

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका



आपल्या बाळाला आजारांपासून दूर ठेवा,
आजच बाळाचे लसीकरण पूर्ण करा !

२०२३

७-१२
ऑगस्ट

११-१६
सप्टेंबर

१९-२४
ऑक्टोबर



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा!
आपल्या बालकाचे संपूर्ण
लसीकरण करून घ्या!

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य विभागाचा नवा क्रांतिकारी निर्णय राज्यातील सर्व शासकीय रुग्णालयांमध्ये आता मिळणार मोफत उपचार

मुंबई- राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने रुग्णसेवा अधिक लोककल्याणकारी करण्यासाठी क्रांतिकारी निर्णय घेतला असून, राज्यातील सर्व शासकीय रुग्णालयांमध्ये आता मोफत उपचार मिळणार आहेत. या प्रस्तावाला मंत्रिमंडळाने सर्वानुमते मंजुरी दिली आहे. आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत घेतलेल्या या निर्णयामुळे राज्यातील गरीब आणि गरजू रुग्णांना मोठा दिलासा मिळावा यासाठी पाठपुरावा केला. यामुळे मोफत आरोग्य सेवा मिळणार आहे.

राज्यात सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या जिल्हा रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, संदर्भ सेवा रुग्णालय, सामान्य रुग्णालय, अस्थिरोग रुग्णालय, ग्रामीण रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्र एकूण 2,418 संस्था कार्यरत असून या सर्व रुग्णालयांमध्ये मोफत उपचार मिळावेत, अशी मागणी अनेक दिवसांपासून केली जात होती. या संदर्भात डॉ. सावंत यांच्या पाठपुराव्याला यश आले असून राज्यातील सर्व शासकीय रुग्णालयांमध्ये यापुढे निशुल्क उपचार केले जाणार आहेत. राज्याच्या आरोग्य विभागाने घेतलेला हा एक क्रांतिकारी निर्णय सामान्यांसाठी दिलासादायक ठरणार आहे. नागरिकांना मूलभूत आरोग्य सेवा मोफत मिळावी व ती सहज सेवा घेता यावी यासाठी राज्य शासनाने हा निर्णय घेतला आहे.

राज्यातील सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, स्त्री रुग्णालय, जिल्हा सामान्य रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, संदर्भ सेवा रुग्णालय (सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल : नाशिक आणि अमरावती), या ठिकाणी मोफत उपचारांचा लाभ रुग्णांना मिळणार आहेत. या सर्व रुग्णांना या निर्णयाचा फायदा होणार आहे.





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

सहसंपादक
डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे
सहाय्यक संचालक तथा,
प्र. उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

संपादन सहाय्य
डॉ. संजयकुमार जठार
सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

अशोक निम्मलवार
प्रशासकीय अधिकारी

मुद्रण
कल्याणी कार्पोरेशन, 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 : ०२०-२६६१०१७८,
२६६१०१७९.

फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :
arogyapatrikamh@gmail.com

**वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये**

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : पंचविसावा | अंक : ०७ | महिना : ऑगस्ट २०२३



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा!
**आपल्या बालकाचे संपूर्ण
लसीकरण करून घ्या!**

मोबाईल हेल्थ



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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



संकेत स्थळ :
http://maha-arogy.gov.in
http://mahaarogyasamvadec.in
mahaarogyasamvad

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

जुलै - २०२३

अंतरंग



१०



११ गडचिरोली जिल्ह्यातील "मावा पालवी" उपक्रम व प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जिमलगट्टा येथील माझा अनुभव



३३ शिर्डी विमानतळ येथील 'शासन आपल्या दारी' कार्यक्रमात आरोग्य विभागाची जनजागृती उल्लेखनीय

आयुक्तांचे मनोगत	०५
संपादकीय	०६
सर्पदंश	०७
स्तनपान: बाळाचा नैसर्गिक आहार व नैसर्गिक पहिली लस	०९
मद्यपान करणाऱ्या स्त्रियांचे गरोदरपण	१०
गडचिरोली जिल्ह्यातील "मावा पालवी" उपक्रम व प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जिमलगट्टा येथील माझा अनुभव	११
जागतिक क्षारसंजीवनी / जलसंजीवनी दिन	१३
सुदृढ व निरोगी महाराष्ट्रासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग कटिबद्ध	१४
आभासी जगातून वास्तव जगाकडे ! सायबर स्पेस आणि आपली मुले	१६
चल उड जा रे पंछी!	१८
राज्यातील सर्व नागरिकांनी 'आभा' कार्ड काढावे	२०
सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे आवाहन डोळ्यांच्या साथीवर प्रतिबंधात्मक काळजी घेण्याचे आरोग्य विभागाचे आवाहन	२२
पूर परिस्थितीत नागरिकांच्या मदतीसाठी ४९६ आरोग्य पथके तैनात	२३
पावसाळ्यात साथीचे रोग टाळण्यासाठी नागरिकांनी सतर्क रहावे	२४
क्षयरोग दूरीकरणसाठी फिरत्या 'क्ष' किरण व्हॅनला नागरिकांचा वाढता प्रतिसाद	२६
जागतिक अवयव दान दिवस	२७
USAID अनुदानित M-RATE टीम पुणे जिल्ह्यातील ३८ ड्रॉप-आउट मुलांपर्यंत लसीकरणासाठी यशस्वीपणे पोहोचली.	३०
शिर्डी विमानतळ येथील 'शासन आपल्या दारी' कार्यक्रमात आरोग्य विभागाची जनजागृती उल्लेखनीय	३३
आशा संवाद	३६
राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे	३८
उत्तम मानसिक आरोग्य - व्यायामाच्या माध्यमातून	४०
कविता	४३
वृत्त विशेष	४४
लेखकांना विनंती	५०

आयुक्तांचे मनोगत



राज्यातील शेवटच्या घटकापर्यंत सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या योजनांचा लाभ व्हायला हवा, या विचारानून आरोग्य विभाग काम करत आहे. तळागाळातील गोरगरीब जनतेला उत्तम, दर्जेदार आणि गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सुविधा उपलब्ध व्हाव्यात यासाठी आरोग्य विभाग राज्य शासन आणि केंद्र सरकार पुरस्कृत विविध आरोग्य योजनांची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करत असते. आरोग्य हा तर मानवाच्या जीवनातील एक महत्त्वाचा आणि जिवाच्या घटक आहे. त्यामुळे चांगले आरोग्य राखण्यासाठी प्रत्येकाने काळजी घ्यायला हवी.

गेल्या एक वर्षापासून महाराष्ट्र निरोगी व आरोग्य संपन्न राहण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग आपल्या सर्व शक्तिनिशी काम करत आहे. राज्यातील जनतेनेही प्रतिबंधात्मक ज्ञान, स्वच्छता व आरोग्य सुविधांचा योग्य वापर याविषयी अधिक जागरूक राहून आरोग्य विषयक माहिती आणि आरोग्यवर्धक सवयी आपल्या जीवनात अंगीकारल्या पाहिजेत. आरोग्य विभाग जनजागृतीसाठी सातत्याने विविध योजना आणि कार्यक्रम आखून त्याची अंमलबजावणी करत आला आहे. केंद्र आणि राज्य शासन यांच्यातील समन्वयाने व सहकार्याने आरोग्य सेवा अधिक सक्षम आणि गतिमान होत आहेत. केंद्र सरकारकडून राबविण्यात येणा-या विविध कार्यक्रमांसाठी राज्याला वेळोवेळी आर्थिक मदतही होत आहे. आयुष्यमान भारत डिजिटल मिशन अंतर्गत आभा कार्ड नोंदणीच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा डिजिटल माध्यमातून पोहचविण्यासाठी आरोग्य विभाग काम करत आहे. आभा कार्डच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा अधिक गतिमान पध्दतीने जनतेपर्यंत पोहोचणार आहे. त्यामुळे जनसामान्यांना सहज सेवा उपलब्ध होऊन त्यांचा वेळ आणि खर्च वाचणार आहे. शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक आरोग्यही महत्त्वाचे असून त्यासाठी केंद्र सरकारच्या वतीने टेली कन्सल्टेशनच्या माध्यमातून टेली मानस हा महत्त्वाचा नवीन उपक्रम सुरु करण्यात आला आहे. या सर्व सुविधा मोफत असल्याने त्याचा लाभ सामान्य नागरिकांना निश्चितच होईल, असा मला विश्वास वाटतो.

त्याचप्रमाणे, १५ ऑगस्टपासून राज्यातील सर्व शासकीय संस्थांमधील आरोग्य सेवा मोफत करण्यात आल्या आहेत. राज्य शासनाने घेतलेला हा निर्णय अतिशय महत्त्वाकांक्षी आहे. त्यामुळे आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकाला गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा सहज उपलब्ध होणार आहे. डॉक्टर्स आणि आरोग्य कर्मचारी तसेच इतर कर्मचा-यांची रिक्त पदे भरण्याची कार्यवाही चालू आहे. त्यामुळे उपलब्ध मनुष्यबळावरील ताण कमी कमी होण्यास मदत होईल. नागरिकांना सहज, सुलभ व परिणामकारक आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी आरोग्य विभाग सवधिनि कार्यरत आणि प्रयत्नशील आहे.

श्री. धीरज कुमार

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

संपादकीय

राज्याचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग सामान्य माणसाला केंद्रबिंदू ठेवून विविध योजना आणि अभियान सातत्याने राबविण्यात येतात. शासनाच्या कोणतीही योजना यशस्वी होण्यासाठी लोकसहभाग हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक असून, आरोग्य विभागाच्या योजना आणि पुरविण्यात येणा-या सेवांना जनतेचा वाढता सहभाग लाभत आहे. गतिमान पध्दतीने लोकसहभागाद्वारे योजना राबविल्यामुळे त्या यशस्वी होताना दिसत आहेत. महिलांसाठी 'माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित', बालकांसाठी 'जागरूक पालक-सुदृढ बालक, सर्वसामान्य गोरगरीब जनतेसाठी 'महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजने अंतर्गत अनुदानात वाढ, आयुष्यमान भारत डिजिटल मिशन अंतर्गत आभा कार्ड नोंदणी, महाआरोग्य शिबिरे, हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना असे विविध उपक्रम हाती घेऊन जनसामान्यांपर्यंत गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा देण्यासाठी शासनातर्फे प्रयत्न केले जात आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाने गेल्या वर्षभरात अभिमानास्पद अशीच कामगिरी बजावली आहे. गरीब आणि सर्वसामान्य जनतेला नजरेसमोर ठेवून अनेक समाजोपयोगी आरोग्यविषयक उपक्रम व मोहिमा राबविण्यात आल्या. या सर्व मोहिमांमध्ये सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी सर्वांच्या सहकार्याने प्रयत्न करण्यात आले. आरोग्य विभागाच्या योजनांमध्ये लोकसहभाग वाढून जास्तीत जास्त लोकांनी सरकारी आरोग्य योजनांचा आणि सेवांचा लाभ घ्यावा, यासाठी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग नेहमीच पुढाकार घेत आला आहे. या विभागामार्फत शासकीय योजनांच्या प्रचारासाठी समाज माध्यमांचा प्रभावी वापर करून साध्या आणि सोप्या पध्दतीने योजना जनतेपर्यंत पोहचविल्या जात आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाने रुग्णसेवा अधिक लोककल्याणकारी करण्यासाठी नुकताच एक क्रांतिकारी निर्णय घेतला आहे. राज्यातील सर्व शासकीय रुग्णालयांमध्ये १५ ऑगस्टपासून मोफत उपचार मिळायला सुरुवात झाली आहे. राज्यात सरकारी दवाखाने आणि रुग्णालयांमध्ये सर्वांना मोफत उपचार मिळावेत, याबाबतचा प्रस्ताव काही दिवसांपासून विचाराधीन होता. या प्रस्तावाला मंत्रिमंडळाने सर्वानुमते मंजुरी दिल्याने राज्यातील गरीब आणि गरजू रुग्णांना मोठा दिलासा मिळाला आहे. राज्याच्या आरोग्य विभागाने घेतलेला हा एक क्रांतिकारी निर्णय सामान्यांसाठी निश्चितच दिलासादायक ठरणार आहे. मूलभूत आरोग्य सेवा हा नागरिकांचा अधिकार आहे आणि ती मोफत व सहज उपलब्ध व्हावी या दृष्टिकोनातून राज्य शासनाने हा निर्णय घेतला आहे.

राज्य शासनाच्या वतीने राबविण्यात येणारे आरोग्य विषयक उपक्रम अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचून सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम करण्यासाठी आपण सर्वांनी मिळून एकत्र काम करू या आणि सुदृढ व आरोग्य संपन्न महाराष्ट्र घडविण्यासाठी आपले योगदान देऊ या !

डॉ. कैलास बाविस्कर
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

सर्पदंश

भारतात सुमारे 80 टक्के सर्पदंश मे ते सप्टेंबर या पाच महिन्यांच्या काळात उष्णता आणि पावसाचे पाणी यांमुळे सापबिळाबाहेर पडतात. किटकांमध्ये प्रामुख्याने विषारी साप बिनविषारी साप, विंचू, यांचे दंश होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. बहुतांश वेळेस सर्पदंश व किटकदंशाचे प्रमाण हे ग्रामीण भागात, डोंगरी भागात, घनदाट जंगले असलेल्या भागात, अति पर्जन्य असलेल्या ठिकाणी जास्ती असल्याचे आढळून आले आहे. शेती, जंगले, खनीकाम, शेतीशी निगडित व्यवसाय करीत असलेल्या जनसमुदायामध्ये सर्पदंशामुळे होणा-या मृत्युंचे प्रमाण अधिक आहे. प्रामुख्याने विषारी सर्पदंश झाल्यानंतर ASV (Anti Snake Venom) हे औषध वापरून हा विषारी परिणाम तात्पुरता उलटवता येतो. या औषधाच्या वापराने सर्पदंश झालेल्या व्यक्तींपैकी अनेकांना वाचवणे अगदी शक्य आहे, यासाठी परिणामकारक उपाययोजना करणे अत्यावश्यक आहे. बहुधा सर्पदंशाच्या भितीने आणि जवळपासच्या परिसरामध्ये वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध नसल्याकारणाने रुग्णाला जीव गमावल्याचेही उदाहरणे आपल्याल्या पहावयास मिळतील. पुरेशा वैद्यकीय माहितीअभावी व सापांविषयी असलेले अज्ञान व अंधश्रद्धा यामुळे देखील बहुतांश सर्पदंश झालेल्यांना आपले प्राण गमवावे लागले आहेत. भारतात सापांच्या एकूण प्रजातींपैकी बहुतेक साप हे बिनविषारी असतात.

विषारी साप असेल तर संपूर्ण हात किंवा पाय लवचीक पट्टीने (इलॅस्टिक क्रेप बँडेज) बांधावा. यामुळे विषारी रक्त सगळीकडे पसरणार नाही. सर्व विष रक्तातून न पसरता मुख्यतः रक्तसंस्था किंवा लसिकातून पसरते. त्यासाठी सर्पदंश केलेल्या शरीराच्या भागाच्या भोवती थोडा दाब दिला तरी यातला प्रवाह थांबतो. बिनविषारी साप असेल तर फक्त जखम धुऊन जंतुनाशक औषध लावले तरी पुरते, मात्र रुग्णाला काही तास नजरेसमोर ठेवणे आवश्यक असते.

ग्रामीण भाग, डोंगरी भाग, दुर्गम आदिवासी वस्त्या, पाडे, अशा गावांमधे सर्पदंश झाल्यानंतर करावयाच्या उपाययोजनांबाबत वैद्यकीय कार्यकर्ते तयार करून त्यांना

प्रशिक्षण देण्याचे काम देखील जिल्हा, तालुका, गट, ग्रामस्तरावर करणे गरजेचे आहे. अलीकडे सर्पमित्रांकडून विविध सामाजिक कार्यक्रमातून तसेच शालेय आणि महाविद्यालयीन व्यासपीठावरून सापाचे संरक्षण व संवर्धन करण्याचे कार्य देखील विविध पातळ्यांवर सुरु आहे. घरात किंवा आपल्या परिसरात साप आढळल्यास ग्रामपातळीवर तसेच शहरी भागातील प्रत्येक इलाक्यात मदत करणारे सर्पमित्र उपलब्ध असतात, त्यांचे भ्रमणध्वनी क्रमांक, नावे इ. माहिती सोशल मिडीया अथवा महत्वाचे ठिकाणी प्रदर्शित करावी.

सध्या महाराष्ट्रात सर्वदूर पावसाचे थैमान सुरु असल्याने सर्पदंशाचे प्रमाण वाढल्याचे निदर्शनास येत आहे, देशाचा एक जागरूक आणि सुज्ञ नागरिक या नात्याने सर्पदंशाबाबत जनजागृती करणे हे आपले आद्यकर्तव्य आहे. सर्पदंश झालेनंतर घ्यावयाची काळजी व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना याबाबत माहितीचा प्रचार व प्रसार करावा. आपल्या परिसरामध्ये एखाद्या व्यक्तीला सर्पदंश झाल्यास त्याला तातडीने उपचार करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे जिल्हा रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालये, ग्रामीण रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे या ठिकाणी उपचारासाठी घेऊन जावे, शासनाच्या या आरोग्य संस्थांमध्ये सर्पदंशावरील प्रतिबंधात्मक इंजेक्शन उपलब्ध असतात.



सर्पदंश होण्यापासून आपल्याला खालीलप्रमाणे काळजी घेऊन बचाव सुध्दा करता येईल.

- शेतात अथवा अडचणीच्या ठिकाणी जावयाचे असल्यास संरक्षक कपडे, बुट इत्यादींचा वापर करावा.
- रात्री कामानिमित्त बाहेर पडतांना सोबत टॉर्च किंवा दिवा सोबत ठेवावा.
- शेतात किंवा इतरत्र दगड किंवा एखादी मोठी वस्तू हलवतांना, लाकुड गोळा करतांना, डोंगराळ भागात फिरतांना, नदी तलाव यामध्ये जलविहार करतांना योग्य ती खबरदारी घ्यावी.
- साप हालचाल करतांना त्याचा पाठलाग करणे किंवा त्याला इजा करण्याचा प्रयत्न करू नये.
- अडगळीच्या ठिकाणी जातांना वस्तू ठेवतांना किंवा काढतांना विशेष काळजी घ्यावी.
- रात्री झोपतांना शक्यतो जमिनीवर झोपायचे टाळावे तसेच झोपेच्या आधी अंथरुण तपासावे.
- **सर्पदंश झाल्यास खालील उपाय करावेत.**
- सर्पदंश झालेल्या व्यक्तीवर घरगुती उपाय करण्यापेक्षा तातडीने विष प्रतिरोधक इंजेक्शन उपलब्ध होईल अशा नजीकच्या आरोग्य संस्थेमध्ये घेऊन जावे.

- जखमेतून रक्त शोषण्याचा प्रयत्न करू नये.
- सर्पदंश झालेल्या व्यक्तीचे मनोबल वाढविण्याचा प्रयत्न करावा आणि कुटुंबातल्या लोकांना धीर द्यावा.
- सर्पदंश झालेला साप हा विषारी होता किंवा बिनविषारी होता याबाबत माहिती असल्यास आरोग्य संस्थेतील उपचार करणारे वैद्यकिय अधिकारी यांना त्याबाबत माहिती द्यावी जेणेकरून उपचार करतांना मदत होईल.
- सर्पदंश झाल्यावर सर्पदंश झालेल्या व्यक्तीला धीर द्यायला हवा जेणेकरून त्यांचा भितीपोटी रक्ताभिसरण वेगाने होण्यास प्रतिबंध घालता येईल सबब रक्तात विष पसरण्याचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होईल.
- सर्पदंशानंतर मांत्रिक, तांत्रिक, वैद्य, बुवाबाजी यांचेकडे धाव न घेता सर्पदंश झालेल्या व्यक्तीला वैद्यकिय उपचार करावा.

प्रत्येक साप हा विषारी असतो असे नाही जवळपास 80% साप हे बिनविषारी असतात, त्यामुळे घाबरून न जाता योग्य ती काळजी व प्रतिबंधात्मक उपायांचा अवलंब केल्यास आपण कित्येक जीव वाचवू शकतो.

पूरग्रस्त क्षेत्रामध्ये किंवा जवळपास असल्यास, यापासून सावध रहा :



बुडण्याचा धोका



विजेचा धक्का



जलजन्य आजार



अन्नजन्य आजार



वेक्टर (डास) -जनित आजार



सर्पदंशापासून

स्तनपान : बाळाचा नैसर्गिक आहार व नैसर्गिक पहिली लस

श्रीमती शितल सत्यजित नागरे, आहार तज्ज्ञ, जिल्हा रुग्णालय, ठाणे

मित्र मैत्रिणींनो आपण दरवर्षी राष्ट्रीय स्तनपान साप्ताह साजरा करतो . त्या मागचा हेतू दैनंदिन जीवनात सामान्यतः रुग्णालयात आलेल्या गरोदर मातेला व स्तनदा मातांना स्तनपाना बद्दल माहिती दिली जाते परंतु साप्ताह निमित्त त्याचे समाजातील प्रत्येक घटकांपर्यंत विस्तारित जनजागृती विविध कार्यक्रमांच्या माध्यमातून केली जावू शकते . यावर्षी सप्ताहाचे घोषवाक्य " स्तनपानाचे सक्षमीकरण: नोकरदार पालकान मध्ये करावयाचे बदल " असे आहे. स्तनपानाचे अनेक फायदे आईला व बाळाला आहेत ते समजून घेवू.

