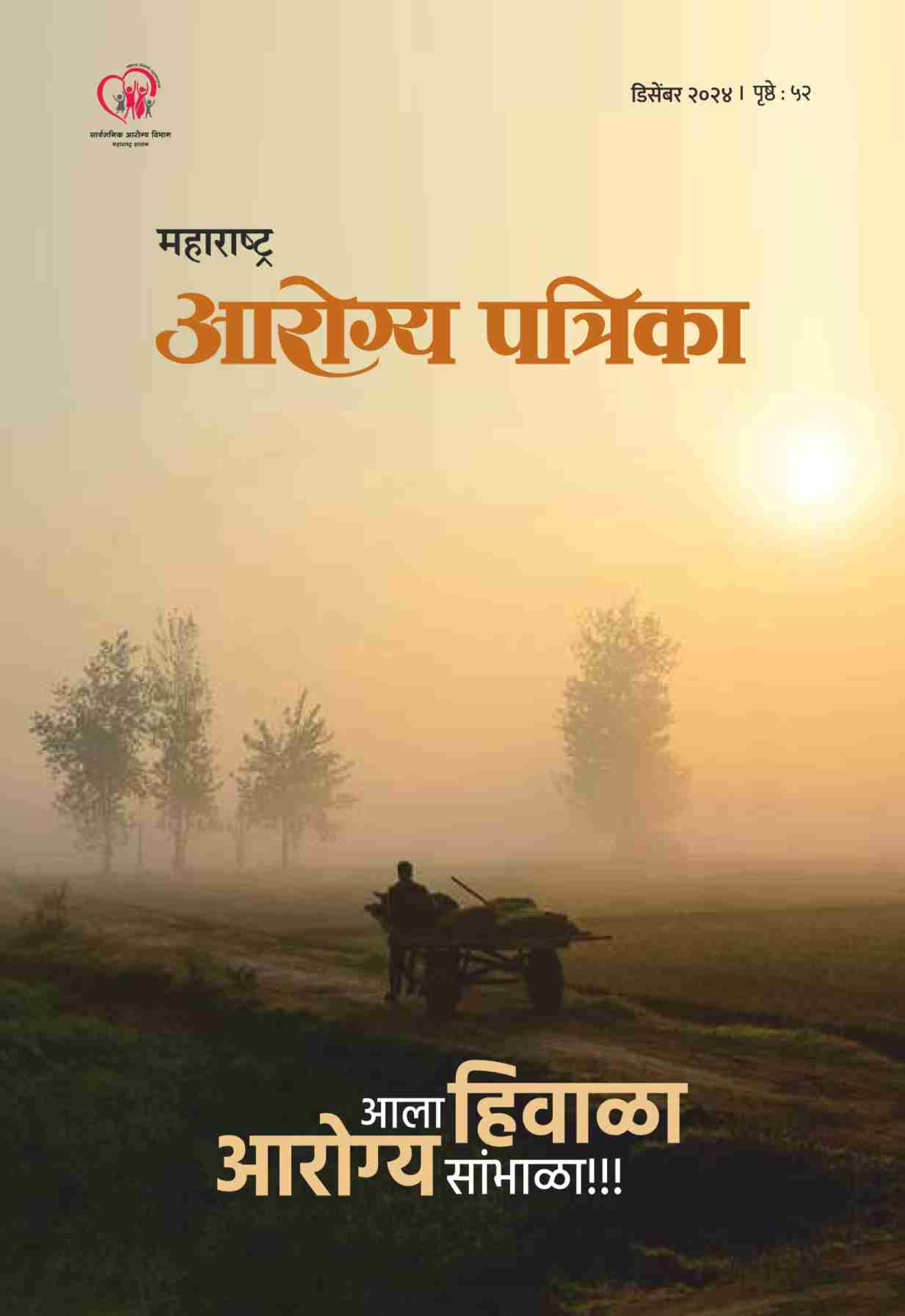
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

डिसेंबर २०२४ । पृष्ठे : ५२

महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका



आला हिवाळा आरोग्य सांभाळा!!!

प्रकाश आबिटकर
मा. मंत्री,
सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण,
महाराष्ट्र राज्य

मेघना साकोरे-बोर्डीकर
मा. राज्यमंत्री,
सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण,
महाराष्ट्र राज्य

राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

मंत्री पदी प्रकाश आबिटकर राज्य मंत्री पदी मेघना साकोरे-बोर्डीकर

सर्वसामान्य नागरिकांच्या जिव्हाळ्याचा विषय असलेल्या राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री पदी कोल्हापूर जिल्ह्याचे प्रकाश आबिटकर यांची निवड करण्यात आली आहे. तर सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभागाच्या राज्य मंत्रिपदी मेघना बोर्डीकर यांची निवड करण्यात आली आहे. मंत्रिपदी निवड झाल्याबद्दल सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभागाच्या डॉक्टर्स, अधिकारी आणि अन्य कर्मचाऱ्यांच्या वतीने त्यांचे हार्दिक अभिनंदन करण्यात येत आहे.

कोल्हापूर जिल्ह्यातील राधानगरी विधानसभा मतदारसंघातून प्रकाश आबिटकर निवडून आले आहेत. सर्वांना अभिमान वाटेल असेच काम करण्याचा आपला प्रयत्न राहील, अशी प्रतिक्रिया त्यांनी मंत्रिपदी निवड झाल्यानंतर व्यक्त केली आहे.

सार्वजनिक आरोग्य कुटुंब कल्याण विभागाच्या राज्यमंत्री मेघना बोर्डीकर या परभणी जिल्ह्यातील जिंतूरच्या आमदार म्हणून निवडून आल्या आहेत. आरोग्य विभागाच्या राज्य मंत्रिपदी निवड झाल्याबद्दल त्यांचेही विभागातील अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांनी अभिनंदन केले आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

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

सह संपादक
डॉ. संजयकुमार जठार
सहायक संचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

संपादन सहाय्य
श्री. प्रशांत तुपकरी
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

श्री. सुनिल अलगुडे
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

श्री. महादेव गिरी
प्रशासकीय अधिकारी, आरोग्य सेवा

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 :
ddhsiec.creatives@gmail.com

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सव्वीसावे | अंक : १२ | महिना : डिसेंबर २०२४

केंद्रीय आयुष मंत्री प्रतापराव जाधव आणि महाराष्ट्राचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मुंबई येथे सदिच्छा भेट

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/

YouTube 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

डिसेंबर - २०२४

अंतरंग

१६ क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्रासाठी 100 दिवसांची विशेष मोहीम

३६ मेळघाटावरील बाल मृत्यू, माता मृत्यूचा डाग दशकभरानंतर हटला

४४ राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रम अंतर्गत मोहीम

- आयुक्तांचे मनोगत ५
- संचालकांचे मनोगत (मुंबई) ६
- संचालकांचे मनोगत (पुणे) ७
- संपादकीय ८
- पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रामध्ये वर्षभरात २,५५,४६४ रुग्णांनी घेतला आरोग्य सेवेचा लाभ ९
- सिकलसेल रक्त तपासणी करून घेण्याचे आरोग्य विभागाचे आवाहन ११
- खाऊचा कोपरा बाळाच्या पोषणासाठीची गरज १३
- राज्यातील जिल्हा रुग्णालयांत करा मोफत डायलिसीस १४
- क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्रासाठी १०० दिवसांची विशेष मोहीम १५
- जागतिक एड्स प्रतिबंध दिन १७
- थंडीच्या लाटेपासून बचावासाठी दक्षता २०
- देश का प्रकृती परीक्षण अभियानास सुरुवात २१
- व्यायाम आणि आरोग्य २२
- मानसिक आरोग्य २४
- 'प्रत्येकासाठी पोषक आहार' २८
- बाल आरोग्यासाठी मुलांना कृष्णकथा सांगा ३०
- ऋतुबदल आणि आरोग्य ३३
- ऋतुबदल आणि आरोग्य (कविता) ३५
- मेळघाटावरील बाल मृत्यू, माता मृत्यूचा डाग दशकभरानंतर हटला ३६
- आशा संवाद ३७
- कविता ४२
- वृत्त विशेष ४४
- लेखकांना विनंती ५०
- केंद्रीय आयुष मंत्री प्रतापराव जाधव आणि महाराष्ट्राचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मुंबई येथे सदिच्छा भेट ५१

आयुक्तांचे मनोगत

नवीन वर्षानिमित्त सर्वांना मनःपूर्वक शुभेच्छा! राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाची जबाबदारी मिळाल्यानंतर आरोग्य व्यवस्थेचा सातत्याने आढावा घेत आहे. माता व बाल आरोग्यामध्ये राज्याची कामगिरी उंचावताना दिसत आहे. विभागामार्फत माता व बालकांच्या सुदृढ आरोग्यासाठी जननी सुरक्षा योजना, जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, मातृत्व अनुदान योजना, मानव विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना राज्यभरात राबविण्यात येत आहेत.

माता मृत्यू दर कमी करणे तसेच प्रसूतिदरम्यान पुरविल्या जाणाऱ्या सुविधांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणामध्ये महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावरील पुरस्कार प्राप्त झालेले आहेत. वात्सल्य या योजनेलाही नुकताच 'स्कॉच' या राष्ट्रीय स्तरावरील पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे. आयुष्मान भारत डिजिटल योजनेंतर्गत राज्यात आतापर्यंत जवळपास ३ कोटी जनतेचे आयुष्मान कार्ड तयार करण्यात आलेली आहेत.

राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांमध्ये तसेच सार्वजनिक आरोग्य सेवा राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांमध्ये बाल आरोग्य हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटक आहे. माता व बालकांचे आरोग्य सुदृढ व निरोगी राहावे, यासाठी सर्वोतोपरी प्रयत्न विभागामार्फत करण्यात येत आहेत. गर्भवती माता व बालकांना द्यावयाच्या लसी वेळच्या वेळी देणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्या दृष्टीने लसीकरण हा अत्यंत महत्त्वाचा विषय प्राधान्यक्रमाने हाती घेण्यात आलेला आहे. क्षयरोग, काविळ, पोलिओ, गोवर रुबेला, घटसर्प, डांग्या- खोकला, धनुर्वात आदी आजारांच्या प्रतिबंधासाठी आरोग्य विभागामार्फत लसीकरण करण्यात येते.

राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून गेल्या काही वर्षांमध्ये अनेक महत्त्वपूर्ण योजना राबविण्यात आलेल्या असून, त्याचा चांगला परिणाम राज्याच्या ग्रामीण भागामध्ये दिसून येत आहे. अर्भक व माता मृत्यूदर कमी करण्यासाठी करण्यात येत असलेल्या प्रयत्नांना चांगले यश मिळताना दिसत आहे. परिणामतः सार्वजनिक आरोग्य सेवांवरील लोकांची विश्वासार्हता वाढीस लागलेली आहे, ही बाब समाधानकारक आहे. केंद्र सरकारच्या सहयोगाने गेल्या वर्षभरात मातृवंदना, आयुष्यमान भारत, लसीकरण, सुरक्षित मातृत्व अभियान, आरोग्यवर्धिनी केंद्र यांसारख्या योजनांची अंमलबजावणी राज्यात सुरू असताना त्याला चांगला प्रतिसाद मिळताना दिसत आहे. येत्या काळात आरोग्य सुविधांची व्याप्ती अधिकाधिक प्रमाणात वाढणार असून, त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक बळकट व विश्वासार्ह करण्याचा विभागाचा मानस आहे.

सर्वांना नवीन वर्षाच्या आरोग्यदायी शुभेच्छा!

श्री. अमगोथू श्री रंगा नायक
आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा
अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,
महाराष्ट्र राज्य

संचालकांचे मनोगत

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने राज्यातील जनतेला सहज, सुलभ, गुणवत्तापूर्ण व मोफत आरोग्य सेवा मिळाव्यात यासाठी विविध उपाययोजना अंमलात आणण्यात येत आहेत. कुष्ठरोग व क्षयरोगाचे रुग्णदेखील निदान व औषधोपचाराखाली आणण्याचे प्रयत्न पुन्हा सुरु करण्यात आलेले आहेत. क्षयरोग व कुष्ठरोगाच्या रुग्णांचे वेळीच निदान होऊन ते औषधोपचाराच्या कक्षेत आले नाहीत तर रुग्णांना या आजारांपासून निर्माण होणाऱ्या गुंतागुंतीचा सामना तर करावा लागतोच पण त्यांच्या सहवासातील इतर निरोगी लोकांना रोगाची लागण होण्याचा धोका संभवतो. संसर्गाची ही साखळी तोडण्यासाठी विभागाच्या वतीने वेळोवेळी अभियान राबविले जाते. निदानांपासून वंचित असलेल्या सर्व रुग्णांना शोधुन त्यांच्यावर औषधोपचार सुरु करणे हा या अभियानाचा मुख्य उद्देश असतो.

अत्यंत दुर्धर व अनुवांशिक आजार म्हणून ओळख असलेल्या सिकलसेल या आजाराने ग्रस्त रुग्णांना नियमित रक्ताची व उपचारांची आवश्यकता भासते. या आजाराबाबत लोकांमध्ये जनजागृती निर्माण व्हावी यासाठी डिसेंबर महिन्यात सिकलसेल जनजागृती सप्ताह पाळला जातो. त्या अनुषंगाने राज्यभर विविध उपक्रम राबविण्यात येत असून त्यासाठी आरोग्य यंत्रणांना आवश्यक सूचना देण्यात आलेल्या आहेत.

आरोग्य आरोग्य ही केवळ व्यक्तिगत फायद्याची बाब नसून संपूर्ण समाजाची आप संपत्ती आहे. म्हणून तिचे संवर्धन केले पाहिजे ही जाणीव गेल्या काही दिवसात मोठ्या प्रमाणावर वाढलेली दिसून येते. अर्थात याची जबाबदारी व्यक्ती व समाज या या दोन्ही घटकावर अवलंबून आहे. आरोग्य हा प्रत्येक मानवाचा मूलभूत अधिकार समजला जातो. आजार व अपंगत्व नसणे म्हणजे आरोग्य नसून ती शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दृष्ट्या संपूर्ण सुदृढतेची अवस्था आहे. जनसामान्यांचा पोषणाचा व राहणीमानाचा दर्जा उंचावणे व सार्वजनिक आरोग्य सुधारणा घडवून आणणे ही शासनाची महत्त्वाची कामगिरी आहे. वातावरणात झपाट्याने होत असलेले बदल पाहता सर्वांनी आपल्या आरोग्याची योग्य काळजी घ्यावी व आजाराची लक्षणे दिसताच सरकारी आरोग्य संस्थांमध्ये वेळेत उपचार घ्यावेत.

काळजी घ्या सुरक्षित रहा!

डॉ. स्वप्नील लाळे
संचालक, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

गेल्या कित्येक शतकात मानवाच्या आरोग्याविषयीच्या संकल्पना खूप बदलल्या आहेत. कोविडच्या जागतिक महामारीच्या काळानंतर आरोग्याचे प्रश्नही ही बदलत आहेत. त्याचा परिणाम सामाजिक जीवनावर घडताना दिसून येत आहे. त्यामुळे अधिक सतर्क राहून आरोग्याची काळजी घेणे महत्त्वाचे ठरत आहे. समाजातील सर्व लोकांच्या आरोग्यविषयक मागण्या व गरजा जाणून घेऊन त्यांना गुणात्मक आरोग्य सेवा पुरवण्याचा मुख्य उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून सार्वजनिक आरोग्य विभाग आरोग्य यंत्रणा ग्रामीण पातळीपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करीत असते. समाजाच्या आरोग्यविषयक मागण्या व गरजा यावर आधारित व पुरेशा प्रमाणात आरोग्य सेवा उपलब्ध असावी, त्यांना त्वरित व वेळेवर सेवा मिळावी, त्याचप्रमाणे समाजाला स्वीकारार्ह असावी व परिणामकारकरित्या तसेच प्रभावी, कार्यक्षम पध्दतीने सामाजिक सहभागावर आरोग्य सेवा देण्यावर आरोग्य यंत्रणा भर देत आहे.

सार्वजनिक आरोग्य सेवे अंतर्गत प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक जिल्हा रुग्णालय, स्त्री रुग्णालय व सामान्य रुग्णालय या मार्फत पुरविण्यात येतात. विशेष संदर्भीय सेवाही जिल्हा रुग्णालय व उपजिल्हा रुग्णालयाच्या मार्फत देण्यात येतात. यात अतिदक्षता कक्ष, जळीत कक्ष, सिटीस्कॅन, मनोविकृती कक्ष, सोनोग्राफी सुविधा, डायलेसिस सुविधा याही समाविष्ट करण्यात आल्या आहेत. ट्रॉमा केअर युनिट, दिव्यांग तपासणी, मूल्यांकन व प्रमाणपत्र वितरण यासोबतच विविध आरोग्याच्या सेवा याही आरोग्य केंद्रांच्या माध्यमातून पुरविण्यात येतात. राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोगाचे व्यवस्थापन प्रतिबंध व नियंत्रण हेही या आरोग्य केंद्रांच्या माध्यमातून होत असते. यात राष्ट्रीय कर्करोग, मधुमेह, हृदयरोग व पक्षाघात प्रतिबंध व नियंत्रण कार्यक्रम तसेच कॅन्सर डे केअर सेंटर, हृदय विकारासाठी स्टेमी उपक्रम, उपशमन परीहार सेवा, या विविध सेवा पुरविण्यात येतात व यासाठी समाजामध्ये व्यापक अशी जनजागृती करण्यात येत आहे.

साथीचे आजार तसेच सामाजिक प्रश्न यासारख्या कठीण परिस्थितीला सामोरे जात असतानाही आरोग्य सेवा सर्वांसाठी व समाजाच्या आवश्यकतेनुसार दर्जेदाररित्या पुरवण्याचे शासन स्तरावर प्रयत्न होताना दिसत आहेत. त्याच बरोबर दीर्घकालीन टिकणारे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, किडनीचे आजार यावरही आता लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक बाब बनली आहे. समाजात या आजारांचे प्रमाण बऱ्यापैकी असून या घटकांसाठी ही प्राधान्य क्रमाने आरोग्य सेवा व आरोग्य शिक्षण देणे क्रमप्राप्त झाले आहे. प्रतिबंधात्मक ज्ञानाने व टाळता येणाऱ्या रोगांच्या समस्यांसाठी योग्य प्रकारे जनमानसात जागृती करणे व सोयी सुविधा उपलब्ध करून देणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरत आहे. यासाठी सर्व समाजाचा सहभाग आवश्यक असून, निरोगी समाजासाठी आपण सर्वांनी एकत्र येऊन आरोग्य हा आपल्या कुटुंबाचा, आपल्या समाजाचा व आपल्या राज्याचा महत्त्वाचा विषय आहे हे लक्षात घेऊन लोकसहभाग मिळवून देणे आवश्यक आहे.

'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद सत्यात उतरण्यासाठी असांसर्गिक आजारावरही आपल्याला लक्ष द्यावे लागणार आहे व या कार्यासाठी आपला सर्वांचा सहभाग अत्यंत मोलाचा ठरणारा आहे.

डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, पुणे

संपादकीय

सार्वजनिक आरोग्य सेवा तळागाळापर्यंत पोहोचली असून स्वयंसेविकांच्या मार्फत अनेक आरोग्य योजना घराघरांत पोहोचत आहेत. आरोग्य सेविका, अंगणवाडी सेविका यांच्या माध्यमातून शासनाच्या विविध आरोग्य योजनांचा संवाद सामान्य माणसापर्यंत होऊन आरोग्य योजनांची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचत आहे. सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून शासनातर्फे राबविण्यात येणा-या योजना या निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी लाभदायी ठरत आहेत.

शासनाच्या माध्यमातून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी विविध योजनांची मागणी ही वृद्धिंगत होत आहे. याचा लाभ सामान्य माणसापर्यंत पोहोचत आहे हे अत्यंत महत्त्वपूर्ण असे पाऊल आहे. लोककल्याणकारी योजना लोकांपर्यंत जाऊन लोकांचे कल्याण साधण्यासाठी व त्यांचे आरोग्यदायी वर्तन सुधारण्यासाठी तसेच आरोग्य सुदृढ राहण्यासाठी आवश्यक असणा-या सोयी-सुविधा उपलब्ध होण्यासाठी हे प्रयत्न अत्यंत मोलाचे असे आहेत.

आरोग्याची गरज लक्षात घेऊन शासनातर्फे राबविण्यात येणा-या अनेक योजना यशस्वी होत असून लोकांमध्ये या योजनांची जनजागृती व्यापकपणे वाढते आहे. राज्य तसेच जिल्हा स्तरावरूनही व्यापक प्रमाणात जनजागृतीचे उपक्रम आरोग्य अधिकारी आणि कर्मचारी यांच्या माध्यमातून होत आहेत. हे अत्यंत चांगले फलित आहे. राज्याला सुदृढ आणि निरोगी बनविण्यासाठी तसेच राज्याची उत्पादनक्षमता वाढविण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या सोयी सुविधा या अत्यंत लाभदायी ठरणा-या आहेत. शासनाच्या माध्यमातून माता-बाल आरोग्य, लसीकरण, असंसर्गजन्य रोग तसेच संसर्गजन्य रोग अशा विविध घटकांवर सोयी-सुविधा या आरोग्य मंदिर, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपजिल्हा रुग्णालय, जिल्हा रुग्णालय यांच्या माध्यमातून उपलब्ध आहेत. त्या अधिक सक्षम व सुदृढ होण्यावर शासनाचा भर आहे.

सामान्य माणसांना आरोग्य सेवा अधिक सुकर आणि लाभदायी होण्यासाठी शासनाच्या वतीने प्रयत्न करण्यात येत आहेत. विविध योजना या लोक कल्याणकारी असल्यामुळे त्यांचा स्वीकार सामान्य माणसांपर्यंत होत आहे, ही अत्यंत आनंदाची बाब आहे. आरोग्य मंदिराच्या माध्यमातून गावागावांत व घराघरांत आरोग्य सेवा पोहोचली असून आरोग्य सेवेची मागणी जनतेकडून वाढली आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवांचे हे फलितच म्हणावे लागेल. निरोगी आणि संपन्न महाराष्ट्र होण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाची भूमिका आणि कार्य हे अत्यंत मोलाचे असेच ठरणार आहे, यात शंका नाही. या कार्यासाठी सर्व डॉक्टर, परिचारिका, कर्मचारी, अधिकारी यांनी अधिक सक्षम राहून आरोग्य सेवा अधिक दर्जेदार व सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून देण्यासाठी नेहमी अग्रेसर राहणे आवश्यक आहे.

सर्वांना नववर्षाच्या आरोग्यदायी शुभेच्छा!

डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रामध्ये वर्षभरात 2,55,464 रुग्णांनी घेतला आरोग्य सेवेचा लाभ

दुर्धर व्याधीग्रस्त रुग्णांच्या वेदना कमी करून त्यांना मानसिक आधार देण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाकडून सातत्याने प्रयत्न केले जात असून, पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रांमार्फत त्यांच्यावर विशेष उपचार केले जात आहेत. राज्यातील सर्व जिल्ह्यांतील आरोग्य विभागाच्या पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रांमध्ये गेल्या वर्षभरात दुर्धर आजाराने ग्रासलेल्या 2,55,464 रुग्णांनी आरोग्य सेवेचा लाभ घेतला आहे.

दुर्धर आजार झालेल्या रुग्णांच्या वेदना कमी करण्यासाठी त्यांचावर मोठ्या प्रमाणात विशेष उपचार करण्याची आवश्यकता असते. राष्ट्रीय पॅलिएटीव्ह केअर कार्यक्रमाच्या माध्यमातून पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रांमार्फत अशा रुग्णांवर विशेष उपचार करण्यात येतात. आरोग्य विभागाच्या पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रांमध्ये गेल्या वर्षभरात (2023-2024) बाह्य रुग्ण आणि आंतर रुग्ण विभागामध्ये आलेल्या - 1,04,087, आधीपासून उपचार घेणारे - 36,797, गृह भेटीद्वारे - 63,019 तर मानसिक- सामाजिक हस्तक्षेप/ एनपीपीसी सेवा – 51561 अशा एकूण 2,55,464 रुग्णांना आरोग्य सेवा पुरविण्यात आली. सन 2022-2023 मध्ये बाह्य रुग्ण आणि आंतर रुग्ण विभागामध्ये आलेल्या – 44,931, आधीपासून उपचार घेणारे – 11,763, गृह भेटीद्वारे – 12,602 तर मानसिक- सामाजिक हस्तक्षेप/ एनपीपीसी सेवा – 41,689 अशा एकूण 1,10,985 रुग्णांना आरोग्य सेवा पुरविण्यात आली.

