुंबईच्या मरीन ड्राइव्ह इथं पावसाचा आनंद घ्यायला गेलेली एक तरुण मुलगी सेल्फी काढायच्या नादात असताना समुद्रात पडली आणि जीवाला मुकली.

दहावीत शिकणारा मुलगा त्याने खूप हृष्ट केल्यामुळे त्याला आयफोन दिला होता. तो दहावीत नापास झाला, नंतर त्याच्या पालकांना असं लक्षात आलं की तो अभ्यास न करता मोबाइल आणि लॅपटॉपवर गेम्स खेळायचा, आणखी चौकशी केल्यावर डॉक्टरांना माहिती मिळाली की तो आठवी आणि नववीत असतानासुद्धा मित्रांच्या फोनमधून असे गेम्स खेळायचा त्याला गणित आणि विज्ञान हे दोन्ही विषय खूप कठीण जात होते. या विषयांचा मुद्दा आला की तो गेम्स खेळायला लागायचा त्यानंतर डॉक्टरांनी त्याच्याशी बोलण्याचा प्रयत्न केला की धड बोलायचा नाही, हिंसक व्हायचा. त्यामुळे त्याला तीन आठवड्यांसाठी दवाखान्यात दाखल केलं. त्यानंतर तीन महिने तो सुधारणृहात होता.

आणखी एक २१ वर्षीय मुलगा एका फायनान्स कंपनीत इंटर्नशिप करत होता. तिथे त्याला काहीच काम नसायचं तो इतका कंटाळायचा की वेळ घालवण्यासाठी तो दिवसभर चॅटिंग करायचा. हल्ळूहल्लू तो डेटिंग साइटकडे वळला. त्यानंतर तासन्तास फोनवर बोलणं, चॅटिंग करणं असं सुरु झालं. रात्रभर तो बोलत बसायचा, अजिबात झोपायचा नाही.

आपल्या आसपास मोबाइलच्या अतिवापराची अशीच उदाहरणं आपण बघत असतो. मोबाइलचा सामान्यांच्या रोजच्या जीवनातला वापर जसजसा वाढला तसेतसं त्यासाठी विविध सुविधा-सवलती देणं सुरु झालं. अशा प्रलोभनांमध्ये ग्राहक अडकत गेला. यामध्ये सगळ्यात सोपं लक्ष्य होतं तरुणांचं त्यामुळे त्यांना आकर्षित करतील अशा कॅमेरा, स्युझिक अशा महत्वाच्या सुविधा त्यात तयार केल्या. असं एकेक करत काळानुरूप मोबाइलमधल्या सुविधा वाढत गेल्या. वय, काम, आवडनिवड, प्राधान्यक्रम यानुसार मोबाइलमध्ये आकर्षक सुविधा आणल्या गेल्या. या सगळ्यात फक्त मोबाइल आकर्षक वाटून चालणार नव्हते, मोबाइलचं नेटवर्क पुरवणाऱ्या कंपन्यांचीही इथे



महत्वाची भूमिका होती. हे लक्षात आल्यानंतर त्यांनीही आकर्षक सुविधांचा सपाटाच लावला. तरुण अशा रीतीने मोबाइलच्या आहारी जाण्यामागे मोबाइल बनवण्या कंपन्या आणि मोबाइलचं नेटवर्क पुरवणाऱ्या कंपन्या या दोघांचाही मोठा हातभार आहे.

मोबाइल नेटवर्क

पुरवणाऱ्या कंपन्यांच्या चुकीच्या जाहिरातींपासून सगळी सुरुवात होते. एका नेटवर्ककी फोरजीची जाहिरात होती. आमचं नेटवर्क रात्री वापरलं तर ५० टक्के कॅशबैंक असं त्यात सांगितलं होतं. यामागे नेटवर्कचं गिमिक होतं. रात्रीसुद्धा दिवसाइतकंच त्यांचं चांगले नेटवर्क वापरलं जाऊन त्यांना पैसे मिळावे यासाठी ती जाहिरात केली होती. अशा इतरही नेटवर्कच्या जाहिराती आहेत, अशा जाहिरातींना बळी पडणारा तरुण वर्ग दिवसेंदिवस वाढत आहे. या तरुणांमुळे त्यांचे पालकही यात अडकत जातात पर्यायाने मोबाइल वापरकर्त्यांची संख्या वाढत आहे. यामध्ये मोबाइलवर बोलणाऱ्यांची आणि इंटरनेट वापरकर्त्यांची संख्याही वाढतेय. भारतात मोबाइलवर बरेच लोक बराच वेळ बोलत असतात. त्यामुळे मोबाइल नेटवर्कचे टॉवरसुद्धा जास्त फ्रीक्लॅन्सी प्रसारित करतात. पण यामध्ये एक गोष्ट दुर्लक्षित होत आहे. या टॉवरमधून प्रसारित होणाऱ्या या फ्रीक्लॅन्सीचा आजबाजूच्या परिसरात राहण्यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो आहे. परिणामी त्यांना काही ना काही शारीरिक त्रास आहे. मोबाइल नेटवर्कच्या जाहिराती, ग्राहकांची वाढती संख्या, टॉवरमधून प्रसारित होणारी जास्त फ्रीक्लॅन्सी या सगळ्या गोष्टी एकमेकांशी संबंधित आहेत. मोबाइलचे अनेक फायदे आहेत म्हणूनच जगभरात मोबाइल इतक्या मोठ्या संख्येने वापरला जातो.

जेव्हा एखाद्या गोष्टीशिवाय एखादी व्यक्ती राहूच शक्त





नाही किंवा त्या गोष्टीचा वियोग त्या व्यक्तीला सहन होत नाही. तेव्हा ती व्यक्ती त्या गोष्टीच्या व्यसनाधीन झाली आहे असं म्हटलं जातं. मोबाइल वापरण्याचं सर्वाधिक प्रमाण तरुणांचं आहे. तरुण वर्ग दिवसातले कमीत कमी चार आणि जास्तीत जास्त आठ तास मोबाइलवर असतो. पण खरं तर तज्जांच्या मते हे प्रमाण २० मिनिट इतकंच असायला हवं. म्हणजेच मोबाइलचा वापर कित्येक पटीने जास्त वेळ होत आहे. एखादा मुलगा आठ तास मोबाइलवरच असेल तर उरलेल्या १६ तासांमध्ये तो काय-काय करेल? काम, विश्रांती, झोप, कुटुंबासमवेत वेळ, मित्रपरिवारासोबत गप्पा, वाचन, सिनेमा बघणं अशा अनेक गोष्टी १६ तासांमध्ये होणं शक्य नाही. शिवाय यात पुरेशी झोप झाली नाही तर त्या व्यक्तींचं दुसऱ्या दिवशीचं वेळापत्रक बदलं म्हणून समजा. म्हणूनच तंत्रज्ञान माणसासाठी आहे, माणूस तंत्रज्ञानासाठी नाही, हा फरक लक्षात घ्यायला हवा.

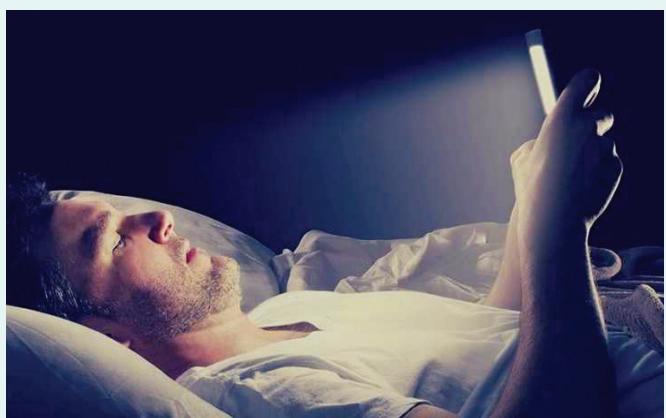
माणसाच्या आयुष्यातल्या काही गोष्टी सोयीच्या व्हाव्यात यासाठी तंत्रज्ञान विकसित होत गेलं आहे. त्यात नवनवीन शोध, प्रयोग होत ते आता प्रत्येकाच्या आयुष्याचा भाग बनलं आहे. तंत्रज्ञानाने माणसाचं आयुष्य सोपं केलं. पण त्याचा अतिवापर, अतिरेक माणूस करत असेल तर तो तंत्रज्ञानाचा दोष नाही. याच तंत्रज्ञानातला मोबाइल हा महत्त्वपूर्ण घटक आहे. भारतात मोबाइल इंटरनेट वापरकर्त्यांचा आकडा वाढतच आहे, असं इंटरनेटचा वापर हाच मोबाइल ॲडिक्शनला जास्त कारणीभूत असल्यामुळे ही वाढ महत्त्वाची ठरते. मोबाइल वापरण्याची प्रत्येकाची कारणं वेगवेगळी असतात. फोन करणे, फोटो काढणे, गाणी ऐकणे, इंटरनेट सर्फिंग, चॅटिंग करणे, गेम्स खेळणे, व्हिडीओ बघणे (रील्स) अशी मोबाइल वापरण्याची विविध कारणं आहेत. पण हीच कारणं मोबाइलच्या अतिवापराची निमित्तंही ठरताहेत.

पूर्वी घरातल्या लॅण्डलाईनवर फोन आला की तो कोणाचा आहे ते कळायचं आता मोबाइलमुळे तसं राहिलं नाही. स्वतःचं

एक जग तयार झालं आहे. त्यात एकांत मिळाला तर पण त्याबरोबरच एकटेपणाही आला. असुरक्षितेची भावनाही आली. पण फक्त बाजारपेठेचा विचार करणाऱ्या मोबाइल कंपन्या आणि मोबाइल सर्विस पुरवण्याचा कपन्यांना त्यातच सोन्याची अंडी देणारी कोंबडी दिसायला लागली. त्यातच मोबाइलवर इंटरनेटची सुविधा सुरु झाली. मोबाइलने हळूहळू आपल्याला त्यात बांधलं आणि आता आपण त्यांला बांधून राहिलो आहोत. ज्यांना त्यात अडकायचं नव्हतं त्यांनी आधीच वाटा शोधल्या होत्या. मोबाइलच्या या चक्रात अडकल्यामुळे येणारा एकाकीपणा आणि सुसंवादाची कमतरता पूर्वच्या काळी मनुष्य प्रत्यक्ष भेटून गप्पा मारण्यातली मजा आता हरवत चालली आहे. आताच्या धावपळीत कोणाकडे त्यासाठी वेळच नाही. जागतिकीकरणात लोक चालत नाहीत तर सुसाट पळताहेत. म१०० वर्षांचं जगणं त्यांना दहा वर्षांत जगायचं. फ लोकांशी व्यक्तिगत पातळीवर असलेला संपर्क मोबाइलमुळे तुटतो. वैयक्तिक संवाद होत नाही, शेजारी बसलेल्या माणसाशी पाच मिनिटं बोलणं एखाद्याला कंटाळवाणं वाटतं. पण तीच व्यक्ती फोनवर किंवा चॅटिंग करत एखाद्याशी बराच वेळ बोलू शकते. स्माइलपेक्षा आता स्माइली महत्त्वाची झाली आहे. मग्राहकांना आकर्षित करण्यासाठी मोबाइलमध्ये सतत नवनवीन प्रयोग केले जातात, त्यामुळे त्याकडे वळणाऱ्यांची संख्या वेगाने वाढते.

तुमचं मुल इंटरनेट व्यसनी आहे कसं ओळखाल?

