सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

या दीपावलीत उजळू द्या
मनात आनंद
घरात प्रकाश
आणि आयुष्यात आरोग्य!

गर्भलिंग निदान प्रतिबंध कायद्याची प्रभावी अंमलबजावणी करावी

***प्रकाश आबिटकर, आरोग्य मंत्री**

मुंबई – राज्यातील स्त्री-पुरुष लिंग गुणोत्तर प्रमाण वाढविण्यासाठी आणि स्त्री भ्रूणहत्या रोखण्यासाठी गर्भधारणापूर्व व प्रसूतीपूर्व निदान तंत्रे (गर्भलिंग निदान प्रतिबंध) कायद्याची (पीसीपीएनडीटी) प्रभावी अंमलबजावणी करावी. त्याचप्रमाणे येत्या एक महिन्यात जिल्हानिहाय पर्यवेक्षकीय समित्या स्थापन कराव्यात आणि त्यांच्यामार्फत प्रभावी अंमलबजावणीसाठी नियमित कार्यशाळा घेण्यात याव्यात, असे निर्देश सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी दिले.

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या अध्यक्षतेखाली आज पीसीपीएनडीटी कायद्याच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी राज्यस्तरीय पर्यवेक्षकीय मंडळाची बैठक घेण्यात आली.

या बैठकीत पीसीपीएनडीटी बाबत आरोग्य विभागामार्फत करण्यात येत असलेल्या कार्यवाहीबाबत आढावा घेण्यात आला. या बैठकीला विभागाचे संबंधित वरिष्ठ अधिकारी आणि स्वयंसेवी संस्थांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते. या बैठकीत नागरी नोंदणी कार्यप्रणालीच्या अहवालानुसार जन्मतः लिंग गुणोत्तर प्रमाणाचा जिल्हानिहाय आढावाही घेण्यात आला.

यावेळी बोलताना आरोग्य मंत्री आबिटकर यांनी सांगितले की, भविष्यकाळात मुलींची संख्या वाढविण्यासाठी आणि स्त्री-पुरुष गुणोत्तर प्रमाण वाढविण्यासाठी अधिक गांभीर्याने काम करण्याची गरज आहे. त्यासाठी पीसीपीएनडीटी कायद्याच्या प्रभावी अंमलबजावणीसह येत्या महिन्याभरात जिल्हा स्तरावर पर्यवेक्षकिय समित्या नेमाव्यात आणि त्यांच्या नियमित कार्यशाळा घ्याव्यात. त्याचप्रमाणे स्त्री-भ्रूणहत्या सारखे गुन्हेगारी कृत्य करणाऱ्यांना आळा घालण्यासाठी व तरुण वर्गात समाज माध्यमांद्वारे प्रभावी जनजागृती करून सकारात्मक मानसिकतेने काम करावे. ग्राम स्तरावर याविषयी जनजागृती करण्यासाठी आशा स्वयंसेविकांचा सहभाग व गाव पातळीवरील समितीचा सहभाग घ्यावा व सामूहिकरित्या जबाबदारी घेऊन कार्य करावे. त्यासाठी या क्षेत्रात स्वयंप्रेरणेने काम करणाऱ्या उत्साही माणसाची टीम तयार करावी आणि त्यांच्यासाठी कामाची पद्धत (एसओपी) तयार करावी. शाळा आणि महाविद्यालय स्तरावर दृष्टिकोन बदलण्यासाठी समुपदेशन सत्रे घ्यावी आणि स्थानिक लोकप्रतिनिधींचा सहभाग घ्यावा, अशा सूचना त्यांनी दिल्या.

या आढावा बैठकीला आमदार मंजुळा गावित, आमदार सुलभा खोडके, आरोग्य सेवा आयुक्त तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान डॉ. कादंबरी बलकवडे, महिला आयोगाच्या सदस्य सचिव नंदिनी आवडे, उपसचिव सागर बोंद्रे, सुजित बोरकर, आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड, अतिरिक्त संचालक डॉ. संदीप सांगळे, भूपेश सामंत, विधी तज्ञ, अशासकीय संघटनांच्या महिला कार्यकर्त्या डॉ. किरण मोघे, डॉ. सुधा कांकरिया, समाज शास्त्रज्ञ डॉ. निशिगंधा वाड, स्त्रीरोग तज्ञ व प्रसूती शास्त्रज्ञ डॉ. गिता पिल्लई, बालरोगतज्ञ डॉ. अमोल पवार, रेडीओलॉजिस्ट डॉ. अजय जाधव, रेडीओलॉजिस्ट डॉ. राजेंद्र कलंत्री, स्त्रीरोग तज्ञ व प्रसूती शास्त्र डॉ. शोभा मोसेस, स्त्री रोग तज्ज्ञ प्रसाद मगर, वैद्यकीय शिक्षण विभागाचे उपसचिव अनिल अहिरे, महिला व बाल विकास विभाग यांचे प्रतिनिधी, आदी दुरदृश्य प्रणालीद्वारे उपस्थित होते. आढावा बैठकीच्या आधी आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड यांनी आरोग्य विभागामार्फत पीसीपीएनडीटी बाबत करत असलेल्या कार्यवाहीविषयी सादरीकरण केले.

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सत्ताविसावे | अंक : १० | महिना : ऑक्टोबर २०२५

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

मुख्य संपादक :
डॉ. विजय कंदेवाड
संचालक आरोग्य सेवा,पुणे

संपादक :
डॉ.कैलास बाविस्कर
उपसंचालक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

संपादन सहाय्य :
डॉ. संजय जठार
सहाय्यक संचालक आरोग्य सेवा

प्रशांत तुपकरी
आरोग्य शिक्षण आधिकारी

e-आवृत्ती
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग
'परिवर्तन, आरोग्य भवन,
विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६

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 :
ddhsiec.creatives@gmail.com

कोल्हापूर जिल्हा आरोग्य संपन्न करणार
आरोग्य मंत्री तथा पालकमंत्री प्रकाश आबिटकर

मोबाईल हेल्थ

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau

https://twitter.com/MahaHealthIEC

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

http://bit.ly/MahaArogyaYT

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

संकेत स्थळ :
http.//maha-arogya.gov.in
http.//mahaarogyasamvadiec.in
maharogyasamvad

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

ऑक्टोबर - २०२५

अंतरंग

१४ 1 कोटीहून अधिक नागरिक लाभार्थी 75 लाख 87 हजार पेक्षा जास्त महिलांची तपासणी

२५ कोल्हापूर जिल्हा आरोग्य संपन्न करणार -आरोग्य मंत्री तथा पालकमंत्री प्रकाश आबिटकर

२७ राज्याचा आरोग्य विभाग अधिक पारदर्शक आणि कार्यक्षम बनवणार आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर

- आयुक्तांचे मनोगत ५
- संचालकांचे मनोगत (मुंबई) ६
- संचालकांचे मनोगत (पुणे) ७
- संपादकीय ८
- विपश्यना ध्यान पद्धती : आणि मानसिक शांतता १०
- १ कोटीहून अधिक नागरिक लाभार्थी ७५ लाख ८७ हजार पेक्षा जास्त महिलांची तपासणी १४
- आपल्या हृदयाला जपा स्टेमी प्रकल्प ठरतोय रुग्णांना आधार १८
- कर्करोग प्रतिबंधासाठी जीवनशैलीतील बदल २०
- स्मृतिभ्रंश (डिमेन्शिया) वाढती आरोग्य चिंता आणि प्रतिबंधाचे उपाय २१
- सामाजिक आणि वर्तनात्मक बदल माध्यमातून आरोग्य जनजागृती २३
- कोल्हापूर जिल्हा आरोग्य संपन्न करणार - आरोग्य मंत्री तथा पालकमंत्री प्रकाश आबिटकर २५
- पूरस्थितीत आरोग्य विभाग सज्ज २६
- राज्याचा आरोग्य विभाग अधिक पारदर्शक आणि कार्यक्षम बनवणार
  आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर २७
- जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिनानिमित्त प्रादेशिक मनोरुग्णालय ठाणे
  येथे जनजागृतीचे विविध उपक्रम २८
- स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान - आरोग्य विषयक राबविलेले विविध उपक्रम ३०
- विविध प्रसारमाध्यमांनी दिलेली प्रसिद्धी ३४
- ग्रामगीता - श्लोक, अर्थ व आरोग्य जनजागृती संदेशासह ३६
- मानसिक आरोग्य दिन साजरा रांगोळी व पथनाट्याद्वारे जनजागृती ४१
- तंबाखूमुक्त युवा अभियानाला ठाणे जिल्ह्यातून सुरुवात ४२
- एक पाऊल थॅलेसेमिया मुक्तिकडे..... .... ४३

कविता

- सकारात्मक विचार ४४
- करा तंबाखू, गुटखा, दारू व चैनीचा धिक्कार ४५
- सिकलसेल आजार ४६

वृत्त विशेष

- आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या हस्ते आयुर्वेद दिनाचे उद्घाटन ४७
- आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड यांची 'स्पर्श'उपजिल्हा रुग्णालयाला भेट ४८
- रुग्णालयीन सेवांचा दर्जा उंचावण्यासाठी
  आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी घेतली आढावा बैठक ४९
- लेखकांना विनंती ५०

आयुक्तांचे मनोगत

सप्टेंबर महिन्यात राज्यभर राबविण्यात आलेल्या 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानाला नागरिकांकडून उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला आहे. दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर या दरम्यान महिलांच्या आरोग्यासाठी राबविण्यात आलेल्या या अभियानामध्ये १ कोटीपेक्षा अधिक नागरिकांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली. त्यात ७५ लाखांहून अधिक महिलांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली आहे. हे केवळ संख्यात्मक यश नाही, तर आरोग्य विषयक जनजागृतीच्या नव्या दिशेने टाकलेले पाऊल आहे. समाजातील प्रत्येक घटक, आरोग्य कर्मचारी, आशा, अंगणवाडी सेविका, स्थानिक स्वयंसेवी संस्था, लोकसहभाग या सर्वांच्या एकत्रित प्रयत्नांमुळेच हे यश साध्य झाले आहे.

प्रत्येक महिलेपर्यंत आरोग्य सेवा पोहोचविणे आणि तिच्या शारीरिक, मानसिक तसेच सामाजिक आरोग्याचे सशक्तीकरण करणे हा या अभियानाचा मुख्य उद्देश होता. आपल्या राज्यात ही चळवळ केवळ सरकारी कार्यक्रम न राहता ती लोकचळवळ बनली आहे. या माध्यमातून महिलांमध्ये आरोग्याविषयीची जागरूकता वाढली, पोषण आणि मानसिक आरोग्याबाबत संवाद सुरू झाला, तसेच अनेकांनी आपल्या आरोग्य तपासणीसाठी पुढाकार घेतला.

ऑक्टोबर महिन्याला मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीनेही विशेष महत्त्व आहे. दरवर्षी १० ऑक्टोबरला 'जागतिक मानसिक आरोग्य दिन' साजरा केला जातो. यंदाचा संदेश आहे - "आपत्ती आणि आपत्कालीन परिस्थितीत मानसिक आरोग्य सेवांची उपलब्धता" तणाव, नैराश्य, चिंता यांसारख्या मानसिक समस्या आज केवळ शहरापुरत्या मर्यादित नाहीत, तर ग्रामीण भागातही मोठ्या प्रमाणात दिसून येत आहेत. कामाचा ताण, कौटुंबिक जबाबदा-या, आर्थिक अडचणी आणि समाजातील बदलत्या अपेक्षा या सगळ्यांचा परिणाम व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर होत असतो. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने मानसिक आरोग्य विषयक जनजागृतीसाठी विशेष उपक्रम राबवले जात आहेत. राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम अंतर्गत समुपदेशन केंद्रे, हेल्पलाईन सेवा, टेलीमानस, शालेय मानसिक आरोग्य उपक्रम सुरू आहेत. जिल्हा रुग्णालयांपासून प्राथमिक आरोग्य केंद्रांपर्यंत मानसोपचार तज्ज्ञांची उपलब्धता वाढविण्यात आली आहे. आत्महत्या प्रतिबंध, व्यसनमुक्ती, आणि मानसिक तणाव व्यवस्थापन या विषयांवर प्रशिक्षण सत्रे आयोजित केली जात आहेत. मानसिक आरोग्याबद्दल खुलेपणाने बोलणे आणि आवश्यक असल्यास मदत घेणे ही सामाजिक धैर्याची खूण आहे, हे प्रत्येकाने लक्षात ठेवण्याची गरज आहे.

ऑक्टोबर महिना सणांचा महिना आहे. नवरात्र, दसरा, दीपावली या सणांमुळे समाजात आनंद, उत्साह आणि एकात्मतेचे वातावरण निर्माण होते. मात्र, सण साजरे करताना आरोग्यदायी सवयींकडेही लक्ष देणे तितकेच आवश्यक आहे. गोड पदार्थ, तेलकट खाद्यपदार्थ, प्रदूषण, धूर, आवाज यामुळे श्वसन आणि हृदयविकारांच्या तक्रारी वाढतात.

या दीपोत्सवाच्या शुभप्रसंगी मी महाराष्ट्रातील सर्व नागरिकांना मनःपूर्वक आरोग्यदायी आणि आनंदी दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा देत आहे. चला, एकत्र येऊन "आरोग्यदायी सण, निरोगी मन आणि सशक्त समाज" यासाठी प्रयत्नशील राहू या.

डॉ. कादंबरी बलकवडे
आयुक्त, आरोग्य सेवा
तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान

संचालकांचे मनोगत

मानसिक आरोग्य ही एक अदृश्य पण अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. शरीर निरोगी असले तरी मन अस्वस्थ असेल तर खऱ्या अर्थाने आरोग्यपूर्ण जीवन जगता येणार नाही. त्यामुळेच दरवर्षी १० ऑक्टोबर रोजी साजरा होणारा "जागतिक मानसिक आरोग्य दिन" आपल्यासाठी मनशांती, भावनिक संतुलन आणि सहानुभूती यांचे महत्त्व पुन्हा अधोरेखित करतो. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने मानसिक आरोग्य सेवांचा विस्तार सातत्याने करण्यात येत आहे. राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम अंतर्गत जिल्हा रुग्णालयांमध्ये मानसोपचार तज्ज्ञांची नेमणूक, टेलिमानस हेल्थ प्रोग्रामद्वारे दूरवरच्या रुग्णांना ऑनलाइन समुपदेशन, तसेच शालेय आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी समुपदेशन सेवा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. आत्महत्या प्रतिबंध, तणाव व्यवस्थापन, व्यसनमुक्ती आणि मानसिक दृढतेसाठी आरोग्य विभाग, शिक्षण विभाग आणि सामाजिक संस्थांच्या समन्वयातून विविध उपक्रम राबवले जात आहेत.

सप्टेंबर महिन्यात राबविलेल्या "स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" अभियानात मानसिक आरोग्य तपासण्यांनाही विशेष महत्त्व देण्यात आले. महिलांच्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेणे म्हणजे कुटुंबाच्या भावनिक स्थैर्याची जपणूक करणे. त्यामुळे प्रत्येक कुटुंबाने आपल्या घरातील सदस्यांच्या मानसिक आरोग्याकडेही तेवढ्याच गांभीर्याने पाहणे आवश्यक आहे. आरोग्य सेवा सर्वांसाठी आणि सर्वत्र पोहोचवण्याचे उद्दिष्ट साध्य करताना व्यसनाधिनतेविरुध्द लढा हा आरोग्य अभियानाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. तंबाखू, दारू, ड्रग्ज, गुटखा आणि नव्याने वाढणारी डिजिटल व्यसनाधिनता ही समाजाच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी गंभीर आव्हाने आहेत.

मानसिक आरोग्य हा फक्त उपचारांचा नव्हे तर त्यापेक्षा अधिक संवादाचा विषय आहे. आपल्या आजूबाजूच्या व्यक्तींना ऐकणे, त्यांना वेळ देणे, तणावाशी सामना करण्याची क्षमता वाढवणे हेच आत्महत्या आणि नैराश्य रोखण्याचे प्रभावी साधन आहे. त्यामुळे दीपोत्सवाच्या पवित्र काळात आपण मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त आपण सर्वांनी संकल्प करू या - "मन निरोगी, कुटुंब आनंदी, सुदृढ महाराष्ट्र".

डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

ऑक्टोबर महिन्यात राष्ट्रपिता महात्मा गांधींच्या जयंतीनिमित्त "स्वच्छ भारत" या संकल्पाचा पुनःस्मरणाचा काळ असतो. आरोग्य आणि स्वच्छता यांचे नाते अतूट आहे. स्वच्छता ही केवळ एक सवय नाही, तर ती एक जीवनशैली आहे जी आजार टाळते आणि समाज निरोगी ठेवते. सार्वजनिक आरोग व कुटुंब कल्याण विभागाच्या वतीने या महिन्यात ग्रामपंचायती, शाळा, आशा व अंगणवाडी सेविकांच्या माध्यमातून "स्वच्छता सप्ताह" राबविला जात आहे. यात गावपातळीवरील कचरा व्यवस्थापन, शौचालय वापर, स्वच्छ पाणी, हात धुण्याची सवय आणि पर्यावरणपूरक दिवाळी यांसारख्या विषयांवर जनजागृती केली जाते.

"स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" अभियानात सहभागी झालेल्या महिलांनाही स्वच्छता मोहिमेविषयी आणि स्वच्छतेचे महत्त्व पटवून देण्यात आले आहे. महिलांचा सहभाग हा खऱ्या अर्थाने समाज परिवर्तनाचा पाया आहे. प्रत्येक कुटुंबाने आपल्या परिसराची आणि घराची स्वच्छता राखणे, पाणी साठवण टाळणे, कचरा वेगळा करणे, मलेरिया व डेंग्यू यांसारख्या साथरोगांपासून बचाव करणे या लहान-लहान सवयी अंगीकारल्या पाहिजेत. स्वच्छतेतूनच आरोग्य, आणि आरोग्यातूनच कुटुंब कल्याण साध्य होते.

गांधीजींच्या जयंतीनिमित्त व्यसनाधिनता दिनही साजरा करण्यात येतो. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या वतीने शालेय विद्यार्थ्यांपासून प्रौढांपर्यंत सर्व वयोगटांमध्ये व्यसनमुक्तीबाबत जागरूकता निर्माण करण्याचे कार्यक्रम आयोजित केले जात आहेत. आरोग्य मंदिर आणि प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये समुपदेशकांमार्फत उपचार व समुपदेशन सेवा पुरवली जात आहे. राष्ट्रीय तंबाखूमुक्त अभियान, ड्रग अब्युज अवेअरनेस प्रोग्राम, तसेच डिजिटल माध्यमातून जनजागृती उपक्रम यांद्वारे लोकांना आरोग्यदायी जीवनशैलीकडे प्रेरित केले जात आहे. 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानाने दाखवून दिले की लोकसहभाग मिळाला, तर कोणताही उपक्रम यशस्वी होऊ शकतो. त्याच धर्तीवर, व्यसनमुक्त समाजासाठी प्रत्येकाने आपली जबाबदारी पार पाडणे आवश्यक आहे. कुटुंबातील लहान मुलं आणि युवकांमध्ये चांगल्या सवयी रुजवणे, तणावाचा सामना सकारात्मक पध्दतीने करणे, व्यसनाला नकार देणे – ही खरी सामाजिक क्रांती आहे.