राज्यात पॅलिएटीव्ह केअर कार्यक्रमांतर्गत दुर्धर आजारांनी ग्रस्त रुग्ण शोधून त्यांना आरोग्य सेवा पुरविली जाते. अशा रुग्णांना व त्यांच्या नातेवाईकांना योग्य सल्ला व मार्गदर्शन करण्यात येते. अशा रुग्णांचे समुपदेशन, मॉर्फिन आणि औषधांचा पुरवठा आरोग्य विभागाच्या आरोग्य केंद्रांमधून केला जातो. आरोग्य सेवेसाठी दुर्धर आजारांनी ग्रस्त असलेल्या रुग्णांनी किंवा त्यांच्या नातेवाईकांनी आपल्या नजीकच्या शासकीय आरोग्य केंद्रांशी संपर्क साधावा किंवा अधिक माहितीसाठी 104 या हेल्पलाईनवर संपर्क साधावा, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले आहे.

पॅलिएटीव्ह केअर उपशमन/परिहार सेवा अंतर्गत देण्यात येणाऱ्या सुविधा

दीर्घ काळापासून किंवा मोठ्या दुर्धर आजाराने त्रस्त रुग्णांचे जीवनमान सुधारण्यासाठी, तसेच कुटुंबियांचे त्रास कमी करण्यासाठी घेतलेली काळजी म्हणजे पॅलिएटिव्ह केअर. दीर्घ काळ असणाऱ्या व शारीरिक अपंगत्व आणणाऱ्या व्याधी त्रासदायक असतात. शारीरिक समस्यांसोबतच सामाजिक, भावनिक, आर्थिक आणि अध्यात्मिक त्रासांनाही सामोरे जावे लागते. पॅलिएटिव्ह केअर हे वैद्यकीय शास्त्रातील असे क्षेत्र आहे जे दुर्धर आजारावर इलाज करीत नसून, या रुग्णांचे जीवनमान सुधारण्याचा प्रयत्न करते. वेदना व इतर लक्षणापासून आराम पुरविण्याबरोबरच यामध्ये मानसिक वेदनांपासून मुक्ती देण्यासाठी प्रयत्न केला जातो. दिवसेंदिवस दुर्धर आजारांच्या रुग्ण संख्येमध्ये वाढ होत आहे. युनिसेफ इंडिया नुसार भारतामध्ये पॅलिएटिव्ह केअरची आवश्यकता असलेल्या रुग्णांची संख्या अंदाजे 1 कोटी आहे.

महाराष्ट्रात सन 2012 मध्ये नाशिक जिल्ह्यातील इगतपुरी व पालघर जिल्ह्यातील जव्हार येथे या कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. सन 2013-14 मध्ये अमरावती, गडचिरोली, चंद्रपुर, भंडारा, वर्धा व वाशिम आणि सन 2014-15

सातारा व नंदुरबार या जिल्ह्यांमध्ये कार्यक्रम राबविण्यास सुरुवात केली. सन 2018-19 च्या मंजुर पीआयपीमध्ये सिंधुदूर्ग, पुणे, नाशिक, परभणी, जालना, पालघर, रत्नागिरी, नांदेड आणि उस्मानाबाद या 9 जिल्ह्यांचा या कार्यक्रमात समावेश करण्यात आला. सन 2021-22 च्या अंमलबजावणी कृती आराखडयामध्ये नागपूर, औरंगाबाद, जळगांव, लातूर, बीड, हिंगोली, ठाणे व अहमदनगर या 8 जिल्ह्यांचा समावेश करण्यात आला. त्यानंतर सन 2022-23 च्या प्रकल्प अंमलबजावणी कृती आराखड्यामध्ये अकोला, बुलढाणा, यवतमाळ, कोल्हापूर, सांगली, रायगड, गोंदिया, धुळे, सोलापूर, या 9 जिल्ह्यांचा समावेश करण्यात आला आहे.

पॅलिएटीव्ह केअर कार्यक्रमामध्ये मुख्यतः आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यात व कधीच बरे न होणाऱ्या रुग्णांचा समावेश होतो. या रुग्णांना उपचारात्मक चिकित्सा उपयोगाची नसून केवळ वेदना व लक्षणे कमी करणारी चिकित्साच उपयुक्त असते. पॅलिएटिव्ह केअर कॅन्सर, पक्षाघात, एचआयव्ही /एड्स औषधीने न बरे होणारे क्षयरोग, मतिमंद मुले, वृद्धापकाळाने अपंगत्व आलेले किडनी विकार, लिव्हर विकारग्रस्त इ. रुग्णांना दिली जाते. राज्यामध्ये सदर कार्यक्रमांतर्गत राज्य स्तरावर स्टेट पॅलिएटीव्ह केअर सेल कार्यान्वित करण्यात आलेला आहे. तसेच 17 जिल्ह्यांमध्ये जिल्हा स्तरावर पॅलिएटीव्ह केअर क्लिनिक जिल्हा रुग्णालयामध्ये सुरु करण्यात आलेले आहेत. त्यापैकी 8 जिल्ह्यांत आवश्यक प्रशिक्षित वैद्यकीय अधिकारी 1 व4 नर्सेस व 1 मल्टी टास्क वर्करची नियुक्ती करण्यात आलेली आहे. उर्वरित जिल्ह्यांमध्ये एनसीडी कार्यक्रमांतर्गत कार्यरत अधिकारी व कर्मचारी यांना आठवड्यातील निश्चित केलेल्या 2 दिवसीय जिल्हा रुग्णालयातील बाहय रुग्ण विभागात रुग्णांची तपासणी करणे तसेच आंतररुग्णांना सेवा देणे व उर्वरित निवडलेल्या तालुक्यातील रुग्णांना गृहभेटी मार्फत सेवा देणेबाबत सूचना देण्यात आलेल्या आहेत.

वर्षभरात 7,89,595 वृद्धांना आरोग्य विभागाने पुरविली आरोग्य सेवा

राष्ट्रीय वृद्धापकाळ आरोग्य सेवा कार्यक्रमांतर्गत जानेवारी 2024 ते सप्टेंबर 2024 या कालावधीत 7,89,595 वृद्धांना आरोग्य विभागाने आरोग्य सेवा पुरविली आहे. यात बाह्य रुग्ण विभागात नव्याने आलेले रुग्ण, वार्डमध्ये दाखल करण्यात आलेले रुग्ण, पुनर्वसन सेवा, प्रयोगशाळा सेवा तसेच गृहभेटी दरम्यान अशा प्रकारच्या सेवांचा समावेश आहे.

आरोग्य विभागामार्फत जेजे हॉस्पिटल, मुंबई येथे 30 खाटांचे प्रादेशिक जेरियाट्रिक केंद्र, 4 जिल्ह्यांमध्ये वृद्धांना समर्पित 10 खाटांचे वृद्ध वार्ड स्थापन करण्यात आलेले आहेत. आणखी 5 जिल्ह्यांमध्ये असे वार्ड स्थापन करण्याचा प्रस्ताव आहे. याशिवाय प्रत्येक जिल्हा रुग्णालयात 10 खाटा वृद्धांच्या आरोग्य सेवेसाठी राखीव आहेत (5 बेड – पुरुष, 5 बेड महिला)

महाराष्ट्र सरकारने 12 सप्टेंबर 2024 रोजी महाराष्ट्रातील नागरिकांसाठी 'ज्येष्ठ नागरिक महामंडळा'ची स्थापना केली आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या पॅलिएटीव्ह केअर केंद्रांमधील सेवांचा तसेच वृद्धापकाळ आरोग्य सेवांचा जास्तीत जास्त लाभार्थ्यांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन विभागाचे अपर मुख्य सचिव मिलिंद म्हैसकर, आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे संचालक अमगोथू श्री रंगा नायक, डॉ. स्वप्नील लाळे, संचालक मुंबई यांनी केले आहे.

सिकलसेल रक्त तपासणी करून घेण्याचे आरोग्य विभागाचे आवाहन

राज्यात एकूण 19,264 सिकलसेल रुग्ण; तर 1,46,410 सिकलसेल वाहक

राज्यात दि. 11 ते 17 डिसेंबरदरम्यान सिकलसेल आजार जनजागृती सप्ताह राबविण्यात येत असून, या अभियानांतर्गत शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये सिकलसेल आजाराची तपासणी व मार्गदर्शन शिबिर घेण्यात येत आहेत. सद्यस्थितीत राज्यात एकूण 19,264 सिकलसेल रुग्ण, तर 1,46,410 आणि सिकलसेल वाहकांची संख्या आढळून आली आहे. राज्यातील जास्तीत जास्त नागरिकांनी आपली सिकलसेलची रक्त तपासणी आपल्या जवळच्या शासकीय आरोग्य केंद्रामध्ये जाऊन करावे, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले आहे.

राज्यात सिकलसेल नियंत्रण कार्यक्रम 2008 पासून 21 जिल्ह्यांत राबविण्यात येत आहे. ठाणे, नाशिक, नंदुरबार, अमरावती, गोंदिया, गडचिरोली, पालघर, नागपूर, वर्धा, चंद्रपूर, भंडारा, यवतमाळ, धुळे, जळगाव, बुलढाणा, नांदेड, वाशिम, अकोला, छत्रपती संभाजी नगर, रायगड आणि हिंगोली या जिल्ह्यांचा त्यात समावेश आहे. सन 2023-25 या दोन वर्षामध्ये 62.9 लाख लोकांची सिकलसेल तपासणी करण्याचे उद्दिष्ट आरोग्य विभागाने ठेवले असून त्यापैकी 49.18 लाख (78.18 टक्के) लोकांची तपासणी पूर्ण झाली आहे.

सिकलसेल नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत सिकलसेल आजारविषयी नागरिकांमध्ये जनजागृती, रुग्णांना मोफत औषधे आणि त्यांचे समुपदेशन केले जाते. याशिवाय, मोफत सोल्युबिलीटी चाचणी, इलेक्ट्रोफोरेसिस केंद्रावर मोफत इलेक्ट्रोफोरेसिस चाचणी, सिकलसेल रुग्ण व्यक्तींसाठी नियमित आरोग्य तपासणी, रुग्णांना गरजेनुसार फॉलीक ॲसिडच्या गोळ्या, ॲन्टीबायोटीक्स (प्रतिजैविके), वेदनानाशक औषधांचा पुरवठा, आवश्यकतेनुसार रक्त चाचण्यांची सुविधा, रक्तपेढी असल्यास सिकलसेल रुग्णांना रक्तसंक्रमण सुविधा, एच.पी.एल.सी. चाचणी केंद्रामध्ये मोफत चाचणी, तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यासाठी टेलिमेडिसीन आदी सुविधा आरोग्य विभागाच्या मार्फत पुरविल्या जातात. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या या सेवांचा जास्तीत जास्त नागरिकांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन विभागाचे अपर मुख्य सचिव मिलिंद म्हैसकर, आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे संचालक अमगोथू श्री रंगा नायक, डॉ. स्वप्नील लाळे, संचालक मुंबई यांनी केले आहे.

सिकलसेल आजार म्हणजे काय?

- सिकलसेल आजार हा आनुवंशिक असून आई-वडिलांपासून अपत्यांना होतो. सिकलसेल रक्त पेशीशी संबंधित आजार आहे. सामान्य रक्तपेशी या वर्तुळाकार व लवचिक असतात; तर सिकलसेल रक्तपेशी या विळ्याच्या आकाराच्या व ताठर असतात. सशक्त लाल रक्त पेशी रक्त वाहिन्यांतून सरळ निघून जातात. परंतु, सिकलसेल आजाराच्या रक्तपेशी वाहिन्यांना चिकटून राहतात. त्यामुळे अडथळा निर्माण होऊन त्या भागातील रक्तपुरवठा खंडित होतो. त्याला सिकलसेल क्रायसिस म्हणतात. यामुळे असह्य वेदना होतात. अशी इजा वारंवार झाल्यामुळे अवयवाला जबरदस्त इजा होऊन तो अवयव निकामी होती
- प्लीहा मध्ये नष्ट झालेल्या रक्तपेशी जमा होतात, सिकलसेल आजाराच्या रक्तपेशी अडकल्यामुळे प्लीहेवर जबरदस्त सूज येते. त्यामुळे त्याची कार्यक्षमता कमी होते. यामुळे आजारा विरुद्धची रोगप्रतिकारक क्षमता कमी होते. रोगप्रतिकारक क्षमता कमी झाल्यामुळे आजाराचे प्रमाण अधिक वाढते.
- ज्या-ज्या भागात रक्त पुरवठा खंडित होतो, त्या-त्या भागातील अवयवांना इजा होत असते. त्यामुळे सिकलसेल रुग्णांची हाडे, फुफ्फुस, यकृत, प्लीहा, मेंदू प्रामुख्याने बळी पडून आजारांची गंभीरता वाढल्याने त्याच्या मृत्यू होऊ शकतो. हे सर्व नकळत होऊन उपचाराला सुद्धा वेळ मिळत नाही. याशिवाय, डोळे, स्वादुपिंड, त्वचा, पित्ताशय सुद्धा प्रभावित होऊ शकतात.

सिकलसेल आजाराचे दोन प्रकार

सिकलसेल आजाराचे दोन प्रकार आहेत, पहिला

प्रकार म्हणजे 'वाहक' (AS) तर दुसरा प्रकार म्हणजे 'रुग्ण' (SS). या साजाराला प्रतिबंध करायचा असेल तर वाहक-रुग्ण, वाहक-वाहक, रुग्ण-रुग्ण यांनी आपआपसात विवाह करुन नये, कारण अशा विवाहामुळे होणारे अपत्य हे सिकलसेल वाहक किंवा रुग्ण होऊ शकते. परंतु सिकलसेलग्रस्त रुग्ण किंवा वाहक रुग्णांनी निरोगी व्यक्तीशी विवाह केल्यास अपत्यांना सिकलसेल आजार होण्याचा धोका कमी होऊ शकतो.

प्रतिबंधासाठी काय करावे?

- सिकलसेल हा आजार अनुवांशिक असल्यामुळे माता-पित्याकडून अपत्यांना हा आजार होतो
- विवाहापूर्वी सिकलसेल तपासणी करुनच विवाह करावा
- लाल (S S) आणि पिवळे (A S) कार्ड असलेल्यांनी आपआपसात विवाह टाळावा
- सिकलसेलग्रस्त किंवा वाहक रुग्णांनी निरोगी व्यक्तीशी विवाह करावा
- सिकलसेलग्रस्त मातांनी गर्भधारणेनंतर आठ आठवड्याच्या आत गर्भजल तपासणी करुन घ्यावी

सिकलसेलची लक्षणे

- रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होणे
- हातापायावर सूज येणे, भूक मंदावणे
- सांधे दुखणे, असह्य वेदना होणे
- लवकर थकवा येणे
- चेहरा निस्तेज दिसणे

सिकलसेल आजारावर उपचार काय?

- सिकलसेल हा अनुवंशिक आजार आहे. या आजाराचा संपूर्ण उपचार नाही पण नियंत्रण करणे शक्य आहे. सिकलसेल रुग्णांना नियमित आणि समतोल आहार आवश्यक आहे. सिकलसेल रुग्णाचे योग्य औषधोपचाराने आयुष्य वाढते.
- सिकलसेलग्रस्त रुग्णांना तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून नियमित तपासणी व रक्त चाचणीची आवश्यकता असते.
- फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्या निदमित घेणे.
- सोडामिंटच्या गोळ्यांचे सेवन महतत्वाचे असते.
- भरपूर पाणी पिणे (दररोज 8 ते 10 ग्लास)
- वेदनाशामक गोळ्या, नियमित तपासणी व सल्ला घेणे.
- गरज भासल्यास रक्त संक्रमण करणे.
- समतोल आहार : सिकलसेल रुग्णांनी आहारात विविधता ठेवावी. दिवसातून तीन वेळा आहार घ्यावा. मासे, अंडी, संत्री, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्य, शेंगा, झिंक असलेले पदार्थ खाणे
- बोनमरो ट्रान्सप्लांटेशन करुन हा आजार पूर्णतः बरा होऊ शकतो.

सिकलसेलग्रस्त रुग्णांना अर्थसहाय्य व इतर लाभ

सिकलसेलग्रस्त रुग्णांना (एसएस पॅटर्न) संजय गांधी निराधार योजने अंतर्गत शासनाचा आर्थिक लाभ मिळतो. 10 वी व 12 वी मध्ये शिकणाऱ्या सिकलसेलग्रस्त विद्यार्थ्यांना परीक्षेच्या वेळी प्रत्येक तासाला 20 मिनिटे अधिक अवधी दिला जातो. सिकलसेल रुग्णांना उपचाराकरिता बस प्रवासात सवलत दिली जाते.

खाऊचा कोपरा बाळाच्या पोषणासाठीची गरज

आहार तज्ज्ञ म्हणून नेहमीच जिल्हा रुग्णालय, ठाणे येथील लहान मुलांच्या वॉर्डमध्ये राऊंड घेत असते. रुग्णालयामार्फत लहान मुलांना आहार देखील पुरवला जातो. परंतु जेमतेम परिस्थिती असणारे रुग्ण रुग्णालयात दाखल असतात. त्या रुग्णांमध्ये पोषणविषयी व वैयक्तिक स्वच्छता यांचा अभाव दिसून येतो.

बऱ्याचदा राऊंड घेतो तेव्हा बेडच्या बाजूच्या टेबलवर आई-वडिल शीतपेय किंवा लेज, बिस्किटे असे जिन्नस ठेवलेले आढळतात. तेव्हा प्रत्येक वेळी त्या लहान रुग्णासोबत असणाऱ्या आज्जी-आजोबा यांनी मी अशा वस्तू मुलाच्या वाढत्या वयासोबत तसेच आरोग्यासाठी कशा घातक आहेत याविषयी समुपदेशन करते. प्रत्येक रेडी टु इट पदार्थांमध्ये अधिकचे तेल मीठ व साखरेचे प्रमाण असते व पोषण मूल्य कमी असतात हे त्यांना समुपदेशन करते. आता ह्यावर जर वॉर्ड मध्ये मला काय करता येईल की मी तिथे नसतानाही मुले चान्गला सकस आहार आवडीने घेवू शकतील व खाऊ शकतील. मग मला एक कल्पना सुचली की जर मी त्या वॉर्ड च्या एका कोपऱ्यात सकस व पौष्टिक आहार उपलब्ध करून दिला तर बाळाला त्याच्या आवडीप्रमाणे खाऊ निवडून खाणे शक्य होईल. या हेतूने मी डॉ कैलास पवार, जिल्हा शल्यचिकित्सक, सामान्य रुग्णालय ठाणे यांना ही संकल्पना बोलून दाखवली. सर नेहमीच रुग्णांच्या पोषणा विषयी जागरुक व उत्साही असतात. काही तरी चांगले रुग्णांसाठी करण्याची त्यांची तळमळ असते. तसेच रुग्णांना आत्मियतेने विचारपूस करणे हे खूप आवश्यक असल्याचे ते सर्वांना निक्षून सांगत असतात. त्यांनी लगेच ह्या संकल्पनेला होकार दिला व ही संकल्पना आम्ही 14 नोव्हेंबर रोजी पंडित नेहरू यांच्या जयंती निमित्त व बाल दिनाचे अवचित्य साधून अमलात आणायचे योजिले. त्यायोगे मी तयारीला लागली.

छान चार पारदर्शक बरण्या विकत घेतल्या व त्यामध्ये भाजलेले शेंगदाणे, फुटाणे, चिवडा, चिक्की असे जिन्नस भरले व त्यासोबत फळेही ठेवायचे योजिले. त्याप्रमाणे पूर्व तयारी करून आम्ही ह्या आवडीच्या खाऊच्या कोपऱ्या चे बालदिनी उद्घाटन केले व बाल रुग्ण व त्यांच्या पालकांना सदर कोपऱ्या ची ओळख, गरज, व उद्देश समजावून सांगितला. बाल दिनाचे औचित्य साधून डॉ अर्चना पवार(दंत शल्यचिकित्सक) यांनी विशेष खाऊचे आयोजन बाल दिनानिमित्त केले होते. तसेच रुग्णालयाचे अति जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ महागंडे सर यांनी मुलांसाठी खेळणी उपलब्ध करून दिली त्यामुळे मुलांच्या चेहऱ्यावरील आनंद द्विगुणित झाला. आम्ही एवढ्यावर थांबलो नाही तर तिथे एक पोस्टर ही लावण्यात आले जेणे करून रुग्णांच्या पालकांना ह्या खाऊच्या कोपऱ्या चे महत्व कळेल व अशाच पद्धतीचा सकस आहार ते त्यांच्या बाळाला घरी ही देवू शकतील व असा कोपरा घरीही बनवू शकतील.

डॉ. शितल नागरे
आहार तज्ज्ञ,
जिल्हा रुग्णालय, ठाणे

राज्यातील जिल्हा रुग्णालयांत करा मोफत डायलिसीस

वर्षभरात ऑक्टोबर 2024 पर्यंत 68,799 डायलिसीस

मूत्रपिंड जेव्हा रक्तातील नको असलेले घटक बाहेर काढण्यास असक्षम होतात आणि त्यांच्या कार्यावर परिणाम झालेला असतो, तेव्हा रुग्णाला डायलिसीस केले जाते. मूत्रपिंडाच्या विकाराने त्रस्त असलेल्या रुग्णांसाठी राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत सर्व जिल्हा रुग्णालयांसह सामान्य रुग्णालये, विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालय नांदेड, उपजिल्हा रुग्णालयांतून एकूण 62 डायलिसीस केंद्राद्वारे तसेच इतर खासगी रुग्णालयांत महात्मा ज्योतिराव फुले जनआरोग्य योजनेतून मोफत डायलिसीस सेवा देण्यात येत आहे. डायलिसीस केंद्रांद्वारे गेल्या वर्षभरात ऑक्टोबर 2024 पर्यंत 68,799 डायलिसीस करण्यात आले.

डायलिसीसद्वारे शरीरातून रक्त काढून मशीनद्वारे शुद्ध केले जाते आणि नंतर शुद्ध केलेले रक्त डायलिसिस मशीनच्या मदतीने शरीरात परत सोडले जाते. रक्तातील अशुद्ध घटक, इतर क्षार व अतिरिक्त पाणी हे बाहेर पडतात. मूत्रपिंड निकामी झालेल्या रुग्णांसाठी डायलिसीस ही एक योग्य प्रक्रिया आहे. डायलिसिसमध्ये 'हेमोडायलिसिस' व 'पेरिटोनियल डायलिसिस' असे दोन प्रकार आहेत. याआधी केवळ जिल्हा रुग्णालयात डायलिसिसची मोफत सेवा होती; आता मात्र जिल्हा रुग्णालयांसह इतर खासगी रुग्णालयांत महात्मा ज्योतिराव फुले जनआरोग्य योजनेत डायलिसिसचा समावेश झाल्याने रुग्णांना आठवड्यातून दोन वेळा डायलिसीस करता येते.

राज्यातील सर्व जिल्हा रुग्णालयांसह सामान्य रुग्णालये, विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालय नांदेड, उपजिल्हा रुग्णालयांतून एकूण 62 डायलिसीस केंद्रामधून 391 डायलिसीस मशीनद्वारे ही सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. ही सेवा तालुका स्तरापर्यंत वाढवून सार्वजनिक खासगी भागीदारीद्वारे 432 केंद्रांद्वारे डायलिसीस सेवा पुरविली जाणार आहे. यासाठी प्रत्येक रुग्णालयातील भिषक, वैद्यकीय अधिकारी, परिचारिका व डायलिसीस तंत्रज्ञ यांना प्रशिक्षण देण्यात आले असून करार तत्त्वावर सर्व रुग्णालयात नेफ्रॉलॉजीस्ट यांची नेमणूक करण्यात आलेली आहे. आरोग्य विभागाच्या डायलिसीस केंद्राद्वारे सन 2017-18 मध्ये 66,384, सन 2018-19 मध्ये 75,492, सन 2019-20 मध्ये 81,961, 2020-21 मध्ये 67,770, 2021-22 मध्ये 71,159, 2022-23 मध्ये 93,389, तर 2023-24 (ऑक्टोबर 2023 पर्यंत) मध्ये 55,377 डायलिसीस करण्यात आले.

कोणाला असते डायलिसीस गरज?

मूत्रपिंडाचा आजार किंवा मूत्रपिंड निकामी झालेल्या रुग्णांसाठी डायलिसीस हा शेवटचा उपाय आहे. दोन्ही मूत्रपिंड नीट काम करीत नसल्यामुळे डायलिसीसची गरज भासते. कारण डायलिसीस हे मूत्रपिंडासारखे कार्य करते. डायलिसिसद्वारे रक्तातील अनावश्यक उत्सर्जित पदार्थ- क्रिॲटिनीन, युरिया इ. दूर करून रक्त शुद्ध केले जाते.

