सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

एप्रिल २०२५ । पृष्ठे : ५२

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

जागतिक आरोग्य दिन

"आरोग्यदायी सुरुवात, आशादायी भविष्य"

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध आरोग्य योजनांचा शुभारंभ

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

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

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

संपादन सहाय्य
श्री. प्रशांत तुपकरी
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

श्री. सुनिल अलगुडे
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

श्री. महादेव गिरी
प्रशासकीय अधिकारी, आरोग्य सेवा

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

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सत्ताविसावे | अंक : ४ | महिना : एप्रिल २०२५

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध आरोग्य योजनांचा शुभारंभ संपन्न

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

एप्रिल - २०२५

अंतरंग

०१ जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध आरोग्य योजनांचा शुभारंभ संपन्न

१४ आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मेळघाटला भेट

१५ आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मेळघाटला भेट

- आयुक्तांचे मनोगत ५
- संचालकांचे मनोगत (मुंबई) ६
- संचालकांचे मनोगत ७
- संपादकीय ८
- सर्वसामान्य नागरिकांपर्यंत आरोग्य योजनांचा लाभ देण्यासाठी सातत्याने प्रयत्नशील राहावे ९
- ७ एप्रिल - जागतिक आरोग्य दिन १२
- आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मेळघाटला भेट १४
- गरजू रुग्णांची रक्त मिळविण्यासाठी वणवण थांबणार रक्त उपलब्धता आता आपल्या मोबाईलवर १६
- दुर्मिळ रोग दिवस १७
- अभ्यासाबरोबरच मुलांचे आरोग्यही महत्त्वाचे! २०
- मानसिक आरोग्य २२
- मन आणि आहार २५
- 'आरबीएसके' ने दिल जीत लिया २६
- रस्त्यावरील सुरक्षा: अपघाताने नको २७
- कविता : रस्त्यावरील सुरक्षा: अपघाताने नको २९
- जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन ३०
- जागतिक हिवताप दिन ३२
- हिवताप (मलेरिया) आजाराविषयी जनजागृती करणे काळाची गरज ३५
- दहा वर्षात हिवताप बाधित रुग्ण संख्येत ६२.७६ टक्के घट ३७
- यशोगाथा : एका मातेसाठी जीवनदायिनी बनलेली संघर्षाची गोष्ट ३८
- यशोगाथा:आरोग्य विभागाच्या अथक प्रयत्नाने मेळघाटातील 22 दिवसांच्या नवजात बालकाला नवजीवन ४०
- आशा संवाद ४१
- कविता : माझे आरोग्य माझी काळजी ४६
- कविता : आयुष्मान आरोग्य मंदिर ४७
- वृत्त विशेष : औंध छावणी येथील आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्रामध्ये विविध उपक्रमांद्वारे जागतिक आरोग्य दिन साजरा ४८
- वृत्त विशेष : नांदेडच्या जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ संगीता देशमुख पोहचल्या वीट भट्टी पालावर ४९
- लेखकांना विनंती ५०
- जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध आरोग्य योजनांचा शुभारंभ ५१

आयुक्तांचे मनोगत

राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत सर्वसामान्य नागरिकांना डोळ्यांसमोर ठेवून विविध योजना व उपक्रम आखले जातात आणि त्याची अंमलबजावणी केली जाते. दरवर्षी ७ एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्य दिन साजरा करण्यात येतो. या वर्षीही जगभरात आरोग्य दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या संकल्पनेतून राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने जागतिक आरोग्य दिनाचे औचित्य साधून विविध आरोग्य सेवा योजनांचा शुभारंभ केला आहे.

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त जागतिक आरोग्य संघटनेने "आरोग्यदायी सुरुवात, आशादायी भविष्य " हे घोषवाक्य जाहीर केले आहे. या घोषवाक्यानुसार आरोग्य विभागाने, ई-सुश्रुत संकेतस्थळाचे विस्तारीकरण, महाराष्ट्र शुश्रुषागृह नोंदणी प्रणालीचे ऑनलाईन प्रमाणपत्र वितरण, राज्यातील ५ जिल्ह्यांत ६ आरोग्य संस्थांमध्ये डायलिसीस युनिटचा शुभारंभ, आरोग्य संस्थांच्या बांधकामाच्या ऑनलाईन संनियंत्रण व पाठपुरावा सॉफ्टवेअरचे उद्घाटन, गर्भाशयमुख कर्करोग जनजागृती (९ ते १४ वर्षे वयोगट) अभियान, महाराष्ट्र राज्य कामगार विमा सोसायटी रुग्णालयांमध्ये महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजना सर्व नागरिकांसाठी खुली, राज्यात सीपीआर प्रशिक्षणाचे उद्घाटन, आरोग्य सेवा अधिक पारदर्शक, जलद आणि सक्षम करण्यासाठी आरोग्य सेवा निरीक्षण प्रणालीचा शुभारंभ अशा विविध आरोग्य सेवा योजनांचा शुभारंभ केला आहे. या आरोग्य सेवा योजनांचा सर्वसामान्य जनतेला निश्चितच फायदा होईल याची मला पूर्ण खात्री आहे. याशिवाय आरोग्य सेवा क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी बजावणाऱ्या आरोग्य संस्थांना प्रोत्साहन देण्यासाठी राज्यातील आरोग्य संस्थांना 'महाराष्ट्र आरोग्य सन्मान - २०२५' हा पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले. त्यामुळे या आरोग्य संस्थांना काम करण्यासाठी आणखी उत्साह आणि बळ मिळणार आहे.

सध्या महाराष्ट्रामध्ये उष्णतेच्या तीव्र झळा बसत आहेत. एप्रिल महिन्यापासून सर्वत्र उष्णतेच्या तीव्र लाटांचा त्रास नागरिकांना होत आहे. त्यामुळे रुग्णालयांमध्ये उष्माघाताच्या रुग्णांचे प्रमाण वाढत आहे. वाढत्या तापमानामुळे डोके दुखणे, उन्हाळ्या लागणे, उष्माघात यांसह विविध विकारांचे प्रमाण वाढत आहे. त्यामुळे या कडक उन्हात प्रत्येकासमोर आपले आणि आपल्या कुटुंबाचे आरोग्य सांभाळण्याचे मोठे आव्हान आहे. उन्हाळ्यात शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्याने डोके दुखणे, डोळ्यांची, हातापायांची आग होणे, पित्त वाढल्याने, मळमळ, उलट्या, लघवीला आग किंवा अशक्तपणा या मुख्य तक्रारी जाणवतात. उन्हाळ्यात अनेकांना डिहायड्रेशनचा त्रास होत असल्यामुळे भरपूर पाणी प्यायला हवे.

दूषित हवामानामुळे हवेतील जंतुसंसर्गाला पोषक असे वातावरण तयार होते. त्यामुळे उघड्यावरील कोणतेही खाद्यपदार्थ आणि थंड पेये, फळांच्या फोडी खाणे हे अनारोग्याला आमंत्रण देण्यासारखे असून, या गोष्टी टाळणे गरजेचे आहे. उन्हाळ्यात तापमानात होणारी वाढ, प्रखर सूर्यप्रकाश यामुळे दुपारी बाहेर पडताना आवश्यक काळजी सर्वांनी घ्यावी, अंगदुखी, अंगात बारीक ताप, सर्दी, खोकला, घसा खवखवणे, घसा दुखणे असे त्रास उद्भवल्यानंतर लगेचच नजीकच्या सरकारी दवाखान्यात आवश्यक चाचण्या करून उपचार घ्यावेत. शासकीय पातळीवर आरोग्य यंत्रणामार्फत उष्माघात कक्षासह आवश्यक त्या उपाययोजना करण्यात येत आहेत. वाढते तापमान व बदलत्या वातावरणामुळे उद्भवणारे विकार पाहता त्या दृष्टीने सर्वांनी आवश्यक ती दक्षता व वेळेत वैद्यकीय उपचार घेणे आवश्यक घ्यावेत आणि स्वतःची व कुटुंबाच्या आरोग्याची काळजी घ्यावी.

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

संचालकांचे मनोगत

या महिन्यात ७ एप्रिल रोजी जागतिक आरोग्य दिन म्हणून सर्वत्र साजरा करण्यात आला. लोकांच्या आरोग्यविषयक समस्यांकडे लक्ष वेधून घेणे हे उद्दिष्ट हा दिवस साजरा करण्यामागे आहे. विविध प्रकारच्या आजारांवर नियंत्रण आणण्यासाठी त्यांच्यावर उपचार करण्याबरोबरच लोकांना आरोग्यविषयक सोयी-सुविधांबाबत माहिती पुरविणे, लोकांमध्ये आरोग्य विषयक जागृती निर्माण करणे हे आरोग्य विभागाचे उद्दिष्ट आहे. त्यानुसार आरोग्य विभागाने जागतिक आरोग्य दिनापासून विविध आरोग्य सेवा योजनांचा शुभारंभ केला आहे.

बदललेल्या जीवनशैलीमुळे तसेच वातावरणातील बदलांमुळे निरनिराळे आजार पसरत असून, त्यावर वेळीच उपचार घेण्याची काळजी सर्वांनी घेतली पाहिजे. वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता ही आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे. आरोग्यावर विपरित परिणाम करीत असल्याने स्वच्छतेच्या अनुषंगाने योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे आहे. राज्यातील शहरी व ग्रामीण भागातील नागरिकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून अनेक महत्त्वपूर्ण योजना आणि उपक्रम विभागामार्फत राबविण्यात येत असून, त्याचा सकारात्मक परिणाम राज्याच्या आरोग्य व्यवस्थेवर होताना दिसत आहे.

राज्यातील नागरिकांच्या आरोग्याची काळजी व उपाययोजना यावर आरोग्य विभागाकडून अधिकाधिक भर देण्यात येतो. विभागाच्या माध्यमातून माता व बाल आरोग्यासह विविध आजार नियंत्रण कार्यक्रम राज्यभरात यशस्वीरित्या राबविण्यात येत आहेत. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या प्रभावी अंमलबजावणीतून आरोग्य सेवेला अधिक बळकटी प्राप्त झाली आहे. त्यामुळे सरकारी विनामूल्य आरोग्य सेवेचा लाभ राज्यातील गरजू लोकांना होत आहे.

जागतिक आरोग्य दिनासोबतच या महिन्यात सुरक्षित मातृत्व दिन, जागतिक हिमोफिलिया दिन, अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह, जागतिक लसीकरण सप्ताह आणि जागतिक हिवताप दिन हे देखील महत्त्वपूर्ण दिवस साजरे होत आहेत. कुपोषण तसेच माता व बालकांच्या आरोग्य संवर्धनासाठी अनेक उपाययोजना क्षेत्रीय, तसेच ग्रामीण आणि दुर्गम भागात राबविण्यात येत आहेत. वातावरणातील तापमानात होत असलेली वाढ ही सध्याची सर्वात महत्त्वाची आणि ज्वलंत आरोग्य विषयक समस्या आहे. वाढत्या उष्णतेचा विपरित परिणाम टाळण्यासाठी तसेच त्यापासून सुरक्षित राहण्यासाठी व कुटुंबाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आवश्यक काळजी सर्वांनी घ्यावी. आरोग्य विभागाने ग्रामीण आणि शहरी अशा दोन्ही आरोग्य केंद्रांमध्ये उष्माघात कक्ष सुरु केलेले आहेत. तसेच याविषयी समाजमाध्यमातून जागृतीही करण्यात येत आहे. उष्माघात तसेच आजारपणाची कोणतीही प्राथमिक लक्षणे आढळल्यास नागरिकांनी त्वरित जवळच्या सरकारी आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधावा, असे आवाहन आरोग्य विभागाच्या वतीने सर्व नागरिकांना करत आहे.

डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

राज्याचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग आरोग्य सेवा पुरविण्यात महाराष्ट्र देशात सतत अग्रेसर राहिले आहे. राज्यातील जनतेचे आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी राज्य शासन अनेक कार्यक्रम केंद्र शासनच्या मदतीने हाती घेऊन ते लोकसहभागातून यशस्वी करण्यासाठी प्रयत्न करते. आरोग्य संपन्न महाराष्ट्र, समृध्द महाराष्ट्र हे लक्ष्य गाठण्यासाठी व नागरिकांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी आरोग्य विषयक सोयी, उपक्रम, सवलती त्याचबरोबर उपलब्ध असणाऱ्या सेवा याविषयी समाजामध्ये जागृती निर्माण करणे हे महत्त्वाचे कार्य आहे. त्यामुळे गेल्या काही महिन्यांपासून आरोग्य विभागाने महिलांचे आरोग्य, जागतिक कर्करोग दिनानिमित्त कर्करोग तपासणी आणि कर्करोग जागरुकता मोहीम, महिलांमधील स्तन आणि गर्भाशयमुखाचा कर्करोग याविषयी तपासणी आणि जनजागृतीची मोहीम हाती घेतली असून त्याला नागरिकांचा वाढता प्रतिसाद आहे.

नागरिकांमध्ये असंसर्गजन्य आजारांचे प्रमाण वाढत चालल्याचे गेल्या काही वर्षांच्या आकडेवारीवरुन दिसून येत आहे. त्यामुळे लोकांचे आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाने जागरुकता निर्माण करून लोकांमध्ये चांगल्या सवयी रुजविण्यासाठी विविध माध्यमांतून प्रयत्न केले जात आहेत. समाजमाध्यमांचा प्रभावी वापर करणे त्यासाठी आवश्यक असून त्या दृष्टीने प्रयत्न केले जात आहेत. मधुमेह, मुख कर्करोग, हृदयविकार रक्तदाब यांसारख्या आजारांवर नियमित व्यायाम, संतुलित आहार आणि निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब केल्यामुळे मात करता येणे शक्य आहे. आरोग्याचे विविध घटक शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दृष्टीने चांगले राहण्यासाठी तसेच आहार, कुटुंब कल्याण, बालसंगोपन, लसीकरण, स्त्रियांचे आरोग्य, शास्त्रीय दृष्टीचा अवलंब याविषयीही समाजामध्ये जागरुकता निर्माण करण्यात येत आहे.

समाजमाध्यमांचा वापर करून दररोज वेगवेगळ्या विषयावर प्रबोधन घडवून आणले जात आहे. त्यामुळे लोकांना आरोग्यविषयक माहिती मिळून त्यांचा आरोग्य मोहिमांमध्ये सहभागही वाढतो आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत देण्यात येणाऱ्या आरोग्य सेवा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचून त्याला चांगला प्रतिसाद मिळतो आहे व योजनाही चांगल्या प्रकारे राबविल्या जात आहेत. यात विविध स्तरावरील अधिकारी, कर्मचारी यांचा सहभाग व कर्तव्य यांचा वाटाही मोलाचा आहे.

सरकारी योजना यशस्वी होण्यासाठी लोकसहभाग हा सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे. त्यामुळे आरोग्य विभागाचे उपक्रम यशस्वी होण्यासाठी लोकसहभागातून सहकार्य मिळणे आवश्यक असते. माता मृत्यूदर, अर्भक मृत्यूदर व प्रजनन दर यांचे प्रमाण कमी करून प्रजनन व बाल आरोग्य चांगल्या दर्जाचे ठेवणे आवश्यक आहे. शासनाच्या वतीने यासाठी विविध योजना राबविण्यात येतात. या योजना प्रामुख्याने माता आरोग्य, बाल आरोग्य, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, आरोग्य संस्थांमध्येच प्रसूती करावी यासाठी आदिवासी भागासाठी विशेष माता आरोग्य कार्यक्रम, असे वेगवेगळे उपक्रम आखण्यात आलेले आहेत व त्याची अंमलबजावणी केली जात आहे. लोकांना धावयाच्या आरोग्य सेवेच्या गुणवत्तेत वाढ करणे, आरोग्य व्यवस्थापनाद्वारे सुसूत्रता आणून प्रशिक्षण व योग्य मनुष्यबळाचा वापर करून आणि इतर शासकीय विभागांशी समन्वय ठेवून, तसेच सहभागी संस्थांची मदत, तज्ज्ञ डॉक्टर्स व खासगी व्यावसायिकांसोबत समन्वय ठेवून महिला व समाजाचे सबलीकरण करणे यासाठी विभाग प्रयत्नशील आहे.

डॉ. स्वप्नील लाळे
संचालक, शहरी आरोग्य

संपादकीय

प्रत्येक व्यक्तीच्या सार्वजनिक जीवनात आरोग्याच्या दृष्टीने सामाजिक आरोग्य अंतर्भूत असते. मानसिक आरोग्य हे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अशा तिन्ही घटकावर अवलंबून असते. सामाजिक व व्यावसायिक कर्तव्य निभावताना आंतर व्यक्ती संबंधाचा विचार करून व्यवहार करावे लागतात. यात सामाजिक भूमिका अभिप्रेत असते. प्रत्येक व्यक्तीने सामाजिक भूमिका चांगली निभावली व सामाजिक संबंध सुधारले तर त्याचा परिणाम आपल्या कर्तव्य निष्ठेवर व समाधानावरही अवलंबून असतो. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य सेवा पुरविताना स्वतःचे मानसिक आरोग्य चांगले ठेवणे हेही तितकेच महत्त्वाचे मानले पाहिजे.

सार्वजनिक आरोग्याच्या सेवा पुरविताना व आरोग्य शिक्षणाचा संदेश देताना व्यक्ती-व्यक्तींमधील सामाजिक संबंधाचा परिणाम हा संदेश वहनावर व व्यक्तिमत्त्वावर दिसून येत असतो. आपले संबंध इतरांशी आदराचे व चांगले असतील तर लोकांचा चांगला प्रतिसाद मिळून काम करणे सहज शक्य होते. तसे न घडल्यास विसंवादाचे प्रसंग घडून ताण-तणाव निर्माण होतात. आपुलकी, परस्परांचा विश्वास आणि त्यागाची भावना, सामाजिक हित या गोष्टींना आपण महत्त्व दिले तर त्याचा चांगला परिणाम आपल्याला दिसून येतो. प्रत्येक व्यक्तीला आपले व्यावसायिक कर्तव्य निभावताना नेमून दिलेल्या नियमानुसार व कर्तव्यानुसार आपले कामकाज करावे लागते. सार्वजनिक आरोग्य सेवा पुरविताना आपल्याला सामाजिक संबंधाच्या दृष्टीने निष्ठेने आणि प्रामाणिकपणाने काम करावे लागते. इतरांशी आपुलकीने आणि मोकळेपणाने वागणे इतरांविषयी सहानुभूती बाळगणे, इतरांना मदत करणे, आपल्या वागण्यात सातत्य ठेवणे, वेळप्रसंगी विनोद करून लोकांना गुंतवून ठेवणे यासाठी आपले व्यक्तिमत्व वापरून लोकांचा सहभाग मिळावा लागतो.

