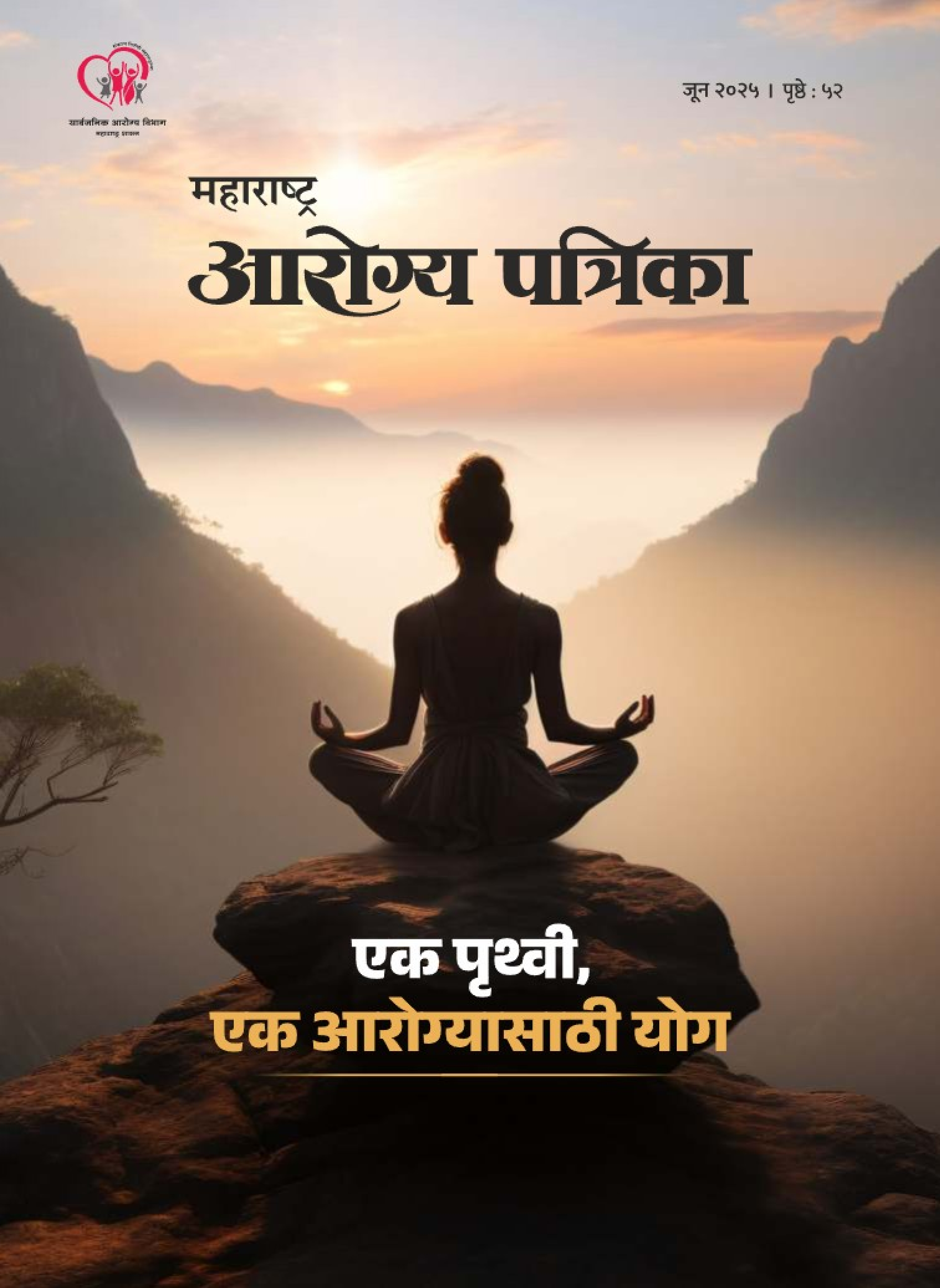
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

जून २०२५ । पृष्ठे : ५२

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका



एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या प्रमुख उपस्थितीत योग दिन साजरा

उपजिल्हा रुग्णालय गारगोटी जि. कोल्हापूर मार्फत आंतरराष्ट्रीय जागतिक योग दिनानिमित्त (21 जून) अशोका मल्टीपर्पज हॉल गारगोटी येथे मा. नामदार श्री प्रकाश आबिटकर, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री तथा पालक मंत्री, कोल्हापूर यांच्या प्रमुख उपस्थितीतमध्ये 11 व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा कार्यक्रम संपन्न झाला.

मंत्री महोदयांनी मनोगत व्यक्त करताना 'एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग' हे घोषवाक्य घेवून सर्व नागरिकांनी स्वतःच्या आरोग्यासाठी योग करणे अत्यंत गरजचे असून शतायुषी होण्यासाठी योग हा सुवर्णमार्ग आहे. त्याचा अवलंब करून सर्वांनी निरोगी व शतायुषी व्हावे, असा संदेश दिला. योग हा जीवनाच्या सर्व पैलूमधील समतोल साधण्याकरिता करण्यात येणारा एक व्यायाम असल्याचे मत व्यक्त केले. तसेच त्यांनी स्वतः योगाची प्रात्यक्षिके करून लोकांना नियमित योग धारणा करणेसाठी प्रेरणा दिली. वर्षभर विविध कार्यक्रमाअंतर्गत योगाचा प्रचार व प्रसार करण्याचा दृढनिश्चय केला. सदर कार्यक्रमादरम्यान आंतरराष्ट्रीय योग प्रशिक्षक श्री. करवळ यांनी योगासंबंधी मार्गदर्शन करून योगाची प्रात्यक्षिके करून घेतली.

कार्यक्रमाच्या वेळी मा. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी योगा दिनानिमित्त दिलेल्या जागतिक संदेशाचे दकश्राव्यद्वारे थेट प्रक्षेपण करण्यात आले. महाराष्ट्र राज्यामध्ये योग संगम कार्यक्रमानिमित्त 60,668 शासकीय निमशासकीय व खासगी संस्थांमध्ये आंतरराष्ट्रीय जागतिक योग दिन साजरा करण्यात आला. यामध्ये कोल्हापूर जिल्ह्यातील 1,158 संस्थांनी सहभाग घेतला. सदरचे 2025-2026 हे वर्ष खालीलप्रमाणे साजरे करण्याचे आयुष मंत्रालयाने आवाहन केले आहे.

1. योग संगम : या कार्यक्रमाद्वारे सामूहिक योग प्रात्यक्षिके करणे
2. योग बंधन : जागतिक देवाणघेवाण कार्यक्रम आणि ज्ञान सत्र
3. योग पार्क : सार्वजनिक उद्यानांना योग पार्क म्हणून अपग्रेड करणे
4. योग समावेश : लहान मुले (3 ते 6 वर्षे), गरोदर स्त्रिया, किशोरवयीन मुले (8 ते 16 वर्षे)
5. योग प्रभाव : गेल्या 10 वर्षातील योगाचा भारतीय लोकांच्या आरोग्यावर झालेला प्रभाव
6. योग कनेक्ट : आंतरराष्ट्रीय योगातज्ञ व धोरणकर्ते यांना एकत्रित करणे
7. हरित योग : आईसाठी एक वृक्ष, झाडे लावणे
8. योग अनप्लग्ड : युवकांना आकर्षित करून डान्स, ड्रामा तसेच योग स्पर्धा घेणे
9. योग महाकुंभ : सलग 1 आठवडा योग महोत्सव साजरा करणे
10. समयोग : आयुष पॅथीमधील आयुर्वेदिक होमिपॅथिक नॅचरोपॅथी युनानी यामध्ये योगाचा समावेश करण्याबाबतची चर्चा व अनुभवाची देवाण-घेवाण करणे

श्री सताप्पा केणे योग प्रशिक्षण कर्मवीर हिरे महाविद्यालय व श्री शाहूकुमार भवन गारगोटी येथील विद्यार्थी व विद्यार्थीनी देखील योग प्रात्यक्षिकामध्ये सहभागी झाले होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. स्नेहल कुलकर्णी यांनी केले व त्याचबरोबर सदर कार्यक्रमासाठी नाथाजी पाटील, मा.डॉ. दिलीप माने, उपसंचालक, आरोग्य सेवा कोल्हापूर मंडळ कोल्हापूर, मा. सुप्रिया देशमुख, जिल्हा शल्यचिकित्सक कोल्हापूर, मा. अनिरुध्द पिंपळे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी, मा. आनंद वर्धन तालुका आरोग्य अधिकारी, डॉ. पल्लवी तारळकर, वैद्यकिय अधिक्षक, डॉ. मिलिंद कदम, वैद्यकिय अधिकारी, तसेच उपजिल्हा रुग्णालय गारगोटी चे सर्व कर्मचारी वृंद उपस्थित होते, कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन डॉ. मिलिंद कदम, वैद्यकीय अधिकारी यांनी मानले.

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सत्ताविसावे | अंक : ६ | महिना : जून २०२५

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. महादेव गिरी
प्रशासकीय अधिकारी, आरोग्य सेवा

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

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग
'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,
२६६१०१७९.
फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :
ddhsiec.creatives@gmail.com

वारकऱ्यांची आरोग्य सेवा हीच खरी पांडुरंगाची सेवा असून प्रत्येकाने आपले कर्तव्य चोख पार पाडावे

– प्रकाश आबिटकर,
मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

मोबाईल हेल्थ

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau

https://twitter.com/MahaHealthIEC

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

http://bit.ly/MahaArogyaYT

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

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

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

जून - २०२५

अंतरंग

- आयुक्तांचे मनोगत ५
- संचालकांचे मनोगत (मुंबई) ६
- संचालकांचे मनोगत ७
- संपादकीय ८
- "वारकऱ्यांची आरोग्य सेवा हीच खरी पांडुरंगाची सेवा असून प्रत्येकाने आपले कर्तव्य चोख पार पाडावे
  प्रकाश आबिटकर, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण ९
- गजर विठ्ठलाचा, जागर आरोग्याचा ११
- जागतिक योग दिन - 21 जून 2025 .... १३
- आंतरराष्ट्रीय योग दिन - दि.२१ जून १५
- सिकलसेल आजाराबाबत नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न १७
- अवैध गर्भाशय शस्त्रक्रिया करणाऱ्यांची गय नाही - आरोग्यमंत्र्यांचे निर्देश २०
- पावसाळ्यातील साथरोग व संसर्ग नियंत्रणासाठी आरोग्य विभागाची पूर्वतयारी २२
- अवयवदान ही मानवतेची व सामाजिक बदलाची चळवळ व्हावी
  प्रकाश आबिटकर, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण २४
- स्वच्छता तेथे आरोग्याची धनसंपदा - मेघना बोर्डीकर, राज्यमंत्री २५
- हिवतापावर नियंत्रणासाठी 'हिवताप प्रतिरोध महिना' २६
- एकजुटीने एकसाथ २८
- कविता - एकजुटीने एकसाथ ३०
- नेत्रदानाच्या चळवळीतून समाजाला दिला नवा दृष्टिकोन ३१
- राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन - २९ जून २०२५ .... ३२
- शिसे या धातूचे दुष्परिणाम - भाग २ .... ३५
- यशोगाथा: अंधश्रद्धेवर मात करणारी "आशा" ३७
- राष्ट्रीय आरोग्य निधी (RAN) योजना ३८
- केंद्र तथा राज्य शासन पुरस्कृत विविध आरोग्य योजना ३९
- आशा संवाद ४०
- कविता : अभंग पर्यावरणाचा ४५
- कविता : सुधारणांचे वारे ४६
- वृत्त विशेष ४७
- लेखकांना विनंती ५०
- समुपदेशनाने होणार समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांची विनंती बदली ५१

०९ वारकऱ्यांची आरोग्य सेवा हीच खरी पांडुरंगाची सेवा असून प्रत्येकाने आपले कर्तव्य चोख पार पाडावे
प्रकाश आबिटकर,
मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

२० अवैध गर्भाशय शस्त्रक्रिया करणाऱ्यांची गय नाही आरोग्यमंत्र्यांचे निर्देश

२४ अवयवदान ही मानवतेची व सामाजिक बदलाची चळवळ व्हावी
प्रकाश आबिटकर,
मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

आयुक्तांचे मनोगत

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने जनतेच्या आरोग्याची काळजी व त्या अनुषंगाने करावयाच्या उपाययोजना याविषयी सातत्याने जनजागृती आणि आरोग्य विषयक प्रबोधन करण्यात येते. विभागाच्या माध्यमातून माता व बाल आरोग्यासह विविध साथरोग आणि आजार नियंत्रण कार्यक्रम राज्यभरात व्यापकपणे राबविण्यात येत आहेत. शासनाकडून राबविण्यात येणाऱ्या विविध आरोग्यविषयक योजनांची जनजागृती अधिक व्यापक प्रमाणात होणे आवश्यक असून त्यासाठी आरोग्य यंत्रणा प्रयत्नशील आहेत. ग्रामीण जनतेला आरोग्याच्या परिपूर्ण सेवेसाठी आरोग्य विभागामार्फत सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येत असून लोकांनी देखील शासकीय आरोग्य सुविधांचा लाभ सातत्याने घेतला पाहिजे. याशिवाय स्वयंसेवी संस्था व समाजातील जागरूक घटकही शासकीय आरोग्य योजना सर्वदूर पोहोचविण्यामध्ये मोलाची भूमिका बजावू शकतात.

राज्यात पावसाळ्याला सुरुवात झाली असून या काळात साथीच्या आजारांसह जलजन्य व कीटकजन्य रोगांचा प्रादुर्भाव आणि इतरही अनेक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत असतात. राज्यातील काही जिल्ह्यांमध्ये अतिवृष्टी होऊन पुराची परिस्थिती निर्माण होते. त्यामुळे साथीचे आजार पसरण्याचा धोका अधिक वाढतो. त्यामुळे प्रत्येकाने स्वतःची आणि आपल्या कुटुंबाची काळजी घटली पाहिजे. सार्वजनिक आरोग्याबाबत व साथीच्या आजारांपासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी दक्ष राहिले पाहिजे. पावसाळ्यामध्ये साथीच्या आजारांपासून सुरक्षित राहण्याची दक्षता प्रत्येकाने घ्यावी आणि आजारपणाची लक्षणे जाणवल्यास आवश्यक त्या चाचण्या व उपचार तातडीने नजीकच्या सरकारी दवाखान्यामधून करून घ्यावेत. सर्व सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये या सेवा विनामूल्य उपलब्ध आहेत.

जून महिन्यात जागतिक रक्तदाता दिन, दृष्टीदान सप्ताह, जागतिक योग दिन तसेच हा महिना हिवताप प्रतिरोधक म्हणून पाळला जातो. रक्तदानाच्या माध्यमातून रुग्णास जीवनदान प्राप्त होते तसेच दृष्टीदानाच्या माध्यमातून एखाद्याचे अंधकारातील जीवन प्रकाशाकडे घेऊन जाता येते. त्याचे महत्त्व मोठे आहे. जनतेचा सहभाग हाच समाजामध्ये जनजागृती घडविण्यासाठी महत्त्वाचा घटक असल्यामुळे सर्वांचे सहकार्य त्यासाठी आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आरोग्यविषयक योजनांची तसेच रोगांविषयीची माहिती, रुग्णालयात उपलब्ध असणाऱ्या सुविधा तसेच जनकल्याणाच्या आरोग्यदायी योजना याद्वारे लोकांना सेवा देण्यासाठी प्रयत्न केले जातात. त्यासाठी आपण शासनाच्या योजनांना आपला सहभाग देऊन त्या अधिक सक्षम करणे आवश्यक आहे.

पावसाळ्यातील रोगांविषयी आपण काळजी घ्यावी व स्वतःच्या कुटुंबाचे आणि समाजाचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी प्रयत्न करावा. विविध ऋतूत वेगवेगळ्या आजारांचे स्वरूप आपणास पहावयास मिळते. सध्या पावसाळा सुरु झाल्यामुळे जलजन्य व कीटकजन्य आजाराचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता आहे. या समस्येला दूर ठेवण्यासाठी नागरिकांनी आपले आरोग्यविषयक ज्ञान वाढवून त्याद्वारे आपली, कुटुंबाची व समाजाची काळजी घेणे आवश्यक आहे. जलजन्य आजार व कीटकजन्य आजार होऊ नयेत, त्यावर नियंत्रण मिळवता यावे यासाठी आपणा सर्वांचे सहकार्य शासनाला आवश्यक आहे.

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

संचालकांचे मनोगत

सर्वसामान्य माणूस केंद्रबिंदू मानून आरोग्य विभागाच्या वतीने आरोग्याच्या विविध योजना गतिमान पध्दतीने राबविण्यात येत आहेत. त्या योजना जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी विविध माध्यमांद्वारे जनजागृती करून या योजनांना समाजाचा सहभाग मिळविण्यासाठी नियोजनबध्द पध्दतीने प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यामुळे शासनातर्फे राबविण्यात येणारे उपक्रम यशस्वी होत असून, सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही अधिक लोकाभिमुख विश्वासार्ह व गतिमान होत आहे.

जनसामान्यांना जागृत करून उपलब्ध असणा-या योजनांना त्यांचा प्रतिसाद मिळविण्यासाठी आरोग्य सेवेतील सर्व घटक प्रयत्न करीत आहेत. या योजनांचे यश म्हणजेच या विभागात काम करणा-या सर्व घटकांचे सहकार्य व सहभाग होय. आरोग्य सेवेत कार्य करणारा प्रत्येक अधिकारी, कर्मचारी हा सार्वजनिक आरोग्य सेवा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी महत्त्वाचा घटक असून, त्यांचे मनोधैर्य व सहकार्य उंचावणे आवश्यक आहे. एकजुटीने कार्य करून समाजाच्या सहभागाने सार्वजनिक आरोग्य सेवा सामान्यांपर्यंत पोहोचवून आरोग्य सेवा ही आपली सेवा म्हणून जनमानसांत रुजविण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य सेवा खेड्यापाड्यांपर्यंत, दुर्गम-अतिदुर्गम भागात पोहोचण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यासाठी स्वयंसेवी संस्था विविध विभाग व ग्राम पातळीवर काम करणा-या संस्था, अधिकारी, कर्मचारी यांचे सहकार्य अत्यंत मोलाचे असून, त्यांचा यातील सहभाग महत्त्वाचा आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवेवरील विश्वासार्हता वाढत असून, लोकांचा सहभाग वाढतो आहे. सामान्य माणसाला सेवा देण्यासाठी रुग्णालयात विशेष तपासण्या तसेच आवश्यकतेनुसार लागणा-या विशेष सेवा यांचाही विचार करून गरजेनुसार आरोग्य सेवा पुरविण्यावर भर देण्यात येत आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही सामान्य माणसाला केंद्रबिंदू ठेवून विकसित होत आहे व तळागाळापर्यंत पोहोचत आहे.

सामान्य माणसाला आरोग्याविषयी जागरुक करण्यासाठी जनजागृतीचे उपक्रमही सक्षमपणे राबविले जात आहेत. त्यात समाजाचा चांगला सहभाग वाढून लोकांचा आरोग्य योजनांना चांगला प्रतिसाद मिळत आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही जनसामान्यांची आरोग्य सेवा बनण्यासाठी राज्य शासनाचा प्रयत्न आहे व यासाठी समाजातील सर्व घटकांची साथ याला मिळणे आवश्यक आहे.

डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

दरवर्षी आषाढी एकादशीनिमित्त पंढरपूर येथील विठ्ठल मंदिरामध्ये होणा-या सोहळ्यासाठी राज्यातील विविध भागांतून दिंड्यांच्या माध्यमातून मोठ्या संख्येने भाविक येत असतात. दिंड्यांमधून पायी चालणा-या वारक-यांना कडक उन्हाचा तसेच पावसाचा त्रास होऊन आरोग्यविषयक समस्या उद्भवू नयेत यासाठी त्यांच्या मार्गस्थिळी आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक सुविधा आरोग्य विभागामार्फत करण्यात आलेल्या आहेत. आषाढी वारीनिमित्त पंढरपूर येथे भेट देणा-या वारक-यांना मुबलक आरोग्य सुविधा उपलब्ध व्हाव्यात यासाठी विभागाच्या वतीने सूक्ष्म नियोजन करण्यात आले आहे. आरोग्य विभागाच्या या सेवेचा लाभ वारक-यांनी अवश्य घ्यावा.

समाजातील सर्वसामान्य लोकांना सहज उपलब्ध होईल, परवडेल व समाजाकडून त्याचा स्वीकार होईल, अशा सेवांचा सामाजिक आरोग्य सेवेमध्ये प्राधान्याने वापर करण्यात येतो. आरोग्य शिक्षणाचे उद्दिष्ट प्रामुख्याने लोकांना आजाराचा प्रतिबंध करण्यासाठी माहिती देणे आणि त्यांना त्यांच्या वागणुकीमध्ये बदल करण्यासाठी प्रवृत्त करणे, यासाठी वारंवार आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्यदायी जीवन शैली जगण्यासाठी सक्षम करणे यासाठी प्रयत्न करण्यात येतात. लोकांना आरोग्य विषयक ज्ञान देऊन लोकांच्या दृष्टिकोनात बदल घडवून आणून त्यांना आरोग्याच्या चांगली सवयी लावणे यासाठी आरोग्य शिक्षणाला प्राधान्य देण्यात येते.

रोग प्रतिबंधक उपाययोजना हा आरोग्य सेवांचा महत्त्वाचा पैलू आहे. रोग प्रतिबंध करण्याचे साधारणपणे दोन प्रकार असतात, एक म्हणजे रोग होऊच नये यासाठी पूर्व खबरदारी आणि रोग झालाच तर तो लवकर निर्मूलन करण्यासाठी प्रयत्न करणे. रोगप्रतिबंधक उपाययोजनांमुळे समाज निरोगी राहण्यास मदत होते, तसेच संभाव्य धोके टाळता येतात. रोग प्रतिबंधात्मक कार्य विविध स्तरावर केले जाते. यात डॉक्टर, परिचारिका, विविध आरोग्य संस्था, संघटना, संस्था या कार्य करीत असतात, सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने हे रोग प्रतिबंधात्मक व आरोग्य शिक्षणाचे कार्य व्यापक प्रमाणावर हाती घेतले जाते. यात वेगवेगळे संदेश लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी विविध माध्यमांचा वापर करून आरोग्यदायी संदेश लोकांपर्यंत पोहोचविले जातात.