रुग्णांना आठवड्यातून दोन वेळा डायलिसिस

एका रुग्णाला आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा डायलिसीस करण्याची गरज भासते. खासगी दवाखान्यात यासाठी मोठा खर्च येतो. परंतु, जिल्हा सामान्य रुग्णालयामध्ये मागील दहा वर्षापासून सेवा देत 20 हजार रुग्णांना आर्थिक बचतीसह मोठा दिलासा सार्वजनिक आरोग्य विभागाने दिला आहे. आता खासगी रुग्णालयातही महात्मा फुले जनआरोग्य योजना लागू झाल्याने सर्व खर्च शासनाकडून करण्यात येतो. त्यामुळे रुग्णांनी या योजनेचा आणि सुविधेचा लाभ घ्यावा व आपली आर्थिक बचत करावी, असे आवाहनही आरोग्य विभागाकडून करण्यात आले आहे.

खासगी रुग्णालयातही मोफत सेवा

ज्या खासगी रुग्णालयात डायलिसीसची सोय आहे, त्या ठिकाणी महात्मा ज्योतिराव फुले जनआरोग्य योजना लागू असल्याने रुग्णांची केवळ नोंदणी होते. उपचारांचा खर्च हा योजनेअंतर्गत शासनाकडून करण्यात येतो.

क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्रासाठी 100 दिवसांची विशेष मोहीम

क्षयरोगमुक्त महाराष्ट्रासाठी आणि राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमात जनतेचा सहभाग वाढविण्यासाठी, तसेच क्षयरोगाचा प्रसार कमी करून नवीन क्षयरुग्णांना आळा घालण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत 100 दिवसांची विशेष मोहीम राबविण्यात येत असून, या मोहिमेंतर्गत सुमारे 3 कोटी 4 लाख लोकांची मोफत क्षयरोग तपासणी व उपचार करण्यात येणार आहे. राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमांतर्गत देशातील निवडक 347 जिल्ह्यांमध्ये 7 डिसेंबरपासून या विशेष मोहिमेला सुरुवात झाली असून, त्यात राज्यातील निवडक 17 जिल्हे, 12 महानगरपालिका आणि बृहन्मुंबई महानगरपालिकेतील 24 एनटीपी क्षेत्रांचा समावेश आहे.

या मोहिमेत क्षयरोगाविषयी व्यापक जनजागृती करून जास्तीत जास्त क्षयरोग रुग्ण वेळेत शोधून उपचाराखाली आणणे, क्षयरोगाचा मृत्यू दर कमी करणे आणि क्षयरोगाचा प्रसार कमी करून नवीन क्षयरुग्ण टाळणे ही या मोहिमेची उद्दिष्ट्ये आहेत. दरवर्षी 24 मार्च हा दिवस जागतिक क्षयरोग दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. जनसामान्यांमध्ये या गंभीर आजाराविषयी जागृती करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या मार्फत 100 दिवसांची ही विशेष मोहीम राबविण्यात येत आहे. या मोहिमेंतर्गत शहरी आणि ग्रामीण अशा सर्व स्तरावर क्षयरोग नियंत्रणासाठी विविध जनजागृती कार्यक्रम राबविण्यात येणार आहेत. मा. प्रधानमंत्री यांच्या महत्त्वाकांक्षी धोरणानुसार सन 2025 पर्यंत भारत देश हा क्षयरोग दुरीकरणाचे उद्दिष्ट ठरविण्यात आले आहे. देश पातळीवर केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्री जे पी नड्डा यांच्या हस्ते तर राज्य स्तरावर वाशिम येथून आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयातील आयुष विभागाचा स्वतंत्र कार्यभार असलेले केंद्रीय राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांच्या हस्ते या मोहिमेचा शुभारंभ करण्यात आला.

आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार तर्फे देण्यात आलेल्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार राज्य स्तरावरून संबंधित जिल्हे व महानगरपालिका यांना कळविण्यात आलेले आहे. या मोहिमेत जनतेचा सहभाग वाढावा यासाठी स्थानिक लोकप्रतिनिधींचा सहभागही घेतला जाणार आहे. या मोहिमेंतर्गत जास्त क्षयरुग्ण संख्या असलेल्या कार्यक्षेत्राचे मॅपिंग, त्या कार्यक्षेत्रातील अतिजोखमीच्या लोकसंख्येचे मॅपिंग जिल्ह्यांकडून करण्यात आलेले असून त्यामध्ये 60 वर्षावरील व्यक्ती, मागील 5 वर्षातील टीबी बाधित रुग्ण, टीबी रुग्णाशी संपर्कातील व्यक्ती, धूम्रपान करणारे, मधुमेही बाधित, कुपोषित व्यक्ती, एचआयव्ही बाधित, इतर जोखीमग्रस्त गट व भागात तपासणी करण्याचे उद्दिष्ट आहे. या मोहिमेत अतिजोखमीच्या लोकसंख्येचे मॅपिंग, यामध्ये झोपडपट्टी भाग, कारागृह, वृद्धाश्रम, आश्रमशाळा, जोखमेखालील औद्योगिक कार्यक्षेत्रे, इ. चा समावेश असून अंदाजे 3.4 कोटी लोकसंख्येची तपासणी करण्यात येणार आहे. अतिजोखमीच्या लोकसंख्येत एक्स-रे व नॅट तपासणीच्या मदतीने क्षयरोगासाठी तपासणी करण्यात येणार आहे. मोहिमेदरम्यान क्षयरोगाचे निदान झालेल्या व्यक्तींना त्वरित व योग्य उपचाराखाली आणले जाणार आहे. क्षयरोग निदान झालेल्या व्यक्तींची पूर्ण तपासणी करून योग्य निदानानुसार उपचार प्रणाली राबविली जाईल. क्षयरोग निदान झालेल्या

व्यक्तींना पोषणासाठी निक्षय पोषण योजनेचा लाभ तसेच निक्षय मित्र बनवून पोषणासाठी सहाय्य मिळवून देण्याकरिता प्रयत्न करण्यात येणार आहे. क्षयरोग निदान झालेल्या व्यक्तींचा पाठपुरावा करून संनियंत्रण करणे, क्षयरोग नसलेल्या परंतु क्षयरुग्णाच्या संपर्कात असलेल्या किंवा इतर जोखीमग्रस्त पात्र लोकांना क्षयरोग प्रतिबंधित उपचार प्रणाली प्रभावीपणे राबविण्यात येणार आहे.

या मोहिमेच्या अनुषंगाने 07 डिसेंबर 2024 ते 24 मार्च 2025 दरम्यान जिल्हा, तालुका, आरोग्य संस्था स्तरावर राबविण्यात येणाऱ्या विविध कार्यक्रमांचा आराखडा तयार करण्यात आलेला असून त्याकरिता मार्गदर्शक सूचना जिल्ह्यांना व मनपा यांना कळविण्यात आलेल्या आहेत. या मोहिमेमध्ये सर्व नागरिकांनी सक्रिय सहभाग घेऊन ही मोहीम यशस्वी करावी, असे आवाहन आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव मिलिंद म्हैसकर, आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे संचालक अमगोथू श्री रंगा नायक, डॉ. स्वप्नील लाळे, संचालक मुंबई, डॉ. नितीन अंबाडेकर, संचालक पुणे, सहसंचालक (क्षयरोग व कुष्ठरोग) डॉ. संदीप सांगळे यांनी केले आहे.

राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमाअंतर्गत निदान झालेल्या सर्व क्षयरुग्णांना औषधोपचार पूर्ण करण्याच्या दृष्टीने कर्मचाऱ्यांच्या मार्गदर्शनाखाली आणि सहकार्याने मोफत औषधे दिली जातात.

येथे राबविणार मोहीम

17 जिल्हे:- अहिल्यानगर, भंडारा, चंद्रपुर, गडचिरोली, गोंदिया, कोल्हापूर, लातूर, नांदेड, नंदुरबार, नाशिक, परभणी, रायगड, सांगली, सातारा, सिंधुदुर्ग, वाशिम व यवतमाळ.

12 महानगरपालिका: - अहिल्यानगर मनपा, अमरावती मनपा, धुळे मनपा, जळगाव मनपा, कोल्हापूर मनपा, मालेगाव मनपा, नागपुर मनपा, नांदेड-वाघाळा मनपा, पिंपरी-चिंचवड मनपा, सोलापूर मनपा, ठाणे मनपा व उल्हासनगरा मनपा.

बृहन्मुंबई महानगरपालिका :- अंधेरी पूर्व, अंधेरी पश्चिम, बैल बाजार रोड, वांद्रे पूर्व , वांद्रे पश्चिम, बोरीवली, भायखळा, सेंटीनरी, चेंबुर, कुलाबा, दादर, दहिसर, घाटकोपर, गोरेगांव, गोवंडी, ग्रँट रोड, कांदिवली, कुर्ला, मालाड, मुलुंड, परेल, प्रभादेवी, सायन व विक्रोळी.

जागतिक एड्स प्रतिबंध दिन

HIV म्हणजे काय?

एचआयव्ही हा एक व्हायरस असून तो मानवी रोगप्रतिकारक शक्तीला हानी पोहोचवत असतो. त्यामुळे या व्हायरसला Human Immunodeficiency Virus अर्थात HIV असे म्हणतात. रोगप्रतिकारक शक्तीमुळे (immune system मुळे) वेगवेगळ्या इन्फेक्शनपासून आपल्या शरीराचे रक्षण होण्यास मदत होत असते.

मात्र HIV व्हायरसमुळे ही रोगप्रतिकारक शक्ती धोक्यात येत असते. HIV व्हायरस हे immune system मधील CD4 पेशींवर हमला करतात व CD4 पेशींना नष्ट करत असतात.

HIV ची लागण कशामुळे होते?

HIV विषाणू बाधित रक्त, वीर्य, योनिस्त्राव, गुदातील द्रव, एचआयव्ही बाधित आईचे दूध यांद्वारे एचआयव्ही व्हायरसची लागण दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये होत असते.

एचआयव्ही बाधित व्यक्तीशी असुरक्षित यौनसंबंध (सेक्स), एचआयव्ही बाधित व्यक्तीचे रक्त किंवा अशा व्यक्तींसाठी वापरलेल्या ब्लेड, सुया, इंजेक्शन किंवा टॅटूची साधने यांच्या माध्यमातून एचआयव्हीची दुसऱ्यांना लागण होत असते. याबरोबरच एचआयव्ही बाधित गरोदर स्त्रीद्वारे होणाऱ्या बाळालाही एचआयव्हीची लागण होत असते.

HIV ची लागण कशामुळे होत नाही?

- HIV बाधित व्यक्तीशी व्यवहार केल्याने, त्याच्याशी बोलणे, त्याला स्पर्श करणे यामुळे एचआयव्हीची लागण होत नाही.
- एचआयव्ही बाधित व्यक्तीबरोबर राहणे, एकत्रित जेवण खाणे यामुळेही व्हायरस दुसऱ्यामध्ये पसरत नाही.
- एचआयव्ही बाधित व्यक्तीच्या खोकला किंवा शिंकेद्वारे हवेत विषाणू पसरत नाहीत.
- डास किंवा इतर कीटक चावल्यामुळेही HIV चे विषाणू पसरत नाहीत.

HIV चे निदान कसे करतात?

- HIV ची लागण झाली आहे की नाही हे पाहण्यासाठी ब्लड टेस्ट, HIV antigen test, CD4 count, ELISA test करण्यात येतात.

HIV ची लागण किती दिवसात दिसून येते..?

- HIV ची लागण झाल्यानंतर साधारण 23 ते 90 दिवसामध्ये HIV च्या antibodies त्या व्यक्तीच्या शरीरात तयार होत आतात. म्हणजे एचआयव्ही बाधित व्यक्तीशी असुरक्षित सेक्स केल्यास किंवा एचआयव्ही बाधित रक्तातून संक्रमण झाल्यास पुढील 23 ते 90 दिवसांमध्ये HIV वायरस असल्याचे टेस्टमधून दिसून येऊ शकते.
- त्यामुळे असुरक्षित लैंगिक संबंध घडले असल्यास लगेच दुसऱ्या दिवशी टेस्ट करून HIV ची लागण झाली आहे की नाही हे ठरवता येणार नाही. HIV च्या antibodies शरीरात तयार न झाल्यामुळे टेस्ट निगेटिव्ह येत असते. त्यामुळे 2 ते 3 महिन्यांनी टेस्ट करणे आवश्यक असते. या टेस्टच्या आधारेच HIV ची लागण झाली आहे की नाही निश्चित होत असते.

HIV ची लक्षणे (HIV Symptoms):

- एचआयव्ही व्हायरसच्या संपर्कात आल्यापासून एक ते दोन महिन्यात सुरवातीला ताप येणे, हुडहुडी भरणे, लिम्फ नोड्स सुजणे, त्वचेवर पुरळ येणे, अंगदुखी, अतिसार अशी काही लक्षणे जाणवू शकतात.

HIV ची लागण झाल्यानंतर पुढीलप्रमाणे लक्षणे जाणवू शकतात.

- वारंवार ताप, सर्दी, खोकला असे आजार होणे,
- लाळग्रंथी सुजणे (लिम्फ नोड्स सुजणे),
- अंगदुखी व डोकेदुखी,
- त्वचेवर लालसर रंगाचे पुरळ येणे,
- तोंडात व घशात फोड येणे,
- घसा खवखवणे,
- मळमळ,
- एक महिन्याहून अधिक दिवस पातळ अतिसार होणे,
- रात्री झोपेत घाम येणे,

- भूक कमी होणे,
- वजन कमी होत जाणे,
- अशक्तपणा,
- मांसपेशी दुर्बल होणे अशी HIV मध्ये लक्षणे असतात.

HIV आणि त्यावरील उपचार (HIV Treatments):

- HIV विषाणूंना नष्ट करणारे इलाज अद्यापही उपलब्ध नाहीत. मात्र अँटीरेट्रोव्हायरल औषधांच्या उपचाराने एचआयव्ही व्हायरससह अनेक वर्षे बाधित रुग्णाला जगता येणे शक्य आहे. त्यामुळे HIV ची लागण झाली म्हणजे सर्व काही संपले, असे रुग्णाने समजू नये. HIV व्हायरसवरील औषधोपचार चालू ठेवल्यास अनेक वर्षे व्यवस्थित जगता येते.
- मात्र HIV ची लागण झालेली असल्यास आणि रुग्णाने त्यावर उपचार न घेतल्यास पुढे गंभीर स्थिती निर्माण होते. त्या स्थितीला AIDS असे म्हणतात. एड्सच्या स्थितीमध्ये इम्युन सिस्टीम ही खूपच कमजोर बनते. अशावेळी एड्सचा रुग्ण हा साधारण 3 वर्षापर्यंत जगू शकतो. त्यामुळे HIV विषाणूची लागण झालेली असल्यास समाज काय म्हणेल याची चिंता न करता त्यावर वेळीच उपचार चालू करावेत. उपचाराविषयी अधिक माहिती जवळच्या सरकारी दवाखान्यात मिळेल.

एड्स (AIDS) म्हणजे काय?

- एड्स हा एक गंभीर असा संसर्गजन्य आजार आहे. एचआयव्ही विषाणूंची लागण झाल्यास त्यावर योग्य उपचार न घेतल्यास एड्स हा आजार होत असतो. HIV आणि AIDS यामध्ये फरक आहे. HIV ची लागण झाली म्हणजे AIDS होईल असेही नसते. AIDS ला Acquired Immune Deficiency Syndrome असेही म्हणतात.
- HIV व्हायरस हे CD4 पेशींवर हमला करीत असतात. एका सामान्य व्यक्तीमध्ये साधारणतः 500 ते 1,500 /mm3 इतक्या सीडी4 पेशी असतात. आणि जर HIV बाधित रुग्णामध्ये सीडी4 पेशी ह्या 200 /mm3 पेक्षाही कमी झाल्यास त्या HIV बाधित रुग्णामध्ये AIDS ह्या आजाराचे निदान होते.

एड्सची लक्षणे किती दिवसात दिसतात?

- HIV व्हायरसची लागण झालेली असल्यास त्यावर उपचार न घेतल्यास साधारण 10 वर्षामध्ये AIDS हा आजार होऊ शकतो. AIDS हा आजार झाल्यानंतर रुग्ण साधारण 3 वर्षापर्यंत जीवन जगू शकतो. मात्र जर HIV व्हायरसची लागण झालेली असल्यास व रुग्णाचा अँटीरेट्रोव्हायरल औषधांसह उपचार चालू असल्यास पुढे एड्स हा रोग होण्यास प्रतिबंध होऊ शकतो. HIV बाधित असूनही असा उपचार घेणारा रुग्ण अनेक वर्षे व्यवस्थित जीवन जगू शकतो.

एड्सची लक्षणे (Symptoms of AIDS):

- ADIS मध्ये रुग्णाची रोगप्रतिकारक शक्ती खूपच कमजोर झालेली असते. त्यामुळे रुग्णास वारंवार ताप, सर्दी, खोकला, अतिसार असे आजार होत असतात.

याबरोबरच खालील लक्षणे AIDS च्या रुग्णामध्ये असू शकतात.

- वजन भरपूर प्रमाणात कमी होऊ लागते,
- रुग्ण खंगत जातो,
- रुग्णाची भूक मंदावते,
- मांसपेशी अधिक दुर्बल बनतात,
- लसीका ग्रंथी अधिक सुजलेल्या असतात,
- तोंड, जीभ किंवा जननेंद्रिय यावर फोड व व्रण होतात,
- त्वचेवर गडद रंगाचे चट्टे व खाज येत असते

अशी लक्षणे एड्स रुग्णांमध्ये असतात.

एड्सवरील उपचार (Treatments of AIDS):

- एचआयव्ही विषाणूंना नष्ट करणारे इलाज अद्यापही उपलब्ध नाहीत. मात्र अँटीरेट्रोव्हायरल औषधांच्या मदतीने एचआयव्ही व्हायरसची लागण झालेली असतानाही अनेक वर्षे बाधित रुग्णाला जगता येणे शक्य आहे. त्यामुळे HIV ची लागण झाली म्हणजे सर्व काही संपले, असे रुग्णाने समजू नये. HIV व्हायरसवरील औषधोपचार चालू ठेवल्यास अनेक वर्षे व्यवस्थित जगता येते.
- मात्र HIV ची लागण झालेली असल्यास रुग्णाने त्यावर उपचार न घेतल्यास पुढे AIDS ची गंभीर स्थिती निर्माण होते. एड्सच्या स्थितीमध्ये इम्युन सिस्टीम ही खूपच कमजोर बनते. अशावेळी एड्सचा रुग्ण हा साधारण 3 वर्षापर्यंत जगू शकतो. त्यामुळे HIV ची लागण झाल्यास समाज काय म्हणेल याची चिंता न करता त्यावर वेळीच उपचार चालू करावेत. उपचाराविषयी अधिक माहिती

जवळच्या सरकारी दवाखान्यात मिळेल.

H I V आणि एड्स प्रतिबंधात्मक उपाययोजना (Prevention):

- HIV व्हायरसची लागण होऊ नये म्हणून कोणती काळजी घ्यावी, H I V आणि एड्स यावरील प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांची माहिती खाली दिली आहे.
- एड्स रोगावर निश्चित असा उपचार नसल्याने त्यापासून बचाव करणे हाच सर्वोत्तम उपाय आहे.
- आपल्या जोडीदाराव्यतिरिक्त (म्हणजे पती आणि पत्नी) अन्य व्यक्तीशी लैंगिक संबंध ठेवू नका. ते शक्य नसल्यास, जोडीदाराव्यतिरिक्त अन्य व्यक्तीशी लैंगिक संबंध ठेवताना कंडोमचा वापर करावा.
- वेश्या, मुखमैथुन, गुदामैथुन यासारख्या प्रवृत्तीपासून दूरच राहणे गरजेचे आहे.
- रक्त घेण्यापूर्वी ते HIV संक्रमित नसल्याची खात्री करून घ्यावी.
- दुषित सुया, इंजेक्शन यांची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावावी. इंजेक्शन घेताना प्रत्येक रुग्णाने सतर्कता दाखवावी. इंजेक्शन घेण्यासाठी प्रत्येक वेळी नवीन सिरींज आणि सुईचा वापर करावा.
- अंगावर Tattoo गोंदवून घेताना नवीन सुया वापरल्या जातील याकडे लक्ष द्या.
- सलूनमध्ये दाढी करून घेताना किंवा वस्तारा फिरवण्यापूर्वी नवीन ब्लेड वापरले आहे का? याची खात्री करून घ्या.
- गुप्तरोग झाला असल्यास त्यावर डॉक्टरकडे जाऊन त्वरित उपचार करावा.
- मादक द्रव्यांचे सेवन करू नये.

एड्स हा एक सर्वात गंभीर असा संसर्गजन्य आजार आहे. या आजाराविषयी जनजागृती करण्यासाठी 1 डिसेंबर हा दिवस जागतिक एड्स दिन (World AIDS Day) म्हणून साजरा करण्यात येतो. HIV आणि एड्स विषयी याठिकाणी दिलेली सविस्तर माहिती समजून घेऊन त्याप्रमाणे काळजी घेतल्यास आपण स्वतःचा निश्चितच या घातक आजारापासून बचाव करू शकतो.

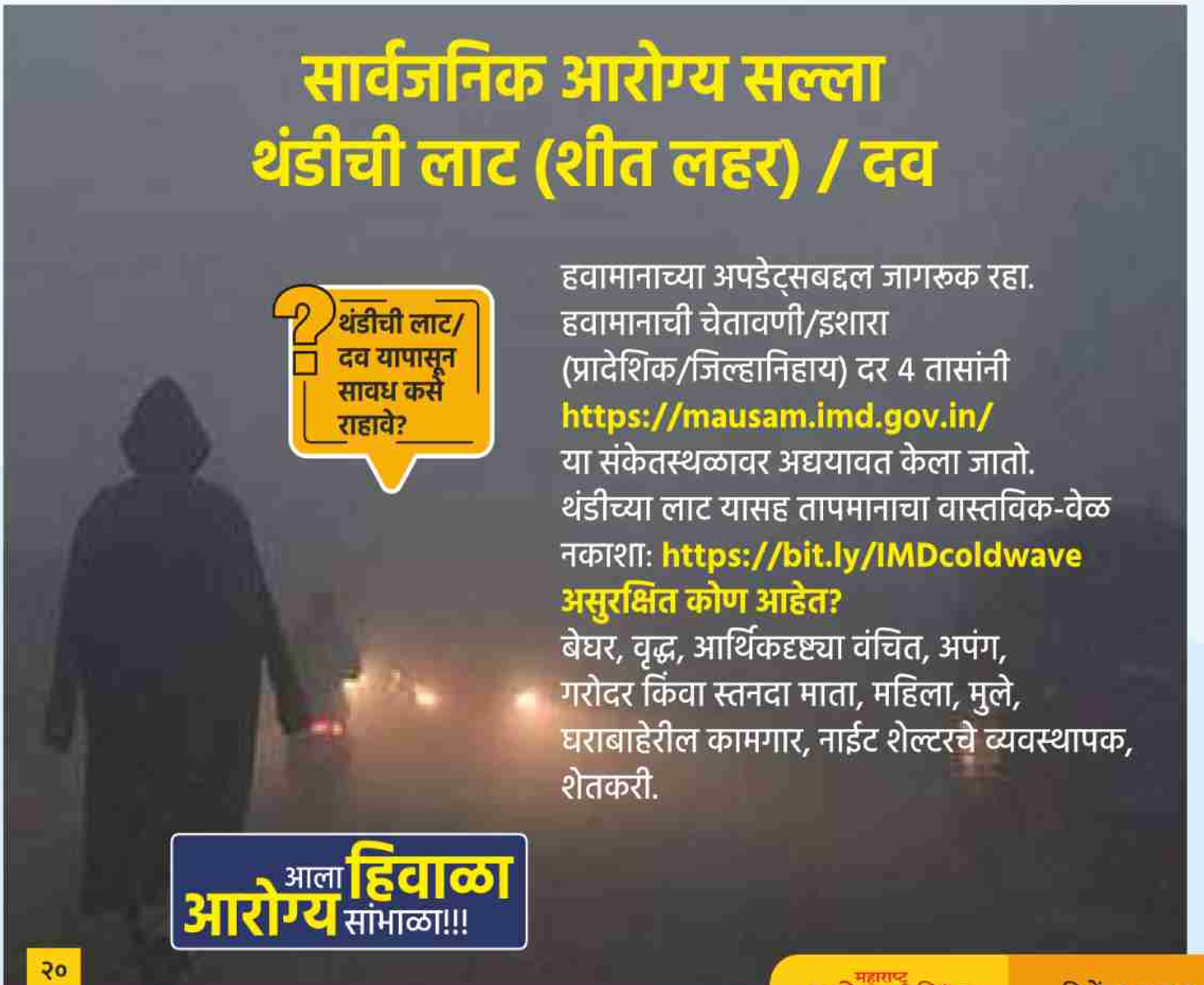
डॉ. सुखदा कदम-बांगर
एम. डी. (आयु), आरोग्य मंदिर, नायगाव
प्रा. आ. केंद्र, कुंजीरवाडी, ता हवेली,
जिल्हा पुणे

थंडीच्या लाटेपासून बचावासाठी दक्षता

थंडीच्या लाटेपासून बचाव करण्याचे उपाय खालीलप्रमाणे

- पुरेसे थंडीचे कपडे बाळगा. एकावर एक असे अनेक कपडे घालणेही उपयुक्त आहे.
- हात मोज्यापेक्षा पूर्ण हात सलगपणे झाकला जाईल असे मोजे घ्या. त्याने थंडीपासून बचाव होतो.
- कोरडे रहा. ओले असाल तर कपडे पटकन बदला. ज्याद्वारे शरीरातील उष्णता कमी होणार नाही.
- थंडीने शरीराचा भाग मऊ व मलूल होणे बोटावर तसेच पायाच्या टोकाला कानाच्या पाळीला आणि नाकाच्या शेंड्यावर निस्तेजपणा पांढरटपणा किंवा पिवळेपणा जाणवणे यासारख्या लक्षणाकडे लक्ष द्या.
- थेट शरीराशी संपर्क होईल अशा पद्धतीने थंडी कमी करा, त्यात घोंगड्याचा थर, कपडे टॉवेल स्वेटर किंवा काही आच्छादनाचा थर वापरा.
- वाऱ्यापासून बचावासाठी किमान प्रवास करा.
- रेडिओ टीव्ही तसेच वृत्तपत्रातून हवामान विषयक बातम्या मिळवा.
- घरातल्या वृद्धाची आणि लहान मुलांची काळजी घ्या.
- नियमितपणे गरम पेय प्या. परिस्थिती बिघडत असल्यास वैद्यकीय सेवा मिळवा.