संवाद साधणे ही आंतर्गिक संबंधातील महत्त्वाची बाब असल्यामुळे त्याला प्रत्येक अधिकारी आणि कर्मचारी यांनी प्राधान्य देणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. माझ्याच्या आरोग्यविषयक गरजांची पूर्तता करणे हे प्रत्येक आरोग्य कर्मचाऱ्यांचे कर्तव्य असल्यामुळे समाजाच्या गरजा जाणून घेणे व त्या उपलब्ध असणाऱ्या सुविधांमधून त्यांची गरज भागून त्यांना मदत करणे यासाठी प्रत्येकाने सजग असले पाहिजे. कठीण परिस्थितीत उपलब्ध असणाऱ्या सोयी सुविधा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी व लोकांचा लोकसहभाग मिळवून शासकीय योजनांचा लाभ लोकांना करून देण्यासाठी प्रत्येकाची भूमिका ही अत्यंत मोलाची असल्यामुळे त्याला प्राधान्य देणे आपले सर्वांचे कर्तव्य आहे.

सार्वजनिक आरोग्य सेवेत कार्यरत असणारे आरोग्य सेवक, परिचारिका, आशा सेविका अशा अनेक व्यक्तिमत्त्वातून आपल्याला याचा प्रत्यय होत असतो. सार्वजनिक आरोग्य सेवेत दक्ष राहून चांगले आरोग्य जपण्यासाठी व उपलब्ध असणाऱ्या सोयी-सुविधा यांचा जनतेने जास्तीत जास्त वापर करून घेण्यासाठी आपण चांगल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करून चांगल्या संवादाद्वारे व आपल्या कर्तव्यनिष्ठ भावनेने आपण सजग राहून लोकांना मदत केली तर त्यातून एक चांगल्या समाजाची निर्मिती होण्यास मदत होते व आपणासही चांगल्या कामाचे समाधान लाभत असते. आरोग्य शिक्षणाद्वारे लोकांना शिक्षित करण्यासाठी व चांगल्या सवयी यांचा विकास होण्यासाठी व अडीअडचणीच्या प्रसंगी उपलब्ध असणाऱ्या आरोग्य सुविधा यांचा वापर योग्य प्रकारे करून घेण्यासाठी आपण समाजामध्ये सहभागी होऊन आरोग्य शिक्षणाद्वारे लोकांपर्यंत पोहोचणे अत्यंत आवश्यक आहे. आपण सर्वांनी मिळून सार्वजनिक आरोग्य सेवा सुविधा सर्वसामान्य जनतेला उपलब्ध करून देण्यासाठी नेहमीच सजग राहू या व आरोग्य संपन्न समाज घडवण्यासाठी आपले योगदान देऊ या!

डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

सर्वसामान्य नागरिकांपर्यंत आरोग्य योजनांचा लाभ देण्यासाठी सातत्याने प्रयत्नशील राहावे

– प्रा. राम शिंदे, सभापती, विधान परिषद

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध आरोग्य योजनांचा शुभारंभ संपन्न

मुंबई – सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत शुभारंभ करण्यात आलेल्या विविध योजनांचा लाभ सर्वसामान्य नागरिकांपर्यंत पोहचविण्यासाठी आरोग्य विभागाने सातत्याने प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. जेणेकरून आरोग्य विषयक योजनांचा लाभ गरजू नागरिकांना मिळेल आणि त्यापासून कोणीही वंचित राहणार नाही, असे प्रतिपादन विधान परिषदेचे सभापती प्रा. राम शिंदे यांनी केले.

यशवंतराव चव्हाण सेंटर, मुंबई येथे आयोजित केलेल्या या कार्यक्रमात विधान परिषदेचे सभापती प्रा. राम शिंदे बोलत होते. यावेळी विधान परिषदेच्या सदस्या मनिषा कायंदे, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे सचिव डॉ. निपुण विनायक, विरेन्द्र सिंह, आरोग्य सेवाचे आयुक्त तथा मुंबई राष्ट्रीय अभियानाचे संचालक अमगोथू श्री रंगा नायक, राज्य कामगार विमा योजनेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी आस्तिककुमार पाण्डेय, मुंबई आरोग्य सेवा संचालक डॉ. नितीन अंबाडेकर यांच्यासह राज्यातील विविध आरोग्य संस्थांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

सभापती प्रा. शिंदे म्हणाले, राज्याचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग अतिशय चांगल्या पद्धतीने कार्यरत असून आरोग्य विभागातील कर्मचारी तसेच नागरिकांनी आपल्या निरोगी आरोग्य राखण्यासाठी स्वतःला वेळ द्यावा व नियमित व्यायाम करावा, असा सल्लाही त्यांनी दिला. राज्यातील जनतेचा आरोग्य विभागावर विश्वास आहे. कोविडच्या काळात त्याची प्रचिती सर्वांना आली असून लोकांचा हा विश्वास आरोग्य विभागाने अधिक दृढ करण्यासाठी कसोशीने व कर्तव्य तत्परतेने काम करावे असेही प्राध्यापक शिंदे म्हणाले.

कार्यक्रमात बोलताना आरोग्यमंत्री आबिटकर म्हणाले की, सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या योजनांचा सर्वसामान्यांनी फायदा करून घेतल्यास आरोग्य विषयक खर्चात 70% पर्यंत बचत होणार आहे. जिल्हा रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय आणि ग्रामीण रुग्णालयांमध्ये सोनोग्राफी, एक्सरे, ईसीजी, सिटी स्कॅन, एमआरआय, डायलेसिस अशा अत्याधुनिक सुविधा आता मोफत उपलब्ध असल्याची माहिती नागरिकांना असणे आवश्यक आहे. त्या अनुषंगाने आरोग्य विषयक विविध योजनांची व्यापक प्रचार व प्रसिद्धी होणे आवश्यक असल्याचे मत यावेळी त्यांनी व्यक्त केले.

यासोबत सर्व्हायकल कॅन्सर प्रतिबंधासाठी 9 ते 14 वयोगटातील मुलींसाठी लसीकरण मोहिमेची घोषणा झाली. 'प्रीव्हेन्शन इज बेटर दॅन क्युअर' या संकल्पनेनुसार, कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारांचे प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करण्यावर भर देण्यात येणार आहे. याशिवाय, आरोग्य संस्थांच्या निरीक्षण प्रणालीचे उद्घाटन, बांधकाम प्रकल्पांच्या ऑनलाइन पोर्टलचा शुभारंभ, तसेच C P R थेरपीसारख्या महत्त्वपूर्ण प्रशिक्षण उपक्रमांचाही शुभारंभ आज करण्यात आला. या सर्व उपक्रमांचा उद्देश म्हणजे नागरिकांना वेळीच आणि प्रभावी सेवा उपलब्ध करून देणे आहे.

जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने आरोग्य विभागात उत्कृष्ट कार्य करणाऱ्या डॉक्टर्स, अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचा सत्कार करून त्यांचे विशेष सन्मान करण्यात आले. यावेळी बोलताना आरोग्य मंत्री आबिटकर म्हणाले की, सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्था बळकट करण्यासाठी प्रत्येकाने आपली सेवा कर्तव्यबुद्धीने केल्यास राज्याची आरोग्यसेवा आणखी गतिमान

होण्यास बळ मिळणार आहे. कार्यक्रमाच्या शेवटी, 'आरोग्यं धनसंपदा' या मंत्राचा उच्चार करत संपूर्ण महाराष्ट्राच्या आरोग्यसेवेचा संकल्प पुन्हा एकदा नव्याने करण्यात आला. यावेळी उपस्थित मान्यवरांनी सर्व नागरिकांना स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेण्याचे आवाहन देखील मंत्री श्री. आबिटकर यांनी केले.

या आरोग्य सेवा योजनांचा झाला शुभारंभ...

- *e-Sushrut (HMIS System) संकेतस्थळाचे विस्तारीकरण शुभारंभ*
- *महाराष्ट्र शुश्रुषागृह नोंदणी प्रणालीचे (Bombay Nursing Home Act) ऑनलाईन पद्धतीने प्रमाणपत्र वितरण शुभारंभ * राज्यातील 6 जिल्ह्यांत 6 आरोग्य संस्थांमध्ये डायलिसीस युनिटचा शुभारंभ*
- *राज्यातील आरोग्य संस्थांच्या बांधकामाच्या ऑनलाईन संनियंत्रण व पाठपुरावा सॉफ्टवेअरचे उद्घाटन*
- *गर्भाशयमुख कर्करोग जनजागृती (9 ते 14 वर्षे वयोगट) अभियान - कर्करोगासंबंधी जनजागृती आणि प्रतिबंधात्मक उपायांची प्रभावी अंमलबजावणी*
- *महाराष्ट्र राज्य कामगार विमा सोसायटी रुग्णालयांमध्ये महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजनेचा शुभारंभ - आता कामगारांसहित सर्वसामान्य जनतेसाठी सुद्धा खुली*
- *महाराष्ट्र राज्यात सीपीआर प्रशिक्षणाचे उद्घाटन व प्रात्यक्षिकांचे सादरीकरण*
- *आरोग्य सेवा निरीक्षण प्रणालीचा शुभारंभ*

आरोग्य सेवा क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी बजावणाऱ्या आरोग्य संस्थांचा सन्मान...

- राष्ट्रीय अंधत्व निवारण कार्यक्रमात उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा - मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया - प्रथम - बीड, द्वितीय - धाराशिव
- कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रियेत उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा - प्रथम - नांदेड, द्वितीय - पालघर, लातूर महानगरपालिका
- मोठ्या (major) शस्त्रक्रिया करणारे 100 खाटाचे उपजिल्हा रुग्णालय - प्रथम - उपजिल्हा रुग्णालय गडहिंग्लज, कोल्हापूर, द्वितीय - उपजिल्हा रुग्णालय अचलपूर, अधिकाधिक मोठ्या (major) शस्त्रक्रिया करणारे 50 खाटाचे उपजिल्हा रुग्णालय - प्रथम - उपजिल्हा रुग्णालय देगलूर, जिल्हा नांदेड, द्वितीय - उपजिल्हा रुग्णालय गंगाखेड, परभणी
- अधिकाधिक मोठ्या (major) शस्त्रक्रिया करणारे ग्रामीण रुग्णालय प्रथम - ग्रामीण रुग्णालय अहमदपूर, जिल्हा लातूर, द्वितीय ग्रामीण रुग्णालय माहूर, जिल्हा नांदेड
- गुणवत्ता आश्वासन कार्यक्रम अंतर्गत सर्वात जास्त संस्थांना राष्ट्रीय पातळीवर प्रमाणित करणारा जिल्हा प्रथम - लातुर, द्वितीय धाराशिव
- जास्त प्रसुती करणारे प्राथमिक आरोग्य केंद्र (PHC) - प्रथम - प्राथमिक आरोग्य केंद्र साईवन ता. डहाणू जिल्हा पालघर, द्वितीय - प्राथमिक आरोग्य केंद्र, शेंदूर्णी ता. जामनेर जिल्हा जळगाव
- जास्त प्रसुती करणारे नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र (महानगरपालिका) - नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र आकुर्डी, पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका

- जास्त प्रसुती करणारे ग्रामीण रुग्णालय - प्रथम ग्रामीण रुग्णालय धडगाव, जिल्हा नंदुरबार, द्वितीय ग्रामीण रुग्णालय स्पर्श सस्तूर, ता. लोहारा जिल्हा धाराशीव

- आरबीएसके कार्यक्रमांतर्गत उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा (विद्यार्थी तपासणी, हृदय शस्त्रक्रिया व इतर शस्त्रक्रिया). प्रथम कोल्हापूर, द्वितीय - पुणे

- असंसर्गजिन्य आजार नियंत्रण कार्यक्रमामध्ये उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा प्रथम - सातारा द्वितीय वाशीम

- सिकल सेल आजार नियंत्रण कार्यक्रमामध्ये उल्लेखनिय कामगिरी करणारा जिल्हा (सिकलसेल तपासणी) प्रथम नागपुर द्वितीय नाशिक

- उल्लेखनीय कामगिरी करणारे विशेष नवजात शिशु काळजी कक्ष (SNCU) - प्रथम डागा रुग्णालय, नागपुर द्वितीय उपजिल्हा रुग्णालय, जव्हार जिल्हा पालघर

- उल्लेखनीय कामगिरी करणारे पोषण पुनर्वसन केंद्र (NRC) - प्रथम - उपजिल्हा रुग्णालय पांढरकवडा, जिल्हा यवतमाळ, द्वितीय जिल्हा रुग्णालय, हिंगोली

- मोबाईल मेडिकल यूनिट (एमएमय) कार्यक्रमांतर्गत उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा प्रथम ठाणे, द्वितीय नांदेड

- पाच वर्षात सातत्याने बालमृत्यू कमी करणारा जिल्हा प्रथम धाराशीव

- पाच वर्षात सातत्याने मातामृत्यू कमी करणारा जिल्हा - प्रथम रायगड

- सर्वात जास्त In-house Dialysis करणाऱ्या आरोग्य संस्था प्रथम - डायलिसीस सेंटर, चंद्रपुर; द्वितीय - जिल्हा रुग्णालय, गडचिरोली

- उल्लेखनीय कामगिरी करणारे अतिदक्षता कक्ष (ICU) - जिल्हा रुग्णालय धुळे

- राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमांतर्गत उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा प्रथम गोंदिया, द्वितीय धाराशीव

- राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमांतर्गत उल्लेखनीय काम करणारी महानगरपालिका: प्रथम मालेगाव, महानगरपालिका, द्वितीय धुळे महानगरपालिका

- कुष्ठरोग निर्मलन कार्यक्रमांतर्गत उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा प्रथम चंद्रपुर, द्वितीय सातारा

- जिल्हा आरोग्य आधिकारी कार्यक्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा : प्रथम जिल्हा आरोग्य अधिकारी, अकोला, द्वितीय जिल्हा आरोग्य अधिकारी, धाराशीव

- जिल्हा शल्य चिकित्सक कार्यक्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणारा जिल्हा: प्रथम जिल्हा शल्य चिकित्सक वाशिम, द्वितीय जिल्हा शल्य चिकित्सक, नाशिक

- वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी कार्यक्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणारी महानगरपालिका - प्रथम वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी, (सांगली महानगरपालिका), द्वितीय वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी (पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका)

- उल्लेखनीय कामगिरी करणारे 100 खाटांचे रुग्णालय प्रथम उपजिल्हा रुग्णालय कराड जिल्हा सातारा, द्वितीय उपजिल्हा रुग्णालय, शहापूर जिल्हा ठाणे

- उल्लेखनीय कामगिरी करणारे महिला रुग्णालय प्रथम महिला अकोला, द्वितीय महिला रुग्णालय, अमरावती

- किडनी ट्रांसप्लांट मध्ये उल्लेखनीय कामगिरी करणारे रुग्णालय - विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालय अमरावती

- आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन अंतर्गत उल्लेखनीय कामगिरी - ग्रामीण भाग- हिंगोली जिल्हा, शहरी भाग - पनवेल महानगरपालिका

7 एप्रिल – जागतिक आरोग्य दिन

सन 1948 मध्ये WHO ची स्थापना झाली, आणि 1950 पासून दरवर्षी 7 एप्रिल हा जागतिक आरोग्य दिन म्हणून जगभर साजरा केला जातो .लोकांच्या आरोग्यविषयक समस्यांकडे जास्तीत जास्त लक्ष पुरवणे हे या संघटनेचे मूळ उद्दिष्ट आहे.केवळ रोग व त्यावरील उपाय यावरच मर्यादित न राहता मानसिक शारीरिक आरोग्याबरोबरच सामाजिक आरोग्याचाही विचार केला जातो.लोकांना आरोग्यविषयक सोयीसुविधांची माहिती पुरविणे व आरोग्यविषयक जनजागृती करणे इ. कामे केली जातात. प्रत्येक वर्षी जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त एक विषय निवडला जातो. त्यासंदर्भात वर्षभर विविध कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. चर्चा, परिसंवाद, पथनाट्य, प्रसारमाध्यमे आदी. माध्यमातून व लोकांच्या व संस्थाच्या तसेच इतर विभागाच्या सहकार्याने लोकांमध्ये जागृती निर्माण केली जाते. सन 2025 चा विषय किवा त्याची थीम आहे ***"निरोगी सुरुवात, आशादायी भविष्य"***. ही थीम माता आणि नवजात बालकांच्या आरोग्यासाठी जागरूकता वाढवण्यावर लक्ष केंद्रित करते. माता आणि नवजात बालकांच्या आरोग्यासाठी जागरूकता वाढवणे व टाळता येण्याजोगे माता आणि बालमृत्यू टाळणे.

आज आपण बघतोय सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात माणूसाला स्वतःकडे लक्ष देण्यास वेळ नाही.कामाची धावपळ, व्यायामाचा अभाव, वाढते प्रदूषण, असंतुलित आहार, आहारात जंक फूड चा वाढता वापर, अनियमित आरोग्य तपासणी, मोबाईल, टीव्ही, तसेच समाज माध्यमाचा अमर्याद वापर व त्यामळे निद्रानाश, नैराश्य, डोळ्यांच्या निर्माण होणाऱ्या समस्या यासारख्या अनेक कारणामुळे असांसर्गिक आजार तसेच शारीरिक, मानसिक आजाराचे प्रमाण वाढत आहे. त्यासाठी निरामय आरोग्यदायी आयुष्य जगण्यासाठी काही आरोग्यदायी सवयी अंगीकारल्या पाहिजे :

1)तांब्याच्या भांड्यातून पाणी पिणे :

प्लॅस्टिकच्या बाटल्यांमधील पाणी पिणे धोकादायक असू शकते ज्यामुळे मधुमेह, लठ्ठपणा, कर्करोग आणि प्रजनन समस्या यासारख्या आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. त्याऐवजी पाणी पिण्यासाठी तांब्याची भांडी वापरा. तांब्यामध्ये प्रक्षोभक, प्रतिजैविक, अँटी-कार्सिनोजेनिक आणि अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म असतात.