- आईने बाळाला जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपान केल्यास बाळाला चिकाचे दूध मिळेल जेणेकरून बाळाला चांगल्या प्रतीचे प्रथिने व रोग प्रतिकार शक्ति वाढवणारे घटक मिळू शकतील.
- आई व बाळा मध्ये घट्ट नाते प्रस्थापित होण्यास मदत होते.
- बाळाला आईची ऊब मिळाल्याने बाळाचे वजन वाढण्यास मदत होईल.
- बाळाला होणारा जंतूसंसर्ग टाळता येईल
- बाळाचे कुपोषण टाळता येईल.
- बाळाच्या आतड्यांच्या आरोग्याला बळकटी देईल. आईचे दूध बुद्धीवर्धक आहे.
- आई ने बाळाला दूध पाजल्याने आईचा बांधा सुडौल राहण्यास मदत होईल.
- आईला पाळणा लांबवण्या करिता उपयोगी.
- आईला भविष्यात उदभवू शकणारा अंडाशय व स्तनांचा कर्करोग टाळता येवू शकतो.
- बाळाचे पोषण सहज व विनामूल्य होते. असे एक ना अनेक स्तनपानाचे फायदे आईस व बाळाला आहेत.

परंतू हे शक्य आहे जेव्हा आई ही बाळा जवळ राहू शकते. ज्या महिला नोकरी करतात त्यांना कार्यालयीन वेळेत बाळाला

सोडून जावे लागते . अशा वेळी आई बाळाला तिचे दूध कसे पाजणार. पण मित्र मैत्रिणींनो ह्याला पर्याय आहे .प्रत्येक कार्यालयाने अशा स्त्रियांकरता एक हिरकणी कक्ष निर्माण करणे आवश्यक आहे जिथे आई बाळाला स्वतः च्या कामाच्या ठिकाणी नेवून सदर कक्षा मध्ये ठेवून आणि त्याला भूक लागेल तेव्हा त्याला स्तनपान करू शकते. जर कार्यालयात किंवा कामाच्या ठिकाणी बाळाला नेणे शक्य नसेल तर तिने कामावर जाण्या पूर्वी स्वतः चे दूध एखाद्या स्वच्छ भांड्यात काढून ठेवू शकते. ते फ्रीझ मध्ये ठेवून बाळाला देण्या पूर्वी बाळाला सांभाळणाऱ्या व्यक्तीने बाहेर काढून रुम टेम्परेचर ला आणून नंतर बाळाला वाटी चमच्याने पाजू शकते . तसेच आईने बाळाला जसे दूध पाजणे आवश्यक आहे तसेच तिने

स्वतः च्या पोषणा कडेही लक्ष देणे आवश्यक आहे .बाळाच्या वाढत्या वया बरोबर आईचे दूध घट्ट येण्यास सुरुवात होते. आईने आहार चांगला घेतला जसे अंडी, दूध, फळे, पालेभाज्या, बाजरी, नाचणी, आळीव इत्यादी ची पेज, मोड आलेले कडधान्य, तर आई व बाळ दोन्ही सुदृढ राहण्यास मदत होईल. तर चला मित्र मैत्रिणींनो ही माहिती स्वतः पर्यंत मर्यादित न ठेवता आपली बायको, बहीण, मैत्रीण, शेजारीण यांच्यापर्यंत पोहोचूया. धन्यवाद!



मद्यपान करणाऱ्या स्त्रियांचे गरोदरपण

डॉ. वैजयंती पटवर्धन स्त्रीरोग तज्ज्ञ

हल्लीच्या काळात स्त्रियांनी धूम्रपान करणे ही गोष्ट नवीन नाही, दुर्मिळ तर नाहीच नाही. बऱ्याचदा सोशल ड्रिंकिंग मधून कॉलेज तरुणीमध्ये आढळणारी ही फॅशन पुढे नित्याची सवय व नंतर व्यसनही बनते मद्यपानाचे पुरुषाप्रमाणे स्त्रीवरही दुष्परिणाम असतातच पण त्यातही स्त्री गरोदर असेल तर होणारे दुष्परिणाम जास्त गंभीर असतात. शिवाय बाळासाठीही खूप धोकादायक असतात. पाश्चात्य देशात स्त्रियांमध्ये व व्यसनांचे प्रमाण पूर्वीपासूनच असल्याचे या विषयावर अभ्यास व संशोधन होऊन त्या दुष्परिणाबाबत खात्री बाळगता येणे इतक्या निष्कर्षावर आज वैद्यकशास्त्र निश्चितच आलेले आहे आपल्याही देशात आदिवासी भटक्या जमातीमध्ये स्त्रीने मद्यपान करणे विशेषतः ताडी गावठी दारू अफू सेवन इत्यादी ही परंपराच असते. त्या समाजात स्त्रीच्या प्रसूतीसाठी वैद्यकशास्त्राची मदतही घेतली जात नाही कारण पारंपारिक प्रथांचा पगडा व सराव तिथे आहे अर्थातच परिणामी त्यात बालमृत्यू माता मृत्यू प्रसूतीतील गुंतागुंत सर्वच गोष्टीचे प्रमाण खूप आहे आज शहरी उच्चभ्रू समाजातील श्री बदलत्या जीवनशैलीचा भाग म्हणून व्यसनांच्या आहारी सुद्धा जात आहेत हे प्रमाण गेल्या पंधरा वर्षात खूप वाढला आहे त्यामुळे मद्यपान व गरोदरपण या विषयाचे महत्त्व आहे.

अतिरिक्त मद्यपानामुळे स्त्री साठी धोके

अतिरिक्त मद्यपानामुळे स्त्रीच्या पचनसंस्थेवर विकृत परिणाम होतो उदाहरणार्थ पोटाचा अल्सर लिव्हर शिरोसिस तसेच बँक क्रिया आयटीस प्रसंगी जीवघेणा ठरू शकतो यकृताचे विकार उदाहरणार्थ शिराशीस ट्यूमर कॅन्सर न्यूरोलॉजिकल आणि उदाहरणार्थ पेरीफेरल न्यूरोपॅथी फीड्स लहान मेंदूचे विकार हृदयासंबंधी विकार उदाहरणार्थ उच्च रक्तदाब पॅरॅलिसिस.

बाळावरील दुष्परिणाम

अतिरिक्त मद्यपान करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये आजारांमधील सुमारे पाच बाळांमध्ये हा गंभीर दुष्परिणाम आढळतो रोज एकापेक्षा जास्त पॅक घेणाऱ्या स्त्रियांमध्ये कमी अधिक प्रमाणात हे दोसा आढळतात संशोधनात आढळले आहे की

दारूचे प्रमाण जितके जास्त तितक्या दुष्परिणामही जास्त. रोज 18 पेक्षा जास्त युनिटमध्ये पण घेणाऱ्या स्त्रियांमध्ये 33% बाळांमध्ये हा विकार दिसतो.

बाळाची लक्षणे

वाढ खुरटणे जन्म पूर्व व जन्मानंतरही उंची कमी असणे डोळे बारीक होणे नाकाचे हात बसके असणे दुभंगलेले ओठ टाळू वरचा पोट खूप पातळ असणे हृदयविकार बुद्धिमंदता बुद्धिमंदत्व.

सामाजिक समस्या

व्यसनांमुळे अपघात, कौटुंबिक समस्या इत्यादी उद्भवतात शिवाय बदललेल्या जीवनशैलीत भविष्यकाळात जन्मलेल्या बाळाने आईवर दुर्लक्ष व त्याला झालेल्या आप्पा यांची भरपाई म्हणून खटला भरल्यास आश्चर्य वाटू नये.

मद्यपी स्त्रियांची गरोदरपणातील काळजी

समुपदेशन भावनिक व मानसिक आधाराद्वारे मद्यपानापासून शक्यतो गरोदरपणापूर्वीच परावृत्त करणे निदान मध्ये पानाचे प्रमाण कमी त कमी वर आणणे प्रशतीपुरवठा तपासणी सल्ला उपचार वेळ पडल्यास अधिक वेळा करून घेणे कौटुंबिक प्रश्नाबाबत समुपदेशन व आधार बाळाचे गरजेप्रमाणे संपूर्ण तपासणी सोनोग्राफी इत्यादी द्वारे प्रसूतीच्या वेळी स्त्रीरोगतज्ज्ञासह भूलतज्ञ बालरोगतज्ञ फिजिशियन सामाजिक आधार संस्था प्रतिनिधी अशा गटांची उपलब्धता करून देणे महत्त्वाचे.



गडचिरोली जिल्ह्यातील 'मावा पालवी' उपक्रम व प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जिमलगटा येथील माझा अनुभव

डॉ. संगीता मेडी, वैद्यकीय अधिकारी, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जिमलगटा

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जिमलगटा येथील प्रसंग. बुधवारचा दिवस होता. गरोदर मातांची तपासणीचा दिवस असतो. त्यामुळे नेहमीप्रमाणे ओपीडी मध्ये रुग्णांची संख्या जास्त होती. दिवसभरात रुग्णांची तपासणी करता करता दिवस कसा गेला कळलेच नाही. सांयकाळीची ओ.पी.डी. संपवून घरी गेली. घरी गेल्यावर दिवसभराचा कामचा थकवा जाणवायला लागला. सांयकाळीचे सहा वाजले असतील. शरीरातील ऊर्जा कमी झाल्यामुळे भूक लागायला लागली. म्हणून जेवायला बसली. तेवढ्यात पी.एच.सी. (PHC) मधून कॉल आला. आमच्याच आरोग्य केंद्रात कार्यरत सुलोकना चिलमकर सिस्टरचा कॉल होता, "मॅडम, लवकर पीएचसी ला या. एक इमर्जन्सी डिलिव्हरी आहे". त्यांचा आवाज घाबरलेला होता. जेवण मध्येच सोडून पळत पीएचसीला गेली.

गरोदर माता गुंडेरा या गवाची. जिमलगटा पासून सात कि.मी. अंतरावर वसलेलं हे गाव. अत्यंत खड्डेमय रस्त्यावरून मातेला घेऊन आणण्यात आलं होतं. त्यामुळे मातेला अत्यंत वेदना होत होत्या. मातेला प्रसूती टेबलावर झोपवून तपासणी केली. बाळ कटीभागात अडकून पडला होता व पायाळू होता. सामान्यतः गर्भशियात बाळाचं डोकं अगोदर असतं. परंतु काही वेळेला बाळाचे पाय गर्भशियात प्रथम किंवा तळाशी स्थित असतात. या स्थितिला पायाळू म्हणतात. इतकेच नाही तर मुकोनियम स्टेन पण आढळून आला. बाळाचा जन्म झाल्यावर, बाळाला जाणारे पहिले मल म्हणजे मेकोनियम.

परंतु कधीकधी बाळाच्या जन्मापूर्वी मेकोनियम बाहेर येतो. याला मेकोनियम स्टेनिंग म्हणतात. मेकोनियम हिरवा, तपकिरी किंवा पिवळा असू शकतो. मेकोनियम-स्टेन्ड अम्नीओटिक द्रव्यपदार्थ सुमारे 12-20% प्रसूतीमध्ये आढळून येते आणि तारखेनंतरच्या जन्मांमध्ये 40% पर्यंत जास्त असते.

परिस्थिति अत्यंत गुंतागुंतीचा होती. माझ्यासमोर दोन पर्याय होत्या. एक अहेरी येथील उपजिल्हा रुग्णालयला रेफर करणे तर दुसरा म्हणजे सगळं अनुभव व उपलब्ध संसाधनांचा उपयोग करून डिलिव्हरी करणे. पहिल्या पर्यायाचा विचार केला तर मातेचा व बाळाचं धोक्यात घालण्या सारखा होता. कारण आमची पी.एच.सी. ही अत्यंत दुर्गम भागात येत असून अहेरी पासून सुमारे 55 की. मी. अंतरावर आहे. तसेच अहेरी ला जाणाऱ्या रस्त्याची अत्यंत दयनीय अवस्था झाली असून पोहचायला सुमारे दोन तास लागतात. म्हणून मी माझ्या टीम ला सोबत घेऊन येथेच डिलिव्हरी करण्याचा निर्णय घेतला. अथक प्रयत्नानंतर आम्ही डिलिव्हरी करण्यात यशस्वी झालो. सगळ्यांना आनंद झाला. परंतु हा आनंद क्षणभरच टिकला. जन्म झाल्यावर बाळ रडलाच नाही व पूर्ण निळा पडला होता. परत आमचे प्रयत्न सुरू झाले. सगळं अनुभव पणाला लावून बाळाला वाचवण्यात यशस्वी झालो. दोन मिनिटांनी बाळ रडायला लागला. आम्ही सुटकेचा श्वास सोडला.

दिवस सार्धक गेल्याचा आनंद उरात घेऊन झोपी गेली. रात्रीचे



एक वाजले असतील. परत पी.एच.सी. मधून इमर्जन्सी डिलिव्हरीसाठी कॉल आला. उठून पळत पळत प्रसूतीगृहात गेली. यावेळी गरोदर मातेला देचलीपेठा येथून घेऊन आणण्यात आलं होतं. मातेची तपासणी केली असता अगोदरच्या माते सारखी परिस्थिती होती. बाळ कटी भागात अडकून होता व मेकॉनियम स्टेन आढळून आलं. काही तासापूर्वीच डिलिव्हरी यशस्वी केल्याने आत्मविश्वास यावेळी द्विगुणित झाला होता. डिलिव्हरी सुद्धा यशस्वी झाली. परंतु बाळ रडला नाही व निळसर पडला होता. दोन मिनिटाने बाळ रडायला लागला. एका दिवसात दोन अत्यंत जोखिमीची बाळंतने यशस्वी करून जीव वाचवल्याच्या आनंद झाला. त्यानंतर असे अनेक जोखिमीची बाळंतने यशस्वी करून बालकांचे जिव वाचवू शकलो.

या सगळ्या प्रयत्नात माझ्या टीमची मोलाची साथ मिळाली. वरील प्रसंग सांगण्याचा उद्देश इतकंच की आम्ही हे यशस्वी करू शकलो याच श्रेय जाते गडचिरोली जिल्ह्यात सुरु असलेल्या पालवी या उपक्रमाला. पालवी हा महत्वाकांक्षी उपक्रम गडचिरोली जिल्ह्यामध्ये यशस्वीरित्या राबविल्या जात आहे. प्रशिक्षणा दरम्यान आम्हाला प्रसूतीच्या वेळी काय काळजी घ्यायला पाहिजे याची प्रत्यक्षात कृती करून दाखवण्यात येते. ते आम्ही आमच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात तंतोतंत पालन करतो. त्यामुळे अनेक जोखिमीची बाळंतने यशस्वी रित्या होऊ शकत आहे.

थोडक्यात पालवी म्हणजे
पा- निरंतर पाठपुरावा करणे.
ल - थोडक्याचे लक्षणे ओळखणे व लवकरात लवकर संदर्भ सेवा देणे.
वि - सर्वांना सर्व प्रकारचे प्रशिक्षण देऊन विशारद करणे.

पालवी उपक्रमाचे पाच टप्पे आहेत.

पा- निरंतर पाठपुरावा करणे.

ल - थोडक्याचे लक्षणे ओळखणे व लवकरात लवकर संदर्भ सेवा देणे.

वि - सर्वांना सर्व प्रकारचे प्रशिक्षण देऊन विशारद करणे.

पालवी उपक्रमाचे पाच टप्पे आहेत.

- जिल्हा स्तरीय प्रशिक्षण - वैद्यकीय अधिकारी व गटप्रवर्तक यांची प्रशिक्षण.
- तालुका स्तरीय प्रशिक्षण - मानसेवी वैद्यकीय अधिकारी,

समुदाय आरोग्य अधिकारी (CHO), आरोग्य सेविका व आरोग्य सहायक.

- गट प्रवर्तक द्वारे दर माह आशा वर्करच्या कामाचे मूल्यमापन करणे.
- वैद्यकीय अधिकारी, मानसेवी वैद्यकीय अधिकारी , समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या कडून गट प्रवर्तक यांचे प्रशिक्षणाचे मूल्यमापन करणे.
- दर माह कौशल्य वृद्धी करिता मासिक सभेच्या दिवशी प्रशिक्षण आयोजित करणे व प्रत्यक्ष कृती करून घेणे.



या उपक्रमांतर्गत पुढील विषयावर विशेष भर देण्यात येतो.

- नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम
- स्तनपान व शिशु पोषणाचे प्रशिक्षण
- नवजात शिशु व बालकांच्या आजाराचे एकात्मिक व्यवस्थापन
- दोन महिन्यांपर्यंत आजारी बालकांचे मूल्यमापन व वर्गीकरण
- दोन महीने ते पाच वर्षांपर्यंतच्या आजारी बालकांचे मूल्यमापन व औषोधोपचार
- कंगारु मदर केयर

परिणामतः मागच्या वर्षी म्हणजे 2022 साली, गडचिरोली जिल्ह्याने 17.28 टक्के इतका सर्वात कमी बालमृत्यू दर (IMR) नोंदवला. याचे श्रेय जिल्ह्याचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. कुमार आशिर्वाद, गडचिरोली जिल्हा आरोग्य अधिकारी श्री. दावल साळवे व अतिरक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी श्री. विनोद म्हशाखेत्री यांच्या अथक परिश्रमाला जाते. 2019 मध्ये IMR 23.1 टक्के होता आणि अनेक मातृत्व आणि प्रसवपूर्व योजनांसह सर्वोत्कृष्ट प्रयत्न करूनही ते 20 टक्क्यांच्या वर राहिले. परंतु आता गडचिरोली जिल्हा मध्ये पालवी उपक्रमाचे परिणाम दिसू लागले. जेथे आरोग्य सुलभता प्रदान करणे हे एक कठीण काम आहे , तिथे या उपक्रमामुळे नक्षलग्रस्त भागात अनेक लहान मुलांचे जीव वाचवण्यात यश मिळत आहे.



बाळाला

ओ.आर.एस.चे द्रावण
व झिंकच्या गोळ्या घ्या...
जुलाबास पळवून लावा...

जुलाबा दरम्यान बाळाला आईचे दूध तसेच पातळ पदार्थ व
नियमित आहार चालू ठेवा.

जन्मापासून ते सहा महिन्यापर्यंतच्या बाळाला
केवळ आईचे दूध घ्या.

जेवणापूर्वी व बाळालाचे शौच धुतल्यानंतर
साबणाने हात धुवा.

 जागतिक क्षारसंजीवनी /
जलसंजीवनी दिन 

सुदृढ व निरोगी महाराष्ट्रासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग कटिबद्ध

आरोग्य संपन्न महाराष्ट्र बनविण्यासाठी 'सर्वांसाठी आरोग्य' हा दृष्टिकोन डोळ्यासमोर ठेवून सार्वजनिक आरोग्य विभाग लोकाभिमुख आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी कटिबद्ध आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाने सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून गेल्या वर्षभरात अनेक महत्वाकांक्षी निर्णय आणि योजना राबविल्या आहेत. या सर्व योजना यशस्वी होण्यासाठी लोकसहभाग अत्यंत महत्वाचा आणि कळीचा मुद्दा असून, तो आरोग्य विभागाला लाभताना दिसत आहे. नुकतीच राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी सर्व शासकीय संस्थांमध्ये मोफत आरोग्य सेवा पुरविण्याची घोषणा केली आहे. मंत्रिमंडळाने घेतलेल्या या अत्यंत महत्वाकांक्षी आणि क्रांतिकारी निर्णयामुळे राज्यातील सर्व जनतेला शासकीय दवाखाने आणि रुग्णालयांमध्ये मोफत वैद्यकीय उपचार मिळणार आहे. शासनाच्या या निर्णयाचेही जनतेकडून सकारात्मक स्वागत होताना दिसत आहे.

गेल्या वर्षभरात आरोग्य विभागाने महिलांसाठी 'माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित', बालकांसाठी 'जागरूक पालक-सुदृढ बालक, सर्वसामान्यांसाठी महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजने अंतर्गत अनुदानात वाढ, हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना, आयुष्यमान भारत डिजिटल मिशन अंतर्गत आभा कार्ड नोंदणी, प्रधानमंत्री मोतीबिंदू मुक्त भारत अभियान, महाआरोग्य शिबिरे, हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना, आरोग्याची वारी, पंढरीच्या दारी असे विविध उपक्रम हाती घेऊन जनसामान्यांपर्यंत आरोग्य सेवा देण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत. राज्याला राष्ट्रीय स्तरावरून बालमृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी लक्ष्य संस्थेकडून पुरस्कारही प्राप्त झाला आहे. याशिवाय, विभागाचे मनुष्यबळ वाढवणे, वैद्यकीय-अवैद्यकीय पदे भरणे, प्रशिक्षित परिचारिका मनुष्यबळ उपलब्धता, सेवा सुधारणे, बृहत् आराखडा, आयपीएचएस मानके, औषधांची उपलब्धता, सेवा वाढविणे / अद्ययावत करणे, शहरी आरोग्य व आपत्कालीन आरोग्य सेवा विकास करणे अशा विविध उद्देशाने लोकाभिमुख कार्यालाही आरोग्य विभाग प्राधान्य देत आहे.