डॉ. कोमल विनोद जाधव
वैद्यकीय अधीक्षक,
उपजिल्हा रुग्णालय, उमरगा



देश का प्रकृती परीक्षण
अभियानास सुरुवात

भारत सरकारच्या केंद्रीय आयुष मंत्रालयाच्या वतीने देशातील नागरिकांच्या आरोग्यासंदर्भात एक नवीन अभिनव उपक्रम सूरू केला आहे. त्याचे नाव आहे "देश का प्रकृती परीक्षण". या अभियानांतर्गत आयुर्वेद शास्त्राच्या माध्यमातून आयुर्वेद चिकित्सकांकडून 18 ते 70 वर्ष वयोगटातील सर्व नागरिकांचे प्रकृती परीक्षण करण्यात येणार आहे. संविधान दिनी 26 नोव्हेंबरपासून सुरु झालेल्या या अभियानात अनेक स्वयंसेवक सहभागी होत आहेत. हे अभियान आयुर्वेदाबद्दल जागरुकता निर्माण करण्यासाठी आणि लोकांना वैयक्तिक आयुर्वेदिक प्रकृती समजून घेण्यासाठी प्रोत्साहित करणार आहे. आयुर्वेदिक उपचार पद्धतीचा अवलंब करण्यासाठी लोकांना प्रवृत्त करण्यास हे अभियान मोलाची मदत करणार आहे.

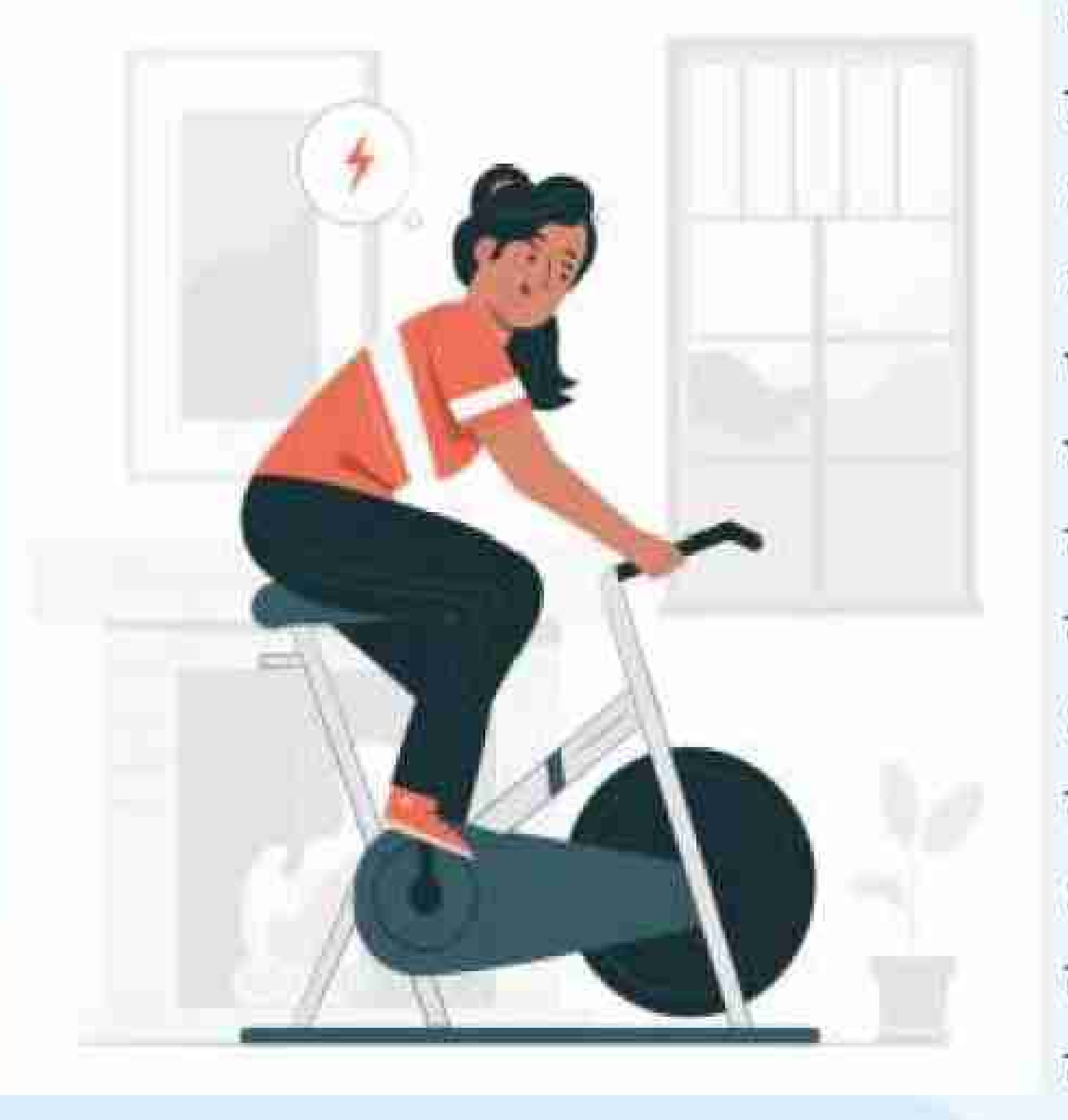
देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी राष्ट्रीय आयुर्वेद दिनाच्या दिवशी देश का प्रकृती परीक्षण या अभियानाची घोषणा केली. या अभियानाची अंमलबजावणी संविधान दिनापासून म्हणजे 26 नोव्हेंबरपासून चालू झाली आहे. हे अभियान आयुर्वेदाला प्रत्येक घराजवळ नेण्यास मदत करणार आहे. त्याचबरोबर नागरिकांना त्यांची प्रकृती समजून घेण्यास आणि वैयक्तिक, प्रतिबंधात्मक आरोग्य पद्धतींचा अवलंब करण्यास सक्षम करणार आहे. याद्वारे आपली जीवनशैली, आहार, उत्तम आरोग्य आणि रोगप्रतिबंधक दिनचर्या समजावून घेता येणार आहे. आपली प्रकृती समजून घेणे आणि त्यावर आधारित जीवनशैलीच्या सल्ल्याचे पालन केल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊ शकते. तसेच समाजात वाढत चाललेल्या कॅन्सर, डायबेटीस, हायपरटेन्शन यासारख्या असंसर्गजन्य आजारांसह विविध व्याधींना प्रतिबंध करण्यास देखील मदत होऊ शकते. आयुर्वेदाला प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवेचा आधारस्तंभ बनवून त्याची आधुनिक आरोग्य पद्धतींसोबत सांगड घालण्याचा उद्देश यामागे आहे. ही मोहीम सर्वांगीण आरोग्याला तसेच निरोगी समाजाला चालना देण्यासाठी निश्चितपणे उपयुक्त ठरेल.

या अभियानात सामील होण्यासाठी मोबाईलवर प्रकृती परीक्षण हे ॲप्लिकेशन डाउनलोड करून त्यातील माहिती व्यवस्थित भरावी. यात आपल्या प्रकृतीविषयक प्रश्न आपणास विचारण्यात येतील. त्यांची उत्तरे दिल्यानंतर आपल्या प्रकृतीची नोंद घेतली जाईल, योग्य विश्लेषण केले जाईल व प्रमाणपत्रही प्राप्त होईल. आयुर्वेद क्षेत्रातील 4 लक्षपेक्षा अधिक प्रकृती परीक्षण स्वयंसेवकांच्या माध्यमातून मोबाईल ॲप्लिकेशनद्वारे अधिकाधिक लोकांचे प्रकृती परीक्षण करण्याचे उद्दिष्ट या अभियानांतर्गत ठेवण्यात आले आले. तसेच सर्वाधिक लाभार्थींचा विश्वविक्रम स्थापित करण्याचादेखील उद्देश या अभियानात आहे. 18 ते 70 वयोगटातील जास्तीत जास्त नागरिकांनी आयुर्वेदाचा अंगीकार करण्याच्या उद्देशाने स्वतःचे प्रकृती परीक्षण करून या अभियानात सहभागी व्हावे.

वैभव मोहन पाटील
कक्ष अधिकारी
आरोग्य सेवा, आयुक्तालय

व्यायाम आणि आरोग्य

आरोग्य ही संज्ञा केवळ आजारपण व औषधोपचार यांचेशीच संबंधीत नाही, तर दैनंदिन दिनचर्या व शारीरिक हालचाली यावरदेखील आरोग्य बऱ्याच अंशी अवलंबून असते. तासंतास बसून काम करणाऱ्या व आरामदायी जीवनशैली जगणाऱ्या व्यक्तींना विविध आजारांची लागण लवकर होते. तेच काटक व कसरतीचे काम करणाऱ्या व्यक्तींना सहसा मोठे व असाध्य आजार जडत नाहीत हेदेखील तितकेच खरे आहे. त्यामुळे निरोगी जीवनासाठी व्यायामाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. व्यायाम म्हणजे आपल्या डोळ्यासमोर पैलवान किंवा पीळदार शरीरे येतात. यासाठी व्यायाम लागतोच, पण निरोगी राहण्यासाठीही व्यायाम लागतो हेदेखील तितकेच सत्य आहे. मुळात आपल्याकडे व्यायामाची आवड कमी आहे. सुशिक्षित व सुखवस्तू समाजात तर व्यायामाची आवड अगदीच कमी आहे. आता तुम्ही म्हणाल आजकाल घड्याळाच्या काट्यावर पोटासाठी धावणाऱ्या आम्हाला व्यायामासाठी वेळ कधी व कसा मिळणार. शरीराला विश्रांती घ्यायला वेळ मिळत नाही तर व्यायाम कधी करणार? हा प्रत्येकाच्या मनातला वास्तुस्थितीपुरक प्रश्न. तो खरा जरी असला व्यायाम आरोग्याला पूरक आहे हेदेखील नाकारून चालणार नाही.



खरेतर आपल्या देशातल्या जातिव्यवस्थेमुळे व गरीब श्रीमंतिच्या वाढत चाललेल्या दरीमुळे कष्टकरी वर्गाला अन्न कमी तर खाणा-यांना श्रमच नाही अशी परिस्थिती आहे. म्हणूनच व्यायामाचे महत्त्व अधिक प्रमाणात जाणवते, व्यायाम केला नाही तर शारीरिक क्षमता, सहनशक्ती कमी होते, आयुष्य कमी राहते, हृदय लवकर जीर्ण, दुबळे होणे, सांधे आखडणे आणि स्नायू दुबळे होणे यासारख्या समस्या प्रामुख्याने जाणवतात. त्याचप्रमाणे रक्तातली साखर वाढून मधुमेह होणे, शरीरात चरबी साठणे, पोट सुटणे, शुध्द रक्तवाहिन्यांत चरबीचे थर साठणे, त्यामुळे रक्तवाहिन्यांत अडथळे होणे, भूक व पचनशक्ती मंद होणे हे त्रासदेखील संभवतात. त्यामुळे दररोज व्यायाम हा मानवी शरीर सुदृढ व निरोगी राहण्यासाठी खूप आवश्यक आहे. माझ्यासारखे अनेक जण आज वेळेअभावी व्यायामाला पर्याय म्हणून विविध योगासने घरच्या घरी करण्याचा खटाटोप करण्याचा प्रयत्न करत असतात जे काही अंशी उपयुक्त देखील आहे असा माझा समज आहे. मात्र व्यायाम न करणाऱ्या लोकांना आज ना उद्या आरोग्यसमस्या जाणवतील. या सर्व हळूहळू वाढणा-या समस्या असल्याने त्यांची मनुष्याला सवय होऊन जाते. व्यायाम न करणेही अंगवळणी पडते. अनेकजण या आळसाचे समर्थन करतात. व्यायामाची आवड लहानपणापासूनच लावली पाहिजे. प्रत्येकाने कोणता व कोणता व्यायाम आयुष्यभर नियमित करायला पाहिजे.

आता व्यायाम म्हणजे काय तर केवळ थोडेफार चालणे यालाच अनेकजण व्यायाम समजतात. व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत. सर्व दृष्टीने फायदेशीर होईल असे व्यायाम शोधून ते चिकाटीने नियमित करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी तज्ञांची मदत आपल्याला घेता येईल. व्यायाम म्हणजे एखाद्या अवयवाला विशिष्ट काम जास्त काळ देणे. बहुतेक व्यायाम प्रकारांत शरीराच्या थोड्या थोड्या भागाला

व्यायाम होतो. धावणे, पोहणे, दंडबैठका इत्यादी व्यायामांतून हे साध्य शरीराची व फुफुसाचे जीवन मान वाढते. वजन उचलणे, अतिकठीण योगासने यांतून हे फारसे साध्य होत नाही. फुप्फुसांचे काम हृदय रक्ताभिसरणाला पूरक असेच वाढते. जोरकस व्यायामात शरीराची प्राणवायूची गरज विश्रांतीच्या मानाने 20-30 पटीने वाढते. मॅरथॉन पळणारा पुरुष दर मिनिटास सुमारे पाच लिटर प्राणवायू वापरतो, तोच विश्रांतीत पाव लिटर इतकाच प्राणवायू वापरत असतो. श्वसनाचा वेग व खोली हे दोन्हीही अशा व्यायामात वाढतात. एखादे काम जास्त काळ करीत राहण्याची क्षमता ही फार महत्त्वाची आहे. उदा. विटभट्टीवर काम करणारा मनुष्य दिवसभर ते कष्टाचे व जड साहित्य उचलण्याचे काम दररोज करीत असतो. सवय नसलेला एखादा मनुष्य ते काम करताना लगेचच थकून जाईल. म्हणजे सतत केलेल्या ताकदीच्या त्या कामाने विशिष्ट स्नायुगट जास्त सुदृढ होतात.

कष्टकऱ्यांच्या दंडाचे स्नायू पीळदार असतात. यात ऊर्जा साठवणही इतरांपेक्षा जास्त असते. या स्नायूंना लागणारा प्राणवायू व साखर पदार्थ पुरवत राहिल्यास हे स्नायू बराच काळ न थकता काम करत राहतील. अशी व्यक्ती ते काम हळूहळू पण सातत्याने करीत असते. तेच काम वेगाने केल्यास त्या स्नायूंना पुरवठा कमी पडून काम मंदावते व थांबवावे लागते. कमी वयात असताना आपले अवयव बरेच लवचीक असतात. वयाप्रमाणे हे अवयव ताठर होऊ लागतात. स्नायूंची व सांध्यांची लवचीकता वाढवणे आणि टिकवणे हे महत्त्वाचे आहे. शरीराच्या निरनिराळ्या विभागांना नियमित उलटसुलट ताण दिल्याने ही लवचीकता वाढते व टिकते. मागे वाकणे, पुढे वाकणे, मागे वळणे, बाजूला वाकणे इ. अनेक प्रकार कमरेची लवचिकता वाढवतात. मात्र त्यात सातत्य ठेवावे लागते. योगासने यासाठी अगदी उत्कृष्ट व्यायाम आहे. खेळ हा देखील एक उत्तम व्यायाम आहे. प्रत्येक खेळामध्ये विशिष्ट कौशल्य लागते. क्रिकेटच्या खेळात धावत जाऊन चेंडू झेलणे किंवा चेंडूचा अंदाज घेऊन बॅट मारणे इ. गोष्टी या विशेष कौशल्याच्या आहेत. खेळाप्रमाणे निरनिराळ्या कामांनाही कौशल्य लागते. त्या स्नायुगटांचे कौशल्य विशेष व्यायामांनी वाढवता येते. प्रत्यक्ष कामातूनही ते कौशल्य वाढतेच. त्यात व्यायाम केल्यास दुधात साखरच असे म्हणावे लागेल. ज्याला जसा, जितका जमेल तितकाच झेपणारा व्यायाम त्याने करावा. अन्यथा व्यायामात अति साहसाचे दुष्परिणामही ठरलेले असतात. व्यायाम हा सुदृढ, निरोगी आरोग्यासाठी एक उत्तम प्रतिबंधात्मक उपचार आहे. ज्यातून मनुष्याला आरोग्य, समाधान तर मिळतेच पण दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वासही वाढण्यास मदत होते.

मानसिक आरोग्य

मादक पदार्थ वापर विकार

चरस, गांजा, तंबाखु, सिगारेट व दारु या पदार्थांचा मादक पदार्थांमध्ये समावेश होतो. यांच्या अतिसेवनाने विविध आरोग्य विकार जडतात.

कारणे :

i) शारीरिकि भावनिक बदल, तणाव, वेदना, झोपेच्या समस्या (वैयक्तिक घटक)

ii) नातेसंबंध घटक मित्रांकडून दबाव, मित्रांची संगत.

iii) सामाजिक घटक दारुची सहज उपलब्धता.

समस्या / परिणाम

अति दारुच्या सेवनाने खालील समस्या निर्माण होतात.

i) आरोग्य समस्या :-

यकृतविकार, पोटदुखी, मळमळ, उलट्या, दुखापत, अपघात

ii) मानसिक आरोग्य समस्या

- मानसिक अवलंबित्व
- मानसिक आजार लक्षणात वाढ
- भास होणे
- स्मृतीकमी होणे
- आत्महत्या
-

iii) सामाजिक समस्या

आक्रमक किंवा हिंसक वर्तन

मतभेद, संसारिक कर्तव्य पूर्ण न करणे.

एकाग्रतेच्या समस्या, काम करु न शकणे.

उपचार :

मतपरिवर्तन करणे तात्काळ संदर्भ सेवा लक्षणांवर आधारित औषधोपचार करणे.

आत्महत्या :-

भारतामध्ये आत्महत्या हे तरुणांमधील मृत्यूचे एक मुख्य कारण आहे.

मनोरुग्णांमध्ये आत्महत्येच्या धोका जास्त असतो.

दहा पैकी एक मनोरुग्णाच्या मृत्यू आत्महत्येमुळे होतो.

महिलांमध्ये आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न जास्त प्रमाणामध्ये आढळतो तथापि प्रत्यक्षात पुरुषांमध्ये जास्त आत्महत्या आढळतात.

कारणे:

i) नैराश्य

ii) मनोविकार

iii) गरिबी

iv)आर्थिक समस्या घरगुती कारणे

vi) परीक्षेमध्ये अपयश

Mi) जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू

vii) घर किंवा नोकरी जाणे

ix) गंभीर वैद्यकीय आजार उदाहरणार्थ एचआयव्ही कर्करोग

उपचार:

I) समुपदेशन : आत्मघातकी भावनांवर आवर घालून जीवन जगण्याची आशा जागृत करण्यासाठी रुग्णाचे मत परिवर्तन.

ii) पाठपुरावा नियमित पाठपुरावा करून मानसिक स्थिती आजमावणे.

iii) संदर्भसेवाः वेळेत व त्वरित संदर्भ सेवा प्रदान करणे.

iv) पर्यवेक्षण: अतिजोखमीच्या रुग्णांना एकटे न सोडणे त्यांना देखील खाली ठेवणे नातेवाईकांना याबाबत पूर्वकल्पना देणे.

औषधोपचार लक्षणांवर आधारित औषधोपचार केला जातो.

मानसिक आजारांवर असणारी विविध उपचार पद्धती

औषधे:

औषधोपचार लवकर सुरु केल्याने व नियमितपणे घेतल्यास रुग्ण संपूर्णपणे बरा होतो.

ii) विद्युत उपचार (Electroconvulsive Therapy) ECG :-

विद्युत उपचार दिल्याने सर्व मानसिक आजार बरे होतात अशी समाजाची धारणा आहे तथापि निवडक प्रकारच्या रुग्णांना या उपचाराने लक्षणीय सुधारणा होते उदा. तीव्र उदासीनतेचा मनोविकार

III) मानसोपचार :-

या उपचार पद्धतीमध्ये रुग्णांच्या मानसिक ताण-तणावांची कारणे समजून घेऊन त्यावर मात कशी करायची हे शिकविले जाते तसेच रुग्णाचे मनोबल वाढल्याने रुग्ण बरा होतो.

iv) पुनर्वसन (सामाजिक उपचार) :-

दिर्घकाळ मनोविकाराने ग्रस्त असलेले रुग्ण उपचारांनी सुधारतीलच असे नाही त्यांचे वागणे बोलणे जगण्याची पद्धत इतरांपेक्षा वेगळी झालेली असते अशा रुग्णांसाठी ही पद्धती उपयोगी ठरते यामध्ये अशा रुग्णांना साधी सोपी एकाच प्रकारची असणारी कामे शिकविली जातात त्यामुळे रुग्णांना आनंद देणाऱ्या विरंगुळा निर्माण करणाऱ्या गोष्टींमध्ये मन रमविले जाते त्यामुळे रुग्णाचे जीवनमान सुधारण्यास मदत होते. प्रादेशिक मनोरुग्णालयामध्ये प्रवेश उपचार आणि डिस्चार्ज Admission, Treatments and Discharge

1) स्वतंत्र प्रवेश (Independent Admission)

एक स्वतंत्र मानसिक आजारी व्यक्ती मनोरुग्णालयामध्ये प्रवेश घेऊ इच्छित आहे त्याच्या मानसिक आरोग्यसेवा आणि उपचाराबाबत निर्णय घेण्याची क्षमता असते आणि निर्णय घेण्यासाठी किमान समर्थन आवश्यक असते तसेच मानसिक आरोग्यसेवा नियम 2018 च्या 8 नुसार स्वतंत्र प्रवेशा करिता अर्ज C भरावा लागतो.

अल्पवयीन मुले स्वतःला स्वतंत्र रुग्ण म्हणून दाखल करू शकत नाहीत.

स्वतंत्र प्रवेशाचे निकष :-

व्यक्तीकडून विनंती प्राप्त झाल्यावर प्रवेश देण्यापूर्वी खालील गोष्टींचे मूल्यांकन करावे लागते. कलम 3 (1) आणि ICD मानांकनानुसार मानसिक आजाराचे निर्धारण करावे लागते जर त्या व्यक्तीमध्ये मानसिक आजाराचे निदान झाल्यास त्याच्या आजार दाखल करणे इतपत आहे काय याची खात्री करावी लागते

जर MO/MHP यांना असे आढळून आले की प्रवेशाची आवश्यकता नाही पण व्यक्ती मानसिक त्रासामध्ये आहे पण आजार गंभीर नाही तर अशा व्यक्तीला उपचारासाठी किंवा पुनर्वसनासाठी योग्य सुविधांकडे पाठविणे आवश्यक असते स्वतंत्र रुग्णाला डिस्चार्ज.

2) Discharge of Independent Patients (Section 88)

एखाद्या स्वतंत्र रुग्णाने जशी विनंती नियममानसिक आरोग्यसेवा नियम 2018 नियम 8 नुसार अर्ज 8 दिला असल्यासत्याला डिस्चार्ज यावा लागतो स्वतंत्र रुग्णाला डिस्चार्ज मिळण्यासाठी MO/MHP च्या प्रभारी संमतीची आवश्यकता नसते.