चला, या दीपोत्सवात आपण संकल्प करूया, व्यसनांना नकार देऊ या आणि निरोगी आरोग्याचा दीप पेटवूया. निरोगी शरीर, निरोगी मन आणि व्यसनमुक्त समाज घडविण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग सदैव तुमच्यासोबत आहे.

डॉ. विजय कंदेवाड
संचालक, पुणे

संपादकीय

लोकाभिमुख आरोग्यसेवेची दिशा – निरोगी महाराष्ट्राचा संकल्प

सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत विविध आरोग्य योजना, मोहिमा आणि उपक्रम सातत्याने राबविले जात आहेत. सामान्य नागरिक हा या सर्व प्रयत्नांचा केंद्रबिंदू ठरावा, या दृष्टीने राज्य शासनाने लोकाभिमुख सार्वजनिक आरोग्य सेवेची दिशा दृढ केली आहे.

'स्वस्थ नारी - सशक्त परिवार' यांसारख्या उपक्रमांमधून माता व बाल आरोग्याकडे विशेष लक्ष देण्यात आले आहे. या मोहिमांमुळे महाराष्ट्र राज्याने देशात उल्लेखनीय कामगिरी करत इतर राज्यांसाठी प्रेरणादायी आदर्श निर्माण केला आहे. राज्य शासनाच्या विविध योजना आणि मोहिमा जनसामान्यांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचत असून, लोकांचा सहभागही मोठ्या प्रमाणावर वाढत आहे.

गावपातळीपर्यंत आरोग्यसेवा पोहोचावी या उद्दिष्टाने आरोग्य मंदिरांद्वारे आरोग्य सेवेचे जाळे अधिक मजबूत झाले आहे. प्राथमिक व प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवेबाबत लोकांमध्ये जाणीव वाढत आहे आणि लोकांचा आरोग्यविषयक कल सकारात्मक दिशेने वळतो आहे. समाजमाध्यमे, डिजिटल माध्यमे आणि व्यक्ति-व्यक्ती संपर्कद्वारे माहिती व शिक्षणाचे प्रसारकार्य प्रभावीपणे पार पडत असून, लोकांचा प्रतिसादही उत्साहवर्धक आहे. या जनसहभागामुळे सार्वजनिक आरोग्य सेवा आता अधिक लोकाभिमुख होत चालली आहे. लोकांना प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, उपकेंद्रे आणि आरोग्य मंदिरे आपली वाटू लागली आहेत. परिणामी आरोग्यावरचा खर्च कमी होऊन नागरिकांचा विश्वास वाढत आहे.

डॉक्टर, परिचारिका, आरोग्यसेविका, आरोग्य सेवक, आशा कार्यकर्त्या, अंगणवाडी सेविका आणि इतर आरोग्य कर्मचारी यांच्या समन्वयातून टीमवर्कचे वातावरण तयार झाले आहे. राज्य ते गाव या पातळ्यांवर प्रभावी समन्वयामुळे आरोग्य मोहिमांचे परिणाम अधिक चांगले दिसून येत आहेत.

प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक आणि सोशल माध्यमांचा सहभागही सार्वजनिक आरोग्यसेवेत लक्षणीय वाढला आहे. यामुळे आरोग्यविषयक संदेश अधिक वेगाने, सुलभतेने आणि विश्वासार्हतेने जनतेपर्यंत पोहोचत आहेत.

या पार्श्वभूमीवर, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग दरमहा प्रकाशित करत असलेली 'महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका' ही आरोग्य जनजागृतीची प्रभावी माध्यमरूप झाली आहे. या पत्रिकेतून आरोग्य योजना, सेवा, प्रतिबंधात्मक ज्ञान आणि सामाजिक घडामोडींवर प्रकाश टाकला जातो. आता या पत्रिकेचे डिजिटल रूपात प्रकाशन सुरु झाल्यामुळे वाचकांना ती सहज उपलब्ध होत असून लोकाभिमुखता अधिक वाढली आहे. या माहिती, शिक्षण आणि संवाद प्रक्रियेमुळे लोकांमध्ये आरोग्यदायी वर्तन विकसित होत असून, निरोगी समाजाच्या निर्मितीस हातभार लागत आहे. याचे श्रेय महाराष्ट्रातील जागरूक व आरोग्यप्रिय जनतेलाच जाते. चला — आपण सर्वजण एकसंघपणे, लोकसहभागाच्या भावनेने, निरोगी महाराष्ट्र घडविण्याच्या संकल्पाने कार्यरत राहूया.

सर्वांना दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

आरोग्य, आनंद आणि उत्साहाने आपले जीवन उजळत राहो.

संपादक
डॉ.कैलास बाविस्कर
उपसंचालक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

सेवा हाच संकल्प, भारत हीच पहिली प्रेरणा ... ७५ वर्षे

देवेंद्र फडणवीस
मुख्यमंत्री

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान

#SwasthNariSashaktParivar

महाराष्ट्राच्या जनतेला मनःपूर्वक धन्यवाद!

दिनांक १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५ दरम्यान राज्यभरात राबविण्यात आलेल्या या अभियानाला मिळालेल्या उत्स्फूर्त प्रतिसाद व लोकसहभागाबद्दल महाराष्ट्र शासन - सार्वजनिक आरोग्य विभाग सर्व नागरिकांचे व सर्व सहभागी घटकांचे आभार व्यक्त करीत आहे.

१ कोटी ८ लाखांपेक्षा अधिक नागरिकांची आरोग्य तपासणी

अभियानाची यशस्वी कामगिरी

७५ लाख ८७ हजारपेक्षा अधिक महिलांची आरोग्य तपासणी

शिबिरांचे आयोजन
एकूण : **२,३०,६५३** शिबिरे
विशेष शिबिरे - **३,४१३**

असंसर्गजन्य रोग तपासणी
उच्च रक्तदाब तपासणी: **१४,४१,६४८**
मधुमेह तपासणी: **१४,९८,२१९**
कर्करोग तपासणी: **६,१८,३१३** (मुख कर्करोग),
३,२०,१६४ (स्तन कर्करोग),
२,४१,१४८ (गर्भाशयमुख कर्करोग)

प्रजनन आणि बाल आरोग्य
एएनसी क्लिनिकमध्ये
४,३८,३४५ गर्भवती महिलांची तपासणी.

U-WIN पोर्टल
ॲनिमिया तपासणी: **१०,१६,११८**
लसीकरण : **१,८८,२६१ मुले, मुली**

इतर संस्था (केंद्रीय सरकारी संस्था, वैद्यकीय महाविद्यालये आणि खासगी संस्था)
एकूण शिबिरे : **१,८६०**
एकूण तपासणी : **४,६३,१३३**

निक्षय (टीबी) कार्यक्रम (निक्षय पोर्टल)
१३,१३,६३५ नागरिकांची तपासणी
(**६,५९,९१५** पुरुष आणि **६,५२,६२१** महिला)
१५,०२७ निक्षय मित्रांची नोंदणी

सिकलसेल तपासणी (SNSPA गुगल शीट)
१,०३,८६२ पुरुष,
२,७३,५०० महिलांची तपासणी.
सिकलसेल कार्ड वितरण:
५६,०२५ पुरुष, **१,२६,७३७** महिला

अवयवदान (एसएनएसपीए पोर्टल)
४,७६५ नागरिकांनी
अवयवदानासाठी प्रतिज्ञा घेतली.
महाराष्ट्र देशात प्रथम स्थानी.

समुपदेशन सत्रे (SNSPA गुगल शीट)
समुपदेशन सत्रे :
१७,०८,४४५ पुरुष,
४७,११,५७१ महिला
शाळांमध्ये देखील सत्रे.

पीएमजेएवाय/वय वंदना कार्ड (आयुष्मान भारत पोर्टल)
७,०२,१७३ कार्ड जारी

रक्तदान (ई-रक्तकोश पोर्टल)
१,९६१ शिबिरे आयोजित
५१,३३१ युनिट रक्त संकलन

आभा कार्ड
१५,०१,५०० कार्ड जारी

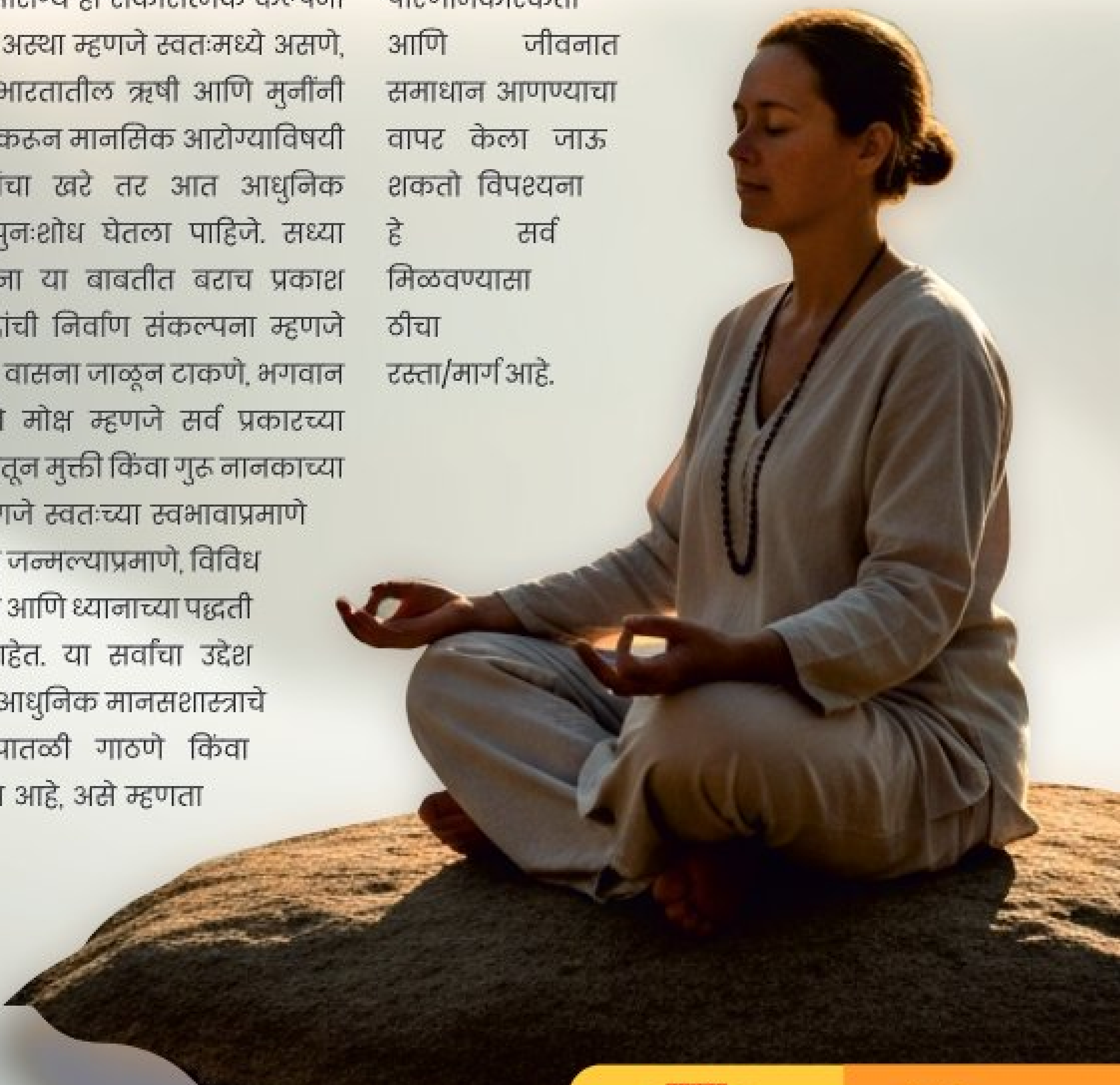
विपश्यना ध्यान पद्धती : आणि मानसिक शांतता

प्रस्तावना

जागतिक आरोग्य संस्थेने दिलेल्या व्याख्येप्रमाणे आरोग्य म्हणजे निव्वळ आजार किंवा अपंगत्वाचा अभाव नसुन संपूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक आरोग्य होय. हे अत्यंत आदर्श ध्येय चांगले आरोग्याची पातळी म्हणून दिले आहे. यात साहजिकच आरोग्याचे संवर्धन व रक्षण याचाही उल्लेख आहे. 30 व्या जागतिक आरोग्य सभेने इ. स. 2000 पर्यंत सर्वांना आरोग्य हे सामाजिक उद्दिष्ट ठेवले होते. आरोग्य ही स्थिती नाही तर सतत बदलणारी विविधांगी प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेत व्यक्ती ही सतत आजुबाजूच्या वातावरणाशी जुळवून घेऊन आरोग्य चांगले ठेवण्याचा प्रयत्न करीत असते.

भारतीय संकल्पनेप्रमाणे, आरोग्य ही सकारात्मक कल्पना आहे. स्वास्थ्य म्हणजे स्व + अस्था म्हणजे स्वतःमध्ये असणे, स्वतःच्या ठिकाणी असते. भारतातील ऋषी आणि मुनींनी हजारो वर्षे मनाचे संशोधन करून मानसिक आरोग्याविषयी अनेक शोध लावले. त्यांचा खरे तर आत आधुनिक मानसशास्त्राच्या दृष्टीने पुनःशोध घेतला पाहिजे. सध्या प्रचलीत असणाऱ्या कल्पना या बाबतीत बराच प्रकाश टाकतात. उदा. गौतम बुध्दांची निर्वाण संकल्पना म्हणजे मनातील दोष काढणे किंवा वासना जाळून टाकणे. भगवान कृष्णांनी सांगितल्याप्रमाणे मोक्ष म्हणजे सर्व प्रकारच्या संस्कारापासुन आणि बंधनातून मुक्ती किंवा गुरु नानकाच्या म्हणण्याप्रमाणे "सहज" म्हणजे स्वतःच्या स्वभावाप्रमाणे किंवा शब्दशः स्वतःबरोबरच जन्मल्याप्रमाणे, विविध वैराग्याच्या, स्वनियंत्रणाच्या आणि ध्यानाच्या पद्धती या ग्रंथामध्ये दिलेल्या आहेत. या सर्वांचा उद्देश स्वसाक्षात्कार, मुक्ती किंवा आधुनिक मानसशास्त्राचे भाषेत उच्च मानसिक पातळी गाठणे किंवा जाणीवेचा विकास करणे हा आहे, असे म्हणता येईल.

अब्राहम मॅस्लोचे नाव आजही त्याच्या (Motivational Theories) मानवी गरजांच्या मनोन्यामुळे अथवा प्रवृत्त करण्याच्या पिरॅमीडमुळे सतत आठवले जाते. या पिरॅमीडचा बेस म्हणजे तळमजला आहे (अवनि) अन्न, वस्त्र, निवारा ही मानवाची प्राथमिक गरज आहे. आणि त्यामुळेच त्यासाठी लोक काहीही करायला प्रवृत्त होतात. पण या पिरॅमीडचे टोक आहे. स्वसाक्षात्कार (Self Actulizaion) साध्या भाषेत सांगायच तर ज्यासाठी जन्म झाला आहे ती किंवा त्या व्यक्तीसाठी शक्य असणारी सर्वोच्च पातळी गाठणे, स्वतःच्या पूर्ण क्षमतेला प्रत्यक्षात उत्तरवते म्हणजेही स्वसाक्षात्कार म्हणता येईल. व्यक्तीगत विकासाची सर्वोच्च पातळी, चांगले मानसिक आरोग्य किंवा क्रियाशील आयुष्य इत्यादीही नावे यास देता येतील. स्वसाक्षात्कार हा प्रवास असून स्वतःच्या क्षमतेला प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी निर्मितीचा आर्तव्यक्ती परिणामकारकता आणि जीवनात समाधान आणण्याचा वापर केला जाऊ शकतो विपश्यना हे सर्व मिळवण्यासा ठीचा रस्ता/मार्ग आहे.



विपश्यना ध्यान पद्धती

अंतदृष्टी, जाणीव किंवा जगता - किंवा विपश्यना ही ध्यानाची अत्यंत जुनी पद्धत आहे. ऋग्वेदात सुद्धा विपश्यनेची स्तुती केलेली आढळते. विस्मृतीत गेलेल्या या ध्यानपद्धतीचा परत शोध, 2500 वर्षांपूर्वी गौतम बुद्धांनी लावला. सध्या प्रचलीत असणाऱ्या बुद्धवादाचा गाभा विपश्यना आहे, पण विपश्यना म्हणजे बौद्ध धर्म नाही. त्यामुळे विपश्यना शिकायला धर्मांतर करण्याची गरज नाही, सर्व धर्मांच्या देशाच्या, रंगाच्या किंवा वेगवेगळी पार्श्वभूमी असणाऱ्या सर्व व्यक्तींना या विद्येचे दार उघडे आहे.

विपश्यना शिकण्यासाठी सुशिक्षित आचार्यांकडून दहा दिवसाच्या निवासी शिबीरामध्ये सामील व्हावे लागते. ध्यानाचे प्रमुख आचार्य कल्याणमित्र श्री सत्य नारायण गोयंका आणि त्यांनी प्रशिक्षित केलेले जगभर विखुरलेले, जवळपास सर्व व्यवसायातील सहाय्यक आचार्य ध्यान शिक्षण देण्याचे पवित्र कार्य निस्वार्थीपणे स्वच्छेने हे करीत आहेत. जगामध्ये प्रत्येक देशात विपश्यना केंद्रे आहेत. उदाहरणार्थ:-भारत, नेपाळ, श्रीलंका, म्यानमार, थायलंड, जपान, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, न्युझीलंड, फ्रान्स आणि युनायटेड किंगडम यांचे मुख्य केंद्र आंतरराष्ट्रीय विपश्यना प्रशिक्षण केंद्र इतगपुरी येथे आहे. ही आंतरराष्ट्रीय संस्था नाशिक जिल्ह्यातील इगतपुरी शहराच्या बाजुला आणि मुंबई शहरापासून सुमारे 135 किलोमीटर आहे.

"विपश्यना" हा पाली शब्द आहे, त्याचा अर्थ अंतदृष्टी असून, "वि" म्हणजे विशेष आणि "पश्यना" म्हणजे पाहणे याचा अर्थ "विपश्यना" म्हणजे "विशेष पाहणे, जसे आहे तसे पाहणे." निसर्गाचा नियम अर्थात धर्म शोधण्याचे ते वैज्ञानिक तंत्र आहे, आणि त्यासाठी आपल्या शरीर व मनाच्या चौकटीत शोध घ्यावयाचा आहे. दहा दिवसाच्या शिबीर कालावधीत "शिल" पालन करावयाचे असते. म्हणजे ब्रम्हचर्य पाळणे आणि निर्व्यसनी राहणे होय. पहिल्या साडेतीन दिवसात श्वासावर लक्ष ठेवण्याचा (आनापानचा) अभ्यास केला जातो आणि त्यानंतर स्वतःबद्दल सत्य शोधण्याचा पद्धतीशीर आणि तटस्थ भावनेने अभ्यास केला जातो. विचार, भावना, निर्णय आणि संवेदनाना चालवणाऱ्या वैज्ञानिक नियमांचा शोध प्रत्यक्ष अनुभूतीने लागतो. या नियमांना धरून जगण्यान ही शक्यता येते. शांती, सुसंवादाने भरलेले, खरे स्वस्थ आणि आनंदी जीवन जगता येते.