राज्यात आरोग्य सेवा प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक सेवा उपकेंद्रे, प्राथमिक आरोग्य केंद्र उपविभागीय रुग्णालय जिल्हा रुग्णालय, रुग्णालय व सामान्य रुग्णालयामार्फत पुरविण्यात येतात विशेष संदर्भित सेवा जिल्हा रुग्णालय व उपजिल्हा रुग्णालयामार्फत देण्यात येतात. सार्वजनिक आरोग्य सेवेत प्रतिबंधात्मक, निदानात्मक, उपचारात्मक व पुनर्वसनात्मक सेवा पुरविण्यात येतात. 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्रा'चा या ध्येयाने राज्यातील आरोग्य सेवा अधिक सक्षम व गुणात्मकरीत्या लोकाभिमुख करण्यासाठी शासनाच्या वतीने वेगवेगळ्या योजना राबविल्या जात आहेत. तसेच विविध उपक्रमाद्वारे त्या अधिक सक्षम करण्याकडे व लोकांचा सहभाग वाढून त्या नियमितपणे लोकांकडून स्वीकार होण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर प्रयत्न करण्यात येत आहेत. महाराष्ट्र राज्यातील आरोग्य सेवा ही देशातील महत्वाची व चांगली आरोग्य सेवा म्हणून देशपातळीवर ओळखली जाते व बऱ्याच उपक्रमांना महाराष्ट्र राज्यातील आरोग्य सेवांना पथदर्शी उपक्रम म्हणून पाहिले जाते व त्याचा इतर राज्यांकडूनही स्वीकार केला जातो.

राज्य शासनाच्या वतीने गेल्या वर्षभरात विविध योजना राबविण्यात आल्या असून सार्वजनिक आरोग्य सेवेला गुणात्मक व दर्जेदार आरोग्य सेवा विकसित करण्यात भर देण्यात आला आहे. महाराष्ट्र राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत विविध उपक्रम व मोहिमा हाती घेण्यात आल्या त्यांना जनतेचा चांगला मोठा प्रतिसाद मिळत आहे हे विशेष. लोकसहभागातून आरोग्य सेवा अधिक सक्षम करण्याकडे शासन प्रयत्नशील आहे. आरोग्य मंत्र्यांच्या पुढाकाराने हा विभाग लोकाभिमुख आणि लोककल्याणकारी होत असून जनतेचा सहभाग मोठ्या प्रमाणावर वाढताना दिसून येत आहे.

राज्यातील सर्व शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये सर्व नागरिकांना मोफत वैद्यकीय सेवा पुरविण्यात येणार आहे, या क्रांतिकारी निर्णयाबरोबरच विभागामार्फत विविध उपक्रम आणि कार्यक्रम राबविण्यात आले. त्यापैकी काही पुढीलप्रमाणे,

- आयुष्मान भारत डिजिटल हेल्थ कार्ड (आभा)चे राज्यस्तरीय लोकार्पण. आतापर्यंत 3 कोटीपेक्षा अधिक जनतेचे 'आभा' कार्ड बनविण्यात यश.
- महाराष्ट्र वैद्यकीय वस्तू खरेदी प्राधिकरणाची स्थापना.
- आशा स्वयंसेविकांच्या मोबदल्यात वाढ - 'आशा'ना रु. 5000/- व गटप्रवर्तकांना रु. 6200/- मासिक मानधन.
- 'माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित' अभियानांतर्गत एकूण 4,39,24,100 माता-भगिनींची आरोग्य तपासणी. त्यात 27,97,394 गरोदर मातांचा समावेश.
- महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजनेच्या विमा संरक्षण मर्यादित रु. 1.50 लाखांवरून 5 लाख रुपयांपर्यंत वाढ. योजना राज्यातील सर्व रहिवाशांना लागू.
- पंढरपूर येथील 'महाआरोग्य शिबिरात 11 लाखांपेक्षा अधिक नागरिकांची आरोग्य तपासणी आणि संदर्भ सेवा.
- राज्यात 314 'हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना'ची स्थापना. 700 ठिकाणी सुरु करण्याचा प्रस्ताव.
- नीती आयोगाच्या प्रकल्पातून धाराशिवला आशियातील पहिले 'फिरते मल्टीस्पेशलिटी रुग्णालय' सुरु.
- 'सुंदर माझा दवाखाना' अभियानांतर्गत आरोग्य संस्थांची स्वच्छता आणि सुशोभीकरण.
- 'जागरूक पालक, सुदृढ बालक' अभियानांतर्गत 0 ते 18 वर्षे वयोगटातील 2,18,40,514 बालकांची सर्वांगीण आरोग्य तपासणी आणि संदर्भ सेवा.
- 'वंदनीय बाळासाहेब ठाकरे आरोग्यरत्न पुरस्कार'ला प्रारंभ.
- ठाण्यात अत्याधुनिक प्रादेशिक मनोरुग्णालय उभारणार.
- अधिक पारदर्शकता आणि अचूकतेसाठी राज्यातील शासकीय वैद्यकीय अधिका-यांच्या ऑनलाईन पोर्टलद्वारे बदल्या.
- चार जिल्ह्यांमध्ये 30 खाटांच्या आयुष रुग्णालयांची निर्मिती.
- मोतिबिंदूमुक्त महाराष्ट्र अभियान
- हृदयरोग रुग्णांसाठी कार्डिया कॅथलॅब

कमी कालावधीत प्राधान्यक्रम ठरवून आरोग्य विभाग सर्वांच्या साथीने आणि एकजुटीने निरोगी महाराष्ट्रासाठी विविध कार्यक्रम राबवित आहे. लोकसहभागातून राबविलेल्या आरोग्य योजना दूरदर्शी नेतृत्वामुळे यशस्वी होत आहेत व रुग्णांच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलते आहे. परिणामतः आरोग्य विभागाला लाभलेले कुशल नेतृत्व आणि समाजाची सेवा करण्याची दूरदृष्टी यामुळे महाराष्ट्र सुदृढ व निरोगी होण्याला मोलाची मदत होत आहे. यातून सामान्य नागरिकांचा आरोग्य सेवांवरील विश्वास अधिक दृढ होत आहे.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा



सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा क्रांतिकारी निर्णय सर्व नागरिकांना मिळणार मोफत वैद्यकीय उपचार

येथे मिळणार मोफत आरोग्य सेवा

- जिल्हा रुग्णालय
- सामान्य रुग्णालय
- सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल (नाशिक, अमरावती)
- संदर्भ सेवा रुग्णालय
- स्त्री रुग्णालय
- उपजिल्हा रुग्णालय
- ग्रामीण रुग्णालय
- प्राथमिक आरोग्य केंद्र
- आरोग्यवर्धिनी केंद्र

लवकर निदान, मोफत उपचार, निरोगी ठेवा आपला परिवार

आभासी जगातून वास्तव जगाकडे ! सायबर स्पेस आणि आपली मुले...

डॉ. शमा अशोक राठोड, मानसोपचार तज्ज्ञ, प्रादेशिक मनोरुग्णालय, पुणे

आपण जेव्हा आपला संगणक किंवा स्मार्ट फोन उघडतो तेव्हा अलिबाबाच्या गुहेतील खजिनाच समोर असतो. आपल्याला हवी असलेली माहिती आणि संकल्पना एक कळ दाबताच पडद्यावर अवतरतात. आपली मुले-मुली सुद्धा या कल्पवृक्षाची फळे चाखत आहेत. पण कल्पवृक्षाखाली उभे राहून काय मागावे हा विवेक मोठ्यांकडेच नाही, तिथे लहानांकडे कुठून येणार?

आपण आपल्या मुलांना Internet, cyber space, w.w.w, च्या दुनियेपासून खरेच लांब ठेऊ शकतो का? आणि किती वयापर्यंत? मूल जन्मले की त्याचे ट्याहा ट्याह व्हिडियोमध्ये शूट होते. लांब राहणाऱ्या आत्या, मावश्या, आजोबा आजी s k y p e , Whatsapp वरून बाळाला जोजवतात. आई U-Tube वर चंद्र दाखवून घास भरवते. बाळाचे व्हिडिओ Facebook, वर टाकले जातात. इन्स्टावर कौतुक होते.

बालवयातील मुले विचारतात, "या माझ्या फोटोला किती likes आले?" कोविड काळांमध्ये तर screen हाच मुलाचा वर्गातील फळा बनला होता. Teenager मुला-मुलींना स्वतःच्या अभिव्यक्तीसाठी Text, Post, Tweet हे मार्ग बरे वाटतात. आपण आपले आर्थिक व्यवहार, खरेदी-विक्री Internet वापरून करायला शिकलो आहोत. आपल्या सर्व आयुष्याला या आंतरजालाने वेढले आहे. कोवळ्या वयातील आपल्या मुला-मुलीच्या मनावर हा पाश हळूहळू आवळत आहे. Offline शाळा सुरू झाल्यानंतर हे जास्त प्रकर्षाने जाणवत आहे.

बालवाडीतील शिशुवर्गातील मुलांमध्ये एकाग्रतेचा अभाव, अनावश्यक हालचाली, लिहिण्या-वाचण्याचा कंटाळा व

उशीर, क्षुल्लक चुका करणे यांचे प्रमाण वाढले आहे. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांमध्ये अभ्यासातील रस कमी होणे, Boring वाटणे, . एकत्र खेळणे, नियम पाळणे, इतरांशी जुळवून घेणे, संवाद याआघाड्यांवर समस्या दिसून येत आहेत. टीनएज - वय को 10 ते 18 मधील मुलांमध्ये शाब्दिक व शारीरिक हिंसक वृत्ती, टोमणे मारणे, शरीराच्या ठेवणीबद्दल एकमेकांना चिडविणे video games, Pornography चे

आकर्षण, Social Media Influencer

Celebrity यांचे अंधानुकरण या

समस्या जाणवत आहेत. मुले-मुली

Sextortion, blackmail,

Digital Frauds, Trolling,

Body shaming, Fake

news propoganda यांचे

बळी ठरत आहेत. हा ताण

असत्य होऊन तरुणांनी

आत्महत्या केल्याच्या

बातम्या आपण नियमितपणे

वाचतो - ऐकतो. वृद्ध व्यक्तींची

सुद्धा आर्थिक फसवणूक होत

असते. हा दिव्यातून बाहेर आलेला

राक्षस आहे. याला मालक कोण आणि

सेवक कोण, हे समजून घेऊन दिव्यामध्ये परत

पाठवू या. यासाठी प्रत्येकाने काही protocols पथ्ये

पाळायची आहेत.

मुले 5-6 वर्षांची होईपर्यंत फक्त communicational and

educational शैक्षणिक आणि संवाद या दोनच कामांसाठी

आणि मोठ्या व्यक्तीच्या देखरेखी खाली स्क्रीन देण्यात यावा.

मुले जो content पाहत आहेत त्याची खात्री पालकांनी

करावी. Games से Age c BB certificate जरूर तपासून

घ्यावे. Parent control, Privacy settings, यांचा वापर

करून Passwords Setting Screen locks यांचा वापर

करून मुलांना सुरक्षित करावे. पालकांनी स्वतःचा व मुलाचा

screen time कमी करून Quality time शब्दिक खेळ,

चित्रकला क्राफ्ट यामध्ये घालवावा. मुलांना इतर मुलांबरोबर मिसळू द्यावे. भाजी आणणे, निवडणे, स्वयंपाकाची तयारी यात मुलांना सामील करून घ्यावे. शाळकरी मुले मित्रांशी online बोलतात, खेळतात तेव्हा खोलीच्या दरवाजाला आतून बंद करता येणार नाही, असा नियम करावा. Boundaries आणि cyber safety याचे महत्त्व मुलांना समजावून सांगावे अन्वोळखी लोकांशी online chat करताना सावध असावे. आपली गोपनीय माहिती, फोटो टाकू नयेत. Fake content मुळे प्रभावित न होता पुढे Forward करण्यापूर्वी खात्री करावी. मुलांकडे स्वतःचा Smart Phone, Laptop असेल तर त्याला पासवर्ड/lock नसावे व पालकांना पाहण्यासाठी तो खुला असावा. मुलांची search history अधूनमधून पालकांनी पहावी. Social media app वर टायमर लावून जास्तीत जास्त 2 तास screen time मुलांना प्रत्येक दिवशी उपलब्ध असावा. हे सर्व नियम संदर्भासाठी आहेत. घराघरातील परिस्थिती व मुलांचे मत ऐकून घेऊन आपले नियम बालक व पालक या दोघांनी ते पाळावेत. किशोरवयीन मुलांचा Cyber Crimes, pornography, child sexual abuse, suicide या विषयांवर पालकांबरोबर मोकळा संवाद होणे आवश्यक आहे.

पालकांनी स्वतः Digital Detox किंवा internet उपवास आठवड्यातून एकदा केला तर मुले या उदाहरणातून शिकतील. आपली मुले social media वर किती वेळ असतात? कुणाशी संपर्क ठेवतात? कोणते गेम खेळतात? कॅमेरा सुरू असतो का? या मुद्यांवर विचार करा. जर तुम्हाला जाणवले की मूल आंघोळ, अभ्यास व्यायाम मोकळ्या

हवेतील खेळ, झोप, नैसर्गिक विधी यांच्याकडे दुर्लक्ष करून संगणकासमोर तासचे तास बसत आहे, परीक्षेतील गुण, संवाद कमी झाला आहे, तर त्याला/तिला Cyber addiction झाले असून त्वरित मानसतज्ज्ञ व मनोविकार तज्ज्ञ यांचा सल्ला घेणे महत्त्वाचे आहे. मुलाचे गुण कमी झाले, शाळेतील अनुपस्थिती, किंवा शिक्षकांच्या तक्रारी आल्या तर डिप्रेशन, व्यसनाधीनता, चिडचिड, निद्रानाश, आत्महत्येची शक्यता या लक्षणासाठी व्यवस्थित तपासून औषधयोजना केली पाहिजे. एकटेपणा, आत्मविश्वासाचा अभाव, कंटाळा, आळस, समाजात वावरायाचा न्यूनगंड या समस्यांसाठी समुपदेशकाची मदत घ्या.

मुलांना Internetच्या आभासी विश्वातून तुमच्या-आमच्या वास्तव जगात आणण्यासाठी त्यांना असे मित्र मिळवायला प्रोत्साहन द्या ज्यांना ते भेटू शकतील. एकत्र Adventure Sports, drama, dance करू शकतील, बागेत, हॉटेलमध्ये पारावर, चहाच्या टपरीवर चर्चा, मस्करी, विनोद करू शकतील. आयुष्यात अर्थ निर्माण करण्यासाठी आपले छंद, खेळ, नवीन काहीतरी charitable Project मध्य स्वयंसेवक म्हणून काम करणे हे उपक्रम पालकांनी हाती घ्यावेत व हळूहळू मुलांना त्यात सामील करून घ्यावे. स्व-मदत गट, आधार गट यांची सुद्धा तुम्ही मदत घेऊ शकता. पालकांची सुजाण आणि सजग साथ मिळाली तर मुलांची नकारात्मक स्वप्रतिमा Game avator मध्ये रमण्याची वृत्ती, न्यूनगंड या सर्व समस्यांवर मात करता येईल.

चला तर ! बालक आणि पालक यांच्यामध्ये सुसंवाद निर्माण करून ही अद्भुत रम्य Cyber space, सफर सुरू करूया. Happy journey !!!



चल उड जा रे पंछी...

डॉ. स्नेहल सस्तकर, व्यवसायोपचार तज्ज्ञ, प्रादेशिक मनोरूग्णालय, पुणे

मानसिक आजारावरती महाराष्ट्रभर प्रसिद्ध असलेले पुण्याचे प्रादेशिक मनोरूग्णालय. या मनोरूग्णालयात 30 वर्षांपासून व्यवसायोपचार तज्ज्ञ म्हणून काम करत असल्याने अनेक रूग्णांशी आमचा रोजचा संपर्क येतो, त्यांच्यावर उपचार होतात, रूग्ण बरे होऊन घरीही जातात, पण ज्यांना घरच नाही, कुणी आपले नाही... अशांचे काय?

असाच एक मनोरूग्ण उस्मान (नाव बदलले आहे) नुकताच तारूण्यात पदार्पण केलेला. जेव्हा आला उस्मान मनोरूग्ण म्हणून रूग्णालयात दाखल झाला. एका अनाथालयात लहानपणापासून राहिलेला हा मुलगा अर्भकावस्थेतच घरच्यांनी त्यागलेला, शिक्षणात फार गती नाही, बुद्धिमत्ता जेमतेम, त्यात मानसिक आजाराची लक्षणे असलेला असलेला उस्मान. दाखल झाला तेव्हा संवाद नाही, थोडी अस्वस्थता, नवीन वातावरणाची भीती, त्यामुळे अस्वस्थ वागणारा आणि चिडचिड करणारा, शारीरिक स्थितीही खालावलेली, वजन कमी, रक्त कमी(अॅनेमिया), असा होता.

रूग्णालयातील मनोविकार तज्ज्ञांनी औषधोपचार सुरु केले, मनोरूग्ण तज्ज्ञ परिचारिकांनी आईच्या मायेने पाखर घालून जेवण, दिनक्रम व उपचारांवर बारीक नजर ठेवली अन परिचर संवर्गांनी दैनिक स्वच्छता, वागणूक या गोष्टींवर लक्ष घायला सुरुवात केली. हळूहळू उस्मान प्रतिसाद देऊ लागला. शरीर स्वास्थ्य सुधारले, मानसिक उपचारांना प्रतिसाद मिळून वागणे, बोलणेही सुधारले. हळूहळू तो वॉर्डच्या बाहेर पडून रूग्णालयाच्या आवारात हिंडू-फिरू लागला व दैनंदिन जीवन क्रियेत रुळला.

असेच एके दिवशी उस्मान माझ्या व्यवसायोपचार विभागापुढे येऊन उभा राहिला. रूग्णालयाचा युनिफॉर्म, शर्टच्या वरून कमरेला नाडी बांधलेली(पट्ट्यासारखा अन शर्टच्या आत असंख्य वस्तू भरलेल्या,(मनोरूग्णांना बरेचदा बिनकामाच्या वस्तू बौचके करून धरून ठेवायची सवय असते). असे बौचके उस्मानच्याही शर्टमध्ये असायचे. बोलायचा नाही फक्त बघत उभा रहायचा अन् व्यवसायोपचार विभागात काम करणा-या

रूग्णांना बक्षिस स्वरूपात मिळणा-या खाऊवर नजर ठेवायचा. त्याला काही वेळा आत बोलवायचे प्रयत्न केले, पण तो रागवायचा.

नंतर काही दिवसांनी बरे झालेले रूग्ण व बेघर रूग्णांसाठी पुनर्वसन कार्यक्रम चालू झाला. उस्मानच्या मनोरूग्ण तज्ज्ञ परिचारिका व मानसोपचार तज्ज्ञांनी त्याला यात निवडले व त्याचा वॉर्ड बदलला (मनोरूग्णांना हा बदल पचवणे फार अवघड असते, विशेषतः मनाविरुद्ध). इथे त्याला मनासारखे हिंडता येईना, त्यामुळे तो परत अस्वस्थ झाला. इथे आमच्या विभागातील प्रशिक्षकाने त्याला रोज खाऊ देऊ, असे सांगितले. तू व्यवसायोपचार विभागात ये. त्या निमित्ताने तुला बाहेर पडता येईल. आधी नकार देणारा उस्मान लगेच तयार झाला.

व्यवसायोपचाव्दारे त्याची आकलन क्षमता, एकाग्रता, संवाद कौशल्य यात सुधारणा झाली व आधी कुठलेच काम न करणारा उस्मान हळूहळू सांगितलेली कामे करू लागला. त्याला कामात रस येऊ लागला. बघता बघता उस्मान फाईल मेकींग व स्क्रिन प्रिंटींग या ऑक्टिविटीजमध्ये मदतनीस म्हणून काम करू लागला. आता त्याचे राहणीमान, वागणूक व बोलणे सुधारले. विभागात त्याची तपासणी व मूल्यमापन केल्यावर असे लक्षात आले की तो मतिमंद असला तरी त्याचे मतिमंदत्व अतिशय सौम्य स्वरूपाचे आहे. घरी राहिला असता तर 10 वी पर्यंत नक्की शिकला असता. कधी संधी न मिळाल्याने दुर्लक्षित राहिला.

त्याच्यावर विशेष लक्ष घायला सुरुवात केली व त्याला टि-वेंडींग (ओ.पी.डी.मध्ये रूग्णांव्दारे चालवलेला स्टॉल) ला पाठवले. बघता बघता उस्मान स्टॉल नीट ठेवणे, स्टॉक नीट ठेवणे, गिन्टार्क निट सांभाळणे, कुणी पैसे चुकवत नाही ना इकडे लक्ष ठेवणे ही सगळी कामे स्वतंत्रपणे करायला शिकला. त्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्याला हिशोब जमत नाही हे तो स्वतः मान्य करायचा व सहकारी रूग्णाच्या मदतीने हिशोब ठेऊ लागला, इथे उस्मान टिमवर्क शिकला.

जसे जसे दिवस सरत गेले तसे त्याला वेध लागले रुग्णालयाबाहेर जाण्याचे. मी त्याला म्हणायची 'अरे कुठे पाठवू तुला', इथून सोडू कसे देणार, पण तो दर थोड्या दिवसांनी माझी बाहेर सोय बघा' असा तगादा लावायचा. इथे 'जगी ज्यास कोणी नाही' चा प्रत्यय आला मला. विधी सेवा प्राधिकरण आणी भोई फाउंडेशनचे डॉ. मिलींद भोई मदतीला आले. पण त्यांचा निकष होता की रुग्णाला नातेवाईक हवे. मी जेव्हा मानसोपचार तज्ज्ञाच्या सूचनेनुसार पुनर्वसन योग्य रुग्णांची यादी केली, त्यात हा बसत नव्हता. पण मी जरा प्रयत्न वाढवले. आधी मनोविकार तज्ज्ञ व नंतर डॉ. भोईना विनंती केली व त्यांना उस्मान कसा बाहेरच्या जगात रहायला योग्य आहे हे पटवून दिले.