MHP प्रभारी हे स्वतंत्र रुग्णांचा डिस्चार्ज 24 तासांकरिता प्रतिबंधित करू शकतात आणि स्वतंत्र रुग्णास कलम 89 अंतर्गत समर्पित रुग्ण म्हणून दाखल करणे आवश्यक आहे की नाही हे मूल्यांकन करण्यासाठी थांबवू शकतात प्रभारी हे डिस्चार्ज रोखू शकतात जर रुग्ण उच्च समर्थन निर्णयाचे स्वरूप व हेतू समजू शकत नाही व नामनिर्देशित प्रतिनिधी कडून उच्च समर्थन आवश्यक आहे तसेच स्वतःला व इतरांना शारीरिक हानी करू शकण्याची भीती असल्यास तसेच स्वतःची काळजी घेण्यास असमर्थ असल्यास समर्पित प्रवेशासाठी मूल्यांकन (Assessment for Supported Admissions) स्वतंत्र रुग्णाचे मूल्यांकन कलम 89 नुसार संबंधित प्रवेशासाठी केले जाईल. कलम 89 नुसार समर्पित प्रवेश आवश्यक असल्यास प्रभारी MO/MHP व्यक्तीला समर्पित रुग्ण म्हणून दाखल करतात तसेच समर्पित प्रवेशाची आवश्यकता नसल्यास प्रभारी स्वतंत्र रुग्णाला 24 तासांच्या आत किंवा कलम 89 अंतर्गत समर्पित प्रवेशासाठी मूल्यांकन पूर्ण केल्यानंतर सोडला जातो.

3) तीस दिवसांपर्यंत समर्थित प्रवेश

Supported Admission Up to 30 days (Section 89)

मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीचं नाव निर्देशित प्रतिनिधी प्रभारी MO/MHP यांचे कडे मानसिक आरोग्यसेवा नियम 2018 च्या नियम 8 नुसार अर्ज मध्ये समर्पित प्रवेशासाठी अर्ज सादर करेल.

त्यानंतर मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीची स्वतंत्रपणे मानसोपचार तज्ञ आणि प्रवेशाच्या दिवशी किंवा त्याआधीच्या सात दिवसांत तपासणी करतील

समर्थित प्रवेशासाठी निकषः-

तपासणी आणि प्रदान केलेल्या माहितीच्या आधारे मानसोपचार तज्ञ आणि Mental Health Professionals दोघांनाही असा निष्कर्ष काढावा लागेल की त्या व्यक्तीला

अशा तीव्रतेचा मानसिक आजार आहे की व्यक्ती आरोग्यसेवा व उच्चार निर्णय घेण्याची त्याच्याकडे क्षमता नाही व त्यासाठी नामनिर्देशित प्रतिनिधीकडून उच्च समर्थन आवश्यक आहे तसेच रुग्ण स्वतःची काळजी घेण्यास असमर्थ असून स्वतःला किंवा इतरांना शारीरिक हानी इजा पोहोचवू शकतो. किमान प्रतिबंधात्मक काळजी पर्याय आगाऊ निर्देश विचारात घेतल्यास हे प्रमाणित केले जाऊ शकते की मानसिक आजारी व्यक्तीसाठी Mental Health Establishment मध्ये प्रवेश हा सर्वात कमी प्रतिबंधात्मक काळजीचा पर्याय आहे.

प्रवेशानंतर जर ती महिला असल्यास तीन दिवसांच्या आत मानसिक आरोग्य आढावा मंडळ ला प्रवेश नोंदवावा लागतो. व जर तो पुरुष असल्यास सात दिवसांतमानसिक आरोग्य अवलोकनार्थमंडळ ला प्रवेश नोंदवावा लागतो. तीस दिवसांचा कालावधी संपल्यानंतर प्रक्रिया कलम 89 अंतर्गत समर्पित प्रवेश तीस दिवस कालावधीसाठी मर्यादित आहे.
पुनरावलोकनादरम्यान प्रभारी MO/MHP ला आढळले की रुग्णाने 30 दिवसांमध्ये कोणत्याही वेळी कलम 89 मधील निकषांची पूर्तता केली नाही तर रुग्णास डिस्चार्ज करावा लागेल किंवा कलम 36 अंतर्गत निकष असमाधानी असल्यास स्वतंत्र रुग्ण म्हणून दाखल करणे सुरू ठेवा आणि रुग्णाला स्वतंत्र रुग्ण म्हणून त्याचे हक्क आणि सोडण्याचा अधिकाराची माहिती द्या.

तीस दिवसांच्या समाप्तीनंतर (प्रभारी MO/MHP) परिस्थितीचे मूल्यांकन करतील आणि कलम 89 चे निकष पूर्ण न केल्यास रुग्णाला डिस्चार्ज देतील किंवा 30 दिवसाच्या पुढे सपोर्टेड एडमिशन जर कलम 90 नुसार तीस दिवस पुढे हवे असल्यास समर्पित रुग्ण म्हणून प्रवेश सुरू ठेवा किंवास्वतंत्र रुग्ण म्हणून रुग्णास प्रवेश जर रुग्णाला प्रवेशाची आवश्यकता असेलपरंतु कलम 90 मधील निकषांची पूर्तता करत नसेल तर रुग्णांनी स्वतंत्र रुग्ण म्हणून प्रवेश सुरू ठेवावा.

4) 30 दिवसांपलीकडे सतत समर्पित प्रवेश

Continued Supported Admission Beyond 30 days (Section 90)

सतत सपोर्टेड पेशंट कोण आहेत?

तीस दिवसांच्या पुढे दाखल असलेल्या सतत समर्पित रुग्णांमध्ये पुढील गोष्टींच्या समावेश होतो
i) एक रुग्ण जो आधीपासून समर्पित प्रवेशांमध्ये आहे आणि त्याला 30 दिवस पुढे सतत समर्पित प्रवेश आवश्यक आहे किंवा
ii) कलम 89 अंतर्गत डिस्चार्ज केलेला समर्पित रुग्ण परंतु डिस्चार्ज झाल्यानंतर सात दिवसांत पुन्हा दाखल करणे आवश्यक आहे.

30 दिवसानंतर सपोर्टेड प्रवेशाची प्रक्रिया आहे.
60 दिवसांच्या कालावधीनंतर प्रभारी MO/MHP रुग्णांचे मूल्यांकन करतील आणि जर रुग्णाने कलम 90 अंतर्गत निकष पूर्ण करत असेल तर डिस्चार्ज करतील.

90 दिवसांच्या पुढे सपोर्टेड एडमिशन आवश्यक असेल तर कलम 90 (1) ते कलम 90(7) मधील प्रक्रियेनुसार बीकॉन्समध्ये प्रवेश आणल्यास 120 दिवसांसाठी वाढवला जाऊ शकतो.

मानसिक आरोग्य फार मंडळने प्रवेश देण्यास किंवा पुन्हा प्रवेश देण्यास नकार दिल्यास किंवा 120 दिवसांची मुदत संपल्यानंतर किंवा रुग्णाने कलम 90 (1) अंतर्गत निकष पूर्ण केले नाही तर अशा रुग्णांना त्यांना आणि त्यांचे नामनिर्देशित प्रतिनिधीला कळविल्यानंतर सोडण्यात यावे.

अल्पवयीन मुलांचा प्रवेश (कलम 87)

Admission of Minors (Section 87)

अल्पवयीन व्यक्तीच्या नामनिर्देशित प्रतिनिधी प्रभारी MO/MHP यांचे कडेमानसिक आरोग्यसेवा कायदा नियम 2018 च्या नियम 8 नुसार अर्ज असल्यानंतर प्रवेशाच्या दिवशी अल्पवयीन व्यक्तीचं स्वतंत्रपणे दोन मनोविकारतज्ञ किंवा एक मानसोपचार तज्ञ किंवा एक Mental Health Professionals कडून तपासणी केली जाईल.

तपासणी अंती मानसिक आजाराची तीव्रता पाहून प्रवेश आवश्यक असल्यास दाखल केले जाते.

6) आपात्कालीन उपचार (कलम 94)

Emergency Treatment

आपत्कालीन उपचारांमध्ये मानसिक अस्वस्थतेवर उपचार किंवा वैद्यकीय उपचारांचा समावेश होतो.

जेव्हा व्यक्तीच्या मृत्यू किंवा अपरिवर्तनीय आणि किंवा स्वतःला किंवा इतरांना हानी पोहोचवणारा मानसिक रुग्ण स्वतःच्या किंवा इतरांच्या मालमतेचे गंभीर नुकसान करणारा मनोरुग्ण ज्याला त्वरित उपचाराची आवश्यकता आहे तेव्हा कोणताही नोंदणीकृत वैद्यकीय व्यावसायिक आपत्कालीन उपचार देऊ शकतात.

7) प्रतिबंधित प्रक्रिया (कलम 95)

Prohibited Procedutures (Section 95) स्नायू शिथिल करणारे आणि भूलविरहित ECT प्रतिबंधित आहे.

8) अनुपस्थितीची रजा (कलम 91 आणि 92)

मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीला/समर्थित रुग्ण Mental Health Establishment म्हणून दाखल करून स्वतंत्र रुग्ण अनुपस्थित राहण्याची परवानगी दिली जाऊ शकते यासाठी मानसिक आरोग्यसेवा कायदा नियम ९ । नुसार अर्ज भरणे आवश्यक आहे.

परवानगी देताना रुग्णाची स्थिती लक्षात घेऊन प्रभारी MO/MHP आवश्यकतेनुसार अटी आणि रुग्ण गैरहजर राहू शकेल असा कालावधी ठरवतील कैद्यांसाठी रजा:-

कलम 103 अंतर्गत दाखल मानसिक आजारी असलेले कैदी रजे शिवाय किंवा डिस्चार्ज शिवाय अनुपस्थित असल्यास प्रभारी MO/MHP यांनी पोलीस अधिकाऱ्यांकडे तक्रार नोंदविणे आवश्यक असते.

9) मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तींचे हस्तांतरण (कलम 93)

Transfer of Person with Mental Illness (Section 93) मानसिक आरोग्य अवलोकनार्थ मंडळ ने पास केलेल्या विशेष किंवा सामान्य ऑर्डरवर मानसिक आजारी रुग्णांना किंवा कैद्याला Mental Health Establishment वरून दुसऱ्या मध्ये हस्तांतरित केले जाऊ शकते.

10) मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांचे संशोधन (कलम 99)

Research by Mental Health Professionals (Section 99)

मनोरुग्णांवर संशोधन करण्यासाठी त्यांची संमती घ्यावी लागते तसेच प्रक्रियेची सर्व माहिती फायदे तोटे आणि पर्याय समजावून सांगितला जातो.

मानसिक आजार असलेली व्यक्ती संशोधनादरम्यान कोणत्याही वेळी आपली संमती मागे घेऊ शकते.

मनोविकारांचे प्रकार

1) सायकोसिस 2) न्यूरोसिस

3) इतर :

अ. फिट येणे

ब. मतिमंदत्व

क. दारू व इतर व्यसने

मनोविकारांची कारणे

1) मेंदूत बिघाड

2) अनुवांशिक कारणे

3) बाल्यावस्थेतील अनुभव

4) घरातील वातावरण

5) इतर कारणे

उपचार

1) औषधे 2) शॉकचे उपचार

3) मानसोपचार 4) व्यवसायोपचार

5) पुनर्वसन

मानसिक आजाराची कारणे

1) बालपणीचे अनुभव 2) अनुवांशिकता

3) कौटुंबिक बदल 4) मेंदूतील बदल

5) इतर

वेळ न घालवता जवळच्या आरोग्य केंद्राशी किंवा मानसिक आरोग्य संस्थांशी संपर्क साधा

'प्रत्येकासाठी पोषक आहार'

दरवर्षी सप्टेंबरमधील महिन्याचा पहिला आठवडा दि. 1 ते दि. 7 सप्टेंबर दरम्यान राष्ट्रीय पोषण सप्ताह (National Nutrition Week) म्हणून साजरा केला जातो. राष्ट्रीय पोषण सप्ताह 2024 'प्रत्येकासाठी पोषक आहार' आहे. "Nutritious Diets for Everyone" ही थीम घेऊन साजरा करीत आहे. उत्तम आरोग्य, विकास आणि आर्थिक वाढीसाठी आवश्यक असलेल्या पोषणाचे महत्व लोकांना कळावे यासाठी या सप्ताहाचे आयोजन केले जाते. 1973 मध्ये या संकल्पनेची सुरुवात अमेरिकन डायटेटिक असोसिएशनने सुरू केली. पोषणाचे महत्व पटवण्यासाठी तेथे 'नॅशनल न्युट्रिशन वीक' साजरा केला जात असे. 1982 मध्ये भारतात निरोगी आणि शाश्वत जीवनशैलीसाठी पोषणाचे महत्व सांगणारी ही संकल्पना स्वीकारण्यात आली. या संकल्पने अंतर्गत पुढे राष्ट्रीय पोषण अभियान सुरू करण्यात आले. त्यात 2022 पर्यंत कुपोषणमुक्त भारत हे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले. तसेच पाच वर्षाखालील मुलांची चांगली वाढ व्हावी, त्यांच्यातील कमी जन्मवजनाची समस्या 2 टक्क्यांनी कमी व्हावी आणि ॲनिमिया 3 टक्क्यांनी कमी व्हावा ही ध्येये ठरविण्यात आली. पोषण अभियान सुरू झाल्यानंतर दरवर्षी सप्टेंबर हा महिना, 'पोषण महिना' म्हणून पाळण्यात येत आहे.

जागतिक पातळीवरील ग्लोबल हंगर इंडेक्सनुसार, भारत 116 देशांच्या यादीमध्ये 101 क्रमांकावर आहे. भारताची ही घसरण भुकेच्या प्रश्नाबद्दल परिस्थिती 'गंभीर' हो असल्याचे स्पष्टपणे दाखवते आहे. नुकत्याच झालेल्या राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य सर्वेक्षणानुसार (2019-21) पाच वर्षाखालील मुलांमधील कुपोषणाची भीषण आकडेवारी समोर आली आहे. या आकडेवारीनुसार 35.5 टक्के मुलांची वाढ खुंटलेली आहे, 19.3 टक्के मुलांची वाढ काळजी करावी अशा पद्धतीने थांबली आहे तर 32.1 टक्के मुले कमी वजनाची आहेत. ॲनिमिया या आजाराचे प्रमाण पाच वर्षांच्या मुलांमध्ये 67.1 टक्के एवढे तर पुनरुत्पादक वयोगटातील महिलांमध्ये 57 टक्के एवढे भयंकर आहे. नवजात अर्भक आणि लहान मुलांना मिळणारे स्तनपान 41.8 टक्क्यांनी, तर योग्य वेळी पूरक आहार 45.9 टक्क्यांनी घटले आहे. फक्त 11.3 टक्के मुलांना किमान पुरेसा आहार मिळतो, अशी भीषण आकडेवारी आहे.

'ग्लोबल बर्डन ऑफ डिसीज' या सर्वेक्षणानुसार भारतातील पाच वर्षाखालील मुलांच्या होणाऱ्या एकूण मृत्यूंपैकी 68.2 टक्के मृत्यू कुपोषणामुळे होतात. तसेच आता हे सिद्ध झाले आहे की, बालपणी जर बाळाची वाढ खुंटली तर त्याचा भावी पिढ्यांवर कायमस्वरूपी परिणाम होतो आणि त्यामुळे आर्थिक उत्पादकता कमी होते. पाच वर्षाच्या मुलांमधील या वाढ खुंटण्याच्या प्रक्रियेमागे दोन बाळांच्या जन्मामधील अंतर, स्तनपानाचा कालावधी, गर्भधारणेच्या वेळचे आईचे वय आणि तिचे शिक्षण हे घटक कारणीभूत असल्याचे, देशांतर्गत एका अभ्यासात स्पष्ट झाले आहे. हे सर्व टाळण्यासाठी आपनास काही उपाय करणे अतिषय महत्वाचे आहे.

कुपोषणाच्या समस्येवरील उपाय

कुपोषणाच्या प्रश्नाशी लढण्यासाठी भारताने 1975 मध्ये एकात्मिक बाल विकास उपक्रम आणि 1995 मध्ये मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम (आता पंतप्रधान पोषण योजना) सुरू केली. या कुपोषणाच्या समस्येचा अधिक कार्यक्षमतेने सामना करण्यासाठी 1993 मध्ये राष्ट्रीय पोषण धोरण आणले गेले. यातून थेट आणि अप्रत्यक्ष अशा दोन्ही कार्यपद्धती राबविल्या गेल्या. 2013 मध्ये राष्ट्रीय अन्न सुरक्षा कायदा आणून मानवी जीवनात अन्न आणि पौष्टिक पदार्थांबाबत सुरक्षा प्रदान करण्याचा प्रयत्न केला गेला. त्या अंतर्गत लोकांना परवडणाऱ्या किमतीत पुरेशा प्रमाणात दर्जेदार अन्न मिळण्याची व्यवस्था करण्यात आली. या साऱ्या उपाययोजना करून पाच वर्षाखालील मुलांमधील कुपोषण हा आज चिंतेचा विषय बनला आहे.

पाच वर्षाच्या मुलांमधील या वाढ खुंटण्याच्या प्रक्रियेमागे दोन बाळांच्या जन्मामधील अंतर, स्तनपानाचा कालावधी, गर्भधारणेच्या वेळचे आईचे वय आणि तिचे शिक्षण हे घटक कारणीभूत असल्याचे, देशांतर्गत एका अभ्यासात स्पष्ट झाले आहे. या पोषण महिन्याचा एक भाग म्हणून पंचायत पातळीवर अनेक उपक्रम सुरु झाले आहेत. पोषण पंचायत समित्या कार्यरत करण्यात आल्या आहेत. त्यात अंगणवाडी सेविका, मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्त्या (आशा वर्कर्स) आणि सहाय्यक परिचारिका यांचा समावेश आहे. त्यांच्या माध्यमातून ग्राम आरोग्य आणि पोषण

दिनानिमित्त अंगणवाडी केंद्रावर माता आणि बालक पोषणांबाबतच्या समस्या सोडविण्यासाठी विशेष प्रयत्न करण्यात येत आहेत. राज्य आणि जिल्हास्तरीय अधिकाऱ्यांच्या देखरेखीद्वारे 'स्वस्थ बालक स्पर्धा' आयोजित करण्यात आली आहे. तसेच किशोरवयीन मुलींसाठी ॲनिमिया तपासणीसाठी आरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात येणार आहे. सुदृढ माता आणि मुलांसाठी आदिवासी भागात पोषण-उद्यान किंवा पोषण वाटिका विकसित करणे, पावसाचे पाणी संवर्धन तसेच पारंपारिक खाद्यपदार्थ विकसित करण्यावर विशेष लक्ष केंद्रित केले जाईल. 'अम्मा की रसोई' किंवा 'आजीचे स्वयंपाकघर' या उपक्रमातून पारंपारिक पौष्टिक पाककृतींना स्थानिक सणांशी जोडले जाईल. या साऱ्या उपक्रमामध्ये महिला आणि बालकल्याण विभाग, अंगणवाडी सेविका, आरोग्य आणि कुटुंबकल्याण विभाग, आशा सेविका, सहाय्यक परिचारिका, प्राथमिक आरोग्य केंद्रा, सामुदायिक आरोग्य केंद्रे, शाळांचे विभाग, साक्षरता विभाग, पंचायत राज विभाग, विविध बचत गट या साऱ्यांचे समन्वय साधून सुपोषणाबद्दल जागर केला पाहिजे.

पोषण महिन्यानिमित्त किशोरवयीन मुलींसाठी ॲनिमिया तपासणीसाठी आरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात येत आहेत. तसेच महिला आणि स्वास्थ्य, मुले आणि शिक्षणासही पोषण, लिंगभावना आधारित जलसंधारण, आदिवासी भागात महिला आणि मुलांसाठी परंपरागत खाद्यपदार्थ अशा उपक्रमांचे नियोजन करण्यात येत आहेत. कुपोषणाच्या प्रश्नावर प्रभावी तोडगा काढण्यासाठी गर्भधारणेपासून मूल पाच वर्षांचे होईपर्यंत आवश्यक असलेल्या सर्व प्रक्रियेमध्ये समन्वयाची आवश्यकता आहे. त्यामध्ये येणारे सर्व सामाजिक आणि सांस्कृतिक अडथळे दूर करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न गरजेचे आहेत. त्यात सामाजिक वर्तनात बदल यावा आणि उत्तम संवाद साधता यावा असे वातावरण निर्माण करावे लागेल. कुपोषण दूर करणाऱ्या कार्यक्रमांचे सुयोग्य नियोजन, काटेकोर अंमलबजावणी आणि त्याचे कठोर परिक्षण हेही तेवढेच गरजेचे आहे. बालकांचे कुपोषण रोखणे हे राष्ट्रीय विकास धोरणाचा भाग बनले पाहिजे. हे सारे उपक्रम एका महिन्याचा कार्यक्रम न ठरता बालके, गरोदर महिला, स्तनपान करणाऱ्या महिला यांच्या पोषण आहारात सुधारण्यासाठी वर्षभर सातत्याने कार्यरत राहायला हवेत जेणे करून आपले पोषाहाराचे उद्दिष्ट सफल होईल.

महेंद्र दिगंबरराव वाघमारे
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी,
जिल्हा परिषद नागपूर

आरोग्यदायी आहार घ्या, निरोगी रहा...

निसर्गाशी एकरूप रहा, निरोगी मार्ग स्वीकारा

- शरीराचा आकार संतुलित ठेवा
- हळू हळू खा व व्यवस्थिपणे चावून खा
- जंक फूडचे सेवन करू नये
- प्रथिनयुक्त पदार्थांचा आहारामध्ये समावेश करा, जसे की दूध, पनीर ,डाळी, मांसाहार इ.
- आहारामध्ये पालेभाज्यांचा अधिक समावेश करा
- आपल्या आहारामध्ये वेगवेगळ्या पालेभाज्या, फळे, फळभाज्या, कडधान्य इ .गोष्टींचा समावेश करा

निरोगी सवय... निरोगी जीवन... निरोगी भारत !

निरोगी जीवन हीच धनसंपत्ती

बाल आरोग्यासाठी मुलांना कृष्णकथा सांगा

वाचा, सांगा, सर्व मुले छान होतील. जास्त उंच, जास्त शक्तिमान, जास्त हुशार होतील. आपण सर्वजण छान होऊ.

कृष्णाच्या जन्माआधी पासून लोक त्याला मारायला टपले होते. तो सर्वांना पुरून उरला. देव झाला. नराचा नारायण झाला. ही गोष्ट सांगून कृष्णा सारखे व्हा, असाच आशीर्वाद आपण आपल्या सर्व मुला- मुलींना द्यावा.

लग्नात मुलीला बाळ कृष्णाची मूर्ती देतात. तिचा बाळ बाळकृष्ण व्हावा म्हणून. ही इच्छा पूर्ण करू या.

हा लाडूगोपाळ आहे. याच्या सारखा आपल्या मुला - मुलीच्या हातात नेहमी लाडू हवा. खिशात खाऊ हवा. घरी कोपऱ्यात खाऊ हवा. तो अंगाने भरेल. सशक्त होईल.

सत्यनारायणाच्या पूजेत बाळकृष्णाची मूर्ती ठेवतात. शिऱ्याचा नैवेद्य करतात. देवापुढे नारळ, 5 फळे, पान, सुपारी ठेवतात.

आपला बाळ आपला बाळकृष्ण आहे. त्याला रोज 12 वेळा शिरा द्या. गोड द्या वा तिखट द्या. त्याच्या पुढे 5 फळे ठेवा. त्याला रोज एका नारळाचे खोबरे खायला द्या. देवापुढे प्रसाद ठेवतात, तसा मुलांपुढे खाऊ ठेवा. घराचा एक कोपरा मुलांना द्या.

त्यात त्यांचा खाऊ, चणे दाणे इत्यादी प्लास्टिकच्या पारदर्शक बरणीत नेहमी ठेवा. 18 वर्षे ठेवा. पाणी ठेवा. त्याला हाताने घेऊन खाऊ द्या. मुलांना 18 वर्षांचे होई पर्यंत एकदाही तहान भूक लागू नये. एकादाही दाणा- पाणी मागावे लागू नये. ते सशक्त होतील. दीर्घायुषी होतील. देवापुढे विड्याचे पान ठेवतात. आपण रोज विडा खा व मुलांना पण द्या. त्यातील चुन्याने आपल्या सर्वांची हाडे बळकट होतील. मुलांची हाडे लांब होतील व मुले उंच होतील. बाळकृष्णासह आपले सर्व देव, हनुमान, गणपती, शंकर, राम आदी उघडे आहेत. आपल्याकडे 9- 10 महिने गर्मी असते. गर्मीने वाढ कमी होते, असा अभ्यास आहे. मुलांना उघडेच ठेवा. फक्त चड्डी घाला. मुली वयात आल्या की त्याना छोटी चोळी घाला. याने त्यांना गर्मी कमी होईल.

आपल्या सर्वांमध्ये 'ड' जीवन सत्व कमी आहे, म्हणून आजार जास्त व आयुष्य कमी आहे. भर दुपारचे ऊन चामडीवर 2 तास पडले तर भरपूर 'ड' जीवनसत्व मोफत मिळते. यासाठी मुलांना कमीत कमी कपडे घाला. दुपारी उन्हात खेळू द्या. आपणही बाहेरची कामे दुपारच्या उन्हात करावी. माणसांनी अर्ध्या बाहीचे शर्ट /टी शर्ट घालावे. हिम्मत करून अर्धी चड्डी घालावी. स्त्रियांनी पण गुढघ्या पर्यंतचा सभ्य पोशाख तयार करावा व घालावा व दुपारी 1-2 तास दुपारच्या उन्हात बाहेरची कामे करावी.