तुमचं मुल त्याच्या वास्तवातल्या मित्रांपेक्षा ऑनलाईन मित्रांसोबत जास्त मिसळत असेल, तर ते ऑनलाईन असताना अडथळे आल्यास त्याची चिडचिड होत असेल तर पूर्वी त्याला रस असलेल्या गोष्टीमध्ये आता अजिबात रस वाटत नसेल, तर त्याच्या इंटरनेट वापराबद्दल तो अतिशय गुमता पाळत असेल, कुटुंब, मित्र परिवारासोबत फार वेळ घालवत नसेल तर लहान मुलांचा मोबाइलचा वाढता वापर, तो त्यांना हवा तेव्हा न मिळाल्यामुळे त्यांची होणारी चिडचिड, त्यांची चिडचिड कमी होण्यासाठी पालकांनी त्यांच्या हातात दिलेला मोबाइल या सगळ्या गोष्टी चुकीच्या दिशेने जात आहेत. लहान मुलं नीट जेवावीत म्हणून त्यांना मोबाइल दिला जातो. ते पालकांसोबत



बाहेर असताना त्यांनी गोंधळ घालू नये म्हणून त्या मुलाला नसरी न्हाइम्स लावून दिल्या जातात. ते हड्डीपणा करत असतील तर त्यांना मोबाइलमध्ये फोटो, हड्डीओ दाखवले जातात. पण हे अतिशय चुकीचं असल्यांचं तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे, मुलांच्या रडण्याचा आवाज होतो, ते त्रास देतात म्हणून पालक त्यांच्या हातात मोबाइल देतात. पण हे चुकीचं आहे, त्यांना त्याबाबत विचारलं की झऱाम्ही नसरी न्हाइम्स दाखवतोयफ असं उत्तर मिळतं पण ते दाखवणंही चुकीचंच आहे. लहान मुलं मोबाइलमधून बरोबर चित्र शेधून फोन लावत असतील, गेम खेळत असतील तर त्यांचं याबद्दल कौतुक केलं जातं. हे ही चुकीचंच आहे. पालकांनी त्यात भुलून जाऊ नये, असं केल्याने मुलांना प्रोत्साहन मिळतं, त्यांचं मोबाइल हाताळण्याचं प्रमाण वाढतं आणि ते वाढलं की धोका असतो मूळ दोन वर्षांचं असल्यापासून त्याच्या हातात मोबाइल दिला तर त्याच्या मेंदूला त्याची सवय होते आणि ते पुढे त्रासदायक ठरतं. मुलांच्या मोबाइल वापराकडे पालकांनी विशेष लक्ष द्यायला हवं. मुलं जेवताना पालकांनी त्याच्या हातात मोबाइल देऊच नये. असं केल्याने जेवण आणि मोबाइल असं समीकरण त्याच्या डोक्यात पक्क होईल. दुसरं म्हणजे, ते मूळ रडायला लागलं की त्याला शांत करण्यासाठी मोबाइलचा वापर सर्रास होतो. हे करणंही अत्यंत चुकीचं आहे. जरा वेळ त्याला त्रास होऊ द्या. रडून रडून कंटाळून तो शांत होईल. मुलांना अशा प्रकारे थोडा त्रास झाला तर काही बिघडत नाही.

मोबाइलच्या अधीन होणाऱ्या लहान मुलांमध्येही वेगवेगळे लक्षणे दिसून येतात. त्यातही विविध वयोगटांतील लक्षण, वागणं वेगवेगळं असतं. त्यांचं वय, मानसिकता, विचार करण्याची पद्धत या घटकांवरून त्यांचं मोबाइलशी असलेलं नातं वेगवेगळं असतं. तीन वर्षांपर्यंतच्या मुलांना फोटो, आवाज यांचं आकर्षण असतं. पण मोबाइलची सवय लागल्याने चंचल नसलेली मुलं चंचल होतात. पण त्यांच्यातला हड्डीपणा वाढतो, कोणतीही गोष्ट ते साध्या पद्धतीने न विचारता हवू करूनच विचारतात, त्यांचा मोबाइलचा वापर वाढल्यामुळे त्यांना झोपेचे आजार होतात. मोबाइलमध्ये असलेल्या फिलकरमुळे लाईट कमी-जास्त होतो. यावर झोपेचं वेळापत्रक मेंदूमध्ये मांडलेलं असतं. परिणामी त्यांना झोपेचा आजार होतो. तीन ते सहा वर्षांमध्ये हे त्रास आणखी वाढत जातात. याचा परिणाम शिक्षणावर आणि सभोवतालच्या इतर मुलांसोबतच्या संवादावर शिकण्याचा



वेग मंदावतो. ही मुलं अभ्यासातही मागे पडतात, कोणाशीही सुसंवाद करत नाहीत आणि खेळीमेळीने राहत नाही. सहा ते अकरा वर्षांच्या मुलांना गेम्स खेळायची सवय लागते. इथेही अभ्यासाकडे आणि जेवणाकडे दुर्लक्ष होतं. आठ-नऊ वर्षांच्या मुलांना इंटरनेट सर्चिंग कसं करायचं, फोटो कसा काढायचा हे कळू लागतं. त्यांना गेम डाऊनलोड करता येते. ते इंटरनेटवरच्या चुकीच्या घातक गोर्टीचे बळी ठरण्याची शक्यता निर्माण होते. मुलं डाऊनलोड करत असलेले काही गेम्स फ्री नसतात. ते जेव्हा डाऊनलोड करतात तेव्हा त्यांच्या पालकांना ते माहीत नसतं. त्यांचे पैसे बिलामध्ये बघितल्यावर पालकांना त्याबद्दल कळते.

अनेकांमध्ये फॅन्टॅम फोन हा प्रकार दिसून येतो. म्हणजे त्यांना मोबाइल वाजल्याचा सतत भास होतो. मोबाइल त्यांच्या जवळ नसला तरी तो वाजल्याचा आवाज येतो. ऑनलाईन मोबाइल गेम खेळताना ऑनलाईन कोणी असेल तर ते बघून तिथे त्यांच्यासोबत खेळतात. ते त्यात इतके गुंतले जातात की त्यांचं इतर गोर्टीकडे दुर्लक्ष व्हायला लागतं. या सगळ्यातून अभ्यासाकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळे त्यात त्यांना अपयश येतं.

मोबाइलचा सतत वापर केल्यास असंख्य आजार उद्भव शकतात. लोक व्हॉट्सअॅप, ट्रिटर, फेसबुक आणि इन्स्टाग्राम वर आपल्या मित्रांसोबत गप्पा मारण्यात आपला अनमोल वेळ घालवतात. याचा परिणाम ताणतणाव, निद्रानाश आणि एखाद्याची विचार करण्याची आणि लक्षात ठेवण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो. लोक वाहन चालवितानाही मोबाईलवर मेसेज करतात किंवा चॅट करतात, यामुळे भीषण अपघात होऊ शकतो.-

मोबाईलमुळे होणारे दुष्परिणाम

१. शारीरिक – शारीरिक परिणाम झालेला आपल्याला दिसून येतो. कमी झोपेमुळे रक्तदाब, मधुमेह असे शारीरिक आजार उद्भवतात, अपघातामुळे अपंगत्व येऊ शकतात, डोळ्याचे आजार इत्यादी





२. मानसिक – ताणतणाव, निद्रानाश, चिडचिडपणा, हट्टीपणा, राग येणे, आक्रमक बनणे, हिंसक बनणे, आत्महत्या करणे, अस्वस्थ वाटणे इ.

३. आर्थिक – महागडे फोन खरेदी करणे, त्याचप्रमाणे रिचार्ज करणे तसेच गेस्मुळे पैसे खर्च होणे इत्यादी या कारणामुळे जडते. मोबाईलचे व्यसन जडण्याच्या फार गोष्टी आहेत.

याआधी जेव्हा स्मार्टफोन आणि इंटरनेट अस्तित्वात नव्हते, तेव्हा सर्वसामान्य लोक व्यस्त राहण्यासाठी मैदानी खेळ खेळायचे किंवा गॉसिपिंग करायचे. या व्यतिरिक्त काही जण वाचन करणे, लेख लिहिणे, रंगरंगोटी करणे, गाणी गाणे, नृत्य करणे, वृक्षारोपण करणे यांसारखे छंद जोपासण्यास वेळ घायचे, यामुळे त्यांचा मेंदू कोणत्या ना कोणत्या कामात सतत व्यस्त राहायचा. मात्र आता स्मार्टफोनच्या युगात आपण सतत व्हॉट्सअप किंवा इतर मेसिंजिंग ॲपवर चॅटिंग करण्यात आपला वेळ घालवतो, तसेच अनेकदा तासंतास रील्स व्हिडीओ किंवा फोटो स्क्रोल करत सतत पाहत असतो. यामुळे आपल्याला त्याची सवय लागते आणि नकळत आपल्याला मोबाईलचे व्यसन जडते.

तुम्ही प्रत्येक सेकंदाला फोन चेक करता का? किंवा मग मोबाईल बराच वेळ वाजला नाही त्यामुळे त्याकडे पाहात बसता का? नाहीतर मोबाईलच्या स्क्रिनची लाइट जराशीही लागली तरी तुम्ही हातातली काम सोडून मोबाईलकडे पाहाता का? मोबाईलची बॅटरी कमी असली किंवा संपत आली तर तुम्ही अस्वस्थ होता का? जर या सर्व प्रश्नांची उत्तरं हो असतील तर हे नक्कीच काळजी करण्याचं कारण आहे. आता तुम्ही म्हणाल यात काळजी करण्यासारखं काय? मोबाईलची सवय झाली असेल म्हणून असं होत असावं पण नाही तुमच्या याच सवयी एका आजाराचं कारण ठरू शकतात.

स्मार्टफोनची सवय सोडवण्यासाठी काही खास टिप्स :

झोपण्यापूर्वी एक तासभर आधी तरी तुमचा फोन वापरणे बंद करा. व्हायब्रेशन्स, ब्लिंक होणारे लाइट्स आणि आवाज तुम्हाला झोप येऊ देत नाही. दिवसभराचे काम संपले आहे. याची जाणिव मेंदूला होण्यासाठी फोन बंद करणे गरजेचे आहे. अन्यथा मेंदूला विश्रांतीची संधीच मिळणार नाही.

गरज नसेल तर रात्रभर फोन बंद करणे कधीही चांगलेच. फोन बंद केला आणि काहीतरी चांगले-वाईट जगात घडले तर

ते आपल्याला समजणार नाही ही भीती नाहक आहे. कोणतीही बातमी पोहचण्यात आता अडथळा येत नाही. प्रत्येक मेरेजला उत्तर दिलेच पाहिजे असे नाही, किंवा तुमच्या मित्रांच्या फेसबूक किंवा ट्वीटरवर आपण रिअक्ट झालो नाही तर आकाश कोसळेल अशी भीती मनातून काढून टाका. मोबाईल फोन नसताना आपल्या आयुष्यात असलेल्या चांगल्या गोष्टी उदाहरणार्थ फिरायला जाण्यास, खेळायला, व्यायामाला, जेवायला, वाचायला मिळणारा वेळ आठवून पाहा.

आठवड्यातून एखादा दिवस सोशल मीडियापासून दूर राहा, घरातून बाहेर असतानाच मोबाईलचा वापर करा, घरातील काही भागांमध्ये फोन वापरणार नाही असा निश्चय करा. वाचण्याची जागा, स्वयंपाकघर, बाथरुम, टॉयलेट येथे फोन वापरायचा नाही, लहान मुलांपासून फोन दूर ठेवा. नवे छंद किंवा नवी आवड जोपासण्याचा प्रयत्न करा, वाचन, बागकाम, घरकाम तुम्हाला फोनपासून दूर ठेवेल. घरातील लोकांशी, मि त्रांशी, शेजाच्यांशी स्वतः तेथे जाऊन बोला, तेथे चॅटिंगचा वापर टाळा, जास्त वेळ कंप्युटरचा वापर करू नका, रील्सवर जास्त वेळ व्हिडीओ पाहू नका.

तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये आरोग्य जपण्यासाठी उत्तम उपाय म्हणजे, मॉडरेशन याचाच अर्थ तंत्रज्ञानाचा समजुतदारपणाने उपयोग करण.