शेवटी प्रयत्नांती परमेश्वर, भोई फाउंडेशनने समाजात पुनर्वसित केलेला पहिला बेघर मनोरुग्ण उस्मान एका हॉटेलमध्ये कामाला लागला. मालकाने त्याची राहण्या-खाण्याची व नियमित औषधोपचाराची जबाबदारी स्वीकारली. उस्मानचे रुग्णालयाबाहेरचे पुनर्वसन हा आम्हा सगळ्यांसाठी आनंद सोहळा होता. मनात थोडी साशंकता

होती, दीर्घकाळ मनोरुग्णालयात राहिल्याने बाहेर रुळेल ना ? पण इथे त्याने आम्हाला चकित केले. उत्तम रुळला अन मालक-मालकिणीने त्याला ईद साजरी करण्यासाठी स्वतःच्या घरी पाहुणा म्हणून नेले. सलाम आहे त्या मालकाला ज्याच्यामुळे उस्मानला घर, घरी सण साजरा करण्याचा आनंद अनुभवता आला. आज उस्मान समाजात मानाने परतला आहे. त्याला त्याचे आयुष्य मनासारखे जगण्याची संधी मिळाली आहे. त्याचे औषधोपचार आणी पुनर्तपासणी आमच्या तर्फे चालूच राहणार आहेत.

या प्रकियेतून आलेले अनुभव भावी अडचणींवर मात करण्यासाठी पायलट प्रोजेक्ट म्हणून आम्हाला प्रेरणा देत राहतील. मनापासून आभार आहेत विधी सेवा प्राधिकरण अन भोई प्रतिष्ठानचे, ज्यांनी हे कार्य पूर्णत्वाला नेले. आता प्रतीक्षा आहे आम्ही उपचारांनी बरे केलेल्या अन समाजात जाण्यास उत्सुक असणा-या उस्मानच्या इतर मित्रांच्या पुनर्वसनाची. कामाच्या ठिकाणी मनावर घट्ट मानवतेच्या खुणा या उस्मानने कोरल्या व बंद उस्मानला उडण्याची संधी मिळाली. हा अनुभव आयुष्यभर माझ्या सोबतीला राहील.



राज्यातील सर्व नागरिकांनी 'आभा' कार्ड काढावे

सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे आवाहन

आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन (आभा)चा एक भाग म्हणून भारत सरकारने डिजिटल हेल्थ कार्ड (आभा आरोग्य खाते) हा उपक्रम सुरु केला असून, राज्यातील सर्व नागरिकांसाठी हे हेल्थ कार्ड आवश्यक असल्यामुळे सर्वांनी या आभा कार्डसाठी नोंदणी करावी, असे आवाहन राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले आहे.

रुग्णांची सर्व माहिती एकाच ठिकाणी आणि ती ही डिजिटल स्वरूपात मिळावी म्हणून आभा कार्ड सुरु करण्यात आले आहे. सामान्यतः रुग्ण आजारी पडल्यानंतर हॉस्पिटलमध्ये कागदी फाईल दिली जाते. दरवेळी तपासणीसाठी रुग्णांना फाईल सोबत बाळगावी लागते. त्याचप्रमाणे डॉक्टरांनासुद्धा मागील सर्व रिपोर्ट्स तपासून पहावे लागतात. या सर्व बाबींचा विचार करता शासनाकडून आता नागरिकांना आभा आरोग्य कार्ड दिले जाणार आहे. आभा आरोग्य कार्ड म्हणजेच आयुष्मान भारत आरोग्य खाते होय. आभा कार्ड नावाने डिजिटल स्वरूपातील हेल्थ आयडी मिळणार असून, या कार्डवर तुमचा वैद्यकीय इतिहास, चाचण्या, केलेले उपचार इत्यादी माहिती साठविली जाणार आहे. ही सर्व माहिती डिजिटल स्वरूपात आभा कार्डवर साठविली जाणार असल्यामुळे नागरिकांना तसेच डॉक्टर, वैद्यकीय कर्मचारी यांना रुग्णांची पार्श्वभूमी म्हणजेच मागील आजार, निदान, उपचार इत्यादी माहिती समजण्यास जलद आणि सोयीस्कर मदत होणार आहे. त्यामुळे वेळेची बचत होणार आहे.

आभा हेल्थ कार्डच्या मदतीने देशभरातील सर्व हॉस्पिटलमध्ये उपचार घेण्याची सुविधा उपलब्ध होणार आहे. डिजिटल हेल्थ मिशन अंतर्गत प्रत्येक व्यक्तीसाठी युनिक हेल्थ कार्ड बनविले जाणार आहे. या हेल्थ कार्डचा लाभ घेण्यासाठी नागरिकांना नोंदणी करावी, असे आवाहन आरोग्य विभागामार्फत करण्यात आले आहे.

ABHA Health Card साठी आवश्यक कागदपत्रे

- आधारकार्ड
- मोबाईल क्रमांक

- जन्म नोंदणी दाखला
- रहिवासी पत्ता
- आधारकार्ड नसेल, तर इतर ओळखपत्र

हेल्थ कार्डचे फायदे काय असतील ?

- इलाज करण्यासाठी प्रत्येक जागी रिपोर्ट आणि कागदपत्र घेऊन जाण्याची गरज नाही.
- आभा कार्डमध्ये तुमचा ब्लड ग्रुप, आजार, मेडिकल इत्यादीबदलची संपूर्ण माहिती असेल.
- ऑनलाईन उपचार, टेलीमेडिसिन, ई- फार्मसी, पर्सनल हेल्थ रेकॉर्ड इत्यादी सुविधा यामध्ये नागरिकांना मिळतील.
- तुमचा मेडिकल रिपोर्ट किंवा रेकॉर्ड सहजरित्या तुम्ही हॉस्पिटल, मेडिकल, इन्शुरन्स यांना शेअर करू शकाल.

आभा आरोग्य कार्ड कसे काढावे ?

तुम्ही भारतात कुठेही राहत असाल तरी ही तुमच्या मोबाईल द्वारे ऑनलाईन पध्दतीने हेल्थ कार्ड काढू शकता. मोबाईलच्या सहाय्याने ऑनलाईन पध्दतीने हेल्थ कार्ड कसे काढावे ते जाणून घेऊ या.

स्टेप 1: आभा कार्ड बनविण्यासाठी तुम्हाला नॅशनल डिजिटल हेल्थ मिशनच्या अधिकृत संकेतस्थळ healthid.ndhm.gov.in वर जावे लागेल. नंतर होम पेज वर 'Create ABHA Number' असे बटन असेल, त्यावर तुम्हाला क्लिक करायचे आहे.

स्टेप 2: नंतर पुढच्या पेजवर तुमच्या समोर आयुष्मान भारत हेल्थ अकाउंट (ABHA) तयार करण्यासाठी दोन पर्याय दिसतील. म्हणजेच तुम्ही तुमच्या 1) आधार कार्ड, 2) ड्रायव्हिंग लायसन्सचा वापर करून तुमचे हेल्थ कार्ड तयार करू शकता. नोट - जर तुमच्या आधार कार्डला मोबाइल नंबर लिंक नसेल तर तुम्ही ड्रायव्हिंग लायसन्स पर्याय निवडा. कारण पुढे जेव्हा तुम्ही आधार कार्ड नंबर टाकणार आहात तेव्हा तुम्हाला आधार लिंक मोबाइल नंबर वर ओटीपी येईल.

स्टेप 3: पुढच्या पेज वर तुमचा आधार कार्ड क्रमांक टाकल्यानंतर आणि 'I Agree' वर क्लिक करून 'i am not robot' वर क्लिक करायचे आहे व कॅप्चा व्यवस्थित भरायचा आहे. त्यानंतर 'Submit' या बटनवर क्लिक करायचे आहे. नंतर आधार लिंक मोबाइल नंबरवर ओटीपी येईल. तो बॉक्स मध्ये टाकून 'Next' बटनवर क्लिक करायचे आहे.

स्टेप 4: त्यानंतर तुम्हाला 'Aadhaar Authentication Successful' असा मेसेज दिसेल, आणि आधारमध्ये फिड असलेली तुमची वैयक्तिक माहिती खाली दिसेल. ती एकदा चेक करून नंतर तुम्हाला Next बटनवर क्लिक करायचे आहे.

स्टेप 5: आता तुम्हाला तुमचा मोबाइल नंबर टाकायचा आहे, जो 'A B H A' कार्डला लिंक होईल व पुढे जाऊन तो लॉगिन करताना कामी येईल.

स्टेप 6: पुढच्या पेज वर तुमचा 'ABHA' नंबर तयार झाल्याचा मेसेज दिसेल. हा नंबर ऑटोमॅटिक तयार होतो, जसा आधार नंबर असतो तसा. हा 14 अंकी नंबर लक्षात ठेवणे कठीण जाते. त्यामुळे 'आभा'ने आभा ऍड्रेस ही सुविधा चालू केली आहे. यामध्ये आपण आपले आवडते नाव ऍड्रेस म्हणून वापरू शकतो जसे, name1234@abdm त्यासाठी तुम्ही आधी 'Link ABHA Address' बटनवर क्लिक करा. नंतर 'No' वर टिक करून 'Sign Up for ABHA Address' बटनवर क्लिक करायचे आहे.

स्टेप 7: आता तुम्हाला तुमचे आवडते नाव ABHA ऍड्रेस म्हणून तयार करायचे आहे, त्यासाठी खाली बॉक्स मध्ये ते टाईप करून Create And Link बटन वर क्लिक करायचे आहे. नंतर तुमच्यासमोर ABHA नंबर, ABHA ऍड्रेसला यशस्वीपणे

लिंक झाल्याचा मेसेज दिसेल. नंतर Go Back to your ABHA... बटनवर क्लिक करायचे आहे.

स्टेप 8: आता लॉगिन करण्यासाठी तुम्हाला, ABHA नंबर किंवा तुमचा मोबाइल नंबर आणि जन्म वर्ष टाकून Continue बटन वर क्लिक करायचे आहे.

स्टेप 9: आता तुम्हाला OTP साठी कोणत्या मोबाइल नंबरवर OTP पाठवावा ते विचारले जाईल 1) आधार लिंक मोबाइल नंबर 2) ABHA नंबर लिंक मोबाइल नंबर. योग्य तो पर्याय निवडून Continue बटन वर क्लिक करायचे आहे.



स्टेप 10: पुढच्या पेज वर तुमचे ADHA नंबर कार्ड/हेल्थ कार्ड तयार होऊन येईल. तुम्ही ते Download ABHA number Card बटन वर क्लिक करून डाउनलोड करू शकता.

स्टेप 11: जर कार्ड मध्ये काही माहिती

चुकलेली असेल तर वरती My Account मेनू वर क्लिक करून Edit Details ऑप्शन वर क्लिक करा. आणि उघडलेल्या पेजवर तुम्ही तुमची नवीन माहिती टाकून Submit बटन वर क्लिक करा. तसेच तुम्ही Set Password ऑप्शन वर क्लिक करून आभा अकाउंटचा पासवर्ड सेट करू शकता.

या डिजिटल आभा आरोग्य कार्डचा लाभ घेण्यासाठी राज्यातील सर्व नागरिकांनी आपले 'आभा' कार्ड बनवून घ्यावे, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत करण्यात आले आहे.

डोळ्यांच्या साथीवर प्रतिबंधात्मक काळजी घेण्याचे आरोग्य विभागाचे आवाहन



पुणे

- राज्यातील

काही जिल्ह्यात डोळे येण्याची (कंन्जक्टिवाईटीस) विषाणूजन्य आजाराच्या साथीची लक्षणे आढळत असून, नागरिकांनी डोळ्यांची काळजी घेऊन वेळीच प्रतिबंधात्मक उपाययोजना व काळजी घ्यावी, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत करण्यात आले आहे.

राज्यातील काही भागात डोळ्यांचा विषाणूजन्य संसर्ग होत आहे. डोळे येणे हा एक प्रकारचा संसर्गजन्य रोग आहे हा मुख्यत्वे अँडिनो व्हायरसमुळे होतो, जो विशेषतः पावसाळ्यात होतो. यालाच डोळे येणे, पिंकआय असे देखील म्हणतात. कधी कधी दोन्ही डोळ्यांवरही त्याचा संसर्ग होतो. यामध्ये डोळ्यांना खाज, चिकटपणा, डोळ्यांना सूज, डोळे लालसर होणे, डोळ्यातून पिवळा द्रव बाहेर येणे, अशी लक्षणे आढळतात. डोळे आल्यास डोळ्यांना स्वच्छ पाण्याने सतत धुवा, इतर व्यक्तीच्या रुमाल, टॉवेल, कपडे इत्यादीने आपले डोळे पुसू नये. डोळ्यांना सतत स्पर्श करू नये, उन्हात फिरण्यासाठी असणाऱ्या चष्म्यांचा वापर करावा, आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवावा. कचऱ्यामुळे त्यावर माशा बसतात ज्या डोळ्याची साथ पसरवतात. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच उपचार करावेत, असे आवाहन आरोग्य विभागाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

ज्या भागात डोळे येण्याची साथ सुरु आहे किंवा मोठ्या प्रमाणावर रुग्ण आढळून येत आहेत त्या भागात आरोग्य सेवकांच्या मदतीने घरोघर भेटी देऊन सर्वेक्षण करण्यात यावे, या भागात पावसामुळे चिखल, घरगुती माशा किंवा चिलटांचा प्रादुर्भाव असेल तर परिसर स्वच्छता आणि आवश्यक उपाययोजना कराव्यात, डोळे आलेल्या रुग्णांमध्ये डोळा लाल होणे, वारंवार पाणी गळणे, डोळ्यांवर सूज येणे अशी लक्षणे आढळतात. या व्यक्तींनी आपला संपर्क कमी करायला हवा तसेच नियमित हात धुणे आवश्यक आहे, एकापासून दुसऱ्या व्यक्तीला हा संसर्ग वेगाने होतो, त्यामुळे नियमित हात धुणे आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य उपचार घेणे गरजेचे आहे. शाळा वसतिगृहे अनाथालय अशा संस्थात्मक ठिकाणी जर अशी साथ आली असेल तर डोळे आलेल्या मुलाला किंवा व्यक्तीला वेगळे ठेवण्याची गरज आहे. याबाबत आपल्या कार्यक्षेत्रात योग्य ती दक्षता घेऊन सर्वसामान्य जनतेला आवश्यक आरोग्य शिक्षण देण्यात यावे, डोळ्यांचा हा संसर्ग सौम्य स्वरूपाचा असला तरी यामध्ये वैद्यकीय सल्ला घ्यावा, तसेच सर्व संस्थांमध्ये या आजाराच्या उपचारासाठी लागणारी आवश्यक औषधे उपलब्ध राहतील याची खातरजमा करावी, अशा सूचना राज्यातील सर्व जिल्हा आरोग्य अधिकाऱ्यांना देण्यात आल्या आहेत.

नजीकच्या दवाखान्यात करा उपचार

डोळ्यांचा संसर्ग सौम्य स्वरूपाचा असला तरी या आजारासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे. या आजाराकरिता प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र, ग्रामीण रुग्णालय व जिल्हा रुग्णालय स्तरावर आवश्यक ती सर्व औषधे व उपचार करून घ्यावेत. तरी कोणालाही याबाबत त्रास जाणवत असल्यास तत्काळ नजीकच्या शासकीय आरोग्य संस्थेत जाऊन औषधोपचार करावे, असे आवाहन आरोग्य विभागाने केले आहे.

पूर परिस्थितीत नागरिकांच्या मदतीसाठी 496 आरोग्य पथके तैनात

पुणे - राज्यात अतिवृष्टीमुळे काही जिल्ह्यांमध्ये पूरस्थिती निर्माण झाली असून, नागरिकांच्या आरोग्य सुरक्षिततेच्या दृष्टिकोनातून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने या जिल्ह्यांमध्ये एकूण 496 आरोग्य पथके तैनात ठेवण्यात आली आहे. पूर परिस्थिती उद्भवल्यास नागरिकांच्या मदतीसाठी राज्य आणि जिल्हा स्तरावर 24 x 7 नियंत्रण कक्ष सुरू करण्यात आले आहेत. त्याचप्रमाणे साथरोग प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी जनतेला आरोग्य शिक्षण आणि जनजागृती करण्यात येत आहे.

राज्यात मुसळधार पावसामुळे ठाणे, रायगड, पालघर, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग, जळगाव, हिंगोली, अकोला, अमरावती, वाशिम, बुलढाणा यवतमाळ आणि वर्धा या जिल्ह्यांमध्ये पूरस्थिती निर्माण झाली आहे. तसेच ठाणे, कल्याण, भिवंडी, या शहरी भागातही काही भागात पूरस्थिती निर्माण झाली आहे. ही पूर परिस्थिती लक्षात घेवून आरोग्य विभागाने या ठिकाणी आरोग्य पथके तैनात ठेवली आहेत.

पूरस्थितीत आरोग्य सेवेविषयी खालीलप्रमाणे उपाययोजना करण्यात येत आहेत

- वरिष्ठांच्या भेटी व मार्गदर्शन:- पूरग्रस्त भागात जिल्हास्तरीय अधिकारी स्वतः भेट देऊन परिस्थितीची पाहणी करून पुढील कार्ययोजना निश्चित करण्याबाबत सर्वसंबंधितांना मार्गदर्शन करत आहेत.
- मदत छावण्यांसाठी वैद्यकीय पथकांची नेमणूक - पूरग्रस्त जिल्ह्यातील मदत छावणीसाठी वैद्यकीय पथक नेमण्यात आलेले आहे. मदत छावणीतील विस्थापितांना रोज आरोग्य सेवा दिली जात आहे. ठाणे, रायगड, पालघर, जळगाव, अकोला, वाशिम या जिल्ह्यांमध्ये मदत छावण्या कार्यरत केलेल्या आहेत.
- पूरग्रस्त गावात आरोग्य कर्मचाऱ्यांची नेमणूक - प्रत्येक पूरग्रस्त गावासाठी आरोग्य कर्मचारी नियुक्त करण्यात आलेले आहेत. प्रत्येक पूरग्रस्त गावात आरोग्य

कर्मचाऱ्यांमार्फत घरोघरी भेट देऊन साथरोग सर्वेक्षण, पाणी शुध्दीकरणासाठी देखरेख, पाणी गुणवत्ता चाचणी (ओ. टी.) करणे, किटकनाशक औषधांची धुरळणी, गावातील सार्वजनिक स्वच्छतेसाठी मदत व मार्गदर्शन, ज्या गावातील पाणी पुरवठा योजना पुरामुळे बंद पडल्या आहेत तिथे टँकरद्वारे पाणीपुरवठा करण्यात येत आहे.

- पुरेसा औषध साठा - पूरस्थिती मध्ये लागणारा आवश्यक औषध साठा प्रत्येक जिल्ह्यात उपलब्ध रहावा, यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत.
- लेप्टोस्पायरोसिस नियंत्रण - लेप्टो हा आजार टाळण्यासाठी अतिजोखमीच्या व्यक्तींना डॉकसीसायक्लीन या औषधाचा प्रतिबंधात्मक उपचार देण्यात येत आहे.
- साथरोग सर्वेक्षण - अतिसार आणि तत्सम आजार, ताप रुग्णांचे नियमित सर्वेक्षण करण्यात येत असून या पूरग्रस्त भागात कोणतीही साथ पसरू नये यासाठी दक्षता घेण्यात येत आहे.
- सर्व आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्प दंशावरील लसीची उपलब्धता - पूरानंतर या भागात सर्प दंशाचे प्रमाण वाढू शकते, हे लक्षात घेऊन सर्व पूरग्रस्त जिल्ह्यातील आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्पदंशावरील लसीची उपलब्धता करण्यात आलेली आहे.
- गरोदर माता आणि लहान मुलांकडे विशेष लक्ष - गरोदर स्त्रियांची विशेष काळजी घेण्यात येत असून त्यांना आवश्यकतेनुसार प्राधान्याने सुरक्षित स्थळी हलविण्यात आले आहे. तसेच जलजन्य आजार आणि विशेषतः कावीळ नियंत्रणासाठी गरोदर महिलांना उकळून गार केलेले पाणीच घ्यावे, अशा सूचना देण्यात आल्या आहेत. लहान मुलांमधील अतिसारा सारख्या आजारांसाठी क्षारसंजीवनी आणि झिंक गोळ्या पुरेशा प्रमाणात उपलब्ध आहेत. पूर ओसरलेल्या भागात माता बाल संगोपन सत्रे नियमितपणे सुरू करण्यात येत आहेत.

पावसाळ्यात साथीचे रोग टाळण्यासाठी नागरिकांनी सतर्क रहावे

जुलै महिन्यात झालेला मुसळधार पाऊस आणि त्यानंतर सुरु असलेला ऊन-पावसाचा खेळ यामुळे राज्यात साथीच्या रुग्णांमध्ये तसेच डेंग्यूच्या रुग्णांमध्ये वाढ होण्याची शक्यता आहे. या पार्श्वभूमीवर साथीचे रोग किंवा संसर्ग उद्भवू नये यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने उपाययोजना केल्या आहेत. त्याचप्रमाणे आरोग्य विषयक समस्या निर्माण होऊ नये यासाठी नागरिकांनी सतर्क राहण्याचे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

यंदा जुलैत झालेल्या मुसळधार पावसामुळे जलजन्य आजार, डेंग्यू, हिवतापाच्या रुग्णांत काही भागात वाढ होताना दिसत आहे. पावसाळा सुरु होण्यापूर्वी साथीचे रोग किंवा संसर्ग उद्भवू नये यासाठी सज्ज राहण्याच्या सूचना आरोग्य मंत्री डॉ. प्रा. तानाजी सावंत यांनी प्रशासनाला दिल्या आहेत. त्या अनुषंगाने आरोग्य विभागाने राज्यातील विविध विभागात तसेच जिल्ह्यांमध्ये उपाययोजना केल्या आहेत. राज्यात विविध भागात पावसाचे प्रमाण कमी-अधिक असल्यामुळे काही भागात पाणी टंचाई तर काही भागात पूर परिस्थितीला तोंड देण्याची वेळ येऊ शकते. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आपआपल्या कार्यक्षेत्रात जलजन्य तसेच किटकजन्य आजाराच्या प्रभावी नियंत्रणासाठी विविध उपाययोजना करण्यात आल्या आहेत.