व्यक्तीचे आरोग्य चांगले व सुदृढ असेल तर व्यक्तीची मानसिक स्थिती व आत्मविश्वास देखील प्रगल्भ असतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे. सध्या पावसाळ्याचे दिवस आहेत. पावसाळा साथीचे आजारदेखील घेऊन येत असतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याबाबत व साथीच्या आजारांपासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी दक्ष राहिले पाहिजे. शासनस्तरावरुन जनतेच्या आरोग्याची काळजी व त्या अनुषंगाने करावयाच्या उपाययोजना यावर अधिकाधिक भर देण्यात येत असून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून माता व बाल आरोग्यासह विविध आजार नियंत्रण कार्यक्रम राज्यभरात व्यापकपणे राबविण्यात येत आहेत.

डॉ. विजय कंदेवाड
संचालक, पुणे

संपादकीय

आरोग्य चांगले राहण्यासाठी तसेच आजारांचा सामना करण्यासाठी व त्यासाठी केलेल्या सर्व उपाययोजनांचा समावेश हा आरोग्य संवर्धनामध्ये होत असतो. रोग प्रतिबंधाच्या दृष्टीने ऋतुजन्य आजार जसे की, उन्हाळ्यातील आजार, पावसाळ्यातील आजार, हिवाळ्यातील आजार यानुसारही आरोग्य शिक्षणाचे विविध साहित्य तयार करून समाजापर्यंत पोहोचविण्याचे महत्त्वाचे कार्य आरोग्य विभागामार्फत केले जाते. आरोग्याबाबत माहिती, आजार, लक्षणे व संकल्पना यांची देवाण-घेवाण होण्यासाठी या साधनांचा महत्त्वाचा उपयोग होतो. सर्व समाजाला सहज उपलब्ध होईल, परवडेल व समाजाकडून त्याचा स्वीकार होईल, अशा सेवांचा सामाजिक आरोग्य सेवेमध्ये प्राधान्याने वापर करण्यात येतो. आरोग्य शिक्षणाचे उद्दिष्ट प्रामुख्याने लोकांना आजाराचा प्रतिबंध करण्यासाठी माहिती देणे आणि त्यांना त्यांच्या वागणुकीमध्ये बदल करण्यासाठी प्रवृत्त करणे, यासाठी वारंवार आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्यदायी जीवन शैली जगण्यासाठी सक्षम करणे यासाठी प्रयत्न करण्यात येतात. लोकांना आरोग्य विषयक ज्ञान देऊन लोकांच्या दृष्टिकोनात बदल घडवून आणून त्यांना आरोग्याच्या चांगली सवयी लावणे यासाठी आरोग्य शिक्षणाला प्राधान्य देण्यात येते.

रोग प्रतिबंधात्मक उपाययोजना हा आरोग्य सेवांचा महत्त्वाचा पैलू होय. रोग प्रतिबंध करण्याचे दोन प्रकार असतात, एक म्हणजे रोग होऊच नये यासाठी पूर्व खबरदारी आणि रोज झालाच तर तो लवकर निर्मूलन करण्याचे प्रयत्न करणे. रोगप्रतिबंधामुळे समाज निरोगी राहण्यास मदत होते, तसेच संभाव्य धोके टाळता येतात. रोग प्रतिबंधात्मक कार्य विविध स्तरावर केले जाते. यात डॉक्टर, परिचारिका, विविध आरोग्य संस्था, संघटना, संस्था या कार्य करीत असतात. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने रोग प्रतिबंधात्मक व आरोग्य शिक्षणाचे कार्य व्यापक प्रमाणावर हाती घेतले जाते. यात वेगवेगळे संदेश लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी विविध माध्यमांचा वापर करून आरोग्यदायी संदेश लोकांपर्यंत पोहोचविले जातात.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आरोग्याचा एक महत्त्वाचा संवाद् घटक म्हणून 'आरोग्य पत्रिका' दर महिन्याला डिजिटल अंकाच्या माध्यमातून आता मोठ्या प्रमाणावर जनसामान्यांपर्यंत पोहोचू लागली आहे. या आरोग्य पत्रिकेच्या माध्यमातून समाजाला विविध आजारांविषयी माहिती वेगवेगळ्या अंकाद्वारे देण्यात येते. यात लेख, कविता, म्हणी यांचा विविध लेखकांच्या लेखणीतून आरोग्य शिक्षणाचे कार्य केले जाते.

सर्व राज्यातील जिल्ह्यांमध्ये एकसारखे संदेश देण्यासाठी विशेष प्रयत्न करण्यात येत आहेत व त्यास यश मिळत आहे. निरोगी समाज घडविण्यासाठी व लोकांचा सहभाग आरोग्य सेवांना लाभण्यासाठी आरोग्य क्षेत्रातील डॉक्टर, परिचारिका, विविध तंत्रज्ञ, आरोग्य सेवक, आशा यांचाही महत्त्वाचा वाटा आहे. त्याचप्रमाणे विविध आरोग्य दिनीही विशेष दृष्टिकोन ठेवून आरोग्याचे संदेश लोकांपर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य विविध माध्यमातून होत आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाची समाज माध्यमे, आरोग्य शिक्षणाचे साहित्य व उपलब्ध असणाऱ्या सेवा-सुविधा याविषयी आपण प्रत्येकाने जागरूक राहून जास्तीत जास्त माहिती लोकांपर्यंत पोहचवून आरोग्य प्रबोधन करणे आवश्यक आहे. विविध माध्यमांचा वापर करूनही सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आरोग्य शिक्षणाचे कार्य निरंतर चालू ठेवू या!

डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

वारकऱ्यांची आरोग्य सेवा हीच खरी पांडुरंगाची सेवा असून प्रत्येकाने आपले कर्तव्य चोख पार पाडावे

प्रकाश आबिटकर, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

पंढरपूर - आषाढी शुद्ध एकादशी सोहळा 06 जुलै 2025 रोजी होणार असून, या सोहळ्यासाठी संतश्रेष्ठ श्री ज्ञानेश्वर महाराज पालखी व जगद्गुरु संत तुकाराम महाराज पालखी तसेच अन्य संतांच्या पालखी सोहळ्यासोबत लाखोंच्या संख्येने वारकरी भाविक सहभागी होतात. सर्व वारकरी भाविकांना पालखी मार्ग, विसावा तसेच पालखी मुक्कामावर आवश्यक आरोग्य सोयी-सुविधा उपलब्ध करून देण्यास प्राधान्य द्यावे. वारकऱ्यांची आरोग्य सेवा करणे ही मोठी भाग्याची गोष्ट असून हीच खरी पांडुरंगाची सेवा आहे. तरी प्रत्येकाने सर्वश्रेष्ठ सेवाभावाने आपले कर्तव्य पार पाडावे, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी यावेळी केले.

आषाढी यात्रेच्या पार्श्वभूमीवर वारकरी भाविकांना देण्यात येणाऱ्या आरोग्य सुविधेबाबतच्या पंढरपूर येथील आढावा बैठकीत ते बोलत होते. या बैठकीस आमदार समाधान आवताडे, आमदार राजू खरे, मुख्य कार्यकारी अधिकारी कुलदीप जंगम, आरोग्य संचालक डॉ. विजय कंदेवाड, अतिरिक्त संचालक डॉ. संदीप सांगळे, आरोग्य उपसंचालक डॉ. राधाकिशन पवार, उपसंचालक आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे डॉ. कैलास बाविस्कर, प्रांताधिकारी सचिन इथापे, कार्यकारी अभियंता अमित निमकर, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. सुहास माने, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ.संतोष नवले, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. श्रीकांत कुलकर्णी, उपजिल्हा रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. महेश सुडके आदी उपस्थित होते.

आरोग्य विभागाच्या अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांना मार्गदर्शन करताना मंत्री श्री. आबिटकर म्हणाले, दरवर्षी वारीमध्ये आरोग्य विभागाने चांगले काम केले आहे. या वारीतही आरोग्य विभागाने सूक्ष्म नियोजन करून वारकरी भाविकांना अधिकच्या सोयी-सुविधा उपलब्ध कराव्यात. आरोग्य सेवेत कोणतीही त्रुटी राहू नये याची दक्षता घ्यावी. साथरोग नियंत्रणाच्या दृष्टीने सर्व पालखी मार्गावरील पाणी स्त्रोतांचे सर्वेक्षण तसेच पाणी नमुने तपासणी करावी. तसेच पालखी मार्गावरी संबधित गावातून पालखी सोहळे मार्गस्थ झाल्यानंतर त्या ठिकाणची स्वच्छता करून तत्काळ औषध फवारणी करावी. तेथील स्थानिक नागरिकांना आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यात याव्यात. महिला वारकऱ्यांसाठी स्त्रीरोग तज्ज्ञांच्या माध्यमातून विशेष तपासणीचे नियोजन करावे, अशा सूचना त्यांनी दिल्या.

पालखी मार्गावर पुरेसा औषधसाठा व तज्ज्ञ तसेच प्रशिक्षित मनुष्यबळ यांची उपलब्धता ठेवावी. पालखी सोहळ्यासोबत राज्याच्या कानाकोपऱ्यातून वारकरी भाविक येतात. त्यांच्यासाठी आरोग्य विभागाच्या विविध कल्याणकारी योजना, सुविधा आदी बाबतचा प्रचार -प्रसिध्दी करण्यात यावी. जेणेकरून आरोग्य विभागाच्या विविध आरोग्य कार्यक्रमांची माहिती सर्व वारकऱ्यांपर्यंत पोहोचविण्यास मदत होईल, अशीही सूचना आरोग्य मंत्री श्री. आबिटकर यांनी केली.

पंढरपूर शहर त्याचबरोबर पालखी मार्गावरील खासगी दवाखान्यात महात्मा ज्योतीराव फुले जनआरोग्य योजना व प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजनेअंतर्गत असणाऱ्या रुग्णालयांना 10 टक्के खाटा आरक्षित करण्यात येणार असून, ट्रॉमा आय.सी.यू. सेंटरच्या ठिकाणी तज्ज्ञ मनुष्यबळ उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. पालखी मार्गावर वैद्यकीय पथके, आवश्यक उपकरणे व औषधांसह सुसज्ज 331 रुग्णवाहिका सज्ज ठेवण्यात येणार आहेत. 46 ठिकाणी 10 खाटांचे तात्पुरते आय.सी.यू. कक्ष स्थापन करण्यात येणार आहेत. इंडियन सोबत पालखी मार्गावर 290 आरोग्यदूत बाईक ॲम्ब्युलन्स द्वारे आरोग्य सेवा देणार आहेत. त्याचबरोबर वारकरी भाविकांना औषधी किट आरोग्य विभागाच्या वतीने उपलब्ध करून देण्यात

असल्याची माहिती आरोग्य मंत्री आबिटकर यांनी यावेळी दिली.

या बैठकीमध्ये आपल्या सूचना मांडताना आमदार आवताडे म्हणाले, आतापर्यंत वारी कालावधीत आरोग्य विभागाने चांगल्या सुविधा उपलब्ध करून दिल्या आहेत. पालखी मार्गावर तसेच पंढरपूर शहरात आपला दवाखाना, ट्रॉमा केअर सेंटर, उपलब्ध आरोग्य सुविधा याबाबत ठळक फलक लावावेत, जेणेकरून भाविकांना आरोग्य सुविधेचा लाभ घेता येईल. तसेच वारी संपल्यानंतर स्थानिक नागरिक आजारी पडण्याची शक्यता लक्षात घेवून वारीनंतरही आरोग्य सुविधा उपलब्ध ठेवाव्यात.

आमदार राजू खरे आपली सूचना मांडताना म्हणाले, आषाढी यात्रा कालावधीत येणाऱ्या प्रत्येक वारकरी भाविकाला दर्जेदार सुविधा मिळावी, यासाठी मुबलक औषधसाठा, तज्ज्ञ वैद्यकीय अधिकाऱ्यांची उपलब्धता ठेवावी.

मुख्य कार्यकारी अधिकारी कुलदिप जंगम यांनी माहिती देताना सांगितले की, पावसाचे वातावरण लक्षात घेवून, पालखी मार्गावरील सर्वच ठिकाणच्या पाणी स्त्रोतांच्या नमुन्यांची तपासणी सुरू आहे. टँकर भरण्याच्या ठिकाणी आरोग्य विभागाच्या कर्मचाऱ्यांची नियुक्ती करून सदर ठिकाणचे पाणी पिण्यास योग्य असल्याबाबत खात्री करून घेण्यात येत आहे.

आरोग्य विभागाच्या वतीने केलेल्या तयारीबाबतचे सादरीकरण आरोग्य उपसंचालक डॉ. राधाकिशन पवार यांनी यावेळी केले. यामध्ये पालखी मार्गावर प्रत्येक पाच किलोमीटर अंतरावर 203 ठिकाणी 'आपला दवाखाना' स्थापन करण्यात आले आहेत. पालखी मार्गावरील सर्व आरोग्य संस्थांमध्ये पुरेसा औषधसाठा व तज्ज्ञ व प्रशिक्षित मनुष्यबळ यांची उपलब्धता असणार आहे, असे त्यांनी सांगितले.

वाखरी पालखी तळाची आरोग्य मंत्र्यांनी केली पाहणी

आषाढी यात्रेनिमित्त पालखी सोहळ्याबरोबर येणाऱ्या वारकरी, भाविकांची संख्या मोठ्या प्रमाणात असते. त्या पार्श्वभूमीवर आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी वाखरी पालखी तळची पाहणी करून प्रशासनाच्या वतीने देण्यात येणाऱ्या सुविधांबाबत माहिती घेवून आवश्यक त्या सूचना दिल्या. यावेळी त्यांच्या समवेत आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड, आरोग्य उपसंचालक डॉ. राधाकिशन पवार, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. सुहास माने, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. संतोष नवले, डॉ. खलिपे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी सातारा, डॉ. किरपे, जिल्हा शल्यचिकित्सक सातारा, गटविकास अधिकारी सुशिल संसारे, उपजिल्हा रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. महेश सुडके, सर्व तालुका आरोग्य अधिकारी, श्री.धनंजय वाळा, जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी,सोलापूर उपस्थित होते.

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली वारकऱ्यांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी आरोग्य विभाग सज्ज

पुणे - आषाढी वारीमध्ये सहभागी होणाऱ्या लाखो भाविकांना वेळेत आणि जलद उपचार मिळावेत व आवश्यक ती वैद्यकीय मदत उपलब्ध व्हावी यासाठी सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या मार्गदर्शनानुसार आरोग्य विभागामार्फत नियोजन करण्यात आलेले आहे. देहू व आळंदीपासून पंढरपूरपर्यंत संपूर्ण पालखी मार्गावर आरोग्य विभागाकडून विविध प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक आरोग्य सेवा, संदर्भ सेवा पुरविण्यात येणार आहेत. आरोग्य सेवेचा दर्जा अधिक उंचावून एकही गरजू वारकरी आणि भाविक आरोग्य सेवेपासून वंचित राहू नये याची दक्षता घ्यावी, अशी सूचना आरोग्य मंत्री आबिटकर यांनी विभागाला दिल्या आहेत.

पालखी मार्ग व मार्गालगतच्या परिसरातील पाणी स्रोतांचे तसेच दिंडीनिहाय सूक्ष्म नियोजन करून सर्व गरजू वारकऱ्यांना व भाविकांना आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी नियोजन करावे, पालखी काळात प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवा अंतर्गत जलजन्य व कीटकजन्य आजारांचा प्रसार टाळण्यासाठी विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पालखी मार्गालगतच्या परिसरातील सर्व पाणी स्रोतांचे काळजीपूर्वक सर्वेक्षण करून पाणी नमुने तपासणी करावी. पालखी मार्गावरील सर्व उपहारगृहे, हॉटेल्सची तपासणी, वारकऱ्यांना देण्यात येणाऱ्या अन्न पदार्थांची तपासणी, कीटक, डास यांचा प्रादुर्भाव होणार नाही याबाबत आवश्यक ती दक्षता घ्यावी, पालखी मार्गावरील गावे व मुक्कामाच्या ठिकाणची गावे या ठिकाणी पालखी आगमनापूर्वी नियमित कीटकशास्त्रीय सर्वेक्षण करावे, पाणी साठलेली ठिकाणे, खड्डे बुजवावेत, गटारे वाहती करावी, नियमित कंटेनर सर्वेक्षण करून स्वच्छतेची योग्य ती कार्यवाही करावी. यासाठी संबंधित ग्रामपंचायतशी संपर्क करून काही अडचण उद्‌भवल्यास आपले तालुक्याचे गट विकास अधिकारी यांचेशी संपर्क साधून कार्यवाही पूर्ण करून घ्यावी, अशा सूचना आरोग्य मंत्री आबिटकर यांनी विभागाला दिल्या आहेत.

पालखी मार्गावरील प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्रे या ठिकाणी बाह्यस्वच्छता असणे आवश्यक आहे. पालखी मार्गावर व गावोगावी विविध प्रकारच्या आरोग्य विषयक जनजागृतीचे बोर्ड लावण्यात येणार आहेत. जेणेकरून वारकऱ्यांना आरोग्य विभागाच्या योजना, तसेच कोणती सेवा कुठे पुरविली जाते याची माहिती मिळेल. वारकऱ्यांच्या निर्दशनास येतील अशा ठिकाणी आरोग्य जनजागृतीचे फलक लावावेत, उपचारात्मक आरोग्य सेवा अंतर्गत पालखी मार्गावरील उपजिल्हा रुग्णालय, ग्रामीण रुग्णालय, प्रा.आ. केंद्र व उपकेंद्र ठिकाणी 24 तास बाह्यरुग्ण व आंतररुग्ण सेवा उपलब्ध करून द्याव्यात, पालखी मार्गावरील मुक्कामाच्या ठिकाणी रुग्णांसाठी आयसीयू व आपला दवाखाना कार्यरत ठेवावा, या ठिकाणी पुरेशा प्रमाणात औषधसाठा उपलब्ध असेल याची दक्षता घेण्यात

यावी, सर्पदंश, श्वानदंश यावरील लसी तसेच जलजन्य, कीटकजन्य आजारावरील औषधे, सलाईन इ. पुरेशा प्रमाणात उपलब्ध आहेत की नाही याची संबंधित तालुका, जिल्हा आरोग्य अधिकाऱ्यांनी खातरजमा करून घ्यावी, त्याचप्रमाणे पालखी मार्गावर तात्पुरते 'आपला दवाखाना' उभारण्यात यावेत. याशिवाय, संदर्भ सेवेसाठी रुग्णवाहिका सज्ज ठेवून जिल्हा स्तर व तालुका स्तरावर पालखी सोहळा कंट्रोल रूमची स्थापना करावी व या काळात ती 24 तास चालू ठेवावी. पालखी सोहळा दरम्यान मुक्कामाच्या ठिकाणी मार्गदर्शक सूचनांप्रमाणे हिरकणी कक्ष स्थापन करून कार्यरत ठेवावा, तसेच प्रत्येक दिंडी मागे आरोग्यदूत नेमण्यात यावेत. पालखीच्या कालावधीत स्थानिक खासगी रुग्णालयांमध्ये वारीतील रुग्णांसाठी 10 टक्के खाटा आरक्षित ठेवाव्यात, अशा सूचनाही त्यांनी विभागाला दिल्या.

सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत पालखी सोहळ्यात पुरविण्यात येणाऱ्या सेवेची वैशिष्ट्ये

- प्रत्येक 5 किमी अंतरावर 'आपला दवाखाना' – 202
- वारी दरम्यान 102 व 108 रुग्णवाहिका 24*7 उपलब्ध – 331
- दिंडी प्रमुखांसाठी औषधी कीट – 3,500
- महिला रुग्णांसाठी स्त्री रोग तज्ज्ञांची सुविधा – 15
- पालखी मुक्कामाच्या ठिकाणी हिरकणी कक्षाची स्थापना – 37
- पालखी मार्गावर आरोग्य दूत – 290
- पालखी सोबत माहिती, शिक्षण व संदेशवहन चित्ररथ – 1
- अत्यवस्थ रुग्णांसाठी अतिदक्षता कक्ष – 45
- पालखी मार्गावर आरोग्यदूत मार्फत रुग्णसेवा, हॉटेल व पाणी तपासणी

जागतिक योग दिन

21 जून 2025

दरवर्षी 21 जून रोजी जगभरात आंतरराष्ट्रीय योग दिन मोठ्या उत्साहात साजरा केला जातो. हा दिवस केवळ शारीरिक व्यायामाचा उत्सव नसून, मन, शरीर आणि आत्मा यांच्यातील सुसंवादाचे प्रतीक आहे. 2025 च्या जागतिक योग दिनाची थीम "योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" (Yoga for One Earth, One Health) अशी आहे, जी 'एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग" या संकल्पनेवर आधारित असून, भारताच्या 'वसुधैव कुटुंबकम्' या प्राचीन तत्त्वज्ञानाचा वैश्विक संदेश देते.

'एक पृथ्वी, एक आरोग्यासाठी योग'

ही थीम, योग केवळ वैयक्तिक आरोग्यासाठी नाही, तर संपूर्ण पृथ्वी आणि पर्यावरणाच्या समतोलासाठी किती महत्त्वाची आहे, हे अधोरेखित करते. जेव्हा प्रत्येक व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या निरोगी असेल, तेव्हाच एक निरोगी समाज आणि पर्यायाने निरोगी सृष्टीची निर्मिती होऊ शकते.

योग एक प्राचीन वरदान :

योग ही भारताने जगाला दिलेली एक अमूल्य देणगी आहे. हजारो वर्षांपासून योग शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्यासाठी एक प्रभावी साधना म्हणून ओळखला जातो. आजच्या धावपळीच्या जीवनात वाढलेला ताण, चिंता आणि अनेक शारीरिक व मानसिक व्याधींवर योग हा एक प्रभावी उपाय ठरला आहे.

योगाचे काही प्रमुख फायदे :

- **शारीरिक आरोग्य :** योगासने शारीरिक लवचिकता, स्नायूंची ताकद आणि शरीराची सहनशक्ती वाढते. रक्ताभिसरण सुधारते आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास मदत होते.
- **मानसिक शांती :** प्राणायाम आणि ध्यानामुळे श्वसनसंस्था सुधारते, ताण-तणाव कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि मन शांत राहते.
- **भावनिक संतुलन :** योग आपल्याला आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास आणि सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करण्यास मदत करतो.
- **आध्यात्मिक महत्त्व :** योग मन, शरीर आणि आत्मा यांच्यात सुसंवाद साधून आत्म-जागरुकता वाढवतो.

भारताची भूमिका आणि योग शिक्षणाचे महत्त्व :

भारताने 2014 मध्ये संयुक्त राष्ट्रांमध्ये आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचा प्रस्ताव मांडला, ज्याला विक्रमी 177 देशांनी पाठिंबा दिला.सन 2015 पासून 21 जून रोजी जगभरातील कोट्यवधी लोक योग दिन साजरा करतात. भारत या जागतिक चळवळीचे नेतृत्व करत असून, योग शिक्षणाला जागतिक पातळीवर प्रोत्साहन देत आहे.