प्रक्रिया आणि मानसिक परिणाम

पूज्य बुद्धांनी शिकवलेल्या "अभिधम्म" मध्ये अत्यंत पद्धतशीर आणि सर्व धाग्यादोऱ्यासह सविस्तर मांडलेले मानसशास्त्र हे मन आणि मनाच्या विकारांना समजून घेण्यास मदत करते. सध्याच्या मानसो पचाराच्या पद्धती / दृष्टीकोनापेक्षा हे फारच वेगळे आहे. या मनाच्या हालचालींमध्ये प्रत्येक मानसिक स्थितीचे ठराविक गुणधर्म आहेत. या मानसिक गुणधर्मामध्ये ती मानसिक स्थिती ठरते किंवा तिला विशिष्ट छटा मिळते. अशा गुणधर्मांच्या मुलभूत अशा 52 जाणण्याचे, ओळखण्याचे आणि परिणाम करणारे / भावनांचे प्रकार आहे. पण मुलभूत दर मन दोनच प्रकारात विभागलेले आहे. उदाहणार्थ: कुशल, शुध्द, संक्षिप्त, स्वस्थ आणि पुण्यमय किंवा अकुशल, अशुब्द, विक्षिप्त, अस्वस्थ आणि पापी. यातील स्वस्थ मन है अस्वस्थ मनाच्या विरुध्द असून, अशुध्द मनाला बाजुला करते. विपश्यना ध्यानाचा मुख्य उद्देश मनातील दोष काढून टाकण्याचा आहे. मानसिक आरोग्याची व्यवहार्य व्याख्या या दोषांचा / आसरवांचा पूर्ण अभाव आहे यांना अरिहंत किंवा संत असे म्हणतात.

सब्बो धम्मा वेदना सम्मसरणो', मनात जे काही येईल ते शरीरावर संवेदनाच्या रूपाने उमटते असे बुध्दांनी सांगितले आहे. जलतरंग वाजवताना ज्याप्रमाणे प्रत्येक आघाताबरोबर आवाज निर्मिती तरंगांची निर्मिती होते, त्याप्रमाणे प्रत्येक विचाराचा शरीरावर संवेदनांशी संबंध आहे. विपश्यना ध्यानाचे मुख्य सुत्र आहे.

विपश्यनेमध्ये एकाग्र मनाने आणि तटस्थतेने शरीरातील संवेदनांबरोबर मनातील प्रक्रियांचा शोध घेण्याचा अभ्यास केला जातो. साधकाच्या तटस्थ दृष्टीने पाहण्याने मनातील राग द्वेषांचे, जुने आणि भावी संस्कार आठवणी, इच्छा विचार, संवाद, दृष्ये, अपेक्षा, भिती आणि वासनांच्या रूपाने नियंत्रीतरित्या बाहेर पडतात. हजारो, लाखो, अनंत प्रकारची भावनिक चित्रे मनाच्या पटलावर उमटतात आणि कुठल्याही प्रकारची प्रतिक्रिया न होता नष्ट होतात. अशा स्थितीतही पाय सध्याच्या वास्तवातच असतात. मन जे एक ठराविक प्रकारे

प्रतिक्रिया करीत होते, ते बदलु नवीन परिस्थीतीत /भविष्यात मुख्यत्वे मनाने वागण्याचे टळेल. जाणीवेचा विकास होऊन प्रत्येक आयुष्यातील घटनेला मुक्त प्रतिसाद देता येईल जुन्या अनुभवावर, संस्कारावर आधारित प्रतिक्रिया जाऊन मर्यादेच्या बाहेर, वैयक्तीक चौकटीच्या बाहेर जाता येईल, जीवनामध्ये जाणीव वाढून, वास्तववादी, भ्रमरहीत, दृष्टी येऊन स्वतःवर ताबा आणि शातंता येईल. अशा व्यक्तीला पटकन निर्णय घेता येऊन, योग्य नि अचुक मुल्यमापन करता येईल तसेच एकाग्रतेने हातात घेतलेले काम पूर्ण करता येईल. दैनंदिन जीवनातही यामुळे यश मिळवता येईल.

विपश्यना म्हणजे निव्वळ साधना केंद्रातील विशिष्ट वातावरणात करावयाचा अभ्यास नाही. दहा दिवसाचे शिबीर झाल्यानंतरही साधक हे साधन घरी घेऊन जातात. विपश्यना म्हणजे सतत, शिस्तबध्द, अनुभूतीपुर्व जाणीव आहे, ही घेऊन आयुष्यभराची वाटचाल करावयाची आहे.

विपश्यना, आरोग्य आणि वैद्यक :एक आढावा

विपश्यना ध्यानापासून मिळणाऱ्या जीवमनोसामाजिक फायद्यांवर बरेच संशोधन झालेले आहे. यावरून विपश्यनेचा रोग बरे करण्याच्या शक्तीचा परिचय होतो. उदाहरणार्थ:- जुनाट दुखणी, डोकेदुखी, दमा, उच्चरक्तदाब, सोरीयासीस, जठरवण इत्यादी विपश्यनेमुळे बरे झाल्याच्या घटना नोंदविल्या गेल्या आहेत. तंबाखु, 6 दारू किंवा इतरही मादक द्रव्यांचे व्यसन ही यामुळे सुटलेले दिसते. विशेष प्रकारच्या उदाहरणार्थ कैदी, विद्यार्थी, पोलीस, मनोरूग्ण या व्यक्तीपैकी विपश्यनेमुळे सुधारणा झाल्याची दिसते.

परंतु आजार बरे करणे नाही तर भयरोगापासून सर्व दुःखांपासून मुक्ती मिळवणे हा विपश्यनेचा मुख्य उद्देश आहे. स्वतःच्या विसर ण्यामुळेच सर्व दुःख निर्माण झाले आहे. अंतदृष्टी किंवा परोक्ष म्हणजे स्वतःने अनुभवलेले ज्ञानच यातून सोडवू शकते. सर्व संतांनी स्वतःला ओळखा असाच उपदेश केलेला आहे. विपश्यना ही स्वतःला मनाचे व शरीराचे वास्तव / सत्य ओळखण्याची एक व्यवहार्य पध्दत आहे. अशाप्रकारे वास्तव पाहून आत दडलेल्या समस्यांचे निराकरण करून आतापर्यंत न वापरल्या गेलेल्या क्षमतेचा वापर करून आपल्या व इतरांच्या भल्यासाठी या उर्जेचा वापर करता येईल.

सर्वच लोकांना बरे होण्याची गरज असते. त्यातल्या त्यात मदत करणाऱ्या सर्व व्यवसायिकांनाही मदतीची आवश्यकता असते. वैद्या स्वतःला बरे कर' (Physician heal thyself) ही एक सर्वपरिचित म्हण आहे. फ्रॉइड आणि जुंग या मानसोपचारतज्ज्ञांनी सुध्दा डॉक्टरनी आधी स्वतःला समजून घेतले पाहिजे असे म्हटले आहे. सहानुभूती आणि हळवेपणा या गुणांमुळे डॉक्टर त्यांच्या आयुष्यभराच्या लोकांना बरे करण्याच्या प्रवासाला सुरुवात करतात. त्यांना स्वतःला सतत माणसांना होणाऱ्या दुःखाचे दर्शन घडते. त्यामुळे त्यांना स्वतःला मदतीची बरे होण्याची गरज असते. विपश्यना ही विविध मदत करणाऱ्या व्यावसायिकांसाठी स्विकारण्याजोगी, कुठल्याही कर्मकांडापासून मुक्त आणि माणसाचे दुःख च त्याची मुक्ती याच्यावर आधारीत असणारी साधना असल्याने उपयोगी पडेल. साधनेच्या अभ्यासाबरोबर डॉक्टर स्वतःबद्दल जास्त जाणून घेऊन जास्तीत जास्त स्वावलंबी होऊ शकतो. याचबरोबर आपल्या रुग्णांना मदत करण्याची क्षमताही वाढवू शकतो. याचाच अर्थ विपश्यना ही स्वतःलाच नाही तर इतरांना किंबहुना सर्वांना बरे करण्याची साधना आहे.

प्रत्यक्ष वापरण्याची एक पध्दत

कुठल्याही समस्येला सकारात्मक प्रतिसाद देण्याची मानसिक क्षमता निर्माण करणे, हा विपश्यनेचा मुख्य फायदा आहे. बहुतेक सध्याचे मानसोपचार हे समस्येचा निवारणासाठीचे आहेत. या साधनेचा अभ्यास करणारे मानसोपचार तज्ज्ञ आपल्या रुग्णांना आनापान शिकवतात.

ताणतणाव, मनोकायीक रोग, व्यक्तीमत्वाचे आजार व्यसने इत्यादी आजारांसाठी इतर उपचारांबरोबर आनापानही शिकवतात. यामुळे रुग्णांना चांगला फायदा झालेला दिसतो आनापान शिकवण्या आधी डॉक्टर आनापानाचा मुख्य फायदा म्हणजे शिथीलीकरण असल्याचे रुग्णांना सांगतात. आनापानमुळे रुग्णाची चिंता कमी होऊन उपचारामध्ये सहकार्य करण्याची व भाग घेण्याची भावना वाढीस लाग यासाठी वातावरणसुध्दा रुग्णाला रिलॅक्स होण्यासाठी उपकारक पाहिजे. खोली शांत असून सर्व डिस्टर्बन्सेसपासून मुक्त हवी. पेशंटला कोचवर झोपवून डोळे बंद करण्यास सांगावे आणि आपल्या श्वासासी जाणीव निर्माण करण्यास सांगावे. श्वास खोल आहे की साधा आहे, डाव्या की उजव्या नाकपुडीतून जात आहे, जलद आहे की मंद आहे इत्यादी बाबींकडे लक्ष ठेवून फक्त स्वाभाविक श्वासाकडे लक्ष ठेवण्यास सांगा. नाकपुडीजवत श्वास कोठे स्पर्श करतो याची जाणीव ठेवण्यास सांगावे, बऱ्याच वेळा अशी जाणीव नसते, श्वास थोडा जलद करून कोठे स्पर्श होतो हे जाणण्याचा प्रयत्न करावा. कमीत कमी श्वास आत येत आहे का बाहेर जात आहे यार्च जाणीव राहिली तरी खुप आहे. यावेळी मन भटकल्यास त्याकडे दुर्लक्ष करावे आणि मन भटकले आहे, हे स्विकारुन परत श्वासावर लक्ष केंद्रित करावे.

यामुळे दोन गोष्टी होतात. एक म्हणजे मन श्वासावर एकाग्र होते. दुसरे म्हणजे श्वासाचा मनाशी असणारा संबंध स्पष्ट होतो. म्हणजे राग, द्वेष, भीती किंवा वासना इत्यादी आल्यानंतर श्वास बिघडतो हे लक्षात येते, यामुळे रुग्ण श्वासावर लक्ष ठेवून सजग व समतेत राहण्यास शिकतो. रुग्णाला स्वतः दिवसातून दोनदा सकाळ-संध्याकाळ अर्धातास या तंत्राचा अभ्यास करण्याचा सल्ला दिला जातो. डॉक्टर रुग्णाच्या प्रगतीचा वेळोवेळी आढावा घेऊन रुग्णाला सल्ला देऊन विपश्यनेच्या 10 दिवसाच्या शिबीरास जाण्यास प्रवृत्त करतात. यामुळे रुग्णास स्वावलंबी होण्यास मदत करता येते. रुग्ण स्वावलंबी होऊन स्वतःच्या आरोग्याची जबाबदारी स्वतः घेतो.

निष्कर्ष

विपश्यनेची मनाला शांत करण्याची क्षमता आणि मनातील वादळे कमी करून ऊर्जा वाढवण्याची क्षमता तिला एक सकारात्मक मानसिक आरोग्याचे साधन बनवते. तसेच यामुळे माणसाचा विकासही साधला जातो. साधक मुक्त होऊन उच्च मुल्ये, चांगली ध्येये, मैत्री, करूणा आणि शांती मिळवू शकतो. याचाच अर्थ विपश्यना स्वतःवर प्रेम करण्या पासून किंवा स्वार्थापासून परमार्थाकडे म्हणजे जगावर प्रेम करण्याचा मार्ग आहे. एका व्यक्तीतील बदलामुळे हळुहळु कुटु व समाजातही बदल होऊ शकतो.

विपश्यनेची स्वतःला नियंत्रित करण्याची क्षमता, मानसोपचाराची पद्धत आणि इतर लाम समजण्यासाठी वैज्ञानिक कसोटीवर शोधण्याची गरज आहे. विपश्यनेमुळे होणारे बदल अभ्यासण्यासाठी आजच्या इव्हिडंस बेस्ड मेडिसिनमध्ये नवनवीन आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करण्याची आवश्यकता आहे. तसेच साधकांचा दिर्घकाळ पाठपुरावा करून त्यांना होणारे फायदे नोंदविण्याची गरज आहे.

डॉक्टर परिहार यांनी शासकीय अधिका-यांमध्ये विपश्यनेमुळे होणारे बदल नोंदविण्याचा अभ्यास केला आहे. त्याचे अत्यंत चांगले परिणाम दिसून आले आहेत. तसेच अंतर्व्यक्ती संबंधामध्येही विपश्यनेमुळे सुधारणा होत असल्याचे दिसून आले आहे. मनोकायिक आजार विशेषतः उच्च रक्तदाब कमी होत असल्याचेही आढळून आले आहे.

सर्वांसाठी आरोग्य मध्ये आरोग्याची कार्यान्वीत व्याख्या क्रियाशील सामाजिक व आर्थिक आयुष्य अशी आहे. त्यादृष्टीने विपश्यना नक्कीच उचित साधन आहे.

लेफ्टनंट कर्नल एम. बी. पेठे,
डॉ. आर. एम. चोखाणी
यांच्या लेखाचा स्वैर अनुवाद
डॉ. यशवंत मुळे

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियानाला राज्यात उत्स्फूर्त प्रतिसाद

१ कोटीहून अधिक नागरिक लाभार्थी
७५ लाख ८७ हजार पेक्षा जास्त महिलांची तपासणी

प्रतिनिधी – राज्यात दि. 17 सप्टेंबर ते 2 ऑक्टोबर 2025 या काळात राबविण्यात आलेल्या 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' या विशेष आरोग्य अभियानाला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर आणि राज्यमंत्री मेघना साकोरे-बोर्डीकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली राबविण्यात आलेल्या 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' या अभियानांतर्गत एकूण 2,30,653 आरोग्य शिबिरे घेण्यात आली, ज्यामध्ये 3,413 विशेष शिबिरांचा समावेश होता. या शिबिरांमध्ये तब्बल 1 कोटी 8 लाख 59 हजारांहून अधिक नागरिकांची तपासणी करण्यात आली असून, यापैकी 32 लाख 71 हजार पुरुष आणि 75 लाख 87 हजार महिला लाभार्थी ठरल्या आहेत.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या ***'सेवा हाच संकल्प, भारत हीच पहिला प्रेरणा .... 75 वर्षे'*** यानुसार राष्ट्रीय स्तरावर 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' हे विशेष अभियान देशात राबविण्यात आले. महाराष्ट्रात आरोग्य विभागाच्या उत्कृष्ट नियोजनामुळे या अभियानाला उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. स्त्रीशक्तीला आरोग्य शक्तीची साथ देण्यासाठी आणि महिला आरोग्य व सशक्तीकरणाला प्राधान्य देण्यासाठी 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' हे अभियान राबविले गेले. या अभियानांतर्गत महिला आणि बालकांच्या आरोग्य तपासणीसह विविध जनजागृती

उपक्रम आणि आरोग्य शिबिरांचे आयोजन जिल्हा आणि महापालिका स्तरावर करण्यात आले. या अभियानांतर्गत राज्यभरातील जिल्हा रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे आणि महानगरपालिका स्तरावर आरोग्य शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले. या शिबिरांमध्ये महिलांच्या असंसर्गजन्य आजार, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कर्करोग, क्षयरोग व रक्तदाब तपासणी, गर्भवती महिलांची तपासणी, बालकांचे लसीकरण, पोषण व मासिक पाळी स्वच्छतेबाबत मार्गदर्शन आणि समुपदेशन करण्यात आले. याशिवाय रक्तदान शिबिरे, निक्षय मित्र नोंदणी मोहीम, आयुष्मान कार्ड वितरण, प्रधानमंत्री मातृ वंदना कार्ड वितरण आणि अंगणवाडी केंद्रांमार्फत पोषण जनजागृती उपक्रम राबविण्यात आले. अभियानाच्या यशस्वीतेसाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागासोबत शिक्षण, महिला व बाल विकास, वैद्यकीय शिक्षण, ग्रामविकास व नगरविकास विभाग यांनीही सक्रिय सहभाग नोंदवला.

या अभियानादरम्यान विविध आरोग्य घटकांवर लक्ष केंद्रित करण्यात आले,

- असंसर्गजन्य आजारांवरील तपासण्या मोठ्या प्रमाणावर करण्यात आल्या. 14 लाख 41 हजार 648 नागरिकांची रक्तदाबासाठी तर 14 लाख 98 हजार 219 नागरिकांची मधुमेहासाठी तपासणी करण्यात आली. कर्करोग तपासणी अंतर्गत 6 लाख 18 हजार 393 मुख कर्करोग, 3 लाख 20 हजर 164 स्तनाच्या आणि 2 लाख 41 हजार 148 गर्भाशयमुखाच्या कर्करोग तपासण्या करण्यात आल्या आहेत.

- केंद्रीय सरकारी संस्था, वैद्यकीय महाविद्यालये आणि खासगी संस्था अशा इतर संस्थांनी एकूण 1860 शिबिरांचे आयोजन केले होते, त्यामध्ये एकूण 4,63,133 नागरिकांनी आरोग्य सेवेचा लाभ घेतला.

- महिला आणि बाल आरोग्य उपक्रमांतर्गत, आरसीएच पोर्टलद्वारे 4 लाख 38 हजार 345 गर्भवती महिलांची तपासणी करण्यात आली. यू-विन पोर्टलअंतर्गत 1 लाख 88 हजार 261 बालकांचे लसीकरण करण्यात आले आहे. 10 लाख 16 हजार 198 लाभार्थ्यांची ॲनिमिया तपासणी करण्यात आली.
- क्षयरोग दुरिकरण कार्यक्रमांतर्गत एकूण 13 लाख 13 हजार 635 नागरिकांची तपासणी करण्यात आली असून 15,027 नि-क्षय मित्रांनी नोंदणी केली. त्याचबरोबर सिकलसेल तपासणीत 3 लाख 77 हजार पेक्षा अधिक नागरिकांचा सहभाग असून 1.83 लाख महिला व पुरुषांना सिकलसेल कार्ड्स वितरित करण्यात आले.

- महिला सक्षमीकरण आणि मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी एकूण 65 लाखांहून अधिक नागरिकांना समुपदेशन सत्रांद्वारे मार्गदर्शन देण्यात आले. ही सत्रे शाळांमध्येही आयोजित करण्यात आली, ज्यातून विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्य जागरूकता निर्माण झाली.

- याशिवाय, आयुष्मान भारत (पीएमजेएवाय/ वय वंदना) अंतर्गत 7.02 लाख लाभार्थ्यांना आरोग्य कार्डे तर 15.01 लाख नागरिकांना आभा कार्डांचे वितरण करण्यात आले.