सर्वात प्रथम स्वतःवर संयम ठेवायला शिका, स्मार्टफोन किंवा इतर इलेक्ट्रॉनिक वस्तूंपासून स्वतःला थोडे दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही तुमचा जास्तीत जास्त वेळ कुटुंबासोबत किंवा मित्र-मैत्रींसोबत घालवा. यामुळे तुम्ही काही काळ मोबाईलपासून दूर राहाल गरज पडल्यास फोनचा वापर करा अन्यथा फोनचा वापर शक्य तितका टाळा, दिवसभर ऑनलाईन राहण्यापेक्षा कामापुरती गरज असतानाच ऑनलाईन रहा. स्वतःला रिलॅक्स ठेवण्यासाठी काही काळ वॉकला जा किंवा तुम्ही ज्या गोष्टीत रमता ती गोष्ट करा. व्यायाम करा व वरील प्रमाणे उपाय योजना केल्यास नक्कीच याचा फायदा होईल. या पद्धतीने नक्कीच आपलं भरकटलेले मन ताब्यात आणू शकतो हे नक्की.

चला तर मग करून बघू, या जमतंय का ते?



परांड्यासाठी १०० खाटांचे स्त्री रुग्णालय मंजूर

परांड्यासाठी १०० खाटांचे स्त्री रुग्णालय मंजूर
आरोग्यमंत्री प्रा.डॉ. तानाजी सावंत यांची महाआरोग्य शिबिरा निमित्त भेट...

उस्मानाबाद जिल्ह्यातील परांडा येथे १०० खाटांच्या स्त्री रुग्णालयास महाराष्ट्र शासनाने विशेष बाब म्हणून मंजूरी दिली असून आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी महाआरोग्य शिबिराच्या पूर्वसंध्येस मतदार संघातील जनतेला भेट दिली आहे.

उस्मानाबाद जिल्हा हा आकंक्षित जिल्हा असल्याने या जिल्ह्यात आरोग्य सुविधा ह्या अपुच्या पडू लागल्याने विशेषतः महिलांच्या आरोग्याबाबत अडचणी येत असल्याने राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री तथा पालकमंत्री प्रा.डॉ. तानाजी सावंत यांनी परांडा येथे १०० खाटाचे स्त्री रुग्णालयाचा प्रस्ताव शासनाकडे मंजूरीसाठी पाठविला, हा प्रस्ताव आरोग्य विभागाकडून राज्याचे मुख्यमंत्री एकनाथजी शिंदे आणि उपमुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्याकडे पाठविण्यात आला, आकंक्षित जिल्हा म्हणून या प्रस्तावास विशेष बाब म्हणून मंजूरी देण्यात आली. ही मंजूरी देताना या रुग्णालयासाठी लागणारे मनुष्यबळ यास नियमानुसार मान्यता दिली आहे.

दरम्यान परांडा तालुक्यात स्त्री रुग्णालयास मंजूरी मिळाल्याने या भागातील महिलांच्या आरोग्याच्या प्रश्नावर तोडगा निघाला असल्याची भावना या तालुक्यातील जनतेची असून माताभगिनींचे आरोग्य आता सुदृढ नक्कीच होईल असा विश्वास देखील त्यांनी व्यक्त केला आहे.

माझ्या माताभगिनी आता सुदृढ होतील

आरोग्य मंत्री सावंत राज्याच्या आरोग्यमंत्री झाल्याबरोबर माय-माऊलीच्या आरोग्याचा विचार करून माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित हे अभियान राबविले आणि चार कोटी पेक्षा जास्त माय माऊलींची मोफत आरोग्य तपासणी केली. याच धर्तीवर माझ्या मतदार संघातील मायमाऊलीही कायम सुदृढ राहावी, ती सुदृढ राहीली तर घर सुदृढ होईल, घरा बरोबरच गाव, शहर, जिल्हा आणि पर्यायांने राज्य व देश सुदृढ होईल. याच उद्देशाने परांडा येथे शंभर खाटाचं स्त्री रुग्णालय मंजूर करून घेतल्याच आरोग्य मंत्री सावंत यांनी सांगून आपलं

एक स्वप्न पूर्ण झाले असे त्यांनी यावेळी सांगितले.

आरोग्य व्यवस्थेला बळ मिळाले

उस्मानाबाद जिल्ह्यातील आरोग्य व्यवस्था पाहता या जिल्ह्यातील परांडासारख्या तालुक्यात सक्षम आरोग्य यंत्रणा अत्यावश्यक होती. या भागातील नागरिकांची सक्षम आरोग्य यंत्रणा नसल्या कारणाने काही अंशी अडचण येत होती. यावर आरोग्यमंत्री सावंत यांनी पुढाकार घेऊन शंभर खाटाचे स्त्री रुग्णालय मंजूर करून जिल्ह्यातील आरोग्य व्यवस्थेला बळ दिले आहे. ग्रामीण भागात स्त्री रुग्णालय उभारून ग्रामीण भागातील महिलांच्या आरोग्यासाठी मोठी आणी प्रभावी कायमस्वरूपी उपाययोजना या माध्यमातून झाली आहे. त्यामुळे या भागातील नागरिकांना निरामय आरोग्य मिळू शकेल असा मला विश्वास आहे...!



उच्च रक्तदाब



आहारात मिठाचे प्रमाण कमी करा
(उदा. ५ ग्राम पेक्षा कमी प्रमाण)



दररोज फळे आणि पालेभाज्या यांचे सेवन करा



मध्यपान टाळा

धूम्रपान टाळा



जंक फूड व तळलेले खाद्यपदार्थ टाळा

नियमितपणे योग व व्यायाम करा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



सोबत दिलेला क्युआर कोड रुक्क्म करा..
प्रतीक्षीपूर्वी बहुल माहिती तुमच्या मोबाईल मध्ये मिळावा...



/MahaArogyalECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC



त्वमेव माता-पिता, दसरा, वृद्धाश्रम !

शब्दक्षेपणात्र

५ ऑक्टोबरला दसरा आहे... या दिवशी सर्वांना सकाळपासुन खुपच कामाची घाई असते. प्रत्येकावर कामाची जबाबदारी वाटलेली असतात. कारण संध्याकाळी पूजा आटोपल्यावर आपणास सोनं वाटण्याची घाई असते. संदर्भ लेख लिहण्याचा कोणाबद्दल माझा वैयक्तीक दृष्टीकोन मुळीच नाही, जर या लेखातील संदर्भ योगायोगाने जुळत असल्यास माझा दोष नसावा असे मला प्रामाणीकपणे गाटते. अमरावती खूप मोठे महानगर अथवा शहर नाही, पण भारतात मुंबई, पुणे, दिल्ली अनेक महानगरे आहेत. त्यामुळे माणूस माणसापासुन दूर चालला. कॉलनीमधील दोन मित्रांची भेट म्हटली की महीनाभर होत नाही. असे धकाधकींचे जीवन आपण जगत असतो. जीवनातील एक – एक क्षण आपला कमी होत असले. या वेळेतुन जीवनाचा आनंद आपणास घ्यावयाचा असतो. ते प्रत्येकाच्या विचारावर अवलंबून आहे. भारताची संस्कृती खूप चांगली आहे. आई – वडीलांना आपण देवांचा दर्जा दिला आहे. त्यामुळे आई – वडील वृद्धाश्रमात राहतात ही आपण कल्पना करू शकत नाही, बरं मला काय म्हणायचे आहे हे आपल्या लक्षात आले आहे. आई–वडील आपले जन्मदाते आहेत. त्यामुळे तुझे आई–वडील वृद्धाश्रमात राहतात ही आपण कल्पनाही करू शकत नाही.

माझ्या तर अंगावर शहारे उभे राहतात. ही समस्या त्यांच्यापुरती जरी मर्यादीत आहे तरी सामाजीक काय? हे प्रश्न या अनुषंगाने निर्माण होतात. मी यापुर्वी दोन वृद्धाश्रमाला भेट दिली आहे.



त्यामुळे तर फक्त कल्पनाच करू शकतो. हा आधुनिक काळ आहे यामध्ये जे व्हायला नको ते होत आहे. उच्च शिक्षित काही व्यक्ती (अपवादात्मक) आई – वडीलांना वृद्धाश्रमात सोडुन देतात.

क्यु बोझ हो जाते है,
वो झुके हुए कंधे साहब
जिन पर चढ कर कभी
तुम दुनिया देखा करते थे॥

हे वाक्य लिहीले अभिषेक राजपुत यांनी या वाक्यातील दर्द, अर्थ व उपदेश बघा किती आहे. यामध्ये म्हटल्या प्रमाणे वृद्धाश्रमात कोण राहतो की जे वृद्ध, आहेत ते, कारण त्यांच्यामुळे काहीही काम होत नाही. त्यांच्याजवळ काहीही उपाय नसतो, त्यांना काहीही उपाय नसतो. जीवन तर जगावेच लागते. जेव्हा हा अविवाहीत असतो तो पर्यंत कोणताच प्रॉब्लेम नसतो. पण वैवाहीक जीवन जगणे सुरु केल्याबरोबर घरामध्ये वाद, समस्या, भांडणे सुरु होतात. नोकरी, कंपनीतील नोकरी म्हणा हे करणारे सर्व सुज्ञच असतात पण जेवण तयार आहे, पोटात भुक नाही, अशी परिस्थिती निर्माण झाली आहे. जीवनातील समस्यांवर उपाय शोधता शोधता नाईलाजास्तव काहीही उपाय राहत नाही. २०११–२०३६ भारत आणी राज्यासाठी लोकसंख्या अंदाजावरील तांत्रिक गटांच्या आकड्यानुसार २०२१ मध्ये भारतात १३८ दशलक्ष वृद्ध आहेत. १७८ अधिकृत वृद्धाश्रम आहेत. गेल्या दोन वर्षात कोरोना होता, त्यातील लहान मुलांना कोणताही त्रास नको म्हणून वृद्धाश्रमांची संख्या वाढत गेली. याच काळात तर माता-पित्यांना खुपच त्रास झाला. कारण ७५ नंतर शारीरिक कमजोरी ही जास्तच येत असते. भुक कमी होते, औषधांचे प्रमाण खूप वाढलेलं असतं. या सर्व बाबींमुळे दोन्ही पती – पत्नी जर नोकरीला असेल तर आई–वडीलांकडे लक्ष कोणी ठेवायचे? (परिस्थिती सर्वांची नाही, मी अपवादात्मक परिस्थितीमध्ये लिहीतो आहे.) वृद्धांना सांभाळण्यांची फार मोठी कसोटी आहे. म्हणून वृद्धाश्रमात ठेवण्यांची मानसिकता समाजामध्ये वाढत आहे. अच्छा, जर वृद्धाश्रमात त्यांची काळजी कोण घेते?

देवांच्या भरोवशावर असतात बिचारे वृद्ध इकडे आड – तिकडे विहीर अशी परिस्थिती झालेली असते. ना वेळेवर जेवन, ना औषध, देवांच्या भरोवशावर असतात हे बिचारे माता-पिता. जर काही



खाण्याची इच्छा झाली तर त्यांना खायला कोण देणार. महानगरामध्ये वातावरणातील भीषणता ही यापेक्षाही मोठी आहे. कोण कोणाला ओळखतो? सर्व आपल्या कामात असतात. कोणालाच वेळ नसतो या वृद्धाश्रमातील दुःखीतांचे डोळे पुसायला. माणुस म्हणून देवानी आपल्याला जन्माला घातले ते याचसाठी तर नाही ना? दसरा या सणाला आपल्या संस्कृतीमध्ये खूप महत्त्व आहे. माझ्यासोबत आईवडिल आहेत त्याचा मला अंहकार आहे असे मी म्हणत नाही. कारण सर्वच जण शिकलेले सुसंस्कृत आहात यात काही problem नाही. पण कधी कधी परिस्थितीमुळे नकळत अशा घटना घडतात की त्याला आपला नाईलाज असतो. यातील वातावरणामुळे घरामध्ये संघर्ष तयार होवुन त्याचे परिणाम विभक्त कुटुंब पद्धतीमध्ये होतो. आता तुम्ही म्हणाल की, हा लिहायचा विषय आहे का? माझ्या डोक्यात हेच चालू असते मी काय करावे? मला आठवते की, मी सहजच कोरोनापूर्वी गुरुकुंज मोळीरीला वृद्धाश्रमाला भेट दिली. मी पहिल्यांदाच वृद्धाश्रम पाहिला होता. मराठीचा शिक्षक आहे, निश्चितच भावनाशिल आहे. अंतःकरण भरून आले आणि डोळ्याला धारा लागल्या. ७० ते ७५ वर्षांचे काही म्हातारे झोपले होते, तर काही कपडे धुत होते, तर काही अशक्त होते. त्यामुळे ग्लानी येत असल्यामुळे झोपले होते. मित्रांनो मला हे लिहीताना वाईट वाटते की परमेश्वरा हे काय माझ्या डोळ्यांनी दाखविले? मग तुम्ही म्हणाल की आपल्या घरी आई-वडील आहेत तर मग थोडं काम केले तर बिघडत कुठे? नाही, काम करणे वेगळे आणि मजबुरीने काम करणे वेगळे. मला हे सांगताना कदाचित अंहकारही होत असेल तर चालते. थोडं खायला कमी चालते, भौतिक सुविधा नसल्या तरी मला चालतील पण ज्या घरात माता-पिता नाही तर ते घर मां लागतं. त्या घरात चकाकी खूप असते, लाईट कितीही मोठे लावले तरी पण ती कृत्रिम चकाकी आहे रे बाबा.