योगाचे प्रकार :-

- **हठ योग :** हा योगाचा सर्वात लोकप्रिय प्रकार आहे, ज्यात शारीरिक आसने आणि श्वासोच्छवासाचे व्यायाम यांचा समावेश असतो. हे शरीर आणि मनाला ध्यान (meditation) करण्यासाठी तयार करते.
- **राज योग :** याला "राजाचा योग" असेही म्हणतात. यात पतंजलींच्या अष्टांग योगाचा समावेश आहे, ज्यात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी यांचा समावेश होतो.
- **कर्म योग :** हा निःस्वार्थ सेवा आणि फळाची अपेक्षा न करता कर्म करण्यावर भर देतो.
- **भक्ती योग :** हा प्रेम आणि भक्तीवर आधारित आहे, ज्यात ईश्वराप्रती संपूर्ण समर्पण असते.
- **ज्ञान योग :** हा ज्ञान आणि आत्म-शोधावर लक्ष केंद्रित करतो.
- **सूर्य नमस्कार :** हे 7 आसनांचे एक संयोजन आहे, जे शरीराला ऊर्जा व कांती देते आणि लवचिकता वाढवते.

काही सामान्य योगासने :

पद्मासन : ध्यान आणि एकाग्रतेसाठी उत्तम आसन.

ताडासन : शरीर स्थिर आणि संतुलित ठेवण्यास मदत करते.

वृक्षासन: शरीराचे संतुलन सुधारते आणि एकाग्रता वाढवते.

भुजंगासन : पाठीच्या कण्याला लवचिकता देते आणि पोटाच्या स्नायूंना बळकट करते.

पश्चिमोत्तानासन : शरीराची ठेवण सुधारते ,मासिक पाळीमध्ये होणारा त्रास कमी होतो, पचन सुधारते आणि मनाला शांत करते.

धनुरासन: पोटाच्या आणि पाठीच्या स्नायूंना बळकट करते.

सर्वांगासन : थायरॉईड ग्रंथीला उत्तेजित करते आणि रक्ताभिसरण सुधारते.

वज्रासन: पचन सुधारते आणि पायांना बळकट करते.

शवासन: शरीर आणि मनाला पूर्णपणे आराम देते.

योगाचे फायदे

- शारीरिक लवचिकता : योग शरीरातील सांधे आणि स्नायूंना लवचिक बनवतो.
- शारीरिक ताकद : योगासने स्नायूंना बळकटी देतात आणि शरीराची ठेवण सुधारतात.
- तणाव कमी करणे : योग मन शांत करण्यास मदत करतो, ज्यामुळे तणाव, चिंता आणि नैराश्य कमी होते.
- मानसिक स्पष्टता आणि एकाग्रता : योगामुळे मनाची एकाग्रता वाढते आणि मानसिक स्पष्टता येते.
- श्वसन कार्य सुधारणे : प्राणायामामुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते आणि श्वसन प्रणाली सुधारते.
- उत्तम झोप : योगामुळे शरीर आणि मनाला आराम मिळतो, ज्यामुळे चांगली झोप लागते.
- रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणे : नियमित योगाभ्यासामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि विविध आजारांपासून बचाव होतो.
- वजन व्यवस्थापन : काही योगासने वजन कमी करण्यास आणि नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात.
- वेदना कमी करणे : पाठदुखी, मानदुखी यांसारख्या समस्यांमध्ये योग उपयुक्त ठरू शकतो.
- पचन सुधारणे : काही आसने पचनसंस्थेला चालना देतात आणि पचन सुधारतात.
- हृदयाचे आरोग्य : योग रक्ताभिसरण सुधारतो आणि हृदयाचे आरोग्य राखण्यास मदत करतो.
- मासिक पाळीमध्ये होणारा त्रास कमी होतो, थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य सुधारते.

योग हा एक जीवनशैलीचा भाग आहे, जो आपल्याला अधिक निरोगी, आनंदी आणि शांत जीवन जगण्यास मदत करतो.मनामध्ये चांगले विचार ठेवणे,आपले आचरण चांगले ठेवणे,श्वासावर नियंत्रण,शरीराची लवचिकता व लयबद्ध हालचाल हि योगाची चतु:सूत्री आहे. आपल्या गरजेनुसार आणि क्षमतेनुसार योग्य योगासनांची निवड करून तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली त्यांचा नियमित सराव करणे गरजेचे आहे.

रत्नागिरी जिल्ह्यात सर्व शासकीय आरोग्य संस्थामध्ये वर्षभर योगा सत्र आयोजित केले जातात.त्यामुळे तेथील जनतेला शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने याचा फायदा होतो.म्हणून सर्वांनी आपल्या जीवनात योग साधनेचा अवलंब करावा असे आवाहन जिल्हा आयुष विभागामार्फत करण्यात येत आहे.

चला, योगसत्रामध्ये सामील होऊ या आणि निरोगी राहू या ...

डॉ. मिताली मोडक
जिल्हा आयुष अधिकारी
जिल्हा परिषद रत्नागिरी

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥

जो व्यक्ती रोज सूर्यनमस्कार करतो त्याचे वय, बुद्धी, शक्ती, वीर्य आणि तेज वाढते.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन

दि.21 जून

||अथ योगानुशासनम ||

आपणा सर्वांना माहित आहे की, स्वस्थ राहण्यासाठी शरीर व मन निरोगी असायला हवे. शरीर व मनाची काळजी घ्यायला निरोगीपण जपायला भारतीय प्राचीन संस्कृतीतील "आयुर्वेद" व "योग" या शास्त्रांची आपणाकडे खाण आहे.

दरवर्षी दि. 21 जून हा आंतरराष्ट्रीय योगदिन म्हणून 2015 पासून साजरा केला जात आहे. योग शास्त्र ही भारतीयांनी जगाला दिलेली अमूल्य देणगी आहे. उच्चरक्तदाब, मधुमेह, स्थौल्य, थायरॉईडवृध्दी, मनोविकार इ. जीवन शैली मुळे निर्माण झालेले अनेक आजार नियमित योग करण्याने नियंत्रित किंवा कमी होऊ शकतात. योगच्या दैनंदिन आचरणामुळे निरोगी राहण्यास व रोगमुक्त होण्यामध्ये मदत होते.

योग आहे तरी काय? संस्कृत युज्य (म्हणजे जोडणे) या धातूपासून योग शब्द तयार झाला आहे. ज्याव्दारे शरीर व मन (चित्त) निरपेक्षपणे जोडले जातात. योग चित्तवृत्ती निरोध अशी योग ची व्याख्या पातंजल योगसुत्रामध्ये आढळते. वाईट विचारांचा त्याग, अहंकारापासून मुक्ती आणि चित्त म्हणजे मन शुध्दि म्हणजे योग. योग म्हणजे शरीर व मनाचे ऐक्य, विचार आणि कृतींची जोड, मनुष्याचा निसर्गासोबत सोहार्दपणा, पुर्णत्वाने निवृत्ती व निरोगी आरोग्याचा पवित्र संगम होय. तसेच भगवत गीता मध्ये योगः कर्मसु कौशलम व समत्वं योग उच्यते या व्याख्यांनी योग ची महती वर्णन केली आहे.

म्हणूनच योग हा व्यायाम नसून वाईट विचारांपासून तसेच रोगांपासून परावृत्त होऊन सुखाव्दारे स्वास्थ संवंधनाचा मार्ग आहे. योग चा उगम इ. स.पूर्व 2 ते 3 हजार वर्षापूर्वी झालेला असून त्याचे शास्त्रशुध्द वर्णन हठ योगिक ग्रंथ, उपनिषदे, तसेच महर्षि पतंजली यांनी योग सुत्रामध्ये केलेले आढळते, योग चा प्रचार व प्रसार करण्यासाठी महर्षी पतंजली सह महर्षी घेरंड, स्वामी स्व-आत्माराम, श्रीनिवास, शंकराचार्य, महर्षी दयानंद, स्वामी अरविंद, स्वामी विवेकानंद, अय्यंगार गुरुजी, बाबा रामदेव ई. योग गुरुंनी मोलाचा वाटा उचलला आहे. योग हा मनामध्ये चांगले विचार उत्पन्न करणे, आचरण शुध्द ठेवणे, श्वासावर नियंत्रण ठेवणे व शरीराची शिस्तबध्द व लयबध्द हालचाल करणे, ज्याव्दारे शरीर व मनास स्वैर्यप्राप्ती होऊन मोक्षाकडे वाटचाल करणे होय. सूर्यनमस्कार बारा स्थितीमध्ये सात प्रकारच्या योग आसनांचा समुदाय होय. यामुळे शरीराला बल, ऊर्जा, उत्साह कांती बरोबरच मनाला स्थैर्य प्राप्त होते. योग चा अभ्यास योग तज्ञाच्या मार्गदर्शनाने करावा.

योग करण्याची पूर्व तयारी:

1. शुचिर्भूत म्हणजे स्वच्छता, अंर्तबाह्य, ती परिसर, शरीर व मनाची.
2. शांत वातावरण आणि शरीर व मनाचे शैथिल्य.
3. रिकाम्या पोटी अथवा एक ग्लास कोमट पाणी पिऊन.
4. मलमूत्र विर्सजन केलेले असावे.
5. चटई / सतरंजी अंथरून आणि सैल सुती कपडे घालून असावे.
6. थकवा, आजारपणा, तीव्र तणाव असताना किंवा घाईगडबडीत योगिक क्रिया करू नये.
7. जीर्ण विकार वेदना, हृदयरोग, गर्भारपण किंवा मासिक पाळी असताना योग तज्ञाचा / प्रशिक्षकाच्या सल्ल्याने योगिक क्रिया हे ही तितकेच महत्वाचे.

अष्टांग योग:

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायम 5. प्रत्याहार 6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधी (बहिरंग व अंतरंग योग)

तसेच ढोबळ मानाने चार प्रकारात योग वर्गवारी केली आहे.

1. कर्मयोग-शरीर 2. ज्ञान योग मन 3. भक्तीयोग भावना 4. क्रिया योग ऊर्जा

योग करतांना:

- प्रार्थनेने व ओंकाराने सुरुवात करावी, ज्याव्दारे मन

शिथिल व वातावरण निर्मिती होते.
- योगिक क्रिया ह्या हळूवारपणे व ताणविरहीत कराव्यात. ज्यावेळी शरीर व मन दक्ष असावे.
- श्वास थांबून ठेऊ नये व नाकपूडीनेच श्वास घ्यावा, जोपर्यंत वेगळे सांगितले जात नाही तोपर्यंत
- शरीर जखडून ठेऊ नका किंवा अनावश्यक झटके देऊ नका.
- आपल्या क्षमतेइतकेच योग करावा. योग करताना नियमितपणा व सातत्य राखावे ज्याचा कालांतराने फायदा दिसून येतो आणि हो, योगिक क्रिया करताना रेडिओ, टीव्ही, टेप, मोबाईल वरील गाणे ऐकू नयेत.

योग क्रियानंतर :

1. योग क्रियेच्या अंदाजे 20 मिनिटानंतर स्नान व नाष्टा करावा,
2. आहार सात्विक व शाकाहार असावा.

अष्टांग योग :- बहिरंग योग

1) यम : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचैर्य, अपरिग्रह हे आचरणात आणावे.

2) नियम : वैयक्तिक स्वास्थ्यासाठीचे शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान.

3) आसन : कुर्यात तद् आसनम् स्थ्यैर्यम :

ज्या स्थितीमध्ये शरीराला कष्ट न देता सुखाने स्थिर बसून मनाला सुखाची अनुभुती येते ते आसन. ढोबळ मानाने चार स्थितीमध्ये आसनांची विभागणी करू या.

***बैठे स्थितीतील आसन* –** पद्मासन, वज्रासन, पर्वतासन, भद्रासन, वक्रासन, अर्धमच्छेद्रासन, अर्धउष्ट्रासन, योगमुद्रा इ.

***उभे स्थितीतील आसन* –** ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन इ.

पाठीवर झोपून (उताणे) – हलासन, चक्तासन, पवनमुक्तासन, शवासन, सर्वांगासन इ.

***पोटावर झोपून (पालथे)* –** मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन इ.

4) प्राणायाम : प्राणायम हा वज्रासन पद्मासन अगर सुखासन मध्ये डोळे मिटून बसावे. यामध्ये श्वास व उच्छवास या प्राणावर नियमन व नियंत्रण केले जाते. त्याचवेळी पुरक कुंभक रेचक केला जातो. यात प्रामुख्याने सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, सित्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, प्लाविनी, अनुलोम-विलोम, नाडी शुद्धी, इ. चा समावेश होतो.

अंतरग योग :

5) प्रत्याहार : बुध्दीव्दारे योग्य विचारकरून कार्य करणे आणि इंद्रियावर नियंत्रण असणे.

6) धारणा : मनाला विशिष्ठ स्थानावर स्थिर करण्याची साधना म्हणजे धारणा.

7) ध्यान : साधकाने एका विशिष्ठ वस्तूवर चित्त एकाग्र केले असेल त्याचठिकाणी त्याची एकाग्रता करून चिंतन करणे म्हणजे ध्यान. हे अनेक प्रकाराने केले जाते.

8) समाधी : सर्व वृत्तींचा निरोध म्हणजे समाधी. योगाची अंतिम ध्येय कैवल्य प्राप्ती होय. ज्याप्रमाणे मीठ पाण्यात विरघळल्यानंतर पाण्याच्या एकत्वला प्राप्त होते, तद्वतच मन वृत्तीशून्य होऊन आत्म्याच्या एकत्व ला प्राप्त होते, ती अवस्था म्हणजे समाधी होय.

याबरोबर शुद्धीक्रिया जसे धौती, बस्ती, नेती, त्राटक, नौली व कपालभाती योग तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार लाभदायक ठरतात. तसेच बंध व मुद्रा चा पण अभ्यास केला जातो.

योग अनुसरण्याचा लाभ :

योग च्या दैनंदिन आचरणामुळे निरोगी राहण्यास मदत होते. तसेच रोगी रोगमुक्त होतात आणि सकारात्मक ऊर्जा कार्यरत राहते. कार्यक्षमता वाढते.

शरीराला दृढता व स्थिरता प्राप्त होते. मन विषयांपासून परावृत्त होते. चैतन्य व उत्साह राहतो.

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्रा णि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

डॉ. विलास वि. सरवदे
एम.डी. (आयुर्वेद), एम.ए. (योग)
जिल्हा आयुष अधिकारी
आरोग्य विभाग, जिल्हा, परिषद, सोलापूर

सिकलसेल आजाराबाबत नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न

प्रश्न 1: सिकलसेल आजार काय आहे व या आजाराचा प्रसार कसा होतो?

उत्तर: सिकलसेल आजार हा अनुवांशिक असून या आजारात लाल रक्त पेशींमध्ये Abnormal Hemoglobin S आढळते व हा आजार केवळ सिकलसेल वाहक किंवा सिकलसेल ग्रस्त आई वडिलांकडूनच त्यांच्या अपत्यास संक्रमित होतो.

- हा आजार देवाचा कोप, मांत्रिकांच्या जादूने, पुर्वजांनी जनावरांचे मांस खाण्यामुळे, शारीरिक संबंधातून होत नाही.

प्रश्न 2: सिकलसेल आजारासाठी केंद्र शासनामार्फत काय उपाययोजना केल्या आहे?

उत्तरः केंद्रशासनामार्फत सिकलसेल ॲनेमिया निर्मूलन कार्यक्रम राबविण्यात येत असून ज्याद्वारे 2047 पर्यंत सिकलसेल आजाराचे समूळ उच्चाटन करण्याचा उद्देश आहे.

- या मिशन अंतर्गत राज्यातील 21 जिल्ह्यांसह सर्व आदिवासी जिल्ह्यांत (ठाणे, नाशिक, नंदुरबार, अमरावती, गोंदिया, गडचिरोली, पालघर, नागपूर, वर्धा, चंद्रपूर, भंडारा, यवतमाळ, धुळे, जळगाव, बुलढाणा, नांदेड, वाशिम, अकोला, छत्रपती संभाजी नगर, रायगड आणि हिंगोली) राबविण्यात येत आहे. आदिवासी वर्गामध्ये तसेच अनुसूचित जाती/जमातीमध्ये या आजाराचे प्रमाण तुलनेने अधिक दिसून आले आहे. हा आजार स्त्री व पुरुष यांच्यामध्ये आढळतो.

प्रश्न.3 सिकलसेल आजाराचे प्रकार कोणते?

उत्तरः सिकलसेल वाहक व ग्रस्त/आजारी.

- सिकलसेल वाहकामध्ये आजाराची लक्षणे दिसून येत नाहीत, त्यामुळे शक्यतो त्यांना उपचाराची आवश्यकता भासत नाही. परंतु, ते आजाराच्या संक्रमणास कारणीभूत असतात. तथापि सिकलसेल ग्रस्तांना उपचाराची आवश्यकता असते.
-

प्रश्न.4: सिकलसेल आजाराची लक्षणे काय आहेत?

उत्तरः रक्तक्षयामुळे अशक्तपणा/वारंवार फुफुसाचा संसर्ग /थकवा / छातीत दुखणे/प्रतिकारशक्ती कमी होणे/सांधे दुखी / ताप / कावीळ होणे / धाप लागणे / पाठदुखी / पोटदुखी इ. सिकलसेल आजाराची सामान्य लक्षणे असून वेळीच या लक्षणांवर उपचार घेणे आवश्यक आहे.

प्रश्न 5: सिकलसेल आजारामध्ये धोक्याची लक्षणे काय आहेत?

उत्तरः छातीत दुखणे व धाप लागणे, तीव्र रक्तक्षय, तीव्र डोकेदुखी व अशक्तपणा, पोट फुगणे व ओटीपोटात दुखणे, तीव्रसांधेदुखी अशी लक्षणे आढळल्यास फोनद्वारे 108 टोल फ्री क्रमांकाशी रुग्णवाहिकेसाठी संपर्क करून तात्काळ जवळील रुग्णालयात उपचार घ्यावा.

प्रश्न.6: सिकलसेल आजार पूर्णतः बरा होतो का?

उत्तर: सिकलसेल आजार पूर्णतः बरा होत नाही. तथापि नियमित औषधोपचाराने (हायड्रोसयुरिया व फोलिक ॲसिड) आजार नियंत्रणात ठेवता येतो.

प्रश्न 7: सिकलसेल ग्रस्त व्यक्तींचे आयुष्यामान सरासरी पेक्षा कमी असते का?

उत्तर: नाही.

- सिकलसेल ग्रस्त व्यक्तींनी योग्य व नियमित औषधोपचार तसेच आरोग्याची काळजी घेतल्यास सरासरी निरोगी व्यक्ती एवढेच आयुष्य जगता येते. यामध्ये निष्काळजीपणा झाल्यास आजाराची तीव्रता वाढून मृत्यूचा धोका संभवू शकतो.

प्रश्न. 8: सिकलसेल आजाराचे निदान व तपासणी कुठे व कशी होते?

उत्तर: सर्व शासकीय रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे येथे सिकलसेल आजाराच्या निदानासाठी 0-40 वयोगटातील व्यक्तींची सोलुबिलिटी तपासणी व निश्चित निदानासाठी

HPLC तपासणी विनामूल्य करण्यात येते. नवजात शिशु व गरोदर मातांची HPLC तपासणी करण्यात येते.

प्रश्न. 9: गरोदर मातेच्या कोणत्या तपासण्या केल्या जातात?

उत्तरः पहिल्या तिमाहीमध्ये गरोदर माताची HPLC टेस्टिंग आवश्यक असते. जर सदर गरोदर माता सिकलसेल वाहक किंवा गस्त असेल तर तिच्या पतीची देखील तात्काळ HPLC टेस्टिंग करणे अनिवार्य असते. जर पती-पत्नी दोघेही या आजाराचे वाहक /ग्रस्त असल्यास त्यांना सिकलसेल ग्रस्त अपत्य जन्माला येण्याचा धोका असतो.

प्रश्न. 10: गर्भजल तपासणी काय असते व ही तपासणी कोठे करण्यात येते?

उत्तरः गर्भजल तपासणी हि 14 आठवडयापर्यंत केली जाते. सिकलसेल आजाराचे अपत्य जन्माला येण्यापासून परावृत्त करण्यासाठी गर्भजल तपासणी करण्यात येते. या तपासणीमध्ये अर्भक सिकलसेल आजार/वाहक/निरोगी असल्याबाबतचा अहवाल मिळतो. अर्भक सिकलसेल ग्रस्त असल्यास गर्भपाताने नवजात सिकलसेल ग्रस्त बालक जन्माला येण्यापासून रोखता येते. कोम्प्रीहेन्सीव यॅलेसेमिया केअर सेंटर ॲन्ड बोन मॅरो ट्रान्सप्लांटेशन सेंटर, बोरीवली (पूर्व), मुंबई येथे ही चाचणी केली जाते.

प्रश्न. 11: कोणत्या गर्भवती मातेची गर्भजल तपासणी करावी?

उत्तर: सर्व गर्भवती मातांची गर्भजल तपासणी करणे आवश्यक नाही.

ज्या गर्भवती मातेचे आधीचे अपत्य सिकलसेल ग्रस्त अथवा वाहक असल्यास किंवा पती-पत्नी दोघेही वाहक/ग्रस्त आहेत अशा गर्भवती मातेची 14 आठवडयापर्यंत गर्भजल तपासणी करणे उपयुक्त ठरते.

प्रश्न. 12: सिकलसेल आजारासंदर्भात उपचार कोठे उपलब्ध आहेत ?

उत्तरः सर्व शासकीय रुग्णालयात सिकलसेल आजाराचे उपचार मोफत केले जातात व आवश्यकतेनुसार रक्त संक्रमण करण्यात येते.

प्रश्न. 13: सिकलसेल ॲनेमिया निर्मुलन मिशन अंतर्गत या आजारासाठी काही समुपदेशन सुविधा उपलब्ध आहेत का?

उत्तरः शासकीय रुग्णालयात सिकलसेल समुपदेशक/आशा/A N M / M P W / सामुदायिक आरोग्य अधिकारी/वैद्यकीय अधिकारी यांच्यामार्फत समुपदेशन सेवा पुरविली जाते. तसेच 104 टोल फ्री क्रमांकावर समुपदेशन उपलब्ध आहे.

प्रश्न 14: सिकलसेल ग्रस्त व वाहक यांनी लग्न केल्यास अपत्यास सिकलसेल होण्याचे प्रमाण काय असते?

उत्तर:

अ) जर दोन्ही पालक सिकलसेल आजार ग्रस्त असतील, तर त्यांच्या मुलांना सिकलसेल आजार असण्याची शक्यता 100% आहे.

ब) जर दोनही पालक सिकलसेल वाहक असतील तर, त्यांच्या आपत्यामध्ये प्रत्येक बाळंतपणात, सिकलसेल वाहक असण्याची शक्यता 50%, आजाराची शक्यता 25%, व निरोगी असण्याची शक्यता 25% आहे.