- रक्तदानासाठी 1,969 शिबिरांमध्ये 51,339 रक्त युनिट्स संकलित करण्यात आले. तसेच 4,765 नागरिकांनी अवयवदानाची शपथ घेतली. आरोग्य जनजागृतीतील हे एक मोठे पाऊल ठरले असून महाराष्ट्र हे याबाबतील प्रथम स्थानी आहे.

लोकप्रतिनिधींचा आणि प्रसार माध्यमांचा सक्रिय सहभाग

या अभियानामध्ये लोकप्रतिनिधींनी व्यापक प्रमाणात सक्रिय सहभाग नोंदविला. जिल्हा आणि महापालिका क्षेत्रामध्ये स्थानिक लोकप्रतिनिधींनी त्यांच्या कार्यक्षेत्रात मोठ्या प्रमाणावर सक्रिय सहभाग नोंदवून या अभियानाला प्रोत्साहन दिले. त्याचप्रमाणे प्रिंट आणि इलेक्ट्रॉनिक माध्यमांनीही या अभियानाला आपला पाठिंबा देत अभियानांतर्गत शिबिरांची माहिती देऊन जनजागृती केली.

या अभियानात राबविण्यात आलेल्या व पुरविण्यात आलेल्या सेवा-सुविधांचा, तपासणी व निदानातून आढळलेल्या आजारांचा पाठपुरावा संबंधित जिल्ह्यातील आरोग्य संस्था करणार असून यामुळे सामान्य नागरिकांना व विशेषतः महिलांना मोठा दिलासा मिळाला आहे.

या अभियानामध्ये सार्वजनिक आरोग्य विभागांतर्गत 10,766 उपकेंद्रे, 1939 प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, 797 शहरी प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, 1,040 शहरी सामुदायिक आरोग्य केंद्रे, 372 ग्रामीण रुग्णालये, 102 उपजिल्हा रुग्णालये, 8 सामान्य रुग्णालये, 22 स्त्री रुग्णालये, 2 संदर्भ सेवा रुग्णालये व 19 जिल्हा रुग्णालये तसेच विभागातील डॉक्टर्स, नर्सेस, अधिकारी, कर्मचारी, आशा स्वयंसेविका, अंगणवाडी सेविका यांनी हिरीरीने सहभाग नोंदवून हे अभियान यशस्वी केले.

या अभियानाचे उद्दिष्ट केवळ तपासणी नव्हे, तर आरोग्याविषयी जागरुकता निर्माण करणे आणि महिलांना आरोग्यदृष्ट्या सक्षम करणे हे होते. राज्यातील सर्व जिल्ह्यांतून मिळालेला उत्स्फूर्त प्रतिसाद हा आरोग्य जनआंदोलनाच्या दिशेने एक सकारात्मक टप्पा आहे.

अभियानाच्या शुभारंभाच्या दिवशीच 1,46,798 नागरिकांना 20 प्रकारच्या विविध आरोग्य सेवा

राज्यात 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानांतर्गत दि. 17 सप्टेंबर 2025 रोजी विविध विभागांत मोठ्या प्रमाणावर आरोग्य शिबिरे घेण्यात आली. या दिवशी एकूण 1,46,798 नागरिकांना विविध आरोग्य सेवा पुरविण्यात आल्या. ठाणे विभागात सर्वाधिक 32,299 लाभार्थी, कोल्हापूर जिल्ह्यात 24,950 लाभार्थी, तर नागपूर विभागात - 24,604 यांनी त्यापाठोपाठ उल्लेखनीय कामगिरी केली.

शुभारंभ दिनी या अभियानांतर्गत 117 विशेष आरोग्य शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले होते. एनसीडी तपासणी शिबिरांत 17,779 लाभार्थी, नेत्र तपासणीत 3,104, दंत तपासणीत 3,358, तर मातृ आणि बाल आरोग्य शिबिरांत 7,322 महिलांची तपासणी करण्यात आली. महिलांच्या आरोग्य संवर्धनासाठी घेतलेल्या पोषण जनजागृती सत्रांत तब्बल 10,091 महिला व बालकांनी सहभाग घेतला. याशिवाय, फ्री मेडिसिन वितरण शिबिरांद्वारे 27,344 लाभार्थ्यांना औषधे पुरविण्यात आली. 11,345 नागरिकांच्या डायग्नॉस्टिक तपासण्या पार पडल्या, तर कर्करोग तपासणी व जनजागृती सत्रांमध्ये 9,842 नागरिकांचा सहभाग नोंदविण्यात आला. मानसिक आरोग्य समुपदेशन शिबिरांद्वारे 4,296 नागरिकांना मार्गदर्शन मिळाले, तसेच व्यसनमुक्ती जनजागृती उपक्रमांत 3,357 नागरिकांनी सहभाग घेतला. स्वच्छता आणि आरोग्य जनजागृती - 7,755 लाभार्थी, आरोग्य मेळावे - 8,032, शाळांमधील तपासण्या - 6,591 आणि रक्तदान शिबिरांमध्ये 715 रक्तदाते यामुळे अभियानाला सर्वांगीण प्रतिसाद मिळाला.

या व्यापक प्रयत्नांतून राज्यभरात आरोग्याविषयी जागरुकता वाढीस लागली असून, महिलांचे आरोग्य सशक्त करण्याच्या दिशेने हे अभियान महत्त्वपूर्ण ठरले आहे.

अभियानाची वैशिष्ट्ये

शिबिरांचे आयोजन (एसएनएसपीए पोर्टल)

- एकूण : 2,30,653 शिबिरे (3413 विशेष शिबिरांसह)
- एकूण लाभार्थी : 1,08,59,332 (32,71,771 पुरुष आणि 75,87,561 महिला)

इतर संस्था (केंद्रीय सरकारी संस्था, वैद्यकीय महाविद्यालये आणि खासगी संस्था)

- एकूण शिबिरे : 1860
- एकूण लाभार्थी : 463133

असंसर्गजन्य रोग (एनसीडी) तपासणी (एनसीडी पोर्टल)

- उच्च रक्तदाब तपासणी: 14,41,648 लाभार्थी
- मधुमेह तपासणी: 14,98,219 लाभार्थी
- कर्करोग तपासणी: 6,18,393 (तोंडी कर्करोग), 320164 (स्तन कर्करोग) 241148 (गर्भाशयाचा कर्करोग) लाभार्थी

प्रजनन आणि बाल आरोग्य (आरसीएच पोर्टल)

- एएनसी क्लिनिकमध्ये (आरसीएच पोर्टल) 4,38,345 गर्भवती महिलांची तपासणी करण्यात आली.

U-WIN पोर्टल

- ॲनिमिया तपासणी: 10,16,198 लाभार्थी
- लसीकरण करण्यात आले: 1,88,261 मुले

नि-क्षय (टीबी) कार्यक्रम (नि-क्षय पोर्टल)

- 13,13,635 लाभार्थ्यांची तपासणी करण्यात आली (6,59,995 पुरुष आणि 6,52,621 महिला)
- 15,027 नि-क्षय मित्रांची नोंदणी
-

सिकलसेल तपासणी (SNSPA गुगल शीट)

- तपासणी करण्यात आली: 1,03,862 पुरुष, 2,73,500 महिला

- सिकल सल कार्ड वितरित केले: 56,025 पुरुष, 1,26,737 महिला

समुपदेशन सत्रे (SNSPA गुगल शीट)

- लाभार्थ्यांना समुपदेशन करण्यात आले: 17,08,445 पुरुष, 47,99,571 महिला
- शाळांमध्ये देखील सत्रे आयोजित करण्यात आली

पीएमजेएवाय/वय वंदना कार्ड (आयुष्मान भारत पोर्टल)

- 7,02,173 कार्ड जारी आभा कार्ड
- 15,01,500 कार्ड जारी

रक्तदान (ई-रक्तकोश पोर्टल)

- 1,969 शिबिरे आयोजित
- 51,339 युनिट रक्त संकलित

अवयवदान (एसएनएसपीए पोर्टल)

- 4765 नागरिकांनी अवयवदानासाठी प्रतिज्ञा घेतली.

आपल्या हृदयाला जपा स्टेमी प्रकल्प ठरतोय रुग्णांना आधार

पुणे - हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर 'गोल्डन अवर'मध्ये औषधोपचार करून मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आणि तीव्र हृदयविकाराच्या झटक्याची चिन्हे ओळखण्यासह लवकर उपचार घेण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने स्टेमी प्रकल्प सुरू केला आहे. जास्तीत जास्त लोकांमध्ये याविषयी जागरूकता निर्माण करण्याचे या प्रकल्पाचे उद्दिष्ट्य आहे. राज्यातील 34 जिल्ह्यांमध्ये हा प्रकल्प सुरु करण्यात आला आहे. त्यामुळे राज्यात हृदयविकाराशी संबंधित रुग्णांना तत्काळ उपचार मिळणे शक्य झाले आहे.

गेल्या काही वर्षांमध्ये कोरोनरी आर्टरी रोगामुळे मृत्यू आणि अपंगत्वाच्या प्रमाणात लक्षणीय वाढ झाली आहे. ग्रामीण भागातील 3 ते 4 टक्के आणि शहरी भागात 8 ते 10 टक्के व्यक्तींना हृदयरोग असल्याची माहिती राज्याच्या आरोग्य विभागाने दिली आहे. महाराष्ट्रात हृदयविकार व त्यासंबंधित आजार प्रामुख्याने आढळून येत आहेत. राज्यामध्ये हृदयविकारामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे.

सुरुवातीला स्टेमी हा प्रकल्प राज्यातील 12 जिल्ह्यांमध्ये सुरु करण्यात आला होता. आता राज्याच्या 34 जिल्ह्यांतील 1,906 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचा प्रकल्प विस्तारात स्पोक स्वरूपात समावेश करण्यात आला असून, स्टेमी अंतर्गत सेवा प्रदान करण्यास येत आहे. या प्रकल्पामध्ये 'स्पोक' व 'हब' हे मॉडेल वापरण्यात आले आहे. 'स्पोक' मध्ये उपजिल्हा व जिल्हा रुग्णालय यांचा समावेश असून, त्या ठिकाणी अतिदक्षता विभाग आणि हृदयविकारासंबंधी अतितत्काळ सेवा दिल्या जातात.

हृदयविकाराची प्रमुख कारणे...

- उच्च रक्तदाब व मधुमेह हे आजार असणे
- अनुवांशिकता
- असंतुलित आहार
- शारीरिक हालचाली कमी असणे किंवा न करणे
- तंबाखूचे व्यसन, मद्यपान इत्यादी व्यसन
- दैनंदिन जीवनशैली
- मानसिक तणाव

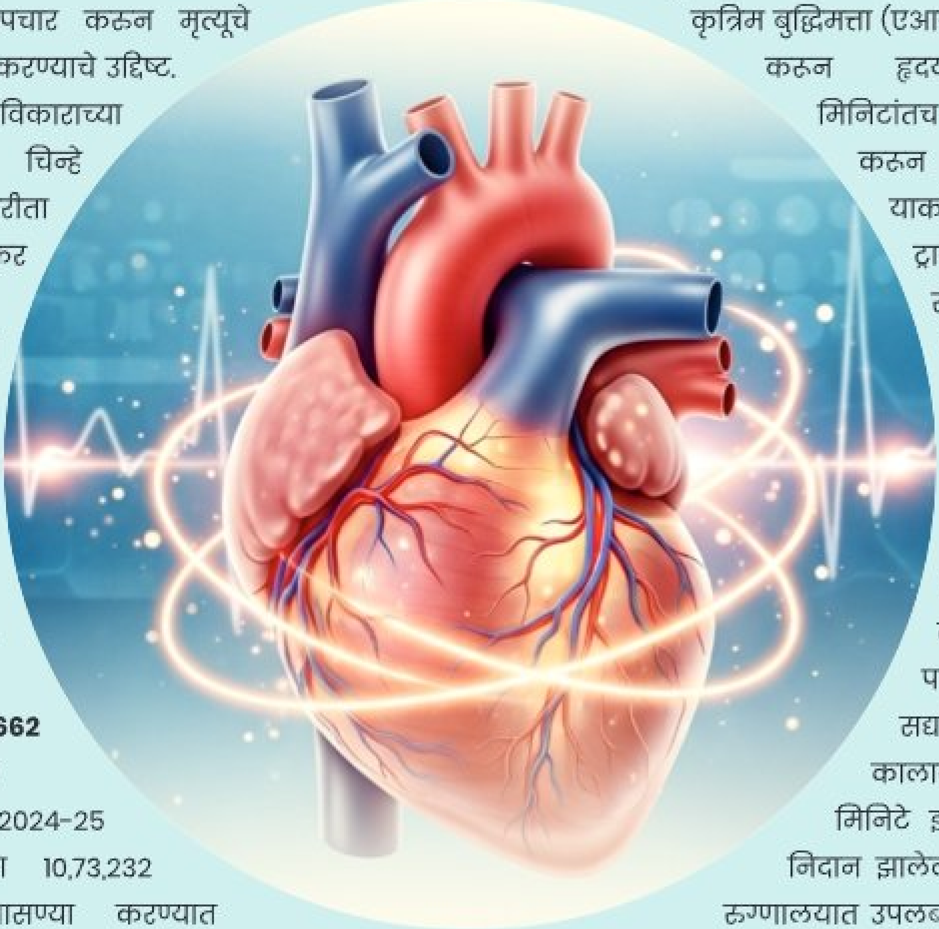
स्टेमी म्हणजे काय?

स्टेमी म्हणजे एसटी एलिव्हेशन इन मायोकार्डियल इन्फार्क्शन हा सामान्यतः आढळणारा हृदयविकाराचा प्रकार असून, यात हृदयाच्या काही भागास होणारा रक्तपुरवठा थांबल्यामुळे अपुऱ्या ऑक्सिजनमुळे हृदयाच्या मांसपेशींना इजा होते व त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येतो.

स्टेमी प्रकल्पाचा उद्देश

हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर अर्धा तासाच्या आत औषधोपचार करून मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्याचे उद्दिष्ट.

- तीव्र हृदयविकाराच्या झटक्याची चिन्हे ओळखण्याकरीता आणि लवकर उपचार घेण्यासाठी व जास्तीत जास्त लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी.



4 महिन्यांत 662 स्टेमी प्रकरणे

गेल्या वर्षी 2024-25 मध्ये एकूण 10,73,232 ईसीजी तपासण्या करण्यात आल्या. त्यापैकी 6,077 स्टेमी प्रकरणांची नोंद करण्यात आली आहे. 2025 ते 30 एप्रिल 2025 या 4 महिन्यांच्या कालावधीत 1,41,190 ईसीजी तपासण्या करण्यात आल्या, त्यापैकी 662 स्टेमी प्रकल्पांची नोंद करण्यात आली आहे.

रुग्णांसाठी ठरतोय आधार

महात्मा जोतिराव फुले जनआरोग्य योजनेतील खासगी रुग्णालये, वैद्यकीय महाविद्यालये, धर्मादाय रुग्णालये अशा आरोग्य संस्थांचा हब स्वरूपात कार्यक्रमात समावेश करण्यात आला आहे. हृदयविकाराच्या रुग्णांवर हब संस्थेत महात्मा जोतिराव फुले जन आरोग्य योजनेंतर्गत अँजिओप्लास्टी, हृदयशस्त्रक्रिया उपचार करण्यात येतात.

हृदयविकारापासून बचाव

स्पोक्स स्वरूपात स्टेमी महाराष्ट्र कार्यक्रमात समाविष्ट शासकीय रुग्णालयात अत्याधुनिक ईसीजी उपकरणाच्या सहाय्याने हृदयरोगाची लक्षणे आढळून आलेल्या रुग्णाचा ईसीजी काढून क्लाऊडवर अपलोड केला जातो. प्रगत कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय) तंत्रज्ञानाचा वापर करून हृदयरोगतज्ज्ञ काही मिनिटांतच ईसीजीचे विश्लेषण करून निदान करतात. याकरिता बंगळुरुस्थित ट्रायकोंग हेल्थ या संस्थेशी सामंजस्य करार करण्यात आला आहे. हा विश्लेषण अहवाल इंटरनेटच्या मदतीने काही मिनिटांतच संबंधित रुग्णालयास पाठवला जातो. सद्यस्थितीतील हा कालावधी सरासरी 4 मिनिटे इतका आहे. स्टेमीचे निदान झालेल्या रुग्णाला स्पोक रुग्णालयात उपलब्ध असल्यास, त्वरित थ्रॅंबोलायसिस उपचार देऊन पुढील उपचारासाठी 108 रुग्णवाहिका सेवेच्या मदतीने जवळच्या हब संस्थेकडे पाठवले जाते. हब म्हणजे मोठी व खासगी रुग्णालये जिथे हृदयरोग तज्ज्ञ उपलब्ध असतात आणि हृदयरोग शस्त्रक्रिया केली जाते. यासाठी हब व स्पोक संस्था यांच्या परस्पर समन्वयाद्वारे रुग्णास वेळेत उपचार मिळण्याच्या दृष्टीने नियोजन करण्यात येते.

कर्करोग प्रतिबंधासाठी जीवनशैलीतील बदल

कर्करोग ही आजच्या काळातील एक गंभीर आरोग्य समस्या आहे. पण चांगली गोष्ट म्हणजे — योग्य जीवनशैली आणि प्रतिबंधक सवयी अंगीकारल्यास, अनेक प्रकारचे कर्करोग टाळता येऊ शकतात. खालील उपायांद्वारे आपण स्वतःचे आणि आपल्या कुटुंबाचे संरक्षण करू शकतो.

1. सूर्यकिरणांपासून संरक्षण करा

अति सूर्यप्रकाशामुळे त्वचारोग आणि त्वचेचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. विशेषतः सकाळी 10 ते दुपारी 4 या वेळेत सूर्यकिरण तीव्र असतात.

काय करावे :

- शक्य तितके सावलीत राहा.
- बाहेर पडताना टोपी, छत्री आणि डोळ्यांना झाकणारे गॉगल वापरा.
- पूर्ण बाह्यांचे, हलक्या रंगाचे कपडे परिधान करा.
- सनस्क्रीनचा वापर करा — SPF 30 किंवा त्याहून अधिक असलेला सनस्क्रीन लावा. दोन तासांनी पुन्हा लावा; पोहणे किंवा घाम आल्यास अधिक वारंवार लावा.
- टॅनिंग बेड्स किंवा कृत्रिम सनलॅम्पचा वापर टाळा, कारण तेही त्वचेवर तितकेच नुकसान करतात.

2. लसीकरण करून घ्या

काही विषाणूजन्य संसर्ग कर्करोगाला कारणीभूत ठरतात. त्यापासून बचाव करण्यासाठी लसीकरण अत्यंत उपयुक्त ठरते.

महत्त्वाच्या लसी:

हेपेटायटिस बी लस — हेपेटायटिस बी विषाणूमुळे यकृताचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. एकापेक्षा अधिक लैंगिक जोडीदार असलेले, इंजेक्शनद्वारे अंमली पदार्थ घेणारे, तसेच आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत व्यक्तींनी ही लस घ्यावी.

एचपीव्ही (HPV) लस — मानवी पॅपिलोमा विषाणू (HPV) गर्भाशय मुखाचा कर्करोग आणि इतर जननेंद्रिय व डोक्या-गळ्याचे कर्करोग निर्माण करू शकतो. ही लस 9 वर्षांपासूनच्या मुलांना आणि लसीकरण न झालेल्या तरुणांना देता येते.