म्हातारण हे लहान बाळासारखं आहे. त्याचा अनुभव आम्ही प्रत्येक क्षणाला घेत आहोत, कारण बाबा ८४ तर आई ७८ ची आहे. त्यांना आपण क्षणापूर्वी काय बोललो होतो हे ही समजत नाही. पण कधी कधी मी विचार करतो की आई दोन माणसांच काम करणारी आता एवढी का थकली? मग हाच विचार मी वृद्धाश्रमाशी जोडतो. पुढे दसरा आहे, मला



त्याप्रसंगाची आठवण झाली व नकळत लिहायला बसलो.

वृद्ध दस्यांच्या दिवशी काय करत असतील? कदाचित त्यांच्या ही मनात विचार येत असतील की, माझे मुलं काय करत असतील, माझ्या नातवांना छान कपडे घातले असतील, हे सर्व आठवताना त्यांच्या डोळ्यांना धारा लागत असतील. पण काय करू शकतात? काही ही नाही. या परिस्थितीला काहीही उपाय नसतो. पण आपण माणुस आहोत ना? आपल्याला असलेली मिसरुड काय शेभेसाठी आहे का? मग मिसरुड कशाला ठेवायची?

कसा वाढला माणुस कडुलिंबाचा रे पाला।

येल काकडीचा होता, बार कारल्याचा आला।।।

असे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. मित्रांनो, तुम्ही असे म्हणतान् की सर्वच चुक आपली असते, त्यांचे ही चुकत असेल, थोडंस, तर मग आपलेसुद्धा नैसर्गिक वय वाढेलच की,

मग हे सत्य असल्यावर आपण हे कसे काय

विचारतो? दोघांचे, हे कारण असतात. खरं सांगू राग येवू देवू नका आणि हा तुम्हाला सांगायचा विषय नाही, पण सांगतो की, आपल्या लग्नापूर्वीच्या आईवडीलांच्या प्रेमात व लग्नानंतरच्या आईवडीलांच्या प्रेमात काही फरक पडतो काय, याचे आत्मचिंतन केले तर खूप चांगले. दसऱ्याला आपण आईवडीलांना सोनं देतो. याचा अर्थ काय आहे, त्या दिवशी आपण केलेल्या आपल्या अपराधाची आईवडीलांना माफी मागत असतो.

खरचं आईवडीलदैवतआहेहे सर्वच विचारवंतानी मान्य केले. आपण खुपच लहान आहोत. थोडंसं धाडस करून लिहायचा हा छोटासा प्रयत्न करत आहे.

कधीकधी - आता मला सांगा आज दसरा आहे आणि आपण नवीन कपडे घेतले आहे, जर घरामध्ये किशोरवयीन मुलं असतील तर त्यांनी नक्कीच नवीन कपडे घेतले. आता मला सांगा यांना आज कोणते कपडे आहेत हे तुम्हाला माहीत आहे काय?

नाहीना. मग आत्मचिंतन करा. संशोधन करा की हे सर्व का घडतं आहे. बाल वयात आपण शामच्या आईचं पुस्तक वाचलं आहे ते साने गुरुजीचं. त्या छोट्यांश्या पुस्तकात सारं विश्व आहे. त्यात भावविश्व आहे.

अरे तुम्ही तुमच्या मुलांसमोर, आई-वडीलांना घरातून हाकलुन देता. तो तुम्हाला ही हाकलुन देईन मग काय कराल? कमावलेल्या ईस्टेटीचे काय कराल? ते तुमचं चकाकाणां



घर तसच राहीन. अरे माय बाप तुझ्याजवळ नाही, तर तु कमावलेच काय? काही नाही कमावलं. अजुनही समजुन घे आणी जा आईवडीलांपाशी त्यांना घेण नये. आणखी एक मुद्दा सांगायचा राहुन जाईन की कारे तुझे QUALIFICATION तर खूप हाय म्हणे. मित्रांनो मी अपवादाबाबतीत लिहित आहे. तेच अपवाद समाजाला कलंक आहेत. पुण्याला तीन वर्षापुर्वी भला मोठा वृद्धाश्रम उभारण्यात आला आहे. तिथे सर्वच प्रकारच्या रुम उपलब्ध आहेत. त्यांनी चार्जेससुद्धा ठरवुन दिले आहे. आता यातील बरेच दुःखी, नोकरीवर होते म्हणून त्यांच्याजवळ काही पेन्शनची अमाउंट आहेत. मग आरामदायी बेड, सकाळी चहा, गरम नास्ता, दुपारी वेळेवर जेवण, डॉक्टरांच्या वेळोवेळी व्हिजीट, प्रबोधनाचे क्लास, फिरण्यासाठी बगीचा, सर्वत्र चांगले आहे, पण मनात हाच विचार येतो की सर्वच आहे, पण सर्वच नाही. काहीही नाही या वयात नातवंड पाहिजेत जवळ.

संत तुकाराम महाराज म्हणतात की –

चने खावे लोखंडाचे तैसे ब्रह्मपदी नावे

समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात की –

बोलण्यासारीखे चाले जो सज्जन।

तेथे माझे मन विगुंतले नाही अभिमान शुद्ध ब्रह्म ज्ञान।

तेथे माझे मन विगुंतले वृत्ती उदासीन धर्म रक्षण।

तेथे माझे मन विगुंतले समाधान सगुन भजन।

तेथे माझे मन विगुंतले दास म्हणेजन भावार्थ संपन्न।

तेथे माझे मन विगुंतले

या साधुक्तिप्रमाणे सज्जन माणसाने बोलण्याप्रमाणे वागावे हा भावार्थ आहे. मूळ विषयाचा आशय असा आहे की, ५ ऑक्टोबरला दसरा आहे. पण माझे मन वृद्धाश्रमाकडे लागले आहे. पहावे लहान होवुन, जीव लागे जीव त्याशिवाय जीव लागत नाही. मला सांगा आपले पत्नीसोबत वाद होत नाही का? मग तिला समजावुन घेतो की नाही? अगं माझे चुकले प्रिये, आता असं होणार नाही, ती गंमतीने वेळ निभावुन नेतो, तिच्याशी गोडगोड बोलण्याबरोबर आहे, ना? मग आईवडीलांच्या

बाबतीत आपण कधी उदारता दाखवतो का, नाहीना? अरे संसार आहे हा होतच असतो पण तु एवढा आहारी का चालला? पुन्हा मायबाप भेटत नाहीना, एकदा भक्ती केली तर देव भेटण, पण नाही आई-वडील परत नाही भेटत लक्षात ठेव. तुले समजुन कोण सांगा तु शिकला पण खूप आहेस अशी आहे भाऊ शोकांतीका. मला असे वाटते की दसरा हा सर्वात मोठा सण आहे, जा वृद्धश्रमात, त्यांची माफी मागं अन् त्यांना घेवुन ये तुझं आयुष्याचं सोन होईल, हेच खरं सोन आहे. पैसा कितीही कमाव काही नाही अर्थ नाही, समजलास समजुन घे,

घर असावे घरासारखे, नकोत नुसत्या भिंती

इथे असावा प्रेम-जिव्हाळा, नकोत नुसती नाती

या घरटयामधुनी पिल्लू उडावे दिव्य घेवुनी शक्ती,

आकांक्षांचे पखं असावे उंबरठयावर भक्ती

आज भारतातील मोठ्या शहरांत नवीन पद्धत निघाली ती अशी की, यांचे पोरोचे संगोपन करसाला रोजनदारीने बाया असतात. आई-वडील दोघाही कंपनीत नोकरीवर असतात. काय करतील बिचारे काहीच करू शकत नाही. आई वडील असतात खेडयावर. आई वडीलांचीही इच्छा असते पण विषय तोच याच्याजवळ पर्याय काहीच नसतो. कारण त्याच्याजवळ काहीच उपाय ही नसतो.

आता मला सांगा त्या पोरावर संस्कार कसे होतील. सहा महिन्याची डिलीवरी रजा संपल्यावर डयुटीपूर्ण करावीच लागते नाही, तर उपासमार घडला तर, याला आईवडील चालत नाही कारण ते खेडयातले. साधीराहणी असते त्यांची, असो लेख लिहायचा उद्देश एवढाच आहे की, वृद्धाश्रमातील दसरा या विषयामध्ये बरचं काही सामावलं आहे. आपल्यासोबतही असे व्हायला नको हाच बोध घ्या. यासाठी याच देहा, याची डोळा व्हायला नको म्हणून खबरदारी घ्या व आईवडीलांची काळजी घ्या म्हणजे पुरे हेच खरं समाजाचे सोनं समजावे...



“कोणालाही पाठीमागे राहू देवू नका”

या वर्षच्या अन्न दिवसाचे घोषवाक्य "Leave no one behind".

आपण बघतो आहोत की सध्या हवामानात प्रचंड बदल होत असल्याने मोसम बदलत आहेत, याचा शेतीवर व परिणामतः शेती उत्पादन यावर परिणाम होत आहे. आजारांचा प्रादुर्भाव होत आहे, बेरोजगारी वाढते आहे. या कारणांमुळे बच्याच जणांना खाण्यास पोटभर अन्नही मिळत नाही, म्हणून 'फूड आणि अँग्रीकल्चरल ऑर्गनायझेशन' यांनी या वर्षाचे घोषवाक्य "कोणालाही पाठीमागे राहू देवू नका" असे जाहीर केले आहे. अन्न सुरक्षा हा प्रत्येकाचा मूलभूत अधिकार आहे.

तरी खालील प्रमाणे उपाय योजना केल्यास आपण सर्व जण अन्न सुरक्षेच्या दृष्टीने पावले पुढे टाकू शकतो.

१. स्थानिक बाजारात उपलब्ध असणारे अन्नधान्य, भाजीपाला यांचा समावेश आपल्या सेवना करिता करावा
२. मोसमी फळभाज्या, अन्नधान्य यांना प्राधान्य द्यावे.
३. आपल्या परिसरातील मोकळ्या जागेत पोषण बाग

तयार करावी जसे कोथिंबीर, इतर पालेभाज्या, फळझाडे आपल्या परिसरात लावल्यास आपण कमी खर्चात कुटुंबाचे पोषण करू शकतो.

४. नैसर्गिक आहाराचा अवलंब केल्यास आपले पोषण चांगल्या प्रकारे होवू शकते.

५ समाजातील प्रत्येक घटकाने कमीत कमी प्रक्रिया केलेल्या अन्नाचे सेवन केल्यास आपण प्रदूषण व आजार यांना दूर ठेवू शकू.

६. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे अन्न वाया घालू नका. आज बच्याच जणांना एक वेळचा आहार मिळणेही कठीण आहे. म्हणून अन्नाची नासधूस होणार नाही याची कटाक्षाने काळजी घ्या.

७. शासना मार्फत पोषण करता राबवण्यात येणाऱ्या योजनांची माहिती घ्या व लाभ घ्या.

वरील प्रमाणे खबरदारी घेतल्यास प्रत्येकाला आहार व पोषण मिळण्यासाठी मदत होईल.