क) जर पालकांपैकी एक वाहक व एक सिकलसेल आजार ग्रस्त असेल तर, त्यांच्या मुलांमध्ये 50% सिकलसेल वाहक व 50% ग्रस्त म्हणून जन्माला येण्याची शक्यता असते.

अ, ब व क यांनी आपसातील विवाह टाळल्यास सिकलसेल ग्रस्त बालक जन्माला येण्याची शक्यता कमी होते.

प्रश्न 15: या आजारकारिता लसीकरण उपलब्ध आहे का?

उत्तरः या आजारविरुद्ध लसीकरण उपलब्ध नाही. तथापि, सिकलसेल ग्रस्त बालकांना संपूर्ण लसीकरण करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न 16: सिकलसेल आजाराबाबत कोणती विशेष काळजी घ्यावी?

उत्तरः सिकलसेल ग्रस्तांनी संतुलित आहार घेणे, भरपूर पाणी पिणे आणि स्वतःची स्वच्छता राखणे आवश्यक आहे. तथापि, अति थंड व अति उष्ण वातावरण, अति उंच ठिकाणी जाणे, अति ताण-तणाव व अतिपरिश्रम टाळावेत.

प्रश्न 17: सिकलसेल ग्रस्ताना शासनामार्फत कोणकोणत्या सुविधा उपलब्ध आहेत?

उत्तरः सर्व शासकीय रुग्णालयात मोफत तपासणी, उपचार/समुपदेशन

- सिकलसेल ग्रस्तांना आवश्यकतेनुसार राज्यातील सर्व रक्तपेढ्यामार्फत मोफत रक्तपुरवठा करण्यात येतो.
- फक्त सिकलसेल ग्रस्त रुग्ण दिव्यांग प्रमाणपत्रास पात्र असतात.
- राज्याच्या सामाजिक न्याय विभागामार्फत संजय गांधी निराधार अनुदान योजनेमधून सिकलसेल ग्रस्त प्रतिमहा रु.1,500/- आर्थिक सहाय्याकरिता पात्र आहेत.
- सिकलसेलग्रस्त व्यक्तीला उपचारा संबंधी प्रवास करावयाचा असल्यास एस. टी. महामंडळ तर्फे प्रवास भाड्यात 100% सवलत उपलब्ध आहे.
- महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेअंतर्गत रुग्णालयामध्ये विनामूल्य औषधोपचार तसेच सांधेबदली (Avascular necrosis) शस्त्रक्रिया उपलब्ध आहे.
- सिकलसेल ग्रस्त विद्यार्थ्यांना परीक्षेत अतिरिक्त अर्धा तास वेळ वाढवून मिळण्याची सुविधा आहे.

प्रश्न 18: सिकलसेल आजारासाठी आदिवासी विभागामार्फत कोणते कार्यक्रम राबवण्यात येतात?

उत्तरः आदिवासी विकास विभागामार्फत या आजाराच्या जनजागृती व समुपदेशनाकरिता एकूण 10 प्रादेशिक भाषांमध्ये समुपदेशाना संबंधित माहिती उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

अवैध गर्भाशय शस्त्रक्रिया करणाऱ्यांची गय नाही

आरोग्यमंत्र्यांचे निर्देश

मुंबई - अनावश्यक गर्भाशय शस्त्रक्रिया रोखण्यासाठी गर्भलिंग चिकित्सा व निदान (पीसीपीएनडीटी) यावर दक्षता समितीमार्फत नियंत्रण ठेवले जाणार आहे. महिलांच्या अवैध व अनावश्यक गर्भाशय शस्त्रक्रिया करणाऱ्यांची यापुढे गय केली जाणार नाही, असा इशारा आरोग्यमंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी रुग्णालयांना दिला आहे.

बीड जिल्ह्यातील ऊसतोडीला जाणाऱ्या 2019 नंतर 267 व त्या आधी 576 महिलांच्या गर्भपिशवी शस्त्रक्रिया झाल्याचे वृत्त 'लोकमत'ने प्रकाशित केले होते. याबाबत तीन भागात मालिका करून यावर प्रकाश टाकला होता. त्यानंतर आरोग्य विभागासह शासन खडबडून जागे झाले. याच अनुषंगाने विधानपरिषद सदस्या चित्रा वाघ यांनी बैठकीची मागणी केली होती. बीडमधील या प्रश्नाची आरोग्यमंत्र्यांनी गंभीर दखल घेऊन मंगळवारी त्यांच्या मंत्रालयीन दालनात बैठक घेतली. या बैठकीला श्रीमती चित्रा किशोर वाघ, विधानपरिषद सदस्या, डॉ. निपुण विनायक, सचिव-1, आरोग्य सेवा, अमगोथू श्री रंगा नायक, आयुक्त, आरोग्य सेवा, साखर आयुक्त, संचालक (आरोग्य सेवा), उपसचिव (कु.क.), अतिरिक्त संचालक (कु.क.), सहसंचालक (रुग्णालये व प्राथमिक आरोग्य केंद्र), उपसंचालक (आरोग्य सेवा), संबंधित जिल्हा शल्यचिकित्सक, संबंधित जिल्हा आरोग्य अधिकारी व इतर प्रमुख अधिकारी उपस्थित होते.

बैठकीमध्ये पुढील मुद्यांच्या अनुषंगाने चर्चा करण्यात येऊन आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी अधिकाऱ्यांना सूचनाही दिल्या.

1) गर्भपिशवी काढण्याची शस्त्रक्रिया करण्यात आल्यानंतर होणारे परिणाम व दुष्परिणाम यासंबंधी ठळक अक्षरामध्ये मराठीमध्ये फलक तयार करण्यात येऊन ते जिल्हा रुग्णालये व ग्रामीण रुग्णालयांच्या मुख्य प्रवेशद्वारावर लावण्यात यावेत.

2) पीसीपीएनडीटी. च्या टीमने भरारी पथक तयार करून त्या पथकामार्फत गर्भपिशवी काढण्याची शस्त्रक्रिया करण्यात आलेल्या रुग्णालयांची तपासणी करण्यात यावी.

3) सर्व खासगी रुग्णालयांकडून किती महिलांची गर्भपिशवी काढण्याची शस्त्रक्रिया करण्यात आली, कोणत्या कारणाकरिता करण्यात आली, याविषयी सविस्तर अहवाल तयार करण्यात यावा.

4) ग्रामीण रुग्णालयांमध्ये शक्य असल्यास 1 स्त्रीरोग तज्ज्ञ नेमण्यात यावा.

5) राज्यस्तरावर एक समिती स्थापन करण्यात यावी. तसेच जिल्हास्तरावर जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखाली ऊस तोडणी कामगारांशी संबंधित सर्व विभागांची प्रत्येक जिल्ह्यामध्येही समिती नेमण्यात यावी.

6) ऊस तोडणी कामगारांशी संबंधित सर्व विभागांची एकत्रित बैठक घेण्याचे नियोजन करण्यात यावे.

7) ग्रामीण भागामध्ये गर्भपिशवी काढण्याची शस्त्रक्रिया करण्याचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे ग्रामीण रुग्णालयामधील आशा कार्यकर्तींना यासंबंधी प्रशिक्षण देण्यात येऊन त्यांना शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी गर्भवती महिलेच्या परिवाराचे समुपदेशन करण्याकरिता प्रोत्साहन देण्याच्या दृष्टीने उपाययोजना करण्यात याव्यात.

8) ऊस तोडणीकरिता ज्या गावांमध्ये महिला कामगार येतात त्या महिलांकरिता आशा कार्यकर्ती मार्फत सॅनिटरी नॅपकिन वाटप करण्याबाबतची उपाययोजना करण्यात यावी.

ऊसतोड महिला कामगारांच्या गर्भाशय शस्त्रक्रियेचा विषय अत्यंत संवेदनशील व गंभीर असून शासनाने घालून दिलेल्या कार्यपद्धतीनुसारच शस्त्रक्रिया होतील, याबाबत दक्ष राहावे. अवैध गर्भ पिशव्या काढल्याच्या तक्रारीचे सनियंत्रण करण्यासाठी जिल्हास्तरीय समिती स्थापन करण्याबाबत निर्देश दिले आहेत. अनावश्यक गर्भाशय शस्त्रक्रियेनंतर महिलांना होणाऱ्या दुष्परिणामाबद्दल समाजात व्यापक जनजागृती करावी.

गर्भधारणापूर्व आणि प्रसवपूर्व गर्भलिंग निदान प्रतिबंधक कायद्याची कठोर अंमलबजावणी.

'आमची मुलगी'

संकेतस्थळ
http://amchimulgimaha.in

तक्रार नोंदविण्यासाठी टोल फ्री क्रमांक
18002334475 / 104

मुलगी वाचवा!

स्त्री भ्रूण हत्या टाळून लिंग गुणोत्तराच्या प्रमाणातील दरी कमी करण्यासाठी 'पीसीपीएनडीटी' कायद्याची प्रभावी अंमलबजावणी.

पावसाळ्यातील साथरोग व संसर्ग नियंत्रणासाठी आरोग्य विभागाची पूर्वतयारी

पावसाळ्यात उद्भवणारे साथीचे आजार, पूर परिस्थिती आणि संसर्ग यावर प्रभावीपणे नियंत्रण ठेवण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने जिल्हा ते गाव स्तरापर्यंत आवश्यक त्या सर्व उपाययोजना करण्याचे आणि त्या अनुषंगाने सज्ज राहण्याचे निर्देश प्रशासनाला दिले आहेत.

राज्यातील विविध विभागात तसेच जिल्ह्यांमध्ये पावसाचे प्रमाण कमी-अधिक असते. त्यामुळे काही भागात पाणी टंचाई तर काही भागात पूर परिस्थितीला तोंड देण्याची वेळ येऊ शकते. गडचिरोली, चंद्रपूर, गोंदिया या जिल्ह्यांमध्ये हिवताप तसेच विदर्भातील काही जिल्ह्यांमध्ये जपानी मेंदूज्वर, चंडीपूरा मेंदूज्वर तर कोकणपट्टीतील जिल्ह्यांमध्ये लेप्टोस्पायरोसीस, शहरी भागात डेंग्यू अशा विविध आजारांच्या साथी पावसाळ्यात पसरण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने जलजन्य तसेच कीटकजन्य आजाराच्या प्रभावी नियंत्रणासाठी राज्यस्तरावरून सर्व जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा शल्यचिकित्सक, महापालिका आरोग्य अधिकारी, हिवताप सहायक संचालक यांना आवश्यक त्या उपाययोजना करण्यासाठी मार्गदर्शक सूचना देण्यात आल्या आहेत.

आरोग्य विभागाने यासंदर्भात मान्सूनपूर्व तयारीच्या प्रशासकीय यंत्रणेच्या सज्जतेचा आढावा घेण्याच्या सूचना सर्व जिल्ह्यांना दिल्या आहेत. साथरोग प्रतिबंध व नियंत्रणाचे काम अधिक नेमकेपणाने तसेच मनुष्यबळ व साधन सामग्रीच्या सुयोग्य नियोजनाने साध्य करण्यासाठी प्रत्येक जिल्ह्याने आपआपल्या भागातील जोखिमग्रस्त गावांची यादी तयार करावी. गेल्या तीन वर्षात कीटकजन्य व जलजन्य आजाराचा उद्रेक झालेल्या गावासाठी विशेष कार्ययोजना आखण्यात आलेली आहे. त्याचप्रमाणे, प्रत्येक आरोग्य कर्मचाऱ्याचे पंधरवडा सर्वेक्षण कॅलेंडर तयार करण्यात यावे. दैनंदिन सर्वेक्षणासाठी करावयाच्या गृहभेटीच्या वेळी जलजन्य तसेच किटकजन्य आजारांच्या रुग्णांचा शोध घेण्यात यावा, अशा सूचना विभागाने दिल्या आहेत.

प्रत्येक जिल्ह्यामध्ये काही आश्रमशाळा, विद्यार्थी वसतिगृह, वृध्दाश्रम अशा संस्था कार्यरत आहेत. या संस्थांना क्षेत्रीय भेटीमध्ये वैद्यकीय अधिकारी आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी नियमित भेटी देण्याच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत. जलजन्य आजारांच्या प्रभावी प्रतिबंधासाठी प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या कार्यक्षेत्रातील पाणी स्त्रोतांची प्रभावी गुणवत्ता सनियंत्रण करण्यासाठी सूचना सर्व जिल्ह्यांना देण्यात आल्या आहेत. दरवर्षी मान्सूनपूर्व सर्व पिण्याच्या पाण्याच्या स्त्रोताचा सॅनिटरी सर्वे करण्यात येतो. त्यानुसार प्रत्येक गावाला हिरवे, पिवळे व रेड कार्ड दिले जाते. त्या सर्वेनुसार गावांचे काळजीपूर्वक सर्वेक्षण करण्यात येणार आहे.

याशिवाय, खालील उपाययोजना करण्याच्या सूचना आरोग्य विभागाने दिल्या आहेत,

- **एकात्मिक कीटक व्यवस्थापन –** परिसर स्वच्छता, डासोत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे अथवा वाहती करणे जोखमीच्या भागात किटकनाशक फवारणी, अळीनाशकांचा वापर, डासांचे जैविक नियंत्रण, डासोत्पत्ती स्थानांमध्ये गप्पी मासे सोडणे, वैयक्तिक संरक्षण मच्छरदाण्या, डासप्रतिरोधक क्रीम, खिडक्यांना जाळ्या बसवणे इत्यादी दक्षता घ्यावी.
- **पुरेसा औषध साठा –** पावसाळ्यामध्ये उद्भवणाऱ्या विविध आजारांवर उपचार करण्यासाठी आवश्यक औषधे उपलब्ध ठेवण्यात यावा.
- **प्रयोगशालेय सिद्धता –** साथरोग निदानासाठी सर्व जिल्ह्यांमध्ये प्रयोगशाळा उपलब्ध आहेत.
- **शीघ्र प्रतिसाद पथक –** उपसंचालक, जिल्हा, तालुका, प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर शीघ्र प्रतिसाद पथक कार्यान्वित करण्यात येणार आहे.
- **जिल्हा मृत्यू अन्वेषण समिती –** प्रत्येक जिल्ह्यामध्ये साथरोगामुळे झालेल्या मृत्यूचे अन्वेषण करण्यासाठी एक जिल्हास्तरीय समिती कार्यरत आहे. या समिती सदस्यांची मान्सूनपूर्व तयारीच्या निमित्ताने बैठक घेण्यात यावी. तसेच कार्यक्षेत्रात होणाऱ्या प्रत्येक संशयित साथरोग मृत्यूचे अन्वेषण या समितीने मृत्यू झाल्यापासून सात दिवसाच्या आत करणे अपेक्षित आहे. हे मृत्यू अन्वेषण

करताना केवळ मृत्यूचे कारण शोधणे हे एकमेव उद्दिष्ट नसून असे मृत्यू टाळण्यासाठी काय करावे, याबाबत कृती आराखडा तयार करणे देखील या समितीचे काम आहे.

- **नियंत्रण कक्षाची स्थापन –** तालुका, जिल्हा, तसेच उपसंचालक स्तरावर नियंत्रण कक्षाची स्थापना करण्यात येणार आहे.
- **मीडिया स्कॅनिंग सेल –** प्रत्येक विभागातील जिल्ह्याने आपल्या मुख्यालय नियंत्रण कक्षातील एका व्यक्तीस विविध वृत्तपत्रांमध्ये येणाऱ्या आरोग्य विषयक बातम्यांचे संकलन करण्याची जबाबदारी सोपवावी. जबाबदार अधिकारी यांनी या संकलित बातम्यांचे रोजच्या रोज अवलोकन करावे. तसेच दूरचित्र वाहिन्यांवर प्रसारित होणाऱ्या आरोग्य विषयक बातम्यांचाही आढावा घ्यावा, आणि त्यानुसार योग्य ती कार्यवाही करावी.
- **गावपातळीवरील साथरोग सर्वेक्षणात आशा कार्यकर्तींचा सहभाग –** साथरोग सर्वेक्षण अधिक प्रभावीपणे होण्यासाठी गाव पातळीवरील आशा कार्यकर्तींचा सहभाग घेण्यात यावा.
- **आंतरविभागीय समन्वय –** साथरोग नियंत्रणासाठी पाणीपुरवठा व स्वच्छता, ग्रामविकास, कृषी, नगरविकास आणि पशुसंवर्धन अशा विविध विभागांशी नियमित समन्वय ठेवण्यात यावा.
- **आरोग्य शिक्षण –** विविध प्रसार माध्यमाद्वारे साथरोग विषयक आजारांसंदर्भात जनतेचे प्रबोधन करण्यात यावे अशा सूचना आरोग्य विभागामार्फत करण्यात आल्या आहेत.

पावसाळ्यात घ्यावयाची काळजी

- **पिण्याचे पाणी कमीत कमी १५ मिनिटे उकळून घ्या व शक्य नसल्यास द्रव क्लोरीन टाकून प्या.**
- **शिळे, उघड्यावरचे अन्न पदार्थ खाणे टाळा**
- **उलटी, जुलाब, ताप इ. लक्षणे आढळल्यास त्वरित औषधोपचार घ्या.**
- **अतिसाराची लक्षणे आढळल्यास क्षार संजीवनीचा वापर करा**
- **लेप्टोस्पायरोसिस आजार टाळण्यासाठी अणवाणी पायाने पुराच्या पाण्यातून जाणे टाळा.**
- **घराच्या खिडक्यांना जाळ्या बसवा किंवा झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करा**
- **आठवड्यातून एकदा कोरडा दिवस पाळा व डासांची उत्पत्ती स्थाने नष्ट करा**
- **ग्रामपंचायतीने दररोज पिण्याच्या पाणी स्त्रोताचे क्लोरीकरण करावे.**

सतर्क रहा.. सुरक्षित रहा !

अवयवदान ही मानवतेची व सामाजिक बदलाची चळवळ व्हावी

प्रकाश आबिटकर, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

मुंबई - कुटुंबातील आपला जीवाभावाचा माणूस निघून गेल्यानंतर, ज्या कुटुंबांनी सामाजिक भान जागृत ठेवून अवयवदान करण्याचा निर्णय घेतला त्यांचे मी मनापासून आभार मानतो, त्यांच्या या निर्णयामुळे अनेकांच्या जीवनात नवीन ज्योत प्रज्वलित झाली असून, नव्याने जीवनदान मिळाले आहे, असे प्रतिपादन आरोग्य मंत्री प्रकाश अबिटकर यांनी केले आहे.

मुंबईतील सायन रुग्णालयातील झेडटीसीसी या संस्थेच्या रौप्य महोत्सवी वर्षानिमित्त रुग्णालयात अवयवदान केलेल्या कुटुंबातील सदस्यांचा आरोग्य मंत्री यांचे शुभ हस्ते, स्मृतिचिन्ह देवून सन्मान करण्यात आला. त्यावेळी ते बोलत होते. या कार्यक्रमाला झेडटीसीसीचे अध्यक्ष डॉ. एस. के. माथूर, मा. न्यायमूर्ती संदीप शिंदे, मुंबईतील खासगी व शासकीय रुग्णालयातील तज्ज्ञ उपस्थित होते.

यावेळी बोलताना आरोग्य मंत्री म्हणाले की, समाजात अवयवदानाबद्दल असलेले गैरसमज, अकारण भीती, सामाजिक रुढी, चाली-रिती, बाजूला ठेवून, वेळ प्रसंगी सामाजिक विरोध पत्करून आपण विज्ञानवादाकडे जाणारा अवयवदानाचा विवेकी निर्णय घेतला आहे. त्यामुळे आपण आमचे व समाजाचे आयडॉल बनला आहात. अलीकडच्या काळात अवयवदानाच्या प्रतीक्षेत असलेल्या रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढते आहे. हजारो रुग्ण किडनी, लिव्हर, हृदय अशा अवयवांच्या प्रतीक्षेत असतात; पण प्रत्यक्षात अवयवदानाचं प्रमाण अल्प आहे. त्यामुळे अवयवदानाविषयी समाजात जागृती आणि विश्वास निर्माण करणं ही आपल्या सगळ्यांची जबाबदारी आहे.

आरोग्य व वैद्यकीय शिक्षण विभागाने नुकतीच एक महत्त्वपूर्ण बैठक घेतली. त्यात कोल्हापूर, सोलापूर, अमरावती आणि नाशिक येथे नव्या झेडसीसी केंद्रांची स्थापना करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. झेडटीसीसी टीम, संलग्न रुग्णालये, आरोग्य विभाग अतिशय चांगल्या पद्धतीने काम करत आहेत. हे काम एक मिशन म्हणून हाती घेणं आवश्यक आहे. यासाठी रुग्णालयाने केवळ सहभाग नव्हे, तर पुढाकार घ्यावा, योग्य समुपदेशनाद्वारे कुटुंबीयांमधील भीती, अंधश्रद्धा दूर करावी, ग्रामीण भागात जागरूकतेसाठी विशेष मोहिमा राबवाव्यात. हे संपूर्ण कार्य ही केवळ वैद्यकीय बाब नाही, तर ही मानवतेची, आणि सामाजिक बदलाची चळवळ आहे. महाराष्ट्र राज्य अवयवदानाच्या क्षेत्रात देशात आदर्श ठरेल, असा विश्वासही आरोग्य मंत्र्यांनी यावेळी व्यक्त केला.

या कार्यक्रमाला झेडटीसीसीचे अध्यक्ष डॉ. एस. के. माथूर, मा. न्यायमूर्ती संदीप शिंदे, आरोग्य संचालक डॉ. नितीन अंबाडेकर, तसेच मुंबईतील विविध शासकीय व खासगी रुग्णालयातील तज्ज्ञ डॉक्टर उपस्थित होते. झेडटीसीसी चे सेक्रेटरी भरत शहा यांनी आरोग्य मंत्री यांचे स्वागत केले. व अवयव दान कार्ड काढण्याचे आवाहन केले. अवयव प्रत्यारोपणाच्या क्षेत्रात चांगली कामगिरी केलेल्या अपोलो, ब्रिच कँडी, क्रिटीकेअर एशिया, हिरानंदानी,फोर्टीस, एशियन रिलायंस, ग्लोबल, जशलोक, ज्यूपिटर, लिलावती, के.ई.एम. अंबानी, जी. एस. सी, कोकिलाबेन इत्यादी रुग्णालयातील प्रतिनिधींचा यावेळी सन्मानचिन्ह देवून सत्कार करण्यात आला.