हे पुरीचे देव जगन्नाथ आहेत. हा बाळकृष्णच आहे. त्याला रोज 6 जेवणे व 56 खाऊचा प्रसाद असतो. आपला बाळ आपला बाळकृष्ण आहे. त्याला रोज 6 जेवणे व 56 खाऊ द्या. तो सशक्त होईल.

कृष्ण सुदामा पोहे खायचे. आपण मुलांच्या खिशात पोहे, मुरमुरे, चणे दाणे ठेवावे. ते खाऊन सर्व मुले सशक्त होतील. कृष्णाने मित्राना मदत केली. सुदाम्याला, अर्जुनाला मदत केली. असे आपल्या मुलांनीही करावे.

मुलांनी फक्त खाल्ले तर ते जाड होतील. मुलांचे पोट दिसू नये. ते दिसले म्हणजे त्यांना चरबी जास्त आहे. त्यामुळे त्यांना 20 वर्षात मधुमेह, उच्चरक्तदाब हृदयविकार, पांगळेपणा, स्मरण जाणे आदी मेंदूचे आजार होऊन ते तरुण मरतील, ते अल्पायुषी होतील, असे शास्त्र सांगते. त्यांनी व्यायाम केला तर ते सशक्त, सुखी, दीर्घायुषी होतील. बलराम, कृष्ण रोज कुस्ती , मल्लखांब, कसरत करायचे. तसा आपल्या मुला मुलींनी रोज व्यायाम केलाच पाहिजे.

नाच हा छान व्यायाम आहे. आपले सर्व नाच कृष्ण कथेवरच आधारित आहेत. मुला मुलींना जरूर नाच शिकवा. नाचाने शरीराला व मनाला, दोघांनाही आनंद होतो.

कृष्णाचा जन्म मथुरेला जेलमध्ये झाला. त्याच्या जीवाला धोका होता. त्याचे बाबा हजर होते. त्यांनी त्याला लगेच हलवला. आजही जन्म वेळी खूप मुले मरतात. जन्म वेळी बाबा हजर हवेत. बाळाच्या जीवाला धोका असेल व दुसरीकडे हलवायला सांगितले तर लगेच बाळाला हलवायला पाहिजे.

बाळकृष्ण बासरी वाजवायचा. आपल्या मुलांनाही बासरी किंवा इतर वाद्य वाजविता यायला हवे.

आजही आजार नावाचा कंस मामा खूप मुले मारतो. बाळाला पहायला आलेल्या आजारी पाहुण्यांचेच आजार बाळाला लागतात. म्हणून बाळ सव्वा महिन्याचे होईपर्यंत सर्वांपासून दूर ठेवणेच चांगले आहे.

बाळकृष्णाची आई मथुरेला होती. तो नंद घरी जणू दत्तक दिला होता. आजही दर दहाव्या घरी बाळ नाही. काहीना खूप नको असलेली मुले, लोक टाकून देतात, ती मरतात, खराब होतात. तरुणांनी लवकर लग्न करावे. पहिले बाळ लवकर होवू द्यावे. लग्नानंतर दोन वर्षात झाले नाही तर डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा. बाळ होणार नसेल, काही अडचणी असतील तर एक बाळ दत्तक घ्यावे. घरी बाळकृष्ण आणावा.

नंद घरी 1000 गायी होत्या. पण बाळकृष्ण गायीचे दूध प्याला नाही. तो यशोदेचे दूध प्याला. एखाद्या बाळाला दूध कमी पडत असेल तर त्याला 4 पायाच्या गाई ऐवजी एखाद्या 2 पायाच्या मावशीचे दूध द्यावे. ब्राझील मध्ये तर दर दुसरे बाळ, आई कामाला गेली की मावशीचे दूध पिते. प्रत्येक गावात आईच्या दुधाची बँक पण हवी.

बाळकृष्णाला मारायला पुतना मावशी आली होती. दुधाची बाटली ही नवी पुतना मावशी आहे. तिच्यामुळे जुलाब लागतात. त्याने बाळे मरतात. दुधाच्या बाटलीची होळी केली पाहिजे. आम्ही दुधाच्या बाटलीची सार्वजनिक होळी केली आहे. आपण पण करा.

बाळकृष्णाला करदोडा बांधला होता तसा आपण सर्वांनी बांधला पाहिजे. दोरा घट्ट झाला म्हणजे बाळ अंगाने भरला. दोरा ढिला झाला म्हणजे बाळ बारीक झाला. मोठेपणी पोट सुटू नये यासाठी करदोडा घातलाच पाहिजे. नेहमी भुकेच्या अर्धेच जेवावे. पोट दिसू नये. पोटभर जेवणाऱ्यांचे वजन वाढते. चरबी वाढते. जादा चरबीने आधी पोट दिसते. मग मधुमेह, उच्च रक्तदाब होतो. हृदय, मेंदू, मूत्रपिंड खराब होतो. अकाली तरुण मरतो. हे टाळावे. करदोडा हे बाळाची व आपली वाढ / घट होते आहे हे दाखवणारे सर्वात स्वस्त व सर्वमान्य साधन आहे. करदोडा हे जीव वाचवणारे सर्वोत्तम व सर्वात स्वस्त साधन आहे. करदोडा हे जीव वाचवणारे मंगलसूत्रच आहे. सर्वांनी घालावे. जीवन राखणारी ती जीवनराखी आहे.

बाळकृष्णाचे 6 महिन्याचे झाल्यावर उष्टावण केले, असे आपणही करावे. याला 6 महिन्याचा वाढदिवस म्हणावा.

या दिवशी सर्वांनी बाळाला शिरा व मऊ अन्न चाटवावे. या दिवसा पासून दर दुधाआधी रोज घरचे सर्व अन्न चाटवावे. आईचे दूध मिसळलेले अन्न व औषध मुले छान घेतात असा अभ्यास आहे.

बाळकृष्णाला लोणी चोरून खावे लागे, असे आपल्या घरी होवू नये. देशात होवू नये. घरोघरी आपण सर्व खाऊ मुलांच्या हाताशी ठेवावा. त्यांना चोरी करावी लागू नये. 18 वर्षे वयापर्यंत दर 6 महिन्यांनी वाढदिवस करावा. त्यादिवशी बाळाची वाढ मोजावी. उंची, वजन मोजावे. त्यांचा आलेख काढावा. वाढीचा आदर्श आलेख पत्रावर काढावा.

मुलांच्या वाढीचा आलेख नेहमी वर जाणारा असावा. तो वाढीच्या आदर्श आलेखांसारखा असावा. मेंदूची खूप वाढ 3 वर्षांपर्यंत होते. मेंदू वाढला की डोके वाढते. डोक्याचा घेर मोजतात. त्याच्या वाढीचा पण आलेख 3 वर्षे वयापर्यंत काढतात. तो जरूर काढावा. आपण आईचे दूध कमी पडले की गाईचे दूध व इतर पातळ अन्न देतो. यात पाणी जास्त व अन्न कमी असते. याने मुले खुरटतात. लहान मेंदूचे होतात असा आमचा अभ्यास आहे.

बाळकृष्ण व त्याचे मित्र एकीने डोंगर करून लोणी मिळवीत. आपल्या मुलांनीही एकी व संघटन केली पाहिजे.

बाळकृष्ण व बलराम सांदिपनी ऋषींच्या आश्रमात शिकायला गेले. आपणही मुलांना शिक्षणासाठी दूर जाऊ द्यावे.

कृष्णाने द्रौपदीला मदत केली. खूप स्त्रियांना नरकासुराचा वध करून सोडवले. गोवर्धन पर्वत उचलून गावाला वाचवले. आपली मुले अशी व्हावीत.

त्याने अर्जुनाला गीता सांगून योग्य उपदेश केला. त्याला योगी हो म्हणून सांगितले. फलाची अपेक्षा न करता आपले काम सर्वोत्तम कर असे सांगितले. आपणही आपल्या मुलांना हेच सांगितले पाहिजे. 'योग शिक, योगी हो ' असे सांगितले पाहिजे, कृष्ण हो, असा आशीर्वाद दिला पाहिजे.

डॉ. अर्चना जोशी
डॉ. हेमंत जोशी
बालरोग तज्ज्ञ

ऋतुबदल आणि आरोग्य

वायू प्रदूषण टाळण्यासाठी गाडीतून निघणाऱ्या उत्सर्जित होणाऱ्या वायूची दर सहा महिन्यांनी चाचणी करून घेणे कायद्याने बंधनकारक केले आहे. कामाच्या गडबडीत ही चाचणी वेळेवर करून घेणे राहून जाणे, खोटी कागदपत्रे करणे, पोलिसला एखादी नोट देऊन दंडातून सुटका करून घेणे ह्या सर्रास होणाऱ्या गोष्टी आहेत. नियम मोडण्याचा इरादा नसतो पण अडचणीतून मार्ग काढण्यासाठी अगदी शिकले सवरलेले सज्जन लोक सुद्धा असे करतांना दिसतात. जे पटते, आवडते, भावते ते न विसरता केले जाते. असं असतांना त्यांना हे माहीत असतांना की प्रदूषणाचे अनेकदुष्परिणामहोतात,आपल्या वाहनाची तपासणी करण्याकडे दुर्लक्ष कसे होऊ शकते? की असे वाटते की आपण एकट्याने नाही केले, काय होणार आहे ? बाकी सगळे करतातच की. पण मग त्या राजाच्या गोष्टीसारखे होऊ शकते.

एकदा एका राजाने शंकराला दुधाचा अभिषेक करण्यासाठी प्रत्येक घरटी एक पेलाभर दूध आणायला सांगितलेआणि ते साठवण्यासाठी एक हौदा ठेवला. प्रत्येकाला वाटले इतक्या लोकांच्यात आपण दुधाऐवजी पाणी हौदात घातले तर कोणाला काय कळणार? हौदभर दुधात एक पेला पाणी सहज खपून जाईल. शेवटी हौदात सगळे पाणीच जमा झाले!

एकाचं फावलं की अनेकांचं फावतं, एका करखान्याचं फावलं की सगळेच कारखानदार पळवाटा शोधतात. मग प्रदूषण कसं रोखणार? दिल्ली, मुंबई, पुणे, यांच्यासारख्या सर्वच मोठ्या शहरांतून प्रदूषणाने धोक्याच्या सर्व सीमा पार केलेल्या आहेत. शेतकरी पीक काढून झाल्यावर शेते जळतात. धुराचे लोटच्या लोट हवेत मिसळतात.

धुरातील कर्ब-द्वी प्राणील (कार्बनडाय ऑक्साइड) आणि हायड्रोकार्बन्स या वायूंचे हवेवर आच्छादन तयार होते आणि हरितगृहसारखी परिस्थिती निर्माण होऊन उष्णता कोंडली जाते. उष्णता वाढते. ध्रुवीय बर्फ वितळून समुद्राची पातळी वाढू शकते. समुद्र किनारी असलेल्या शहरांना समुद्र गिळंकृत करू शकतो. हवामान आणि एकूणच ऋतुचक्र बिघडते. कुठेतरी अतिवृष्टीची तर कुठेतरी दुष्काळाची स्थिती निर्माण होते. ढगफुटी, त्सुनामी, पूर यांच्यासारख्या नैसर्गिक आपत्ति येऊ शकतात. जंतूंचे संतुलन बिघडते. अनेक जंतुजन्य आजार पसरू शकतात. ह्या सगळ्यात बरीच मनुष्य हानी होऊ शकते.गुरे ढोरे, पिकं आणि मालमत्तेचे नुकसान होऊ शकते.

शेतांमधे भरपूर पीक यायला हवे. शेतकऱ्याचे नुकसान व्हायला नको.औद्योगिक प्रगती व्हायलाच हवी. पण ती होतांना प्रदूषण टाळणे ही प्रत्येक उद्योजकाची जबाबदारी असते.तसेच आपल्या वाहनांमुळे प्रदूषण होणार नाही ह्याची काळजी वाहनधारकांनी घ्यायला हवी. शेतातला कचरा, पीक काढून झाल्यावर उरणारे खुंट, तण, पाचड, बुडखा, परळी असे सगळे टाकाऊ पदार्थजाळून खूपसा धूर हवेत सोडून हवेचे प्रदूषण करून धरतीचे संतुलन बिघडविण्यात सहभाग करण्याऐवजी त्याचे खत करणे, गुरांना चारा म्हणून वापरणे, उसाच्या पाचडापासून ग्रीन हयड्रोजन, इंधन तयार करणे असे निसर्गाला पूरक मार्ग निवडले तर थोडे जास्त कष्ट पडतील

पण प्रदूषण टळेल आणि चार पैसेपण वाचतील किंवा खंत आणि इंधन विकून चार पैसे पण मिळू शकतील.

वाहने चांगल्या परिस्थितीत ठेवणे, उत्सर्जित वायूमधे प्रदूषण करणारी द्रव्ये ठराविक पातळीखाली ठेवणे, त्यासाठी दर सहा महिन्यांनी चाचणी करणे आवश्यक आहे. आपल्या वाहनांमुळे प्रदूषण होणार नाही ह्याची जबाबदारी प्रत्येक वाहन मालकाची आहे.

वैयक्तिक, सामाजिक, राष्ट्रीय आणि अंतरराष्ट्रीय स्थरावर जर एकजुटीने प्रदूषण टाळले, झाडांची तोड थांबवून झाडांची लागवड केली, हरित क्रांति केली, तर हे बिघडलेले ऋतुचक्राची घडी पुन्हा एकदा मार्गावर आणता येईल, आपले आणि आपल्या पुढच्या पिढ्यांचे भवितव्य सुरक्षित ठेवता येईल.

सारांश : -ऋतुबदल आणि आरोग्य

- औद्योगीकरणामुळे आणि वाहनांतून बाहेर पडणाऱ्या धुरामुळे हवेचे प्रदूषण खूप वाढले आहे.
- हायड्रोकार्बनस् हवेत साठतात आणि परिणामी हरीतगृहासारखी तापमानाची वाढ होते.
- ऋतुंमध्ये झालेल्या बदलाचे आरोग्यावर होणारे परिणाम विविध प्रकारचे असतात आणि सर्व जगभर दिसून येतात.
- हवामान बदलाचे परिणाम सर्वात जास्त ज्यावर होतात, त्यात आरोग्य हे अतिशय महत्वाचे आहे. दुष्काळ, पूर, त्सुनामी, ढगफुटी, भूकंप ह्या सर्व घटना हवामानाच्या तीव्रतेशी निगडीत आहेत.
- नैसर्गिक आपत्तीचा ढाचा बदलत आहे.
- जंतूजन्य आजाराच्या पद्धतीत बदल होत आहे कारण ह्या आजारांवर हवामानाच्या बदलाचा परिणाम होतो. जंतूजन्य आजारांचे प्रमाण आणि प्रसार यांची वाढ होत चालली आहे.
- कीटकजन्य आजारांमध्ये वाढ होत आहे.
- ज्यांना चटकन आजारपण येऊ शकते, त्यामध्ये वयाने खूप लहान, खूप वयस्कर, ज्यांचे आरोग्य आधीच बिघडले आहे, असे गरीब आणि समजापासून वेगळे रहाणारेलोक असतात.तसेच हवामान बदलामुळे जेथे जंतूजन्य रोगांचा उद्रेक होतो, त्या रोगग्रस्त ठिकाणी रहाणारे, जेथे सतत पाण्याचा तुटवडा असतो, डोंगराळ भागात रहाणारे, मोठ्या शहरातून रहाणारे आणि समुद्रकिनारी रहाणारे विकसनशील देशांतील लोकही येतात.
- जर लवकर कृती केली नाही तर हवामानातील बदल कायम स्वरूपी होतील.
- कीटकजन्य रोगांचा प्रसार करणाऱ्या कीटकांचा प्रतिबंध,औद्यागिक आणि वाहनांमुळे होणारे वायू प्रदूषण कमी करणे, जमिनीचा सक्षम वापर, पाण्याचे व्यवस्थित व्यवस्थापन, स्वच्छता, जंगलवाढ, वृक्षारोपण, आपत्कालीन घटनांसाठीची तयारी, इत्यादी समाजाचे आरोग्य रक्षण करणाऱ्या नेहमी वापरल्या जाणाऱ्या योजना अंगिकारून हवामान बदलाचे परिणाम थोपवता येतील.
- शक्य असेल तेथे पायी चालणे, सायकलचा वापर करणे, अनेक लोकांनी मिळून गाडी वापरणे, नागरी वाहतूक व्यवस्थांचा वापर, पेट्रोलमधे एथेनॉल घालून इंधनाचा वापर करणे, इलेक्ट्रिकल वाहने, हायड्रोजन फ्यूएल, परळी जाळण्याऐवजी खत, फ्युएल निर्मिती साठी वापर अशी पावले उचलून हवेचे प्रदूषण कमी करता येईल ज्यामुळे हवामान बदलांची तीव्रता कमी होऊ शकेल.
- हवेचे प्रदूषण कमी झाले की हरीत गृहजन्य स्थिती निर्माण करणाऱ्या वायूंचा उत्सर्ग कमी होईल, हवेची प्रत सुधारेल आणि त्यामुळे श्वसनमार्गाच्या विकरांचे प्रमाण कमी होईल आणि त्यामुळे होणारे अकाली मृत्यू टळतील. जास्तीचे चालणे आणि सायकलचा वापर करण्यामुळे लठ्ठपणा कमी होऊन लठ्ठपणाशी निगडीत असलेल्या रोगांचे प्रमाण कमी होईल.
- वैयक्तिक पातळीवर आणि सामाजिक पातळीवर माहिती देऊन जनजागृती आणि समाजाचा पाठिंबा आणि प्रोत्साहन मिळवले तर एक प्रकारचा दबाव निर्माण होऊन देशातील सरकारी पातळीवर आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रदूषणविरोधी कृती करणे भाग पडेल.
- अजून वेळ गेली नाही. वैयक्तिक, सामाजिक, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय थरावरसर्वांनी मिळून जरएकत्रित कृती केली तर निसर्गाचेबिघडलेले ऋतुचक्र प्रदूषण थांबवून परत पूर्वपदावर आणता येईलआणि ऋतुबदलाचे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम थांबवता येतील !

डॉ. आशा प्रतिनिधि

कविता

॥ ऋतुबदल आणि आरोग्य ॥

युगांमागुनी चालली युगे ही
येती वसंत वर्षा शरदही
निसर्गाचे रूप मनोहर
ऋतुचक्राचे स्वरूप सुंदर १

मानवनिर्मित वायूप्रदूषण
हरितगृहासम त्याचे आच्छादन
हो उष्ण अति ते वातावरण
ऋतू ऋतूंचे स्वरूप भीषण २

वादळ अतिवृष्टीचे तांडव
भयकारी दुष्काळाचा संभव
उच्चांकी तापमान जाळे
अन् ध्रुवावरचा बर्फ विरघळे ३

त्सुनामी होती प्रलयी लाटा
जल ओलांडे समुद्र तटा
पाणी पातळी वाढत वाढत
नगरेच्या नगरे करी गिळंकृत ४

जीवसृष्टीचे बिघडे संतुलन
रोगजंतूंचे अविरत नर्तन
साथीत होई दुर्बल कर्दन
असमर्थ जे करण्या संरक्षण ५

ऋतुबदलाचा जीवा धोका
अनारोग्यातूनी नाही सुटका
पाणी, ऊर्जा, अन्न तुटवडा
जगण्याचाची प्रश्न हो खडा ६

प्रत्येका हवी सामाजिक बांधिलकी
प्रदूषण विरहित वाहन हवे की
गॅस, वीज इति पर्याया योजूनी
स्कूटर, रिक्शा, गाडी चालवूनी ७

आगगाडी, सिएनजी बस प्रवास
सायकलशी करूनी मैत्री खास
शक्य तिथे चालणे हमखास
हरित इंधनाची धरावी कांस ८

सुनियोजित करता औद्योगिक प्रगती
निर्मल निसर्ग आवश्यक संगती
नियम पालना करता सक्ती
होईल निश्चित प्रदूषण मुक्ती ९

गेली नाही वेळ अजूनती
हरित वृक्षारोपण क्रांती
जगताची जर संघटीत कृती
ऋतुचक्राची तर पुनःश्च प्राप्ती १०

डॉ. आशा प्रतिनिधि

मेळघाटावरील बाल मृत्यू, माता मृत्यूचा डाग दशकभरानंतर हटला

जिल्ह्यातील धारणी आणि चिखलदरा तालुक्यातील मेळघाट भागावरील बाल मृत्यू आणि माता मृत्यूचा डाग दशकभरानंतर प्रशासनाच्या शर्थीच्या प्रयत्नाने हटला आहे. गेल्या कालावधीत जिल्हा प्रशासनाच्या विशेष लक्षामुळे आरोग्य सेवा परिणामकारक राबविण्यात येत आहे. तसेच सेवेवर अंकुश ठेवण्यासाठी भरारी पथकांची निर्मिती करण्यात आल्याने आरोग्य सुविधा आणि सेवांच्या दर्जात सुधारणा झाली आहे. गेल्या दहा वर्षांच्या आकडेवारीचा अभ्यास करून मेळघाटात 'मेळघाट मिशन 28' राबविण्यात आले आहे. यात प्रामुख्याने जिल्हा प्रशासनाच्या मदतीने उपजिल्हा रूग्णालय, ग्रामीण रुग्णालय, 11 प्राथमिक आरोग्य केंद्रासह विविध सुविधा, 7 फिरती आरोग्य पथक, 6 प्राथमिक आरोग्य पथक, 93 उपकेंद्र, 22 भरानी पथकांमार्फत आरोग्य सेवा देण्यात आल्या आहेत.

बाल मृत्यू, माता मृत्यूच्या दरात लक्षणीय घट

आरोग्य सेवा पुरविण्यास प्रशासनाचा पुढाकार आणि भरारी पथकाने मोलाचे योगदान दिले आहे. परिणामस्वरूप 2013-14 मध्ये 338 असणारा बाल मृत्यू हा सन 2023-24 मध्ये 156 वर आला आहे, तर दहा वर्षापूर्वी 14 वर असणारा माता मृत्यू दर हा 5 आणण्यात आरोग्य यंत्रणेला यश मिळाले आहे. महत्त्वाचे म्हणजे उपजत मृत्यू 134 वरून 79 वर आणण्यात आले आहे.

माता मृत्यू आणि बाल मृत्यू जाणीवपूर्वक कमी करण्यासाठी मेळघाट क्षेत्रात गरोदर माता, स्तनदा माता, बालकांना स्त्री रोग व बालरोग तज्ज्ञांची सेवा उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. दर 15 दिवसांनी चक्रकार पद्धतीने ग्रामीण रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर विशेष तपासणी करण्यात येत आहे. अतिजोखमीच्या बालकांची जबाबदारी बालउपचार केंद्र आणि पोषण संवर्धन केंद्रावर सोपविण्यात आली आहे. सन 2024-25 मध्ये ऑक्टोबर अखेर 25 बालउपाचार केंद्रामध्ये 127 बालकांना भरती करण्यात आले, यात 54 मुलांमध्ये कमालीची सुधारणा झाली आहे. पोषण संवर्धन केंद्रात ऑक्टोबरअखेर 381 बालकांची भरती करण्यात आली, यात 197 बालकांमध्ये सुधारणा झाली आहे.

माता मृत्यू आणि बाल मृत्यूला पायबंद घालण्यासाठी 1 जानेवारी 2022 पासून 'मेळघाट मिशन 28' राबविण्यात येत आहे. या कार्यक्रमांतर्गत प्रसुतीच्या 28 दिवस अगोदर आणि नवजात अर्भकास 28 दिवस अंगणवाडी सेविका, आशामार्फत दैनिक भेटी देण्यात येते. यामुळे संस्थात्मक प्रसुतीची टक्केवारी 16 पर्यंत पोहोचली आहे. मेळघाटातील अतिसंवेदनशिल गावांमध्ये आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी नवसंजीवनी योजनेंतर्गत धारणी तालुक्यात 12 आणि चिखलदरा तालुक्यात 10 असे 22 भरारी पथके कार्यान्वित आहेत. भरारी पथकात मानसेवी वैद्यकीय अधिकारी अखंडीत सेवा देत आहेत. त्यामुळे माता आणि बाल मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यात भरारी पथके मोलाचे सहकार्य देत आहेत. जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी श्रीमती वनिता शिंदे यांनी अमरावती, मेळघाट भागात स्थानिक बोली भाषेतून जास्तीत जास्त स्थानिक जनतेला आरोग्य शिक्षण देऊन जनजागृती केली.