मा. शिवाजी सावंत यांच्या हस्ते माढा तालुक्यात महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेचे वितरण



आरोग्य मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांचे बंधु मा. शिवाजी सावंत यांच्या हस्ते माढा तालुक्यात महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिके चे वितरण करण्यात आले याप्रसंगी तालुका वैद्यकीय अधिकारी डॉ. शिवाजी थोरात, कर्मचारी व इतर मान्यवर उपस्थित होते.



कविता

मी आरोग्य कर्मचारी

गाव असो की नगरी
 वाडी असो वा वस्ती
 सारेच माझे लाभार्थी
 मी आरोग्य कर्मचारी
 माता, बाल, किशोरी
 गडी असो वा कारभारी
 सारेच माझे लाभार्थी
 मी आरोग्य कर्मचारी
 आहे सदा तत्पर
 आरोग्य सेवेसाठी
 कर्म धर्म आरोग्य
 मी आरोग्य कर्मचारी
 चिंता मज नेहमी
 तुझ्याच आरोग्याची
 दार दार भटकंती
 मी आरोग्य कर्मचारी
 बाल स्वास्थ्य ते किशोरी
 गरोदरपण ते सुरक्षित प्रसुती
 घेतो सारी जबाबदारी
 मी आरोग्य कर्मचारी
 जलजन्य असो वा किटकजन्य
 वा असो साथ कुठलीही
 तत्पर लढण्या सदा मी
 मी आरोग्य कर्मचारी
 आरोग्य कार्यक्रम सारे
 आम्हीच राबवतो रे
 उद्दिष्ट पूर्ण सारी
 मी आरोग्य कर्मचारी
 दिन क्रम माझा
 आता नित्य रोज आहे
 तुझ्या आरोग्यसेवेसाठी
 आयुष्य जगणार आहे

गाव पाडे भटकुनी
 देतो आरोग्य सेवा आम्ही
 दिन होतो माझा सार्तकी
 पाहुनी तुम्हा निरोगी
 कर्मभूमी आता
 झाली माय भूमी माझी
 जगी लाखात एक भारी
 मी आरोग्य कर्मचारी
 मी आरोग्य कर्मचारी

किशोर संतोष सोनवणे

जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी
 जिल्हा परिषद नंदुरबार

सोच अच्छी

मानसिक बिमारी दूर लगती है अच्छी,
 उसके लिए सोच होनी चाहिये सच्ची ॥

हम और तुम इससे क्यू ना-लडे,
 छोटे छोटे कीटक तो तेजी से बडे ॥

जिससे मानसिक बिमारी दूर हैं,
 वही तो असल मे है शूरवीर ॥

बिमारी से लड़ोगे तो सफलता पाओगे,
 डर-से रुक गये तो अकेले ही रह जाओगे ॥

आपने स्वास्थ्य पे दोगे ध्यान,
 तभी तो होगा उसका निदान ॥

जीवन आपणा तो हैं अनमोल,
 तो बिमारी से क्यू करे भाव तोल ॥

निरोगी रहना जीवन का अर्थ है,
 ईसके बिना तो सारा जीवन व्यर्थ है ॥

मानसिक रोगी को दो सही व्यवहार,
 तभी तो होगा आरोग्य मे सुधार ॥

- राहुल दिलीप वाहळे

मनोविकृती सामाजिक कार्यकर्ता



आशा संवाद

प्रश्नपत्रिका जानेवारी २०२३ – आशा प्रश्नावली क्रमांक १

प्रश्न क्र.१ योग्य पर्याय निवडा. (एकूण गुण-१० प्रत्येकी-२)

अ) गर्भावस्थे दरम्यान कमीत किती वेळा तपासणी कराव्यात ?

- १) एक वेळा २) दोन वेळा
- ३) तीन वेळा ४) चार वेळा

ब) प्रसूतीपूर्व तपासणी सेवा कुठे उपलब्ध आहेत ?

- १) प्राथमिक आरोग्य केंद्र
- २) ग्रामीण रुग्णालय
- ३) जिल्हा रुग्णालय
- ४) वरील पैकी सर्व

क) तीव्र रक्तक्षयाची लक्षणे कोणती आहेत ?

- १) जीभ फिक्रट पडणे २) अशक्तपणा
- ३) शरीरावर सूज येणे ४) वरील पैकी सर्व

ड) गरोदरमातेमध्ये सामान्यतः हिमोग्लोबीनचे प्रमाण किती असावे ?

- १) ७ ग्रॅम पेक्षा कमी २) ९ ग्रॅम
- ३) ११ ग्रॅम पेक्षा जास्त ४) वरील पैकी नाही.

इ) खालीलपैकी कोणत्या स्त्रियांचा समावेश जोखमीची मातामध्ये करता येईल ?

- १) १९ वर्षाखालील २) २०-३० वर्षांमधील
- ३) ४० वर्षावरील महिला ४) १ व ३ दोन्ही

प्रश्न क्र. २ योग्य जोड्या जुळवा. (एकूण गुण - ५)

अ) गर्भारपणाची चाचणी (३) १) प्रसूती झाल्यावर लगेच

ब) घरी प्रसूती झाल्यास भेट (५) २) १२ आठवड्याच्या आत

क) स्तनपान (१) ३) निश्चय कीट

ड) गरोदर माता नोंदणी (२) ४) १४०/९० mmwg पेक्षा जास्त

इ) गर्भपणातील उच्च रक्तदाब (४) ५) ७ भेटी

प्रश्न क्र. ३ चुक/बरोबर पर्याय निवडा. (एकूण गुण - ५)

१) ग्रामीण भागात रक्तवाढीच्या गोळ्या खाल्याने जन्माला आलेले बालक काळे होते. – चुक / बरोबर

२) गर्भवती महिलेने हिरव्या पालेभाज्या खाऊ नये. – चुक / बरोबर

३) गरोदरपणात आरोग्य तपासणी करणे आवश्यक नाही. चुक / बरोबर

४) गरोदर मातेचे वजन संपूर्ण गर्भारपणात १० ते ११ किलो ने वाढणे अपेक्षित आहे. – चुक / बरोबर

५) गरोदरपणात दुपारी किमान १ तास विश्रांती घेणे गरजेचे आहे.
– चुक / बरोबर

प्रश्न ४ – एका वाक्यात उत्तरे द्या. (एकूण गुण -५)

१) मीनाची मासिक पाळीची तारीख २७ जानेवारी २०२२ आहे तर तिची अपेक्षित प्रसूतीची तारीख किती असेल ?

उत्तर – ३/११/२०२२

२) गर्भारपणात रक्ताचे प्रमाण ७ ग्रॅम पेक्षा कमी असल्यास काय समजावे ?

उत्तर – तीव्र रक्तक्षय

३) एखाद्या गरोदर मातेला संध्याकाळ नंतर अंधुक दिसत असेल तर काय झाले असावे ?

उत्तर – Vit-A Deficiency/अ-जीवनसत्त्व अभाव / रातांधळेपणा

४) एखाद्या महिलेला थंडी वाजून येत असेल, ताप येत असेल तर आपल्या मते तिला काय झाले आहे ?

उत्तर – हिवताप

५) गरोदरपणात रक्ताचे प्रमाण पाहण्यासाठी रक्ताची कोणती तपासणी करतात ?

उत्तर – एच.बी.

प्रश्न ५ – केस स्टडी. (एकूण गुण -५)

केस स्टडी – निमग्नाव या गावात एक नविन दारूचे दुकान उघडण्यात आले आहे. गावातील पुरुष अजुन जास्त वेळा दारू पित आहेत. यामुळे या गावातील मुली व महिलांना त्रासाचे कारण बनले आहे.

– व्हीएचएससी माध्यमातुन तुम्ही हा प्रश्न कसा सोडवाल ?

प्रश्न ६ – प्रात्यक्षिक (एकूण गुण -५)

जल संजीवनी याबाबत मुद्दे लिहा.

१) २०० मिलीच्या ग्लासमध्ये उकळून थंड केलेले पाणी घेणे.

२) त्यामध्ये एक सपाट चमचा साखर पाण्याच्या ग्लासमध्ये टाकणे.

३) चिमूटभर मिठ ग्लासमध्ये टाकणे.

४) चमच्याने द्रावण ढवळणे व अशूसारखी चव आहे का तपासणे.

५) द्रावण झाकून ठेवणे व २४ तास वापरणे बाबत मातेला सल्ला देणे.



आशा संवाद

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, महाराष्ट्र - पुणे
सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता. माहे - जानेवारी २०२३

अ. क्र.	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
१	ठाणे	ठाणे	शहापुर	वासींद	श्रीमती योगिता अरुण भोईर, मो.नं. ९०४९९३२६६३	३५	८६००
२		रायगड	पेन	कामार्ली	सौ. अर्चना दत्तात्रय येनपुरे, कामार्ली, मो.नं. ९६६००२२९१७	३५	-
३		पालघर	डहाणु	सायवन	श्रीमती कमल गणपत बातरा, गडचिंचले, दिवशी, मो.नं. ९०२३६२६६८९	३४	१२६५०
४	नाशिक	नाशिक	नाशिक	शिंदे	श्रीमती जिजा बाळु जगताप, मो.पो. सामनगाव,	३५	७४००
५		धुळे	साक्री	शिरसोला	श्रीमती सारिका प्रविण बुगवाडीया, मो.नं. ९५२७९१०६२१	३५	८०५०
६		नंदुरबार	नंदुरबार	पाचोराबारी	श्रीमती मनिषा तुळशीदास पवार	३५	७४४०
७		जळगाव	जळगाव	नाशिराबाद	श्रीमती उषा वना कोळी, नाशिराबाद, मो.नं. ८६२५८१७९१७	३५	३४००
		अहमदनगर	टाकळी काझी	अथवड	श्रीमती छाया चंद्रकांत पवने	३५	१२३२५
९	पुणे	पुणे	खेड	शेलपिंपळगाव	श्रीमती उषा रामदास पारधी	३५	११५००
१०		सातारा	माण	मलवडी	श्रीमती लक्ष्मी आनंदा माने	३५	४५७५
११		सोलापूर	मोहोळ	शिरापूर	श्रीमती अजंना नोगश शिंदे, मु. पो. मोहोळ, मो.नं. ९८५३०६९९८५१	३५	७४४५
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	कागल	पिंपळगाव	श्रीमती कल्पना श्रीकांत चौगले रा शिंदेवाडी. मो.नं. ७३९९८६५९२१	३५	८७५५
१३		सांगली	तासगाव	चिंचाणी	श्रीमती अर्चना अमोल बसार, मु.पो.वसुंबे, मो.नं. ८४९२९८२६९९	३५	८७५४
१४		सिंधुदुर्ग			अहवाल अप्राप्त		
१५		रत्नागिरी	चिपळून	दादर	श्रीमती निता नितिन पेवेकर, मो.नं. ७०८३५४३४७४	३५	४०२५
१६	औरंगाबाद	औरंगाबाद	पैठण	ढाकेफळ	श्रीमती आरती पदमाकर पठाडे, रा. तोडोळी, ता. पैठण, जि. औरंगाबाद. मो.नं. ९८३४८२४७५१	३५	३६२५
१७		जालना	जाप्राबाद	माहोरा	श्रीमती कविता विनोद हिवाळे, जवखेडा थेंग, मो.नं. ८३०८७९९६८३	३२	६७५०