स्वच्छता तेथे आरोग्याची धनसंपदा

मेघना बोर्डीकर, राज्यमंत्री

नांदेड - स्वच्छतेतून आरोग्य, आरोग्यातून समृध्दी असा संदेश संत गाडगेबाबा यांनी दिला आहे. जिथे स्वच्छता असते तिथे सुख-शांती असते. ज्या घरात स्वच्छता असते तेथे आरोग्याची धनसंपदा असते. म्हणून स्वच्छतेला महत्त्व असून ते प्रत्येक नागरिकापर्यंत पोहचविणे गरजेचे असल्याचे मत राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, पाणीपुरवठा व स्वच्छता, ऊर्जा, महिला व बालविकास, सार्वजनिक बांधकाम (सार्वजनिक उपक्रम) राज्यमंत्री मेघना साकोरे-बोर्डीकर यांनी केले.

दि. 16 जून रोजी राज्यमंत्री मेघना साकोरे-बोर्डीकर ह्या माहूर येथे दर्शनाच्या व आनंद दत्तधाम आश्रमभेटीच्या निमित्ताने नियोजित दौऱ्यावर आल्या होत्या. यावेळी त्यांनी प्रथम माहूर गडावरील भगवान दत्त प्रभू, माता रेणुकेचे दर्शन घेऊन आरती केली. त्यानंतर साईनाथ महाराज वसमतकर यांच्या आनंद दत्तधाम आश्रमास भेट देऊन आशीर्वाद घेतले. यावेळी आश्रमाच्यावतीने त्यांचा यथोचित सत्कार सन्मान करण्यात आला.

यावेळी राज्यमंत्री मेघना साकोरे-बोर्डीकर म्हणाल्या की, मुघलांनी उध्वस्त केलेल्या मंदिराची उभारणी करण्याचे काम 300 वर्षापूर्वी पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी यांनी केले. त्यांच्याच विचाराचा वारसा पुढे नेत देशाचे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांनी प्रभू रामचंद्राचे मंदिर अयोध्येत उभा केले. काशी कॉरिडॉर उभारले, उज्जैन मंदिराचा विकास केला. राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडवणीस यांनी ही तीर्थक्षेत्राचा विकास व्हावा म्हणून भरभरून निधीची घोषणा केली आहे. त्यात श्रीक्षेत्र माहूरचा देखील समावेश आहे. प्रत्येक तीर्थक्षेत्र दर्जेदार व्हायला पाहिजे त्या ठिकाणावरून आपणास ऊर्जा मिळते त्यासाठी आमचे राज्य सरकार प्रयत्नशील असल्याचे त्यांनी सांगितले.

साईनाथ महाराज वसमतकर यांनी माहूर या संत भूमीचे महत्व सांगून राज्य सरकारचा स्वच्छता दूत म्हणून शेवट पर्यंत देशसेवा करण्याचा मानस त्यांनी व्यक्त केला. यावेळी खासदार नागेश पाटील आष्टीकर, शिवसेना जिल्हाप्रमुख ज्योतिबा खराटे, माहूरचे नगराध्यक्ष फिरोज दोसानी, भाजपचे तालुकाध्यक्ष निळखंट मस्के, संध्या प्रफुल राठोड यांची प्रमुख उपस्थिती होती. सुत्रसंचालन एस. एस. पाटील यांनी तर आभार भाऊ पाटील यांनी मानले...

हिवतापावर नियंत्रणासाठी 'हिवताप प्रतिरोध महिना'

हिवताप निर्मूलन व शून्य हिवताप रुग्ण हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी तसेच नागरिकांना हिवताप प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांचे महत्त्व समजावून त्यांचा हिवताप निर्मूलन कार्यक्रमामध्ये सहभाग प्राप्त करून घेण्यासाठी जून महिना 'हिवताप प्रतिरोध महिना' म्हणून साजरा केला जाणार आहे.

सन 2027 पर्यंत हिवताप निर्मूलन व शून्य हिवताप रुग्ण हे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी हे अभियान राबविले जाणार आहे. किटकजन्य आजारांचा प्रसार करणाऱ्या डासांची उत्पत्ती साचलेल्या पाण्यात होत असते. डास हा साचलेल्या पाण्यात अंडी घालतो. 8 ते 10 दिवसांत नवीन डास जन्माला येतो. हा डास आजारी व्यक्तीला (रुग्ण) चावला की, रुग्णाच्या शरीरातील जंतू डासाच्या शरीरात जातात. तेथे त्यांची वाढ होते व त्यानंतर हा असा दूषित डास ज्या निरोगी व्यक्तींना चावेल. त्यांना हिवताप, डेंग्यू, चिकुनगुन्या, हत्तीरोग यांसारखे आजार होतात. पावसाळ्याच्या दिवसांत संसर्गजन्य आणि साथीचे आजार होण्याचा धोका अधिक असतो. त्या पार्श्वभूमीवर नागरिकांनी आपली आणि आपल्या कुटुंबाची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

हिवतापाची लक्षणेः

1) थंडी वाजून ताप येणे.
2) ताप हा सततचा असू शकतो किंवा एक दिवसाआड येऊ शकतो.
3) नंतर घाम येऊन अंग गार पडते.
4) ताप आल्यानंतर डोके दुखते.
5) बऱ्याच वेळा उलट्याही होतात.

डासांचे प्रामुख्याने 3 प्रकार आढळतात,

1) ॲनॉफिलीस डास हा हिवतापाचा प्रसार करतो, त्यांची उत्पत्ती स्वच्छ पाणीसाठ्यांमध्ये होते. जसे की नदी, नाले, विहिरी, तळी
2) क्यूलेक्स डास हा हत्तीरोगाचा प्रसार करतो, त्याची उत्पत्ती ही अस्वच्छ पाणीसाठ्यांमध्ये होते, जसे की शौचालयाच्या सेप्टीक टँक, तुंबलेली गटारे, पाण्याचे डबके इ.
3) एडिस डास हा डेंग्यू आणि चिकूनगुन्या या आजारांचा प्रसार करतो, त्याची उत्पत्ती ही घरगुती स्वच्छ पाणीसाठ्यांमध्ये होते, जसे की, पाण्याच्या टाक्या, बॅरल, रांजण, हौद, फुटके डबे, निरूपयोगी टायर नारळाच्या करवंट्यामध्ये साचलेले पावसाचे पाणी, घर आणि परिसरात साठलेले किंवा साठविलेले स्वच्छ पाणी, घरातील कुलर, फ्रिजच्या ड्रीप ट्रे मधील पाणी, मनी प्लॅन्ट मधील स्वच्छ पाणी इ. ठिकाणी होत असते.

किटकजन्य आजारांचा प्रसार रोखणे, स्वतःचा डासांपासून बचाव करण्यासाठी जनतेने खालीलप्रमाणे दक्षता घ्यावी, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने नागरिकांना केले आहे.

1) ताप आल्यास त्वरीत डॉक्टरांकडे जावे, डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे आवश्यक चाचण्या कराव्यात. शासकीय रुग्णालयात यासाठी मोफत औषधोपचार उपलब्ध आहेत.
2) झोपतांना मच्छरदाणीचा वापर करावा, पूर्ण अंग झाकले जाईल असे कपडे वापरावेत.
3) डासांपासून संरक्षणासाठी घराच्या दारे खिडक्यांना

जाळ्या बसवाव्यात, क्रिम, मॅट, कॉईलचा वापर करावा.

4) घराच्या शौचालयाच्या सेप्टीक टॅकच्या व्हेन्ट पाईपला (गॅस पाईप) जाळी अथा कापड बांधावे. यामुळे डासांची उत्पत्ती रोखली जाते.
5) घर आणि परिसरात स्वच्छता ठेवावी.
6) सेप्टीक टॅकचे ढापे सिलबंद ठेवावेत.
7) गच्चीवरील पाण्याच्या टाक्यांना घट्ट झाकणे बसवावीत.
8) घरातील पाण्याच्या टाक्या/रांजण/बॅरल हौद हे आठवडयातून किमान एकदा घासून पुसून स्वच्छ करावेत व ते घट्ट झाकणाने आणि कापडाने नेहमी आकून ठेवावेत.
9) घरातील/गच्चीवरील/पराच्या परिसरातील भंगार सामान/फुटके डबे/बस्तू / निरुपयोगी टायर याची विल्हेवाट लावावी. या सामानात पावसाचे पाणी साचते व त्या ठिकाणी डासांची उत्पत्ती होते.
10) घरातील कुलर, मनी प्लॉट / चायनीज प्लॉटमधील पाणी आठवडयातून किमान एकदा बदलावे स्वच्छ करुन पुन्हा भरावे.
11) फ्रिजचा ट्रेमधील पाणी वेळोवेळी काढून टाकावे.
12) गच्चीवर / अंगणात / घराच्या परिसरात कोठेही पाणी साचणार नाही, याची दक्षता घ्यावी.

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम

- झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करा.
- घरामध्ये मच्छरदाणी दिवसभर खाटेला बांधुन ठेवावी.अथवा खुंटीला पूर्णपणे पसरुन ठेवावी.जेऐकरुन डास या मच्छरदाणीवर बसुन त्यांचा नाश होईल.
- हात,पाय झाकले जातील असे अंगभर कपडे वापरा. डासांचा उपद्रव होत असल्यास डास पळवून लावणाऱ्या किटकनाशकांचा वापर घरगुती स्तरावर करा.
- आपल्या गावामध्ये / वॉर्डमध्ये किटकनाशकाची फवारणी होत असल्यास पथकाला सहकार्य करुन पूर्ण घरांची फवारणी करुन घ्या.

एकजुटीने एकसाथ

जागतिक आरोग्य संघटनेतर्फे 1977 ते 1984 या कलावाधीमधे बी. जे. वैद्यकीय महाविद्यालच्या ग्रामीण प्रशिक्षण केंद्रात, शिरूरमधे माता-बाल प्रकल्पाचे काम करण्याचा योग आला. काम करत असतांना अगदी तळागाळातील, खेड्यापड्यातील 7 वी ते 12 वी शिकलेल्या ग्रामीण आरोग्य सेविकांना आम्ही मराठीमधून माता आणि बालके यांना नेहमी येणाऱ्या आरोग्य समस्या आणि त्या आल्या तर त्यांनी त्यातील गुंतागुंत टाळण्यासाठी नेमके काय केले तर पुढची आणखी गुंतागुंत आणि गंभीर परिस्थिति टाळता येईल याबद्दल समजावून संगत असू. ह्या बायका जरी जास्त शिकलेल्या नसल्या तरी हुशार होत्या. त्या सर्वांना 'दाई प्रशिक्षण' दिलेले होते. त्यांनी बाळंतपणं केलेली होती. आठवड्यातून एकदा आम्ही एक एक विषय घेऊन त्यांच्याशी चर्चा करत असू. रक्तक्षय (ॲनिमिया), रक्तस्त्राव, विलंबित बाळंतपण, जुळे जन्म, बाळाचे गुदमरणे, कमी वाजनाचे कमी दिवसांचे बालक, जंतूसंसर्ग, वाढ खुरटणे, मातामृत्यू आणि बालकांमधले मृत्यू असे अत्यंत महत्त्वाचे विषय आम्ही घेत असू आणि त्यांच्या प्रतिक्रिया जाणून घेत असू.

या बायकांनी कृत्रिम श्वासोच्छवास देऊन गुदमरलेली बाळे वाचवली होती, कमी वजनाच्या बालकांना कांगारूसारखे आईच्या उबेत ठेऊन, आईचे दूध वरचेवर पाजून, जंतूसंसर्ग होऊ नये, याची काळजी घेऊन 1000 ते 1500 ग्रॅम वजन असलेल्या मुलांना सुद्धा वाचवण्यात यश मिळवले होते, अडलेल्या बायकांना वेळेवर दवाखान्यात घेऊन जाऊन त्यांची बाळंतपणं सुखरूप होतील हे बघितलं होतं. त्यांना काही सांगितले की त्या अगदी लक्ष देऊन ऐकायच्या, समजावून घ्यायच्या,त्यांच्या शंकांचे निरसन करून घ्यायच्या.

वाडे गव्हाण हे शिरूरचे एक उपकेंद्र होते. तिथे विमल विठ्ठल जाधव नावाची तिशीतली ग्रामीण आरोग्य सेविका होती. ती एकदा एका वाढ नीट होत नसलेल्या, वजन वाढत नसलेल्या बाळाला घेऊन ससूनला आली होती. आम्ही गुरुवारी सकाळी आठ वाजता कॉलेजच्या गाडीतून शिरूरला जात असू. ती त्या गुरुवारी सकाळी आमच्याबरोबर शिरूरला परत जाण्यासाठी थांबली होती. शिरूरला जातांना तिने तिच्या पिशवीतून त्या बाळाचा वाढीचा तक्ता दाखवला. त्याचे वजन दोन महीने वाढले नव्हते. ती म्हणाली, 'मॅडम, तुम्ही शिकवता त्याप्रमाणे आम्ही करतो. गावातल्या बायकांना समजावून सांगतो. आता सर्व मुलांचे वाढीचे तक्ते चांगली वाढ दाखवतात. वाढ चांगली असते, पण या बाळाची वाढ चांगली होत नव्हती म्हणून त्याच्या आईला आणि त्याला घेऊन आले होते. त्याला टीबी निघाला. ते दोघे आता त्यांच्या नातेवाईकांकडे थांबले आहेत. मोठे डॉक्टर म्हणाले की अगदी वेळेवर कुपोषण होण्याच्या आत आणि टीबी छातीत पसरण्याच्या आधी आणलेस. त्यांनी त्याला औषधे सुरू केली आहेत.' पुढे तो मुलगा क्षयरोगातून काहीही गुंतागुंत न होता बरा झाला.

दर महिन्याच्या 4 किंवा 5 तारखेला सर्व आरोग्य कर्मचाऱ्यांची मिटिंग आढावा घेण्यासाठी होत असे. त्या मिटींगमधे आम्ही त्यांना धोक्याच्या खुणा, त्यावर काय करायचे, संदर्भ सेवा घेतांना घ्यायची काळजी अशा अनेक गोष्टी संगत असू.

तसेच आम्ही शिरूर आणि त्या परिसरातील सर्व जनरल प्रॅक्टिस करणाऱ्या डॉक्टर्सना दोन तीन महिन्यांतून एकदा प्रशिक्षण केंद्रात बोलावत असू. त्यात ॲलोपॅथी, होमिओपॅथी, आयुर्वेद, वगैरे सर्व पॅथींचे डॉक्टर्स असत. त्यांच्याशी एका दिवसाचे माता-बालक विषयावर चर्चासत्र आयोजित करत असू. माता आणि बालके यांची तपासणी, लवकर धोका ओळखणे, त्यांचे स्थानिक पातळीवरचे उपचार याचबरोबर संदर्भ सेवा देणे केव्हा आवश्यक असते, संदर्भ सेवेदरम्यान घ्यायची काळजी आणि रुग्णालयात पोचल्यावर गंभीरपणे आजारी असलेल्या रुग्णांनाविना विलंब सर्व मदत मिळण्यासाठी तज्ञ डॉक्टरांचे फोन नंबर्स ॲम्बुलन्सची सोय इत्यादी गोष्टी बद्दल त्यांना संगत असू. प्रत्येक लाभार्थींपर्यंत प्राथमिक मूलभूत सेवा आणि गरज पडल्यास तातडीची सेवा कशी देता येईल याबाबत चर्चा करत असू. त्यानंतर आम्हाला असं दिसून आलं की जेव्हा आरोग्य सेविकांपासून तज्ञांपर्यंत सर्वांनी प्रत्येक धोक्याच्या रुग्णांचा पाठपुरावा करायला सुरुवात केली तेव्हापासून चार वर्षांत, प्रकल्प संपेपर्यंत एकही माता मृत्यू झाला नाही आणि बालमृत्यूही निम्म्याने कमी झाले.

जे लोक गरीब असतात, त्यांचे शिक्षणही कमी असते, त्याच्यात कुपोषण जास्त प्रमाणात असते, आरोग्यदायी वागणे माहीत नसते, रोगराई आणि धोक्याची परिस्थिती जास्त वेळा येते आणि मृत्यूही जास्त होतात. ग्रामीण भागात माता मृत्यू आणि बालक मृत्यू शहरी भागापेक्षा जास्त असतात. जसे ग्रामीण भागाचे तसेच झोपडपट्ट्यांतून राहणाऱ्यांचे. त्यामुळे जनतेचे आरोग्य सुधारायचे असेल, तर तळागाळातील आरोग्य रक्षकांपासून, परिचारिका, ॲलोपॅथी, होमिओपॅथी, आयुर्वेद अशा सर्व पॅथींच्या डॉक्टर्स, तसेच तज्ञांनी एकजुटीने, एकदिलाने, एकसाथ काम केले तरच आपण सर्व जनतेचे आरोग्य लक्षणीय रीतीने सुधारू शकू, त्यांना मूलभूत सेवा पुरवू शकू आणि टाळता येण्याजोगे सर्व मृत्यू टाळू शकू!

डॉ. आशा प्रतिनिधि

सारांश : - एकजुटीने एकसाथ

- *रोगजंतूंपासून होणारे क्षय रोग, महारोग, फुफ्फुस दाह, उलट्या, जुलाब तसेच विशाणूजन्य डेंगी, एड्स, जे. ई. मेंदूदाह, एकपेशीय मलेरिया, फायलेरिया अशा रोगांपासूनचा धोका संपलेला नाही. अजूनही हजारो लोकांना ह्या रोगांची बाधा होते, गंभीरपणे आजारी होतात आणि अनेक रुग्ण मृत्युमुखी पडतात.*
- *माता आणि बालकांच्या आरोग्याचे प्रश्न आणि त्यांच्यात होणारे प्रचंड प्रमाणातील मृत्यू ही आपल्यापुढची मोठी समस्या आहे. आरोग्यवृद्धी करून करून आणि प्रतिबंधक उपाय करून तसेच तातडीने आणि संदर्भ सेवा पुरवून हे मृत्यू टाळता येतील.*
- *गरोदरपण, बाळंतपण, यामध्ये होणाऱ्या गुंतगुंतींचा प्रतिबंध आणि उपाय प्रशिक्षित आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून होऊ शकतो.*
- *आरोग्य सेवक / आशा / अंगणवाडी सेविका / ए. एन. एम यांना कमी वजनाची बालके, कुपोषण, जुलाब, फुफ्फुसदाह यांचे रोगनिदान, त्यांचे स्थानिक पातळीवरचे उपचार तसेच संदर्भ सेवा देणे आणि वेळीच तज्ज्ञ सेवा उपलब्ध करून देणे यांचे प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे.*
- *एड्सचा प्रतिबंध कौटुंबिक आणि लैंगिक शिक्षण देऊन करता येतो.*
- *कॅन्सर, मधुमेह, हृदयरोग, अशा वाढत्या वयाबरोबर येणाऱ्या डिजनरेटीव्ह आजारांचा प्रतिबंध आरोग्यदायी जीवनशैलीच्या शिक्षणाने आरोग्य सेवकांना करणे शक्य आहे. त्यांनी त्यासाठी समुपदेशन देणे, आजारांचे लवकर निदान करणे, उपचार आणि गरजेनुसार संदर्भ सेवा देणे आवश्यक आहे.*
- *तसेच म्हातारपणातील रोग त्यांचे निदान आणि उपचार प्रशिक्षित आरोग्यसेवकांनी करणे शक्य आहे.*
- *परिसर स्वच्छतेचे प्रश्न, घसरत चाललेली स्त्रियांची संख्या आणि लोकसंख्येची समस्या ह्या गोष्टी समुपदेशनाने तसेच सुविधा उपलब्ध करून आणि सामाजिक कृतीने सोडवता येतील.*
- *ह्या सर्व गोष्टी करण्यासाठी अगदी ग्रामीण पातळीवर काम करणाऱ्या आरोग्य कर्मचाऱ्यांपासून ते विशेषज्ञांनी एकत्र येऊन एकजुटीने काम करण्याची गरज आहे. जग आरोग्यदायी होण्यासाठी फक्त ॲलोपॅथीचेच नव्हे तर होमिओपॅथी आणि आयुर्वेदाच्या डॉक्टर्सनी रोगप्रतिबंधक, आरोग्यवर्धक, आणि विविध रोगांवरील उपचार अशी सेवा द्यायला हवी तसेच समाजाचे आरोग्य प्रश्न सोडवण्यासाठी एकजुटीने समान उद्दिष्टांसाठी काम करायला हवे.*

कविता

एकजुटीने एकसाथ

विकसनशील देशांच्या, गरजा असती तिहेरी
संसर्गजिन्य रोगांचे, अजूनही ओझे भारी
बदलती जीवनशैली, नवीन आजार अघोरी
आबालवृध्दांच्या रक्षणा, आरोग्यसेवा अपुरी १

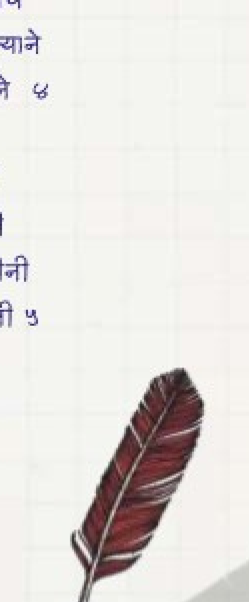
जन्मक्रिया धोक्याची, मातेला अन् नवजाताला
विलंबित प्रसूति,रक्तस्त्राव,रक्तक्षयही जोडीला
गुदमरणे,वाढ खुरटणे,फुफ्फुसदाह, जंतुज्वराला
रुग्णालय नि तज्ञसेवा, जरूर प्राण वाचविण्याला २

डेंगी जाईना, हिवताप परतला, एडस् बरोबर क्षयही आला
लठ्ठपणा, बैठे काम, आमंत्रणरक्तदाब, मधुमेहाला
वाढणारे आयुर्मान,वाढवी अल्झायमर अन् कॅन्सरला
आव्हान शिक्षित मनुष्यबळाचे,पुरवण्या सेवा ह्या संख्येला ३

स्वास्थ्यदायी वर्तन करता, प्रतिबंधन अनेक व्याधींचे
्राथमिक आरोग्य केंद्र, खेड्या पाड्यांच्या गरजेचे
तपासणी अन् उपचार सुलभ, वेळीच चिकित्सा केल्याने
रुग्णालयीन सेवा पुरवावी गंभीर आजारां सुसज्जतेने ४

जनशिक्षण, तपासणी, उपचार वा शस्त्रक्रियांनी
परिचारिका, आरोग्यसेवक आदींच्या सहाय्यानी
ॲलोपॅथी, आयुर्वेद, होमिओपॅथी सर्वांनी एकजुटीनी
एकसाथ विजयी होऊ अनारोग्यावर मात करूनी ५

डॉ. आशा प्रतिनिधि



नेत्रदानाच्या चळवळीतून समाजाला दिला नवा दृष्टिकोन

कारंजा परिसरातील पहिले नेत्रदाते स्व. सौ. गंगाबाई सवाई

कारंजा, जि. वाशिम – नेत्रदान म्हणजे अंधारलेल्या जीवनात उजेड देणारा एक दीप आणि या दीपाची पहिली ठिणगी कारंजा परिसरात ज्यांनी पेटवली, त्या होत्या स्वर्गीय सौ. गंगाबाई रामदास सवाई. सन 2010 मध्ये 29सप्टेंबर रोजी त्यांच्या निधनानंतर त्यांच्या नेत्रांचे यशस्वी दान करून परिसरातील पहिलं नेत्रदान घडवण्यात आलं आणि त्यातून एक चळवळ उभी राहिली.