प्रत्येक जिल्ह्यामध्ये काही आश्रमशाळा, विद्यार्थी वसतिगृह, वृद्धाश्रम अशा संस्था कार्यरत आहेत. या संस्थांना क्षेत्रीय भेटीमध्ये वैद्यकीय अधिकारी आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी नियमित भेटी देण्याच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत. जलजन्य आजारांच्या प्रभावी प्रतिबंधासाठी प्राथमिक

आरोग्य केंद्राच्या कार्यक्षेत्रातील पाणी स्रोतांची प्रभावी गुणवत्ता सनियंत्रण करण्यासाठी सूचना सर्व जिल्ह्यांना देण्यात आल्या आहेत.

ओटीपोटात तीव्र वेदना, सतत उलट्या होणे, श्वासांची गती वाढणे, हिरड्यांतून रक्तस्राव, थकवा / अस्वस्थता, उलट्यांमध्ये रक्त येणे ही डेंग्यूची प्राथमिक लक्षणे असून अशी लक्षणे आढळल्यास तात्काळ रुग्णालयात उपचार घ्या, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले आहे.



डेंग्यू, हिवताप तसेच डायजनिट आजार टाळण्यासाठी नागरिकांनी काय काळजी घ्यावी.

- सभोवतालच्या साचलेल्या पाण्याचा निचरा करून डासांची उत्पत्ती रोखा
- झोपताना मच्छरदाणी वापरा
- मॉस्किटो कॉइल किंवा रेपेलंट वापरा
- टाक्या/कूलरमधून आठवड्यातून एकदा पाणी काढून डासांची उत्पत्ती रोखा
- लांब बाही असलेले कपडे घाला

डेंग्यूचे निदान झाल्यास काय काळजी घ्याल

- वैद्यकीय मदत घ्या
- घरबसल्या काळजी घ्या
- पौष्टिक आहार घ्या
- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार वागा
- भरपूर द्रवपदार्थांच्या
- डॉक्टरांनी सल्ला दिला तर, रुग्णालयात दाखल व्हा

डेङ्गूची लक्षणे जाणून घ्या

तीव्र डोकेदुखी



डोळ्यांच्या
मागे वेदना



तीव्र स्नायू
आणि सांधेदुखी



मळमळ



उलट्या होणे



त्वचेवर
पुरळ उठणे



क्षयरोग दूरीकरणासाठी फिरत्या 'क्ष' किरण व्हॅनला नागरिकांचा वाढता प्रतिसाद

क्षयरोगमुक्त भारतासाठी देशभर प्रयत्न केले जात असून गाव पातळीवर गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. प्रगतीच्या दृष्टीने आकांक्षित असलेल्या वाशीम जिल्ह्याला नीती आयोगाकडून फिरती क्ष किरण व्हॅन मिळाली असून, त्यामुळे जिल्ह्यातील दुर्गम भागात जाऊन रुग्णांची तपासणी करणे आणि क्षयरोगाचे निदान करण्यास मदत होत आहे. या आरोग्य रथामुळे जिल्ह्यातील रुग्णांना घरपोच आरोग्य सेवा उपलब्ध झाल्याने त्यांचा वेळ व खर्च वाचत आहे. त्यामुळे रुग्णांचा सकारात्मक प्रतिसाद या अभियानाला मिळताना दिसत आहे. क्षयरोग निर्मूलनासाठी केलेल्या उत्कृष्ट कामगिरीसाठी वाशीम जिल्हा आरोग्य यंत्रणेचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनीही कौतुक केले आहे.

क्षयरोगाचे दूरीकरण कार्यक्रमांतर्गत भारत सरकारने 2025 चे लक्ष्य निर्धारित केले असून, क्षयरोग विभागाचे बळकटीकरण करण्याच्या उद्देशाने नीती आयोगांतर्गत आकांक्षित जिल्हा कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. या कार्यक्रमांतर्गत वाशीम जिल्ह्याला 2021 मध्ये फिरती एक्स रे व्हॅन देण्यात आली आहे. क्षयरोगाचे समूळ उच्चाटन करण्याच्या उद्देशाने जिल्ह्यातील वाड्या-वस्त्यांवर फिरणाऱ्या

या आरोग्य रथाने जिल्ह्यातील 25 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत 215 भेटीमध्ये मे 2023 पर्यंत 12,771 संशयित रुग्णांची तपासणी केली आहे. तपासणी केलेल्या 534 रुग्णांना क्षयरोगाचे निदान झाले असून या सर्व रुग्णांवर उपचार सुरू आहेत. रुग्णांना घरपोच आरोग्य सेवा पुरविण्यात येत असल्याने हजारो रुग्णांना याचा लाभ होत आहे. याशिवाय त्यांचा वेळ आणि खर्चही वाचत आहे.

या फिरत्या व्हॅनमुळे तपासणी व उपचाराची गती वाढली आहे. क्षयरोगाचे दूरीकरण करण्यासाठी भारत सरकारने 2025 चे लक्ष्य निर्धारित केले असून नीती आयोगाच्या आकांक्षित जिल्हा कार्यक्रमांतर्गत फिरत्या क्ष किरण व्हॅन चा उपक्रम वाशीम जिल्ह्यात युद्ध पातळीवर राबविण्यात येत आहे. या फिरत्या व्हॅनमुळे कमी वेळात अधिकाधिक रुग्णांकडे पोहचता येणे शक्य झाले आहे. ग्रामीण भागात क्षयरोगाचे रुग्ण तपासणीसाठी पुढे येत नाहीत. मात्र या फिरत्या व्हॅनमुळे रुग्णांना थेट त्यांच्या घरी आरोग्य सेवा उपलब्ध झाली आहे. वाशीम जिल्ह्यातील आरोग्य यंत्रणेच्या या कामगिरीचे अनुकरण राज्यातील इतरही जिल्ह्यांतील आरोग्य यंत्रणांनी करावे, असे आवाहन राज्याचे आरोग्य सेवा आयुक्त धीरज कुमार यांनी केले आहे.



जागतिक अवयव दान दिवस

13 ऑगस्ट हा दिवस जगभरामध्ये जागतिक अवयव दान दिवस (World Organ Donation Day) म्हणून ओळखला जातो. अवयवदान हे सर्वश्रेष्ठ दान समजलं जातं. त्यामुळे एखाद्या माणसाला जीवनदान मिळतं. पण या दानाबाबत समाजात अनेक समज आणि गैरसमज पसरलेले आहेत. अवयवदानाने एखाद्याला नवीन आयुष्य मिळू शकतं, थांबलेलं जगणं सुरू होऊ शकतं. मात्र उपलब्ध आकडेवारीनुसार, अवयवदानाचं प्रमाण दर दहा लाख लोकांमागे स्पेन मध्ये 35, इंग्लंड मध्ये 27 तर भारतात फक्त 0.16 इतकं कमी आहे. त्यातही भारतात आत्तापर्यंत सर्वात जास्त अवयवदानाच्या घटना चेन्नई येथे नोंदवण्यात आल्या आहेत. मेंदुमृत (ब्रेनडेड) व्यक्तीच्या अवयवदानात राज्यात पहिल्या क्रमांकावर मुंबई, दुसऱ्यावर पुणे नागपूर तिसऱ्या क्रमांकावर तर चौथ्यावर औरंगाबाद आहे. अवयवदाना संबंधीचा कायदा 1994 सालीच झाला असला तरी एवढ्या वर्षांनंतरही त्यातील तरतुदी विषयी फारशी माहिती जनमानसात दिसत नाही. त्यामुळेच आपल्याकडे अवयवदानाचं प्रमाणही कमी आहे.

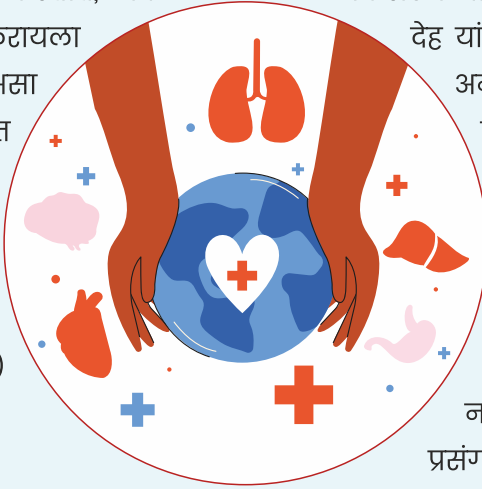
अवयवदानाविषयीचा कायदा आपल्याकडे करण्यात आल्यानंतर हे काम करण्याकरिता झोनल ट्रान्सप्लंट कोऑर्डिनेशन सेंटर, मोहन फाउंडेशन, शतायू यांसारख्या काही अशासकीय संस्थांची स्थापना करण्यात आली. या संस्थांच्या मुंबई शाखांमध्ये, मुंबईतील साधारण 32 मोठ्या रुग्णालयांची नोंद आहे. या रुग्णालयांच्या मदतीने उपरोक्त संस्थांकडे अवयवांची गरज असणाऱ्या नोंदवण्यात आलेल्या गरजूंची प्रतीक्षा यादी व अवयवदाता यात समन्वय साधला जातो. इच्छुक अवयवदाता या संस्थांच्या संकेत स्थळांवर जाऊन अवयवदानाचा अर्ज भरून ठेवू शकतो. परंतु अवयवदात्याची इच्छा असली तरी त्याच्या मृत्यूनंतर ती पूर्ण करणं मुख्यत निकटच्या नातेवाईकांच्या हाती असतं. या नातेवाईकाने वा कुटुंब सदस्याने संस्थेला कळवल्याशिवाय अवयवदान अशक्यप्राय होतं. म्हणूनच अवयवदानाच्या अर्जावर त्याच्या निकटच्या नातेवाईकांसह एका साक्षीदाराची सही आवश्यक असते.

अवयवदानाचा अर्ज भरल्यावर अवयवदात्याला संस्थेकडून अवयवदाता असल्याचं एक कार्ड मिळतं, जे त्याने वाहनचालक परवान्याप्रमाणे सतत जवळ बाळगणं अपेक्षित असतं. समजा एखाद्या व्यक्तीचा फॉर्म भरण्यापूर्वीच मृत्यू झाला व मृत व्यक्तीची अवयवदानाची इच्छा होती की नाही याविषयीही जवळच्या नातेवाईकांनाही काहीही माहिती नसेल तरीही मृताचे अवयव दान करण्यायोग्य असल्याचं डॉक्टरांनी सांगितलं तर त्या मृत व्यक्तीच्या जवळच्या एका नातेवाईकाच्या लेखी संमतीनेही अवयवदान करता येतं. अवयवदानाबाबत अनेक गैरसमजही पसरलेले आहेत. ज्यातला सर्वात मोठा गैरसमज म्हणजे या क्षेत्रातील काम करणाऱ्या संस्था अवयवांचा काळाबाजार किंवा मनमानी कारभार करत असणार. म्हणून अनेकदा मृताचे नातेवाईक आपल्या प्रियजनांचे अवयव दान करण्याचे टाळून त्या मृत व्यक्तीची इच्छा नजरेआड करताना दिसतात. परंतु येथे हे लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, या क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्था अवयवदाना संबंधीच्या कायदांतर्गत असलेल्या आंतरराष्ट्रीय मार्गदर्शक तत्वांनुसारच काम करतात.

अवयवदानातली दुसरी अडचण म्हणजे हृदय, स्वादुपिंड व यकृत निकामी झाल्याने अकाली मृत्युमुखी पडणाऱ्यांची संख्या खूप जास्त आहे. परंतु कोणताही जिवंत माणूस दुसऱ्या कोणाला हृदय देऊ शकत नाही. जिवंत माणसाच्या स्वादुपिंड व यकृत यांचा काही भाग गरजूंच्या शरीरात रोपण करता येतो, परंतु त्यात धोका असू शकतो. त्यामुळे मृत व्यक्तीचे हे अवयव उपलब्ध झाल्यास ते केव्हाही अधिक फायदेशीर ठरू शकतं. दुसऱ्या पद्धतीने, रुग्णालयात व्हेंटिलेटर आणि इतर लाइफ सपोर्ट सिस्टीमवर ठेवण्यात आलेल्या व ब्रेन डेड झालेल्या व्यक्तीचे हे अवयव उपयोगात आणता येतात. मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिनीत दुरुस्त होऊ न शकणारा दोष निर्माण झाल्याने मेंदूला होणारा रक्तपुरवठा बंद झाल्यास परंतु हृदय काम करीत असल्यास त्या व्यक्तीस 'ब्रेन डेड' घोषित केले जाते. अशा वेळेस त्या व्यक्तीचे वरील अवयव व्यवस्थित काम करत असतात व दानासाठी ते उपयुक्त ठरू शकतात. तसेच मृत्यू रुग्णालयात झालेला असल्याने डॉक्टरांनी मृत व्यक्तीच्या नातेवाईकांना वेळीच जाणीव

करून दिल्यास अवयवदानाच्या संख्येत खारीचा तरी वाटा उचलणं शक्य होईल.

कारण एका अवयवदात्यामुळे साधारण दहा गरजू व्यक्तींना संजीवनी मिळू शकते. आणि ही संजीवनी प्रत्यक्षात गरजूंपर्यंत पोहोचवणारा मुख्य दुवा असतो मृत व्यक्तीचा नातेवाईक. याशिवाय इतर कोणत्याही कारणाने मृत झालेल्या व्यक्तीचे नेत्रदान व त्वचादानही करता येते. तसेच देहदानही करता येते. अर्थात मृताच्या नातेवाईकांच्या गळी ही गोष्ट त्या क्षणी उतरवणं डॉक्टरांना कठीण जात असणार हे नाकारता येणार नाही. मृतदेहाची खूप विटंबना होते, काढलेल्या अवयवांचा काळाबाजार करतात, लोक काय म्हणतील, पुढचे सोपस्कार करायला पैसे खर्च करायला नकोत असा लोकप्रवाद इत्यादी कारणांमुळे हे होत असणार. एखाद्याला त्वचारोग असेल तर त्याची त्वचा वापरता येत नाही, असाही एक गैरसमज आहे. परंतु कोणताही अवयव वापरण्यापूर्वी तो व्यवस्थित जंतुविरहीत (स्टेरलाइज) करूनच वापरला जातो.



याविषयीची माहिती गोळा करताना असे लक्षात आले की, देहदान व अवयवदान या दोन भिन्न प्रक्रिया आहेत. हृदय, फुफ्फुस, हाडांच्या पेशी, शिरा, लहान आतडे, स्वादुपिंड, यकृत, मूत्रपिंड, डोळे, त्वचा हे सर्व अवयव दान करता येतात. वर म्हटल्या प्रमाणे स्वादुपिंड, यकृत यांचा काही भाग व एक मूत्रपिंड जिवंतपणीही दान करता येते; परंतु मृत्यूनंतर हे अवयव दान करायचे असल्यास त्वचा व डोळे सोडून इतर अवयव दान करता येत नाहीत, तर फक्त ब्रेन डेड झाल्यासच देता येतात व रुग्णालयात लाइफ सपोर्ट सिस्टीम बंद करण्यापूर्वी ही प्रक्रिया करावी लागते. याकरिता डॉक्टरांचे प्रोव्हिजनल डेथ सर्टिफिकेट व नातेवाईकांचं संमतिपत्र अवयव स्वीकारणाऱ्या संस्थेला ताबडतोब मिळणं आवश्यक असतं. या संस्थेमार्फत अवयव जमा करून घेतल्यावर नातेवाईकांच्या भावना दुखावल्या जाणार नाहीत या पद्धतीने मृतदेह नातेवाईकांकडे पुढील अंत्यसंस्कारा करिता लगेचच सोपवला जातो आणि त्याकरिता नातेवाईकांना कोणताही अतिरिक्त भार सोसावा लागत नाही.

नेत्रदान वा त्वचादान करण्याची इच्छा असल्यास व नातेवाईकांनी संमतिपत्र दिल्यास नेत्र व त्वचा जमा करून घेतल्यावर नातेवाईकांच्या भावना दुखावल्या जाणार नाहीत अशा प्रकारे व्यवस्थित मृतदेह नातेवाईकांकडे दिला जातो. त्वचादाना विषयीही एक गैरसमज आहे की, आपल्याला नंतर मृतदेह बघणं शक्य होणार नाही. परंतु त्वचादान म्हणजे संपूर्ण मृतदेहाची त्वचा न काढता फक्त पोट व मांडी येथीलच त्वचा जमा केली जाते. भाजलेल्या व्यक्तीला त्वचा मिळाल्यास त्याच्या जखमा लवकर भरून येण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे अशी व्यक्ती बरी झाल्यावरही भाजल्याच्या त्रणांमुळे येणाऱ्या विद्रूपतेपासून वाचू शकते. भारतासारख्या मोठ्या लोकसंख्येच्या देशात असे अवयव, नेत्र, त्वचा आणि संपूर्ण देह यांची खरं तर खूप मोठी गरज आहे; परंतु अनेक गैरसमज, रुग्णालयांची उदासीनता यामुळे ही गरज काही टक्केही पूर्ण होऊ शकत नाही.

मृत व्यक्तीविषयी नातेवाईकांच्या मनात आदर असतो. तो आदर आपण अशा प्रकारे द्विगुणित करू शकतो अशी नातेवाईकांची मानसिकता व्हायला हवी. प्रसंगी डॉक्टरांनी नातेवाईकांना पटवून देणं हे आपलं काम मानलं पाहिजे. त्यामुळे मागणी व पुरवठ्यामधील हे मोठे अंतर सहज कमी करता येईल. अनेकांचं आयुष्य नव्याने सुरु करता येईल. आणि तेच सर्वांत मोठं समाधान ठरू शकेल. गेल्या वर्षी केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयातर्फे अवयवदानामध्ये महाराष्ट्र राज्याला 'उत्कृष्ट राज्य' पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले होते. 2019 साली सुमारे 150 मेंदूमृत अवयवदान पार पडले होते. त्यामुळे 445 पेक्षा अधिक रुग्णांना नवीन जीवन मिळाले होते. जो आतापर्यंतचा सर्वाधिक आकडा होता. राज्याचे देशपातळीवर कौतुक करण्यात आले होते. यावर्षी म्हणजे 2020 मध्ये हा आकडा वाढण्याची शक्यता जास्त असतानाच नेमका यावर्षी कोरोनाचा प्रादुर्भाव अख्या देशात झाला आणि या सामाजिक मोहिमेला एक प्रकारची खीळ बसली. मेंदूमृत अवयवदानामुळे अनेकांना नवीन आयुष्य मिळण्यास मदत होत असते. मार्च ते जुलै या महिन्यात केवळ 22 अवयवदान राज्यात पार पडले होते, गेल्या वर्षीच्या तुलनेनं हा आकडा खूपच कमी आहे.

आपल्यापैकी प्रत्येकजण
करू शकतो...

आणि वाचवू शकतो... अनेकांचे प्राण !

हे अवयव आपण दान
करू शकतो...

- मूत्रपिंड
- हृदयाच्या झडपा
- यकृत
- कानाचे पडदे
- डोळे
- हाडे
- फुफ्फुसे
- त्वचा
- हृदय
- स्वादुपिंड

अवयवदान केव्हा करता येते?

- जिवंतपणी एक मूत्रपिंड आणि यकृताचा
- काही भाग दान करता येतो
- माणूस जीवनरक्षक प्रणालीद्वारे जिवंत असून मेंदू मृत
- घोषित केल्यास इतर अवयवांचे दान करता येते

अधिक माहितीसाठी नजीकच्या सरकारी दवाखान्याशी संपर्क साधावा

आपल्याला हे माहित आहे का?

भारतात दरवर्षी साधारणपणे दीड लाख मूत्रपिंडाच्या (किडनीच्या),
तर ११ लाख लोक डोळ्यांच्या प्रतिक्षेत असतात
भारतात दरवर्षी साधारणपणे यकृताच्या (लिव्हरच्या) आजाराने
२ लाख लोक पीडित असतात.

USAID अनुदानित M-RITE टीम पुणे जिल्ह्यातील 38 ड्रॉप-आउट मुलांपर्यंत लसीकरणासाठी यशस्वीपणे पोहोचली आन्दलीब कुरेशी, संपर्क अधिकारी, M-RITE - महाराष्ट्र राज्य

लसीकरणासाठी, MRITE टीमने एक दुर्लक्षित क्षेत्र ओळखले ज्यामध्ये पुणे येथे अत्यंत कमी उत्पन्न असलेल्या जसे की कचरा गोळा करणे, रस्त्यावर काम करणे अश्या मजुरांची वस्ती आहे, त्यामध्ये सुमारे 95 कुटुंबे आहेत आणि 5 वर्षाखालील 55 मुले होती.