2)स्वयंपाक आणि खाण्यासाठी मातीची भांडी वापरणे :

भारतात, मातीची भांडी पारंपारिकपणे स्वयंपाक करण्यासाठी सर्वात जास्त पसंतीची आणि मोठ्या प्रमाणावर वापरली जाणारी भांडी आहेत. अत्याधुनिक तंत्रज्ञानामुळे, ही पारंपारिक भांडी हळूहळू सहज राखता येण्याजोग्या कुकवेअरने बदलली. आज आपण वापरत असलेली स्वयंपाकघरातील उपकरणे अॅल्युमिनियम, टेफ्लॉन आणि प्लॅस्टिकपासून बनलेली आहेत, ज्यात अधिक हानिकारक रासायनिक घटक असतात.स्वयंपाक आणि खाण्यासाठी मातीची भांडी वापरल्याने अनेक फायदे आहेत आणि ते किफायतशीर देखील आहेत. मातीची भांडी चिकणमातीची बनलेली असते आणि सच्छिद्र भिंती असतात ज्यामुळे स्वयंपाक करताना उष्णता आणि आर्द्रता समान रीतीने फिरते.मातीच्या भांड्यात अन्न शिजवल्याने जेवणाची एकूण चव वाढते आणि अन्नामध्ये फॉस्फरस, कॅल्शियम, लोह, सल्फर आणि मॅग्नेशियम समाविष्ट होते, जे शरीरासाठी फायदेशीर आहे.

3) घरी खाणे आणि जंक फूड टाळणे :

भारतीय स्वयंपाकाच्या परंपरांवर आयुर्वेदाचा महत्त्वपूर्ण प्रभाव होता. पूर्वीचे लोक ताजे आणि नैसर्गिक पदार्थ वापरून घरी जेवण तयार करायचे. घरी शिजवलेले अन्न सेवन केल्याने ते निरोगी होते आणि त्यांचे आयुर्मान चांगले होते. तथापि, अलीकडच्या काळात, लोक त्यांच्या दैनंदिन जेवणासाठी जंक फूडवर अधिक अवलंबून झाले आहेत, ज्यात कॅलरी, संतृप्त चरबी आणि साखरेचे प्रमाण जास्त असते आणि त्यामुळे मधुमेह, लठ्ठपणा आणि हृदयरोग यासारख्या विविध आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात.

4)जमिनीवर क्रॉस-पाय बसणे :

जमिनीवर क्रॉस पाय करून जेवण करण्यासाठी बसणे (भारतीय बैठक) यामुळे पचन सुधारते, रक्ताच्या गुठळ्या होण्याचा धोका कमी होतो. मात्र, आता लोक खुर्चीवर बसून

जेवण करतात. याचा परिणाम अधिक बैठी जीवनशैली, खराब मुद्रा, खराब रक्ताभिसरण आणि सांधेदुखीमध्ये योगदान देत आहे.

5)वेळेवर झोपणे:

वेळेवर झोपणे ही आपल्या पूर्वजांची उत्तम आरोग्याची प्रमुख सवय होती. शरीराच्या नैसर्गिक सर्केडियन चक्रानुसार लोक झोपायचे आणि लवकर उठायचे. यामुळे त्यांना अधिक प्राप्त करणे शक्य झाले दर्जेदार झोप, जे सामान्य आरोग्य आणि कल्याणासाठी आवश्यक आहे. लोक अनेकदा झोपेपेक्षा काम किंवा मनोरंजनाला प्राधान्य देतात.यामुळे झोपेची अनियमित पद्धत आणि झोपेची गुणवत्ता खराब होते.खराब झोपेमुळे आरोग्य समस्यांचा समावेश होतोः हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग,कमी एकाग्रता,खराब कामगिरी,यांसारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या चिंता आणि उदासीनता हे परिणाम टाळण्यासाठी नियमित झोपेच्या सवयी ठेवणे आवश्यक आहे.

6)घरी रोपे वाढवणे:

घरी वनस्पतींची लागवड करणे ही एक प्राचीन प्रथा आहे जी अनेक आरोग्यदायी फायदे देते. लोक वैद्यकीय आणि पौष्टिक कारणांसाठी घरी वनस्पती वाढवत असत. आता, आम्ही या परंपरेपासून दूर गेलो आहोत आणि आता बरेच लोक बागकामासाठी मर्यादित खोली असलेल्या शहरी भागात राहतात. तथापि, स्वतःची फळे आणि भाजीपाला घरी उगवल्याने तुम्हाला ताजे आणि पौष्टिक अन्न मिळू शकते आणि प्रक्रिया केलेल्या आणि पॅकेज केलेल्या वस्तूंवरील तुमची अवलंबित्व कमी होते, ज्यामध्ये संरक्षक आणि इतर घातक पदार्थ असतात.

7) सक्रिय जीवनशैली:

चांगल्या आरोग्यासाठी नियमितपणे शारीरिक हालचाली करणे महत्वाचे आहे. घरातील कामे करणे, व्यायाम करणे, योगा करणे एकंदरीत निरोगी शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.

आपल्या महाराष्ट्र राज्यातील सार्वजनिक आरोग्य सुविधा अधिकाधिक लोकाभिमुख, पारदर्शक आणि निरोगी आयुष्यातून आशादायक भविष्य निर्माण करण्यासाठी तसेच सर्वांचे क्षेमकुशल साध्य करण्यासाठी शासन अविरत कार्य करत आहे. सन 2025 वर्षासाठी "निरोगी आयुष्यातून आशादायक भविष्य" या विषयाला अनुसरून जागतिक आरोग्य दिनापासून विविध कार्यक्रम वर्षभर साजरे करण्यात येणार आहेत. सर्व ग्राम पंचायतींमध्ये दिनांक 7 एप्रिल 2025 रोजीच्या जागतिक आरोग्य दिनापासून वर्षभर खालील जनजागृतीचे कार्यक्रमांचे नियोजन आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभाग मार्फत आयोजित करण्यात येणार आहेत.

1. माता व नवजात मृत्यू थांबवणे तसेच महिलांचे दीर्घकालीन आरोग्य आणि कल्याण यांना प्राधान्य देणे.
2. प्रत्येक स्त्री व बाळाला जगण्यास आणि त्यांच्या भरभराटीस मदत करणे.
3. महिलांना गर्भवती अवस्थेत, बाळाच्या जन्मापूर्वी, दरम्यान आणि नंतर शारीरिक आणि भावनिकदृष्ट्या सक्षमतेची आणि उच्च दर्जाच्या काळजीची आवश्यकता असते त्यासाठी कुटुंबांना आधार व उच्च दर्जाची काळजी घेण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.
4. महिला आणि बाळांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी कुटुंबांना प्रभावी गुंतवणुकीसाठी प्रोत्साहित करणे. महात्मा फुले जन आरोग्य योजना, आयुष्यमान भारत योजना, आरोग्य विमा योजना, पंतप्रधान राष्ट्रीय मदत निधी, मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता निधी, मंदिर/देवस्थान वैद्यकीय सहाय्यता निधी तसेच इतर सेवा भावी संस्थाच्या वैद्यकीय सहाय्यता निधीची माहिती, अर्ज करण्याची पद्धत, अर्जासोबत जोडावयाची कागदपत्रे, अर्ज कोणाकडे सादर करावयाचा आदी बाबत सविस्तर माहिती गावा-गावात पोहचवून जनजागृती करणे.
5. गर्भधारणा, बाळंतपण आणि प्रसूतीनंतरच्या कालावधीशी संबंधित उपयुक्त आरोग्य माहिती महिलांपर्यंत पोहचवण्यासाठी विशेष गृह भेटी देऊन जनजागृती करणे.
6. जिल्हा तसेच तालुका स्तरावर आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या सेवाभावी संस्थाचा विनामूल्य अधिकाधिक सहभाग घेणे.

मग चला तर या जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने आपण सर्वांनी "निरोगी सुरुवात, आशादायक भविष्य" ची प्रतिज्ञा करून सर्वांच्या सहकार्याने आरोग्यदायी,निरोगी आयुष्याची सुरवात करून आशादायी उज्वल भविष्य साकार करू या...

सर्वांना जागतिक आरोग्य दिनाच्या आरोग्यदायी शुभेच्छा...

डॉ. अनिरुद्ध आठल्ये
जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद रत्नागिरी.

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांची मेळघाटला भेट

आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी दि. 23-24 मार्च 2025 रोजी मेळघाटमधील दौ-यादरम्यान अतिदुर्गम भागात असलेल्या हतरू, हिरडा, बारूगव्हाण, चुरणी या गावांना भेट देऊन आरोग्य सुविधा व आरोग्य विषयक समस्या जाणून घेतल्या. मेळघाटात आरोग्य सुविधा पुरविण्यासाठी योग्य त्या उपाययोजना केल्या जातील इतर ठिकाणी ज्या सुविधा नागरिकांना मिळतात तशाच सुविधा मेळघाटातही तयार करण्यावर भर देण्यात येईल, असे आश्वासन दिले.

आरोग्य मंत्री आबिटकर यांनी भेटी दरम्यान प्राथमिक आरोग्य केंद्र हतरू, अंगणवाडी केंद्र हिरडा, ग्रामपंचायत बोरुगव्हान, ग्रामीण रुग्णालय चुरणी, उपजिल्हा रुग्णालय अचलपूर, विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालय अमरावती या संस्थांना भेटी देण्यात येऊन मार्गदर्शनपर सूचना देण्यात आल्या. त्यावेळी आरोग्य विभागाचे डॉ. नितीन अंबाडेकर अतिरिक्त संचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई., डॉ. कमलेश भंडारी उपसंचालक, आरोग्य मंडळ, अकोला., डॉ. आरती कुलवाल सहा. संचालक, आरोग्य मंडळ, अकोला., डॉ. सुरेश असोले जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद अमरावती., डॉ. दिलीप सौंदळे जिल्हा शल्यचिकीत्सक, सामान्य रुग्णालय अमरावती., डॉ. प्रविण पारिसे अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी जिल्हा परिषद अमरावती., डॉ. संदीप हेडाऊ आर.एम.ओ. (बाहय संपर्क विभाग) सामान्य रुग्णालय अमरावती., डॉ. पुनम मोहोकार सहा. संचालक (कृष्ठरोग) अमरावती., डॉ. रमेश बनसोड जिल्हा क्षयरोग अधिकारी अमरावती., डॉ. शरद जोगी जिल्हा हिवताप अधिकारी अमरावती., डॉ. अमोल नरोटे वैद्यकीय अधीक्षक, डॉ. मंगेश मेंढे विशेष कार्यकारी अधिकारी विभागीय सदर्भ सेवा रुग्णालय अमरावती, डॉ. तिलोत्तमा वानखडे मोरनकर तहसीलदार, चिखलदरा., श्री. शिवशंकर भारसाकडे गटविकास अधिकारी चिखलदरा. डॉ. आदित्य पाटील तालुका आरोग्य अधिकारी चिखलदरा., इत्यादीं सोबत चर्चा केली व त्यावेळी जिल्हयाचा सर्व चमु तेथे उपस्थित होता.

- विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालय अमरावती :- आरोग्य मंत्री श्री प्रकाश आबिटकर, यांनी विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालय अमरावती येथे रविवार दि. 23/03/2025 रोजी रात्री 12.30 वाजता भेट देवुन रुग्णालयातील वॉर्ड, आय.सी.यु, एन.आय.सी.यु मध्ये पाहणी करूण त्याबाबत रुग्णांकडून चौकशी करूण रुग्णांच्या समस्या जाणून घेवून त्यासंदर्भात तसेच रुग्णालयातील उपलब्ध सोयी सुविधांचा आढावा घेतला.
- हतरू प्राथमिक आरोग्य केंद्र :- आरोग्य मंत्र्यांनी प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील आंतररुग्ण कक्षातील रुग्णांकडून माहिती घेऊन संवाद साधला तसेच प्रयोगशाळा, औषध भांडार आदिंची पाहणी केली. यावेळी कार्यरत कर्मचा-यांशी संवाद साधला. केंद्रातील पाणी आणि विजेची समस्या

तातडीने निकाली काढण्यात येईल त्यामुळे याठिकाणी येणा-या नागरिकांना चांगल्या सेवा दयाव्यात अशा सूचना दिल्या.

- हिरडा अंगणवाडी केंद्रः अंगणवाडी केंद्रात भेट दिली त्याठिकाणी 47 बालके असून यातील एकही बालक कुपोषित नसल्या बद्दल कर्मचा-यांचे कौतुक केले. तसेच येत्या काळात चांगले कार्य करावे. बालकांचे पोषण होण्यासाठी त्यांना आणि मातांना सकस आहार पुरविण्यात यावा असे निर्देश दिले.
- बारुगव्हाण ग्रामपंचायत भेट :- ग्रामपंचायत कार्यालयाला भेट दिली त्यावेळी नागरिकांच्या समस्या जाणून घेतल्या. प्रामुख्याने रस्ते आणि आरोग्य सुविधा पुरविण्यात येईल असे सांगितले. व टि.बी. मुक्त गांव झाल्यामुळे आरोग्य कर्मचा-यांचे कौतुक केले. बिबा येथील समुदाय आरोग्य अधिकारी डॉ. सागर कोगदे., भरारी पथक वैद्यकीय अधिकारी डॉ. अंकीत राठोड., समुदाय आरोग्य अधिकारी डॉ. अजय ठोसर यांनी केलेल्या उत्कृष्ट कामाबद्दल त्यांना प्रशस्ती पत्र देण्यास सांगितले. चुरणी येथील ग्रामीण रुग्णालयाला भेट - ग्रामीण रुग्णालयात औषधी विभाग आंतररुग्ण कक्ष, प्रसूती गृह, शस्त्रक्रीया गृह, रक्तसाठा केंद्र, एक्सरे, केंद्राची पाहणी केली. यावेळी नागरिकांच्या समस्या आरोग्य यंत्रणांनी जाणून त्यानुसार सुधारणा करण्याचे निर्देश दिले. रुग्णालयात प्रामुख्याने ग्रामीण आणि गरजु रुग्ण येत असल्याने त्याला दर्जेदार आरोग्य सुविधा पुरविण्याचे निर्देश दिले.
- स्त्री रुग्णालय अचलपूर अचलपूर येथील स्त्री रुग्णालयामध्ये मेळघाट भागातील रुग्ण मोठ्या प्रमाणात सेवा घेत असून या ठिकाणी सुविधा वाढविण्याचे निर्देश दिले.

गरजू रुग्णांची रक्त मिळविण्यासाठी वणवण थांबणार रक्त उपलब्धता आता आपल्या मोबाईलवर

मुंबई- राज्यातील गरजू रुग्णांना दैनंदिन रक्तसाठा, रक्तदान शिबीरे तसेच इतर बाबींची माहिती सहज उपलब्ध व्हावी, यासाठी केंद्र शासनाने ई-रक्तकोष पोर्टल विकसित केले असून यावर सर्व रक्त केंद्रामार्फत माहिती अद्ययावत करण्यात येते. त्यामुळे थॅलेसिमिया, हिमोफिलीया, सिकलसेल व रक्ताशी निगडीत इतर आजारांच्या गरजू रुग्णांना रक्तासाठी धावपळ करावी लागू नये म्हणून रक्ताविषयी माहिती www.eraktkosh.mohfw.gov.in वर एका क्लिकवर सहजरित्या आता उपलब्ध झाली आहे. आरोग्य मंत्री प्रकाश आबिटकर यांच्या पुढाकाराने या सेवेचा गरजू रुग्णांनी या सेवेचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले आहे.

राज्यामध्ये शासकीय, निमशासकीय, ट्रस्ट, कार्पोरेशन, प्रायव्हेट अशा एकूण 395 रक्तपेढ्यांचे/रक्तकेंद्रांचे खूप मोठे जाळे असून रुग्णाला वेळेत रक्त मिळण्यासाठी आता आपल्या मोबाईलवर ई-रक्तकोष पोर्टल मार्फत सद्यस्थितीत असलेला रक्ताच्या साठ्याची माहिती तत्काळ उपलब्ध होणार आहे. आरोग्य मंत्री आबिटकर यांच्या पुढाकाराने याचा फायदा वारंवार रक्ताची गरज असणारे रुग्ण उदाहरणार्थ, थॅलेसेमिया, सिकलसेल, हिमोफिलिया, कॅन्सर इत्यादी रुग्णांना तसेच उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना वेळेत रक्त उपलब्ध करून देणे सोयीचे होणार आहे.

या रुग्णांसोबतच मोठ्या शस्त्रक्रियांच्या रुग्णांना याचा मोठा फायदा होणार आहे. ज्या रुग्णांचे रक्त निगेटिव्ह गटाचे आहे त्यांनाही या पोर्टलद्वारे रक्ताच्या उपलब्धतेची माहिती मिळणार आहे. या पोर्टलद्वारे रक्तदात्यांना जवळचे रक्त केंद्र रक्तपेढी तसेच रक्त शिबिराची माहिती सहज उपलब्ध होणार आहे. महाराष्ट्र रक्त संकलनामध्ये देशात प्रथम क्रमांकावर आहे. मागील वर्षी अंदाजे 21 लाख रक्तदात्यांनी राज्यात रक्तदान केले आहे. या रक्त संकलनातून मोठ्या प्रमाणात रक्त घटक तयार करण्यात आले, ज्यामध्ये पॅक्ड रेड ब्लड सेल, प्लेटलेट कॉन्सन्ट्रेट ,फ्रेश फ्रोजन प्लाज्मा याचा समावेश असून सदर रक्त घटक आवश्यकतेनुसार रुग्णांसाठी वापरण्यात आले आहेत. राज्य रक्त संकलन परिषदेने हे रक्त व रक्त घटकाच्या प्रोसेसिंग चार्जेसचे दर निश्चिती केलेली आहे. या दर निश्चितीच्या मर्यादितच रक्त केंद्रांना रुग्णासाठी रक्तपुरवठा करणे बंधनकारक आहे.

महाविद्यालये, सामाजिक संस्था, राजकीय पक्ष, धार्मिक संस्था, गणेश मंडळे, कार्पोरेट ऑफिसेस इत्यादींच्या माध्यमातून तसेच वारंवार रक्तदान करणाऱ्या रक्तदात्यांच्या मार्फत रक्त संकलन मोठ्या प्रमाणात करण्यात येते. सुदृढ रक्तदाता दर तीन महिन्यांनी रक्तदान करू शकतो. राज्यामध्ये शंभर पेक्षा अधिक वेळा रक्तदान करणाऱ्या रक्तदात्यांची मोठी संख्या आहे. 'रक्तदान हे सर्वश्रेष्ठ दान, महान दान' या संकल्पनेतून मोठ्या प्रमाणात रक्तदान शिबिरे आयोजित होतात. राज्यात सुरक्षित रक्ताचा पुरेसा साठा योग्य दरात उपलब्ध होणे यासाठी राज्य रक्त संकलन परिषद नियमित कार्यरत आहे.