संवेदनशीलतेचा प्रेरणादायी ठसा

स्व. गंगाबाई सवाई या सर्वधर्म मित्र मंडळाच्या सल्लागार, तसेच सामाजिक जाणिवा असलेल्या व्यक्तिमत्व होत्या. 2009 मध्ये मंडळाच्या नेत्रदान-देहदान जनजागृती अभियानाचे उद्घाटन त्यांच्या हस्तेच झाले होते. जिवंतपणी संकल्प घेऊन, मृत्यूनंतर नेत्रदान करून त्यांनी समाजाला एक अमूल्य संदेश दिला.

वैद्यकीय सहकार्य आणि तत्परता

त्यांच्या निधनानंतर तात्काळ डॉ. मिलिंद धांडे (नेत्रतज्ज्ञ, कारंजा) व ग्रामीण रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. नथ्थुराम साळुंखे यांच्या पुढाकाराने, गणपती नेत्रालय, जालना येथे वेळेत नेत्र पोहोचवण्यात आले. या ऐतिहासिक क्षणासाठी सर्वधर्म मित्र मंडळाचे अध्यक्ष श्याम सवाई व स्वयंसेवकांनी सतत धावपळ करत एक सामाजिक आदर्श घालून दिला.

नेत्रदान जनजागृतीचा विस्तार

या घटनेनंतर कारंजा परिसरात नेत्रदानाची भावना रुजली. समाजातील गैरसमज दूर करण्यासाठी मंडळाने विविध उपक्रम राबवले. पुढील काळात, अमरावती येथील दिशा ग्रुप व स्वप्नील गावंडे सर यांच्या नेतृत्वात गेल्या 3 वर्षांत 29 यशस्वी नेत्रदान कारंजा परिसरात झाले आहेत.

सत्कार आणि स्मृतीदिन

जागतिक नेत्रदान दिनाच्या निमित्ताने आयोजित विशेष कार्यक्रमात, स्वर्गीय सौ. गंगाबाई सवाई यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ त्यांचा सन्मान आमदार डॉ. किरण सरनाईक यांच्या हस्ते करण्यात आला. यावेळी डॉ. शार्दुल डोणगावकर, अमोल चवरे (कारंजा एज्युकेशन सोसायटी), स्वप्नील गावंडे यांच्यासह अनेक मान्यवर उपस्थित होते. अन्य नेत्रदाता कुटुंबांचाही यावेळी गौरव करण्यात आला.

नवीन उपक्रमांची सुरुवात

त्यांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ वैद्यकीय साहित्य सेवा बँक, आरोग्य तपासणी शिबिरे, जनजागृती मोहिमा अशा उपक्रमांना चालना देण्यात आली आहे. युवक-युवतींनी, पालकांनी व नागरीकांनी "नेत्रदान – श्रेष्ठ दान" या संकल्पनेचा स्वीकार करून यामध्ये सक्रिय सहभाग घ्यावा, असे आवाहन नेत्रदान जनजागृती समिती व सर्वधर्म मित्र मंडळाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

29 जून 2025

आकडेवारी (माहिती) जमविणे, तिचे विश्लेषण करणे, निष्कर्ष/अनुमान काढणे, स्पष्टीकरण देणे आणि ती सारांश रूपात प्रस्तुत करणे यासंबधीचे शास्त्र म्हणजे संख्याशास्त्र. संख्याशास्त्र ही एक आधुनिक काळातील ज्ञानशाखा आहे.

आज आपण आरोग्य विभागात आवश्यक ती आरोग्य विषयक सर्व आकडेवारी मिळवण्यासाठी तथा अहवाल सादरीकरणासाठी HMIS व DHIS-2 सारख्या सॉफटवेअर चा वापर करत आहोत. भारतामधे संख्याशास्त्र तथा आकडेवारी चा इतिहास प्राचीन पद्धती आणि वसाहतवादी विकास या दोन्हींमध्ये रुजलेला आहे. अर्थशास्त्र आणि ऐन-ए-अकबरी सारख्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये प्रशासन आणि संसाधन व्यवस्थापनासाठी डेटा संकलनाचे प्रारंभिक प्रकार उघड होतात. ब्रिटीश वसाहतवादी प्रशासनाने प्रामुख्याने व्यापार आणि महसूल संकलनासाठी सांख्यिकी प्रणाली औपचारिक केल्या, परंतु त्यामध्ये शेती, लोकसंख्याशास्त्र आणि इतर क्षेत्रांचाही समावेश होता. स्वातंत्र्यानंतर, सामाजिक-आर्थिक नियोजन आणि विकासासाठी सांख्यिकी वापरण्याकडे लक्ष केंद्रित केले गेले, ज्यामध्ये प्रा. प्रशांत चंद्र महालनोबिस यांचे उल्लेखनीय योगदान होते. त्याची जयंती 29 जुन ही राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन म्हणुन सन 2007 पासून, साजरा करण्यात येत आहे. त्यांची जानेवारी 1949 मध्ये भारत सरकारच्या मंत्रिमंडळाचे पहिले सांख्यिकी सल्लागार म्हणून नियुक्ती करण्यात आली. भारतीय सांख्यिकी संस्था (ISI):1931 मध्ये स्थापित, आयएसआय ही भारतातील सांख्यिकीय संशोधन आणि प्रशिक्षणासाठी एक आघाडीची संस्था आहे. त्याची कोलकाता, दिल्ली, बंगळुरु, चेन्नई आणि तेजपूर येथे केंद्रे आहेत.

राष्ट्रीय नमुना सर्वेक्षण कार्यालय (NSSO) हे केंद्रीय सांख्यिकी कार्यालय (CSO) मध्ये विलीन होऊन राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (N S O) ची स्थापना झाली. राष्ट्रस्तरापासुन सर्व स्तरावर सांख्यिकी कार्यालये कार्यरत आहेत.इंडियन स्टॅटिस्टिकल इन्स्टिट्यूटने जुलै 1960 पासून बॅचलर ऑफ स्टॅटिस्टिक्स आणि मास्टर ऑफ स्टॅटिस्टिक्स या पदवीपर्यंतचे अभ्यासक्रम सुरु केले आणि स्टॅटिस्टिक्समध्ये पीएच.डी. आणि डी.एस्सी. या पदवी प्रदान करण्याची व्यवस्था देखील केली. केंद्रीय सांख्यिकी कार्यालय (CSO):सीएसओ राष्ट्रीय खात्यांसाठी जबाबदार आहे आणि विविध आर्थिक निर्देशकांचे अंदाज प्रकाशित करते.

राष्ट्रीय नमुना सर्वेक्षण कार्यालय (एनएसएसओ):देशातील विविध सामाजिक-आर्थिक पैलूंवर मोठ्या प्रमाणात नमुना सर्वेक्षण करण्याची जबाबदारी एनएसएसओवर आहे. राष्ट्रीय सांख्यिकी प्रणाली प्रशिक्षण अकादमी (NSSTA):एनएसएसटीए, जे एमओएसपीआय अंतर्गत देखील आहे, भारतातील आणि इतर देशांमधील सांख्यिकी कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण प्रदान करते.

आपण आपल्या कामाच्या ठिकाणी आणि घरी आणि त्यापलीकडे असलेल्या दैनंदिन व्यवहारात गणिताचा वापर करतो. आपण खरेदी करताना किंवा सुट्टीची योजना आखताना, घर घेण्याचा निर्णय घेताना किंवा खोली सजवताना गणिताचा वापर करतो. आपल्या मुलांना शिकण्यास मदत करणारे पालक म्हणून, आरोग्यविषयक माहिती समजून घेणारे रुग्ण म्हणून, आकडेवारी आणि आर्थिक बातम्या समजून घेणारे नागरिक म्हणून, चांगले अंकज्ञान आपल्यासाठी आवश्यक आहे. जीवनात निर्णय बहुतेकदा संख्यात्मक माहितीवर आधारित असतात; सर्वोत्तम निर्णय घेण्यासाठी, आपल्याला अंकज्ञानी असणे आवश्यक आहे.

दैनंदिन जीवनात संख्याशास्त्र

आपण आपल्या जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात दररोज

संख्याशास्त्राचा वापर करतो. आपला आत्मविश्वास आणि संख्यांवरील क्षमता आपल्यावर आर्थिक, सामाजिक आणि व्यावसायिकदृष्ट्या परिणाम करते. त्याचा आपल्या आरोग्यावर आणि आरोग्यावरही परिणाम होतो. आपण दररोज गणित कसे वापरतो याची काही उदाहरणे येथे आहेत:

- आम्हाला योग्य मोबदला मिळाला आहे का ते तपासत आहे
- घरगुती बजेट तयार करणे आणि त्याचे पालन करणे
- मुलांना गृहपाठात मदत करणे
- आपला आहार आणि पोषण व्यवस्थापित करणे
- औषधांच्या डोसचे मोजमाप
- बातम्यांमधील आकडेवारी आणि आलेखांचा अर्थ लावणे अशा कितीतरी छोट्या मोठ्या बाबीसाठी आपन संख्याशात्र कळत व नकळत वापरत असतो.

आरोग्य विभागात संख्याशास्त्राचे महत्व

आरोग्य विभागात संख्याशास्त्र (statistics) खूप महत्वाचे आहे. संख्याशास्त्रामुळे आरोग्य सेवांची योजना, अंमलबजावणी आणि मूल्यांकन करणे सोपे होते. विविध आरोग्यविषयक आकडेवारीचे विश्लेषण करून, आरोग्य अधिकाऱ्यांना आरोग्य समस्या, त्यांची कारणे आणि उपाययोजनांची माहिती मिळते. त्यामुळे, आरोग्य सेवा अधिक प्रभावीपणे पुरवण्यासाठी संख्याशास्त्र उपयुक्त ठरते.

आरोग्य सेवांचे मूल्यांकन:

संख्याशास्त्र आरोग्य सेवांचे मूल्यांकन करण्यासाठी एक महत्त्वाचे साधन आहे. आरोग्य सेवा किती प्रभावीपणे काम करत आहेत, याचा अंदाज घेण्यासाठी आकडेवारीचा वापर केला जातो.

रोग नियंत्रण:

रोगराईचा प्रसार, साथीचे आजार आणि त्यांच्या नियंत्रणासाठी संख्याशास्त्राचा वापर केला जातो. आकडेवारीचा वापर करून, सार्वजनिक आरोग्य विभागांना रोगराईचा अंदाज बांधता येतो आणि त्यावर वेळेत उपाययोजना करता येतात. उदाहरणार्थ, साथीचे रोग किंवा इतर आरोग्यविषयक समस्यांचा अंदाज घेण्यासाठी आकडेवारीचा वापर केला जातो.

आरोग्य सेवांचे व्यवस्थापन: आकडेवारीचा वापर आरोग्य सेवांच्या व्यवस्थापनातही होतो. उदाहरणार्थ, रुग्णालयांमध्ये खाटांची संख्या, डॉक्टर आणि इतर आरोग्य कर्मचाऱ्यांची संख्या यांचा अंदाज घेण्यासाठी आकडेवारीचा वापर होतो.

आरोग्य शिक्षण:

संख्याशास्त्राच्या आकडेवारीचा उपयोग आरोग्य शिक्षण आणि जनजागृतीसाठी होतो.

धोरण निश्चिती:

आरोग्य सेवांशी संबंधित धोरणे तयार करण्यासाठी संख्याशास्त्राचा आधार घेतला जातो. आकडेवारीचा वापर आरोग्य सेवांच्या व्यवस्थापनातही होतो. उदाहरणार्थ, रुग्णालयांमध्ये खाटांची संख्या, डॉक्टर आणि इतर आरोग्य कर्मचाऱ्यांची संख्या यांचा अंदाज घेण्यासाठी आकडेवारीचा वापर होतो.

अंकशास्त्र आणि आकडेवारी यांचा उपयोग करून, आपण आपले आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थापनात प्रभावी उपाययोजना करण्यासाठी माहितीपूर्ण निर्णय घेऊ शकतो

संशोधन:

आरोग्य क्षेत्रातील संशोधनासाठी संख्याशास्त्राचा उपयोग होतो.

साथीचे रोग:

एखाद्या गावात कॉलरा किंवा डेंग्यूसारख्या साथीच्या रोगांचा प्रादुर्भाव झाल्यास, संख्याशास्त्राच्या आकडेवारीचा वापर करून, कोणत्या भागात जास्त रुग्ण आहेत, याचा अंदाज घेऊन, उपाययोजना करता येतात. आकडेवारीच्या आधारावर, आरोग्यविषयक धोरणे आणि कार्यक्रम आखले जातात, ज्यामुळे लोकांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. उदाहरणार्थ, लसीकरण मोहिम, आरोग्य शिक्षण आणि जनजागृती कार्यक्रम.

औषध आणि डोस:

आकडेवारीचा उपयोग औषधांचे योग्य डोस ठरवण्यासाठी होतो. तसेच, औषधांच्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी आकडेवारीचा वापर केला जातो.

जन्म-मृत्यु व इतर आकडेवारी:

जन्म -मृत्यु व इतर संबंधीत आकडेवारी प्रत्येक सेंकदनिहाय सतत माहिती गोळा करण्याचे काम करत असते.

माता-बाल आरोग्य:

मातामृत्यूदर आणि बालमृत्यूदर कमी करण्यासाठी, गर्भवती महिलांची नोंदणी, त्यांची नियमित तपासणी आणि योग्य आरोग्य सेवा पुरवण्यासाठी संख्याशास्त्राचा उपयोग होतो.

पोषण:

कुपोषित बालकांची संख्या आणि त्यांचे प्रमाण जाणून घेऊन, योग्य पोषण आहार योजना तयार करता येते. आकडेवारीचा उपयोग पौष्टिक आहाराचे महत्व आणि विविध पदार्थमधील पोषक तत्वांचे प्रमाण समजून घेण्यासाठी होतो.

आरोग्य सेवा योजना:

संख्याशास्त्र आरोग्य सेवा योजना बनविण्यात मदत करते. विविध आजारांचे प्रमाण, मृत्यूदर, बालमृत्यूदर, मातामृत्यूदर इत्यादी आकडेवारीचे विश्लेषण करून, आरोग्य सेवांची प्राथमिकता ठरवता येते. कोणत्या भागात कोणत्या आरोग्य सेवांची जास्त गरज आहे, हे निश्चित करता येते.

आरोग्य विभागात संख्याशास्त्राचे महत्व अनमोल आहे. आरोग्य सेवा अधिक प्रभावीपणे देण्यासाठी, रोगराईवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि आरोग्य धोरणे तयार करण्यासाठी संख्याशास्त्राचा उपयोग होतो. त्यामुळे, आरोग्य विभागात संख्याशास्त्राचा योग्य वापर करणे आवश्यक आहे चला तर मग आज राष्ट्रीय सांख्यिकी दिनानिमतीत्त आपन सर्व आपनास दिलेले आरोग्य कार्यक्रमाचे उदिष्ट पुर्ण करण्याचा सकल्प करुया.

महेंद्र दिगंबरराव वाघमारे

जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

जिल्हा परिषद नागपूर

शिसे या धातूचे दुष्परिणाम
भाग 2

बालकांचे आरोग्य हे कोणत्याही समाजाच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. परंतु आजही अनेक बालक विविध कारणांमुळे गंभीर आरोग्य समस्यांना सामोरे जात आहेत. त्यातील एक गंभीर पण दुर्लक्षित समस्या म्हणजे शिसे विषबाधा (Lead Poisoning). ही एक "मूक महामारी" म्हणून ओळखली जाते, कारण तिचे परिणाम हळूहळू आणि दीर्घकालीन स्वरूपाचे असतात. शिसे हे एक विषारी धातू आहे. जेव्हा ते शरीरात प्रवेश करते, विशेषतः लहान मुलांमध्ये, तेव्हा मेंदू, यकृत, मूत्रपिंड व इतर अवयवांवर घातक परिणाम करते. 1 ते 6 वर्षांखालील मुलांमध्ये शिसे शरीरात सहज शोषले जाते आणि मेंदूच्या विकासावर विपरीत परिणाम करते. शिसे विषबाधेमुळे मुलांचे मेंदूचे कार्य बाधित होते. त्यामुळे त्यांचा शैक्षणिक विकास, वर्तन आणि आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतो. याचे परिणाम कायमस्वरूपी असू शकतात आणि त्यामुळे संपूर्ण समाजाच्या उत्पादनक्षमतेवर परिणाम होतो.

"बालकांमधील शिसे विषबाधा" ही गंभीर समस्या लक्षात घेऊन सार्वजनिक आरोग्य विभाग, राज्य आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र, प्युअर अर्थ व व्हायटल स्ट्रॅटजीज यांच्या संयुक्त विद्यमाने "आरोग्य सेवेचे बळकटीकरण करून बालकांमधील शिसे विषबाधेचे प्रमाण कमी करणे" हा शोध प्रकल्प राज्यात सुरू करण्यात आला आहे. या अनुषंगाने राज्यस्तरावर मा. डॉ. नितीन अंबाडेकर, संचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई यांच्या मार्गदर्शनाखाली "लेड वर्किंग ग्रूप कमिटी" स्थापन करण्यात आली असून राज्यामध्ये शिसे विषबाधा संदर्भातील संशोधन, धोरणनिर्मिती, जनजागृती आणि प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांची आखणी तसेच अंमलबजावणी करण्याच्या दृष्टीने ही समिती कार्यरत आहे.

प्रस्तुत लेखकाच्या नेतृत्वाखाली राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे यांच्या मार्फत या शोध प्रकल्पाचे संनियंत्रण व मूल्यमापन करण्यात येत असून प्रकल्पाच्या संशोधन आराखड्याची रचना व कार्यपद्धती ठरविण्यात आली आहे. या शोध प्रकल्पाकरिता राज्यातील प्रत्येक परिमंडळातील एक जिल्हा याप्रमाणे 8 जिल्हयांची (पुणे, ठाणे, कोल्हापूर, धाराशीव, हिंगोली, नंदुरबार, अमरावती, गोंदिया) तसेच 6 महानगरपालीकांची (ठाणे, मिरा भाईंदर, पुणे, पिंपरी चिंचवड,कोल्हापूर व अमरावती) निवड करण्यात आली आहे.

संशोधनातील टप्पे

टप्पा क्र. 1. प्रशिक्षण

प्रशिक्षण क्रमांक 1

उपरोक्त जिल्ह्यातील संबंधित अधिकार्यांकरिता "बालकांमधील रक्तातील शिसे (लेड) पातळीचे निरीक्षण" या विषयी राज्यस्तरीय एकदिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाळा दिनांक 13/09/ 2024 रोजी राष्ट्रीय शीतसाखळी संसाधन केंद्र, पुणे येथे आयोजित करण्यात आली होती.

प्रशिक्षण क्रमांक 2

दिनांक 08/05/ 2025 व 09/05/2025 रोजी अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नागपूर येथे "गृहभेटी दरम्यान तपासणी मार्फत (होम बेस्ड असेसमेंट) शिसे विषबाधेच्या स्रोतांचा शोध घेणे" या विषयी दोन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. सदर प्रशिक्षणासाठी मुख्य प्रशिक्षक म्हणून श्री. अल्फोन्सो रॉड्रिग्ज, टेक्निकल डायरेक्टर, प्युअर अर्थ (अशासकीय संस्था), यूनायटेड स्टेट्स यांचे मार्गदर्शन लाभले.

प्रशिक्षण क्रमांक 3

सदर शोध प्रकल्पाच्या या टप्प्या अंतर्गत "बालकांमधील रक्तातील शिसे (लेड) पातळीचे निरीक्षण" या विषयावर जिल्हा पातळीवर दिनांक 29 मे 2025 रोजी ठाणे येथे एकदिवसीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. या कार्यशाळेचा मुख्य उद्देश बालकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने गंभीर ठरणाऱ्या शिसे

प्रदूषणाच्या समस्येबाबत जनजागृती निर्माण करणे, सार्वजनिक आरोग्य विभागातील संबंधित अधिकारी व कर्मचारी यांची कौशल्यवृद्धी करणे व प्रभावी निरीक्षण प्रणालीबाबत मार्गदर्शन करणे हा होता. हया कार्यशाळेमध्ये एकूण 40 जणांनी सहभाग नोंदवला. यामध्ये जिल्हा आयुष अधिकारी, वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य पर्यवेक्षक, आरोग्य सहाय्यक, आरोग्य सेविका, परिचारिका, प्रयोगशाळा वैज्ञानिक अधिकारी, प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ, फ्लेबोटोमिस्ट सहभागी झाले होते.

कार्यशाळेत डॉ. यतीन पिंपळे, व्हायटल स्ट्रॅटजीज (अशासकीय संस्था) यांनी रक्तातील शिसे मोजण्यासाठी लागणाऱ्या प्रयोगशाळा चाचण्या, नमुना संकलन प्रक्रिया, आणि डिजिटल स्वरूपात माहिती याबाबत सविस्तर माहिती दिली. उपस्थितांना शंका निरसन सत्राद्वारे त्यांचे प्रश्न विचारण्याची संधी देखील देण्यात आली.

टप्पा क्र. 2. प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावरील शिसे पातळीसाठी बालकांची रक्त तपासणी

या मोहिमे अंतर्गत 8 जिल्हे व 6 महानगरपालीका विभागात प्राथमिक आरोग्य केंद्र व मनपा दवाखान्यात 1400 बालकांची रक्त तपासणी सुरू करण्यात येणार आहे. एकूण 1400 बालकांच्या रक्त तपासणीपैकी आतापर्यंत पुणे व ठाणे जिल्हा तसेच या दोन जिल्हयांतील महानगरपालीका (ठाणे, मिरा भाईंदर, पुणे, पिंपरी चिंचवड) मधील 540 बालकांची रक्त तपासणी पुर्ण करण्यात आली.

(प्रस्तुत लेखक यांनी दिनांक 19 जून 2025 रोजी प्राथमिक आरोग्य केंद्र, वासींद, जिल्हा ठाणे येथे प्रत्यक्ष भेट देऊन बालकांच्या रक्ताची तपासणी होत असल्याबाबत पाहणी केली.