घरोघरी केलेल्या नियोजित सर्वेक्षणादरम्यान, टीमला ही वस्ती आढळली जिथे ही कुटुंबे राहत होती, हे जाणून टीमला धक्का बसला की यातील 99% मुलांना त्यांच्या संपूर्ण आयुष्यात कधीही एक डोस घेतला नाही, ज्यामुळे त्यांना रोगाचा संसर्ग आणि आरोग्य जोखमीचा धोका होता. M-RITE टीमच्या प्रयत्नांमुळे हे क्षेत्र आता जिल्हा योजनेच्या नियमित लसीकरण मॅपिंगमध्ये घेण्यात आले आहे.

वंचित कुटुंबांना लसीकरणासाठी हे क्षेत्र जिल्हा आरोग्य विभागाच्या अखत्यारीत आणणे महत्त्वाचे होते. M-RITE टीम ने समुदायाशी सहयोग करण्यासाठी आणि लोकांची अधिक माहिती गोळा करण्यासाठी कठोरपणे काम केले. जिल्हा लसीकरण अधिका-यांशी चर्चा करून आणि त्यांच्या सहकार्याने, दोन PHC च्या संयुक्त प्रयत्नांनी समुदायाच्या नेत्यांच्या सहकार्याने, M-RITE टीमने सुमारे 65% कुटुंबांना

नेत्यांच्या सहकार्याने, M-RITE टीमने सुमारे 65% कुटुंबांना लसीकरणाचे महत्त्व पटवून दिले.

पुण्यात मुसळधार पाऊस असूनही, टीमने लसीकरण केले जाईल याची खात्री करण्याचा निर्धार केला आणि 23 जुलै, 2023 रोजी मोबाईल व्हॅनद्वारे शिबिर आयोजित करण्यासाठी सर्व व्यवस्था केली. शिबिरात एकूण 38 बालकांचे लसीकरण करण्यात आले.

M-RITE टीमने आरोग्य विभागाच्या एकत्रित प्रयत्नांमुळे पुणे महानगरपालिकेच्या अंतर्गत सिटी एम्ब्रेस मॉडेल अंतर्गत जिल्हा लसीकरण रोस्टरमध्ये हे क्षेत्र यशस्वीरित्या समाविष्ट करण्यात आले आहे.

M-RITE ची टीम आता प्रवाहात नसलेल्या कुटुंबांसाठी लसीकरण करण्यासाठी समर्पितपणे कार्य करत आहे. ज्यामुळे लसीकरणापासून बालके वंचित राहणार नाहीत. जिल्हाभरातील दुर्लक्षित समुदायांना आरोग्य विभागा मार्फत आरोग्य सेवा देण्यासाठी, कुटुंबांशी संलग्नता निर्माण करण्यासाठी आरोग्य विभागाशी संलग्न राहून टीम काम करत आहे.



मिशन इंद्रधनुष्य



'आशा' कार्यकर्तींचे सर्वात महत्त्वाचे कार्य, पाच वर्षांपर्यंतच्या प्रत्येक मुलाचे लसीकरण पूर्ण करणे

लसीकरण सत्रापूर्वी



समाजातील व्यक्तींच्या सहकायनि सत्राच्या ठिकाणी सजावट करा



जे कुटुंब लसीकरण करण्यास संकोचतात त्यांच्याशी संपर्क साधा, कारण जाणून घ्या आणि त्यांना जागरूक करा



पंचायत आणि प्रतिष्ठित व्यक्तींच्या मदतीने मायकिंग, धार्मिक स्थळांवरून घोषणा, मुलांची रॅली इत्यादी कार्यक्रम आयोजित करा.

लसीकरण सत्राचा दिवस



सर्व लाभार्थ्यांना सत्राच्या ठिकाणी बोलावून घ्या



आलेल्या लाभार्थ्यांना लसीकरण सेवा मिळविण्यात मदत करा, त्यांना लसीकरणानंतर मुलाची काळजी कशी घ्यावी याविषयी सांगा पुढील सत्राला येण्याबाबत त्यांना अवगत करा.



लसीकरण सत्र सुरु होऊन दोन तास उलटूनही सत्रासाठी न आलेल्या लाभार्थ्यांच्या घरी भेट द्या आणि त्यांना लसीकरण सत्रामध्ये घेऊन या

लसीकरण सत्रानंतर



मुलांना घातक आजारांपासून वाचवण्याच्या दिशेने एक महत्त्वाचे पाऊल उचलल्याबद्दल पालकांचे अभिनंदन करा



लसीकरणानंतर मुलाला ताप किंवा सूज आल्यास, आरोग्य सेवेकीच्या सल्ल्यानुसार मुलाची काळजी घेण्यास सांगा. तापासाठी, पॅरासिटामॉल सिरप द्या



त्यांना पुढील लसीकरण वेळी घ्यायच्या लसीचे नाव आणि तारीख याविषयी सांगा

मिशन इंड्रधनुष्य ५.० हा नियमित लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या मुलांना राहिलेल्या सर्व लसी देणे आणि आणि गोवर-रुबेला सारख्या आजारांपासून देश मुक्त करण्याचा एक मोठा प्रयत्न आहे. या मोहिमेत काही लसी राहिलेल्या गरोदर महिला आणि पाच वर्षांपर्यंतच्या बालकांचे लसीकरण पूर्ण करण्यासाठी आपल्या परिसरात विशेष लसीकरण सत्र आयोजित केले जाईल. तुमच्या मुलाचे डिजिटल एमसीपी कार्ड तयार केले जाईल.

७-१२
ऑगस्ट

११-१६
सप्टेंबर

१-१४
ऑक्टोबर

२०२३

सर्वेक्षण पूर्ण करा आणि देय लाभार्थ्यांची यादी (ड्यू लिस्ट) तयार करा

तुमच्या परिसरातील सर्व गरोदर महिला आणि पाच वर्षांपर्यंतच्या मुलांचे संपूर्ण सर्वेक्षण करा. ज्यांचे लसीकरण चुकले आहे अश्या लाभार्थ्यांची देय यादी तयार करा

देय लाभार्थी यादी आरोग्य सेविका आणि अंगणवाडी सेविकांसोबत शेअर करा आणि कोणतीही चुकीची नोंद सापडली तर त्याची पडताळणी करा



प्रचार आणि प्रसार करा



१

लसीकरणाबाबत संकोच असलेल्या तसेच शंका असलेल्या कुटुंबांना लसीकरणाचे महत्त्व पटवून घ्या, त्यांना मिशन इंड्रधनुष्य ५.० अंतर्गत विशेष लसीकरण सत्रांबद्दल देखील माहिती द्या.

२

जे कुटुंब लसीकरण करण्यासाठी संकोच करत आहे अशा कुटुंबांचे मन परीवर्तन करण्यासाठी महिला गटातील सदस्य, धार्मिक गुरु आणि स्थानिक प्रतिष्ठित लोकांची मदत घ्या. तरीही ते लसीकरण करण्यास तयार नसतील, तर आरोग्य सेविका आणि वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना कळवा.

३

पंचायत सदस्यांच्या सहकायाने, पुरुषांना लसीकरणाच्या महत्त्वाबद्दल जागरूक करण्यासाठी विशेष पुरुष गट बैठका आयोजित करा

शिर्डी विमानतळ येथील 'शासन आपल्या दारी' कार्यक्रमात आरोग्य विभागाची जनजागृती उल्लेखनीय

दि.17/8/2023 रोजी अहमदनगर जिल्ह्याचा " शासन आपल्या दारी" हा लाभार्थ्यांना विविध योजनांचे वाटप करण्यासाठी आयोजित करण्यात आलेला महामेळावा शिर्डी विमानतळ येथे आज जिल्हाभरातून 30 हजार लाभार्थी व हजारो पदाधिकारी यांच्या उपस्थितीत संपन्न झाला. यावेळी शासनाच्या सर्व विभागांच्या योजनेचे 80 स्टॉल उभारण्यात आलेले होते. यात आरोग्य विभागाचे 10 स्टॉल होते. आणि या 10 स्टॉलच्या आरोग्य प्रदर्शनाचे/आरोग्य शिबीर/रक्तदान शिबीर/वैद्यकीय मदत कक्ष व ग्रीन रुमचे प्रायोजकत्व स्वीकारले होते राहाता तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. संजय घोलप व त्यांच्या टीमने.

या आरोग्य प्रदर्शनासाठी केंद्र शासनाच्या व राज्य शासनाच्या सर्व योजनांचे बॅनर व पॉम्पलेट खास शासन आपल्या दारी कार्यक्रमासाठी तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. संजय घोलप सर यांनी बनवून घेतले होते. शासन आपल्या दारी या महामेळ्याव्यात आरोग्य कार्यक्रम चांगला उठून दिसावा म्हणून गेले दहा दिवस जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. संजय घोगरे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बापूसाहेब नागरगोजे, तहसीलदार श्री. अजय मोरे, गटविकास अधिकारी श्री. जालिंदर पटारे. यांच्या मार्गदर्शनाखाली तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. संजय घोलप, वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. स्वाती म्हस्के, आरोग्य पर्यवेक्षक श्री. राजेंद्र फंड, तालुका समूह संघटक श्री. गणेश गाडेकर, लेखापाल श्री. संदीप गाढवे, डाटा

ऑपरेटर श्री. दत्ता धावणे व बाबासाहेब म्हस्के हे लाभार्थ्यांच्या आरोग्य तपासणीपासून शिबिराचे सर्व ड्युटी चार्टचे/अॅम्बुलन्स सेवेचे सर्व नियोजन करत होते.

शासन आपल्या दारी कार्यक्रमात या आरोग्य प्रदर्शनाचे वैशिष्ट सांगण्यासारखे म्हणजे स्वतः जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. संजय घोगरे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बापूसाहेब नागरगोजे, अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. सुवर्णमाला बांगर हे सर्व सन्माननीय कार्यक्रमाच्या आदल्या दिवशी स्वतः 10 ही आरोग्य प्रदर्शन स्टॉलला बॅनर लावण्यासाठी डॉ. संजय घोलप, डॉ. स्वाती म्हस्के मॅडम, डॉ. विकास घोलप, श्री. राजेंद्र फंड, श्री. वाकचौरे, श्री. सचिन बनकर, श्री. संतोष उबाळे, श्री. डी. जी. बनसोडे, श्री. मोरे, श्री. बाबासाहेब म्हस्के, श्री. अन्वर शेख यांना मार्गदर्शन करत होते.

कार्यक्रमाच्या दिवशी अहमदनगर ते शिर्डी विमानतळ रोडवर ठिकठिकाणी 108 सेवा उपलब्ध करून देण्यात आल्या होत्या. साईबाबा हॉस्पिटल शिर्डी येथे एक ऑपरेशन थिएटर, 4 ICU बेड, 20 खाटांचा एक वार्ड, अपघात कक्षातील 5 कक्ष खास आणीबाणीची परिस्थितीत आरोग्य सेवा देण्यासाठी उपलब्ध ठेवण्यात आलेले होते. प्रत्येक गावातून लाभार्थी गोळा करण्यासाठी वैद्यकीय अधिकारी यांच्या नेतृत्वाखाली समुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, आशा लाभार्थ्यांना कार्यक्रम स्थळी घेवून येण्यासाठी मदत



करत होत्या. लाभार्थ्यांची बसमध्ये बसण्यापूर्वी आरोग्य तपासणी करत होते. त्यांच्या मदतीला बाल स्वास्थ्य विभागाचा स्टाफ व हा ही मदत करत होता. एकंदर 400 आरोग्य कर्मचारी/अधिकारी ग्राम स्तरापासून या शासन आपल्या दारी कार्यक्रमासाठी झटत होते. कार्यक्रमस्थळी स्टेजजवळ सकाळी ग्रीन रुममध्ये खास पाहुण्यांच्या आरोग्य सुरक्षेसाठी सर्व स्पेशालिस्ट डॉक्टर उपस्थित होते. बाहेर कार्डियाक अॅम्बुलन्स उभी होती. कार्यक्रमाच्या दोन्ही बाजूला, पार्किंगमध्ये, मैदानावर तातडीची मदत म्हणून सर्व सोयींनीयुक्त 10 अॅम्बुलन्स उभ्या होत्या. पार्किंगमध्ये तसेच स्टॉलमध्ये सुध्दा ECG पासून ते तातडीच्या सर्व सेवा तसेच प्राथमिक सेवा देण्यासाठी आरोग्य विभाग, प्रवरा मेडिकल कॉलेज, मान. बाळासाहेब विखे पा. ट्रस्ट, साईबाबा संस्थान रुग्णालय, आत्मा मलिक रुग्णालय, जनार्दन स्वामी रुग्णालय, डॉ. मैड मल्टीस्पेशालिटी रुग्णालय, या आरोग्य संस्था लाभार्थ्यांना आरोग्य सेवा देत होत्या. शेजारी प्रवरा मेडिकल ट्रस्ट, मान. बाळासाहेब विखे पा. ट्रस्ट विळद घाट व साईबाबा हॉस्पिटलच्या ब्लड बँक यांनी रक्तदान शिबिराचे आयोजन केले होते. तसेच HLL लॅब यांनी मोफत प्रयोगशाळा तपासणी कॅम्पचे आयोजन केले होते. सहा राष्ट्रीय कार्यक्रम व आरोग्याच्या विविध शासकीय योजनांचे बॅनर दहा ही स्टॉलमधून लाभार्थ्यांचे लक्ष वेधून घेत होते. जवळपास पाच हजार लाभार्थ्यांनी आरोग्य विभागाच्या विविध स्टॉलला भेट दिली. त्यावेळी त्यांना शासकीय योजनांचे सुंदर माहिती असलेले पॉम्प्लेटचे वाटप करण्यात आले. जवळपास दीड हजार व्यक्तींनी विविध आरोग्य सेवेचा लाभ घेतला.

आरोग्याच्या या प्रदर्शनास विविध मान्यवरांनी भेट दिली. त्यात उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. समर्थ शेवाळे सो., जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. संजय घोगरे सो., जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बापुसाहेब नागरगोजे सो., अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. सुवर्णमाला बांगर मॅडम, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. भागवत दहिफळे सो., साईबाबा संस्थान रुग्णालयाचे वैद्यकीय संचालक डॉ. प्रितम वडगावे, राहाताचे गटविकास अधिकारी श्री. जालिंदर पटारे, तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. विकास घोलप सो. यांनी भेट देवून या सुंदर आयोजनाविषयी राहाता तालुका आरोग्य विभागाचे कौतुक केले.

या आरोग्य प्रदर्शनाचे मुख्य कौतुकाची थाप म्हणजे अहमदनगर जिल्ह्याचे पालकमंत्री तथा महसूल, पशुसंवर्धन व दुग्धव्यवसाय विकास मंत्री ना. राधाकृष्ण विखे पाटील व खा. सुजयदादा विखे पाटील यांनी ही आरोग्य विभागाचे विशेष कौतुक केले.

शासन आपल्या दारी कार्यक्रमाच्या समारोपानंतर आरोग्य प्रदर्शनाच्या उत्तम नियोजनाबद्दल डॉ. संजय घोलप व टीमचे जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बापुसाहेब नागरगोजे व इतर अधिकारी यांनी सत्कार केला.

शब्दांकन :- श्री. राजेंद्र फंड,
तालुका आरोग्य पर्यवेक्षक,
पंचायत समिती राहाता.





76 व्या भारतीय स्वातंत्र्य दिनानिमित्त आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी धाराशिव येथे पालकमंत्री या नात्याने ध्वजारोहण समारंभात सहभागी होऊन राष्ट्रध्वजाला मानवंदना दिली. शासनाच्या माध्यमातून जिल्ह्यात राबविण्यात येणाऱ्या विविध उपक्रमांची आणि जनकल्याणकारी योजनांची माहिती देऊन सर्व उपस्थितांना 76 व्या स्वातंत्र्यदिनाच्या शुभेच्छा त्यांनी दिल्या.

स्वातंत्र्यदिनानिमित्त ध्वजारोहण केल्यानंतर हुतात्मा स्मारक स्मृतीस्तंभास पुष्पहार अर्पण करून मनःपूर्वक अभिवादन केले. स्वातंत्र्यासाठी त्याग केलेले स्वातंत्र्यसैनिक आणि भारतमातेच्या रक्षणासाठीला प्राणांची बाजी लावणारे आपले बहादूर जवान यांच्या कुटुंबियांची भेट घेऊन डॉ. सावंत यांनी कृतज्ञता व्यक्त केली. त्याचप्रमाणे, जिल्ह्यात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या पोलीस अधिकारी, प्रशासनातील विविध विभागांचे अधिकारी आणि विद्यार्थ्यांचा सन्मान केला. यावेळी जिल्हाधिकारी सचिन ओंबासे, पोलीस अधीक्षक अतुल कुलकर्णी यांच्यासह सर्व लोकप्रतिनिधी, शासकीय अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित होते.

उत्तरपत्रिका ऑगस्ट २०२३ - आशा उत्तरपत्रिका क्रमांक ८

वेळ :- १ तास

एकूण गुण :- ३५

प्रश्न क्रं. १. योग्य पर्याय निवडा (एकूण गुण -१०)

अ) विषारी साप कोणता आहे?

१. नाग (कोब्रा) २. धामण ३. अजगर ४. या पैकी सर्व

ब) स्त्रियांच्या अत्याचाराचा प्रकार कोणता?

१. शारीरिक व लैंगिक अत्याचार २. आर्थिक अत्याचार ३. भावनात्मक अत्याचार ४. या पैकी सर्व

क) विषारी साप चावल्यानंतर खालील लक्षणे दिसतात.

१. सर्पदंशाच्या जागी वेदना पोट दुखणे व अतिसार २. चावलेल्या जागी सूज येणे
३. उलटी, रक्तदाब कमी होणे व बेभुध पडणे ४. या पैकी सर्व

ड) बलात्कार हा गुन्हा या कलम नंबर खाली नोंदवला जातो.?

१. ३७६ २. ३७० ३. ३५४ ४. ३२६

इ) पिसाळलेले जनावर चावल्यास लसीचे डोस कोणत्या क्रमाने घेतले पाहिजे?

१. ०, ३, ७ २. ०, ३, ७, १४, २८, ९० ३. ०, ३, ७, १४, २८, ९० ४. ०, ५, १०, ३०, ५०

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

अ) कुत्रा चावणे	(२)	१. मण्यार
ब) साप चावणे	(३)	२. जखम स्वच्छ धुणे
क) क्रेट	(१)	३. स्ट्रेचर वरून कमी हालचाल व डॉ.कडे घेऊन जाणे
ड) कोब्रा	(५)	४. घोणस
इ) व्हायपर	(४)	५. नाग

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

१. साप चावल्यानंतर रुग्णाला ताबडतोब मान्त्रिकाकडे अथवा मंदिरात घेऊन जावे. चूक / बरोबर
२. कुत्रा चावल्यास जखम साबणाच्या पाण्याने धुवू नये. चूक / बरोबर
३. पाळीव प्राण्यांना रॅबीज प्रतीबंध लस द्यावी. चूक / बरोबर
४. मुलीचे लग्न मुलीची मासिक पाळी सुरु झाल्यावर लगेच करा. चूक / बरोबर
५. बिन विषारी साप चावल्यास जखम स्वच्छ करून लावणे पुरेसे असते. चूक / बरोबर

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

१. कुत्रा चावल्यास कोणती लसी घ्यायला पाहिजे?

उत्तर - रॅबीज / अँटीरॅबीज

२. विषारी साप चावल्यास कोणती लस देतात?

उत्तर - ARV

३. आपल्या देशात महिलांवर कोणत्या प्रकारचे अत्याचार होतात ?

उत्तर - शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक

४. साप चावण्याचे प्रमाण कोणत्या ऋतू मध्ये जास्त असते?

उत्तर - पावसाळा

५. रॅबीज झालेल्या कुत्र्याला व अन्य प्राण्याला काय केले पाहिजे?

उत्तर - १० दिवस त्याच्यावर लक्ष ठेवले पाहिजे

प्रश्न क्रं. ५ केस स्टडी. / उतारा वाचून उत्तरे द्या (एकुण गुण -५)

२० वर्षांच्या हीनाचे लग्न २८ वर्षांच्या सलीम सोबत झाले. हीना प्रकृतीने बारीक होती. तिला घरात खूप काम करावे लागत असे. तिच्या शरीरात अगोदरच रक्त कमी असल्याने ती खूप अशक्त होती. त्यात तिला गरोदरपणाचा ४ था महिना चालू असल्याने अशक्तपणा जाणवत होता. गरोदर राहिल्याने तिला घरातले काम होई नासे झाले. या कारणाने त्यांच्यामध्ये वादावादी सुरु झाली. त्यातच त्याने तिच्या पोटावर लाथ मारल्याने ती पोटावर पडली व दोन दिवसांनी तिचा गर्भपात झाला.

१) वरील नमूद परिस्थिती मध्ये कोणत्या प्रकारचा हिंसाचार आहे?

उत्तर - शारीरिक व भावनिक हिंसाचार

२) आशा म्हणून तुम्ही हीनाला कुठल्या प्रकारची मदत व आधार देऊ शकता?

उत्तर - भावनात्मक आधार, गर्भपाताच्या नंतर काळजी घेण्यासाठी तिचा आत्मविश्वास वाढवणे, तिच्या परिवारातील सदस्यांशी संपर्क आणि कायदेशीर अधिकारा विषयी माहिती सांगणे.

३) हीनाला कायदेशीर कारवाई करायची असेल तर ती कोणत्या कायद्या अंतर्गत करू शकते?

उत्तर - घरगुती हिंसाचार २००५ कायदा, महिला सुरक्षा कायदा

४) हीनाचा अशक्तपणा व रक्तक्षय कमी करण्यासाठी तिला कोणता आहार सुचवाल ?