दुर्मिळ रोग दिवस

"It's not how much we give but how much love we put into giving."

- Mother Teresa.

28 फेब्रुवारी 2008 रोजी पहिला वार्षिक दुर्मिळ रोग दिन साजरा करून दुर्मिळ आजारांनी ग्रस्त असलेल्या रुग्णांना जागरूकता निर्माण करण्यास आणि कृती करण्यास प्रोत्साहन देण्यास मदत केली आहे दुर्मिळ रोग दिवस साजरा करून, या रोगांच्या रुग्णांना, त्यांच्या कुटुंबीयांना आणि हेल्थकेअर प्रोफेशनल्सना समर्थन मिळवून दिले जाते. एखाद्या आजाराला दुर्मिळ बनवणारी गोष्ट म्हणजे तो किती व्यापक आहे.दुर्मिळ रोग (जागतिक आरोग्य संघटनेची व्याख्या-दुर्मिळ आजार की जो दर 1,00,000 लोकांमागे 65 पेक्षा कमी लोकांना प्रभावित करतो)हे ते रोग आहेत जे फार कमी लोकांमध्ये आढळतात आणि त्यासाठी उपचार शोधणे/ ते समजून घेणे हे कठीण असू शकते.'दुर्मिळ' हे दोन्ही विशेषण आहेत ज्याचा अर्थ 'काहीतरी कमी/कठीण आहे','क्वचितच घडणारे/आढळणारे.' जगभरात 30 कोटींहून अधिक लोक एका दुर्मिळ आजाराने ग्रस्त आहेत. 6000हून अधिक दुर्मिळ आजारांची ओळख पटली आहे. ते जागतिक लोकसंख्येच्या 3.5 % ते 5.9 % लोकांना प्रभावित करतात.

दुर्मिळ आजारांची मुख्य कारणे

दुर्मिळ आजारांपैकी 72 % आजारांचे मूळ अनुवांशिक असल्याचे आढळून आले. याचा अर्थ पालक बहुतेकदा त्यांच्या मुलांना (सुमारे दोन तृतीयांश मुले) देतात.पण कधीकधी, जनुके स्वतःहून बदलतात. 70 % दुर्मिळ अनुवांशिक आजार बालपणात सुरू होतात. (हंटर सिंड्रोम, गॉचेर रोग, आणि सिकल सेल ॲमेनिया.). 28 % अनुवांशिक नसलेले आहेत.

जैविक कारणे : संसर्ग.काही विषाणू,बॅक्टेरिया, आणि फंगस यामुळे होऊ शकतात (कॉंगायम्यालेरिया/ न्यूमोनिया) पर्यावरणीय कारणे: विषारी पदार्थांच्या संपर्कात येणे विषारी रसायने, वायू प्रदूषण किंवा इतर पर्यावरणीय घडामोडी, पौष्टिक कमतरता, दुखापती, दुसऱ्या आजाराच्या उपचारांचे दुष्परिणाम. इतर दुर्मिळ आजारांमध्ये दुर्मिळ ॲलर्जीक प्रतिक्रिया आणि दुर्मिळ कर्करोग यांचा समावेश होतो.दुर्मिळ आजारांना नेहमीच पुरेसे लक्ष दिले जात नाही कारण ते तुलनेने कमी लोकांना प्रभावित करतात.

राष्ट्रीय संघटनेनुसार, सर्व दुर्मिळ आजारांपैकी सुमारे 95 % आजारांवर अद्याप उपचार उपलब्ध नाहीत.दुर्मिळ आजार हे जागतिक आरोग्य प्राधान्य आहे, कोणत्याही आजार/विकारासोबत जगणे हे रुग्णांसाठी, कुटुंबांसाठी आणि काळजीवाहकांसाठी एक आव्हान असले तरी, दुर्मिळ आजार असलेल्या लोकांना निदान आणि उपचार मिळणे कठीण असते. दुर्मिळ आजाराच्या रुग्णांना निदान होण्यासाठी सरासरी 5 वर्षे लागतात.दुर्मिळ आजार असलेले 70% लोक वैद्यकीय मदत घेतल्यानंतर निदानाची पुष्टी होण्यासाठी 1 वर्षापेक्षा जास्त वेळ वाट पाहतात. या आव्हानांना तोंड देण्यासाठीचे हे प्रयत्न अनेक रोग क्षेत्रांमध्ये पसरलेले आहेत ज्यात मल्टिपल मायलोमा, गर्भ आणि नवजात शिशुंचे हेमोलिटिक रोग, एएल अमायलोइडोसिस, दुर्मिळ रेटिनल रोग, फुफ्फुसीय धमनी उच्च रक्तदाब आणि इतर समाविष्ट आहेत.हे आजार बहुतेकदा दीर्घकालीन, प्रगतीशील आणि अनेकदा जीवघेणे असतात. दुर्मिळ आजारांमध्ये विविध प्रकारची लक्षणे आणि चिन्हे असतात जी केवळ रोगानुसारच बदलत नाहीत तर त्याच आजाराने ग्रस्त असलेल्या रुग्णांनुसार देखील बदलतात.

काही प्रमुख दुर्मिळ आजार

1. हंटर सिंड्रोम-हंटर सिंड्रोम हा एक आनुवंशिक रोग आहे जो X - लिंक्ड (पुरुषांमध्ये अधिक सामान्य) असतो. यामध्ये शरीरातील एंझाइमची कमतरता असते, ज्यामुळे साखर आणि अन्य कचऱ्याचा योग्यपणे निस्सारण होऊ शकत नाही. लक्षणे: चेहऱ्यावर सूज, हाडांचे विकार, वर्धमान

वृद्धत्व,श्वसनाचे विकार, आणि मानसिक विकार.

2.गॉचेर रोग- एक आनुवंशिक विकार आहे, ज्यामध्ये शरीरातील ग्लुकोसिलसेरेब्रोसिडस या एंझाइमची कमी असते. हे एंझाइम साधारणपणे चरबीच्या पदार्थांचा विघटन करतो, जे शरीरात जमा होतात. लक्षणे : पोटातील सूज, हाडांमध्ये दुखणे, जिव्हाव्यवस्था आणि रक्ताच्या विकारांची समस्या.

3. सिकल सेल अ‍ॅमेनिया- आनुवंशिक रक्ताचा रोग आहे, ज्यामध्ये लाल रक्त पेशी असामान्य होतात. यामुळे रक्ताच्या वाहिन्यांमध्ये रक्ताची वाहतूक कमी होते, आणि ऑक्सिजनच्या पुरवठ्यात अडचण निर्माण होते.लक्षणे: थकवा, शारीरिक वेदना, अनवधानाने रक्तस्राव, आणि छातीचा कडकपणा.

4. फॅब्री रोग – आनुवंशिक विकार जो X-लिंक्ड आहे. यामध्ये शरीरातील अल्फा-गॅलएक्टोसिडेस एंझाइमची कमी होण्यामुळे गॅलेक्टोसिरेब्रोसिड्स शरीरात जमा होतात. वेदनादायक त्वचा रॅश, किडनीचे कार्य कमी होणे, हृदय विकार, आणि अपचन.

5. हडसनवेलर सिंड्रोम- हडसनवेलर सिंड्रोम हा एक दुर्मिळ कर्करोगाचा प्रकार आहे, जो लिम्फ नोड्स मध्ये होतो. लक्षणे: लिंफ नोड्समध्ये सूज, ताप, वजन कमी होणे, आणि शारीरिक थकवा.

6. रेटिनिटिस पिगमेंटोसा – आनुवंशिक डोळ्याचा विकार ज्यामुळे रेटिना (डोळ्याचा पृष्ठभाग) हळूहळू नष्ट होतो. लक्षणे: रात्री अंधारात दिसण्याचे कमी होणे, दृष्टीची गुणवत्ता कमी होणे, आणि कधी कधी संपूर्ण दृष्टी गेली जाते.

7. मायोटोनिक डिस्टॉफी – आनुवंशिक स्नायू विकार ज्यामुळे स्नायू थोड्या वेळाने घट्ट होऊन शरीरातील कार्यावर प्रभाव टाकतो.लक्षणे: स्नायूंची कमकुवतपणा, जड स्नायूची कार्यक्षमता कमी होणे, आणि सामान्य शारीरिक क्रिया करतांना अडचणी.

8. टर्नर सिंड्रोम – आनुवंशिक विकार आहे ज्यात X गुणसूत्र मध्ये अडचण असते. या विकारामुळे महिलांच्या शारीरिक व मानसिक विकासावर परिणाम होतो.लक्षणे: लहान लांबी, हृदयाचे विकार, आणि प्रजनन प्रणालीतील समस्या.

9. अलझेमीयर रोग – मानसिक विकार आहे ज्यामध्ये मस्तिष्कातील पेशींमध्ये इन्फ्लेमेशन आणि तंतू जमा होऊन, मेंदूची कार्यक्षमता कमी होते. लक्षणे: विस्मरण, मानसिक थकवा, आणि विचारशक्तीतील बदल. एकाच दुर्मिळ आजाराने ग्रस्त असलेले लोक अनेकदा भौगोलिकदृष्ट्या अनेक देशांमध्ये विखुरलेले असतात.त्यामुळे कोणताही एक देश किंवा प्रदेश एकटा काम करू शकत नाही. दुर्मिळ आजारांचा परिणाम दुर्मिळ आजाराने ग्रस्त व्यक्ती (एक महत्त्वाचा जागतिक समुदाय -पीपल लिव्हिंग वूईथ रेअर डीसीज-पीएलडब्ल्यूआरडी) त्यांचे कुटुंब आणि प्रियजनांवर होतो.

दुर्मिळ आजारांचे रुग्ण हे आरोग्य व्यवस्थेचे अनाथ आहेत, ज्यांना अनेकदा निदान, उपचार आणि संशोधनाचे फायदे नाकारले जातात.तुलनेने सामान्य लक्षणे दुर्मिळ आजारांना लपवू शकतात ज्यामुळे चुकीचे निदान होते आणि उपचारांना विलंब होतो. दुर्मिळ आजार लोकसंख्येच्या सुमारे 4% लोकांना त्यांच्या आयुष्यात प्रभावित करतात , अंदाजे 3.5% ते 5.9 % पर्यंत. दुर्मिळ आजार असलेल्या आणि नैराश्याने ग्रस्त असलेल्या लोकांचे प्रमाण सामान्य लोकसंख्येच्या तुलनेत 3 पट जास्त आहे. सामान्यतः अपंगत्व, दुर्मिळ आजाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीच्या जीवनाची गुणवत्ता रोगाच्या दीर्घकालीन, प्रगतीशील, क्षीण आणि वारंवार जीवघेण्या पैलूंमुळे स्वायत्ततेचा अभाव /तोटा यामुळे प्रभावित होते. बहुतेकदा प्रभावी उपचार नसल्यामुळे रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबियांना सहन कराव्या लागणाऱ्या वेदना आणि त्रासात भर पडते. जगभरातील दुर्मिळ आजाराने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींना निदान मिळविण्यासाठी आणि उपचार, सेवा आणि योग्य आरोग्य आणि सामाजिक काळजी (शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य, सामाजिक अडचणी, उपचारांची कमी उपलब्धता, आणि अत्यंत महाग उपचार)मिळविण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो.

दुर्मिळ आजार केवळ निदान झालेल्या व्यक्तीवरच परिणाम करत नाहीत तर ते कुटुंब, मित्र, काळजी घेणारे आणि संपूर्ण समाजावरही परिणाम करतात दुर्मिळ आजारांचे प्रतिबंध:करणे कठीण असू शकते कारण त्यांची कारणे विविध असतात.

सामान्य प्रतिबंधक उपाय- जेव्हा कुटुंबातील सदस्यांना आनुवंशिक आजार असतात, तेव्हा विशेषत: गर्भधारणेपूर्वी त्यांना आनुवंशिक सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

वैद्यकीय तपासणी: प्रारंभिक वेळी विशिष्ट लक्षणांचा शोध घेणे, जेणेकरून रोगाचा उपचार लवकर करता येईल.

पोषण आणि आरोग्य: चांगल्या आहाराचा अवलंब करणे आणि निरोगी जीवनशैली (नियमित व्यायाम, आरोग्यवर्धक आहार, आणि धूम्रपानापासून दूर 0 राहणे) सार्वजनिक आणि वैद्यकीय समुदायामध्ये दुर्मिळ आजारांची जागरूकता वाढवणे, जेणेकरून ते लवकर ओळखता येतील.

दुर्मिळ आजारांच्या उपाययोजना करण्यासाठी विविध पातळ्यांवर काम केले जाते. वैद्यकीय उपचारांसाठी विशेष तज्ञ आणि तंत्रज्ञान औषध/ थेरपीचा वापर केला जातो. जैविक औषधे आणि अन्य अत्याधुनिक उपचार पद्धती वापरल्या जात आहेत. जीन थेरपीने काही आनुवंशिक आजारांवर उपचार करणे शक्य झाले आहे.

सपोर्ट ग्रुप्स आणि मानसिक सहाय्य: अनेक संघटनांमार्फत सहकार्य, सपोर्ट ग्रुप्स आणि सहाय्यक सेवा उपलब्ध करणे महत्त्वाचे आहे.शासकीय पॉलिसी आणि वित्तीय मदत: भारतात, दुर्मिळ आजारांसाठी "राष्ट्रीय दुर्मिळ आजार धोरण" लागू करण्यात आले आहे, ज्यात आरोग्य सेवा, औषधांसाठी आर्थिक सहाय्य आणि इतर विविध पद्धतींचा समावेश आहे.

संशोधन आणि जागरूकता: दुर्मिळ आजारांचे उपचार, प्रतिबंध आणि उपाययोजना ही एक सततची प्रक्रिया आहे.यामध्ये वैज्ञानिक संशोधन, सामाजिक समर्थन, शासकीय धोरण, आणि वैद्यकीय सल्ला सर्व एकत्रितपणे महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

डॉ. विनोद पवार
वैद्यकीय अधीक्षक,
जिल्हा रुग्णालय, अमरावती
94234 33453

उष्माघातापासून बचाव करा!

उष्माघाताशी संबंधित आजारांपासून बचाव करण्यासाठी आहारासंबंधी घ्यावयाची खबरदारी

- कडक उन्हाच्या वेळी स्वयंपाक करणे टाळा
- स्वयंपाक करायची जागा हवेशीर करण्यासाठी दरवाजे आणि खिडक्या उघड्या ठेवा
- दारू, चहा, कॉफी आणि कार्बोनेटेड शीतपेये टाळा; कारण ते शरीराला हानी पोहचवू शकतात
- अधिक प्रथिनेयुक्त अन्न टाळा आणि शिळे अन्न खाऊ नका
- सावध रहा, स्वतःची काळजी घ्या!

अभ्यासाबरोबरच मुलांचे आरोग्यही महत्त्वाचे!

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळाच्या बारावीच्या परीक्षा 11 फेब्रुवारीपासून आणि एसएससीच्या परीक्षा आजपासून सुरू झालेल्या आहेत. यंदा परीक्षा नियोजित वेळेपेक्षा अगोदर सुरू झालेल्या असून निकालही लवकर जाहीर होणार आहेत. 15 मेपर्यंत बारावी आणि दहावीचा निकाल जाहीर होतील असा अंदाज आहे. राज्यात यंदा बारावी परीक्षेसाठी 15 लाखांपेक्षा जास्त विद्यार्थी परीक्षा देत आहेत. ज्यामध्ये कला, वाणिज्य व विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांचा समावेश आहे. राज्यात सोळा लाखांहून अधिक विद्यार्थी दहावीची परीक्षा देत आहेत.

खरंतर दहावी व बारावीची वर्षे विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यातील महत्त्वाची व टर्निंग पॉईंट ठरणारी वर्षे. त्यामुळे पालक, शिक्षक व विद्यार्थी सर्व शक्तीनिशी या परीक्षेची तयारी करण्यात व्यग्र आहेत. अभियांत्रिकी, वैद्यकीय, पदवी यासारख्या शाखांची दारे इथूनच पुढे उघडत असल्याने शैक्षणिक करिअरच्या दृष्टीने मुले अगदी झोकून देऊन अभ्यासात मग्न असल्याचे चित्र पाहायला मिळते. वर्षभर मुले अगदी मन लावून अंतिम परीक्षेची तयारी करत असतात. मात्र वर्षभर तयारी केल्यानंतर ऐन परीक्षेच्या वेळी विद्यार्थ्यांचे आजारपण जर आडवे तर? कल्पनाही करवत नाही ना ! हा विचार करूनच विद्यार्थी व पालकांच्या पोटात भीतीचा गोळा उठला असणार. मात्र अभ्यासाबरोबरच विद्यार्थ्यांनी आपले आरोग्य देखील तितक्याच तळमळीने जपले पाहिजे.

अभ्यास, परीक्षा, दैनंदिन वेळापत्रकाच्या गडबडीत मुले आपल्या आरोग्याकडे कमालीचे दुर्लक्ष करतात व ऐन परीक्षेच्या वेळी प्रकृतीच्या तक्रारी उद्भवल्याने मागे पडतात. बहुतांशी विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत ही परिस्थिती उद्भवते. वर्गात व इतर परीक्षांमध्ये हुशार व अग्रेसर असणारी मुले मग अंतिम परीक्षेत तब्येत ठीक नसल्याने पेपर व्यवस्थित सोडवू शकत नाहीत. परीक्षा व अभ्यासाचा नको तितका ताण सध्याची मुले घेताना दिसतात. प्रचंड अभ्यास करण्याच्या इर्षेने दैनिक वेळापत्रकात बदल करतात. रात्री उशिरापर्यंत जागरण करत अभ्यास करणे, रात्रीचे जेवण उशिरा व अवेळी करणे, अभ्यासाकरिता जागे राहण्यासाठी चहा, कॉफी यासारख्या उत्तेजक पेयांचे वारंवार सेवन करणे, अनियमित व्यायाम व शारीरिक हालचाली ह्या सर्वांचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर होतो. रात्री उशिरापर्यंत जागल्याने सकाळच्या वेळी मरगळल्यासारखे वाटणे, निरुत्साही वाटणे, जागरणाचा त्रास होणे, ॲसिडिटीसारख्या समस्या उद्भवणे, अपचन, पोटात दुखणे, मळमळ, स्मरणशक्ती मंदावणे यासारख्या कुरबुरी वाढतात व त्याचा थेट परिणाम परीक्षेतील पेपर सोडवण्यावर होतो.