रक्तातील शिसे मोजण्यासाठी वापरले जाणारे उपकरण)

टप्पा क्र. 3. प्रादुर्भाव असलेल्या भागात घरभेटीव्दारे शिसे धातुच्या स्त्रोताचा शोध

या टप्प्यामध्ये ज्या भागातील बालकांमध्ये शिशाचे प्रमाण जास्त आढळले त्या भागात घरभेटी देणे व शिसे विषबाधेचेच्या स्रोतांचा शोध घेणे (जसे की जुने भिंती वरील रंग, पाणीपुरवठा नळ, माती, पारंपरिक भांडी, मसाले, सौंदर्य प्रसाधने, आयुर्वेदिक औषधे व खेळणी) हा भाग असून सदर कार्यक्रम लवकरच सुरू होईल. याकरिता अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नागपूर यांच्या टिम मार्फत हया पदार्थांचे नमुने घेण्यात येणार असून त्यांची तपासणी अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नागपूर येथील प्रयोगशाळेत होणार आहे. डॉ. शैलेश पाटील, प्युअर अर्थ (अशासकीय संस्था) यांनी हया मोहीमेचे नेतृत्व करणार आहेत.

टप्पा क्र.4. कायमस्वरूपी जिल्हास्तरीय यंत्रणा निर्माण करणे:

शोध प्रकल्प पुर्ण झाल्यानंतर राज्यात तसेच जिल्हा पातळीवर एक प्रभावी निरीक्षण यंत्रणा निर्माण करणे हा या मोहीमेचा अंतिम टप्पा असणार आहे. लवकर ओळख, प्रभावी उपचार आणि समाजप्रबोधन यांद्वारे बालकांचे आरोग्य सुधारण्याचा व शिसे या विषधातूपासून होणारे दुष्परिणाम रोखून यासंबंधी ठोस पाऊले उचलून धोरणनिर्मिती तयार करणे हा देखील हया शोध मोहीमेचा महत्वाचा भाग असून राज्यात कायमस्वरूपी शिशेची रक्तपातळी तपासणी नियमितपणे प्रत्येक जिल्हा पातळीवर करण्याचा शासनाचा मानस आहे.

डॉ. संजय देशमुख,
(उपकार्यकारी संचालक)
एस.एच.एस.आर.सी., पुणे.

अंधश्रद्धेवर मात करणारी "आशा"

गोंदिया जिल्ह्यातील सालेकसा तालुक्यातील बिसली या छोट्याशा गावात कार्यरत असलेल्या आशा सेविका सौ. विमला नवलसिंग मस्करे यांनी आपल्या कार्यकर्तृत्वाने केवळ एक माता आणि बाळाचे प्राण वाचवले नाहीत, तर अंधश्रद्धेच्या अंधारातून विज्ञानाचा प्रकाश दाखवून संपूर्ण कुटुंबाला नवसंजीवनी दिली. त्यांची ही यशोगाथा समाजातील प्रत्येक आरोग्य कर्मचाऱ्याला आणि सामान्य माणसालाही प्रेरणा देणारी आहे.

नेहमीप्रमाणे नियोजित गृहभेटीसाठी विमला ताई एका नवमातेकडे गेल्या. ती माता पहिल्यांदाच आई झालेली होती आणि तिची सिजेरियन प्रसूती झाली होती. सातव्या दिवशी HBNC अंतर्गत तपासणीसाठी विमला ताई तिच्या घरी गेल्या, पण तिला भेटू दिले गेले नाही. घरच्यांनी सांगितले की ती सतत बडबड करते, डोळे मोठे मोठे करते – तीला भुत लागलेले आहे. तिच्यावर घरातच मांत्रिक उपचार सुरू होते. परंतु विमला ताई यांनी परिस्थितीचं गांभीर्य ओळखले आणि ठरवले कि मातेला न पाहता माघारी जायचे नाही.

त्या घरात गेल्या आणि मातेची अवस्था पाहून हादरल्या. तिचे भान सुटले होते. आशा म्हणून आपली जबाबदारी पार पाडत, विमला ताईंनी त्वरित वैद्यकीय मदतीसाठी संपर्क साधला. प्राथमिक आरोग्य केंद्राला माहिती दिली, गाडी बोलावली, वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना सूचित केले. कुटुंबियांचा विरोध होऊनही त्यांनी तिला आरोग्य केंद्रात नेले.

आरोग्य केंद्राच्या गेटसमोरच ती माता बेशुद्ध पडली. डॉक्टरांनी तत्काळ उपचार सुरू केले. जंतुसंसर्ग असल्याचे निदान झाले आणि तिला जिल्हा रुग्णालयात रेफर करण्यात आले. परंतु तिचे कुटुंबीय आरोग्य सेवांवर विश्वास न ठेवता, तिला थेट मांत्रिकाकडे घेऊन गेले. ही माहिती कळताच विमला ताई पुन्हा त्यांच्या घरी गेल्या. ANM च्या मदतीने पुन्हा तिला आरोग्य केंद्रात आणण्यात आले. तपासणीअंती तीव्र जंतुसंसर्ग असल्याचे पुन्हा स्पष्ट झाले. परिस्थिती अत्यंत गंभीर होती. विमला ताईंनी तिच्या पतीला समजावत अखेर जिल्हा रुग्णालयात पाठवण्यास तयार केले.

तिथेही प्रकृती खालावल्यामुळे तिला नागपूरच्या मेडिकल कॉलेजमध्ये रेफर करण्यात आले. 28 दिवस ती तिथे उपचार घेत होती. सिजेरियन जखमेतील संसर्ग, झटके, ताप – यावर उपचार झाले आणि शेवटी ती बरी होऊन बाळासह घरी परतली.
या संपूर्ण कालखंडात विमला ताई केवळ एक सेविका नव्हत्या – त्या धैर्य, समजूतदारपणा आणि आशेचे मूर्तिमंत रूप बनल्या. त्यांनी अंधश्रद्धेला दूर सारून वैद्यकीय उपचारांवर विश्वास ठेवण्यास कुटुंबीयांना भाग पाडले. त्यांच्या सततच्या प्रयत्नांमुळे त्या मातेचा आणि तिच्या बाळाचा जीव वाचला.

आज त्या कुटुंबीयांनी विमला ताईंचे मनापासून आभार मानले. पण विमला ताईंसाठी हा सर्वात मोठा आनंद म्हणजे – एका आईचा जीव वाचला, एका नवजात बाळाचे आयुष्य सुरक्षित झाले, आणि एक कुटुंब अंधश्रद्धेतून बाहेर आले. त्यांना स्वतःच्या कार्याचा अभिमान वाटतो – आणि तो खऱ्या अर्थाने योग्यही आहे.

विमला मस्करे यांचे हे कार्य म्हणजे आरोग्य सेवेतील एक दीपस्तंभ आहे – ज्याने केवळ आरोग्य सेवा दिली नाही, तर जगण्याची नवी आशा दिली.

राष्ट्रीय आरोग्य निधी (RAN) योजना

महागड्या उपचारासाठी मदतीची गरज आहे का ?

घाबरू नका...
सरकार तुमच्या सोबत आहे!

गरीबांसाठी
मोफत आर्थिक मदत

अधिक माहितीसाठी :
आरोग्य हेल्पलाइन
१०४/१०७५
संकेतस्थळ
www.mohfw.gov.in

जर पैशांमुळे उपचार थांबले असतील, तर राष्ट्रीय आरोग्य निधी योजना तुमच्यासाठी एक आधार आहे.

तुमचं आयुष्य अमूल्य आहे
तुमच्यासाठी सरकार आहे!

उपचार थांबवू नका
आशा ठेवा!

ही योजना कोणासाठी आहे?

तुम्ही किंवा तुमच्या कुटुंबातील कोणी गंभीर आजाराने त्रस्त असेल आणि उपचार खर्च परवडत नसेल

तर RAN योजना तुमच्यासाठी आहे

कोणते आजार यामध्ये येतात?

- कर्करोग (कॅन्सर)
- हृदयविकार
- मूत्रपिंड/यकृत निकामी होणे
- मेंदू व मज्जासंस्थेचे आजार
- थॅलेसेमिया व इतर रक्ताचे आजार
- इतर जीवघेणे आजार (डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार)

कशी मदत मिळते?

- उपचारासाठी १५ लाख रुपये पर्यंतची मोफत मदत
- शासकीय रुग्णालयात किंवा संस्थांमध्ये उपचार
- परतफेडीची गरज नाही – ही मदत आहे, कर्ज नाही

अर्ज करण्यासाठी काय लागते?

- गरीबी ओळखपत्र (बीपीएल कार्ड) किंवा उत्पन्न प्रमाणपत्र
- आधार कार्ड व पासपोर्ट साइज फोटो
- शासकीय रुग्णालयातून उपचाराचा खर्चाचा अंदाजपत्रक
- रुग्णालयातील मेडिकल सोशल वर्कर यांची शिफारस

कुठे अर्ज करायचा?

- जवळच्या शासकीय रुग्णालयातील सामाजिक कार्यकर्त्याशी (Medical Social Worker) संपर्क करा
- आपल्या राज्याच्या आरोग्य विभागाशी संपर्क करा
- AIIMS, RML सारख्या केंद्र सरकारच्या रुग्णालयांतूनही मदत मिळू शकते

केंद्र तथा राज्य शासन पुरस्कृत विविध आरोग्य योजना

महाराष्ट्र राज्य मा. मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहायता मदत कक्ष यांचे व्दारा निर्धन व दुर्बल घटकातील रुग्णांकरीता राबविण्यात येत असलेली धर्मादाय रुग्ण योजना.

योजनेचा लाभ घेण्याकरीता उत्पन्न मर्यादा

रुग्णाचा प्रकार	कुटुंबाची वार्षिक उत्पन्न मर्यादा	मिळणाऱ्या सेवा
निर्धन रुग्ण	रु. १ लक्ष ८० हजार पर्यंत	मोफत उपचार.
गरीब रुग्ण	रु. १ लक्ष ८० हजार ते रु. ३ लक्ष ६० हजारापर्यंत.	५० टक्के सवलतीच्या दरात उपचार.

आवश्यक कागदपत्रेः

रुग्णाचा / नातेवाईकाचा अर्ज / मा. लोकप्रतिनीधींचे पत्र, आधार कार्ड, रेशनकार्ड, तहसीलदार यांचा उत्पन्नाचा दाखला, डॉक्टरांचे प्रिस्क्रीप्शन

अर्ज कोठे करावा:

उपरोक्त कागदपत्रांसह अर्ज या charityhelp.dcmo@maharashtra.gov.in ईमेल आयडी वर मेल करावा किंवा मा. मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहायता मदत कक्ष, ७ वा मजला, मंत्रालय, मुंबई येथे प्रत्यक्ष आणून देण्यात यावा.

धर्मादाय रुग्ण योजने अंतर्गत येणारी रुग्णालये कोणती आहेत:

धर्मादाय रुग्णालयांची जिल्हानिहाय माहिती https://charity maharashtra gov in या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे. या संकेतस्थळावरील View Hospital Details या टॅबवर क्लीक केल्यावर रुग्णालयांची माहिती उपलब्ध होईल.

सदर यादीतील सर्व रुग्णालयांचा धर्मादाय रुग्णालयात समावेश होतो.

अधिक माहितीकरीता संपर्क कोठे करावा:

राज्यस्तरीय विशेष वैद्यकीय मदत कक्ष, मंत्रायल, मुंबई,

संपर्क ०२२-२२०२००४५/४६

वेळ :- १ तास एकूण गुण :- ४०

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

अ) कोणत्या समूहातील महिलांवर हिंसाचार होण्याची शक्यता जास्त असते?

१) अनाथ मुलगी किवा एकटया पालकांसोबत राहणारी मुलगी

२) दारुडया पतीची पत्नी ३) वृध्द किंवा आजारी महिला **४) वरील सर्व**

ब) खालीलपैकी कोणता साप विषारी आह?

१) नाग **२) घोणस** ३) मण्यार ४) वरील सर्व

क) साप चावल्यास खालील लस दिली गेली पाहिजे.

१) ASV २) **Rabipure** **३)** BCG ४) Rota

ड) श्वानदंश झाल्यास आशांनी काय करावे.

१) जखम साबनाने स्वच्छ धुऊन घ्यावी २) स्वच्छ पाण्याने जखमेवर पाण्याची धार लावणे **३) वरील एक व दोन दोन्हीही करावे** ४) काहीच करु नये

इ) ग्रामीण आरोग्य स्वच्छता व पोषण समितीमध्ये खालील व्यक्ती सदस्य नसतात.

१) सरपंच २) आशा ३) आरोग्य सेविका **४) वैदयकीय अधिकारी**

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

महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराच्या काही घटना खाली दिल्या आहेत यातील लैंगिक अत्याचाराच्या घटनां पुढे होय व इतरांपुढे नाही असे लिहा (एकुण गुण - ५)

अ.क्र.	महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराच्या घटना	होय / नाही
१	पाठलाग करणे	**होय** / नाही
२	पत्नीच्या संमतीशिवाय लैंगिक संबंध ठेवणे	**होय** / नाही
३	महिलांना काम करु न देणे	होय / **नाही**
४	छेड काढणे	**होय** / नाही
५	मुलींचे अश्लील व्हिडिओ काढणे.	**होय** / नाही
६	वेश्या व्यवसायासाठी मुलींची विक्री करणे	**होय** / नाही

७	बलात्कार	**होय** / नाही
८	पत्नीकडून हुंडयाची मागणी	होय / **नाही**
९	थोबाडीत मारणे	होय / **नाही**
१०	जेवण न देणे	होय / **नाही**

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

१) पत्नीच्या संमती शिवाय लैंगिक संबंध हा एक प्रकारचा हिंसाचार आहे. चूक/**बरोबर**

२) महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराचा परिणाम केवळ गरीब महिलांवर होतो. **चूक**/बरोबर

३) पितृसत्ताक पध्दतीमध्ये महिलांचा अपमान सामाजिक हिंसाचाराचे मूळ कारण आहे. चूक/**बरोबर**

४) पुरुष आणि महिलांना समान कार्यासाठी समान वेतन दिले गेले पाहिजे. चूक/**बरोबर**

५) केवळ पुरुषांद्वारे महिलांवर हिंसाचार केला जातो. **चूक**/बरोबर

प्रश्न क्र. ४ एका वाक्यात उत्तरे दया (एकुण गुण - ५)

१) आपल्या समाजात पुरुष आणि महिला यांच्यामध्ये सर्वाधिक भेदभाव कोणाबाबत होतो?
उत्तर :- महिला

२) महिलांवर होणारे हिंसाचाराचे प्रकार सांगा?
उत्तर :- शारीरिक, लैंगिक ,आर्थिक, मानसिक

३) आशांनी महिलांवर होणाऱ्या हिंसाचाराची चर्चा कुठे करावी?
उत्तर :- ग्रामीण आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण समिती व महिला गटात

४) पिसाळलेल्या जनावरांची दहशत झाल्यास कोणती लस देतात?
उत्तर :- रॅबिपुर

५) सरपदंशावरील लसीचे नाव सांगा?
उत्तर:- ASV (ॲन्टी स्नेक व्हेनम)

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

केस स्टडी - पंकज दुपारच्या वेळी शेतात काम करत असताना त्याला हिरव्या रंगाची काडी पडलेली दिसली तो तिला उचलण्याचा प्रयत्न करतो तर ती काडी नसून साप असतो तेवढयात तो साप त्याला चावतो. त्याच्यासोबत काम करत असलेल्या सोबतच्या मजुरांनी तो साप मारला व गावातल्या आशाला झालेला प्रकार सांगितला.

१) जर तुम्ही त्या गावातील आशा आहात तर तेथील भयभीत लोकांना काय समजावून सांगाल?

उत्तर :- सर्व साप विषारी नसतात. चावलेला साप विषारी असेल तरच साप चावणाऱ्या व्यक्तीवर परिणाम होतो सापाचे अनेक प्रकार असतात.

२) गाबातील लोक तो साप जाळण्याचा प्रयत्न करत आहेत तर त्या ठिकाणी तुम्ही आशा म्हणून काय कराल?

उत्तर :- सापाला सोबत घेऊन जाणे गरजेचे आहे कारण वेगवेगळया सापांवर वेगवेगळया प्रकारची लस असते त्यामुळे ज्या लसीची आवश्यकता असेल तीच लस डॉक्टरांना देण्यासाठी सोयीस्कर होईल.

३) सर्पदंशावर प्रथम उपचार काय करावे?

उत्तर :- रुग्णाला झोपवणे हालचाल करुन न देणे, चालू देऊ नये, रुग्णाला जवळील आरोग्य केंद्रात पाठविणे, दंश झालेल्या ठिकाणी रुंद कपडयाने किवा इलेक्ट्रिकच्या वायरने बांधणे व दर वीस मिनिटांनी ती पट्टी सैल करुन पुन्हा बांधणे

प्रश्न क्र. ६ प्रात्यक्षिक (एकुण गुण - ५)

- ORS चे द्रावण कसे तयार करावे व त्यामुळे काय फायदा होतो.

:- हात धुण्याच्या सहा प्रकार वापरुन हात स्वच्छ करुन ओआरएसच्या एका पिशवीतील सर्व पावडर एका स्वच्छ भांडयात घ्या ज्यामध्ये किमान एक लिटर पाणी घ्या . त्यानंतर त्यामध्ये चमचाने ORS पावडर व पाणी भांडयात ढवळावे ते पूर्ण पणे एकत्र होई पर्यंत मिसळा. त्यांनंतर ते वयानुसार योग्य त्या प्रमाणात देणे, तयार केलेले द्रावण २४ तासाच्या आत वापरावे.

अतिसारावर उपचार करणे - खालीलप्रमाणे ओआरएसचा उपयोग होतो.

अतिसाराचा भाग लहान मुलांमध्ये आणि प्रौढांमध्ये सामान्य असतो, ज्यामुळे कधीकधी अत्यंत निर्जलीकरण होते आणि शरीरातून आवश्यक खनिजे नष्ट होतात.

२) निर्जलीकरणावर मात करणे :- जेव्हा शरीर शरीरातील अतिरिक्त द्रव आणि क्षार गमावते, तेव्हा ओआरएस पेये सेवन केल्याने हरवलेले क्षार आणि ग्लुकोज पुनसंचयित करण्यास मदत होते.

३) खेळाडूंची ताकद वाढविते :- अति घामामुळे हरवलेले द्रवपदार्थ आणि इलेक्ट्रोलाइटसमुळे प्रत्येक खेळाडूसाठी डीहायड्रेशन आवश्यक आहे. ओआरएस सारख्या रीहायड्रेटिग सप्लिमेंटसचे सेवन केल्याने खेळाडूंची हायड्रेशन पातळी वाढून ऊर्जा किंवा ताकद वाढू शकते. हे ॲथलीटला दुखापतीपासूनही सुरक्षित ठेवते.

४) थकवा टाळा :- पुरेसे हायड्रेटेड नसल्यास शरीर अशक्त आणि थकल्यासारखे वाटते. ओआरएस प्यायल्याने, व्यक्तीचा थकवा आणि अशक्तपणा कमी करु शकते आणि सक्रिय आणि उत्साही वाटू शकते.

प्रश्न क्र. ७ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे दया (एकुण गुण - ५)

१) रेबीज आजार होण्याची कारणे, मनुष्यात आढळून येणारी लक्षणे आणि प्रतिबंधात्मक उपाययोजना यांचे सविस्तर उत्तर द्या?

उत्तर :- रेबीज हा आजार पिसाळलेला प्राणी कुत्रा मांजर लांडगा कोल्हा यांच्या चावल्याने होऊ शकतो.

मानवात आढळणारी लक्षणे - चावलेल्या ठिकाणी वेदना मुंग्या येणे, मनुष्य रडताना श्वसनात अनियमितता सुरुवातीला रुग्ण पाणी पिण्यास घाबरतो त्यानंतर पाण्याला पाहून सुध्दा घाबरतो जाड व कडक लाळ निर्माण होते अन्न गिळताना वेदना होतात व्यक्ती कधीही उत्तेजित किंवा उदास आणि कृतीत होतो मृत्यू जवळ आल्यास फिटस किंवा अर्धांगवायू होतो पिसाळलेल्या प्राणी चावल्यानंतर ॲनटीरॅबीज लस घेतल्यावर आजारावर प्रतिबंध होऊ शकतो. जखम मोठया प्रमाणात असल्यास जखमेतील इंजेक्शन म्हणजेच एंटी रबीज सिरम ए आर एस घेण्यासाठी रुग्णास जिल्हा रुग्णालय येथे पाठवावे.

प्रश्न क्रं. ८ संवाद लेखन (एकुण गुण - ५)

जेऊर गावात सात वर्षाची सोनी शाळेतून येत होती तेव्हा रस्त्यात तिला एक कुत्रा चावला आहे. याबाबत तिचे घरच्यांना काय सांगाल.

उत्तर :- प्रथमता तिला पाणी देऊन शुध्दीवर आणा. तसेच तिला समजावून सांगणे की प्रत्येक कुत्रा चावल्याने रेबीज होत नाही. याकरिता योग्य तो उपचार घेतल्याने त्या आजारापासून संरक्षण होते. कुत्रा चावलेल्या ठिकाणची जखम साबण लावून वाहत्या पाण्यात पाच मिनिटापर्यंत स्वच्छ धुऊन घेणे. तसेच जखमेवर पट्टी न बांधता उघडी ठेवा व नजिकच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र पाठवणे.