3. जोखमीच्या सवयींपासून दूर राहा

काही वर्तनांमुळे संसर्गजन्य विषाणूंचा धोका वाढतो आणि त्यातून कर्करोगही होऊ शकतो.

काय टाळावे:

- असुरक्षित लैंगिक संबंध टाळा. एकाच जोडीदारासोबत सुरक्षित संबंध ठेवा आणि नेहमी कंडोमचा वापर करा.
- इंजेक्शन शेअर करू नका. अशा सवयींमुळे H I V , हेपेटायटिस बी आणि सी संसर्ग होऊ शकतो, जे पुढे यकृताचा कर्करोग वाढवतात.
- व्यसनमुक्त जीवन जगा. तंबाखू, मद्यपान आणि अंमली पदार्थांचा वापर टाळा.

4. नियमित वैद्यकीय तपासणी करा

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास उपचार अधिक प्रभावी होतात. त्यामुळे नियमित तपासण्या अत्यावश्यक आहेत.

उपयुक्त तपासण्या:

स्त्रियांकरिता – गर्भाशयमुखाचा (Cervical) आणि स्तनाचा (Breast) कर्करोग तपासणी.

पुरूषांसाठी – प्रोस्टेट व कोलन कर्करोग तपासणी.

दोघांसाठी – त्वचेवरील बदल, तोंडातील गाठी किंवा व्रण यांचे निरीक्षण.

निष्कर्ष

कर्करोग प्रतिबंध हे आपल्या हातात आहे. योग्य आहार, नियमित व्यायाम, व्यसनमुक्त जीवन, सुरक्षित वर्तन आणि वेळोवेळी आरोग्य तपासणी — या पाच गोष्टी अंगीकारल्यास आपण निरोगी आणि कर्करोगमुक्त जीवन जगू शकतो.

स्मृतिभ्रंश (डिमेन्शिया) वाढती आरोग्य चिंता आणि प्रतिबंधाचे उपाय

जगभरात वृद्धत्वासोबत वाढणारा एक गंभीर आजार म्हणजे स्मृतिभ्रंश (Dementia). हा आजार केवळ विस्मरणाशी संबंधित नसून, तो व्यक्तीच्या विचारशक्ती, निर्णयक्षमता, वर्तन आणि दैनंदिन जीवनावरही गंभीर परिणाम करतो.

जागतिक आकडेवारी

- सध्या जगभरात सुमारे 57 दशलक्ष लोक स्मृतिभ्रंशाने ग्रस्त आहेत, त्यापैकी 60% लोक मध्यम आणि कमी उत्पन्न असलेल्या देशांत राहतात.
- दरवर्षी जवळपास 10 दशलक्ष नवीन रुग्ण या आजारात वाढतात.
- अल्झायमर रोग हा डिमेन्शियाचा सर्वाधिक सामान्य प्रकार असून, 60–70% रुग्ण या स्वरूपाचे असतात.
- डिमेन्शिया हा जगातील मृत्यूच्या सातव्या प्रमुख कारणांपैकी एक असून, वृद्धांमधील अपंगत्व आणि अवलंबित्वाचे एक मोठे कारण आहे.
- महिलांवर या आजाराचा परिणाम अधिक प्रमाणात दिसतो — त्या स्वतः रुग्ण म्हणून तसेच काळजीवाहक (caregiver) म्हणूनही मोठी जबाबदारी पार पाडतात.

स्मृतिभ्रंश म्हणजे काय?

स्मृतिभ्रंश हा एक "सिंड्रोम" आहे, म्हणजेच तो एकच रोग नसून, मेंदूच्या पेशींवर परिणाम करणाऱ्या अनेक आजारांचा परिणाम आहे. यामुळे व्यक्तीची स्मरणशक्ती, विचार करण्याची क्षमता, निर्णय घेण्याची ताकद आणि दैनंदिन कामकाज हळूहळू बिघडते.

वय वाढणे हे या आजाराचे सर्वात मोठे कारण असले तरी, प्रत्येक वृद्ध व्यक्तीला स्मृतिभ्रंश होईलच असे नाही.

धोक्याची कारणे (Risk Factors)

स्मृतिभ्रंश होण्याचा धोका वाढवणारी प्रमुख कारणे:

- 65 वर्षांपेक्षा जास्त वय
- उच्च रक्तदाब (Hypertension)
- मधुमेह (Diabetes)
- लठ्ठपणा
- धूम्रपान व मद्यपान
- शारीरिक निष्क्रियता
- नैराश्य (Depression)
- सामाजिक एकाकीपणा

लक्षणे आणि लवकरची चिन्हे

सुरुवातीला लक्षणे सौम्य असतात आणि हळूहळू ती वाढत जातात.

प्रारंभिक लक्षणे:

- गोष्टी किंवा अलीकडील घटना विसरणे
- वस्तू हरवणे किंवा चुकीच्या ठिकाणी ठेवणे
- ओळखीच्या ठिकाणी हरवणे
- वेळेचे भान न राहणे
- निर्णय घेण्यात अडचण
- बोलताना शब्द विसरणे

- ओळखीची कामे करताना गोंधळणे

वर्तनातील बदल:

- चिडचिड, उदासी किंवा राग
- व्यक्तिमत्त्वात बदल
- समाजात किंवा कामात अलिप्तता
- भावनांबद्दल उदासीनता

सामान्य प्रकार

- अल्झायमर रोग
- व्हॅस्क्युलर डिमेन्शिया (मेंदूतील रक्तपुरवठ्यातील अडथळ्यांमुळे)
- ल्यूई बॉडी डिमेन्शिया (मेंदूत प्रथिनांचे अनियमित साचलेले थर)
- फ्रंटोटेम्पोरल डिमेन्शिया (मेंदूच्या पुढील भागातील पेशींचा ऱ्हास)

कधी कधी हे प्रकार एकत्रही दिसतात.

उपचार आणि काळजी

स्मृतिभ्रंशासाठी सध्या संपूर्ण उपचार उपलब्ध नाहीत, पण लक्षणे कमी करण्यासाठी आणि जीवनमान सुधारण्यासाठी अनेक उपाय करता येतात.

औषधोपचार:

- Donepezil, Rivastigmine सारखी औषधे अल्झायमर रुग्णांसाठी उपयुक्त.
- Memantine गंभीर अवस्थेत वापरली जाते.
- रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणासाठी औषधे आवश्यक.
- नैराश्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने सौम्य औषधे वापरता येतात.

स्वतःची काळजी (Self-care)

- दररोज शारीरिक हालचाल करा.
- पौष्टिक आहार घ्या, धूम्रपान आणि मद्यपान टाळा.
- वेळेवर झोप, विश्रांती आणि नियमित वैद्यकीय तपासणी करा.
- आठवणी लिहून ठेवणे, नोटबुक वापरणे उपयुक्त ठरते.
- समाजाशी जोडलेले राहा, मित्रपरिवारात सहभागी व्हा.
- छंद जोपासा आणि मेंदूला सक्रिय ठेवणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये सहभागी व्हा.

काळजीवाहकांची भूमिका

- स्मृतिभ्रंश असलेल्या व्यक्तींची काळजी घेणे ही आव्हानात्मक जबाबदारी आहे.
- कुटुंबातील सदस्य, मित्र आणि व्यावसायिक मदत घ्या.
- विश्रांती घ्या, ताणतणाव कमी करण्यासाठी ध्यान, योग यांचा वापर करा.
- आवश्यक असल्यास आरोग्य तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

प्रतिबंध म्हणजेच सर्वोत्तम उपाय

- स्मृतिभ्रंश टाळण्यासाठी खालील सवयी जोपासा:
- नियमित व्यायाम
- धूम्रपान आणि मद्यपान टाळा
- संतुलित आहार
- वजन नियंत्रणात ठेवा
- रक्तदाब, साखर आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवा
- मानसिक आणि सामाजिकदृष्ट्या सक्रिय रहा

निष्कर्ष

स्मृतिभ्रंश हा केवळ वैयक्तिक नाही तर सामाजिक आरोग्याचा प्रश्न आहे. याविषयी जागरूकता वाढवून, वेळेवर निदान आणि काळजी घेतल्यास रुग्ण आणि कुटुंब या दोघांचेही जीवनमान सुधारता येते.

सामाजिक आणि वर्तनात्मक बदल माध्यमातून आरोग्य जनजागृती

(Social and Behaviour Change Communication - SBCC : संकल्पना, गरज आणि दिशा)

प्रस्तावना:

आरोग्य विषयक जनजागृतीसाठी पारंपरिक माहिती, शिक्षण आणि संपर्क (IEC) उपक्रम अनेक वर्षे राबवले गेले आहेत. मात्र केवळ माहिती पुरविण्याने व्यक्तीच्या वर्तनात स्थायी बदल घडत नाही, हे आता सिद्ध झाले आहे. आरोग्यविषयक वर्तन हे केवळ वैयक्तिक निर्णय नसून ते सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक आणि राजकीय घटकांनी प्रभावित होते. या जाणिवेतूनच "Social and Behaviour Change Communication – SBCC" ही आधुनिक व सर्वसमावेशक संकल्पना विकसित झाली आहे.

संकल्पना आणि विकास:

SBCC म्हणजे माहितीचे एकमार्गी प्रसारण नव्हे, तर समाजाशी संवाद साधत बदल घडविण्याची संशोधनाधारित आणि सहभागात्मक प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेद्वारे व्यक्ती, कुटुंब, आणि समुदाय यांच्या गरजा ओळखून त्यांच्या सहभागातून वर्तनात आणि समाजरचनेत सकारात्मक बदल घडवले जातात.

SBCC चे उद्दिष्ट केवळ वैयक्तिक वर्तन बदलणे नसून — सामाजिक नियम, लिंगाधारित भेद, सत्तासंबंध आणि सांस्कृतिक प्रथांमध्येही परिवर्तन घडविणे आहे.

IEC - BCC - SBCC : एक प्रवास:

1. IEC (Information, Education, Communication):

- **मुख्य उद्देश:** माहिती देणे, जनजागृती करणे.
- **माध्यमे:** पोस्टर, पत्रके, रेडिओ, माहिती मोहिमा.
- **मर्यादा:** माहिती दिल्यानेच वर्तन बदलत नाही.

2. BCC (Behaviour Change Communication):

- लक्ष्यित गटांचा अभ्यास करून, त्यांच्या वर्तनात बदल घडविण्यासाठी संवाद.
- सहभागी दृष्टिकोन आणि बहु-माध्यम वापर.
- मात्र, सामाजिक घटकांवर मर्यादित परिणाम.

3. SBCC (Social and Behaviour Change Communication):

- वैयक्तिक आणि सामाजिक दोन्ही स्तरांवर काम करणारी प्रक्रिया.
- सामाजिक मान्यता, धोरणे, आणि सामूहिक जबाबदारीवर भर.
- सामाजिक गतिशीलतेसह संवाद आणि परिवर्तनाची साखळी निर्माण करते.

SBCC चे तीन मूलभूत घटक :

1. Communication (संपर्क):

लक्ष्यित गटांच्या आवडीनुसार आणि परिस्थितीनुसार बहु-माध्यमांद्वारे संवाद साधणे.

2. Behaviour Change (वर्तन बदल):

आरोग्यविषयक कृती सुलभ, व्यवहार्य आणि प्रेरणादायी करणे.

3. Social Change (सामाजिक बदल):

समुदायातील सत्तासंबंध, लिंगनियम, आणि धोरणांमध्ये सकारात्मक बदल घडविणे.

SBCC ची प्रमुख तत्त्वे :

1. SBCC ही प्रक्रिया आहे – उत्पादन नव्हे. पोस्टर किंवा जाहिराती ही केवळ साधने आहेत.

2. संशोधनाधारित योजना: प्रेक्षकांचा सखोल अभ्यास आणि डेटा-आधारित रणनीती.

3. बहुस्तरीय दृष्टिकोन: व्यक्ती, कुटुंब, समुदाय आणि प्रणाली या सर्व स्तरांवर कार्य.

4. बहु-माध्यम वापर: मुद्रित, इलेक्ट्रॉनिक, सोशल मीडिया, लोकसंवाद यांचा समन्वय.

5. नियोजन, अंमलबजावणी आणि मूल्यांकन: संपूर्ण चक्रात सतत देखरेख आणि सुधारणा.

आरोग्य क्षेत्रातील SBCC चे योगदान:

महाराष्ट्रात आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाने विविध अभियानांमध्ये SBCC चा यशस्वी वापर केला आहे

- "आरोग्याची वारी पंढरीच्या दारी", 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' मोहिमेत महिलांच्या आरोग्याविषयी जागरूकता व सामाजिक संवाद वाढविणे.
- मानसिक आरोग्य जनजागृती, TB-मुक्त भारत, मलेरिया नियंत्रण, लसीकरण मोहिमा यामध्ये समुदायाशी थेट सहभाग.
- धार्मिक, सामाजिक आणि स्थानिक उत्सवांतून सामुदायिक आरोग्य संदेशांचे प्रसारण.

निष्कर्ष:

SBCC ही केवळ माहिती प्रसारित करण्याची प्रक्रिया नसून समाजाशी संवाद साधून परिवर्तन घडविण्याची चळवळ आहे. ती व्यक्तीपासून समाजापर्यंत बदल घडवते, आरोग्यसेवांबद्दल विश्वास निर्माण करते आणि टिकाऊ आरोग्य सवयींची पायाभरणी करते.

म्हणूनच आजच्या सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेमध्ये SBCC ही एक आवश्यक आणि परिवर्तनशील रणनीती ठरली आहे

आरोग्यवंत समाज घडविण्याच्या दिशेने एक ठोस पाऊल आहे.

डॉ.कैलास बाविस्कर
उपसंचालक आरोग्य सेवा
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

कोल्हापूर जिल्हा आरोग्य संपन्न करणार

आरोग्य मंत्री तथा पालकमंत्री प्रकाश आबिटकर

कोल्हापूर जिमाका दि : 11 सन 2030 पर्यंत संपूर्ण भारत टी.बी मुक्त करण्याचा केंद्र शासनाचा संकल्प आहे या अंतर्गतच 'माझं कोल्हापूर क्षयमुक्त कोल्हापूर' ही संकल्पना घेऊन संपूर्ण जिल्हा टी.बी मुक्त करण्याचा संकल्प करण्यात आला असून सध्या त्याचे दृश्य परिणाम दिसून येत आहेत. जिल्ह्यातील आजरा, भुदरगड आणि राधानगरी तालुक्यातील 94 ग्रामपंचायती या पूर्णता क्षयमुक्त झाल्या आहेत. या ग्रामपंचायती बरोबरच संपूर्ण कोल्हापूर जिल्हा लवकरच क्षयमुक्त करण्यात येईल, असा विश्वास सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री तथा पालकमंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी व्यक्त केला.

गारगोटी येथील इंदुबाई संस्कृती हॉल येथे टी. बी. मुक्त ग्रामपंचायत - 2024 पुरस्कार वितरण सोहळ्याप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी व्यासपीठावर आरोग्य सेवा कोल्हापूर मंडळाचे उपसंचालक डॉ. दिलीप माने, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. अनिरुद्ध पिंगळे, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. प्रशांत वाडीकर, जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. हर्षला वेदक, आजरा राधानगरी व भुदरगडचे गटविकास अधिकारी अनुक्रमे सुभाष सावंत, डॉ.संदीप भंडारे, डॉ.शेखर जाधव आदी उपस्थित होते.

ते म्हणाले, "नागरिकांनी टी .बी .ची अनावश्यक भीती बाळगू नये .आज 94 गावातील सरपंचांचा सत्कार झाला आहे ही बाब अत्यंत कौतुक व अभिमानास्पद आहे. जिल्ह्यातील सर्व सरपंचांनी ग्रामविकासासाठी मतभेद विसरून एकत्रित येवून काम करावे. ग्रामविकास कार्याला आपण सर्वतोपरी सहाय्य करू अशी ग्वाही देत राज्यात , जिल्ह्यात योग संस्कृती वाढावी अशी अपेक्षा व्यक्त केली. यावेळी आबिटकर यांच्या हस्ते निक्षय पोषण आहार किटचे वाटप तसेच आजरा, राधानगरी व भुदरगड तालुक्यातील सुमारे 94 ग्रामपंचायतीच्या सरपंचांचा महात्मा गांधीं यांचा पुतळा, सन्मान चिन्ह व प्रमाणपत्र देवून गौरविण्यात आले.

तत्पूर्वी सर्वसामान्य लोकांमध्ये टी.बी या रोगाबद्दल व्यापक जन जागृती व्हावा या उद्देशाने हे टी.बी मुक्त ग्रामपंचायत अभियान राबविण्यात येत असल्याचे भुदरगड तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ.आनंद वर्धन यांनी प्रास्ताविकात सांगितले . याप्रसंगी कल्याण निकम,अमोल पाटील,शिवाजी चौगुले तसेच विविध ग्रामपंचायत सदस्य ,सरपंच व आरोग्य विभागाचे इतर अधिकारी - कर्मचारी त्याचबरोबर ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने उपस्थित होते .

पूरस्थितीत आरोग्य विभाग सज्ज

नागरिकांना अखंडित आरोग्य सेवा देण्याच्या आरोग्य मंत्र्यांच्या सूचना

राज्यात सध्या सर्वत्र सुरु असलेल्या मुसळधार पावसामुळे अनेक भागांत पूरस्थिती निर्माण झाली आहे. या आपत्कालीन परिस्थितीत नागरिकांना अखंडित आरोग्य सेवा मिळावी यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग सज्ज असून नागरिकांना अखंडित आरोग्य सेवा द्यावी, अशी सूचना सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी विभागातील वरिष्ठ अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांना केली आहे. आरोग्य विभागातील सर्व अधिकारी व कर्मचारी यांना अलर्ट मोडवर राहण्याचे आदेश त्यांनी दिले आहेत.

आरोग्य मंत्री आबिटकर यांच्या अध्यक्षतेखाली आरोग्य भवन येथे या संदर्भात राज्यस्तरीय बैठक घेण्यात आली. या बैठकीला अतिवृष्टीग्रस्त अकोला, संभाजीनगर, नाशिक व लातूर परिमंडळासह, आरोग्य विभागाच्या राज्यातील वरिष्ठ अधिकारी दुरदृश्य प्रणालीद्वारे उपस्थित होते. यावेळी आरोग्य मंत्र्यांनी पूरस्थिती व आरोग्य सुविधेचा आढावा घेतला. या बैठकीत राज्यातील सर्व आरोग्य यंत्रणेने सतर्क रहावे, परिमंडळातील सर्व उपसंचालकांनी आपल्या कार्यक्षेत्रातील आरोग्य संस्थांचा आढावा घ्यावा, आरोग्य केंद्रात पुरेसा औषध साठा उपलब्ध ठेवावा, आपत्कालीन स्थितीत 108, 102 रुग्णवाहिका सज्ज ठेवाव्यात, डॉक्टरांनी मुख्यालयात उपस्थित राहावे, पुरामुळे आरोग्य संस्था बाधित झाली असेल तर तात्काळ दुरुस्ती व उपयोजना कराव्यात, पूरग्रस्त रुग्णांना तातडीने उपचार द्यावेत, स्थलांतरित नागरिकांना आरोग्य शिबिरांमध्ये सुविधा उपलब्ध करून द्याव्यात, गाव पातळीपर्यंत सूक्ष्म नियोजन व्हावे, पिण्याच्या पाण्याची व जलस्तोतरांची नियमित तपासणी करावी, पुरामुळे स्थलांतरित झालेल्या रुग्णांवर त्या ठिकाणी जाऊन उपचाराची करावेत. टीएलसी पावडर व कीटकनाशक औषध फवारणी करावी, पूरस्थितीनंतर उद्भवणाऱ्या साथरोगावर प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी उपाययोजना कराव्यात, असे स्पष्ट निर्देश आरोग्य मंत्र्यांनी दिले आहेत.