परीक्षा गृहात प्रकृतीने साथ न दिल्याने इच्छा असूनही पेपर सोडवण्यात अडचणी येतात व पूर्ण शैक्षणिक वर्षात हुशार असणारी मुले परीक्षेच्या निकालात मात्र मंदावतात. ह्या सर्व बाबी या ठिकाणी मांडण्याचे कारण विद्यार्थ्यांचे मनोधैर्य कमी करण्याचा मुळीच नाही. मात्र मुलांनी अभ्यासाबरोबरच स्वतःच्या आरोग्याकडे पर्याप्त लक्ष देण्याची आवश्यकता यामधून अधोरेखित करू इच्छितो. वेळच्या वेळी जेवण, जेवणात तेलकट, तिखट न खाता हलका आहार, कमीत कमी जागरण, पहाटेचा अभ्यास, थोडा शारीरिक व्यायाम या सर्व

बाबी आपल्या बुद्धीवर व परीक्षेतील कौशल्यावर नक्कीच परिणाम करतील. या बाबी आपण कटाक्षाने पाळल्या तर आपला वर्षभराचा अभ्यास व मेहनत वाया जाणार नाही. केलेल्या अभ्यासाची केवळ उजळणी करावी व प्रसन्न मानसिकतेत पेपर सोडवावेत. मुलांच्या पालकांनी देखील त्यांचेवर अधिक दडपण न आणता त्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य काळजी घेतली पाहिजे. परीक्षा कालावधीत अभ्यासाबरोबरच आरोग्य हादेखील एक अत्यंत महत्वाचा घटक आहे हे पालकांनी अगोदर स्वतःच्या व पाल्यांच्या मनावर बिंबवले पाहिजे व त्यादृष्टीने योग्य काळजी घेतली पाहिजे.

मुलांवरील ताण कमी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. परीक्षा कालावधीत मोबाईल, टीव्ही, अनावश्यक गप्पाटप्पा यासारख्या गोष्टींबरोबरच शारीरिक स्वास्थ्यावर विपरीत परिणाम करणाऱ्या घटकांपासून तसेच सवयींनपासून दूर राहिले पाहिजे. कोणत्याही दिव्यातून जाण्यासाठी आधी आपले शरीर सुदृढ असले पाहिजे. शरीर निरोगी, सशक्त, सुदृढ व प्रसन्न असेल तर सर्व जबाबदाऱ्या आपण यशस्वीपणे पेलू शकतो. अभ्यासात आवश्यक असणारी स्मरणशक्ती तल्लख राहण्यासाठी शरीर व मनाला फार त्रास देऊन जमणार नाही. आरोग्याने उत्तम असणारी मुलेच अभ्यासात प्रगती करतात व पुढे जातात. त्यामुळे मुलांनी वाईट व्यसने व कुसंगती यापासून चार हात लांब राहणेच चांगले. व्यायाम, वाचन, वेळच्या वेळी आहार व अभ्यास यांचे यथायोग्य पालन करणे हिताचे आहे. सध्या सुरु असलेल्या बारावी व दहावीच्या परीक्षेसाठी बसलेल्या सर्व मुलांनी या गोष्टींकडे गांभीर्याने लक्ष द्या. आपली अभ्यासाची तयारी पूर्ण असेलच मात्र तब्येत देखील उत्तम ठेवून अभ्यास व आपल्या मेहनतीला न्याय द्या व परीक्षेला सामोरे जा. यश तुमचेच असेल. पुन्हा एकदा दहावी आणि बारावीच्या परीक्षेसाठी बसलेल्या सर्व विद्यार्थ्यांना मनापासून शुभेच्छा.

वैभव पाटील
कक्ष अधिकारी

मानसिक आरोग्य

वृद्धांचे आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य :-

बहुतेक देशांमध्ये आरोग्य सुविधांमुळे लोक दीर्घकाळ जगत आहेत. लोक जसजसे वयाने मोठ-मोठे होतात तसतसे त्यांचे शरीर व मन आजाराने ग्रासले जाते. सामाजिक जीवन बदलते त्यांच्या दिनक्रम बदलतो. आर्थिक अडचणी निर्माण होतात.

वृद्धांमध्ये मानसिक आजार

i) नैराश्य :-हा वृद्धांमधील मोठ्या प्रमाणावर आढळणारा आजार आहे.

ii) स्मृतिभ्रंश :-यामध्ये स्मरणशक्ती कमी झालेली असते.

iii) प्रलाप किंवा गोंधळ :-यामध्ये वृद्ध व्यक्ती कायम गोंधळलेल्या अवस्थेमध्ये असते व नियमित कामकाज करू शकत नाही.

कारणे :-

i) एकाकीपणा :-जोडीदार गमावल्याने एकाकीपणा येतो. तसेच मुले मोठी होऊन वृद्धांना सोडून देतात त्यामुळे वृद्धांना एकाकीपणा येते.

ii) मेंदूचे आजार :-स्मृतीभ्रंश, स्ट्रोक हे वृद्धांमध्ये खूप सामान्य आहे.

iii) शारीरिक आजारपण व अपंगत्व :-बऱ्याच वृद्धांमध्ये शारीरिक आजारांमुळे अपंगत्व येते. उदा. संधिवात हृदय व फुफ्फुसाचे आजार यामुळे वृद्ध मर्यादित होऊन इतरांवर अवलंबित होतात.

iv) अडचणी :-वृद्ध लोकांना काम करता येत नाही. ते वाढत्या खर्चाच्या जगात अपुरे पडतात.

गृहभेटी व समुपदेशन आणि संदर्भ सेवा

आरोग्य कर्मचाऱ्यांद्वारे वृद्धांची काळजी घेऊन त्यांचे जगणे सुकर होईल. त्यासाठी आरोग्य कर्मचारी यांनी वृद्धांशी व त्यांचे नातेवाईक यांच्याशी नियमित संपर्क ठेवल्यास त्यांच्या समस्याचे निराकरण होईल.

बेघरपणा किंवा रस्त्यावरील मुले

गरिबीमुळे शहरांच्या रस्त्यावर मुले राहतात. हींसा व त्याचारामुळे मुले घरातून पळून जातात. परंतु रस्त्यावरील जीवन हे कृर असू शकते. त्यांना नोकर, मजूर किंवा सेक्स वर्कर म्हणून काम करावे लागते. ते गुन्हेगार टोळीचे सदस्य होऊ शकतात व त्यानंतर ते तुरुंगात जाऊ शकतात. बेघरपणामुळे रस्त्यावरील मुले आयुष्यातील दोन महत्त्वाचे भाग गमावतात. एक म्हणजे सुरक्षित आणि प्रेमळ कुटुंब व शाळेत जाऊन शिक्षण घेणे. त्यांना कुपोषणामुळे व अस्वच्छतेमुळे अतिसार, त्वचारोग व इतर शारीरिक आजारांच्या समस्या निर्माण होतात.

रस्त्यावरील मुले भाविक असुरक्षित असल्याने त्यांना मानसिक ताणतणावांचा सामना करावा लागतो. व सतत दुःखी असल्याने ते व्यसनाधिनतेच्या आहारी जातात किंवा तिव्र मानसिक आजाराने त्रस्त होतात किंवा मग आत्महत्या करतात.

उपचार :-

- मुलांना व्यवस्थित मदत करणे.
- समुपदेशन करून त्यांना त्यांच्या व्यसनाधिनतेपासून दूर करणे.
- शारीरिक आजारांवर औषधोपचार करणे.
- शासनाच्या मदतीने त्यांना शाळेमध्ये दाखल करणे.
- त्यांना त्यांच्या घरी पुन्हा सोडविणे.
- किंवा इतरत्र त्यांची व्यवस्था करणे.

गरिबी आणि मानसिक आरोग्य :-

गरिब परिस्थितीचा सबंध मानिसिक आरोग्याशी आहे वंचित परिस्थितीमध्ये राहणाऱ्या व्यक्तिला मानसिक आजार होण्याची शक्यता जास्त असते. तसेच मानिसक आजारांमुळे गरिबी वाढण्याची शक्यता जास्त असते. गरिब परिस्थिती होण्याची कारण :-

I) शहराकडे स्थलांतर आणि ग्रामिण समुदायांचे विघटन :-

ग्रामिण भागामध्ये रोजगार उपलब्ध न झाल्याने ग्रामिण भागामध्ये राहणाऱ्या समुदायांचे विघटन होऊन शहरीभागामध्ये झोपडपट्टीमध्ये स्थलांतर होतात. अपुऱ्या व्यवस्थेमध्ये राहिल्याने अतिचिंतेमुळे मानसिक आजार जडतात.

ii) भौतिक ताण :-

गरिब लोकांकडे भौतिक संसाधने कमी असतात आणि त्यांना गरिबीशी सबंधीत शारिरीक त्रास सहन करावा लागतो.

iii) खराब व अस्वच्छ राहणीमान:-

यामुळे शारिरीक आजार वारंवार जडतात. सतत ताणतणावांमुळे मानसिक आजार जडतात.

iv) शिक्षण व रोजगार संधीचा अभाव :-

गरिबांना परवडणारे दर्जेदार शिक्षण आणि त्यानंतर रोजगार मिळण्याची संधी कमी आहे. शिक्षणाच्या अभावामुळे व्यक्तिची गरिबीतून शिक्षणाच्या अभावामुळे व्यक्तिची गरिबीतून मार्ग काढण्याची क्षमता मर्यादित होते.

v) चांगल्या आरोग्य सुविधांच्या अभाव :-

मानिसक आजार असलेल्या गरिब लोकांना दर्जेदार उपचार मिळण्याची शक्यता कमी असते.

iv) हिंसाचार :-

गरिबांमध्ये परिस्थितीमुळे गुन्हेगारी व हिंसाचार जास्त आढळून येतो. त्यामुळे ताणतणाव निर्माण होऊन मानसिक आजार जडतात.

उपचार व प्रतिबंध

I) गरिब समुदायांमध्ये मुलभूत सेवांची तरतुद :-

गरीब समुदायांमध्ये मुलभूत आरोग्य व इतर सुचिधा उपलब्ध केल्याने त्यांचे आरोग्य व आर्थिक स्तर उंचाविल व समस्या कमी झाल्याने त्यांना आजार होणार नाहीत.

ii) समुदायांना आर्थिक संधी होणे :-

यामुळे रोजगार उपलब्ध करुन दिल्यास आर्थिक समस्या दूर होतील.

iii) हिंसाचाराला आळा घालणे :-

गरिब लोक हिंसाचाराला बळी पडतात. त्यांना योग्य वागणुक व संरक्षण दिल्यास आजाराचे प्रमाण कमी होईल.

iv) शिक्षणाच्या सुविधा उपलब्ध करून देणे :-

गरीब लोकांना शिक्षणाच्या सुविधा उपलब्ध केल्यास त्यांच्यामध्ये रोजगाराच्या संधी चालून येतील व आर्थिक स्तर उंचावल्याने आजारांचे प्रमाण कमी होईल.

V) कामकाजाच्या संधी उपलब्ध करून देणे :-

सर्व शासकीय यंत्रणांच्या एकत्रित समन्वयाने शासकीय स्तरावर कामाच्या संधी उपलब्ध केल्यास राहणीमानाचा दर्जा उंचाविल व आजाराचे प्रमाण कमी होईल.

vi) जनजागृती :-

गरिबांमध्ये व्यसनाधिनतेचे प्रमाण जास्त आहे. त्यामुळे मानसिक आजार खालावले आहे. गृहभेटी, बैठका यांचेद्वारे जनजागृती व मतपरिवर्तन केल्यास व्यसनाधिनता व त्यावर येणारे अवलंबित्व कमी होईल.

Mental Health Review Board

मानसिक आरोग्य आढावा मंडळ

या अर्धन्यायिक संस्था आहेत.

जबाबदाऱ्या व कर्तव्य :-

i) मानसिक आजार असलेल्या लोकांच्या हक्कांचे संरक्षण करणे.

i i) कायद्याची अंमलबजावणी व तरतुदींचे पालण सर्व शासकीय व खाजगी मानसिक आरोग्य संस्थांकडून होत आहे की
नाही हे पहाणे.

iii) नुसार आजारी व्यक्तींचे प्रवेश व उपचार याची काळजी घेणे.

मानसिक आरोगय आढावा मंडळाचे अध्यक्ष व सदस्य

I) अध्यक्ष : जिल्हा न्यायाधिश किंवा सेवानिवृत्त जिल्हा न्यायाधिश

ii) जिल्हाधिकारी किंवा उपायुक्त यांचे प्रतिनिधी

iii) मानसोपचार

iv) वैद्यकीय व्यवसायिक

v i) मानसिक आजारातून बरी झालेली व्यक्ती किंवा काळजीवाहू व्यक्ती.

v i) मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तिंच्या संस्थांचे प्रतिनिधी

vii) स्वयंसेवी संस्थांचे प्रतिनिधी

viii) वैद्यकीय अधिक्षक सदस्य, सचिव

दरमहा सभेचे नियमित आयोजन करुन मानसिक आरोग्य सेवासुविधा व कामकाजाचा आढावा घेतला जातो.

अधिकार :-

I) नामनिर्देशित प्रतिनिधी यांची नियुक्ती करणे किंवा रद्द करणे.

ii) प्रवेश घेण्याच्या निर्णयाचे पूनरावलोकन करणे.

iii) माहिती जाहीर न करण्याच्या निर्णयाचे पूनवरावलोकन करुन निर्णय देणे.

i v) सेवेची कमतरता आढळल्यास किंवा तक्रार प्राप्त झाल्यास त्यावर निर्णय घेऊन कार्यवाही करणे.

टेलिमानस सुविधा

केंद्रशासन व महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने राष्ट्रिय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम सेवांचा विस्तार म्हणून ऑनलाईन टेलिमानस 14416 ही टोल फ्रि सेवा 247 सुरु करण्यात आली आहे.

i) शहरी व ग्रामीण भागातील लोकांना या दूरध्वनी क्रमांकावर तेली मानस ऑनलाईन सुविधा सर्वसामान्यांसाठी उपलब्ध करून देण्यात आली आहे

ii) या सेवेमध्ये केव्हा समोर देशांना करता मानसिक आरोग्य तज्ञांच्या सल्ला व पाठपुरावा सेवा उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत.

iii) टेली मानस टीम मध्ये तीन माणसं उच्चार तज्ञ 20 समुपदेशक मनोसामाजिक कार्यकर्ता मानसशास्त्रज्ञ आरोग्य परिचारिका यांच्या समावेश आहे.

iv) या दूरध्वनी क्रमांकावर फोन करून आपल्याला ज्ञात असलेली भाषा व राज्य निवड करून लाभार्थी या सेवेच्या लाभ घेऊ शकतात.

v) या सेवांमध्ये चिंता ताणतणाव नाही राष्ट्र झोप न येणे व्यसनाधीनता अतिविचार एकटेपणा यासोबत तीव्र व सौम्य प्रकारच्या मानसिक आजारावर योग्य ते मार्गदर्शन व सल्ला दिला जातो.

डॉ. सुनिल विठ्ठलराव बोराडे
वैद्यकीय अधिकारी गट - अ

मन आणि आहार

शरीरातील अवयव आकाराने गोल गोल वर्तुळाकार-चक्राकार आहेतत्यामुळे चक्र, प्रदक्षिणा, लोटांगण महत्त्वाची (वैज्ञानिक आहे) पृथ्वीला जसा axis आहे, त्याभोवती पृथ्वी फिरते, तसेच आपल्या शरीरात गोलाकार संचलन आवश्यक आहे. चालण्यापेक्षा लोळणे उत्तम.गोलाकार पद्धतीने फिरले असता रक्ताभिसरण उत्तम होते. विशेष करून मेंदूला रक्तपुरवठा चांगला होतो.BP म्हणजे रक्तदाब हा मनावर देखील अवलंबून असतो. भीती वाढली की ते वाढते व कमी देखील होते. अर्थात मनावर नियंत्रण केले की ! मनाचं suspension म्हणजे BP.आहार:-

- पाणी प्रमाणात पिणे, प्रत्येकाच्या गरजेप्रमाणे पिणे आवश्यक.
- ऋतू नुसार आहार महत्त्वाचा
- जेवतांनाचे वातावरण प्रसन्न असणे अति महत्वाचे.
- अती साशंकतेने खाल्लेले तूपही पचत नाही.
- म्हणून म्हटलयं अन्न हे पूर्ण ब्रह्म मानून खा. या मागचा अर्थ महत्त्वाचा.
- अकारण यांत्रिक तपासण्या नकोत
- मशीनमेड व्याधींच्या आहारी जाऊ नको.
- मनाला घाबरवलं की व्याधी जडतात.
- औषधावर जगणं नको तसेच औषधे खाऊन मरण नको. अन्न खाऊन जगा आणि मरा.
- जेवणात तेल आणि तुपाचा अंतर्भाव अतिशय आवश्यक आहे.
- रोग स्वरूपात झालेले शारीरिक असंतुलन, कोणत्याही औषधाने नको तर व्यायाम आणि आहारात बदल करून करा.
- घरी केलेले भारतीय/ प्रादेशिक पदार्थ खावेत. पानात जे पदार्थ ज्या ठिकाणी वाढले जातात ते महत्त्वाचे तसेच त्याचे प्रमाण अती महत्वाचे.
- पानामध्ये उजवीकडे वाढलेले पदार्थ जास्त खावेत.
- अन्नातून चैतन्य, उर्जा निर्माण करणे हेतू आहे. त्याचा आत्म्याशी थेट संबंध आहे. अन्न प्रसाद म्हणून ग्रहण करा.
- अन्न विचार निर्माण करतात, भाव निर्माण करतात, स्वभाव ठरवतो.
- पापड तळूनच खा. पापड, सांडगे, कुरडया, इत्यादी वाळवणं सौर्य उर्जेत बनतात. हे महत्त्वाचे.
- quarantine पद्धत-- दरमहा मासिक पाळी 4 दिवस पाळणे, सुतक, सुवेर पाळणे भारतात नवीन नाही.
- सगळ्यानी गर्दीमध्ये वावरणे म्हणजे वेगवेगळ्या anti-bodies मिळवणे होय. यालाच आशिर्वाद घेणे, म्हणत असावेत. लोकांच्यात सतत मिसळणे, हे याचे उदाहरण आहे. गर्दी करून immunity वाढवा.
- Be Happy, Be Healthy , प्रसन्न रहा निरोगी रहाल.
- षडरिपू रोग निर्माण करतात.
- अन्न आवडीने सेवन करा. आपली पचनशक्ती ओळखून खा. प्रदेशानुसार खा. (आवळा, डाळिंब, आंबा, इ) (जेथे राहातो तेथे पिकत ते खा) (जिथे गहू पिकत नाही, तिथे कमीतकमी गहू खावा त्याऐवजी भाकरी खावी) आपल्या परंपरेनुसार खाण्याचे पदार्थ खा. (जसे कर्म, तसे खाणे आवश्यक आहे)
- भाजलेल्या पदार्थांवर तेल, शिजलेल्यावर तूप.
- योग्य वेळेत अन्न ग्रहण करणे, विशेषतः रात्रीचे भोजन सायंकाळपर्यंत हे ध्येय समोर ठेऊन इतर वेळेचे नियोजन करा. धर्मासाठी जगा, देशासाठी जगा.
- अन्नाला खातांना आणि नंतर ही नावे ठेऊ नका.
- कोणतीही भीती मनात ठेऊन खाऊ नका.
- अती पाणी नको. गरजेनुसार पाणी प्या. उपाशी पोटी पाणी पिऊ नका.
- जगण्याचे कारण जाणा. तरच मन घडेल. मन राखण्यासाठी नाही, घडण्यासाठी जेवा. (पुरुषार्थासाठी जगा, अर्थार्जिनासाठी नाही)
- रात्रीचे भोजन लवकर असावे. सगळ्या अवयवांचे आणि पर्यायाने शरीर निसर्गाशी संबंधित आहे.
- औषधं टाळण्यासाठी ताकत वाढवा-- शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक. या तिन्ही फार महत्त्वाच्या शक्ती आहेत. यातील आध्यात्मिक शक्ती फार फार महत्त्वाची आहे.
- शरीरातील दुःख हे सांकेतिक असते. ते समजून घ्या. यासाठी योग्य विश्रांती आवश्यक आहे.
- शरद आणि ग्रीष्म या दोन ऋतूत जठराग्नी ओळखून

गरजेनुसार पाणी प्यावे. जास्ती पाणी पिऊन अग्नि मंद होतो.