उत्तर - विश्रांती व सर्व फळभाज्या व हिरव्या भाज्या, मोड आलेले कडधान्ये, अंडी इ. पौष्टिक आहाराचा समावेश करावा.

५) हिंसाचाराचे चार प्रकार लिहा?

उत्तर - शारीरिक हिंसा, मानसिक/भावनिक हिंसा, लैंगिक हिंसा, आर्थिक हिंसा, नियंत्रण /बंधन घालणे, सामाजिक

प्रश्न क्रं. - ६ प्रात्यक्षिक (एकुण गुण -५)

साप चावलेल्या रुग्णाला तुम्ही कशी सेवा दयाल - मुद्दे लिहा

१) सर्वप्रथम त्याला मानसीक आधार देणे.

२) एका जागेवर झोपवून कमीत कमी हालचाल करण्यास सांगणे.

३) जखमेच्या वरील बाजूस जास्त घट्ट न बांधण्याच्या सूचना देणे.

४) नजीकच्या सरकारी दवाखान्यात फोन करुन सर्प दंशाचे रुग्ण पाठवित आहोत याची कल्पना देणे.

५) १०८ नंबरला कॉल करुन रुग्णाला शक्य तितक्या लवकर पाठवून देणे.

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे

सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे ऑगस्ट २०२३

व.क्रं	परिसंज्ञ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
१	ठाणे	ठाणे	शहापुर	वासीद	श्रीमती प्रियांका निलेश शिरसागर, मो.नं. ७२७६५८८०८६	३५	९३५०
२		रायगड	मानगाव	शिरवली	श्रीमती संजीवनी संजय साळवी, रा. खालजे,	३३	८०००
३		पालघर	वाडा	खानिवली	श्रीम.पुनम अजित ठाकरे, मो. नं. ७७७३९७७८२०, गांधी	३४	४६००
४	नाशिक	नाशिक	कळवण	कनाशी	श्रीमती मंदाकिनी प्रभाकर आहिरराव, पाळे बु.	३५	१००५०
५		धुळे	साक्री	नवापाडा	श्रीमती अर्चना अनिल मोरे, मो.नं. ७६२०८६२२९२	३४	७१२०
६		तंदुरवार	अक्कलकुवा	अक्कलकुवा १	श्रीमती रत्ना मुकेश काळे, मो.नं. ७७९८७९४०३९	३५	६८५०
७		जळगाव	अमळनेर	मारवड	श्रीमती सुनंदा सुभाष गोसावी, रा-धार, मो.नं.८४१२०१८०६३	३४	७२७५/-
		अहमदनगर	श्रीगोंदा	बेलवंडी	श्रीमती मनिषा नाना ठोसर, रा. येलपणे, बेलवंडी	३५	९९१७
९	पुणे	पुणे	पुरंदर	वेल्ला	श्रीमती सविता रमेश दुगादेव, मु. पो. कामथवाडी, मो.नं. ९५६१४७८१२७	३५	१२७३६
१०		सातारा	सातारा	नांदगाव	श्रीमती हेमलता महेश घाडगे	३५	६०५५
११		सोलापूर	दक्षिण सोलापूर	आरुड	श्रीमती जयश्री चंद्रकांत दोडामनी, मो.नं. ९८२२२७६७७८७	३५	१४९५५
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	चंदगड	माणगांव	सौ.प्रतिमा पुरपोल्लम बुलंदर, गाव हलकणी, ९४२१२४७९८१	३५	१०८६०
१३		सांगली	तासगाव	मानेराजुरी	श्रीमती माधुरी अमर रसाळ, पो. मानेराजुरी, मो. नं. ९५०३१२९४०२	३५	११२६०
१४		सिंधुदुर्ग	कुडाळ	कसाल	श्रीमती सायली सोमा पाटकर, मु.पो. अणाव, ता.कुडाळ, जिल्हा सिंधुदुर्ग, मो.नं. ८७६६५३०८४९	३५	३४८०
१५		रत्नागिरी	चिपळुन	खारवाटे	श्रीमती श्रध्दा सतिश तावडे, मो. नं. ९२७३९७५९२४	३५	५६८५
१६	औरंगाबाद	औरंगाबाद	कन्नड	वडनेर	श्रीमती दिपाली प्रेमसागर बाघ, अंधानेर, ता कन्नड, जि.औरंगाबाद. मो.नं.- ९०११७१०४०५	३४	८५०५
१७		जालना	घनसावंगी	जिरडगाव	श्रीमती चित्रा भरत मुळे, पत्ता :- मासेगाव, मोबाईल क्रं.८२६१०५९५०१	३१ (१/२)	८४२५
१८		परभणी	जिंतूर	चारठाणा	श्रीमती मंगल गोविंद चव्हाण, मो. नं. ८९७५०४९७०४	३३	५१००
१९		हिंगोली	कळमनुरी	बाळापर	श्रीमती संगता रोहीदास नरवाडे, डोंगरगांव पूल, मो.नं.९०१११६६७६	३५	६५४०
२०	लातूर	लातूर	उदगीर	नळगीर	श्रीमती सोलापूरे कल्पना गोंवीद, रा. नळगीर ता.उदगीर जिल्हा लातूर मो.नं. ९५६१६७०३१६	३५	५४००
२१		उस्मानाबाद	अहवाल अप्राप्त				
२२		बीड	अंबाजोगाई	आपेगाव	श्रीमती राजकुमारी राजकुमार किर्दंत, मु.पो.वरपगाव ता.अंबाजोगाई जि.बीड.मो. नं. ७४९९४३४४६४	३४	१०९९७
		नांदेड	अहवाल अप्राप्त				
२४	अकोला	अकोला	अकोला	आपातापा	श्रीमती वंदना संतोष लहाळे, रा. कटयार, मो. नं. ७८८७७९३७८०	३५	१२५३०
२५		वाशिम	मनोरा	कुपटा	श्रीमती अन्नपूर्णा सुभाष पांडे, कुपटा, वाशिम	३५	१०२०५
२६		अमरावती	चांदुर बाजार	करजगाव	श्रीमती ममता भास्कर वानखडे मु.पो.खरपी ता. चांदुर बाजार मो.नं ७२१८६१७५३९	३२	१२२७५
२७		यवतमाळ	पांढरकवडा	खेरगाव दे.	श्रीमती उज्वला विनोद मचलवार, रा. तेलंगटाकळी, मो. नं. ८३९०३१५०४२	३२	४२०५
२८		बुलढाणा	नांदुरा	शेंबा	श्रीमती भारती विठ्ठल दांडगे, रा. शेंबा, मो. नं. ८३०८३४३००३	३३	२३२५

अ.क्रं	परिसंकेत	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
२९	नागपूर	नागपूर	कुही	साळवा	श्रीमती करुणा विनोद सहारे रा.चिखलाबोडी, तालुका-कुही, जिल्हा-नागपूर	३४	७७२५
३०		वर्धा	समुद्रपुर	मांडगाव	सौ.दुर्गा विठ्ठल वाघमारे, मांडगाव, मो. नं. ९३५९०४७५८०	३४	१२३५०
३१		भंडारा	तुमसर	लेडेझरी	श्रीमती सविता किशोर रहांगडाले, मु.गणेश चौक वार्ड नं.३ बघेडा, ता.तुमसर जि.भंडारा. महाराष्ट्र पिन कोड.४४१९१२, मो. नं. ९८५०६८३१३३	३४	१४७३५
३२		गोंदिया	अर्जुनी/मोर.	केशोरी	श्रीमती चंदना बंकीम साना मु. दिनकरनगर ९६७३८६३५७६	३५	९२४६
३३		चंद्रपूर	भद्रावती	नागरि प्रा.आ. केंद्र.	श्रीमती रेहाना रफिक शेख, आंबेडकर नगर, मो. नं.९३०९१०३२३९	३४	६३७५
३४		गडचिरोली	धानोरा	रांगी	श्रीमती किरन ज्ञानेश्वर पदा,रा.मोहली,पो.मोहली,ता.धानोरा, मो. नं. ८०७८५०१७६४	३४	११३४५

जर माझ्यावर आहे खटंच प्रेम, तर लक्षात ठेवा संपूर्ण लसीकरण

फक्त लसीकरणच आपल्या बाळाला या
जीवघेण्या आजारापासून संरक्षण देऊ शकते

- ▶ गोवर
- ▶ पोलिओ
- ▶ धनुर्वति
- ▶ डांग्याखोकला
- ▶ क्षय
- ▶ कावीळ
- ▶ घटसर्प
- ▶ मेंदूज्वर
- ▶ टीटी - 2
- ▶ पेन्टावॅलेन्ट



अधिक माहितीसाठी आरोग्य सेविका, आशा, अंगणवाडी सेविकांशी संपर्क साधावा
लसीकरण सर्व सरकारी दवाखान्यात मोफत उपलब्ध आहे तसेच
हा प्रत्येक बाळाचा अधिकार आहे

उत्तम मानसिक आरोग्य - व्यायामाच्या माध्यमातून

डॉ. स्नेहल मस्तकर, व्यवसायोपचार तज्ज्ञ, प्रादेशिक मनोरूग्णालय, येरवडा, पुणे.

दैनंदिन जीवनशैलीत व्यायामाचे महत्त्व आपण सारंच जाणतो. नियमित व्यायाम आपल्याला अनेक आजारांपासून दूर ठेवतो, तसेच मनावरील ताण हलका करून मानसिक स्वास्थ्यही चांगले ठेवण्यास मदत करतो.

दरवर्षी जानेवारी महिन्यात नवीन वर्षाच्या नवीन संकल्पात नियमित व्यायामाचा नंबर फार वर असतो पण बहुतांश वेळा हा संकल्पच राहतो. परंतु हा संकल्प सातत्याने पूर्ण केला तर 'निरोगी शरीर आणि निरोगी मन' सहज शक्य होते.

व्यायाम निवडताना आपल्याला आवडणारा आपल्या शारीरिक स्थितीला ज्ञेपणारा असावा. काही इतर आजार असल्यास (उदा बी.पी., मधुमेह, संधिवात, दमा इत्यादी) आपल्या वैद्यकीय तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊन व्यायाम सुरू करावा.

व्यायामाचे विविध प्रकार आहेत

- एरोबिक व्यायाम - चालणे, धावणे, पोहणे. मैदानी खेळ, नृत्य इ. रक्ताभिसरण वाढते.
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (Strength Training) - स्नायू व शरीराची बळकटी वाढवणारे व्यायाम. उदा. जिम मध्ये वजनाचा वापर करून केलेले व्यायाम.
- योगासने - हा एक प्रकारचा एरोबिक व्यायाम आहे परंतु शरीराबरोबर मनाचाही विचार यामध्ये आहे.
- ध्यान धारणा व प्राणायाम - मनातील नकोसे विचार व भावना बाजूला सारून एकाग्रता साधने साठी उपयुक्त. श्वसन क्षमता वाढवतात.
- Cognitive Exercises (आकलन शक्ती सुधारण्यासाठी) - उदा. शब्द कोडे, सुडोकू, कोडी सोडवणे, ट्रेजर हंट, Trekking, साहसी खेळ यांनी मेंदूला चालना मिळते.

व्यायामाने होणारे फायदे

- शरीर व मनावरील ताण कमी होतो.
- आयुष्यातील दुःखद, नकोसे अथवा निराशाजनक प्रसंगांना तोंड देण्यास व त्यावर मात करून आपल्या भावभावना नियंत्रणात (Emotional Processing)

आणण्याची क्षमता वाढते. हे न जमल्यास याचे रूपांतर पुढे जाऊन अतिचिंता (Anxiety) वा अतिभीती (Phobia) यात होऊ शकते.

- स्वप्रतिमा सुधारते व समाजात वावरताना आत्मविश्वास वाढतो. जग काय म्हणेल (Social Anxiety) हि भीती कमी होते.
- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संतुलित आयुष्य घडण्यास मदत होते.
- मन आनंदी होते - हि भावना काही काळाने कमी होते म्हणून व्यायामात सातत्य हवे.
- शारीरिक ऊर्जा, उत्साह, एकाग्रता वाढण्यास मदत होते.
- वयाबरोबर होणारी शारीरिक हास प्रक्रिया मंदावते.
- स्मरणशक्ती सुधारते.
- रक्ताभिसरण सुधारते, पर्यायाने प्राणवायूचा पुरवठा सुधारतो. हालचालींच्या संवेदना सतत मेंदूकडे जात राहिल्याने मेंदू तरतरीत राहतो.
- Brainfog - विस्मरण, चित्त विचलित होणे अथवा निर्णय प्रक्रियेत वेळ लागणे याला हि 'Brainfog' हि संज्ञा वापरतात. म्हणजे मेंदूभोवती वरील गोष्टींचे पातळ आवरण तयार होऊन दैनंदिन जीवनात, अभ्यासात, कामात, समाजात वावरताना अडचणी येतात तसेच निद्राचक्र हि बिघडते. नियमित व्यायाम Brainfog परिस्थिती सुधारण्यास मदत करतात.

व्यायामाने शरीरात नक्की काय बदल होतात हे जाणून घेऊया.

व्यायाम करताना शरीरातील विविध संप्रेरके (Hormones) योग्य अथवा जास्त प्रमाणात स्रवतात. ज्यामुळे मन आनंदी, तणावरहित होते.

- 1) Serotonin - हे आनंदभावना निर्माण करणारे संप्रेरक आहे. मानसिक शांतता, आशावाद या भावनांशी हे निगडित आहे. व्यायामाने शरीरात serotonin वाढते व मन आनंदी, उल्हसित होते. एरोबिक व्यायाम यासाठी जास्त उपयुक्त असतात. सेरोटोनिन चे प्रमाण कमी झाल्यास निराशा (Depression) ची लक्षणे दिसू लागतात.

2) **एंडोर्फिन्स (Endorphine)** - हे संप्रेरक ताणतणावाशी संबंधित आहे. याचे प्रमाण कमी झाल्यास मनावरील ताण, दुःख भावना वाढतात.

व्यायाम, मसाज, खाणे, Sex या गोष्टी endorphine चा स्त्राव वाढवण्यास मदत करतात व दुःखभावना कमी करून सुदृढ पणाची भावना जागवतात. (याचा परिणाम morphine सारख्या दुःख निवारक औषधासारखा होतो).

3) **डोपामिन (Dopamine)** - भूक, आनंद, सर्जनशीलता यांचेही हे संप्रेरक संबंधित आहे. याचे प्रमाण कमी झाल्यास आळस, जगण्यातला रस कमी होणे अशी लक्षणे येतात.

4) **ग्लुटामेट (Glutamate)** - याचे प्रमाण कमी झाल्यास स्मरणशक्ती, शैक्षणिक क्षमता यांचेवर परिणाम होतो. परंतु अतिप्रमाण त्रस्त मनस्थिती, भावनातिरेक वा हिंसकवृत्ती वाढवते.

5) **गाबा (GABA)** - हे ग्लुटामेट च्या विरुद्ध काम करते व अतिनिवांत अथवा अतिशांत भावना निर्माण करते व मज्जासंस्थेचे कार्यही मंदावते.

मानसिक आजाराच्या लक्षणांसाठी खालील व्यायाम उपयुक्त आहेत

1) **निराशा (Depression)** - चालणे, पोहणे, योगासने (धनुरासन, भुजंगासन इ.) खेळ (मैदानी) या व्यायामांनी प्राणवायूचा पुरवठा वाढतो, रक्ताभिसरण सुधारते. प्राणवायूचे वाढलेले प्रमाण मन उल्लसित करते, मरगळ दूर करते. वरील व्यायाम ग्रुप मध्ये करावे म्हणजे रुग्णाचा एकटेपणा किंवा अलिप्तपणे राहण्याचा वृत्तीत ही सुधारणा होते. तसेच मार्गदर्शकाच्या सूचनांमुळे व सतत निरीक्षणामुळे रुग्ण गुंतून राहतो.

2) **अस्वस्थता** - बागकाम, पोहणे, योगासने (उत्तानासन, अधोमुखशानासन इ.) या प्रकारात डोके खाली गेल्याने मेंदूचा रक्त पुरवठा वाढून मन शांत होण्यास मदत होते. डोव्यावरील ताण कमी होतो. पाठीचा कणा पुढे वाकल्याने शरीरावरील ताण हळूहळू कमी होतो. ध्यान धारणा ही यात मन शांत करण्यास मदत करते, परंतु हे मार्गदर्शनाखाली केल्यास फायदा होतो अन्यथा मनातील विचार मेंदू शांत होऊ देत नाहीत.

3) **उन्माद / उद्विग्नता** - यासाठी तोल सांभाळणारे व्यायाम, योगासने (वीरासन, पर्वतनासन) मल्लखाम्ब, gymnastic Cycling. शरीराचा तोल सांभाळण्यावर लक्ष केंद्रित झाल्याने

चंचलता कमी होते. यांना ध्यानधारणा फारशी जमत नाही.

4) **निद्रानाश** - चालणे, पोहणे (बॅक्सट्रोक, पाठीवर पोहणे), पाठीवर झोपून केलेली आसने. यात पोट छातीपासून दूर जाऊन श्वासपटल मोकळे होते. तोल सांभाळत नसल्याने (शरीर आडवे पसरलेले असते) सुलभ श्वसन मन शांत करते व झोप येते. ध्यान धारणा प्राणायाम हे ही अत्यंत उपयुक्त ठरतात.

5) **चिडचिड / Irritability** - ऐरोबिकस (आडव्या स्थितीतील व्यायाम), योगासने (शीर्षसन, हलासन, सर्वांगसन) डोके खाली व पाय वर असल्याने अशुद्ध रक्त हृदयाकडे जाण्याचे प्रमाण सुधारते. वाढलेला रक्त पुरवठा धाप, धडधड कमी करतो. शरीर व मनातील संतुलन वाढते. प्राणायाम, श्वसनाचे व्यायाम हि येथे अत्यंत उपयुक्त आहेत.

6) **डिमेंशिया / स्मृतिभ्रंश** - चालणे, बागकाम, शब्दकोडे, मेमरी गेम इ. हा आजार वृद्धत्वाशी निगडित असल्याने व्यायाम करताना बरोबर मदतनीस असावा, रुग्णाच्या खिश्यात घरचा पत्ता व फोने नंबर असावा. शारीरिक व्यायाम रक्ताभिसरण सुरळीत ठेवतात व बौद्धिक व्यायामाने मेंदूच्या वरील मज्जाचा रक्त व ऑक्सिजन पुरवठा वाढल्याने स्मृती, हालचालीतील सुसूत्रता, कामाचे नियोजन या गोष्टी सुधारत. या रुग्णांना Visiospatial Activities म्हणजे बादलीत बॉल टाकणे, रिंग गोलात टाकणे अत्यंत उपयुक्त ठरतात.

7) **व्यसनाधीनता** - ह्यांनी ग्रुप मध्ये करावयाचे ऐरोबिक व्यायाम करावेत. व्यायाम ज्यावेळी व्यसनाची तल्लफ येते त्या वेळेत करावेत म्हणजे ती वेळ टळते.

- वाढलेले एन्डोर्फिन मन शांत करते.
- योगासने भावभावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास उपयुक्त ठरते.
- साहसी खेळ - भावनांचा निचरा करण्यास मदत करतात.
- व्यायामाने स्वप्रतिमा सुधारून व्यसनावरील लक्ष विचलित होण्यास मदत होते.
- भूक व झोप सुधारल्याने withdrawal ची लक्षणे व कालावधी आटोक्यात येण्यास मदत होते.

आता व्यायाम कसा करावा हे बघूया

- हलक्या अथवा Light व्यायामाने सुरुवात करावी.
- त्यात सातत्य असावे. (जसे B. P . व मधुमेहाची गोळी न विसरता घेतो तसे)
- रोज साधारण 35-40 मि. व्यायाम पुरेसा आहे. व्यायाम प्रकार बदलत राहावेत म्हणजे रस टिकून राहतो.
- रोज व्यायाम ही जीवनशैली बनवावी.

- शरीरास व्यायाम करताना व केल्यावर योग्य विश्रांती बंधनकारक आहे, याचे भान असावे.

व्यायामाचे अनेक फायदे असले तरी अतिरेक केल्यास व योग्य पद्धत न अवलंबिल्यास खालील दुष्परिणाम होतात,

- स्नायू, हाडे यांना दुखापतीने प्रमाण वाढते. (उदा. Tendinitis, Stress fracture etc.)
- अतिथकवा - याने दैनंदिन कार्यात अडथळे येतात.
- अतिव्यायामानंतर 72 तास शरीरास जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता जास्त असते (याला 'Open window phenomenon' म्हणतात. अतिव्यायामाने काही काळ शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते). यामुळे योग्य विश्रांती अत्यावश्यक आहे. व्यायामाचा अतिरेक व विश्रांतीचा अभाव Heart Attack सारखे गंभीर स्वरूपही धारण करू शकते.

- पुरुषांमध्ये अतिव्यायामाने कामेच्छा कमी होणे, स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीत अनियमितता, हाडे ठिसूळ होणे, अति अथवा न खाणे हे तोटे संभवतात.

मानसिक अथवा शारीरिक आजारात पूरक उपचार म्हणून व्यायाम प्रकार अत्यंत उपयुक्त ठरतात. परंतु आजार नियंत्रित राहणे साठी मनोविकार अथवा इतर वैद्यकीय तज्ज्ञांनी दिलेले औषधोपचार घेणे आवश्यक आहे.

सामान्य व्यक्तीसाठी निरोगी शरीरासाठी नियमित व्यायाम गरजेचे आहेत. तर चला नियमित व योग्य व्यायामाची जीवनशैली आत्मसात करू या!