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे

सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे मे २०२५

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	भिवंडी	कोन	श्रीमती ललिता ज्ञानेश्वर रामोशी, मो.नं. ९७३०१२५६४१	३९	४७२०
२		रायगड	पेण	गडब	श्रीम. शितल गणेश गोरे मु-कुहिरे,पो-कुहिरे ता-पेण,रायगड. मोबाईल नं - ९०२२८४०९९२	३९	४१२०
३		पालघर	मोखाडा	आसे	श्रीमती सुमन जनार्दन चौधरी, शिवेपाडा, मो.नं. ९८२२९०२८९२	३८	३७३०
४	नाशिक	नाशिक	नाशिक	लहवित	श्रीमती.सोनाली संतोष गावंडे, राहणार – लहवित	४०	१००८५
५		धुळे	धुळे	लामकाणी	श्रीमती मनिषा अमोल सुनार, मो.नं. ९१५८१३९८६०	३८	६७८२
६		नंदुरबार	तळोदा	प्रतापपुर	श्रीमती लताबाई यशवंत गुलाले मु.पो तलावडी ता तळोदा मु. ७७६७०९४७०७	३६	११२५०
७		जळगाव	भडगाव	पिंपरखेड	श्रीमती माया सुनिल पाटील	३०	७३२५
		अहिल्यानगर	नगर	देवगाव	श्रीमती आशा महेश पालवे, मु.पो. बुरानगर, तालुका जिल्हा अहिल्यानगर, मो. नं. ९५८८६३१०५०	३८	१७१२५
९	पुणे	पुणे	हवेली	देहु	नाव - जयश्री दत्तात्रय विधाते.पत्ता - मु.पो.माळवाडी,ता. हवेली,जि.पुणे.मोबईल नंबर- ९७६७५९२०२१	४०	१८७३१
१०		सातारा	फलटण	साखरवाडी	श्रीमती ज्योती पुंडलीक भिसे, साखरवाडी, फलटण	३९	१३३००
११		सोलापूर	माळशिरस	पुरंदावडे	श्रीमती शितल विकास धाईजे, माळशिरस, मो. नं. ८९००२५०१८८	४०	१२६७५
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	चंदगड	कानुर	श्रीम. रेखा रुक्माना पाटील, मुपो. नाटेवाडी, मो.नं ९६७३८३०३८५	४०	१३५५०
१३		सांगली	वाळवा	कासेगाव	श्रीमती अलका बिष्णु कुंभार	३९	१३९९०
१४		सिंधुदुर्ग	कुडाळ	पणदुर	श्रीमती सानिका सतिश देसाई, राहणार मिटक्याची वाडी, मो. नं. ८४१२८६५८७५	४०	२६०५
१५		रत्नागिरी	दापोली	आसूद	श्रीमती अश्विनी देवेंद्र शेवडे, मो.नं. ९४०५०४८८४८	३८	१००००
			दापोली	आंजर्ला	श्रीमती शुभांगी उदय जाधव, मो. नं. ८६९८५२०३५०	३८	१००००
१६	छत्रपती संभाजीनगर	छत्रपती संभाजीनगर	सोयगाव	बनोटी	श्रीमती सुरेखा दत्तु घोडे, मु.पो.वडगाव ता. सोयगाव, जि. छत्रपती संभाजीनगर, मो.नं.७७७३९२१३५०	३८	रु.७७८१/-
१७		जालना	घनसावंगी	तिर्थपुरी	श्रीमती दिपाली हनुमान शिरसाठ, पत्ता :- तीर्थपुरी, मोबाईल क्रं. ८४१२००१०६२	३८	१३२००
१८		परभणी	सेलु	देऊळगाव गात	श्रीमती वर्षा भगवानराव बांदल	३६	१०९२०
१९		हिंगोली	बसमत	टेंभुर्णी	श्रीमती सागर प्रल्हाद गायकवाड, हिरडगांव, मो.नं. ९६२३०६७७०३	४०	१८२४०
२०	लातुर	लातुर	चाकुर	नळेगाव	श्रीमती शिवदर्शना विजयकुमार सावरगावे रा. नळेगाव ता.चाकुर जि. लातुर मो. ९९७०८३७२९७	३८	६६८०
२१		धाराशिव	अप्राप्त				
२२		बीड	माजलगाव	टाकरवन	श्रीमती सारिका मनोहर विभयन गावचे नाव एकदरा मो.९११२२७६६५२	३८	१४९८०
		नांदेड	कंधार	पानशेवडी	श्रीमती अर्चना साहेबराव जोंधळे, कोटबाजार, ९७६६५५७५८५	४०	५२७५
२४	अकोला	अकोला	अकोला	सस्ती	श्रीमती आशा राजाराम मेटांगे, शिरपुर, मो. नं. ९६५७७१९४३७	३८	५३७५
२५		वाशिम	वाशिम	वाटा	श्रीमती वेवी संजय नवघिरे,	३७	४३२५
२६		अमरावती	अमरावती	बलगाव	श्रीमती वंदना निलेश इंगोले मु. पो. नया अकोला मो नं ७७९८६४०१८६	३७	३२२५
२७		यवतमाळ	दिग्रस	हरसुल	श्रीमती आश्विन अमित दुधे रा.मोरखेड मो.न.७८८७४३७४२३	३०	५८५०
२८		बुलढाणा	खामगाव	अटाळी	श्रीमती सुकन्या वाळुराव सरदार, गाव लखनवाडा, मु. मो. नं. ९८६०७६९६८२	३८	४५४०
२९	नागपुर	नागपुर	नागपूर ग्रा.	बोरखेडी	श्रीमती सुवर्णा डेंगरे, बुटीबोरी, मो.नं. ९०४९९६५१४०	३६	१०९०५
३०		वर्धा	सेलू	हिंगणी	श्रीमती भारती आनंद जिवतोडे (कांबळे) रा.धामणगांव ता. सेलु जि. वर्धा मो.९८९०३६७५०८	३९	१४०२०
३१		भंडारा	साकोली	एकोडी	श्रीमती ज्योती अजित तरोणे मु.पो.एकोडी,ता.साकोली.जि.भंडारा ९६३७७९५१६०	३९	१४३००
३२		गोंदिया	तिरोडा	मुंडीकोटा	श्रीमती मालती नागदेवे	३४	६२५०
३३		चंद्रपुर	भद्रावती	नागरि	रेहाना रफिक शेख, पत्ता – आंबेडकर नगर, मो.नं. ९३०९१०३२३९	३३	१६२२५
३४		गडचिरोली	चामोर्शी	रेगडी	श्रीमती राणी शामल सिकदर, मु.विकासपल्ली उपकेंद्र माडेआमगाव, प्रा. आ.केंद्र रेगडी	३६	१५३२०

कविता

अभंग पर्यावरणाचा

वाढली शहरे। संपली जंगले। घरांचे मजले । गगनावरी ॥१
वाहनांचा धूर । ध्वनी प्रदूषण। गटारांची घाण। जागोजागी ॥२

ज्याचे त्याचे घरी। प्लास्टिक वापर। दिसें दारोदार । कचराच ॥३
बुजविले ओढे। फोडीले डोंगर। तुडविले घर। पाखरांचे ॥४

ओला अन सुका। नदीत कचरा । मनातही थारा । कच-याला ॥५
डांबर, सिमेंट। रस्त्यांचा पसारा। पाण्याचा निचरा । नाही कोठे ॥६

टाकाऊ वस्तूंनी। घर भरियले। काल खरीदले। फेकियले आज ॥७
धावत्या या जगी। उरलेच नाही। चिरंतन काही। कोणापाशी ॥८

अरे मानवांनो । सावध होऊया। हाका त्या ऐकूया। निसर्गाच्या ॥९
नद्या नाले सारे। करुनिया साफ। केलेले हे पाप । धुवू चला ॥१०

बीज ते पेरून । झाडे वाढवून । काढूया भरून । हानी सारी ॥११
अन्यथा मित्रांनो । कोपेल निसर्ग। मरुनिया स्वर्ग। नशिबाला ॥१२

पर्यावरणाचे । रक्षण करून। पृथ्वी वाचवून। दाखवूया ॥१३
गावाकडे जाऊ । जंगले वाढवू। करुनि दाखऊ । संवर्धन ॥१४

रचना के. श्रीपाद

कविता

सुधारणांचे वारे

जिल्हा आरोग्य अधिकारी पदी विराजमान डॉ. सुधाकर मोरे!
जिल्हाभरात वाहत आहे आरोग्य सेवेच्या सुधारणांचे वारे!

जिल्ह्याच्या कानाकोपऱ्यात होत आहेत वरिष्ठांचे दौरे!
तळागाळात रुजत आहेत आरोग्य सेवेची पाळेमुळे!

डिजिटल प्रणालीकडे चालली आरोग्यसेवेची वाटचाल!
तास होत आहे रुग्णाची सेवा व देखभाल!

'स्मार्ट' आरोग्य केंद्रांमार्फत उपलब्ध होत आहे दर्जेदार आरोग्यसेवा!
आयुष्यमान आरोग्य मंदिरांमध्ये प्राप्त होत आहे "दवा व दुवा"!

दर माह होत आहे आरोग्य केंद्रांचे निर्देशांक निहाय गुणांकन!
दरमाह होत आहे आरोग्य केंद्रांचे रँकिंग द्वारे मूल्यांकन!

आरोग्य सेवेसोबतच दिला जातोय कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रियेवर भर!
लोकसंख्या नियंत्रणास्तव केला जातोय जनन दर स्थिर!

गोरगरीब जनतेला मिळत आहे आरोग्य सेवा मोफत!
'आभा कार्ड' व 'गोल्डन कार्ड' यासारख्या योजनांची सोबत!

आधुनिक चिकित्सा जे न करी, ते आयुष चिकित्सा करी!
संपूर्ण आरोग्य एका छताखाली, आयुष्यमान आरोग्य मंदिरी!

कवी
जयराज सूर्य
(प्रतापसिंह राजे घोरपडे)

डॉ. सुधाकर मोरे.
जिल्हा आरोग्य अधिकारी.
जिल्हा परिषद नाशिक. यांना संदर्भित.

देशभक्तीचा नारा ! प्रत्येकाने पाच नागरिकांना व्यसन मुक्त करा!
- डॉ. तरंगतुषार वारे, जिल्हा शल्यचिकित्सक, अकोला

अकोला - अकोला येथे जिल्हाधिकारी अजित कुंभार, अर्चीत चांडक जिल्हा पोलिस अधीक्षक, डॉ तरंगतुषार वारे जिल्हा शल्य चिकित्सक जिल्हा रुग्णालय, डॉ संतोष सोमाणी आय एम ए अध्यक्ष डॉ. सोनल मोदी मुक्ती फाउंडेशन अध्यक्ष, डॉ. विनोद करंजीकर माता बाल संगोपन अधिकारी, डॉ. आशिष गिर्हे वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी महानगरपालिका अकोला डॉ प्रिती कोगदे तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम, डॉ प्रदीप अग्रवाल, डॉ गोविंद खंडेलवाल, डॉ मयूर अग्रवाल यांचे सहभागात जागतिक तंबाखू विरोधी दिन विविध कार्यक्रमांनी दि 31/5/25 रोजी साजरा करण्यात आला.

तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थांच्या सेवनामुळे अनेक गंभीर आजार होत आहेत याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढतच असून यात तरुण-तरुणी सक्रिय होत आहेत ही फार गंभीर बाब आहे. तंबाखू सेवनामुळे होणारे गंभीर परिणाम व त्यापासून दूर राहण्यासाठी जनजागृती म्हणून आज जिल्हाधिकारी अजित कुंभार यांच्या हस्ते उद्घाटन करून अकोला शहरातून सकाळी सात ते दहा वाजेपर्यंत 469 व्यक्ती यामध्ये अधिपरिचारिका महाविद्यालय विद्यार्थी, आरोग्य विभागातील अधिकारी कर्मचारी आयएमए सदस्य मुक्ती फाउंडेशन सदस्य भव्य रॅली काढण्यात आली. नंतर 11 वाजता 127 मोटरसायकलची रॅली काढण्यात आली. यावेळी विविध घोषणा, सूचना फलक, बॅनरच्या माध्यमातून नागरिकांचे लक्ष वेधण्यात आले. रॅली संपल्यानंतर सभागृह, जिल्हा रुग्णालय येथे कर्करोग तज्ञ डॉ प्रसाद, डॉ. बगडिया, डॉ. गौरव मंत्री, मानसोपचार तज्ञ डॉ अमोल केळकर यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. जागतिक तंबाखू दिनानिमित्त रांगोळी स्पर्धा निबंध स्पर्धा पथनाट्य स्पर्धा व्हिडिओ रिल स्पर्धा चे आयोजन करण्यात आले होते. यामधून प्रथम, द्वितीय, तृतीय क्रमांक काढण्यात आले होते. त्यांचा मान्यवरांचे हस्ते सत्कार करण्यात आला. यावेळी जिल्हा शल्यचिकित्सक यांनी प्रत्येक उपस्थितांने किमान पाच जणांना व्यसनमुक्त करण्याचे आवाहन केले. डॉ. सोमाणी यांनी या लढ्यात सातत्य ठेवण्याचे आश्वासन दिले. जिल्हा पोलीस अधीक्षक यांनी त्यांचे वडिलांचे व्यसनमुक्तीसाठी केलेल्या कार्याचा अनुभव सांगून या लढ्यासाठी (व्यसनमुक्ती) सर्वतोपरी सहकार्य करण्याचे आश्वासन दिले.

कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी डॉ प्रिती कोगदे श्री धम्मसेन शिरसाट श्री जानराव अवघड डॉ शितल मस्के आरोग्य विभागातील अधिकारी कर्मचारी मुक्ती फाउंडेशन सदस्य आय एम ए सदस्य यांनी परिश्रम घेतले कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ निखील महाजन डॉ मयुरी महाजन यांनी केले कार्यक्रमासाठी विविध अधिपरीचारीका महाविद्यालयाचे विद्यार्थी वैद्यकीय महाविद्यालय विद्यार्थी सहभागी झाले होते.

ओआरएस आणि झिंक कॉर्नरचे उद्घाटन करून 'स्टॉप डायरिया' कार्यक्रमाचा शुभारंभ

वाशिम (जिमाका) – छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या शिवराज्याभिषेक दिनानिमित्त वाशिम जिल्हा परिषदेच्या वसंतराव नाईक सभागृहात शिवराज्याभिषेक सोहळा दि. 6 जून 2025 रोजी राज्याचे क्रीडा व युवक कल्याण, अल्पसंख्यांक विकास तसेच औकाफ मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री ना. दत्तात्रय भरणे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत उत्साहात पार पडला. त्यावेळी शिवरायांना पालकमंत्र्यांनी अभिवादन करून ऐतिहासिक वारसा जपण्याचा संकल्प केला. त्याचसोबत स्टॉप डायरिया कार्यक्रमासाठी आरएस आणि झिंक कॉर्नरचे उद्घाटनही पालकमंत्र्यांच्या हस्ते करण्यात आले, ज्याचा उद्देश अतिसारामुळे होणाऱ्या बालमृत्यूचे प्रमाण शून्यावर आणणे हे आहे.

या मोहिमेअंतर्गत आरोग्य अधिकारी व कर्मचारी यांचे मार्फत गावोगावी जाऊन 5 वर्षाखालील बालकांच्या पालकांना अतिसाराचा प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन विषयी माहिती देण्यात येणार आहे. तसेच ओआरएस बनविण्याचे प्रात्यक्षिक, झिंकचे महत्व, अतिसारात स्तनपान सुरू ठेवण्याचे फायदे, अतिसाराच्या प्रतिबंधासाठी हातांच्या स्वच्छतेचे महत्व, शौचाची विल्हेवाट लावण्यासाठी शौचाचे महत्व, बालकांमधील अतिसारच्या धोक्याची लक्षणे याबाबत माहिती दिली जाणार असल्याचे यावेळी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. ठोंबरे यांनी सांगितले. 'बोलक्या भिंती' या उपक्रमाचे उद्घाटनही यावेळी फीत कापून करण्यात आले. या उपक्रमांतर्गत आरोग्य व इतर विभागांमार्फत देण्यात येणाऱ्या सेवांची माहिती भिंतीवर चित्र स्वरूपात रेखाटण्यात आल्याची माहिती यावेळी जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी वैभव वाघमारे यांनी दिली.

या सोहळ्याला विविध क्षेत्रातील मान्यवरांची उपस्थिती लाभली. यामध्ये विधानपरिषद सदस्य आ. किरणराव सरनाईक, विधानसभा सदस्य आ. श्याम खोडे, माजी जिल्हा परिषद अध्यक्ष चंद्रकांत ठाकरे, जिल्हाधिकारी बुवनेश्वरी एस, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी वैभव वाघमारे, उपवनसंरक्षक अभिजित वायकोस, प्रकल्प संचालक किरण कोवे आदी उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्राथमिक शिक्षणाधिकारी श्रीकांत भुसारी यांनी केले. त्यांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या कार्यावर प्रकाश टाकला. तसेच जिल्हा परिषदेच्या विविध विभागणी केलेल्या उत्कृष्ट कामकाजाची माहिती दिली. त्यामध्ये आरोग्य विभागाची ओपीडीमध्ये गेल्या वर्षीच्या तुलनेत दीडपटीने वाढ झाली असून शासकीय संस्थेतील प्रसूतीचे प्रमाण 52 टक्क्यावरून 65 टक्क्यावर पोहचले आहे. त्यामुळे जिल्हा गुणवत्ता रँकिंगमध्ये सरासरी तिसऱ्या क्रमांकावर राहिला असल्याची माहिती देण्यात आली.

गौरवाचा क्षण : डॉ. मित्ताली सेठी यांचा रक्तदानातील उल्लेखनीय सहभागासाठी सत्कार

नंदुरबार जिल्ह्यात 27 मे 2025 रोजी जागतिक रक्तदान दिना निमित्त विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले, त्यात जिल्हाधिकारी कार्यालय नंदुरबार व जिल्हा रुग्णालय नंदुरबार यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित रक्तदान शिबिर हे विशेष ठरले.

या शिबिराचे वैशिष्ट्य म्हणजे : माननीय जिल्हाधिकारी डॉ. मित्ताली सेठी यांनी स्वतः स्वयंस्फूर्तपणे रक्तदान करून इतरांनाही प्रेरित केले. त्यांच्या या कृतीसाठी महाराष्ट्र राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री श्री. प्रकाश आबिटकर यांनी सन्मानपूर्वक पत्र पाठवून त्यांचे अभिनंदन केले.

सन्मान व गौरव समारंभ :

जिल्हा रुग्णालयात आयोजित करण्यात आलेल्या सन्मान समारंभात, माननीय जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. विनय सोनवणे यांच्या हस्ते डॉ. मित्ताली सेठी यांना सन्मानपत्र व गौरवचिन्ह प्रदान करण्यात आले. तसेच डॉ. पुरुषोत्तम पुरी (सहाय्यक संचालक, महाराष्ट्र राज्य रक्त संक्रमण परिषद) यांच्या संकल्पनेतून तयार करण्यात आलेला एक प्रेरणादायी फोटो कोलाज देखील त्यांना देण्यात आला.

उपस्थित मान्यवर:

या सोहळ्यात अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. नरेश पाडवी, रक्त संक्रमण अधिकारी डॉ. रमा वाडीकर यांची उपस्थिती होती.

प्रेरणादायी उदाहरण:

श्री. प्रकाश आबिटकर यांच्या पत्रात नमूद केल्याप्रमाणे, नंदुरबार सारख्या आदिवासी बहुल जिल्ह्यात रक्तदानाचे प्रमाण वाढवण्यासाठी हा उपक्रम नक्कीच महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावेल. डॉ. मित्ताली सेठी यांचे रक्तदान हे केवळ एक वैयक्तिक योगदान न राहता, जिल्हा प्रशासनातील इतर अधिकारी, कर्मचारी तसेच नागरिक यांना प्रेरित करणारा एक आदर्श ठरला आहे.

जिल्हा शल्यचिकित्सक कार्यालय, नंदुरबार

लेखकांना विनंती

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

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

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जुलै २०२५

- **१ जुलै** — राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
- **६ जुलै** — जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
- **१० जुलै** — सुरक्षित मातृत्व दिन
- **११ जुलै** — जागतिक लोकसंख्या दिन
- **२८ जुलै** — जागतिक कावीळ दिन
- **२९ जुलै** — क्षारसंजीवनी दिन

ऑगस्ट २०२५

- **१ ते ७ ऑगस्ट** — स्तनपान सप्ताह
- **६ ऑगस्ट** — जागतिक हिरोशिमा दिन
- **१० ऑगस्ट** — राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- **१२ ते २५ ऑगस्ट** — जागतिक युवा पंधरवडा

ऑगस्ट २०२५

- **१५ ऑगस्ट** — स्वातंत्र्य दिन
- **२० ऑगस्ट** — जागतिक डास दिन
- **२५ ऑगस्ट ते ८ सप्टेंबर** — राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवडा

सप्टेंबर २०२५

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

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

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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

समुपदेशनाने होणार समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांची विनंती बदली

मुंबई - राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत राज्यात विविध प्राथमिक आरोग्य केंद्रात कार्यरत असलेल्या समुदाय आरोग्य अधिकारी यांची सेवा काळात एक वेळची बाब म्हणून बदली करण्यास सार्वजनिक आरोग्य विभागाने धोरणात्मक निर्णय घेतला आहे. त्याबाबतचा शासन निर्णय नुकताच पारित करण्यात आला आहे. दि. 23 जून 2025 ते दि. 25 जून 2025 समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या आंतरजिल्हा व जिल्हा अंतर्गत विनंती बदल्या करण्यात येणार आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या राज्यातील अनेक प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत नेमणूक झालेले समुदाय आरोग्य अधिकारी कार्यरत आहेत. गेली काही वर्ष समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या विविध संघटनांकडून विनंती बदली करण्याची सातत्याने मागणी करण्यात येत होती. तृतीय स्तरीय आरोग्य व्यवस्था बळकटीकरण करण्याच्या उद्देशाने एक वेळची बाब म्हणून माननीय मंत्री सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण श्री प्रकाश आबिटकर यांनी सकारात्मक निर्णय घेत सेवाकालातील एक वेळची बाब म्हणून राज्यातील समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांची बदली धोरणास मान्यता दिली आहे.

सध्या वेगवेगळ्यात जिल्ह्यात कार्यरत असलेल्या समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांना आपल्या पसंतीच्या जिल्ह्यात बदलीसाठी विनंती करता येणार आहे. सदर आंतरजिल्हा बदली संचालक-1 आरोग्य सेवा, मुंबई यांच्या स्तरावर करण्यात येणार आहे. आंतरजिल्हा बदली करीता इच्छुक समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेकडून दि. 12 जून 2025 पर्यंत अर्ज मागविण्यात येणार असून प्राप्त अर्जांची छाननी दि. 13 जून 2025 ते 19 जून 2025 पर्यंत होणार आहे. बदली पात्र समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांची यादी दि. 20 जून 2025 रोजी आरोग्य विभागाच्या अधिकृत संकेतस्थळावर प्रसिध्द करण्यात येणार आहे. दि. 23 जून 2025 ते 25 जून 2025 या कालावधीत विनंती बदली संदर्भाने समुपदेशन आयोजित करण्यात येणार आहे. समुपदेशनानंतर बदली करण्यात आलेल्या समुदाय अधिकाऱ्यांना दि. 07 जुलै 2025 पर्यंत रुजु होण्यासाठी मुदत देण्यात येणार आहे.

जिल्हा अंतर्गत बदली करण्याकरिता शासनामार्फत सक्षम प्राधिकारी म्हणून जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद यांना प्राधिकृत करण्यात आले आहे. तसेच आवश्यकतेनुसार बदली प्रक्रिये संदर्भाने समिती स्थापन करण्याबाबतच्या सूचना जिल्ह्यांना दिल्या आहेत. या निर्णयामुळे आरोग्य व्यवस्था बळकट होण्यास मदत होणार असून समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्यांकडून अधिक लोकाभिमुख सेवा मिळेल.

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

जलजन्य आजाराबाबत घ्यावयाची काळजी

- पिण्याच्या पाण्याबाबत योग्य काळजी घ्या.
- आपल्या परिसरातील पिण्याच्या पाण्याचे शुद्धीकरण नियमित होते आहे याबाबत खातरजमा करा.
- शिळे आणि उघड्यावरील अन्न खाऊ नका.
- घरात आणि घराभोवती माशा होऊ नयेत यासाठी स्वच्छता ठेवा.
- साथीच्या काळात पिण्याचे पाणी उकळून गार करून प्या.

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