- सकाळी रिकाम्या पोटी चहा/ कॉफी/ दूध नको. जठराग्नी विझवू नका. शौचाला पाणी भरपूर पिण्यामुळे साफ होते. हे बरोबर नाही. यासाठी जेवणात तेल आणि तूप आवश्यक आहे.
- फ्रिजमधील सर्व पदार्थ
- आकंठ जेवू नका. (mixer झाकणापर्यंत भरला तर त्यातील पदार्थ नीट फिरणार नाहीत. तसे पोटातल्या मिक्सरमधे अन्न देखील बारीक होणार नाही)
- आवश्यक तेव्हा उपवास करा. उपवास म्हणजे उपाशी रहा. देहासाठी उपास करा. मनापासून करा.
- एका तापमानाला शिजवून खालेले अन्न लवकर पचते. उदा. खिचडी (वरण भात नाही, कारण ते दोन्ही स्वतंत्र तपमानाला शिजवलेले असतात)
- पदार्थ वेगवेगळे का खायचे? कारण त्यामध्ये रूप, रंग, रस, गंध वेगवेगळे असतात.
- भारतीय अन्न सेवनात आनंद या भावाचा खूप विचार केला आहे. म्हणून काय कसे क्रमाने खायचे हे ठरलेले आहे.
- नियमावर बोट ठेवत खायचे नसते, खाण्यात सहजपणा हवा.
- आपल्या मध्ये परमात्मा आहे हे लक्षात ठेऊन खा. जसा भाव तसा अन्नाचा परिणाम घडत जातो.
- मस्त रहा, मस्त खा, निरोगी रहा.

वैद्य डॉ.दिनेश करवा
समुदाय आरोग्य अधिकारी,
उपकेंद्र-तामशी, प्रा.आ.केंद्र काटा,
ता.वाशीम, जि.वाशीम

‘आरबीएसके’ ने दिल जीत लिया

भोला प्रसाद, वय 6 महिने (डिसेंबर 2024 मध्ये) आता 9 महिने, रा. संतोषनगर (भाम), ता. खेड, जि. पुणे. (मूळ गाव उत्तर प्रदेश)

दि. 3 डिसेंबर 2024 रोजी ग्रामीण रुग्णालय, चांडोली येथे ओपीडीमध्ये भोलाचे आई वडील खूप सर्दी खोकला झाला म्हणून दाखवण्यासाठी आले होते त्याच वेळी आरबीएसके खेड पथक क्र. 5 चे डॉ. अशोक बारगजे यांनी तपासले असता हृदयाचे ठोके वेगळे लागतात म्हूणन 2 डी इको करावा लागेल असे सांगितलं तेंव्हा पालकांनी सांगितले की, डी. वाय. पाटील हॉस्पिटलला 2 डी इको झाला आहे आणि भोलाला छिद्र व्हीएसडी आहे आणि ताबडतोब ऑपरेशन करायला सांगितलं आहे तर काही मदत होईल का?

ताबडतोब डॉ. बारगजे यांच्या टीमने ज्युपिटर हॉस्पिटल सोबत बोलणे करून 2 डी इको करून घेतला पण पालकांचे राहिवासी कागदपत्रे उत्तर प्रदेशची होती. महाराष्ट्रमधील कागदपत्र नसल्याने पालक त्रस्त झाले त्यातून आरबीएसके खेड टीम 5 आणि ज्युपिटर हॉस्पिटल यांनी मार्ग काढून आज दि. 11/03/2025 रोजी भोलाची हृदय शस्त्रक्रिया ज्युपिटर हॉस्पिटल, बाणेर येथे मोफत करण्यात आली.

डिसेंबर 24 ते 11 मार्च 25 (3 महिने) या कालावधीत भोला सारखं सर्दी, तापाने आजारी पडत त्यामुळे खाजगी दवाखान्यात सांगत उपचार करून उपयोग होणार नाही, भोला सतत आजारी पडत राहणार आहे. त्यामुळे लवकरात लवकर ऑपरेशन करून घेण्यासाठी आरबीएसके खेड टीम 5 सतत ज्युपिटर हॉस्पिटल टीमशी संपर्क ठेऊन आज भोलाला नवीन आयुष्य मिळालं.

आरबीएसके खेड टीम 5
डॉ. अशोक बारगजे, वैद्यकीय अधिकारी
डॉ मृणाल कांबळे, वैद्यकीय अधिकारी
श्री. सुजित पिंगळे, औ. नि. अधिकारी
श्रीम. तानूबाई लटपटे, परिचरिका

विशेष सहकार्य
1) मा. जिल्हा शल्य चिकित्सक, जिल्हा रुग्णालय, औंध.
2) मा. वैद्यकीय अधीक्षक, ग्रामीण रुग्णालय, चांडोली.
3) ज्युपिटर हॉस्पिटल स्टाफ
4) जिल्हा समन्वयक आणि सहकारी
5) आरबीएसके खेड सर्व पथक आणि ग्रामीण रुग्णालय, चांडोली सर्व सहकारी.

रस्त्यावरील सुरक्षा: अपघाताने नको

एकदा एक महिला तिच्या सुनेला आणि दोन लहान मुलांना घेऊन नागरी आरोग्य केंद्रात आली. आल्या आल्या ती धाय मोकलून रडायलालागली. डॉक्टर, आमचे नशीब फुटले! माझा कर्ता सवरता मुलगा आठवड्यापूर्वी ट्रकच्या अपघातात गेला. गाडी चांगली चालवायचा पण जरा जोरात जायचा. समोरून येणाऱ्या स्कूटरवाल्याला चुकवतांना ताबा सुटला. ट्रक झाडावर आपटला आणि जागीच गेला. त्याचे प्राक्तन दुसरे काय? अपघात काय सांगून होतो? माझ्या सुनेला घ्या ना सेंटरला लावून. आम्हाला कोणी नाही, ही पोरं लहान आहेत. मी म्हटलं,'अग हा सरकारी दवाखाना आहे. इथे जागा रिकामी झाल्याशिवाय कोणाला घेता येत नाही. जरी जागा रिकामी झाली, तरी नियमांप्रमाणे सर्वांचे अर्ज मागवून घ्यावे लागतात आणि मग निवड होते. आपण तिच्यासाठी दुसरीकडे खटपट करूया.'

मी तिला अपघाताची सर्व माहिती विचारली. रस्ता विभागलेला होता. त्यामुळे समोरून स्कूटर यायचे करण नव्हते. पण स्कूटरवाल्याने वळसा घालायला नको म्हणून त्याची स्कूटर चुकीच्या दिशेने घुसडली होती. रात्र होती. गाडीला एक दिवा नव्हता. ब्रेक जरा सैल होता. ही फेरी झाल्यावर ट्रक दुरुस्तीला जाणार होता. आता हा स्कूटरवाला जर चुकीच्या दिशेने आला नसता, गाडीचा वेग जास्त नसता, गाडीचे दिवे आणि ब्रेक व्यवस्थित असते, तर तो स्कूटरवाला लांबवरून दिसला असता आणि गाडी चटकन थांबवता आली असती. झाडावर आपटली नसती.आपण काळजी घेतली असती, नियमांचे पालन केले असते, वाहने दुरुस्त ठेवली असती, तर हा अपघात टळला असता.खरं तर नशिबाला दोष देण्यापेक्षा निष्काळजीपणाला आणि नियमबाह्य वर्तनाला दोष द्यायला हवा!

सन 2019 मधे भारतात रस्त्यावर झालेल्या 2,35,929 अपघातांची नोंद झाली. ह्या अपघातांत 12,837 मृत्यू झाले. सर्वसाधारणपणे जितक्या लोकांना मोठे अपघात होतात, त्यातील 39 – 40% लोक मृत्युमुखी पडतात. जागतिक बँकेच्या आकडेवारी प्रमाणे जगातील एकूण वाहनांपैकी फक्त 1% वाहने भारतात आहेत. पण अपघाती मृत्यूंमधे भारतातील मृत्यू 11% आहेत. भारतात दर तासाला 53 अपघात होतात आणि दर चार मिनिटांनी एकाचा अपघाती मृत्यू होतो. बहुतेक मृत्यू राष्ट्रीय किंवा राज्य महामार्गांवर होतात.

रस्त्यावरची सुरक्षा रामभरोसे सोडून चालणार नाही. वाहन,वाहनचालक, रस्ते, आणि रस्त्यावरची रहदारी यांची काळजी घेतली तर खूपसे अपघात टाळता येतील!

वाहनांची वेळच्या वेळी देखभाल आणि दुरुस्ती करून वाहने चांगल्या परिस्थितीत ठेवणे आवश्यक आहे. ह्या करता 15 वर्षे जुनी झालेली वाहने चालवण्या योग्य आहेत की नाही हे बघण्या करता त्यांची तपासणी करून घ्यावी लागते आणि त्यांची पुनश्च नोंदणी करावी लागते. कायद्याप्रमाणे ही गोष्ट एक काळजी घेण्यासाठी म्हणून केली जाते. पण आपले वाहन रस्त्यावर चालवण्यायोग्य आहे ह्याची खात्री प्रत्येक वाहनधारकानी करायची असते. ती त्यांची जबाबदारी आहे.

पेट्रोलवर चालणाऱ्या वाहनांसाठीवाहनचालकाचे वय भारतात 18 वर्षे पूर्ण असावे लागते. लेखी आणि प्रात्यक्षिक परीक्षेनंतर वाहन चालवण्याची परवानगी दिली जाते. खूपदा कमी वयांची मुले गाडी चालवतात. एका प्रकारच्या वाहनासाठी परवानगी असतांना वेगळ्या प्रकारची वाहने चालवली जातात. चश्मा लावून दूर न करता येणारा दृष्टिदोष किंवा हिरवा लाल रंग ओळखण्यात अडचण येत असली तर अशा व्यक्ती वाहन चालवण्यासाठी योग्य नसतात. ह्या शिवाय आणखीही काही व्यंग आणि आजार असले तर त्यांनी वाहन चालवणे धोक्याचे असते. ह्यासाठी परवाना देण्यापूर्वी प्रत्येक व्यक्तीची वैद्यकीय तपासणी केली जाते. नियमांचे पालन नीट होते आहे हयाची खात्री करून घेण्यासाठी वाहतूक पोलीसांची नेमणूक केलेली असते. तसेच वेगावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सी.सी.टि.व्ही.ची व्यवस्था असते.

रस्ते नीट बांधलेले असावेत. वळणावरचे रस्ते योग्य प्रकारे बँकिंग केलेले असवेत. पुरेसे रुंद आणि जाणाऱ्या येणाऱ्या वाहनांसाठीचे मार्ग विभागलेले असावेत. स्पीड ब्रेकर्स दुरुस्त स्थितीत असावेत. ते चालकाला दिसावेत म्हणून उजेडाची व्यवस्था आणि स्पीड ब्रेकर्स पटकन ओळखता यावेत म्हणून त्यावर पांढरे पट्टे काढलेले असावेत. हळू जाणारी वाहने आणि जलद गतीने जाणारी वाहने यांच्यासाठी लेन सिस्टिम असावी. एकेरी वाहतूक, जड वाहनांसाठी बंदी असे निर्देशक सूचनांचे फलक पटकन दिसणारे असावेत.

दुरुस्त वाहने, उत्तम बांधलेले प्रकाशित रस्ते, सुनियोजितवाहतुक योजना, सुनियंत्रित वाहतूक आणि नियमांचे काटेकोर पालन करणारे कुशल वाहनचलक असे सगळे अपघात टाळण्याची क्षमता असलेले घटक एकत्रित आले, तर रस्त्यांवरचे अपघात लक्षणीय प्रमाणात कमी होतील. ऐन तारुण्यात अपघाती मृत्यू होऊन भारतातील जे लाखो जीव जातात आणि त्यांचे संसार उद्ध्वस्थ होतात ते टाळण्यात यश येईल. अपघात अचानक होत नाहीत. त्यांच्या मागे अनेकधोकादायकघटक असतात ज्यांच्यावर आपण मात करू शकतो.

सारांश :- रस्त्यावरील सुरक्षा : अपघाताने नको

- जगामध्ये दरवर्षी सुमारे 13 लाख लोक रस्त्यावर होणाऱ्या अपघाताने मृत्युमुखी पडतात.
- भारतात दरवर्षी साधारण 4.4 लाख अपघात होतात. सुमारे 1.2 माणसे दर 1000 वाहनांमागे मृत्युमुखी पडतात.
- ह्या अपघातांपैकी 22.4% अपघात दुचाकी वाहनांचे असतात.
- जर रस्ते, वाहने, रहदारी आणि वाहन चालक यांच्याशी निगडीत धोक्याचे घटक ओळखून उपाययोजना केल्यास हे अपघात टाळता येतील.

रस्त्यांशी निगडीत धोक्याचे घटक

- चुकीचे नियोजन आणि बांधकाम
- रस्ते ओलांडन्याण्यासाठीचे आणि गतिरोधकांचे चुकीचे नियोजन
- अरुंद रस्ते
- अपुऱ्या निर्देशक पाट्या

वाहनांशी निगडीत धोक्याचे घटक

- जास्त वेग
- वाहनांची अपुरी देखभाल
- बैलगाड्या, घोडागाड्या, सायकली, पेट्रोलवर चालणाऱ्या दुचाकी वाहनांची (स्कूटर आणि मोटार सायकल), रिक्षांची, चार चाकी गाड्या, टेम्पो, ट्रक सगळयांची एकत्र वाहतूक
- वाहनांची जास्त संख्या

रहदारीशी निगडीत धोक्याचे घटक

- हळू चालणाऱ्या आणि जलद चालणाऱ्या वाहनांची एकत्र वाहतूक
- इतस्ततः फिरणारी पायी चालणारी माणसे आणि जनावरे
- रस्त्यांवरून चुकीच्या दिशेने, उजवीकडून जाणारी वाहने
- लेनची शिस्त न पळणे

वाहन चालकाशी निगडीत धोक्याचे घटक

- प्रशिक्षणाशिवाय वाहन चालवणे
- कमी वय असतांना वाहन चालवणे
- चालकाचा आजार आणि थकवा
- धोका पत्करण्याची मानसिकता
- वाहनाचा वेग जास्त ठेवणे
- चुकीचे निर्णय
- मानसिक तणाव
- हेल्मेट न वापरणे
- सीट बेल्ट न वापरणे
- रहदरीचे नियम न पाळणे

जर रस्ते, वाहने, रहदारीमधे सुधारणा झाली, वाहनचालकांनी त्यांच्या प्रकृतीकडे, प्रशिक्षणाकडे लक्ष दिले आणि रहदारीच्या नियमांचे शिस्तपूर्वक पालन केले तर रस्त्यावरचे खूपसे अपघात टळतील.

डॉ. आशा प्रतिनिधि

कविता

॥रस्त्यावरील सुरक्षा अपघाताने नको॥

वय लहान, तरुण कोवळे
स्वप्न मनाशी, एक वेगळे
कर्तुत्वाला जरा, वावही मिळे
परी दैवाचा खेळ न कळे १

अपघाताचा निर्दय घाला
कल्पनेतही नसता पडला
कर्त्या पुरुषा घेऊन गेला
घरादाराला आधार न उरला २

सापळ्यात मृत्यूच्या भयंकर
बळी जाती रस्त्या रस्त्यावर
होतात उध्वस्त पुरे संसार
निशिदिनी कित्येक हजार ३

वाढणारा अपघात मृत्यूदर
अन् वाचणाऱ्या प्रत्येकावर
खर्च किती त्या नाही सुमार
यातना अन् अपंगत्व अपार ४

बैलगाडी हळुवार गतीची
तिथेच गाडी सुसाट वेगाची
वर्दळ चालू जनावरांची
सैरभैर नि तशीच मुलांची ५

सायकल, मोपेड, स्कूटर रिक्षा
नियमांची सदा करतात उपेक्षा
वाहतुकीची नसे सुरक्षा
चालकांची तर रोज परीक्षा ६

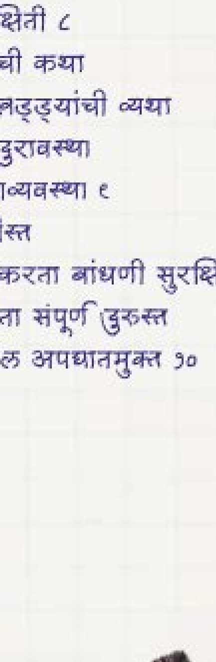
वाहने येती मोडकळीला
वेळ नाही मुळी देखभालीला
खर्च कमी हो डागडुजीला
चाले तोवर चलविण्याला ७

एकसारखा धूर ओकती
रस्त्यावरती बंदही पडती
वापरतांना धोका किती
कुणास ह्याची नाही क्षिती ८

काय सांगावी रस्त्यांची कथा
मांडणी सदोष अन् खड्ड्यांची व्यथा
गतिरोधकांची सदा दुरावस्था
त्यातच अंधुक प्रकाशव्यवस्था ९

चालकांनी पाळता शिस्त
रस्त्यांची करता बांधणी सुरक्षित
वाहने ठेवता संपूर्ण दुरुस्त
रस्ते होतील अपघातमुक्त १०

डॉ. आशा प्रतिनिधि



जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन

जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन अर्थात World Down Syndrome Day 2025 हा दिवस साजरा करतांना "डाऊन सिड्रोम असलेल्या लोकांना आधार दया त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नका" ("Improve Our Support Systems") ही थीम घेऊन आपन साजरा करत आहोत.