मानव विकास कार्यक्रमांतर्गत ऑक्टोबर अखेर 105 शिबीरे प्राथमिक आरोग्य केंद्रस्तरावर आयोजित करण्यात आले आहे. यात तज्ज्ञांमार्फत 4300 गरोदर माता, 670 जोखीमग्रस्त माता, 737 स्तनदा माता आणि 6 महिन्यापर्यंतचे सर्व बालके, तसेच कमी वजन असलेले 771 बालकांची तपासणी करण्यात येऊन उपचारात्मक कार्यक्रम राबविण्यात आले. यातील सर्वांना संदर्भ सेवा पुरविण्यात आल्या आहेत.

डॉ. सुरेश असोले,
जिल्हा आरोग्य अधिकारी, अमरावती

उत्तरपत्रिका नोव्हेंबर २०२४
आशा प्रश्नावली क्रमांक ११

वेळ :- १ तास एकूण गुण :- ४०

प्रश्न क्र. १. योग्य पर्याय निवडा (एकुण गुण - ५)

अ) सिकलसेलच्या रुग्णांनी खालील आदर्श जीवन शैलीचा अंगिकार केल्यास त्यांचे जीवन सुसहय व सुकर बनू शकतो.
१) छंद जोपासणे २) सतत उत्साही राहणे. ३) योगासने /प्राणामय करणे **४) यापैकी सर्व**

ब) रक्तक्षयाची खालीलपैकी लक्षणे आहेत.
१) फिकट ओठ २) फिक्कट नखे ३) फिक्कट डोळयाच्या पापणीचा आतील भाग **४) यापैकी सर्व**

क) आभा कार्ड काढण्यासाठी आशांना प्रति कार्ड मोबादला..........मिळतात.
१) १० रुपये २) २० रुपये ३) ३० रुपये ४) ४० रुपये

ड) प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व दिन केव्हा साजरा केला जातो?
१) प्रत्येक महिन्याचा २ तारखेला २) प्रत्येक महिन्याचा ४ तारखेला ३) **प्रत्येक महिन्याचा ९ तारखेला**
४) वरील पैकी नाही

इ) अयोग्य आहाराचे परिणाम कोणते?
१) लठ्ठपण्णा २) हदयाचे आजार ३) दात व हिरडयांचे आजार **४) यापैकी सर्व**

प्रश्न क्र. २ योग्य जोडया जुळवा. (एकुण गुण - ५)

अ) राष्ट्रीय कर्करोग जागरुकता दिन	(५)	१) अपत्य टाळा (गर्भ राहिल्यास गर्भजल परीक्षा करुन /निर्णय घेणे)
ब) जिवनसत्व 'क'	(४)	२) १९ नोंव्हेबर
क) जागतिक शौचालय दिन	(२)	३) गंभीर रक्तक्षय
ड) हिमोग्लोबिन ४ ग्रॅम	(३)	४) आवळा
इ) सिकलसेल पिडीत रुग्ण	(१)	५) ७ नोंव्हेबर

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

१) सिकलसेल हा आजार अनुवंशिक नाही **चुक**/बरोबर
२) रक्तक्षय टाळण्यासाठी जंत होऊ नये म्हणून दर सहा महिन्यांनी जंतनाशक औषध घेणे गरजेचे आहे. चुक/**बरोबर**
३) मधुमेह आजार अनुंवशिक नाही **चुक**/बरोबर
४) स्वतःच्या स्तनाची तपासणी करताना स्तनाचा आकार व रंग बदलेला आहे का हे पाहणे गरजेचे आहे का? चुक/**बरोबर**

५) शारिरीक व्यायाम केल्याने मानसिक आरोग्य चांगले राहते व उत्साह वाढतो **चुक/<u>बरोबर</u>**

<u>प्रश्न क्र. ४ एका वाक्यात उत्तरे दया (एकुण गुण - ५)</u>

१) सिकलसेल ॲनिमिया पिडीत व्यक्तीने कोणाशी विवाह करु नये?
उत्तर : पिडीत आणि वाहक व्यक्तींशी विवाह करु नये.

२) मुलांमधील रक्तक्षयावर कोणती उपाययोजना कराल ?
उत्तर : रोज पीडीयाट्रीक आर्यन (लोह) आणि फॉलिक ॲसिडीची गोळी ३ महिने देणे २) सहा महिन्यातून एक ऍलबेन्डॅझोल गोळी देणे (जंताची)

३) रक्तातील कोणत्या घटकाचे प्रमाण मोजून रक्तक्षयाचे निदान करता येते ?
उत्तर : हिमोग्लोबिन (एच.बी)

४) तोंडाच्या कॅन्सरचे धोक्याचे घटक सांगा कोणतेही दोन ?
उत्तर :१) तोंडाची अस्वच्छता २) तंबाखुचे सेवन ३) दारु पिणे ४) अयोग्य अहार

५) CBAC फुल्ल फॅर्म (Full Form) लिहा.
उत्तर : समुदाय आधारित मुल्यांकन चेकलिस्ट (सीबीएसी)

<u>प्रश्न क्र. ५ केस स्टडी / उतारा वाचून उत्तरे दया (एकुण गुण - ५)</u>

ग्राम आरोग्य आणि पोषण दिनाच्या दरम्यान महिला सभेमध्ये आशा महिलाच्या आहारासंबधी चर्चा करत होती. एका महिलेने प्रश्न विचारला, जेव्हा शरीरात रक्ताची कमतरता असते तेव्हा कोणते अन्नपदार्थ सेवन करणे योग्य असते? आशाने त्या महिलेशी संपर्क साधला. तेव्हा समजले की, त्या महिलेची मुलगी सुनिता ४ महिन्यांची गर्भवती आहे आणि ती सदैव थकलेली असते. सुनिता २३ वर्षाची असून ही तिची गर्भावस्थेची चौथी वेळ होती. तिची इतर तीन अपत्ये लहान होती. सर्वात मोठया मुलाचे वय ५ वर्ष आहे आणि तिसरे मुल अजून अंगावर पीत आहे.

प्रश्न -
१) गर्भवती महिलांमध्ये रक्तक्षय होण्याची कारणे सांगा - १ गुण
उत्तर : गर्भवती महिला फक्त २३ वर्षाची असून चौथ्या वेळेला गर्भवती आहे.
२) रक्तक्षयाचे निदान तुम्ही कसे कराल ? - १ गुण
उत्तर : रक्त तपासनी मुळे रक्तक्षयाची खात्री होते.
३) सुनिताला रक्तवाढीसाठी कोणत्या अन्नपदार्थांचे सेवन करण्याचा सल्ला द्याल ?
उत्तर : हिरव्या पालेभाज्या, सालीसकट डाळी, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गुळ, मांस आणि मटण, अंडी, मोठया प्रमाणात व्हिटॉमिन-सी असणारी फळे, (आंबा, पेरु, संत्री, आवळा इ)

<u>प्रश्न क्र. ६ प्रात्यक्षिक (एकुण गुण - ५)</u>

आशा गृहपातळीवर लहान बालकांची घ्यावयाच्या काळजीमध्ये (HBYC) कार्यक्रमाच्या अहवाल (फॉर्म) भरताना वापरण्यात येणाऱ्या निर्देशापैकी कोणतेही ५ निर्देशांक लिहा ? HBYC अंतर्गत पुर्ण ५ भेटी लिहा.

उत्तर :

१२ महिने, १५ महिने अशा ५ भेटी देऊन खाली दिलेल्या निर्देशांकावरुन HBYC कार्यक्रमाचा अहवाल भरेल.
१) आशाद्वारे भेट देण्याचे लहान मुलांचे एकूण लक्ष्य वर्ष २०२३-२४ साठी
२) आशांनी भेट दिलेल्या बालकांची एकूण संख्या

३) एच बी बायसी अंतर्गत पूर्ण ५ भेटी दिलेल्या बालकांची संख्या (१५ महिने पूर्ण झालेल्या बालकांपैकी)
४) आशांमार्फत ओआरएस मिळालेल्या बालकांची एकूण संख्या
५) आशांमार्फत आय एफ ए मिळालेल्या बालकांची एकूण संख्या
६) वयानुसार नियमित लसीकरण झालेल्या बालकांनी एकूण संख्या
७) आशांनी शोधलेल्या आजारी बालकांची संख्या
८) जवळच्या आरोग्य केंद्रामध्ये संदर्भित केलेल्या आजारी बालकांची संख्या
९) पुरेसा पुरक आहार मिळालेल्या बालकांची संख्या
१०) कमी वजनाच्या बालकांची संख्या (MCP कार्डमध्ये मध्ये पिवळया रंगात असलेली बालके)
११) अति कमी वजनाच्या बालकांची संख्या (MCP कार्डच्या आलेखामध्ये लाल रंगात असलेली बालके)
१२) विकासात्मक विलंब आढळून आलेल्या बालकांची संख्या
१३) विकासात्मक विलंब आढळून आलेल्या बालकांपैकी ए.एन.एम., आरोग्य केंद्र, आरबीएसके इ.कडे संदर्भित केलेल्या बालकांची संख्या
१४) ६ महिने पूर्ण झालेल्य एकूण बालकांपैकी निव्वळ स्तनपान करीत असलेल्या बालकांची संख्या
१५) ९ ते १५ महिने वयोगटातील भेट दिलेल्या बालकांपैकी किती बालकांना मागील ६ महिन्यात व्हीटॅमिन 'अ' चा डोस देण्यात आला.
१६) एकूण भेट दिलेल्या बालकांपैकी किती बालकांना एनआरसी/सीटीसाला संदर्भित/दाखल केले.

प्रश्न क्र. ७ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे दया (एकुण गुण -१०)

१) बालकांमध्ये, किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये आणि गरोदर स्त्रियांमध्ये रक्तक्षयामुळे होणारे दुष्परिणाम सांगा?

उत्तर :

- बालकांमध्ये :- आकलनशक्ती कमी राहते, अभ्यासात एकाग्रता होत नाही. बुध्दांक कमी राहतो. शैक्षणिक प्रगती असमाधानकारक राहते.
- किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये कामात व खेळात उत्साह राहत नाही, खुपदा शिक्षण पूर्ण होत नाही, पैसा कमाविण्याची क्षमता कमी होते व गरीबीची चक्र सुरु होते.
- गरोदर स्त्रियांमध्ये - कमी वजनाचे बाळ होऊ शकते प्रसुतीपश्चात जास्त रक्तस्त्रावामुळे मृत्यूसुध्दा होऊ शकतो. बाळंतणामध्ये आईच्या थकण्यामुळे काही वेळा शस्त्रक्रिया करुन बाळ बाहेर काढावे लागते.

२) सिकलसेल रुग्णांनी कोणती काळजी व उपाय केले पाहिजे ?

उत्तर : सिकलसेलच्या रुग्णांने जास्त श्रमाची कामे करु नये, लक्षणे दिसल्यास पूर्ण विश्रांती घ्यावी, एक ग्लास पाण्यात एक चमचा खाण्याचा सोडा घालून प्यावे, रोज फोलिक ॲसिडच्या गोळया घ्याव्यात, वेदनाशामक औषध घ्यावे उदा पॅरासिटेमॉल, जंतूसंसर्ग, ताप इ. झाल्यास ॲटिबायोटिकचे औषधे डॉक्टर च्या सल्ल्याने घ्यावीत, काही पेशंटना रक्तही द्यावे लागते.

३) राष्ट्रीय कर्करोग जागरुकता दिनाबद्दल सविस्तर माहिती लिहा.

उत्तर : भारतात ७ नोव्हेंबर या दिवशी राष्ट्रीय कर्करोग दिन साजरा केला जातो. कर्करोगा संबंधी समाजात जनजागृती करुन प्रतिबंध करण्याचा प्रयत्न केला जातो.कॅन्सर हा कोणालाही होऊ शकतो उदा. लहान - मोठा, गरीब - श्रीमंत, स्त्री - पुरुष कॅन्सर लवकरात लवकर ओळखून लवकर उपचार केल्यास कॅन्सर बरा होऊ शकतो उदा. स्तनाचा कॅन्सर, तोंडाचा कॅन्सर, गर्भशाय मुखाचा कॅन्सर, या दिवशी कर्करोगाच्या उपचार संबधीत गोष्टीचा प्रचार केला जातो. आरोग्यदायी जीवनशैली बद्दल सांगितले जाते. या दिवशी सरकारी रुग्णालये व महानगरपालिकेच्या दवाखान्यात मोफत तपासणी केली जाते. हा दिवस नोबल पारितोषक विजेता शास्त्रज्ञ मादाम क्युरी हयांच्या वाढदिवसानिमित्त साजरा केला जातो.

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे

सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे नोव्हेंबर २०२४

अ.क्रं	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
१	ठाणे	ठाणे	मुरबाड	म्हसा	श्रीमती रंजना मधुकर दिघे, मो. नं. ९२७००९७४७३	३८	७८५५
२		रायगड	खालापूर	लोहोप	श्रीमती मेघा जगदीश साळुंखे	३६	४६९०
३		पालघर	डहाणु	सायवन	श्रीम.संगिता पावलुस रावते, मु.पो.मोडगाव ता.डहाणु, मो.नं. ८५५२८२८५७१	३६	५९५०
४	नाशिक	नाशिक	पेठ	आंबे	श्रीमती अनिता देविदास गायकवाड, आंबे, जिल्हा सातारा	१०३८०	३८
५		धुळे	धुळे	आर्वी	श्रीमती सारीका सुर्यकांत गवळी, मो. नं. ७०६६८५९२६४	३५	९७१५
६		नंदुरबार	शहादा	वडाळी	श्रीमती मिना दिपक गोसावी, मो.नं- ८६०५६५४११८	३८	११७७०
७		जळगाव	चोपडा	वेजापूर	श्रीमती संगिता पंडित पाटील	३४	१२१४५
		अहमदनगर (अहिल्यानगर)	श्रीरामपुर	निमगावखैरी	श्रीम. शिल्पा दादासाहेब भाकरे निमगावखैरी मो.नं. ७३५०९३८५२२	३९	१५७४६
९	पुणे	पुणे	भोर	अंबवडे	श्रीमती रंजना मोहन खाटपे .पत्ता - मु.पो.वाटारहेमा,ता.भोर.जि. पुणे.मोबाईल नं -९८८१२२८१२६	४०	१४६४५
१०		सातारा	माण	पळशी	श्रीमती पौर्णिमा विशाल बनसोडे	४०	१३४५०
११		सोलापूर	मोहोळ	कामती खुर्द	श्रीमती पायल संतोष कुलकर्णी, मु.पो. कामती खुर्द, मो. नं. ८३५९३८२८५९	४०	१५३१०
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	कागल	चिखली	श्रीम. उज्वला अनिल शिंदे, मुपो हळदी, मो.न ९९२११९८४२९६	३९	१५२९६
१३		सांगली	कवडेमहाकाळ	धलगाव	श्रीमती जयश्री विजय गडादे, नागोळे, मो.नं. ७७५८०२७७५८	३७	१२६२५
१४		सिंधुदुर्ग	अप्राप्त				
१५		रत्नागिरी	दापोली	साखळोली	श्रीमती रेषमा समीर महाकाळ, मो.नं. ८५५२०२०५५४	३९	१५३८०
१६	औरंगाबाद	छत्रपती संभाजीनगर	छत्रपती संभाजीनगर	दौलताबाद	श्रीमती शारदा जाधव, मु.पो.तीसगाव, ता. छत्रपती संभाजीनगर जि.छ.संभाजीनगर.मो.नं. ९३५९२५३४६०	३६	रू.७३३०/-
१७		जालना	जालना	रामनगर (जालना नागरी)	श्रीमती वैशाली सेवकसिंग राजपुत, पत्ता :- रामनगर मोबाईल क्रं.९६७३१४३३७४	३८	१३४२५
१८		परभणी	परभणी	जांब	श्रीमती जाकेरा मोहीदीन शेख रा.पिंगळी ता.जि.परभणी मा.नं ९९२३५३१८३६	३०	७३५०
१९		हिंगोली	सेनगांव	कवठा	श्रीमती सुवर्णा प्रशांत अकमार, पानकन्हेरगांव, मो.नं. ७६२०८२३६१५	४०	१७५८०
२०		लातुर	लातूर	जवळा (ब)	श्रीमती सविता एकनाथ निरमल रा.कासार जवळा. ता. लातुर जि. लातूर मो. ९१५८४६४२७६	३९	३१७५
२१	लातुर	उस्मानाबाद (धाराशिव)			अप्राप्त		
२२		बीड	पाटोदा	नायगाव	श्रीमती. मंदा रघुनाथ खेडकर, वडझरी ता.पाटोदा जि.बीड, मो.नं. ९४२२८१३८१२	३८	१४२१०
		नांदेड					

अ.क्रं	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
२४	अकोला	अकोला	अकोला	आपातापा	श्रीमती रत्नमाला दिपक बोंद्रे, वडद, मो.नं. ८७८८४६२८७१	३९	६१२५
२५		वाशिम	मानोरा	पोहरादेवी	श्रीमती दुर्गा रामु चव्हाण, मो. नं.७८८७९६३५६०	३०	५६१५
२६		अमरावती	अप्राप्त				
२७		यवतमाळ	महागाव	फुलसावगी	श्रीमती शुभांगी आत्माराम सुकळकर	३५	६६२५
२८		बुलढाणा	मोताळा	बोराखेडी	श्रीमती अरुणा संतोष देबरे, मो. नं.	३५	३६००
२९	नागपूर	नागपुर	कळमेश्वर	गोंडखैरी	श्रीमती सोनाली रोशन वंजारी रा. भरतवाडा, तालुका कळमेश्वर	३७	८०४०
३०		वर्धा	समुद्रपुर	मांडगाव	सौ.रुशाली गणेश नौकरकार रा. विरवणी ता. समुद्रपुर जि.वर्धा मो. ८३८०८५९१२३	३९	१५४३१
३१		भंडारा	साकोली	एकोडी	श्रीमती रोहीनी अमरकंठ नाकाडे, रा.चांदोरी, ता.साकोली जि. भंडारा, मो. नं. ९६३७४७२४५३	३९	२०८४०
३२		गोंदिया	तिरोडा	मुडिकोटा	श्रीमती अंजकला अनिल पटले	३२	६६२५
३३		चंद्रपूर	कोरपना	नांदा	श्रीमती माधुरी श्रध्दानंद धोटे, आवालपुर, मो. नं. ९६७३५२८५२१	४०	१५६७५
३४		गडचिरोली	वडसा	कोरेगांव	सौ तेजस्वीनी सचिन औरासे, ता.वडसा, जिल्हा गडचिरोली	३६	८०२५

सार्वजनिक आरोग्य सल्ला
थंडीची लाट (शीत लहर) / दव

थंडीची लाट सहसा कधी आणि कुठे येते?

थंडीच्या लाटेचा हंगाम:
हिवाळ्यात (नोव्हेंबर ते मार्च), डिसेंबर-जानेवारीमध्ये जास्त वेळा.

थंडीची लाट प्रवण प्रदेश:
उत्तर, वायव्य, पूर्व आणि मध्य भारतातील 17 राज्ये/केंद्रशासित प्रदेश 'कोअर कोल्ड वेव्ह झोन'मध्ये येतात.

खालील प्रदेशांमध्ये थंडीची लाट/तीव्र थंडीची लाट अनुभवायला मिळते

- पंजाब, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, जम्मू आणि काश्मीर, लडाख, दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, गुजरात, मध्य प्रदेश, छत्तीसगड, बिहार, झारखंड, पश्चिम बंगाल, ओडिशा आणि तेलंगणा.
- जम्मू-काश्मीरमध्ये सर्वाधिक थंडीच्या लाटा येतात. त्यानंतर हिमाचल प्रदेश, पंजाब, बिहार, हरियाणा आणि उत्तर प्रदेशात थंडीच्या लाटा येतात.

आला हिवाळा आरोग्य सांभाळा!!!

कविता

।। आरोग्य कर्मचारी ।।

तुला देखील मन आहे, भावना, इच्छा आहेत पण तू तर
आलेल्या संकटात कोरोना योध्दा
म्हणून उभा आहे..

कुणी विचारलं कसा आहेस? तर मजेत, ठीक आणि
चेह-यावर स्मित हास्य पण त्यामागे दडलेला त्याग
अनुत्तरित आहे..

परिवाराविषयी मोह, माया तुझ्यात आहे पण रुग्णसेवा
हीच ईश्वरसेवा याच ब्रीद वाक्यात तुझं सगळं काही
अडलं आहे..

आलेलं संकट खुप कठीण आहे तरी पण त्याचा सामना
मोठ्या शिताफीने आपण करत आहोत आणि हे सगळं
तुझ्याच शर्तीच्या प्रयत्नाने घडलं आहे..

कवी : श्री. गणेश विनायक मडावी,
कनिष्ठ सहाय्यक,
आरोग्य विभाग, जिल्हा परिषद, चंद्रपूर
मोबाईल क्रमांक :- 8149785529
ई-मेल आय.डी. :- gm7721@gmail.com

कविता

॥ माझे आरोग्य माझा हक्क ॥

खरंच वेळ वाया घालवू नको
वेळ घालवू नको
आरोग्य केंद्रामध्ये लवकर ये
लस घेतल्या बीना राहु नको ॥धृ॥

नाही कधी घेतली लस होईल धर्नुवात
त्याचमुळे होईल जीवनाला घात
काविळी घटसर्पाच्या आहारी जाऊ नको
तु जाऊ नको.
आरोग्य केंद्रामध्ये पोलियो घे
लस घेतल्या बीना राहु नको ॥१॥

लई दिवस राहीला ठसका
येतो डांग्या खोकला
त्याचमुळे जीव धोक्यात जाईल आपला
गरोदरपणात रक्त कमी होईल केव्हा
ची तपासणी क्लिनिकला करून घ्यावा
नऊ तारखेला तुं विसरू नको...
तू विसरू नको
आरोग्य केंद्रात आयर्न घे
लस घेतल्या बीना जाऊ नको ॥२॥

प्रवासात पाण्याची बाटली जवळ ठेवा
थकवा जाणवला कि चे पाणी प्यावा
ताप आला असता रक्ताचा नमुना धावा
१५ दिवस खोकला असता थुकी तपासूने पाहवा
अंगावरी दिसता चट्टा डॉक्टरांना भेट.
तु डॉक्टरांना भेट, आरोग्य केंद्रामध्ये लवकर ये
थुंकी दिल्या शिवाय जाऊ नको ॥३॥

धाप लागते वजन वाढते रे जेव्हा
झाल्टे सांगतो तंबाखू नाही खाया
मावा गुटखा तू खाऊ नको
अरे मावा गुटखा तु खाऊ नको
तु खाऊ नको
क्लिनिकला तु लवकर ये
चेक केल्याशिवाय राहु नको ॥४॥

कवी :- श्री. अभिलाष एस. झाल्टे
प्रशिक्षणार्थी बॅच क्र.33
आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र,
कोल्हापूर
मो क्र. 9049990142

राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रम अंतर्गत मोहीम

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, बदलापूर येथे राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रम अंतर्गत सुप्त अवस्थेतील क्षयरोगाचे लवकरात लवकर निदान होण्यासाठी सीवाय टीबी स्किन टेस्ट या मोहिमेचे उद्घाटन जिल्हा परिषद, ठाणेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी रोहन घुगे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. गंगाधर परगे, यांच्या शुभ हस्ते करण्यात आले.

जिल्हा माता व बाल संगोपन अधिकारी डॉ स्वाती पाटील, जिल्हा समाज कल्याण अधिकारी श्रीमती उज्वला सपकाळे, जिल्हा क्षयरोग वैद्यकीय अधिकारी डॉ तरुलता धानके, डॉ. अर्चना मोहिते, तालुका आरोग्य अधिकारी पंचायत समिती अंबरनाथ, डॉ प्रशांत कनोजा, वैद्यकीय अधिकारी प्रा. आ. केंद्र बदलापूर, डॉ अश्विनी वाणे वैद्यकीय अधिकारी प्रा. आ. केंद्र बदलापूर, डॉ केतकी गायकवाड, वैद्यकीय अधिकारी नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र कात्रप बदलापूर , श्री रतिभान पाटील मुख्य औषध निर्माण अधिकारी, श्रीमती वैशाली भांगे, आरोग्य सेविका व प्राथमिक आरोग्य केंद्र, बदलापूर येथील संपूर्ण आरोग्य कर्मचारी, आशा कार्यकर्ती वृंद उपस्थित होते. श्रीमती संजीवनी पाटील आशा स्वयंसेविका नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र बदलापूर यांनी रेखाटलेली आरोग्य शिक्षणपर रांगोळी कार्यक्रमाचे मुख्य आकर्षण ठरले.