'निरोगी शरीर व निरोगी मन' बनवून आयुष्याचा आनंद लुटू या!!



कविता



प्रसन्ने चित्ती,
न रोग जवळ येती.
प्रसन्ने चित्ती!
मन शुध्द राही.
शुध्द मनी जना,
न पाप आठवे.
राही सर्वकाळ समाधानी!!
समाधानी मन,
सुखाचा सागर,
त्यात मत्सराची लहर
कदापि नाही !
सुखाच्या शोधात
फिरती दाही दिशा,
करिशी आटापिटा जीवनाचा !!
मन करा रे प्रसन्न.
तेच सुखाचे साधन.
दुखे जवळकधी ना येती !
प्रसन्ने चित्ती
इतुके घडिशी
तितुकेच करावे सर्वकाळ !!

कवी - त्रिमूर्ती राऊत,
आरोग्य सेवक सोलापूर



बालकांच्या संगोपनाची जबाबदारी संपूर्ण कुटुंबाची; फक्त मातेची नाही - मनिषा आढाळे (भा.प्र.से.)

राष्ट्रीय माता बाल संगोपन कार्यक्रमा अंतर्गत व युनिसेफ या बाळांसाठी कार्य करणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय स्वयंसेवी संस्थेतर्फे दरवर्षी 1 ते 7 ऑगस्टदरम्यान आरोग्य विभागामार्फत महिलांसाठी

स्तनपान जनजागृती सप्ताह राबविण्यात येतो. यावर्षी पण दि.1 ते 7 ऑगस्टदरम्यान प्रत्येक जिल्ह्यात सर्व आरोग्य संस्थेत 'स्तनपान जनजागृती सप्ताह' साजरा करण्यात येत आहे. सोलापूर जिल्ह्याच्या

जिल्हास्तरीय स्तनपान सप्ताहाचा शुभारंभ उत्तर सोलापूर तालुक्यातील कोंडी प्राथमिक आरोग्य केंद्रात करण्यात आला. जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनिषा आढाळे यांच्या शुभहस्ते या सप्ताहाचा शुभारंभ करण्यात आला. यावेळी उपस्थित स्तनदा माता व गरोदर मातांसह मनिषा आढाळे यांनी संवाद साधला. यावेळी बोलताना सीईओ आढाळे म्हणाल्या की बालकांच्या संगोपनाची जबाबदारी फक्त त्याला जन्म देणाऱ्या मातेचीच नाही तर संपूर्ण कुटुंबाची आहे. विशेष करून बाळाच्या पित्याने बालसंगोपनामध्ये

बरोबरीचा वाटा उचलायला हवा. त्याचप्रमाणे मातेने सहा महिन्यांपर्यंत बाळास फक्त स्तनपानच करावे. बाळासह स्वतःच्या आरोग्याकडे महिलांनी लक्ष दिले पाहिजे. माता

सुदृढ असेल तरच बालक सुदृढ राहिल हे लक्षात घ्यावे. वैद्यकीय अधिकारी व आरोग्य कर्मचारी यांच्या सल्ल्याने स्तनदा माता व गरोदर मातांनी आपली आरोग्य तपासणी व आहार याचे नियम पाळावेत. याप्रसंगी कोंडी गावच्या



सरपंच सुमन राठोड, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ संतोष नवले, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी प्रसाद मिरकले, जिल्हा माताबाल संगोपन अधिकारी डॉ अनिरुद्ध पिंपळे, गटविकास अधिकारी उत्तर सोलापूर महेश पाटील, तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. सागर मंगेडकर, बालविकास प्रकल्प अधिकारी सुर्यवंशी, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. सोनाली रनदिवे व डॉ. प्रितम मुंदडा यांच्यासह त्रिमूर्ती राऊत व आरोग्य कर्मचारी, अंगणवाडी सेविका उपस्थित होत्या. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ अनिरुद्ध पिंपळे यांनी केले. तर आभार बालविकास



प्रकल्प अधिकारी सुर्यवंशी यांनी मानले. याप्रसंगी सीईओ आढाळे यांच्या शुभहस्ते गरोदर मातांचे गुलाब पुष्प व शेंगा लाडू देवून स्वागत करण्यात आले. प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या आवारात याप्रसंगी वृक्षारोपण करण्यात आले.

वृत्त विशेष



जि. प. पुणे : एकात्मिक बालविकास प्रकल्प खेड International Inner Wheel Club यांचे संयुक्त विद्यमाने प्राथमिक आरोग्य केंद्र, शेलपिंपळगाव येथे जागतिक स्तनपान सप्ताह साजरा करण्यात आला.



दि. 1 ते 7 ऑगस्ट 2023 या कालावधीत स्तनपान सप्ताह निमित्त पोस्टर स्पर्धा भरविण्यात आल्या. यामध्ये श्री. अविनाश झाल्टे व श्री.संतोष हाडे यांच्या पोस्टरला प्रथम क्रमांक चे पारितोषिक मा. डॉ. योगेश साळे (प्राचार्य, आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, कोल्हापूर) यांच्या हस्ते देण्यात आले व त्यांचा सत्कार करण्यात आला. यावेळी मा. डॉ. टी. एम. मोरे (माजी प्राचार्य) मा. डॉ. फाळके मा. भोई मॅडम व वर्गीशिक्षक मा. देशमुख तसेच सर्व कर्मचारी व प्रशिक्षणार्थी यांच्या उपस्थितीत ही स्पर्धा पार पाडण्यात आली..!

पुणे पोलिसांच्या वतीने 'निर्भय विद्यार्थी अभियान' उपक्रमाला सुरुवात

पुणे शहरातील विद्यार्थी, महिला तसेच नागरिक यांच्या सुरक्षेसाठी आगामी काळात विविध उपक्रम राबविण्यात येणार आहेत. विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेसह वाढती व्यसनाधीनता व गुन्हेगारी रोखण्यासाठी सामाजिक संस्थांच्या मदतीने निर्भय विद्यार्थी अभियान हा उपक्रम नक्कीच उपयोगी ठरेल असे मत अपर पोलीस आयुक्त रंजनकुमार शर्मा यांनी व्यक्त केले. पुणे शहर पोलिसांच्या वतीने परिमंडळ चार विभागातील शाळांचे मुख्याध्यापक व सामाजिक संस्था यांच्यासोबत आयोजित संवाद कार्यक्रमात मार्गदर्शन करताना ते बोलत होते. यावेळी कार्यक्रमाचे संयोजक पोलीस उपायुक्त शशिकांत बोराटे, सहाय्यक पोलीस आयुक्त संजय पाटील, सहाय्यक पोलीस आयुक्त रुक्मिणी गलांडे, राज्याच्या आरोग्य शिक्षण विभागाचे उपसंचालक डॉ.कैलास बाविस्कर, महापालिका माध्यमिक शिक्षणाधिकारी श्रीमती आशा उबाळे, मुक्तांगण संस्थेच्या संचालिका मुक्ता पुणतांबेकर, एएम इन्फोवेब फाउंडेशनचे प्रमुख अली मर्चंट, संचालक अजीम शेख यांच्यासह निर्भय अभियानचे सुलभा क्षीरसागर, दिलीप कुन्हाडे, निखिल गायकवाड, विजय शिवले, पोर्णिमा गादिया, विवेक देव उपस्थित होते. निर्भय विद्यार्थी अभियान अंतर्गत पुणे पोलिसांच्या वतीने पोलीस काका, पोलीस दिदी, दामिनी पथक, बडीकॉप, परिवर्तन तसेच विविध सामाजिक संस्थांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन व प्रबोधन करण्यात येणार असल्याची माहिती पोलीस उपायुक्त शशिकांत बोराटे यांनी

दिली. या कार्यक्रमात एएम इन्फोवेब फाउंडेशनच्या वतीने यावेळी परिमंडळ चार विभागातील पोलीस अधिकारी व कर्मचारी यांना टेनकोटचे वाटप करण्यात आले. तसेच फाउंडेशनच्या वतीने या अभियानासाठी आवश्यक ती सर्वतोपरी मदत करण्यात येणार असून गरीब व गरजू विद्यार्थ्यांसाठी अभ्यासिका वर्ग तसेच स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन केंद्र सुरु करण्यात येणार आहे. शाळा महाविद्यालयातून निर्भय मित्र व निर्भय सखी विद्यार्थी प्रतिनिधी नेमण्यात येणार असून त्यांच्यामार्फत विद्यार्थ्यांमध्ये समन्वय ठेवला जाणार आहे. निर्भय विद्यार्थी अभियान मध्ये मुक्तांगण, सुराज्य सर्वांगीण विकास प्रकल्प, सीवायडीए, लोकविकास मंडळ, पुणे जनकल्याण ट्रस्ट, स्पर्श सेंटर, स्त्री-आधार संस्था, महिला कल्याण केंद्र, मुस्कान, सर्व सेवा संघ, विती फाउंडेशन, ग्रीन तारा फाउंडेशन, होप या सामाजिक संस्थांच्या प्रतिनिधींना विद्यार्थी सुरक्षा सह महत्त्वपूर्ण विषयांवर संवाद साधण्यासाठी विशेष प्रेरक प्रशिक्षण देण्यात आले असून परिसरातील शाळा महाविद्यालयांमध्ये विद्यार्थ्यांना त्यांच्या माध्यमातून समुपदेशन करण्यात येणार आहे. यावेळी ग्रीन तारा फाउंडेशनच्या विद्यार्थिनींनी व्यसनमुक्ती जनजागृती पथनाट्य सादर केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक दिलीप कुन्हाडे यांनी केले. सूत्रसंचालन विवेक देव यांनी तर आभार सहाय्यक पोलीस आयुक्त संजय पाटील यांनी मानले.





आषाढी वारी - 2023 निमित्त पंढरपूरमध्ये 'महाआरोग्य शिबीरा'चे उत्कृष्ट नियोजन केल्याबद्दल उपसंचालक, आरोग्य सेवा, पुणे परिमंडळ, डॉ. राधाकिशन पवार यांचा सत्कार करताना मा. मंत्री महोदय प्रा. डॉ. तानाजी सावंत. सोबत हौसेकर महाराज आणि प्रसिद्ध अभिनेता स्वप्नील जोशी.

पंचायत समिती, तासगांव येथे मिशन इंड्रधनुष्य मोहीम कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. यावेळी मा. अविनाश मोहिते, गटविकास अधिकारी, मा. डॉ. अनिल सूर्यवंशी, तालुका आरोग्य अधिकारी तसेच प्रदिप शिरोटे आरोग्य विस्तार अधिकारी यांनी उपस्थित राहून मार्गदर्शन केले. जिल्हास्तरीय अधिकारी खतिब यांनी उपस्थिताना प्रशिक्षण दिले. तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. अनिल सूर्यवंशी यांनी सर्व राष्ट्रीय कार्यक्रमांचा आढावा घेतला आणि साथरोग व पूर परिस्थिती निर्माण झाली तर उपाययोजना करण्याच्या सूचना देण्यात आल्या.



कुष्ठरोग तपासणी श्री. रामानंद महाराज विद्यामंदिर, काजळा आरोग्यवर्धिनी उपकेंद्र, काजळा

राष्ट्रीय कीटकजन्यरोग नियंत्रण कार्यक्रम अंतर्गत प्रतिबंधात्मक कार्यवाही, मिशन इंड्रधनुष्य लसीकरण मोहीम तसेच क्षयरोग व कुष्ठरोग रुग्णांची तपासणी मोहीम राबविण्यात येऊन क्षयरोग व कुष्ठरोग आजाराविषयी माहिती सांगून जनजागृती करण्यात आली.

'मिशन इंद्रधनुष्य' अंतर्गत जिल्ह्यातील एकही बालक लसीकरणापासून वंचित राहू नये - जिल्हाधिकारी कुमार आशीर्वादि

सोलापूर, दि. 27 (जिमाका):- विशेष मिशन इंद्रधनुष 5.0 अंतर्गत जिल्ह्याच्या नागरी व ग्रामीण भागात पुढील तीन महिन्यात झिरो ते दोन वर्ष, दोन ते पाच वर्षे वयोगटातील एक ही बालक तसेच गर्भवती महिला लसीकरणापासून वंचित राहू नये यासाठी आरोग्य यंत्रणेने योग्य ती दक्षता घ्यावी, असे निर्देश जिल्हाधिकारी कुमार आशीर्वादि यांनी दिले.

जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या सभागृहात आयोजित विशेष मिशन इंद्रधनुष 5.0 अंतर्गत नियमित लसीकरणाच्या अनुषंगाने आयोजित आढावा बैठकीत जिल्हाधिकारी आशीर्वादि मार्गदर्शन करत होते. यावेळी जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनीषा आढाळे, जिल्हा माता व बालसंगोपन अधिकारी डॉ. अनिरुद्ध पिंपळे, जागतिक आरोग्य संघटनेचे प्रतिनिधी डॉ. अमोल गायकवाड, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. श्रीकांत कुलकर्णी, जिल्हा साथरोग अधिकारी बिरदेव दुधभाते यांच्यासह सर्वसंबंधित सदस्य उपस्थित होते.

जिल्हाधिकारी आशीर्वादि पुढे म्हणाले की, जिल्ह्यात ही मोहीम प्रभावीपणे राबवावी. ग्रामीण व शहरी भागातील सर्व बालक व गर्भवती महिला यांचे लसीकरण शंभर टक्के होईल त्यासाठी सूक्ष्म नियोजन करावे. आतापर्यंत एकही डोस न घेतलेले बालक तसेच अर्धवट डोस राहिलेले बालक यांचा शोध घेऊन त्या सर्वांचे लसीकरण करावे. ही मोहीम महानगरपालिका क्षेत्र व नगरपालिकेच्या क्षेत्रात अत्यंत प्रभावीपणे राबवण्यासाठी संबंधितांनी दक्षता घ्यावी असे त्यांनी सूचित केले.

मिशन इंद्रधनुष्य अंतर्गत ग्रामीण भागातील बालके व गर्भवती महिलांना या मोहिमेच्या कालावधीत 100% लसीकरण करण्यासाठी जिल्हा परिषदेच्या आरोग्य विभागाने प्रयत्न करावेत असे आवाहन मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनीषा आढाळे यांनी केले.

प्रारंभी जिल्हा माता व बाल संगोपन अधिकारी डॉ. पिंपळे यांनी विशेष मिशन इंद्रधनुष्य ची माहिती बैठकीत दिली. यामध्ये लाभार्थ्यांची निवड ही झिरो ते दोन वर्षे वयोगटातील लसीकरणापासून वंचित किंवा गळती झालेल्या लाभार्थ्यांचे सर्व लसीद्वारे लसीकरण करणे, दोन ते पाच वर्षे वयोगटातील ज्या बालकांचे गोवर रुबेला लसीचा पहिला व दुसरा डोस राहिला असेल तसेच डीपीटी ओरल पोलिओ लसीकरण बुस्टर डोस राहिला असेल त्यांचे लसीकरण करणे आणि गर्भवती महिला यांचे लसीकरण करणे या पद्धतीने होणार आहे. तसेच 6 ऑगस्ट 2018 किंवा त्यानंतर जन्मलेल्या बालकांचा या मोहिमेमध्ये समावेश असणार असल्याची माहिती त्यांनी दिली.

ही मोहीम जिल्ह्यात पुढील तीन महिन्यात राबविण्यात येणार आहे. पहिला महिना 7 ते 12 ऑगस्ट 2023, दुसरा महिना 11 ते 16 सप्टेंबर 2023 व तिसरा महिना 9 ते 14 ऑक्टोबर 2023 हा कालावधी असेल. ही मोहीम प्रत्येक महिन्यात सहा कामकाजाच्या दिवसांमध्ये राबवण्याचे नियोजित आहे. ही मोहीम जिल्ह्यात प्रभावीपणे राबवण्यासाठी आरोग्य यंत्रणेची तयारी झालेली असून सर्वसंबंधित विभागाच्या सहकार्याने सर्व बालकांचे लसीकरण करण्याचे नियोजन असल्याचे डॉ. पिंपळे यांनी सांगितले.



- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रान्तवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 411006 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 अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकूर प्रसिद्ध होतो.
- लेख/साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्च अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या 700 ते 800 असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील 3 महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

सप्टेंबर २०२३

- १ ते ३० सप्टेंबर पोषाहार महिना
- ५ सप्टेंबर राष्ट्रीय शिक्षक दिन व मज्जारजू दुखापत दिन
- ८ सप्टेंबर जागतिक साक्षरता दिन
- १० सप्टेंबर जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
- १६ सप्टेंबर जागतिक ओझोन दिन व जागतिक अस्थिमज्जा दाता दिन
- २१ सप्टेंबर क्षारसंजीवनी दिन
- २५ सप्टेंबर जागतिक औषधनिर्माता दिन
- २८ सप्टेंबर जागतिक रेबीज दिन
- २९ सप्टेंबर जागतिक हृदय दिन
- सप्टेंबर जागतिक कर्णबधिरता

ऑक्टोबर २०२३

- १ ऑक्टोबर रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधिनता प्रतिरोध दिन
- २ ऑक्टोबर जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- ७ ऑक्टोबर जागतिक दृष्टी दिन
- ९ ऑक्टोबर मानसिक आरोग्य दिन
- १० ऑक्टोबर जागतिक बालिका दिन
- ११ ऑक्टोबर जागतिक संधिवात दिन
- १२ ऑक्टोबर जागतिक थ्रोम्बोसिस दिन
- १३ ऑक्टोबर

ऑक्टोबर २०२३

- १५ ऑक्टोबर जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
- १६ ऑक्टोबर जागतिक अन्न दिन व जागतिक बधिरीकरण दिन
- १७ ऑक्टोबर जागतिक आघात दिन
- १८ ऑक्टोबर जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- २० ऑक्टोबर जागतिक अस्थी विदीर्णता दिन
- २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन
- २४ ऑक्टोबर जागतिक पोलिओ दिन
- २६ ऑक्टोबर जागतिक स्थूलता दिन
- २९ ऑक्टोबर जागतिक पक्षाघात दिन

नोव्हेंबर २०२३

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

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गणीदाराने 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 वर्गणी पाठविताना यापूर्वी आपण घनादेश पाठवीत होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनीऑर्डरने वर्गणी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.
- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रान्तवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 410006.

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन, आरोग्य भवन परिसर, विश्रान्तवाडी पोलिस स्टेशन

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

निराधार मनोरूग्णांना 'हेल्पलाईन'चा आधार

निराधार मनोरूग्णांच्या आधारासाठी व मनोरूग्णांसाठी हेल्पलाईन सुरु करण्यासाठी आरोग्य मंत्र्यांच्या अध्यक्षतेखाली मंत्रालयात बैठक

मुंबई : निराधार मनोरूग्णांच्या मदतीसाठी व पुनर्वसनात्मक सेवांसाठी त्यांना आधार देण्यासाठी मंत्रालयात मा. आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या अध्यक्षतेखाली बैठक आयोजित करण्यात आली होती. या बैठकीत मनोरूग्णांच्या समस्येबाबत आणि त्यांना कशा प्रकारे मदत करता येईल, यावर चर्चा करण्यात आली. मनोरूग्णांना रुग्णालयात दाखल करणे, त्यांचे वैद्यकीय अहवाल प्राप्त करणे तसेच त्यांना घेऊन जाताना, भरती करताना येणाऱ्या अडचणी, पुनर्वसन यावरही विचारविनिमय करण्यात आला.

या बैठकीला आरोग्य सेवा आयुक्त धीरज कुमार, आरोग्य सेवा संचालक डॉ. स्वप्नील लाळे, सहसचिव अशोक अत्राम, विधी व न्याय विभाग, समाज कल्याण विभाग, स्माईल प्लस फाउंडेशनचे संस्थापक अध्यक्ष योगेश मालखरे तसेच गृह विभाग व आरोग्य विभागातील अधिकारी उपस्थित होते.



धाराशिव येथे 'प्रधानमंत्री क्षयरोग (टीबी) मुक्त भारत' अभियानांतर्गत जिल्ह्यातील क्षयरोग बाधित रुग्णांना राज्याचे आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या हस्ते पोषण आहार किटचे वाटप करण्यात आले. निदान झालेल्या क्षयरुग्णांना वैद्यकीय उपचाराबरोबरच आहाराची आवश्यकता असते. जेणेकरून क्षयरोगावर मात करण्यासाठी मदत होते. या उपक्रमांतर्गत जिल्ह्यामध्ये सध्या उपचारावरील 1200 क्षयरुग्ण आहेत, त्यापैकी 988 क्षयरुग्णांनी पोषण आहार किटसाठी संमती दिली आहे. प्रातिनिधिक स्वरूपात 10 क्षयरुग्णांना डॉ. सावंत यांच्या हस्ते पोषण आहार किटचे वाटप करण्यात आले.



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 August 2023

Posting on 24th of August 2023

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

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

बाळाचं संपूर्ण लसीकरण, जबाबदार पालकांचं लक्षण,

करून सर्व आजारांचं हरण, देऊया बाळाला पूर्ण संरक्षण

बाळाच्या आरोग्यासाठी लसीकरणाची सुविधा
आयुष्मान भारत- आरोग्यवर्धिनी केंद्रामध्ये मोफत उपलब्ध आहे

बीसीजी लस

क्षयरोग

पोलिओ लस

पोलिओ

हेपेटायटीस बी लस

हेपेटायटीस बी

पेंटावॅलेंट लस

घटसर्प, डांग्या खोकला,
धनुर्वात, न्यूमोनिया, मेंदूज्वर

रोटा वायरस लस

अतिसार / जुलाब

रुबेला लस

रुबेला

विटामिन 'ए' लस

रातांधळेपणा