डाउन सिंड्रोम ही एक अनुवांशिक स्थिती आहे ज्यामध्ये एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात 21 व्या गुणसूत्राची अतिरिक्त प्रत असते. हा एक प्रकारचा गुणसूत्र रोग आहे जो व्यक्तीच्या मानसिक आणि शारीरिक विकासावर परिणाम करतो. जन्मापासूनच कोणत्याही माणसाच्या शरीरात डाऊन सिंड्रोम असतो आणि तो कधीही पूर्णपणे बरा होऊ शकत नाही, परंतु त्याची लक्षणे समजून घेऊन त्याचे व्यवस्थापन केले जाऊ शकते. दरवर्षी 21 मार्च रोजी जागतिक डाउन सिंड्रोम दिन साजरा केला जातो, ज्यामुळे या आजाराबद्दल जागरूकता निर्माण होते आणि त्या आजाराने ग्रस्त असलेल्या लोकांच्या हक्कांसाठी आणि चांगल्या जीवनासाठी उपाय शोधले जातात.

काय आहे डाउन सिंड्रोम?

पेशी विभाजनाच्या वेळी एखाद्याच्या शरीरात गुणसूत्रांची अतिरिक्त जोडी विकसित झाली तर त्यामुळे बाळामध्ये अनुवांशिक समस्या निर्माण होतात. या अनुवांशिक समस्यांपैकी डाउन सिंड्रोम हा सर्वात सामान्य आजार आहे, ज्यामध्ये शरीरातील 21 वे गुणसूत्र सदोष बनते, म्हणजेच त्याची एक अतिरिक्त प्रत आपल्या शरीरात विकसित होते. 21 व्या गुणसूत्रात, दोन गुणसूत्रांच्या जोडीला आणखी एक गुणसूत्र मिळते, ज्यामुळे ते तीन होतात. या स्थितीला ट्रायसोमी 21 म्हणतात. डाऊन सिंड्रोमचं नाव डॉक्टर जॉन लँगडन डाउन यांच्या नावावरून ठेवलं गेलं. डॅक्टर डाउन यांनी 1866 मध्ये पहिल्यांदा या स्थितीबद्दल माहिती प्रकाशित केली. त्यानंतर यावर बरंच संशोधन झालंय आणि याबददलची माहिती पुढे आली आणी विविध संशोधण करण्यात येत आहेत.

डाउन सिंड्रोम याने शरीरात काय होते?

डाउन सिंड्रोममुळे व्यक्तीच्या शरीरात कॉग्निटिव्ह हेल्थ प्रॉब्लम्स होऊ शकतात. याने मुलांच्या शारीरिक विकासावर प्रभाव होता, ज्यामुळे चेहऱ्याचा विकास देखील विचित्र दिसू शकतो. जसे डोळे बदामसारखे दिसणे किंवा वाकलेले असणे, कान छोटे, मान लहान इतर बदल शरीरात होतात.

डाउन सिंड्रोम चे काही संकेत

तथापि तज्ञांच्या मते, डाउन सिंड्रोमची लक्षणे व्यक्तीपरत्वे वेगवेगळी असू शकतात, परंतु काही सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:-

मानसिक विकासात विलंब, ज्यामध्ये एखाद्या व्यक्तीची मानसिक क्षमता कमकुवत दिसते. शारीरिक लक्षणांमध्ये डोके आणि मान लहान असणे, डोळ्यांच्या आकारात बदल, स्नायू कमकुवत होणे तसेच मानेच्या त्वचेत जास्त चरबीची उपस्थिती यांचा समावेश आहे या व्यतिरिक्त ऐकण्याच्या समस्या, दृष्टी समस्या, पोटाच्या समस्या, जसे की बद्धकोष्ठता किंवा गॅस, इतर लोकांपेक्षा अधिक प्रमाणात इ.

डाउन सिंड्रोम वर उपचार काय?

हेल्थ एक्सपर्ट्सप्रमाणष, यावर कोणताही उपचार नाही परंतू या आजाराची लक्षणे व्यवस्थापित केली जाऊ शकतात. मुलांना त्यांच्या शारीरिक विकासात मदत करण्यासाठी विविध प्रकारच्या उपचारपद्धती दिल्या जातात. मुलांच्या भाषिक विकासाला चालना देण्यासाठी भाषा शिक्षणाच्या सुविधा देखील उपलब्ध करून दिल्या जातात. अशा मुलांच्या शिक्षणासाठी विशेष शैक्षणिक संस्था विकसित करण्यात आल्या आहेत.

डाउन सिंड्रोम दिवसाचे महत्त्व

दरवर्षी 21 मार्च रोजी साजरा केला जाणारा जागतिक डाउन सिंड्रोम दिन हा या समुदायातील लोकांसाठी डाउन सिंड्रोमबद्दल जागरूकता निर्माण करण्यासाठी, पीडितांच्या हक्कांना पाठिंबा देण्यासाठी आणि त्यांचे जीवन सुधारण्यासाठी उपाययोजनांवर चर्चा करण्यासाठी एक खास दिवस आहे. काही वैद्यकीय अहवाल असे सूचित करतात की जगातील प्रत्येक 800 मुलांपैकी 1 मुलाला ही समस्या असू शकते. भारतात दरवर्षी 25,000 ते 30,000 मुले डाउन सिंड्रोम घेऊन जन्माला येतात. चला तर मग अशा समस्या असलेल्या बालकांना आधार देऊ त्यांच्याकडे दुर्लक्ष होणार नाही याची हमी देऊ.

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

जागतिक हिवताप दिन

25 एप्रिल जागतिक हिवताप दिनानिमित्त, मी, तुमचा समुदाय आरोग्य अधिकारी, आपल्या सर्वांशी एका महत्वाच्या आरोग्य समस्येबद्दल संवाद साधण्यासाठी आलो आहे – हिवताप, ज्याला आपण मलेरिया म्हणूनही ओळखतो. हा दिवस जगभरात हिवतापाबद्दल जागरूकता वाढवण्यासाठी आणि या आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी एकत्र येऊन काम करण्याचे स्मरण करून देतो.

हिवताप: काय आहे आणि तो कसा पसरतो?

हिवताप हा प्लाझमोडियम नावाच्या परजीवी प्रोटोझोआ मुळे होणारा आजार आहे. हे परजीवी संक्रमित मादी ॲनोफिलीस डासाच्या चाव्याव्दारे मानवी शरीरात प्रवेश करतात. जेव्हा एक संक्रमित डास निरोगी व्यक्तीला चावतो, तेव्हा परजीवी त्याच्या रक्तप्रवाहात प्रवेश करतात आणि यकृतामध्ये वाढतात. त्यानंतर ते लाल रक्तपेशींवर हल्ला करतात, ज्यामुळे हिवतापाची लक्षणे दिसू लागतात. हिवताप हा संसर्गजन्य रोग नाही, म्हणजे तो एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे थेट संपर्कातून पसरत नाही. तो केवळ संक्रमित डासांच्या चाव्याव्दारेच पसरतो. त्यामुळे, डासांवर नियंत्रण ठेवणे आणि त्यांच्यापासून बचाव करणे हे हिवताप प्रतिबंधासाठी अत्यंत महत्वाचे आहे.

हिवतापाची लक्षणे आणि त्याचे गंभीर परिणाम:

हिवतापाची लक्षणे डास चावल्यानंतर साधारणपणे 7 ते 15 दिवसांच्या दरम्यान दिसू लागतात. सुरूवातीला ही लक्षणे फ्लू किंवा सामान्य तापासारखी वाटू शकतात, ज्यामुळे अनेकदा गैरसमज होतो आणि उपचारात दिरंगाई होते.

हिवतापाची प्रमुख लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

- थंडी वाजून येणे आणि खूप ताप येणे
- घाम येणे
- डोकेदुखी
- शरीरदुखी आणि स्नायू दुखणे
- मळमळ आणि उलट्या
- जुलाब
- कावीळ (त्वचा आणि डोळे पिवळे होणे)

जर हिवतापावर वेळेत उपचार न केल्यास, तो गंभीर रूप धारण करू शकतो आणि खालील गुंतागुंत निर्माण करू शकतो:

- गंभीर अशक्तपणा (Severe Anemia): लाल रक्तपेशी मोठ्या प्रमाणात नष्ट झाल्यामुळे रक्ताची कमतरता निर्माण होते.
- मेंदूला हिवताप (Cerebral Malaria): परजीवी मेंदूतील रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण करतात, ज्यामुळे बेशुद्धी, आकडी आणि कायमस्वरूपी न्यूरोलॉजिकल समस्या उद्भवू शकतात.
- मूत्रपिंडाचे निकामी होणे (Kidney Failure)
- श्वास घेण्यास त्रास होणे (Acute Respiratory Distress Syndrome - ARDS)
- गरोदर महिलांमध्ये गर्भपात किंवा अकाली प्रसूतीचा धोका
- लहान मुलांमध्ये मृत्यूचा धोका
- त्यामुळे, हिवतापाची लक्षणे दिसल्यास त्वरित आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्रात जाऊन रक्त तपासणी करणे आणि डॉक्टरांचा सल्ला घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

हिवताप प्रतिबंधासाठी वैयक्तिक आणि सामुदायिक स्तरावर उपाययोजना:

हिवतापावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी वैयक्तिक आणि सामुदायिक स्तरावर एकत्रित प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

वैयक्तिक स्तरावर उपाय:

मच्छरदाणीचा वापर: रात्री झोपताना नेहमी मच्छरदाणीचा वापर करा. शक्य असल्यास, कीटकनाशकयुक्त मच्छरदाणी (LLINs) वापरा, जी डासांना मारण्यास आणि दूर ठेवण्यास अधिक प्रभावी आहे.

शरीराचे संरक्षण: सायंकाळच्या वेळी आणि पहाटे पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला, ज्यामुळे डास त्वचेला चावू शकणार नाहीत.

डास प्रतिबंधक क्रीमचा वापर: बाजारात उपलब्ध असलेल्या चांगल्या प्रतीच्या डास प्रतिबंधक क्रीमचा (Mosquito repellent) वापर करा. विशेषतः घराबाहेर असताना याचा वापर करणे अधिक महत्वाचे आहे

घरात धूर करणे: कडुलिंबाचा पाला, गोमूत्र किंवा इतर नैसर्गिक डास प्रतिबंधक पदार्थांचा धूर केल्याने डास घरात येण्याचे प्रमाण कमी होते.

खिडक्या आणि दारांना जाळ्या लावा: घरामध्ये डास येऊ नयेत यासाठी खिडक्या आणि दारांना बारीक जाळ्या (mosquito nets) बसवा.

सामुदायिक स्तरावर उपाय:

डासांची उत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे: आपल्या घराच्या आसपास पाणी साचू देऊ नका. टायर, कुंड्या, फुलदाण्या, प्लास्टिकचे डबे आणि इतर कोणत्याही वस्तूत पाणी जमा होऊ नये याची काळजी घ्या. आठवड्यातून एकदा तरी घरातील आणि परिसरातील पाण्याची भांडी रिकामी करून कोरडी करा.

साचलेल्या पाण्यात रॉकेल किंवा तेल टाकणे: जर पाणी साठलेले असेल आणि ते काढणे शक्य नसेल, तर त्यात रॉकेल किंवा तेल टाका, ज्यामुळे डासांची अंडी आणि लार्व्हा मरून जातील.

परिसराची स्वच्छता: आपल्या परिसराची नियमित स्वच्छता ठेवा. कचरा आणि अनावश्यक वस्तू जमा होऊ देऊ नका.

धूर फवारणी (Fogging): आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून वेळोवेळी परिसरामध्ये धूर फवारणी केली जाते. यामध्ये सक्रिय सहभाग घ्या आणि आपल्या परिसरातील लोकांनाही यासाठी प्रोत्साहित करा.

जागरूकता मोहीम: हिवतापाबद्दल समाजामध्ये जागरूकता वाढवण्यासाठी आरोग्य विभाग विविध मोहीम चालवतो. या मोहिमेत सक्रियपणे सहभागी व्हा आणि इतरांनाही माहिती द्या.

सामुदायिक सहभाग: आपल्या गावातील किंवा शहरातील लोकांनी एकत्र येऊन हिवताप प्रतिबंधाच्या कामात सक्रिय सहभाग घेणे आवश्यक आहे.

हिवताप नियंत्रणासाठी शासकीय योजना आणि आरोग्य विभागाचे प्रयत्न:

हिवतापावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी केंद्र आणि राज्य सरकार विविध योजना आणि कार्यक्रम राबवत आहेत. यामध्ये खालील प्रमुख गोष्टींचा समावेश आहे:

राष्ट्रीय हिवताप नियंत्रण कार्यक्रम (National Malaria Control Programme): या कार्यक्रमाअंतर्गत हिवताप प्रतिबंध, निदान आणि उपचारासाठी विविध उपाययोजना केल्या जातात.

मोफत निदान आणि उपचार: सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये हिवतापाची तपासणी आणि उपचार मोफत उपलब्ध आहेत.

कीटकनाशकयुक्त मच्छरदाण्यांचे वितरण: गरीब आणि गरजू कुटुंबांना कीटकनाशकयुक्त मच्छरदाण्यांचे मोफत वितरण केले जाते.

आशा कार्यकर्त्यांची भूमिका: आशा कार्यकर्त्या घरोघरी जाऊन हिवतापाबद्दल माहिती देतात, तपासणीसाठी मदत करतात आणि आवश्यकतेनुसार आरोग्य केंद्रापर्यंत पोहोचण्यास मार्गदर्शन करतात.

सर्वेक्षण आणि देखरेख: आरोग्य विभाग नियमितपणे हिवतापाच्या रुग्णांचे सर्वेक्षण करतो आणि परिस्थितीवर लक्ष ठेवतो, ज्यामुळे आवश्यक उपाययोजना वेळेत करता येतात.

प्रशिक्षण आणि क्षमता बांधणी: आरोग्य कर्मचाऱ्यांसाठी हिवताप निदान, उपचार आणि प्रतिबंधावर नियमित प्रशिक्षण आयोजित केले जाते.

समुदाय आरोग्य अधिकाऱ्याचे नागरिकांना आवाहन:

जागतिक हिवताप दिनाच्या या महत्वपूर्ण दिवशी, मी आपल्या सर्वांना नम्र आवाहन करतो की, आपण हिवतापाला हलक्यात घेऊ नये. हा एक गंभीर आजार आहे, ज्यावर योग्य वेळी उपचार न केल्यास तो जीवघेणा ठरू शकतो. आपण

सर्वांनी मिळून हिवताप प्रतिबंधाच्या प्रयत्नात सक्रिय सहभाग घ्यावा. आपल्या घराच्या आणि परिसराच्या स्वच्छतेची काळजी घ्या. डासांची उत्पत्ती स्थाने नष्ट करा. झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करा आणि हिवतापाची लक्षणे दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. आरोग्य विभाग आपल्या सेवेसाठी सदैव तत्पर आहे. हिवतापाबद्दल कोणतीही माहिती किंवा मदतीसाठी आपण आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधू शकता.

चला तर मग, या जागतिक हिवताप दिनी आपण सर्वांनी मिळून हिवतापमुक्त समाजाच्या निर्मितीसाठी एकजूट होऊया! आपल्या एकत्रित प्रयत्नांमुळे आपण नक्कीच हिवतापावर विजय मिळवू शकतो आणि आपल्या समुदायाला सुरक्षित ठेवू शकतो.

धन्यवाद!

श्री.पोटे संकेत माधव

समुदाय आरोग्य अधिकारी

आयुष्मान आरोग्य मंदिर . ब्राम्हणगाव

ता. कोपरगाव जि.अहिल्यानगर

8087917205

हिवताप (मलेरिया) आजाराविषयी जनजागृती करणे काळाची गरज

जागतिक हिवताप दिन - 25 एप्रिल

हिवताप(मलेरिया)

हिवताप (मलेरिया) हा आजार प्लाझमोडियम प्रकारच्या परोपजीवी जंतू मुळे होतो. सर रोनाल्ड रॉस यांनी या परजीवी जंतू चा शोध लावला आहे.त्यांनी मलेरियावर महत्त्वपूर्ण संशोधन केले म्हणून त्यांना हिवतापाचे जनक असे म्हटले जाते. हिवतापाचा प्रसार ॲनाफिलीस प्रकारच्या मादी डास चावल्याने होतो.डासांपासून प्रसारित होणारे आजार जास्त असतात पावसाळा सुरू झाला की किटकजन्य आजार जास्त होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. डासांपासून होणारे धोके मोठे असतात, म्हणून म्हणतात

"डंख छोटा,धोका मोठा."

डासांपासून होणारे आजार म्हणजेच किटकजन्य आजार त्यामध्ये हिवताप, डेंग्यू, चिकनगुनिया, हत्तीरोग, जापानीज मेंदूज्वर (JE) हे आहेत.

25 एप्रिल 2025 चे जागतिक हिवताप दिनाचे घोषवाक्य /संदेश:

जागतिक आरोग्य संघटनेने दरवर्षी 25 एप्रिल हा दिवस जागतिक हिवताप दिन म्हणून साजरा करण्याचे ठरविले आहे. म्हणून हा दिवस जगभरात जागतिक हिवताप दिन म्हणून साजरा केला जातो. जागतिक आरोग्य संघटनेने यावर्षी पुढील प्रमाणे घोषवाक्य संदेश दिला आहे. "Malaria Ends with Us: Reinvest,Reimagine, Reignite." म्हणजेच "मलेरिया आमच्यासोबत संपतो:पुन्हा गुंतवणूक करा, पुन्हा कल्पना करा,पुन्हा प्रज्वलित करा." हे घोषवाक्य दिलेले आहे.