रुग्णांना सर्व प्रकारची सेवा देण्यास 24.7% राहण्याच्या सूचना दिल्या तसेच पूरस्थितीच्या काळात जलजन्य आजारावर प्रतिबंध करण्याची तयारी सर्वांनी ठेवावी असे सूचना आरोग्यमं त्र्यांनी दिल्या. या बैठकीला आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड यांच्यासह राज्याचे उच्चस्तरीय अधिकारी उपस्थित होते. संकटाच्या काळात नागरिकांना तातडीची मदत मिळावी हा आरोग्य विभागाचा ध्यास असल्याचे बैठकीत स्पष्ट करण्यात आले.

राज्याचा आरोग्य विभाग अधिक पारदर्शक आणि कार्यक्षम बनवणार

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर

मुंबई : राज्यातील आरोग्य व्यवस्थेला अधिक पारदर्शक, सर्वसमावेशक आणि परिणामकारक बनविण्यासाठी सरकार ठोस पावले उचलत असून सार्वजनिक आरोग्य विभाग येत्या काही दिवसांत अधिक कार्यक्षम होणार आहे, असा विश्वास सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी व्यक्त केला.

आरोग्य भवन येथे पत्रकार परिषदेत ते बोलत होते. आरोग्य विभागाने घेतलेल्या महत्त्वपूर्ण निर्णयांची माहिती थेट जनतेपर्यंत पोहोचविण्यासाठी या पत्रकार परिषदेचे आयोजन करण्यात आले होते.

महात्मा फुले जनआरोग्य योजनेंतर्गत उपचारांसाठीचे आर्थिक सहाय्य वाढविण्यात आले असून, हृदय व यकृत यांसारख्या गंभीर आजारांसाठी आता 5 लाखांऐवजी 15 लाख रुपयांपर्यंत मदत मिळणार आहे. मोठ्या खासगी रुग्णालयांचा सहभाग वाढवून रुग्णांना अधिक पर्याय उपलब्ध करून देण्यात येणार आहेत. तसेच पुण्यात "महाराष्ट्र इन्स्टिट्यूट ऑफ व्हायरोलॉजी" स्थापन करण्यासाठी 36 कोटी रुपये मंजूर झाले असून, दिवाळीनंतर या इन्स्टिट्यूटचे बांधकाम सुरू होणार आहे. देशातील सर्व व्हायरोलॉजी चाचण्या पुण्यातच व्हाव्यात हा उद्देश असल्याचे आबिटकर यांनी स्पष्ट केले.

खासगी प्रयोगशाळा व निदान केंद्रांवर देखरेख ठेवण्यासाठी नवा लॅब ॲक्ट लागू केला जाणार आहे. एमआरआय, सीटी स्कॅनसारख्या तपासण्यांमध्ये अचूकता असावी, चुकीचे अहवाल देणाऱ्या लॅबवर कारवाई केली जाईल, असेही त्यांनी सांगितले.

कॅन्सर तपासणी मोहिमेत आतापर्यंत एक कोटींहून अधिक महिलांची तपासणी करण्यात आली असून, सुमारे 13 हजारांमध्ये विविध आजार आढळले आहेत. लवकर निदान आणि प्रतिबंधात्मक उपाययोजना ही आमची प्राथमिकता असल्याचे मंत्री म्हणाले.

बोगस औषधांविरोधात कडक कारवाई करण्यात येणार असून, औषधांची गुणवत्ता तपासण्यासाठी राज्यभर ड्रग डिटेक्शन मशीन वापरण्यात येतील. सरकारी रुग्णालयांतील औषधे खासगी रुग्णालयांइतकीच दर्जेदार असली पाहिजेत, हा सरकारचा प्रयत्न असल्याचे त्यांनी नमूद केले. सरकारी व खासगी डॉक्टरांशी संवाद वाढवून बॉम्बे नर्सिंग ॲक्टमध्ये सुधारणा, तसेच प्रशासनिक परवानग्यांमधील विलंब कमी करण्यासाठीही उपाययोजना केली जात असल्याचे आबिटकर यांनी सांगितले.

"आरोग्य विभागाचा प्रभावी वापर करून, दर्जेदार सेवा देणे आणि जनतेशी सतत संपर्कात राहणे हेच आमचे उद्दिष्ट आहे," असे मंत्री प्रकाश आबिटकर म्हणाले.

जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिनानिमित्त प्रादेशिक मनोरुग्णालय ठाणे येथे जनजागृतीचे विविध उपक्रम

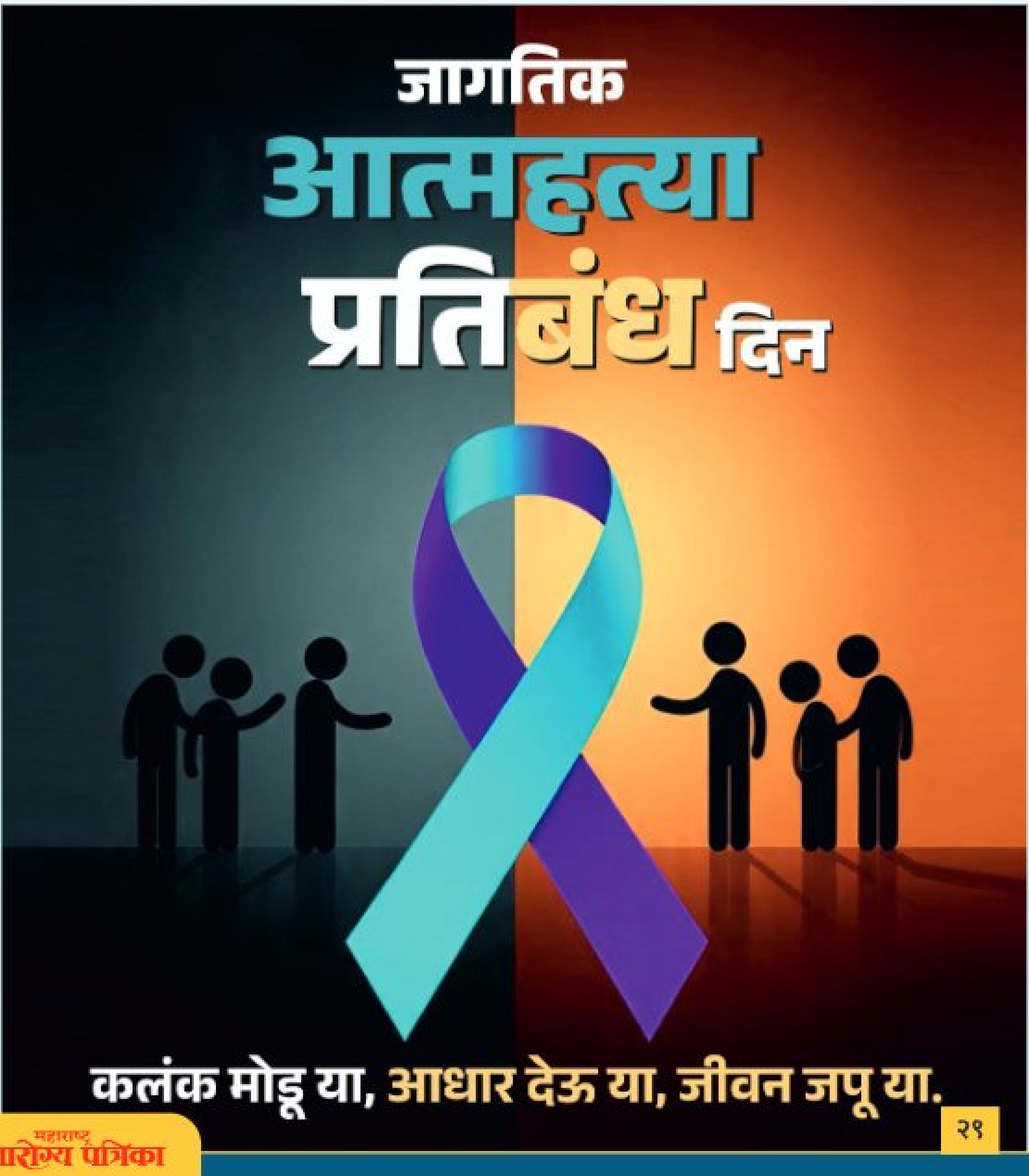
" जीवन आहे अनमोल"

दरवर्षी जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन 10 सप्टेंबर रोजी जग भरात साजरा कारण्यात येतो. त्या अनुषंगाने जागतिक आरोग्य संघटना यांचे 2025 चे घोषवाक्य "CHANGING THE NARRATIVE ON SUCIDE" (आत्महत्येसंबंधी कथन बदलू) या अनुसार प्रादेशिक मनोरूग्णालय ठाणे येथे जनजागृती उद्देशाने विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. प्रादेशिक मनोरूग्णालय ठाणे येथे दि. 10 सप्टेंबर 2025 रोजी बाह्यरुग्ण विभागात रुग्ण व रुग्णाचे नातेवाईक यांच्या मध्ये जनजागृती उद्देशाने कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी डॉ. नेताजी मुळीक, वैद्यकीय अधीक्षक, प्रा.म.रु. ठाणे होते. या जनजागृती कार्यक्रमामध्ये डॉ. मुळीक, डॉ. अर्चना गडकरी मानसोपचार तज्ञ वर्ग-1, डॉ. कुसुमा मानसोपचार तज्ञ वर्ग-1, डॉ. भुसारे मानसोपचार तज्ञ वर्ग-1, श्री. लांजेवार (मु. प्र. अ.) डॉ. सुरभी रानडें (प्र. अ), अधिसेविका श्रीम. कांबळे या सर्व मान्यवरांच्या हस्ते घोषवाक्याचे अनावरण करण्यात आले.

कार्यक्रमाची सुरुवात डी. पी. एन. प्रशिक्षणार्थी यांनी प्रोत्सहानपर प्रार्थनेनी केली. यानंतर कार्यक्रमाची प्रस्तावना श्रीम. योगिता देठे, डी. पी. एन. शिक्षिका यांनी केली. कार्यक्रमात उपस्थित श्रीम. प्रतिभा मोरे, म. रु. त. प. यांनी त्यांच्या आयुष्यातील इतरांच्या आत्महत्ये बद्दल आलेले काही अनुभव कथन केले. उपस्थित मान्यवरांपैकी डॉ. अमोल भुसारे मानसोपचार तज्ञ वर्ग-1 यांनी आत्महत्या प्रतिबंध करता येऊ शकते व ते त्याचे उपाय याबाबत मोलाचे मार्गदर्शन केले. अध्यक्षांसमवेत उपस्थित सर्वांनी आत्महत्या प्रतिबंधक प्रतिज्ञा घेतली. त्यानंतर मा. अध्यक्ष यांनी आत्महत्या बाबतचे गैरसमज आणि प्रतिबंधात्मक उपाय यासंबंधी मोलाचे मार्गदर्शन करताना जीवनात ताणतणाव, नैराश्य आल्यास त्वरित इतरांची मदत घ्या, व्यक्त व्हा, मुक्त व्हा, सकस आहार, पुरेशी झोप, नियमित व्यायाम व मानसोपचार तज्ञ यांच्या सल्यानुसार नियमित औषध उपचार या बाबींचा अवलंब करण्याचा सल्ला दिला. तसेच प्रादेशिक मनोरूग्णाल ठाणे येथे उप्लब्ध मानोसपचार तज्ञ सेवा, टेलिमानस (24 तास मोफत मानसिक आरोग्याची सेवा

टोल.फ्री क्र.-14416) इ. सेवेंचा लाभ घेऊन आरोग्यादायी व सुंदर आयुष्य जगण्याचे सर्वांना आवाहन केले.

श्रीम. लिना टोणगावकर प्राचार्या शासकीय कॉलेज ऑफ सायक्याट्रिक नर्सिंग व शिक्षक वृंद श्रीम.देठे व श्रीम. चौगुले यांच्या मार्गदर्शनाखाली डि. पी. एन. प्रशिक्षणार्थींनी आत्महत्या प्रतिबंध दिनास अनुसरून पथनाट्य, पोवाडा आणि पोस्टर प्रदर्शनातून समाजाला आत्महत्येपासून परावृत्त करून जीवनाबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवण्याच्या अनुषंगाने जनजागृती केली. सदर कार्यक्रमासाठी रुग्णालयातील सर्व मानसोपचार तज्ञ, वैद्यकीय अधिकारी, सहा. अधिसेविका, मनोरुग्ण तज्ञ परिसेविका, परिसेविका, अधिपरिचारिका, समाजसेवा अधीक्षक, व्यवसयोपचारतज्ञ, कार्यालयीन अधिकारी, रुग्णालयीन कर्मचारी वर्ग, तांत्रिक वर्ग उपस्थित होते. वरील सर्व कार्यक्रमास बाह्यरुग्ण विभागातील रुग्ण व रुग्णाचे नातेवाईक यांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला व जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिनानिमित्त समाजात जनजागृती करण्यात आली.



आत्महत्या प्रतिबंधक प्रतिज्ञा

- मी-माझ्या कुटुंबाची, मित्राची आणि इतर सदस्याची काळजी घेईन.
- मी त्यांना तुम्ही ठिक आहात ना, मी कशी मदत करू यांची विचारपूस करेन.
- मी कठीण परिस्थितीत मदत मागणे हे चागंल्या मानसिकतेचे लक्षण आहे हे समजून घेईन.
- मी माझ्या महत्त्वाचे लोक, उपक्रम, आवडी शोधेल आणि त्यात सहभागी होईल.
- मी औषधे किंवा दारू यांचा वापर Defence Mechanism म्हणून करणार नाही.
- मी सकस आहार, व्यायाम आणि पुरेशी झोप याद्वारे स्वत:ची काळजी घेऊन ताण कमी करेल.
- मी माझ्यासाठी आणि इतरासाठी उपल्बध असलेल्या मानसिक आरोग्य, प्रतिबंध आणि संकटकालीन संसाधनांबद्दल जाणून घेईन आणि त्यांचा वापर करेन.

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान

दि. 17 सप्टेंबर ते 2 ऑक्टोबर

आरोग्य विषयक राबविलेले विविध उपक्रम

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान

दि. 17 सप्टेंबर ते 2 ऑक्टोबर

आरोग्य विषयक राबविलेले विविध उपक्रम

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान

दि. 17 सप्टेंबर ते 2 ऑक्टोबर

आरोग्य विषयक राबविलेले विविध उपक्रम

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान

दि. 17 सप्टेंबर ते 2 ऑक्टोबर

आरोग्य विषयक राबविलेले विविध उपक्रम

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियानाला

दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर

विविध प्रसारमाध्यमांनी दिलेली प्रसिद्धी

देशोन्नती

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अंतर्गत ग्रामीण रुग्णालयात आरोग्य मेळावा

शोध कार्य DAILY SHODH KARYA

सार्वजनिक आरोग्य विभाग 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानाला राज्यात उत्स्फूर्त प्रतिसाद

पुण्य नगरी

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानास प्रतिसाद

किसान

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियाना अंतर्गत महिला सर्व रोग निदान शिबिर ग्रामीण रुग्णालय नांदूर घाट येथे संपन्न

Page 4 | 01 Oct 2025 | www.beedkisan.in
Powered by Sofisky | 9764301134

लोकमत

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान; ७६ लाख महिलांची आरोग्य तपासणी

लोकमत न्यूज नेटवर्क

मुंबई : राज्यात १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर या काळात राबविण्यात आलेल्या 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' या विशेष आरोग्य अभियानाला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. यामध्ये ७६ लाख ८७ हजार महिलांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर आणि राज्यमंत्री मेघना साकोरे-बोर्डीकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली राबविण्यात आलेल्या 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' या अभियानांतर्गत एकूण २ लाख ३० हजार ६७३ आरोग्य शिबिरे घेण्यात आली.

Mumbai Main
Page No. 8 Oct 08, 2025
Powered by: erelego.com

राज्यात 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानाला उत्स्फूर्त प्रतिसाद

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानास प्रतिसाद

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियानांतर्गत २.४० लाख लाभार्थ्यांची तपासणी

मुरुम ग्रामीण रुग्णालयात स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अंतर्गत आरोग्य शिबिराला प्रतिसाद

लोकमत

२ लाखांवर रुग्णांची तपासणी : ४,६८८ आरोग्य शिबिरांद्वारे घेतला नागरिकांनी लाभ

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियानाला जिल्ह्यात उत्स्फूर्त सहभाग

अन्य आरोग्य आणि जागृती उपक्रम

प्रशासन व नागरिक सक्रिय सहभाग

Chandrapur Bureau
CHANDRAPUR, Oct 7

THE comprehensive health campaign 'Swasth Nari Sashakat Parivar', implemented with an aim of improving women's health and strengthening families, was successfully implemented in Chandrapur district. Under this campaign, a total of 6,756 health camps were conducted under the guidance of District Surgeon Dr Mahadev Chinchole and District Health Officer Dr Ashok Katare.

Specialist medical camps were organised in 177 health institutions and check-up camps were organised at the sub-centre level. Various health tests, consultation and treatment services were provided with special focus on women's health. In this campaign, blood pressure of 1,25,168 beneficiaries was checked, and 1,16,655 beneficiaries were tested for diabetes. As many as 1,69,179 beneficiaries were screened for oral, breast and cervical cancer, 27,471 beneficiaries were screened for tuberculosis, and 10,659 beneficiaries were screened for sickle cell.

A total of 826 blood donors donated blood in the camps conducted under this campaign. Various departments including the Health Department, Women and Child Welfare, Rural Development, Education, Nutrition Mission, etc participated in the success of the campaign.

Local public representatives also actively participated in this initiative. This campaign gained widespread coverage through public awareness programmes, camps and public relations.

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियानाला जिल्ह्यात उत्स्फूर्त प्रतिसाद

महिला पोलिसांनाही ॲनिमिया, अनेकांना शुगरही वाढलेली : तपासणी व जनजागृती

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान : ७२ महिला पोलिस अधिकारी, कर्मचाऱ्यांची तपासणी

॥ संमिश्र ॥

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' मोहिमेला जिल्ह्यात भरघोस प्रतिसाद

आरोग्य शिबिरांमधून हजारो नागरिकांना लाभ, १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर या कालावधीत भव्य मोहीम

मोबाइल कॅन्सर स्क्रीनिंग : कर्करोगाचा माहिती आला समोर

गोंदिया : कर्करोगाने भयावह रूप धारण केले आहे. या आजारापासून बचाव करायचा असल्यास काळजी आणि वेळेत उपाययोजना करणे गरजेचे आहे. या आजाराची तातडीने ओळख पोहोचून रुग्णांना तातडीने उपचार मिळावा, याकरिता राज्य शासनाने मोबाइल स्क्रिनिंग व्हॅन जिल्ह्यात २१ ऑगस्ट ते ३० सप्टेंबरदरम्यान जिल्ह्यात आणली. या व्हॅनच्या मदतीने गावांत जाऊन महिलांची मोफत तपासणी आणि उपचार करण्यात आला. दरम्यान व्हॅनने ४३११ महिलांची तपासणी केली. त्यातून भयावह स्थिती समोर आली असून त्या महिलांवर उपचार

त्याकरिता जिल्ह्यात २१ ऑगस्ट रोजी सर्वसुविधायुक्त मोबाइल कॅन्सर स्क्रिनिंग व्हॅन दाखल झाली. सुटीचे दिवस वगळता ही व्हॅन प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालये आणि उपजिल्हा रुग्णालयात जाऊन कर्करोगाची तपासणी करण्यात आली. तपासणीचे सर्व साहित्य या व्हॅनमध्ये उपलब्ध आहेत. शिवाय तज्ज्ञ डॉक्टर देखील व्हॅनमध्ये उपस्थित आहेत. आरोग्य विभागातर्फे जिल्ह्यातील आठही तालुक्यातील ३० आरोग्य संस्थेतील गावात मोबाइल कर्करोग तपासणी व्हॅन द्वारे महिला व पुरुषांची मोफत तपासणी करण्यात आली.