आशा संवाद

१८		परभणी	जिंतुर	चारठाणा	श्रीमती प्रनिता देवकर, पाचलेगाव, मो.नं. ७४९९४३१२६२	३५	७९००
१९		हिंगोली	वसमत	टेंभुर्णी	श्रीमती रेखा रमेश कदम, अकोली, रोडगा, मो.नं. ९८८९०९५६२७	३५	९०९७
२०	लातुर	लातुर	जळकोट	अतनुर	श्रीमती रमाबाई संजय गाचकवाड, रा.चिंचोली, ता.जळकोट, जि.लातुर. मो.नं. ९७६४३४७७७३	३३	७४००
२१		उसमानाबाद			अहवाल अप्राप्त		
२२		बीड	शिरुर	खालापुरी	सुरेखा बापूराव गर्जे, मु.पो. बावी, मो.नं. ९०७५५४४१७४	३५	६८१०
		नांदेड	बिलोली	लोहगाव	श्रीमती शांता विजयकुमार डांगे, मु.पो. दगडापुर, नांदेड, मो.नं. ९८३४३१६९५६	३५	८६३०
२४		अकोला	अकोला	अकोला	गंगा अशोक सोनोने, गाव कार्ला, मो.नं. ७५०७३१७१४०	३५	४७५०
२५	अकोला	वाशिम	बिलोली	लोहगाव	श्रीमती शांता विजयकुमार डांगे, मो.नं. ९८३४३१६९५६	३५	८६३०
२६		अमरावती	चांदुर बाजार	करजगाव	श्रीमती सुचिता सुनिल ढाकुलकर मु.पो. करजगाव. मो.नं. ९६६५४६५३००	३५	१०९२०
२७		यवतमाळ	घाटंजी	शिवणी	श्रीमती कविता बाळू कुडमते, मु.पो. कोची. मो.नं. ८३८०९०३२२८	३५	४५७५
२८		बुलढाणा	सिंदखेड राजा	मलकापुर पांग्रा	श्रीमती अनिता दिनकर वाहुळे, गाव दुसरबिड, मो.नं. ९०२२४८७६४५	३४	४६५०
२९		नागपुर	नरखेड	सावरगांव	श्रीमती सुशीला वसंतराव खडसे, मु. सावरगाव ता.नरखेड जि. नागपूर, मो.नं. ९७६६६१५७९८	३४	६२७०
३०	नागपूर	वर्धा	समुद्रपुर	गिरड	श्रीमती माधूरी दत्तुजी गहूकर, मु.पो. गिरड, मो.नं. ९५२७७५७२८	३५	१२६७०
३१		भंडारा	पवनी	आसगाव	श्रीमती शालु भगवान पडोळे, मु.पो.मांगली ता. पवनी जि.भंडारा, मो.नं. ८००७६७८८८९	३४	१०४२५
३२		गोंदिया	अर्जुनी/मोर.	केशोरी	श्रीमती पुजा उदाराम कुंभरे मु. इळ्डा. मो.नं. ९३२३१४९७४९	३५	९४५५
३३		चंद्रपूर	सिंदेवाही	मोहाडी	श्रीमती सुरेखा अरविंद चन्नोळे, नवेगांव, मो.नं. ९६०४६०८७०९,	३५	६४००
३४		गडचिरोली	धानोरा	मुरुमगांव	श्रीमती कुंदा राजकूमार उइके, कळमगांव तूकूम, मो.नं. ७७६८९८६९५०	३५	६४००
३४					श्रीमती शाकरीन मुनिर शेख, रा. मुरुमगांव, पो.मुरुमगांव, ता.धानोरा. मो.नं. ९४०४८९६२४८	३४	१६९७५



वृत्त विशेष

नागपूर विधीमंडळात 'हिरकणी कक्ष'



नागपूर येथील विधीमंडळाच्या हिवाळी अधिवेशनात विस्तारित इमारतीमध्ये हिरकणी कक्ष सुरु करण्यात आला असून आज या कक्षाचे उद्घाटन आ. सरोज अहिरे यांच्या हस्ते मुख्यमंत्री एकनाथजी शिंदे, आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत, शिक्षण मंत्री दीपकजी केसरकर यांच्या उपस्थितीत करण्यात आले.

हिवाळी अधिवेशनासाठी तान्हुल्यासह आलेल्या आमदार सौ.सरोज अहिरे यांना बाळाची काळजी घेता यावी, यासाठी आरोग्य मंत्री सावंत यांनी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्याशी चर्चा करून तात्काळ विधानभवनात आज हिरकणी कक्षाची सुरुवात केली. विशेष म्हणजे या कक्षाचे आमदार सौ.सरोज अहिरे यांच्याच हस्ते उद्घाटन करण्यात आले. फक्त आमदारच नाहीतर नोकरदार महिलांना देखील त्यांच्या तान्हुल्याची काळजी, स्तनपान करता यावे

याकरिता या कार्यालयांमध्ये हिरकणी कक्ष तयार करून देण्यात आले आहेत.

आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून त्याचे कामकाज केले जात असून याठिकाणी स्वतंत्र खोली, पाळणा, वैद्यकीय सुविधा या उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. एवढेच नाहीतर या कक्षासाठी एक डॉक्टर, दोन नर्स अशी व्यवस्था करण्यात आली आहे.

अधिवेशनासाठी बाळासह आलेल्या आमदार सौ. सरोज अहिरे यांच्या कर्तृत्व आणि मातृत्वाचा सन्मान करीत काल त्यांचे कौतुक केले होते. आज हिरकणी कक्षाचे उद्घाटन देखील आमदार सौ.अहिरे यांच्या हस्ते करावे असे मत काल व्यक्त केले होते. त्यानुसार सकाळी या कक्षाचे उद्घाटन करण्यात आले.



वृत्त विशेष

करोना विषाणू प्रादुर्भाव उपाययोजनांवर चर्चा



मुख्यमंत्री, मा. श्री. एकनाथ संभाजी शिंदे आणि उपमुख्यमंत्री मा. श्री. देवेंद्र फडणवीस यांच्या प्रमुख उपस्थितीत आयोजित बैठकीत कोरोना विषाणू प्रादुर्भाव उपाययोजनांवर चर्चा करण्यात आली.

जगातील करोना प्रादुर्भावाच्या उद्देकाच्या पाश्वर्भूमीवर महाराष्ट्रात देखील खबरदारी घेण्यात येत असून नागरिकांनी घाबरून जाऊ नये, असे आवाहन केले. सर्व पालकमंत्र्यांनी आपापल्या जिल्हांमध्ये आरोग्य सुविधा सज्ज राहतील याची दक्षता घ्यावी, त्याचप्रमाणे मुख्य सचिवांनी देखील तातडीने सर्व जिल्हाधिकाऱ्यांशी संवाद साधून कोविड अनुरूप वर्तन पंचसूत्रीचे काटेकोर पालन होईल, हे पाहावे असे निर्देश यासमयी मुख्यमंत्री यांनी दिले.

राज्यातील कोविड परिस्थिती पूर्ण नियंत्रणात असली तरी आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मात्र चीन, जपान, अमेरिका, ब्राझील या देशांमध्ये रुग्ण वाढताना दिसत आहेत. चीनमध्ये कोविड विषाणूचा बीएफ-७ हा प्रकार अधिक वेगाने फैलावताना आढळत आहे. या पार्श्वभूमीवर राज्यातील जनुकीय क्रमनिर्धारण व्यवस्थेची माहिती आणि आढावा यावेळी घेण्यात आला.

आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. संजय खंदारे यांनी कोविड परिस्थितीबाबत सादरीकरण केले. राज्यात सध्या २२१६ कोविड रुग्णालये असून १ लाख ३४ हजार

विलगीकरण खाटा असल्याची माहिती यावेळी देण्यात आली.

चाचण्या, ट्रॅकिंग, उपचार, लसीकरण आणि कोविड अनुरूप वर्तन अशी पंचसूत्री राबविण्याचे केंद्र शासनाने निर्देश दिले आहेत. त्यानुसार सर्व जिल्हांमध्ये पंचसूत्रीची अमंलबजावणी करण्याचे निर्देश याप्रसंगी दिले.

नागपूर विधानभवनात आयोजित बैठकीस, आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत, वैद्यकीय शिक्षणमंत्री गिरीशजी महाजन, अन्न व औषध प्रशासनमंत्री संजयजी राठोड, मुख्य सचिव मनुकुमार श्रीवास्तव यांचेसह आरोग्य, वैद्यकीय शिक्षण, महसूल, नगरविकास, अन्न व औषध प्रशासन विभागाचे वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

देशातील पहिल्या वैद्यकीय ऑक्सिजन कौशल्य प्रयोगशाळेचे लोकार्पण...

अनुषंगिक आजाराच्या पाश्वर्भूमीवर देशातील पहिल्या वैद्यकीय ऑक्सिजन कौशल्य प्रयोगशाळेचे (मेडिकल ऑक्सिजन स्किल लॅब) लोकार्पण राज्याचे आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या हस्ते नागपूर येथे करण्यात आले. या प्रयोगशाळेच्या माध्यमातून सार्वजनिक आरोग्य विभागातील वैद्यकीय अधिकारी, तज्ज्ञ तसेच आरोग्य कर्मचाऱ्यांचे ज्ञान व कौशल्य विकसित करण्यासाठी मोठी मदत होईल, असा विशास डॉ. सावंत यांनी व्यक्त केला आहे.



नागपूरयेथील प्रयोगशाळेचे प्रत्यक्षतर पुण्यातील प्रयोगशाळेचे ऑनलाईन लोकार्पण करण्यात आले. यावेळी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव श्री. संजय खंदारे, आरोग्य संचालक डॉ. साधना तायडे, डॉ. नितीन अंगाडेकर, सार्वजनिक आरोग्य संस्था, नागपूरचे प्राचार्य डॉ. पुरुषोत्तम मडावी, सहसंचालक, असंसर्गजन्य रोग डॉ. पद्मजा जोगेवार, सार्वजनिक आरोग्य संस्थेचे प्रा. डॉ. योगेंद्र सवाई, पाथ संस्थेचे डॉ. सतीश ताजणे व इतर अधिकारी कर्मचारी यावेळी उपस्थित होते.

ऑक्सिजन थेरपी ही एक जुनी उपचार पद्धती असली तरीही काही विविध ऑक्सिजन यंत्रणा सार्वजनिक आरोग्य संस्थांसाठी अगदी नवीन आहेत. मोठी वैद्यकीय रुग्णालये आणि जिल्हास्तरीय आरोग्य सुविधा वगळता इतर सार्वजनिक आरोग्य संस्था वैद्यकीय ऑक्सिजनच्या मागण्या पूर्ण करण्यासाठी पूर्वीपासूनच अधिकत: ऑक्सिजन सिलेंडरवर अवलंबून आहेत. कोविड-१९ महामारीच्या काळात नवीन ऑक्सिजन व्यवस्थापन यंत्रणा प्लॉट आणि ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटर्स यांसारख्या ऑक्सिजनच्या पायाभूत सुविधांमध्ये लक्षणीय सुधारणा होत आहेत.

त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य संस्थांमध्ये विशेषत: जिल्हा आणि उपजिल्हा स्तरावरील संस्थांमधील ऑक्सिजन

प्रणालीविषयी प्रशिक्षित कर्मचाऱ्यांची संख्या वाढावी तसेच नवीन स्थापित केलेल्या ऑक्सिजन रान्नानेची व्यवस्था व देखभाल यासाठी प्रशिक्षणाची आवश्यकता होती. यासाठी केंद्र सरकार आणि राज्य सरकार यांनी एक प्रशिक्षण धोरण तयार केले असून, ज्यामध्ये प्रामुख्याने व्हर्चुअल आणि प्रात्यक्षिक प्रशिक्षण तसेच काही ऑक्सिजन

यंत्रणेबद्दलचे प्रात्यक्षिक या बाबी समाविष्ट आहेत. त्यामुळे ऑक्सिजन यंत्रणेचे संचालन, समस्यानिवारण आणि देखभाल यांबद्दलचे प्रात्यक्षिक एकांत्रित करून क्षेत्रीय कर्मचाऱ्यांचे ज्ञान व कौशल्यक्षमता मजबूत करण्यासाठी मेडिकल ऑक्सिजन स्किल लॅब मॉडेलची संकल्पना उदयास आली. महाराष्ट्र शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने USAID, NISHTHA व पाथ संस्थेच्या सहकार्याने या प्रयोगशाळा विकसित केल्या आहेत.

मेडिकल ऑक्सिजन स्किल लॅब मॉडेल :

आरोग्य विभागातील कर्मचाऱ्यांना संपूर्ण ऑक्सिजन इकोसिस्टमबद्दल प्रत्यक्ष अनुभवासह प्रशिक्षण मिळू शकेल अशा प्रयोगशाळा / प्रशिक्षण केंद्राचे वातावरण तयार करणे हा या स्किल लॅबच्या स्थापनेमागील उद्देश आहे.