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रमांतर्गत राज्यात गेल्या वर्षात 1,423 बालकांवर हृदय शस्त्रक्रिया; तर 1,312 बालकांवर इतर शस्त्रक्रिया

मुलांच्या आरोग्याचे संवर्धन आणि विकास साधण्यासाठी राबविण्यात येणाऱ्या राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रमाच्या माध्यमातून गेल्या वर्षभरात 1,423 बालकांवर हृदय शस्त्रक्रिया तर 1,312 बालकांवर इतर शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या आहेत. या कार्यक्रमांतर्गत राज्यातील 0 ते 18 वर्षे वयोगटातील सुमारे 2 कोटी बालकांची वर्षभरात दोन वेळा आरोग्य तपासणी करण्यात येते. या कार्यक्रमांतर्गत 2023-24 या कालावधीत 3,435 बालकांवर हृदय शस्त्रक्रिया, तर 3,334 बालकांवर इतर शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या. सन 2022-23 या कालावधीत 4,161 बालकांवर हृदय शस्त्रक्रिया, तर 3,839 इतर शस्त्रक्रिया करण्यात आल्या आहेत.

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रमाअंतर्गत 0 ते 18 वर्ष वयोगटातील मुलांची तपासणी करुन मुलांमध्ये आढळणारे जन्मतः असलेले व्यंग, लहान मुलांमधील आजार, जीवनसत्वांच्या कमतरतेमुळे होणारे आजार व अपंगत्व इत्यादी बाबींचे वेळेवर निदान करून त्यांच्यावर योग्य ते उपचार करण्याचे तसेच बालकांची आरोग्याची तपासणी व त्यांच्यात आढळणाऱ्या आजारांना वेळीच पायबंध घालणे हा या कार्यक्रमाचा मुख्य उद्देश आहे. या कार्यक्रमाचा लाभ राज्यातील 0 ते 18 वर्ष वयोगटातील जवळपास 2 कोटी मुलांना दरवर्षी होत आहे. या कार्यक्रमांतर्गत अंगणवाडी स्तरावर 0 ते 6 वर्ष वयोगटातील मुलांची वर्षातून दोन वेळेस आरोग्य तपासणी करण्यात येते.

राज्यातील 34 जिल्ह्यांमध्ये राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रम 1 एप्रिल 2013 पासून लागू करण्यात आला आहे. राष्ट्रीय बाल स्वास्थ कार्यक्रमाची पथके प्रत्येक तालुक्यात नियुक्त करण्यात आलेली आहेत. प्रत्येक पथकात 1 वाहन, 2 वैद्यकीय अधिकारी, 1 औषधी निर्माण अधिकारी, 1 एएनएम, तपासणी साहित्य, इत्यादी पुरविण्यात आलेले आहे. आरोग्य तपासणी कार्यक्रमाचे गावनिहाय वेळापत्रक शिक्षण आणि महिला व बाल कल्याण विभागांच्या समन्वयाने तयार करून प्रत्येक पथकास ठरावीक वेळापत्रकाप्रमाणे तपासणी करण्याचे निर्देश देण्यात आलेले आहेत.

उप राष्ट्रीय लसीकरण मोहिमेंतर्गत 11,24,558 बालकांनी घेतली पोलिओ लस

“दोन थेंब प्रत्येक वेळी, पोलिओवर विजय दरवेळी”

पुणे – पोलिओ निर्मूलनासाठी देशासह राज्यात राबविण्यात आलेल्या उप राष्ट्रीय लसीकरण मोहिमेंतर्गत बृहन्मुंबई आणि लगतच्या महानगरपालिका क्षेत्रांमध्ये 11,24,558 बालकांना 8 आणि 10 डिसेंबर रोजी आरोग्य विभागामार्फत पोलिओ लस देण्यात आली. या मोहिमेदरम्यान 5 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या सुमारे 16,21,453 बालकांना पोलिओचे डोस देण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले होते. या मोहिमेदरम्यान पोलिओ डोस घेण्याचे राहिलेल्या मुलांना घरोघरी जावून डोस देण्यात येणार आहेत.

10 डिसेंबर 2024 रोजी महानगरपालिका आणि बृहन्मुंबई महापालिकेसह जिल्हा ठाणे येथे उप राष्ट्रीय लसीकरण दिवस राबविण्यात आला. या मोहिमेत 5 वर्षांपर्यंतच्या 16,89,843 मुलांचे पोलिओ लसीकरणाचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले होते. त्यासाठी 10,245 बूथची व्यवस्था करण्यात आली होती. राज्यात 8 डिसेंबर 2024 रोजी उप राष्ट्रीय लसीकरण दिवस राबविण्यासाठी बीओपीव्ही लसीचे 24,99,980 डोस प्राप्त झाले होते. पल्स पोलिओ लसीकरण मोहीम 1995 मध्ये पोलिओमायलिटिस निर्मूलनाच्या उद्देशाने सुरू करण्यात आली. 5 वर्षांखालील मुलांना पोलिओ लसीचे डोस पूर्वी मिळालेले असले तरीही संपूर्ण भारतात राष्ट्रीय लसीकरण दिन आणि निवडलेल्या भागात उप-राष्ट्रीय लसीकरण दिनानिमित्त लसीकरण केले जाते. जागतिक आरोग्य संघटनेने दक्षिण-पूर्व आशिया क्षेत्रातील इतर 10 देशांसह भारताला 27 मार्च 2014 रोजी पोलिओमुक्त प्रमाणित केलेले आहे.

भारताला "पोलिओमुक्त" प्रमाणित केले गेले असले तरीही पोलिओचा धोका कायम असल्याने देशातील निवडक आणि संवेदनशील भागात उप राष्ट्रीय लसीकरण मोहीम दरवर्षी राबविली जाते.

उप राष्ट्रीय लसीकरण मोहीम राबविण्यात आलेली महापालिका क्षेत्रांचा अहवाल

- बृहन्मुंबई महापालिका - अपेक्षित लाभार्थी – 854375, साध्य-560943, टक्केवारी-66%
- केडीएमसी - अपेक्षित लाभार्थी -168170, साध्य-119542, टक्केवारी- 73%
- एमबीएमसी - अपेक्षित लाभार्थी – 83572, साध्य-60837, टक्केवारी-71%
- भिवंडी - अपेक्षित लाभार्थी – 78758, साध्य-39229, टक्केवारी-50%
- उल्हासनगर - अपेक्षित लाभार्थी – 57914, साध्य-43366, टक्केवारी-74%
- टीएमसी - अपेक्षित लाभार्थी – 178824, साध्य-131420, टक्केवारी-78%
- नवी मुंबई - अपेक्षित लाभार्थी -91213, साध्य-75439, टक्केवारी-83%
- ठाणे (ग्रामीण) - अपेक्षित लाभार्थी -108627, साध्य 93782, टक्केवारी-87%

कुष्ठमुक्त सुरक्षित महाराष्ट्र'साठी विशेष 'कुसुम' मोहीम

'कुष्ठमुक्त सुरक्षित महाराष्ट्र' (कुसुम) ही विशेष मोहीम राज्यभरात सोमवार दि. ता.16 ते शुक्रवार दि. 20 डिसेंबर यादरम्यान राबविण्यात आली. आरोग्य विभागाकडून नियमित तपासणी मोहिमेतून 2023-24 या कालावधीत आत्तापर्यंत सर्वात जास्त नवीन कुष्ठरुग्ण शोधण्यात आले आहेत.

नियमित कुष्ठरोग तपासणी मोहिमेतून अनेकदा वीटभट्टी कामगार, खाण कामगार, स्थलांतरित व्यक्ती, बांधकाम मजूर निवासी, आश्रमशाळेत राहणारे विद्यार्थी यांच्यापर्यंत पोहोचणे शक्य नसते. त्यामुळे या तपासणीपासून वंचित असणाऱ्यांसाठी ही विशेष मोहीम शासनाकडून घेण्यात आली.

केंद्र शासनाने 2027 पर्यंत शून्य कुष्ठरुग्ण प्रसार हे उद्दिष्ट निश्चित केले आहे. हे ध्येय साध्य करण्यासाठी समाजातील निदान न झालेले कुष्ठरुग्ण शोधून त्यांना औषधोपचार देणे आवश्यक आहे. यासाठी नियमित आणि विशेष सर्वेक्षणामध्ये वंचित राहणाऱ्या गटांवर लक्ष केंद्रित करण्यात आले होते. या कालावधीत आशा आणि पुरुष स्वयंसेवकांच्या मदतीने प्रत्यक्ष सर्वेक्षण केले गेले. या सर्वेक्षणासाठी जिल्हा, तालुका व प्राथमिक आरोग्य केंद्रस्तरावर सूक्ष्म कृती आराखडा तयार करण्याच्या सूचना देण्यात आल्या होत्या. 'कुसुम' मोहिमेचा दररोजचा अहवाल राज्यस्तरावर सादर करण्यात आला. अहवालाचे विश्लेषण करून त्याप्रमाणे कार्यवाही केली जाणार आहे.

संशयितांची त्वरित तपासणी करणे, निदान आणि उपचार करणे, पूर्ण कालावधीचा उपचार, उपचारादरम्यान आणि उपचारानंतर पाठपुरावा, सर्व कुष्ठरोग संदर्भ सेवा केंद्रे पूर्ण क्षमतेने कार्यरत ठेवण्यावर भर देण्यात आला. तसेच त्यांच्या सहवासात असलेल्यांची तपासणी आणि पात्र सहवासी यांना प्रतिबंधात्मक उपचार देण्यात आले.

छत्रपती संभाजीनगर जिल्हा एड्स प्रतिबंध व नियंत्रण कक्ष ,जिल्हा रुग्णालय, छत्रपती संभाजीनगरच्या वतीने जागतिक एड्स दिनानिमित्त जिल्हाधिकारी दिलीप स्वामी, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ.अभय धानोरकर, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. दयानंद मोती पिवळे यांच्या उपस्थितीमध्ये क्रांती चौक ते मराठवाडा सांस्कृतिक मंडळ मार्गे रॅलीचे आयोजन करण्यात आले होते.

कीटकजन्य आजारांची पडताळणी करण्यासाठी केंद्रीय पथकाची राज्याला भेट

मुंबई - राज्यातील कीटकजन्य आजारांचा आढावा घेण्यासाठी केंद्र शासनाच्या दिल्ली येथील राष्ट्रीय कीटकजन्य विभागाच्या संचालक डॉ. तनू जैन व त्यांच्या पथकाने दि. 12 डिसेंबर रोजी मुंबईत एफ साऊथ कार्यालयात भेट देऊन राज्याचा तसेच मुंबई महानगरपालिका यांच्या कामकाजाचा आढावा घेतला.

या केंद्रीय पथकामध्ये संचालक डॉ. जैन यांच्यासह, डॉ. जयराम पासरा, समन्वयक हत्तीरोग विभाग, डॉ. महिमा चौधरी, समन्वयक हिवताप आणि आयएचआयपी, डॉ. गवेंद्रा सिंग, समन्वयक डेंग्यू विभाग आणि दोन इतर सदस्य यांचा समावेश होता. या दौऱ्यात राज्याच्या आरोग्य विभागाकडून आरोग्य आणि कुटुंब विभागाच्या अतिरिक्त संचालक डॉ. बबिता कमलापुरकर उपस्थित होत्या. डॉ. कमलापूरकर यांनी राज्याचा आढावा घेताना सर्वेक्षणामध्ये वाढ झाली असून गेल्या दहा वर्षात राज्यातील हिवताप रुग्णसंख्येमध्ये घट झाल्याचे सांगितले.

डॉक्टर कमलापूरकर यांनी सांगितले की, डेंग्यू, चिकनगुनिया आजारांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी राज्यामध्ये या आजारांचे रुग्ण व्यवस्थापन करण्यासाठी 407 वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना प्रशिक्षण देण्यात आलेले आहेत. या आजारांच्या सनियंत्रणासाठी लोकांचे सहकार्य अत्यंत आवश्यक आहे.

हत्तीरोग प्रादुर्भाव नसलेल्या जिल्ह्यात हत्तीरोग रुग्णांचे प्रमाण पाहण्यासाठी आयोजित केलेल्या दि. 9 डिसेंबर ते 13 डिसेंबर 2024 अखेर घेण्यात येत असलेल्या एम बी एस सर्वेक्षणाच्या पडताळणीसाठी केंद्रीय पथक आले होते. त्यासाठी त्यांनी मालाड मधील प्राथमिक आरोग्य केंद्र, रायगड जिल्ह्यातील गव्हाण प्राथमिक आरोग्य केंद्र, तसेच नवी मुंबई येथील इंदिरानगर व पनवेल मनपा येथे भेट देऊन या कार्यक्रमाची पडताळणी केली.

एकूणच राज्यामध्ये 2015 च्या तुलनेत हिवताप रुग्ण संख्येत 65 टक्क्यांनी घट व राज्याचा वार्षिक रोगजंतू दर यामध्ये सुद्धा घट झाल्याने त्यांनी समाधान व्यक्त केले. हिवताप रुग्णांच्या समूळ उपचाराची पडताळणी सर्वात महत्त्वाची असल्याने पीव्ही रुग्णांसाठी 14 दिवसांचा तर पी एफ रुग्णांसाठी तीन दिवसाचा उपचार यावर भर देऊन हिवताप दुरिकरणाचे लक्ष प्रत्यक्षात आणावे. हिवतापाबरोबर हत्तीरोग रुग्णांना (mf दूषित) 12 दिवसाचा उपचार दिल्याची खात्री करावी, अशा सूचना डॉ. जैन यांनी दिल्या.

राज्याने रुग्णांचे केलेले मॅपिंग आणि प्रत्यक्षात दूषित रुग्णाच्या घराच्या अवतीभोवती असणाऱ्या 200 घरामध्ये सर्वेक्षण करून प्रतिबंधात्मक उपाय योजना केल्या जातात तसेच राज्याने विविध विभागाचे सहकार्य घेण्यासाठी एक उच्चस्तरीय समिती राज्य स्तरावर तसेच जिल्हास्तरावर स्थापन केल्याचे पाहून त्यांनी समाधान व्यक्त केले.

मुंबई मनपाच्या कामाचे सादरीकरण मुंबईच्या कार्यकारी आरोग्य अधिकारी डॉ. दक्षा शहा यांनी केले. डेंग्यू व अधिक मच्छर भाग यावर प्रतिबंधात्मक उपाययोजनासाठी त्यांनी ॲप तसेच कायद्यानुसार प्रभावी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबविल्या आहेत. त्याबद्दल केंद्रीय पथकाने समाधान व्यक्त केले.

या कार्यक्रमासाठी राज्यशासनाकडून डॉ. बबिता कमलापुरकर, अतिरिक्त संचालक, आरोग्य व कुटंब कल्याण पुणे, डॉ.अशोक नांदापूरकर,उपसंचालक ठाणे, डॉ बाळासाहेब सोनवणे, सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा, हिवताप, ठाणे., डॉ. भुसारे, डॉ महेन्द्र जगताप, राज्य कीटकशास्त्रज्ञ, सहसंचालक कार्यालय, (हि/ह/ज ज), पुणे, डॉ अमित गंभीर, वरिष्ठ तांत्रिक अधिकारी पॅथ, तर मुंबई मनपाचे डॉ. ओम प्रकाश वल्लेपवार, उपकार्यकारी आरोग्य अधिकारी, श्री चेतन चौबल, कीटकनाशक अधिकारी आणि त्यांचे पथक, डॉ. कुंभारे, डॉ. इनामदार हे अधिकारी उपस्थित होते.

किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी 'मैत्री क्लिनिक' ठरतेय आधार

मानवी जीवनातील महत्त्वाचा टप्पा असलेल्या किशोरवयीन अवस्थेत भेडसावणाऱ्या विविध शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यविषयक समस्यांवर समुपदेशनासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने सुरु करण्यात आलेले मैत्री क्लिनिक राज्यातील किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी आधार ठरतेय. किशोरवयीन आरोग्यासाठी राज्यात 958 मैत्री क्लिनिक्सची स्थापना करण्यात आली आहे. हे मैत्री क्लिनिक राज्यातील निवडक जिल्हा सामान्य रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, ग्रामीण रुग्णालये स्त्री रुग्णालये, वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये, शहरी भागात व काही प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये स्थापन करण्यात आलेली आहेत.

मावळणारे बालपण व खुणावणारे तारुण्य यांचा उंबरठा असलेल्या किशोरवयीन टप्प्यावर जीवनाला वेगळे वळण मिळते. शारीरिक, मानसिक, भावनिक, प्रजनन, लैंगिक, वैचारिक तसेच वर्तणुकीतील बदलाची 10 ते 19 वर्षे वयोगटातील अवस्था मुला-मुलींच्या दृष्टीने सर्वाधिक महत्त्वाची असते. या वयात पडणारे प्रश्न, भेडसावणाऱ्या समस्या यावर शास्त्रीय दृष्टिकोनातून मिळणारी उत्तरे त्यांच्या आयुष्यात सकारात्मक परिणाम घडवू शकतात. याच उद्देशाने केंद्र सरकारच्या प्रजनन व बाल आरोग्य भाग - दोन अंतर्गत मैत्री क्लिनिक सुरु करण्यात आले आहेत.

किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये शारीरिक, मानसिक, तसेच भावनिक बदल घडतात. या बदलांना सामोरे जाताना ते काहीसे बावरुन जातात. प्रत्येक गोष्ट जाणून घेण्याची उत्सुकता त्यांच्यात असते. ही उत्सुकता चांगल्या मार्गाने व शास्त्रीय पद्धतीने शमवण्याचा प्रयत्न मैत्री क्लिनिकमध्ये केला जातो. या क्लिनिकमध्ये तज्ज्ञ डॉक्टर व समुपदेशक नियुक्त करण्यात आले आहेत. किशोरवयीन वयातील शारीरिक, मानसिक, भावनिक, लैंगिक आरोग्य, आहार, विवाहपूर्व मार्गदर्शन, कुटुंब नियोजन साधने याबाबत माहिती व समुपदेशन करण्यात येते. तसेच वैद्यकीय तपासणी व उपचाराची सुविधाही पुरवण्यात येते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे क्लिनिकमध्ये येणाऱ्या किशोरवयीन मुला-मुलींची सर्व माहिती गोपनीय ठेवण्यात येते.

राज्यातील एकूण 958 किशोरवयीन मैत्री क्लिनिकमध्ये प्रत्येकी दोन वैद्यकीय अधिकारी व दोन स्टाफ नर्स प्रशिक्षित असून, किशोरवयीन आरोग्य मैत्री क्लिनिकमध्ये येणाऱ्या किशोरवयीन मुला-मुलींना त्यांच्या आरोग्य विषयक समस्यांवर मार्गदर्शन केले जाते. राज्यात प्रत्येक जिल्ह्यामध्ये किशोरवयीन आरोग्य समुपदेशकाची नेमणूक केलेली आहे. औरंगाबाद, जालना, हिंगोली, बीड, जळगाव, धुळे, नंदुरबार, नांदेड, गडचिरोली, पालघर, ठाणे, यवतमाळ, नाशिक व अहमदनगर या राष्ट्रीय किशोरवयीन स्वास्थ्य कार्यक्रमांतर्गत येणाऱ्या 14 जिल्ह्यांमधील जिल्हा रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय व ग्रामीण रुग्णालयांतील मैत्री क्लिनिकमध्ये समुपदेशक हे पद नियुक्ती करण्यात आलेले आहे. सेवा घेण्यासाठी येणाऱ्या मुला-मुलींना त्यांच्या आरोग्याविषयी समुपदेशन व मार्गदर्शनाचे मुख्य काम अर्श समुपदेशक करतात.

मैत्री क्लिनिकमध्ये या कार्यक्रमा अंतर्गत किशोरवयीन मुला-मुलींना त्यांच्या आरोग्याविषयी तपासणी, समुपदेशन व मार्गदर्शन केले जाते. या क्लिनिक्समार्फत मासिक पाळीमध्ये उद्भवणाऱ्या समस्या (आहार, एनसीडी, मानसिक आरोग्य, आर.टी.आय. एस.टी.आय., त्वचेच्या समस्या, प्रतिबंधक उपायांबाबत (ओ.सी. पिल्स., ई.सी. पील्स., आय.यु.डी) बाबत समुपदेशन व तपासणी केली जाते.

समुपदेशक किशोरवयीन मुला-मुलींचा सहभाग वाढविण्याच्या दृष्टीने बाह्यसंपर्क कार्यक्रमाचे आयोजन करतात. या योजने अंतर्गत शाळेमध्ये निबंध स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा, परिसंवाद इत्यादी कार्यक्रमाचे आयोजन केले जाते. तसेच किशोरवयीन मुला-मुलींना त्यांच्या आरोग्याविषयी जागृती निर्माण करण्यासाठी विविध प्रकारचे मेळावे घेण्यात येतात.

ग्रामीण स्तरावर किशोरवयीन आरोग्यविषयक जनजागृती करण्यासाठी 37,338 पीअर एज्युकेटर निवडण्यात आलेले आहेत. ते गावपातळीवर किशोरवयीन आरोग्य दिवस साजरा करणे, वर्तणूक बदल संवाद व माहिती शिक्षण संवाद बाबत याविषयी कार्य करतात.

आकडे बोलतात...

- एप्रिल 2022 ते मार्च 2023 दरम्यान, 10 ते 19 वर्षे वयोगटातील एकूण 11,70,020 किशोरवयीन मुला-मुलींची नोंदणी करण्यात आली. 11,30,468 मुला-मुलींना आरोग्य सेवा देण्यात आली. तर 12,62,905 मुला-मुलींना समुपदेशन सेवा देण्यात आली.
- एप्रिल 2023 ते मार्च 2024 दरम्यान, 10 ते 19 वर्षे वयोगटातील एकूण 14,31,584 किशोरवयीन मुला-मुलींची नोंदणी करण्यात आली. 13,36,375 मुला-मुलींना आरोग्य सेवा देण्यात आली. तर 16,46,169 मुला-मुलींना समुपदेशन सेवा देण्यात आली.
- एप्रिल 2024 ते ऑक्टोबर 2024 दरम्यान, 10 ते 19 वर्षे वयोगटातील एकूण 9,33,292 किशोरवयीन मुला-मुलींची नोंदणी करण्यात आली. 8,80,011 मुला-मुलींना आरोग्य सेवा देण्यात आली. तर 10,94,899 मुला-मुलींना समुपदेशन सेवा देण्यात आली.

आरोग्य संदेश

एडस् विषयी माहितीचा करा प्रसार,
दूर करा अज्ञानाचा अंधकार.

नाही देवाचा कोप ना पूर्वजन्माचे पाप,
कुष्ठरोग हा तर जंतूचाच प्रताप.

थुंकी तपासुन करु निदान,
घातक क्षयरोगाला देऊ आव्हान

नाक, कान टोचताना उपकरणे निर्जंतुक करा,
त्यातुन एच. आय. व्ही. नष्ट करा.

झटपट निदान कुष्ठरोगाचे,
अरिष्ट टळे विकृतीचे

रक्तदानावाचून कोणी जगू नका,
रक्तावाचून कोणाला मरु देऊ नका

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. 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 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 छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील 3 महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जानेवारी २०२५

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

फेब्रुवारी २०२५

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

मार्च २०२५

८ मार्च	जागतिक महिला दिन व धूम्रपान विरोधी दिन
९ मार्च	जागतिक मूत्रपिंड दिन
१० मार्च	गर्भधारणेतील मधुमेह जागरूकता दिवस
१२ ते १८ मार्च	जागतिक काचबिंदू सप्ताह
१६ मार्च	गोवर लसीकरण दिन
मार्च महिन्यातील दुसरा गुरुवार	जागतिक मूत्रपिंड दिन
२० मार्च	जागतिक मौखिक आरोग्य दिन
२१ मार्च	जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन
२२ मार्च	जागतिक जल दिन
२३ मार्च	जागतिक हवामान दिन
२४ मार्च	जागतिक क्षयरोग दिन

(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,

सदिच्छा भेट !

केंद्रीय आयुष मंत्री प्रतापराव जाधव आणि महाराष्ट्राचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मुंबई येथे सदिच्छा भेट झाली. यावेळी महाराष्ट्राला निरोगी व आरोग्य संपन्न बनविण्यासाठी आरोग्य योजना समन्वयाने प्रभावीपणे राबवणार असल्याचे आरोग्य मंत्र्यांनी सांगितले. महाराष्ट्राला आरोग्य योजनांसाठी निधी कमी पडू दिला जाणार नाही, अशी ग्वाही केंद्रीय आयुष मंत्र्यांनी या भेटीत दिली. यावेळी माजी आमदार संजय रायमुलकर व आरोग्य विभागाचे अधिकारी उपस्थित होते.

मा. ना. श्री. प्रकाश आबिटकर, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण यांचे आरोग्य पत्रिका भेट देऊन स्वागत करताना डॉ. कैलास बाविस्कर, उपसंचालक, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग.

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)
RNI No. MAHMAR/2000/1736
The date of Publication is 20th December 2024

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

Monthly Maharashtra Arogya Patrica is printed and published by Dr. Kailas B. Baviskar on behalf of Public Health Department, Government of Maharashtra
It is Printed at Kalyani Corporation, 1464, Sadashiv Peth, Pune 30. and Published at Maharashtra State Health I.E.C. Bureau, Parivartan', Arogya Bhavan Compound, Opp. Vishrantwadi Police Station, Yerawada, Pune 411 006.