...रुग्ण ग्रामीण रुग्णालयात स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अंतर्गत आरोग्य शिबिराला प्रतिसाद

शारदीय नवरात्रोत्स...

लोहारा येथे आरोग्य...

पुढारी

पाटपन्हाळे उपकेंद्रात स्वस्...

अभियानांतर्गत आरोग्य त...

लोकमत

मंडणगड ग्रामीण रुग्णालयात आरोग्य तपासणी शिबिर

लोकमत न्यूज नेटवर्क

मंडणगड : ग्रामीण रुग्णालयात स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार मोहिमेअंतर्गत मोफत आरोग्य तपासणी शिबिर घेण्यात आले. मंडणगड व दैतरणी येथील तालुकास्तरीय तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या उपस्थितीत हे शिबिर पार पडले.

या आरोग्य तपासणी शिबिरात अस्थिरोग तज्ज्ञ डॉ. कांबळे, मानसोपचार तज्ज्ञ डॉ. कोतकुंडे, सोनोग्राफी डॉ. श्रीधर बाम, नेत्रचिकित्सक डॉ. सागर पाटील, दंतचिकित्सक डॉ. वीणक पाटील, बालरोग तज्ज्ञ डॉ. अक्षय पाटणकर, शल्यचिकित्सक डॉ. उत्कर्ष सिंग, त्वचारोग तज्ज्ञ डॉ. धुमाळे, कान नाक घसा तज्ज्ञ डॉ. प्रतीक शहाणे, स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉ. सगरे, डॉ. ... फिजिशियन डॉ. अजय ... होते. या शिबिरात ... व ३५ लहान मुले असे ... तपासणी करण्यात आ...

शिबिराचे उद्घाट... प्रमिला किंजळे यांच्या...

आले. यावेळी संजीव येसावरे, ईरफान बुरोंडकर, रुग्णकल्याण समिती सदस्य विनोद जाधव, रुग्णकल्याण समिती सदस्य सिद्धेश देशपांडे, प्रतीक पोतनीस, भिंगळोलीचे संदीप कदम उपस्थित होते. तसेच ग्रामीण रुग्णालयाचे अधीक्षक डॉ...

ePaper नवराष्ट्र Ratnagiri-Sindhudurg | 02 October 2025 | Page 2

पाटपन्हाळे उपकेंद्रात स्वस्थ नारी अभियान

आरजीपीपीएल कंपनीने देखील पुरविली म...

विविध तपासणी करून तज्ज्ञांनी केले मार्गदर्शन

तरुण भारत

दैनिक आनंद नगरी

Thursday 2025/10/02

आन्वा प्रा. आरोग्य केंद्रा... महिला आरोग्य तपासणी...

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान

भानपूर येथे स्वस्थ नारी-सशक्त परिवार अभियान

आरोग्य शिबिराचा नागरिकांनी घेतला लाभ

स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियानाला जिल्ह्यात उत्स्फूर्त प्रतिसाद,

२ लाखाहून अधिक नागरिकांची आरोग्य तपासणी

जालना नायक

वालसावंगीत आरोग्य शिबीर

पुण्य नगरी

जिल्ह्यात दोन लाखाहून अधिक ग्रामस्थांची तप...

डॉ. विजयकुमार वाघ : स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान : ५०९१ आरोग्य शिबिरे; महिलांना विशेष...

दैनिक बहुरंगी वार्ता

१ हजार ३८८ महिलांची मोफत आरोग्य तपासणी

प्रतिनिधी, कंधार

सकाळ TODAY

...त दोन लाख महिलांची तपासणी

...शक्त परिवार' अभियानांतर्गत उपक्रम

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियानाला

दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर

विविध प्रसारमाध्यमांनी दिलेली प्रसिद्धी

लोकतक न्यूज

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियानांतर्गत महिला आरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते.

देशोन्नती

नेर येथे महिलांसाठी आरोग्य शिबिर

...येथे यशस्वी आरोग्य शिबीर

पुढारी

अडीच लाख लोकांच्या आरोग्य तपासणी

जिल्हा आरोग्य अधिकारी : पाच हजार शिबिरांचे आयोजन

...उपजिल्हा रुग्णालयात आरोग्य शिबिरास सुरवात

...ऑक्टोबरपर्यंत मोफत तपासणी, शस्त्रक्रिया व आयुष्मान कार्ड वाटप

केशोरी येथे स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार शिबिर

लोकमत

महिला आरोग्य आणि सक्षमीकरणावर अभियान

दैनिक महाभूमि

शेलगाव आटोळ येथे महिलां... आरोग्य तपासणी

शुभ प्रभात

देशोन्नती

मारजवाडी येथे स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार अभियान

गाववाला

पुढारी

मुरगूडमध्ये 'स्वस्थ नारी सशक्त परिवार' अभियान

नायक

...हिलांची मोफत तपासणी

पुढारी

पुढारी

...महागाव प्राथ. आरोग्य केंद्रात रक्तदान शिबिर

My Jalna Edi... Oct 2, 2025 Pag... Powered by: ereli...

पुण्य नगरी

...य शिबिरात ३७५ रुग्णांची तपासणी

दलितवाणी

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानांतर्ग... कंधार येथे आरोग्य शिबिर संपन्न

पुण्य नगरी

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान शिबिराला उत्स्फूर्त प्रतिसाद

ग्रामगीता
ग्राम आरोग्य
(अध्याय १४)

श्लोक, अर्थ व आरोग्य जनजागृती संदेशासह

**एक श्रोता महाभाविक । म्हणे गांवहि केलें ठीक ।
तरी देवाने मारली मेख । ती निघूं शकेना ॥१॥**

अर्थ

एका अत्यंत भक्तिमान श्रोत्याने सांगितले, "आम्ही गाव सर्व प्रकारे सुधारले, स्वच्छ व नीटनेटके केले. पण देवाने त्यात एक अडथळा (मेख) लावला आहे, आणि तो काही काढता येत नाही. इथे "मेख" म्हणजे कायम राहणारा दोष, अपूर्णता किंवा अडथळा — जो दूर न केल्यास पूर्ण प्रगती होऊ शकत नाही.

आरोग्य जनजागृती संदेश

गावाचा विकास केवळ बाह्य सौंदर्यावर नाही, तर आंतरिक त्रुटी दूर करण्यावर अवलंबून असतो. स्वच्छता, आरोग्य, शिक्षण, समजूत आणि वाईट सवयींचा त्याग हे खरे गावठाणाचे सौंदर्य आहे. जर एकही मोठा दोष (अस्वच्छता, व्यसन) राहिला, तर तो संपूर्ण प्रगतीस अडथळा ठरतो.

ग्रामगीता

ग्राम आरोग्य

(अध्याय १४)

श्लोक, अर्थ व आरोग्य जनजागृती संदेशासह

**प्रत्यक्ष शहर जरी झालें । तरी देवापुढे ताब न चाले ।
तेथे खेडें शहरापरी केलें । तरी काय होतें ? ॥२॥**

अर्थ

मोठे शहर झाले तरी देवाच्या इच्छेविरुद्ध काहीच चालत नाही. मग एखादे छोटेसे खेडे जर शहरासारखे विकसित केले तरी, देवाची कृपा आणि अनुमती नसल्यास त्याचा खरा लाभ होऊ शकत नाही. इथे "देव" हा शब्द केवळ धार्मिक अर्थाने नसून नैसर्गिक नियम, समाजाची सामूहिक नीती आणि खरी सकारात्मक शक्ती यांचा प्रतीक आहे.

आरोग्य जनजागृती संदेश

मानवी प्रयत्न, पैसा, आणि सुविधा महत्त्वाच्या असतात, पण त्या टिकण्यासाठी आणि फुलण्यासाठी निसर्गाचा समतोल, प्रामाणिकपणा आणि सामूहिक कल्याणाचा हेतू आवश्यक आहे. फक्त बाह्य विकास पुरेसा नाही — माणुसकी, प्रामाणिकपणा आणि निसर्गाचा आदर यांच्याशिवाय प्रगती टिकत नाही.

ग्रामगीता

ग्राम आरोग्य

(अध्याय १४)

श्लोक, अर्थ व आरोग्य जनजागृती संदेशासह

देवीदेवतांचा कोप झाला । कॉलरापटकीचा झटका आला ।
म्हणजे सुधारूंच न शके कोणाला । बाप वैद्याचा ॥३॥

अर्थ

गावावर देवी-देवतांचा (निसर्गाचा, परिस्थितीचा) कोप झाला आणि कॉलरा व तीव्र अतिसार यांचा प्रकोप झाला, तर कोणालाही वाचवणे कठीण होते. अगदी महान वैद्य (डॉक्टर) देखील काही करू शकत नाहीत, जर वेळेवर उपाययोजना केल्या नाहीत तर. इथे "देवीदेवता" हा शब्द केवळ धार्मिक नव्हे तर निसर्ग, रोगराई, हवामानातील बदल व पर्यावरणीय असंतुलन यांचे प्रतीक आहे.

आरोग्य जनजागृती संदेश

रोगराई आल्यावर केवळ डॉक्टरांवर अवलंबून राहून उपयोग होत नाही; रोग टाळण्यासाठी आधीच स्वच्छता, शुद्ध पाणी, योग्य आहार आणि वेळेवर लसीकरण आवश्यक आहे. रोग पसरल्यावर त्यावर नियंत्रण करणे अवघड असते, म्हणूनच प्रतिबंध हाच सर्वोत्तम उपाय.

ग्रामगीता
ग्राम आरोग्य
(अध्याय १४)

श्लोक, अर्थ व आरोग्य जनजागृती संदेशासह

**म्हणोनि देवता राहती प्रसन्न । ऐसें करावें पूजन ।
गांव असो की शहर संपन्न । सुखी त्याविण न राहे ॥४॥**

अर्थ

म्हणून देवता प्रसन्न राहतील असे वर्तन व पूजन करावे. मग ते गाव असो वा संपन्न शहर, देवाच्या (निसर्गाच्या, समाजधर्माच्या) कृपे शिवाय ते सुखी राहू शकत नाही. येथील "पूजन" हा शब्द केवळ धार्मिक विधींसाठी नसून स्वच्छता, प्रामाणिकपणा, नैतिकता, पर्यावरणसंवर्धन आणि सामूहिक हितासाठी केलेले सर्व कृती या अर्थाने आहे.

आरोग्य जनजागृती संदेश

गाव किंवा शहर खऱ्या अर्थाने सुखी आणि निरोगी राहण्यासाठी केवळ पैसा किंवा भौतिक विकास पुरेसा नाही. निसर्गाचा आदर, स्वच्छता, एकमेकांबद्दल आदर, आरोग्याच्या सवयी आणि समाजहिताच्या कृती हेच खरे पूजन आहे.

ग्रामगीता
ग्राम आरोग्य
(अध्याय १४)

श्लोक, अर्थ व आरोग्य जनजागृती संदेशासह

मित्रा ! ऐक याचें उत्तर । देवदेवता किंवा परमेश्वर ।
हे कृपेचेचि अवतार । कोपचि नाही त्याठायीं ॥५॥

अर्थ

मित्रा! तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर ऐक — देव, देवता किंवा परमेश्वर हे कृपेचे व कल्याणाचेच प्रतीक आहेत. त्यांच्याकडे कोणावरही कोप धरण्याची प्रवृत्ती नसते. ते नेहमी आशीर्वाद आणि कल्याणच देतात. येथे तुकडोजी महाराज स्पष्ट करतात की रोगराई, आपत्ती किंवा अडचणी यांना थेट देवाच्या रागाशी जोडणे चुकीचे आहे; त्याऐवजी आपण स्वतःच्या वर्तनात व सवयींमध्ये सुधारणा करायला हवी.

आरोग्य जनजागृती संदेश

आपत्ती किंवा रोग हे देवाच्या रागामुळे येत नाहीत, तर बहुतेक वेळा मानवी दुर्लक्ष, अस्वच्छता, अज्ञान, किंवा निसर्गाचा समतोल बिघडवणे यामुळे होतात. देवावर दोष न देता आपण स्वतःची जबाबदारी ओळखून स्वच्छता, लसीकरण, आरोग्यदायी सवयी आणि सामूहिक सहकार्य यावर भर द्यायला हवा.

मानसिक आरोग्य दिन साजरा रांगोळी व पथनाट्याद्वारे जनजागृती

आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, कोल्हापूर येथे जागतिक मानसिक आरोग्य दिन कार्यक्रम उत्साहात पार पडला.

कोल्हापूर

आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, कोल्हापूर येथे जागतिक मानसिक आरोग्य दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. "मानसिक आरोग्य –आपत्ती आणि आपात्कालीन परिस्थितीत मानसिक आरोग्य सेवांची उपलब्धता."मानसिक आरोग्य प्रत्येकासाठी सर्वत्र" या संदेशाखाली विविध उपक्रमांद्वारे जनजागृती करण्यात आली.

या विशेष दिवशी प्रशिक्षणार्थींनी रांगोळीच्या माध्यमातून मानसिक आरोग्यविषयक जनजागृतीचे आकर्षक संदेश मांडले. रंगीबेरंगी रांगोळ्यांमधून 'आनंदी मन, निरोगी जीवन', 'सकारात्मक विचार – उत्तम आरोग्य' अशा प्रेरणादायी घोषवाक्यांचा समावेश होता.

तसेच प्रशिक्षणार्थींनी सादर केलेल्या पथनाट्याद्वारे मानसिक ताण, नैराश्य आणि आत्मसंवर्धन या विषयांवर प्रभावी संदेश दिला. पथनाट्याला उपस्थितांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष पदावरून प्राचार्य डॉ. योगेश साळे यांनी उपस्थितांना संबोधित केले. त्यांनी सांगितले की, "मानसिक आरोग्य हे शारीरिक आरोग्याइतकेच महत्त्वाचे आहे. स्वतःची आणि इतरांची मानसिक स्थिती समजून घेणे हीच खरी संवेदनशीलता आहे."सर्वप्रथम ऐकणे मग समजून घेऊन बोलणे अत्यंत महत्वपूर्ण आहे. सध्याच्या काळात मानसिक स्थैर्य हवे असेल तर आध्यात्मिक आणि संस्कारांची जोड़ समाजाला देणे गरजेचे आहे असे ते म्हणाले. तरच जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार माणसाचे आरोग्य निरोगी आहे असे म्हणता येईल. त्यानुसार सर्वांनी प्रयत्नशील राहावे असे आवाहनही त्यांनी केले.

या उपक्रमात कर्मचारी व प्रशिक्षणार्थींनी सक्रिय सहभाग नोंदवला. संपूर्ण कार्यक्रमात सकारात्मकता, संवेदनशीलता आणि जनजागृतीचा सुंदर संगम दिसून आला.मानसिक आरोग्य दिनाचा हा जनजागृतीपर कार्यक्रम आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, कोल्हापूर . एक प्रेरणादायी उपक्रम ठरला आहे.

तंबाखूमुक्त युवा अभियानाला ठाणे जिल्ह्यातून सुरुवात

ठाणे

तंबाखूमुक्त युवा अभियानाचा घेऊ निर्धार,
आरोग्याचा संदेश देऊ प्रत्येक घरदार,
तरुणाईने उभा करूया नवा संसार,
तंबाखू मुक्त युवा – हाच भारताचा खरा विचार

केंद्र शासनाच्या निर्देशानुसार आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयांतर्गत "तंबाखूमुक्त युवा अभियान 3.0" (Tobacco Free Youth Campaign 3.0) या उपक्रमाची जिल्हा पातळीवर प्रभावी सुरुवात आज ठाणे जिल्हा रुग्णालयात करण्यात आली. हा उपक्रम जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. कैलास पवार यांच्या नेतृत्वाखाली, अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. धीरज महंगाडे व RMO (Outreach) डॉ. मृणाली राहूड यांच्या मार्गदर्शनाखाली पार पडला. मोहिमेचे उद्घाटन ठाणे जिल्हा रुग्णालयाच्या दंतशल्यचिकित्सक डॉ. आर्चना पवार यांच्या हस्ते झाले.

या मोहिमेचा मुख्य हेतू युवकांमध्ये तंबाखूजन्य पदार्थांबद्दल जनजागृती निर्माण करणे आणि तंबाखूमुक्त जीवनशैलीकडे प्रेरित करणे हा आहे. कार्यक्रमाच्या शुभारंभी विद्यार्थ्यांसाठी जनजागृती पर भाषणे आणि "Say No to Tobacco" अशा घोषवाक्यांनी वातावरण भारावले. या प्रसंगी बोलताना डॉ. आर्चना पवार म्हणाल्या, "तंबाखू म्हणजे मृत्यूकडे नेणारा हळूहळू होणारा प्रवास आहे. आजचा युवा जर 'नाही' म्हणायला शिकला, तर उद्याचा भारत नक्कीच तंबाखूमुक्त बनेल."

डॉ. कैलास पवार यांनी आपले विचार व्यक्त करताना म्हणाले, "तंबाखू विरोधातील ही लढाई केवळ आरोग्याची नाही, तर समाजाच्या अस्तित्वाची आहे. प्रत्येक युवक जर स्वतःपासून हा बदल सुरू करेल, तर आपल्याला तंबाखूमुक्त पिढी निर्माण करता येईल."

कार्यक्रमात आरोग्य विभागातील अधिकारी, प्रशासकीय अधिकारी वर्ग १ डॉ संगीता माकोडे, शल्यचिकित्सक वर्ग १ डॉ निशिगंध रोकडे, वैद्यकीय अधिकारी सुषमा कांबळे, वैद्यकीय अधिकारी डॉ ससाणे, अधिसेविका श्रीम बर्डे, सहा. अधिसेविका श्रीम घाणे आणि दंत विभाग यांनी उपस्थितांचे मनोबल वाढवले. शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थी, तसेच सामाजिक संस्था उत्साहाने सहभागी झाले आणि कार्यक्रमाची सांगता "तंबाखू विरोधी शपथ" घेऊन करण्यात आली. उपक्रमांतर्गत तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्था, तंबाखूमुक्त गावे, तसेच सोशल मीडिया जनजागृती यांवरही भर देण्यात आला आहे. सर्व उपक्रमांची नोंद NTCP MIS पोर्टलवरील TFYC 3.0 मध्ये दररोज करण्यात येणार आहे.