आरोग्य संस्थांमधील ऑक्सिजन यंत्रणा हाताळणारे कर्मचारी, आरोग्य उपकरणे देखभाल आणि दुरुस्ती तंत्रज्ञ, जैव वैद्यकीय अभियंते, कोल्ड चेन तंत्रज्ञ, ऑक्सिजन यंत्रणेच्या देखभाल कार्यात सहभागी असलेले कर्मचारी, वैद्यकीय कर्मचारी, स्टाफ नर्स यांना या प्रयोगशाळेचा मोठा फायदा होणार आहे. आरोग्य कर्मचारी विविध विभागांमध्ये कार्यरत असल्याने, या व्यक्तींना सदर मेडिकल ऑक्सिजन स्किल लॅबमार्फत प्रशिक्षण दिल्यामुळे राज्यातील ऑक्सिजन यंत्रणा अधिक बळकट होण्यास मदत होईल, असा विश्वास यावेळी व्यक्त करण्यात आला.



वृत्त विशेष



मा. श्री. धीरज कुमार (भा.प्र.से.)

आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य
अभियान महाराष्ट्र राज्य
यांनी या पदाचा पदभार
स्वीकारला. आरोग्य विभागाकडून
त्यांचे स्वागत तसेच पुढील
वाटचालीसाठी
हार्दिक शुभेच्छा...!

करोनाच्या नवीन व्हेरिएंटला घाबरण्याचे कारण नाही - आरोग्यमंत्री मा. प्रा.डॉ. तानाजी सावंत

करोनाच्या नवीन व्हेरिएंटचा राज्यात अद्यापही एकही रुग्ण सापडलेला नसून प्रतिबंधात्मक उपाययोजना म्हणून विमानतळावर तपासणी आणि तपासणीत काही आढळून आल्यास तात्काळ विलगीकरण करण्याच्या सूचना दिल्या असल्याचे आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी नागपुरात आयोजित पत्रकार परिषदेत सांगितले.

चीनसह इतर काही देशात कोरोनाचा संसर्ग पुन्हा मोठ्या प्रमाणात वाढला असून प्रतिबंधात्मक उपाय योजनांबाबत केंद्र सरकारच्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार आपल्या राज्यात कोरोना चाचणी, उपचार, लसीकरण तसेच कोरोना रुग्णांचा तपास हे पुन्हा एकदा सुरु करण्याच्या सूचना आरोग्य विभागास दिल्या असल्याचे मंत्री सावंत यांनी आयोजित पत्रकार परिषदेत सांगून राज्यात BF.7 ह्या नवीन व्हेरिएंटचा अद्यापही एकही रुग्ण आढळून आला नाही. मात्र शेजारील राज्यात चार सापडले आहेत.

त्यामुळे प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून विमानतळ, राज्याच्या सीमारेषा, या भागातून येणाऱ्या व्यक्तींची थर्मल टेस्टिंग तसेच इतर अत्यावश्यक चाचणी करून घेण्यात येणार आहेत, याबोराबरच त्या चाचणीत काही आढळून

आले तर लगेचच विलगीकरण करण्यात येणार असल्याचे त्यांनी या प्रसंगी सांगितले.

करोनाचे निर्बंध अद्याप कोठेही लावण्यात येणार नसून राज्याचे मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या मार्गदर्शनानुसार पुढील आवश्यक ते निर्णय घेण्यात येणार असल्याचे सावंत यांनी एका प्रश्नाचे उत्तर देताना सांगितले. त्याचबरोबर आज राज्यातील आरोग्य व्यवस्थेचा संपूर्ण आढावा घेतला असून यंत्रणेस अलर्ट मोडवर राहाण्याच्या सूचना दिल्या असल्याचे या प्रसंगी त्यांनी सांगितले. राज्यात मोठ्याप्रमाणावर लसीकरण झाले असून नवीन व्हेरिएंट हा तेवढा घातक नाही असे सांगितले.

पत्रकार परिषदेच्या आधी आरोग्य मंत्री सावंत, प्रधान सचिव संजय खंदारे, सचिव नविन सोना, संचालक डॉ. नितीन अंबाडेकर, डॉ. साधना तायडे यांच्यासह राज्यातील सर्व आरोग्य उपसंचालक, जिल्हा शल्यचिकित्सक, जिल्हा आरोग्य आधिकारी, यांच्याशी दूरदृश्य प्रणालीद्वारे त्यांनी संवाद साधला आणि सतर्क राहण्याच्या सूचना दिल्या.



वृत्त विशेष

डॉ. स्वप्नील लाळे, संचालक, आरोग्य सेवा मुंबई पदभार स्वीकारताना...



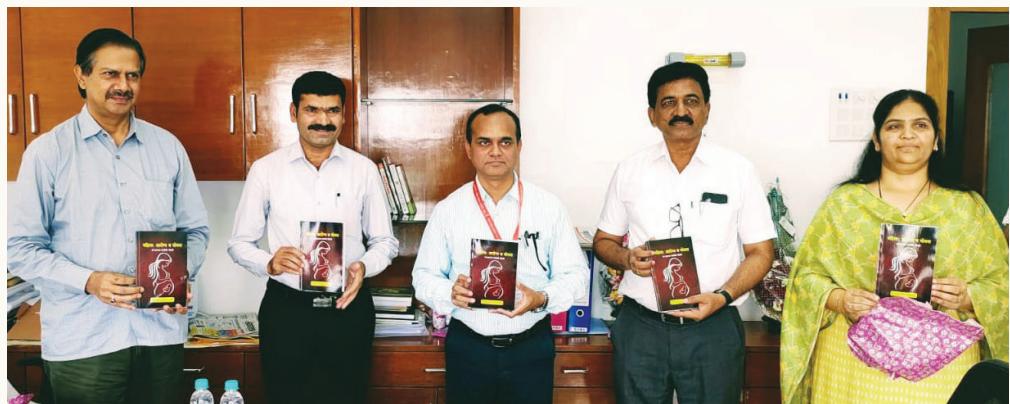
डॉ. एकनाथ भोसले यांच्या महिला : आरोग्य व योजना पुस्तकाचे प्रकाशन...

सार्वजनिक आरोग्य विभागात सन २०११ पासून मुख्य प्रशासकीय अधिकारी या पदावर कार्यरत डॉ. एकनाथ मालोजी भोसले यांच्या महिला : आरोग्य व योजना या पुस्तकाचे आरोग्य भवन येथे आरोग्य संचालक डॉ. स्वप्नील लाळे, सहसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, श्रीमती रेहना काळी, डॉ. दुर्गादास पांडे, सहायक संचालक डॉ. दुर्योधन चव्हाण, डॉ. उमेश शिरोडकर, श्रीमती करुणा सुरवाडे व विभागातील कर्मचाऱ्यांच्या उपस्थितीत प्रकाशन करण्यात आले. मूळचे हाडाचे शिक्षक असलेल्या डॉ. भोसले हे आरोग्य विभागातील एक साहित्यदृढूच आहेत.

शासनाकडून महिलांच्या आरोग्यासाठी राबविल्या जात असलेल्या विविध योजना सर्वांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी ते गेल्या अनेक वर्षांपासून प्रयत्नशील होते. त्याचे संकलन करण्यासाठी त्यांची सुरु असलेली धडपड दीडेक वर्षांपासून मी पाहत आहे. यासाठी मी माझे आरोग्यमंथन हे पुस्तकदेखील त्यांना उपलब्ध करून दिले ज्याचा उल्लेख त्यांनी त्यांच्या पुस्तकात आवर्जुन केलेला आहे. मा. आयुक्त, मा. संचालक व काही मान्यवरांच्या शुभेच्छा देखील त्यांच्या पुस्तकास लाभलेल्या आहेत. महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगामार्फत सन २०११ पासून नामनिर्दे शनाने आरोग्य विभागात रुजू झालेल्या डॉ. भोसले यांचा नम्र

व प्रामाणिक स्वभाव मला विशेष भावला. लिखानाकडे त्यांची असलेली ओढ आम्हाला अधिकजवळ घेऊन आली. महिलांच्या आरोग्याचा विषय घेऊन त्यांनी पुस्तक प्रकाशनाचा केलेला प्रयोग त्यांच्या शोधक कल्पनाशक्तीची जाण करून देणारा आहे.

समाजशास्त्र, लोक प्रशासनासारखे विषय घेऊन संपादन केलेल्या उच्च शिक्षणाला खच्या अर्थाने न्याय देण्याचा त्यांचा प्रयत्न काबिलेतारीफच आहे. अत्यंत साधेपणाने पुस्तक प्रकाशनाचा



केलेला अनुकरणीय उपक्रम त्यांच्या उच्च विचारसरणीवर कळस चढवणारा आहे. विचार व साहित्यसाठ्याचा खुला केलेला हा खजिना भविष्यात अनेकांसाठी प्रेरणादायी ठरणार असल्याने हा सिलसिला त्यांनी आरोग्य व इतर सामाजिक विषय घेऊन यापुढेही सुरु ठेवावा अशा मनोमन वाटते. डॉ. एकनाथ भोसले यांच्या पुढील साहित्यिक प्रवासासाठी मन: पूर्वक शुभेच्छा..



वृत्त विशेष

जनतेला आरोग्य योजनांची माहिती दिली तरच आपले उद्दिष्ट साध्य होईल –
डॉ. राधाकृष्ण पवार, उपसंचालक, आरोग्य सेवा.



सोलापूर – शुक्रवार दिनांक ६ जानेवारी रोजी जिल्हा परिषदेच्या यशवंतराव चव्हाण सभागृहात डॉ. राधाकृष्ण पवार, उपसंचालक, आरोग्य विभाग पुणे यांच्या अध्यक्षतेखाली आरोग्य विभागाची आढावा बैठक आयोजित केली होती. याप्रसंगी डॉ. पवार यांनी सोलापूर जिल्ह्यातील सर्व तालुका आरोग्य अधिकारी, वैद्यकीय अधीक्षक व वैद्यकीय अधिकारी यांना मार्गदर्शन केले. लोकांना शासनाच्या विविध आरोग्य योजनांची माहितीच नसते. केंद्र व राज्य शासन दरवर्षी आरोग्य विषयक योजनांसाठी मोठ्या प्रमाणात निधीची तरतूद करीत असते. परंतु लोकांना योजनेची माहिती नसल्यामुळे ते लाभापासून वंचित राहतात. महात्मा फुले जन आरोग्य योजना व पंतप्रधान जन आरोग्य योजनांच्या रूपाने लोकांना एक संजीवनी मिळाली आहे. परंतु माहिती अभावी लोक लाभापासून वंचित राहत आहेत. आरोग्य संस्थांमध्ये व गावात दर्शनी भागात या योजनांची सविस्तर माहिती असलेले फलक लावा, गृहभेटींमध्ये लोकांना याची माहिती द्या. गोरगरीब व

वंचितांना शासनाच्या या योजनांचा लाभ घेण्यासाठी मदत करा. लोक स्वतः योजनांचा लाभ घेण्यासाठी येतील तेंव्हाच तुमचे सर्व उद्दिष्ट सहज पूर्ण होतील. लोकांना संजीवनी देण्याचे पुण्यकर्म करण्याचे भाग्य आपणांस लाभले आहे या भावनेतून काम करा, असे भावनिक आवाहन डॉ. पवार यांनी उपस्थितांना केले.

या प्रसंगी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. सोनिया बागडे, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. प्रदीप ढेले, जिल्हा माता बालसंगोपन अधिकारी डॉ. अनिरुद्ध पिंपळे, सहाय्यक जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बिरुदेव दुधभाते, मनपा आरोग्य अधिकारी डॉ. बसवराज लोहारे, जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. मीनाक्षी बनसोडे, निवासी जिल्हा वैद्यकीय अधिकारी डॉ. श्रीकांत कुलकर्णी व जिल्हा माध्यम अधिकारी रफिक शेख इत्यादी अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

एका कर्तव्यनिष्ठ अधिकाऱ्याची आरोग्य सेवेतून स्वेच्छानिवृत्ती

वैभव मोहन पाटील, कक्ष अधिकारी, अभियान संचालक कक्ष, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

एका कर्तव्यनिष्ठ अधिकाऱ्याने आरोग्य सेवेतून एकिंशट घेतली. गेल्या दोन-तीन वर्षांपासून राज्यस्तरावर आरोग्य सेवा आयुक्तालयात सहसंचालक पदावर कार्यरत असलेल्या डॉ. पद्मजा जोगेवर यांनी सेवानिवृत्तीला दीडेक वर्ष बाकी असताना स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारत सर्वांनाच आश्चर्याचा धक्का दिला. प्रकृतीच्या व कौटुंबिक कारणांमुळे त्यांनी स्वेच्छेने निवृत्ती स्वीकारली असली तरी एक प्रामाणिक, कर्तव्य तत्पर, अभ्यासू व हजरजबाबी अधिकारी विभागाने गमावल्याची खंत नक्कीच आहे. १९९४ साली आरोग्य सेवेत रुजू झालेल्या डॉ. जोगेवर यांची बहुतांश सेवा विदर्भातील भंडारा जिल्ह्यात वैद्यकीय अधिकारी म्हणुन झाली. त्यांतर नागपूर मुख्यालयी त्यांनी महत्वाच्या जबाबदाच्या निभावल्या. नागपुरात सार्वजनिक आरोग्य संस्थेच्या प्राचार्य म्हणून काम करत असताना प्रशिक्षणार्थी वस्तीगृहाच्या प्रशस्त इमारतीचे भूमिपूजन तत्कालीन आरोग्य मंत्रीमहोदयांच्या हस्ते त्यांच्याच कारकिर्दीत संपन्न झाले होते.

जे वसतीगृह आज नागपुरात हिवाळी अधिवेशनासाठी जाणाऱ्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांचे व कर्मचाऱ्यांचे हक्काचे वास्तव्याचे ठिकाण बनले आहे. त्यांतर कोविडच्या कालखंडात मँडम मुंबई मुख्यालयी रुजू झाल्या. एकीकडे कोविड, गोवर यासारख्या संसर्गजन्य आजारांचा फैलाव वाढत असताना दुसरीकडे त्यांनी असंसर्गजन्य आजारांच्या नियंत्रणाची सोपवलेली जबाबदारी यथायोग्य पार पाडली.

संसर्गजन्य आजारांवर मात करत असताना राज्यातील आरोग्य यंत्रणेला त्यांनी असंसर्गजन्य आजारांच्या संभाव्य परिणामांपासून दुर्लक्षित होऊ दिले नाही. त्यामुळेच असंसर्गजन्य आजारांच्या संयुक्त सर्वेक्षण मोहिमा, माझे कूटुंब, माझी जबाबदारी यासारख्या उपक्रमांच्या माध्यमातून समोर आलेली रुग्णांची आकडेवारी एनसीडी कार्यक्रमाला नवी दिशा देणारी ठरली. कर्करोग, डायबेटीज, हायपरटेन्शन, मौखिक आरोग्य, अंधत्व निवारण यासारख्या कार्यक्रमांत



डॉ. जोगेवार मँडमचे महत्वपूर्ण योगदान नाकारता येणार नाही. कार्यालयातील कामकाजाचा प्रचंड व्याप, बैठका यातूनही वेळ काढत आपल्या विभागातील डेटा अद्यावत ठेवणे व क्षेत्रीय अधिकाऱ्यांसमवेत नियमितपणे आढावा घेणे त्यांनी खंडित होऊ दिले नाही. त्यामुळेच त्यांच्या विषयासंबंधित कुठल्याही कार्यक्रमाची अद्यावत माहिती त्यांच्याकडे नेहमीच उपलब्ध असायची. कार्यालयीन कर्मचारी, सह अधिकारी व वरिष्ठ अधिकाऱ्यांशी मिळतेजुळते घेत सौहारदपूर्ण संबंध ठेवण्याचा त्यांनी पुरेपूर प्रयत्न केला. काम काजाच्या निमित्ताने अनेकदा मँडमना संपर्क करावा लागला.

मा. आयुक्त कार्यालयात काम करताना त्यांच्या हजरजबाबी व तत्पर वृत्तीमुळे एनसीडी कार्यक्रम बाबत माहिती मिळवताना कधीही अडचण भासली नाही. त्यांच्या निवृत्तीनंतर एनसीडी कार्यक्रमाची जबाबदारी कोण सांभाळणार याची उत्सुकता असली तरी डॉ. जोगेवर मँडमशिवाय

एनसीडी कार्यक्रम, येणारे काही दिवस तरी अपूर्णवस्थेतच वाटणार आहे. असो, काल सायंकाळी कार्यालयातून घरी जायला निघाल्यानंतर मँडमच्या स्वेच्छानिवृत्तीची बातमी कानावर पडली आणि थोडा धक्काच बसला. नंतर खाली आल्यावर योग्यायोगाने मँडमची कार्यालयाच्या प्रांगणातच भेट झाली. सवयीनुसार त्यांना माझ्या स्वलिखित आरोग्यमंथन पुस्तकाची शिदोरी दिली. सोबत सहसंचालक डॉ दुर्गादास पांडे सर, सहाय्यक संचालक डॉ. उर्ईके सर, डॉ. माधुरी माथुरकर मँडम व इतर सहकारी होते. येत्या काळात स्वग्रामी भंडारा येथेच एका रुग्णालयात रुग्णसेवेत राहण्याचा त्यांचा मनोदय आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवेत २९ वर्षांच्या प्रदीर्घ सेवेला त्यांनी आज पूर्णविराम दिला.

मँडमचे भावी आयुष्य समाधानी व निरोगी जावो याच या निमित्त शुभेच्छा...



वृत्त विशेष

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमाबाबत प्रभावी जनजागृती घावी...

मा. डॉ. सारणीकर, सहायक संचालक, हिंवताप, पुणे - ६



प्राथमिक आरोग्य केंद्र नसरापूर, वडगाव, देहू, कुंजिरवाडी, उपकेंद्र थेऊर, ग्रामीण रुग्णालय आळंदी, बारामती उपपथक यासह सोलापूर, सातारा आणि पुणे जिल्ह्यातील विविध ठिकाणी मा. डॉ. सारणीकर, सहायक संचालक, हिंवताप पुणे यांनी व टीमने प्राथमिक आरोग्य केंद्र व त्या अंतर्गत कार्यक्षेत्रातील भागात प्रत्यक्ष भेट दिली. राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमाबाबत सर्व माहिती घेऊन कंटेनर सर्व्हे, गप्पीमासे पैदास केंद्र, डास उत्पत्ती स्थाने, डासांची घनता, ताप रुग्णांची संख्या व रेकॉर्ड तपासणी केली. तसेच साथीच्या ठिकाणी भेटी दरम्यान नियंत्रनात्मक व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना संदर्भातही पाहणी केली. यावेळी जनतेमध्ये किटकजन्य आजाराबाबत जनजागृती घावी आणि आपापल्या



कार्यक्षेत्रात प्रभावी व गुणात्मक काम होण्याच्या दृष्टीने सर्व अधिकारी व कर्मचारी यांनी प्रामाणिक प्रयत्न करावेत असे मार्गदर्शन करून विविध सूचना दिल्या.



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, कढूस अंतर्गत असणाऱ्या वीट भट्टीवर लसीकरण करताना उपस्थित श्री. राजेंद्र कुलकर्णी आरोग्य निरीक्षक, श्री. प्रशांत फूगे आरोग्य सेवक, सौ. सविता मांजरे आरोग्य सेविका, सौ. अर्चना पाटोळे आशा कार्यकर्ता आणि लाभार्थी.

लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्यूरो) 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, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवावरील साहित्याला प्राधान्य

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

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

- लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्च 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

फेब्रुवारी २०२३

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

मार्च २०२३

- ८ मार्च जागतिक महिला दिन व धूमपान विरोधी दिन
- ९ मार्च जागतिक मूत्रपिंड दिन
- १० मार्च गर्भधारणेतील मधुमेह जागरूकता दिवस
- १२ते१८ मार्च जागतिक काचबिंदू सप्ताह
- १६ मार्च गोवर लसीकरण दिन
- मार्च महिन्यातील दुसरा गुरुवार – जागतिक मूत्रपिंड दिन
- २० मार्च जागतिक मौखिक आरोग्य दिन

मार्च २०२३

- २१ मार्च जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन
- २२ मार्च जागतिक जल दिन
- २३ मार्च जागतिक हवामान दिन
- २४ मार्च जागतिक क्षयरोग दिन

एप्रिल २०२३

- १ ते ७ एप्रिल अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह
- २ एप्रिल जागतिक अटीझम जनजागृती दिन
- ७ एप्रिल जागतिक आरोग्य दिन
- ११ एप्रिल जागतिक सुरक्षित मातृत्व दिन
- १४ एप्रिल आयुष्यमान भारत-आरोग्यवर्धनी केंद्र दिन
- १७ एप्रिल जागतिक हेमोफिलीया दिन
- १९ एप्रिल जागतिक यकृत दिन
- २२ एप्रिल पृथ्वी दिन
- २४ ते ३० एप्रिल जागतिक लसीकरण सप्ताह
- २५ एप्रिल जागतिक हिवताप दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

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

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

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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





सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री, महाराष्ट्र राज्य, मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या अध्यक्षतेखाली नागपूर येथे मेळघाट मधील कुपोषण व आरोग्य सुविधा यासंबंधी विभागांची उच्चस्तरीय बैठक संपन्न झाली. यावेळी त्यांनी मेळघाटातील आरोग्य सुविधा, कुपोषण व बालमृत्यू आदींबाबत सुरु असलेल्या उपाययोजनांचा आढावा घेऊन मेळघाटातील समस्यांकडे विशेष लक्ष देऊन त्या प्राधान्याने सोडविण्याबाबत सूचना अधिकाऱ्यांना दिल्या.



आरोग्य विभाग राबविणार राज्यव्यापी 'बालआरोग्य तपासणी मोहीम'
आरोग्यमंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांची संकल्पना!

करोनाच्या मागील दोन वर्षांच्या पाश्वर्भूमीवर अंगणवाड्यांमधील लाखो बालके तसेच शाळांमधील मुलांचे आरोग्य हा अत्यंत कळकळीचा मुद्दा बनला आहे. नेमकी हिच गोष्ट लक्षात घेऊन राज्यातील १८ वर्षे वयोगटाखालील सुमारे तीन कोटी बालकांच्या सर्वांगिण आरोग्याची तपासणी करण्याची अत्यंत महत्त्वाकांक्षी योजना आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून राबविणार.

Registered
Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)
RNI No. MAHMAR/2000/1736
POSTAL REGD. No./PCE/017/2021-2023
Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.
The date of Publication is 20th January 2023
Posting on 24th of January 2023

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

प्रति,

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

पोस्टमन बंधुनो, या पत्यावर वर्षणीदार मिळत नसेल तर हा अंक कृपया
आरोग्य विभागाच्या संबंधित आरोग्य केंद्र, रुग्णालय किंवा आरोग्य सेविका/कर्मचारी, आशा यांचेकडे घावा.



महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग

बाळाचं संपूर्ण लसीकरण, जबाबदार पालकांचं लक्षण, करून सर्व आजारांचं हरण, देऊया बाळाला पूर्ण संरक्षण!



बाळाच्या आरोग्यासाठी लसीकरणाची सुविधा नागरी आरोग्य केंद्रामध्ये मोफत उपलब्ध आहे.

बीसीजी लस	क्षयरोग
पोलिओ लस	पोलिओ
हेपेटायटीस बी लस	हेपेटायटीस बी
पेंटावेलेंट लस	घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वात, न्यूमोनिया, मेंदूज्वर
रोटा वायरस लस	अतिसार/जुलाब
रुबेला लस	रुबेला
विटामिन 'ए' लस	रातांधळेपणा

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



राष्ट्रीय नागरी आरोग्य अभियान