हा अभियानाचा प्रारंभ ठाण्यातून झाला असला, तरी त्याचा उद्देश संपूर्ण महाराष्ट्रभर तंबाखूमुक्त भविष्याची बीजे पेरण्याचा आहे

"आजचा निश्चय, उद्याचे आरोग्यदायी भारत!"

एक पाऊल थॅलेसेमिया मुक्तीकडे.....

राज्यव्यापी दौऱ्याच्या सुरवातीला छत्रपती संभाजीनगर व पुणे येथील भेटीत थॅलेसेमियाग्रस्त पालकांमध्ये विश्वासाचे वातावरण होते. थॅलेसेमियाग्रस्त बालकाचा जन्म रोखणे व असलेल्या थॅलेसेमियाग्रस्त बालकांचे आयुष्यमान वाढविण्यासाठी शासनाने 8 मे 2025 रोजी जागतिक थॅलेसेमिया दिवसाचे औचित्य साधून एक पाऊल थॅलेसेमिया मुक्तीकडे या अभियानाचा शुभारंभ झाला होता. राज्य समन्वक म्हणून श्री लक्ष्मीकांत पिंपळगावकर यांची नियुक्ती केली होती. त्या अनुषंगाने नुकताच औरंगाबाद पुणे जिल्ह्यात शासकीय व खासगी वैद्यकीय रुग्णालयात भेटी देऊन सध्या थॅलेसेमिया हिमोफिलिया व सिकलसेल रुग्णांना उपचारासाठी काय सोयीसुविधा उपलब्ध आहेत. तसेच औषधी व मोफत अनुषंगिक तपासणी होतात का त्या प्रकारच्या सुविधा कशा प्रकारे उपलब्ध करता येतील याची सविस्तरपणे माहिती घेतली.

शासनामार्फत मिळत असलेल्या सर्व सोई सुविधा व योजनांचा लाभ थॅलेसेमिया, हिमोफिलिया, सिकलसेल रुग्णांना देण्यात येईल ह्या करीता सर्व संबंधित अधिकारी व सर्व कार्यक्रम समन्वक तसेच जिल्ह्यातील सेवाभावी संस्था व पालक यांचे सोबत संवाद साधला व शासकीय योजनेमार्फत औषधी, तपासणी व उपचार महात्मा फुले जनआरोग्य योजनेत मोफत कसे मिळतात ह्याबाबत मार्गदर्शन केले. अपंग प्रमाणपत्रकरिता विशेष शिबिर घेऊन सर्व रुग्णांना त्याचा अनुषंगिक लाभ कसा मिळवता येतो ह्याबद्दल सखोल मार्गदर्शन केले. तालुका स्तरावर थॅलेसेमिया मेजर बालकांना रक्तसंक्रमण सुविधा उपलब्ध करून दिली जाईल. याकरिता खासगी रक्तपेढी व शासकीय रक्तसंक्रमण अधिकारी व पालकांसोबत सविस्तर चर्चा करण्यात आली.

निश्चितच एक पाऊल थॅलेसेमिया मुक्तीकडे ह्या अभिनव उपक्रमा मुळे पालकांतर्फे व सेवाभावी संस्था तर्फे आनंद व समाधान व्यक्त करण्यात आले. शासनास सर्व सहकार्य करण्याची भावना सर्वांनी व्यक्त केली.

कविता

सकारात्मक विचार

आज सकाळी मला साक्षात्कार झाला...
चिमण्याच्या आवाजाने मन संगीतमय झाले...

सकारात्मक विचारांचा फायदा झाला...
मानसिक सल्ला उपयोगी फार ठराला..

मनात माझ्या फार आनंद झाला ...
भीती,चिडचिड, राग,माझा निघून गेला..

आरोग्य मंदिरात जाऊन मानसिक सल्ला मी घेतला..
माझ्या नकारात्मक विचारांचा नायनाट करून टाकला..

नियमित रोज करतो योगा आणि ध्यान...
मन सकारात्मक राहते दिवसभर प्रसन्न असे छान...

महाराष्ट्र आरोग्य शासन देतेय टोल फ्री नंबर -
यावर मिळते मानसिक समस्यांचे तास समाधान..

सुदृढ मानसिक असणे ही काळाची गरज...
आनंदी व सकारात्मक विचारांनी फुलले माझे जीवन...

श्री राहुल दिलीप वाव्हळे
मनोविकृती सामाजिक कार्यकर्ता
जिल्हा रुग्णालय, बीड, 9960501513

कविता

|| करा तंबाखू, गुटखा, दारू व चैनीचा धिक्कार ||

तुम्हा सांगतो एक कहानी,
नाव ज्याचे तंबाखू, गुटखा, खैनी अन चैनी १।।

होती टोळी सोबत गुणी भाऊ,
गप्पा गोष्टी सोबत विचार करे काही खाऊ २।।

म्हणे आणा तंबाखू, दारू, गुटखा,
दुसरा म्हणे खेळ मिळून मटका ३

जीवन चालले होते या अंध युगात,
अन माती खेळी होत होती
मस्तकात व शरीरात ४

उजेडला एक काळा दिवस भाऊ सांगे गडला
सापळा कर्करोगाचा,
अन जीवन झाल आता माती मोलाचा ५

शरीर जवानीत थकले, मन दुभंगले,
परिवाराची झाली थट्टा सांगू
कुणा आता वैफल्ले ६

समाज म्हणे काय हे भाऊ व्यसन लावले होते,
होत्याचे न होते झाले अण
कर्करोगाने आता गवसले गोते ७

झाले भाऊच्या शरीराचे छळ,
आणि भोगत आहे आता कर्माचे फळ ८

भाऊ म्हणे झाली चूक,
माफी मागतो सर्वांची,
मूल, बाळ, पत्नी, परिवार
संसार उध्वस्त करांची ९

आता नाही वेळ घालवेन येईल
तंबाखू केंद्र समुपदेशनाला.
करेन प्रत्येक बाब दूर मी,
आहे माझ्या व्यसनाला ।।१०।।

म्हणून सांगती तुम्ही नका करू घोडचुकी,
अपमान, द्वेष, परिवार,
देशाची होईल नाकी।।११।।

्या मूळमंत्र- पूरक आहार,
शुध्द विचार चांगले समाचार,
करा तंबाखू, गुटखा, दारू
व चैनीचा धिक्कार ।।१२।।

डॉ. जावेद शब्बीर कुरेशी
जिल्हा कार्यक्रम समन्वयक

कविता

|| सिकलसेल आजार ||

अनुवांशिक आजार हे
नाव याचे सिकलसेल
आई-वडिलाकडून मिळाले
रक्त विकृत सेल

लाल वर्तुळाकार असते
सर्वांच्या रक्तामधली सेल
त्यांच्या रक्तामध्ये वाहते
विळयाच्या आकाराची सेल

होते रक्ताची कमतरता,
वेदना होते फार
डॉक्टर म्हणतात यावर
नाही कायमचा उपचार

दिसता सर्व सामान्य पण
आतुन असतो अपंग
औळख त्याची अशक्तपणा,
बाळांना होतो जंतुसंसर्ग

फॉलीक ॲसीडच्या गोळया,
सोबत वेदनाश्यामकाचा हाय डोज
प्यावे भरपुर पाणी,
खावे फळे, हिरव्या भाज्या रोज

आहे फक्त उपाययोजना ही पण
नाही कायमचा उपचार
मिळु नये पुढच्या पिढीला
दोष हा म्हणुन करावा निर्धार

आधी रक्त तपासणी जोडीदाराची
मगच करा विवाहाचा विचार

लाल पिवळे कार्ड वाल्यांनी
करु नये विवाह आपापसात
निरोगी साथीदार निवडावा
जिवनाच्या प्रवासात

शपथ घेवून सारे करु नव्या
विचाराची सुरुवात.....
प्रतिबंध एकच हा करेल
सिकलसेल वर मात.......

गजेंद्र कांबळे
जिल्हा समन्वयक,
सिकलसेल आजार नियंत्रण कार्यक्रम,
जिल्हा परिषद, यवतमाळ

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या हस्ते आयुर्वेद दिनाचे उद्घाटन

मुंबई – "आयुर्वेद म्हणजे भारताची प्राचीन व अद्वितीय परंपरा! हजारो वर्षांपूर्वी वेदकाळात जन्मलेले हे शास्त्र आजही तितकेच प्रभावी आहे. आजच्या काळात जंक फूड, ताण-तणाव, व्यायामाचा अभाव यामुळे चुकीच्या जीवनशैलीशी निगडीत रोग जसे की, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्ट्रोक, कर्करोग, लठ्ठपणा यासारख्या अनेक आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. या आजारांवर आयुर्वेद जगाला दिशा देणारे ठरू शकते", असे प्रतिपादन सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी येथे केले. आरोग्य भवन येथे दहाव्या आयुर्वेद दिनाचे उद्घाटन त्यांच्या हस्ते झाले.

यावेळी आरोग्य मंत्री आबिटकर म्हणाले, "आयुर्वेद म्हणजे भारताची प्राचीन व अद्वितीय परंपरा! हजारो वर्षांपूर्वी वेदकाळात जन्मलेले हे शास्त्र आजही तितकेच प्रभावी आहे. आजच्या काळात जंक फूड, ताण- तणाव, व्यायामाचा अभाव यामुळे चुकीच्या जीवनशैलीशी निगडीत रोग जसे की, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्ट्रोक, कर्करोग, लठ्ठपणा यासारख्या अनेक आजारांचे प्रमाण वाढले आहे. या आजारांवर आयुर्वेद जगाला दिशा देणारे ठरू शकते. यावर्षी राष्ट्रीय आयुर्वेद दिनाची थीम 'लोकांसाठी आणि जगाच्या कल्याणासाठी आयुर्वेद' अशी आहे. आयुर्वेदिक जीवनशैली ही पर्यावरणपूरक व मानवी जीवन समृद्ध बनविण्याचा मार्ग आहे. हा मार्ग सर्वांनी आत्मसात करू या आणि आपल्या या प्राचीन संस्कृतीसह आपले आरोग्य देखील जतन करू या!"

राज्यातील सर्व आरोग्य संस्थांमध्ये आयुर्वेद दिनानिमित्त व्याख्यान, धन्वंतरी पूजन, निबंध व चित्रकला स्पर्धा, वनस्पती माहिती प्रदर्शन, स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अंतर्गत आयुष शिबिर अशा विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

उपमुख्यमंत्री वैद्यकीय सहायता कक्षाचे प्रमुख मंगेश चिवटे, आरोग्य विभागाचे सचिव डॉ. निपुण विनायक, आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. कादंबरी बलकवडे व आरोग्य विभागातील अधिकारी, कर्मचारी यावेळी उपस्थित होते.

आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड यांची 'स्पर्श' उपजिल्हा रुग्णालयाला भेट

आरोग्य सेवा संचालक, पुणे डॉ. विजय कंदेवाड व अतिरिक्त संचालक, एमएसएसीएस यांनी आज 'स्पर्श' उपजिल्हा रुग्णालयास भेट देऊन पाहणी केली. यावेळी त्यांच्यासोबत जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. धनंजय चाकूरकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. सतीश हरिदास, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. फुलारी, डॉ. सुशील चव्हाण व तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. जगदीश बनसोडे उपस्थित होते.

सायंकाळी आठ वाजल्यापासून ते रात्री साडेअकरा वाजेपर्यंत ते रुग्णालयाची पाहणी आणि माहिती घेत होते. या वेळेत अधिकाऱ्यांनी स्पर्श रुग्णालयाच्या कामकाजाचा सखोल आढावा घेऊन संपूर्ण परिसराची पाहणी केली आणि आवश्यक त्या सूचना केल्या. संचालक डॉ. कंदेवाड यांनी स्पर्श उपजिल्हा रुग्णालयाच्या कामाबद्दल समाधान व्यक्त केले आहे. यावेळी त्यांच्यासमोर रुग्णालयाच्या कार्याची माहिती देणारे सादरीकरण करण्यात आले. त्याचबरोबर 'स्वस्थ नारी सशक्त परिवार' या अभियानासंबंधी आणि एआरटी सेंटर बाबतही सादरीकरण करण्यात आले.

डॉ. डी. वाय. पाटील कॉलेज ऑफ नर्सिंग व सिंबायोसिस कॉलेज ऑफ नर्सिंगच्या विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांसह दिनांक 24 सप्टेंबर 2025 रोजी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे कार्यालयाला शैक्षणिक भेट दिली. यावेळी आरोग्य संवादाअंतर्गत राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाचे उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर व विभागाचे सहायक संचालक डॉ. संजयकुमार जठार यांनी उपस्थितांना विभागाच्या सविस्तर कामकाजासह 'सामाजिक व वर्तनात्मक बदल संवाद' या विषयावर सखोल माहिती दिली.

रुग्णालयीन सेवांचा दर्जा उंचावण्यासाठी आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी घेतली आढावा बैठक

मुंबई – राज्यातील शासकीय रुग्णालयांमधील स्वच्छता, आहार, धुलाई, मनुष्यबळ सेवा आणि इतर अनुषंगिक बाबींचा सखोल आढावा घेण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या अध्यक्षतेखाली महत्त्वपूर्ण बैठक पार पडली. या बैठकीत आरोग्य मंत्री आबिटकर यांनी सर्व शासकीय रुग्णालयांमध्ये अमूलाग्र बदल घडवून आणण्यासाठी येत्या आठवड्याभरात विशेष स्वच्छता मोहीम राबविण्याचे आणि याअंतर्गत सर्व संचालक, सहसंचालक व उपसंचालकांनी अचानक भेटी देवून रुग्णालयांची पाहणी करावी, असे निर्देश त्यांनी दिले.

रुग्णालयात आलेल्या प्रत्येक रुग्णाला प्रसन्न आणि समाधानकारक वातावरण मिळाले पाहिजे. अस्वच्छता आढळल्यास संबंधित अधिकाऱ्यांवर तातडीने कारवाई करण्याचे तसेच स्वच्छता सेवेसाठी नियुक्त कंत्राटदारांनी कामगारांना करारानुसार पगार देत आहेत का, याची पडताळणी करण्याचेही आदेशही त्यांनी दिले. याशिवाय, महात्मा फुले जनआरोग्य योजना प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर राबविण्यास मुख्यमंत्री महोदयांनी दिलेल्या परवानगीचे स्वागत करत, आरोग्य मंत्री यांनी सांगितले की, या निर्णयामुळे नागरिकांनी खासगीपेक्षा शासकीय रुग्णालयांना प्राधान्य द्यावे. यामुळे योजनेंतर्गत निधी थेट सरकारी रुग्णालयांकडे येईल आणि उत्पन्न वाढ होऊन सेवांचा दर्जा आणखी उंचावेल.

औषध पुरवठ्याबाबत आबिटकर यांनी स्पष्ट केले की, सरकारी रुग्णालयांमध्ये पुरेसा औषधसाठा असणे आवश्यक आहे. औषधांची गुणवत्ता व खरेदी प्रक्रियेबाबत तक्रारी आल्यास कोणतीही गय केली जाणार नाही. औषधांची गुणवत्ता तपासणी करण्यासाठी स्वतंत्र यंत्रणा लवकरच कार्यान्वित केली जाणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

या बैठकीला आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. कादंबरी बलकवडे, आरोग्य सेवा संचालक डॉ. नितीन अंबाडेकर यांच्यासह राज्यातील जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा शल्यचिकित्सक, उपसंचालक तसेच वरिष्ठ अधिकारी दूरदृष्टी प्रणालीद्वारे उपस्थित होते.

लेखकांना विनंती

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

- 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, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 411006 या पत्त्यावर पाठवावेत. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.
- लेख/साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्च अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करुन पाठवावेत. शब्द संख्या 700 ते 800 असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास डिजाईनचे काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील 3 महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

नोव्हेंबर २०२५

- **७ नोव्हेंबर** राष्ट्रीय कर्करोग जागरुकता दिन
- **१० नोव्हेंबर** जागतिक लसीकरण दिन
- **१२ नोव्हेंबर** जागतिक न्यूमोनिया दिन
- **१३ ते १९ नोव्हेंबर** जागतिक प्रतिजैविके जागरुकता 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

डिसेंबर २०२५

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

जानेवारी २०२५

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

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

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन, आरोग्य भवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर, येरवडा, पुणे 411006

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

देवेंद्र फडणवीस
मुख्यमंत्री

राज्यातील आरोग्य संस्थांमध्ये

यांत्रिकी पद्धतीने वस्त्र धुलाई सेवा

- शुभारंभ -

रुग्णांच्या सुरक्षिततेसाठी उच्च दर्जाची स्वच्छता...

दररोज नव्या रंगाची बेडशीट

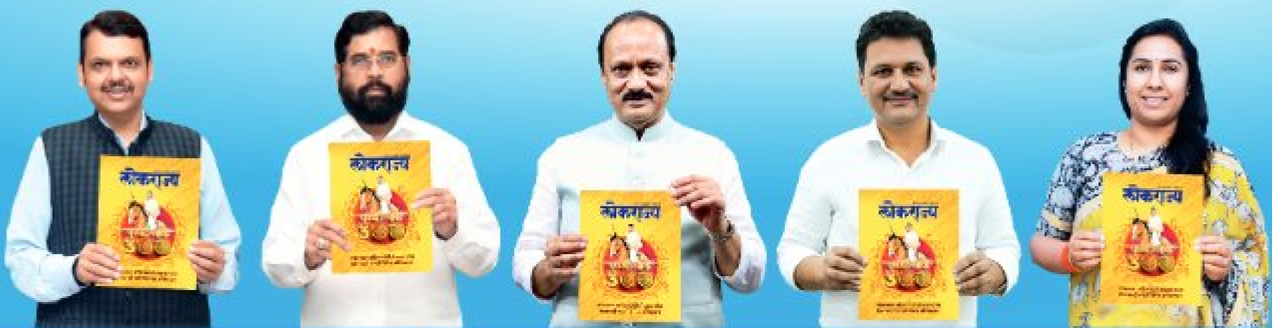
अ.क्र.	वार	बेडशीटचे रंग
१	सोमवार	पांढरा
२	मंगळवार	हिरवा
३	बुधवार	गुलाबी
४	गुरुवार	पांढरा
५	शुक्रवार	हिरवा
६	शनिवार	गुलाबी

एकूण सुविधा

- महाराष्ट्रातील एकूण ५९३ आरोग्य संस्था
- २९,३१५ खाटांसाठी सुविधा

समाविष्ट रुग्णालये

- जिल्हा रुग्णालये : २०
- सामान्य रुग्णालये : ८
- उपजिल्हा रुग्णालये : १०५
- ग्रामीण रुग्णालये : ३७८
- महिला रुग्णालये : २२
- ट्रॉमा सेंटर्स : ६०



देवेंद्र फडणवीस
मुख्यमंत्री

एकनाथ शिंदे
उपमुख्यमंत्री

अजित पवार
उपमुख्यमंत्री

प्रकाश आबिटकर
मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

मेघना साकोरे - बोर्डीकर
राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

Registered
Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)
RNI No. MAHMAR/2000/1736
The date of Publication is 24th October 2025

Monthly Maharashtra Arogya Patrika is published by
Dr. Kailas B. Baviskar on behalf of Public Health Department, Government of Maharashtra at
Maharashtra State Health I.E.C. Bureau, Parivartan', Arogya Bhavan Compound, Opp. Vishrantwadi Police Station, Yerawada, Pune 411 006.