वरील प्रकारचा संदेश देऊन,हिवताप मुक्त करण्याचा उद्देश जागतिक आरोग्य संघटनेचा आहे.हिवताप हा आजार किती धोकादायक आहे हे सर्वांच्या लक्षात आणून देण्याचा जागतिक आरोग्य संघटनेचा प्रयत्न आहे.

हिवताप किंवा इतर किटकजन्य आजारामध्ये रुग्णाला वेळीच औषध उपचार न मिळाल्यास प्रसंगी तो रुग्ण दगावू शकतो. हिवतापाचा प्रसार कसा होतो ते पुढील प्रमाणे:

हिवतापाचा प्रसार कसा होतो:

हिवतापाचा प्रसार रोगी व्यक्तीकडून निरोगी व्यक्तीस ॲनाफिलीस प्रकारच्या मादी डासाने चावल्यानंतर होतो. हा डास स्वच्छ पाण्यात अंडी घालतो. डास हे आपल्याला उडताना, चावा घेताना दिसतात. चावल्यानंतर ते मानवाचे रक्त शोषून घेतात. मात्र डासांचे मुख्य अन्न हे मानवाचे रक्त नसून त्यांना अंडी घालण्यासाठी मानवाच्या रक्तातील प्रथिनांची गरज असते. म्हणून ते आपल्याला चावत असतात. डासांच्या प्रकारानुसार त्यांच्या अंडी घालण्याचे ठिकाण, चावण्याची वेळ, फिरण्याची वेळ, वेगवेगळी असते. म्हणून त्यांच्यावर नियंत्रण करणे शक्य होत नाही. गावामध्ये घरातील हौद,टाकी, माठ यामध्ये पाणी अयोग्य पद्धतीने साठवले जाते. नदी,नाले,गटारे, नाली,टायर्स, भंगार यामध्ये साठणाऱ्या पाण्यामध्ये डासाचे प्रमाण जास्त दिसून येतात.त्यामुळे किटकजन्य आजार होताना दिसतात.

डासांचा जीवनचक्र:

अंडी ➡ अळी ➡ कोष ➡ पूर्ण डास.

हिवतापाची लक्षणे:

1) तीव्र ताप येणे. 2) थंडी वाजणे. 3) डोके दुखणे.
4) मळमळ होणे,उलट्या होणे.5) हुडहुडी भरणे.
6) घाम येणे.

वरीलपैकी कुठलाही लक्षण आढळून आल्यास हिवताप असू शकतो. म्हणून जवळच्या सरकारी दवाखाना किंवा आरोग्य कर्मचारी यांच्यामार्फत रक्त नमुना तपासून निदान करून घ्यायला पाहिजे.

"येता कण कण तापाची, करा तपासणी रक्ताची."

हिवताप जंतूचे प्रकार:

प्रामुख्याने हिवताप जंतूचे प्रकार चार आहेत.
1) प्लाझमोडियम व्हायवॅक्स. (PV)
2) प्लाझमोडियम फॅल्सीपॅरम.(PF)
3) प्लाझमोडियम मलेरीई.
4) प्लाझमोडियम ओव्हेल.

महाराष्ट्रामध्ये हिवताप जंतूचे प्लाझमोडियम व्हायवॅक्स (PV), प्लाझमोडियम फॅल्सीपॅरम(PF) हे दोन प्रकार प्रामुख्याने आढळून येतात. मलेरियाच्या जंतूचा अधिशयन काळ 10 ते 12 दिवसाचा आहे.

हिवतापावर औषधोपचार:

हिवतापाची लक्षणे आढळून आल्यास, आरोग्य कर्मचारी किंवा जवळच्या आरोग्य उपकेंद्रात, प्राथमिक आरोग्य केंद्रात जाऊन रक्त नमुना तपासून घ्यावा. आणि जर रक्त नमुना दूषित आढळून आल्यास, त्या हिवताप दूषित रुग्णाला क्लोरोक्वीन, प्रायमाक्विन व ए.सी.टी.चे मोफत औषधोपचार सुरू करण्यात येते. हिवताप जंतूच्या प्रकारानुसार औषधोपचार दिला जातो. हिवताप दूषित रुग्णाने जर समूळ उपचार घेतला नाही,तर ते प्राणघातक ठरू शकते, आणि तो रुग्ण हिवताप प्रसारासाठी कारणीभूत ठरू शकतो. म्हणून औषधोपचार पूर्ण घेणे गरजेचे आहे.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना:

प्रतिबंधात्मक उपाय नेहमीच उपचारापेक्षा प्रभावी ठरत असते. म्हणून डासांवर नियंत्रण ठेवणे हा अत्यंत महत्त्वाचा प्रतिबंधात्मक उपाय आहे. प्रतिबंधात्मक उपाययोजना पुढीलप्रमाणे:

1) गृहभेटी दरम्यान कीटकशास्त्रीय सर्वेक्षण करून डासांची घनता काढून,ॲबेटिंग करणे हा महत्त्वाचा प्रतिबंधात्मक उपाय आहे.

2) डासोत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे हा अत्यंत प्रभावी उपाय आहे. गावांमधील कायमस्वरूपी व तात्पुरते स्वरूपाचे डासोत्पत्ती स्थाने ग्रामपंचायतच्या माध्यमातून नष्ट करणे व नाली वाहती करणे.

3) कोरडा दिवस पाळणे हा महत्त्वाचा प्रतिबंधात्मक उपाय आहे. आठवड्यातून पाणी साठवण्याची भांडी रिकामी करून घासून पुसून कोरडी करावी.

"कोरडा दिवस पाळा, किटकजन्य आजार टाळा."

4) डास अळी भक्षक गप्पी मासे गावातील पाण्याच्या साठ्यामध्ये जसे,तलाव,डबके ओढा यामध्ये सोडण्यात यावे.हा अत्यंत महत्त्वाचा डास नियंत्रणासाठी जैविक प्रतिबंधात्मक उपाय आहे.

"गप्पी मासे पाळा,हिवताप डेंग्यू टाळा."

5) ॲबेटिंग, कीटकनाशक फवारणी,धूर फवारणी करणे यामुळे डासांची घनता कमी होण्यास मदत होते.

6) कीटकनाशक भारित मच्छरदानीचा वापर रात्री झोपताना करावा,पूर्ण अंग झाकेल असे कपडे वापरावे व डास प्रतिबंधात्मक क्रीम वापरावी.

7) घरातील रांजण,माठ, टाकी, हौद यांना घट्ट झाकण किंवा झाकण नसल्यास कापड बांधावे तसेच कुंड्या, टायर्स, कुलर, फ्रिज व अन्य वस्तूमध्ये जास्त काळ पाणी साचून राहणार नाही,याची दक्षता घ्यावी.

8) लोकांना डासाचे जीवन चक्र माहित असणे खूप महत्त्वाचे आहे.कारण डास कसा तयार होतो आणि डासाची उत्पत्ती कशी होते.हे जर माहीत झाल्यास लोक डास नियंत्रणासाठी उपाययोजना करतील.

9) गावांमध्ये व शाळेमध्ये डास निर्मूलनाची शपथ घेऊन डासाचे गांभीर्य जनतेपर्यंत पोहोचवणे.

10) आरोग्य शिक्षण देणे हा सर्वात मोठा प्रतिबंधात्मक उपाय आहे. त्यामध्ये हिवतापाची जनजागृती करणे,शाळा महाविद्यालयाच्या माध्यमातून हिवताप जनजागृती रॅली काढणे, भिंतीवर म्हणी, सार्वजनिक ठिकाणी हिवतापाविषयी माहिती देणे,अशा प्रकारे हिवतापा बद्दलची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवणे हे आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून सहज शक्य होते व हिवताप प्रतिबंध किंवा डासास प्रतिबंध घालण्यास मदत होऊ शकते.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग व राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत जिल्हा हिवताप कार्यालय मार्फत हिवताप व किटकजन्य आजारावर नियंत्रण करण्यासाठी विविध उपक्रम व उपाययोजना केल्या जातात. डासांवर नियंत्रण करण्यासाठी किंवा हिवताप आजार नष्ट करण्यासाठी गावातील नागरिकांचा सक्रिय सहभाग खूप महत्त्वाचा आहे. यासाठी नागरिकांनी आरोग्य कर्मचारी यांना सहकार्य करून डास निर्मूलन करण्यासाठी पुढे यावे. जेणेकरून आपल्या गावात किटकजन्य आजार होणार नाहीत. म्हणजेच आपला गाव हिवताप मुक्त किंवा किटकजन्य आजार मुक्त गाव राहील. भारत सरकारने 2030 पर्यंत हिवतापाचे पूर्ण उच्चाटन करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. त्यासाठी प्रत्येक व्यक्तींनी स्वतःपासून सुरुवात केली तर निश्चितच आपण भारताला मलेरिया मुक्त भारत म्हणून घोषित करू शकतो.

संकलन:

श्री. मोहन रामदास वाटगुरे

आरोग्य कर्मचारी (MPW), उपकेंद्र-चुडावा

प्रा.आ.केंद्र-कावलगाव,

ता.पूर्णा, जिल्हा हिवताप कार्यालय-परभणी.

मो.नं.7498036700

दहा वर्षांत हिवताप बाधित रुग्ण संख्येत 62.76 टक्के घट

हिवताप दुरीकरणाकडे राज्याची यशस्वी वाटचाल

राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने किटकजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी केलेल्या उपाययोजनांच्या प्रभावी अंमलबजावणीमुळे गेल्या दहा वर्षांच्या तुलनेत हिवताप बाधित रुग्ण संख्येत 62.76 टक्के घट झाली आहे. सन 2015 मध्ये राज्यात 56,603 हिवताप बाधित रुग्ण होते, आरोग्य विभागाने प्रभावीपणे राबविलेल्या उपाययोजनांमुळे त्यात घट होऊन सन 2024 मध्ये 21,078 हिवताप बाधित रुग्णांची नोंद करण्यात आली आहे. किटकजन्य आजारांचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी अनेक उपक्रमांमधून विविध उपाययोजनांची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करण्यात येत असल्याने किटकजन्य आजारांवर नियंत्रण मिळवून सन 2030 पर्यंत टप्प्या-टप्प्याने हिवताप दुरीकरणाकडे राज्याची यशस्वी वाटचाल सुरु आहे.

राज्यामध्ये सर्वात जास्त हिवतापाचे रुग्ण हे ग्रामीण भागात असून त्याचे प्रमाण 75 टक्के आहे. शहरी बाधित रुग्णांचे प्रमाण गडचिरोली जिल्हामध्ये सर्वाधिक 69 टक्के तर बृहन्मुंबई क्षेत्रात हिवताप बाधित रुग्णांचे प्रमाण 50 टक्के आढळून येते. "मलेरीया नोटिफायबल डिसीज" यानुसार राज्यात कोणत्याही खासगी रुग्णालय व प्रयोगशाळेत चाचणी अंती हिवताप दुषित रुग्ण आढळून आल्यास त्याची माहिती संबंधित शासकीय कार्यालयास कळविणे बंधनकारक आहे.

किटकजन्य आजारांचे सनियंत्रण करताना आंतरविभागीय समन्वय खूप महत्त्वाचा आहे. यामध्ये विविध विभागाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असणार आहे. त्यामुळे सर्वांचा सहभाग प्राप्त करून घेऊन या साथरोगांचा प्रतिबंध करणे सोयीचे होणेकरीता महाराष्ट्रात संसर्गजन्य आजारांबाबत अभ्यास करून प्रभावी प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजना राबविण्यासाठी महाराष्ट्र संसर्गजन्य रोग प्रतिबंधक आणि नियंत्रण समिती ही उच्चस्तरीय समिती गठित करण्याबाबतचा शासन निर्णय दिनांक 26 ऑगस्ट 2024 रोजी पारित करण्यात आला आहे. या समितीचा मुख्य अजेंडा संसर्गजन्य रोगांचे नियंत्रण व प्रतिबंधासाठी तांत्रिक सल्ला प्रदान करणे आहे. यात तज्ज्ञांचा समावेश आहे.

राज्यात गडचिरोली जिल्ह्यामध्ये हिवताप रुग्णांचे प्रमाण सर्वाधिक आढळून येत असल्याने ही वाढ नियंत्रणामध्ये राहण्यासाठी या जिल्ह्यामध्ये प्रभावी प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजना राबविण्यासाठी कार्यगट पुनर्गठित करण्यास दि 25 मार्च 2025 रोजीच्या शासन निर्णयाव्दारे मंजुरी देण्यात आली आहे. त्या अनुषंगाने डॉ. अभय बंग यांच्या अध्यक्षतेखाली कार्यगट सदस्यांची पुर्नरचना करण्यात आली आहे.

विशेष हिवताप मोहीम

राज्यातील एकुण हिवताप रुग्णांपैकी गडचिरोली जिल्ह्यात आणि बृहन्मुंबई महानगरपालिका क्षेत्रात हिवतापाचे सर्वाधिक दुषित रुग्ण आढळले आहेत. याकरिता गडचिरोली जिल्ह्यात व्यापक समुदायातील लक्षणे विरहित रुग्ण शोधणे व संसर्गावर मात करणे याकरिता एक विशेष हिवताप मोहीम राबविण्यात येत आहे. पाणीपुरवठा आणि स्वच्छता विभाग, ग्रामीण विकास विभाग आणि नगरविकास विभाग यांच्याशी नियमित आंतरविभागीय समन्वय ठेवून उपाययोजना राबविण्यात येतात.

यशोगाथा:
एका मातेसाठी जीवनदायिनी बनलेली संघर्षाची गोष्ट

आशा निरोगी महाराष्ट्राची
IICARE FOUNDATION
द्वारे समर्थित

श्रीमती सविता हेमराज चुनारकर या चंद्रपूर जिल्ह्यातील दुर्गापूर उपकेंद्र, दुर्गापूर-3 प्राथमिक आरोग्य केंद्रात 2009 पासून आशा सेविका म्हणून कार्यरत आहेत. त्यांच्या कार्यक्षेत्रात विविध आरोग्यविषयक समस्यांवर काम करत असतानाच, त्यांना एक विशेष गरोदर मातेसोबत एक महत्त्वपूर्ण आणि कठीण प्रसंग जडला, जो त्यांच्या कार्यशक्ती आणि समर्पणाचे प्रतिक ठरला.

एका गरोदर मातेची नोंदणी 12 आठवड्यांच्या आत प्राथमिक आरोग्य केंद्रात करण्यात आली. या मातेची तपासणी करताना, तिच्या शारीरिक स्थितीवर लक्ष देण्यात आले. माता कमी उंचीची आणि कमी वजनाची होती, त्यामुळे तिच्या आरोग्याविषयी तात्काळ काळजी घेणे आवश्यक होते. तपासणी दरम्यान, सिकलसेल असलेली माता असल्याचे समजले. हा एक गंभीर प्रकारचा अनुवंशिक रक्तविकार आहे, ज्यामुळे रक्तातील हीमोग्लोबिन कमी होते आणि अनेक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होऊ शकतात.

मातेला वेळोवेळी समुपदेशन करण्याची जबाबदारी श्रीमती सविता यांच्यावर आली. तिच्या आहाराच्या बाबतीत तिला फोलिक ॲसिड गोळ्या दिल्या गेल्या, तसेच हिरव्या

पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्य आणि बिट्स खाण्याच्या सूचनाही दिल्या. त्याचप्रमाणे, मातेच्या पतीची सिकलसेल तपासणी केली गेली आणि त्यांचा अहवाल निगेटिव्ह आला, परंतु मातेच्या आरोग्यावर लक्ष देणे आवश्यक होते.

त्यानंतर, सविता यांनी मातेच्या रक्ताची नियमित तपासणी केली आणि तिच्या रक्तवृद्धीसाठी उपाययोजना केल्या. एकट्या आहारामुळे रक्तवृद्धी होऊ शकत नाही हे लक्षात येताच, आईला आयरन सुक्रोज इंजेक्शन्स देण्याचा निर्णय घेतला. यामुळे रक्तातील हीमोग्लोबिनची पातळी थोडी वाढली, पण अजूनही ती पुरेशी वाढली नव्हती. सातव्या महिण्यात, रक्ताची पातळी अजूनही अपेक्षेप्रमाणे वाढली नव्हती, ज्यामुळे सविता यांची चिंता वाढली.

त्यानंतर, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने, रक्ताची पातळी सुधारण्यासाठी विविध उपायांचा वापर करण्यात आला. रक्तवृद्धीसाठी महत्त्वाचे मातेला योग्य आहार आणि वेळोवेळी उपचार मिळवून दिले पाहिजे यासाठी आरोग्य सेविका, गटप्रवर्तक यांच्यासोबत जास्तीत जास्त संवाद साधला आणि मातेला आहाराबाबत समुपदेशन केले. हे सर्व करत असताना, मातेच्या मानसिक स्थितीवर देखील लक्ष ठेवले गेले, कारण तिला आरोग्यविषयक चिंता आणि अनिश्चितता होती.

त्यानंतर, परिस्थिती अजून अधिक गंभीर झाली. प्रसुतीच्या वेळी मातेची रक्ताची पातळी अत्यंत कमी होऊन गेली होती. डॉक्टरांनी सांगितले की, नॉर्मल प्रसुती शक्य होणार नाही. कुटुंबातील सदस्य घाबरले होते आणि सर्वांना कळेना की काय करावे. तेव्हा, श्रीमती सविता यांनी त्यांना धीर दिला, तसेच त्यांचा मानसिक बल वाढवले. त्यांनी कुटुंबाला सांगितले की, आशा सेविका म्हणून आपले कर्तव्य आहे, आणि परिस्थितीला धैर्याने सामोरे जावे लागेल.पण परिस्थिती अजूनच बिकट होती, कारण ब्लड बँकेत रक्तसाठा

उपलब्ध नव्हता. रक्त दान करणारा व्यक्ती जो आधीच तयार झाला होता, तो वेळेवर रक्त देऊ शकला नाही. या चिंताजनक परिस्थितीमध्ये, श्रीमती सविता यांनी युवा मंडळाशी संपर्क साधला आणि त्यांना तात्काळ रक्त दान करणारा व्यक्ती उपलब्ध करून दिला. युवा मंडळाने त्वरित मदतीचा हात पुढे केला, आणि रक्त दान करणारा व्यक्ती सापडला. अशाप्रकारे, रक्त लवकरच मिळाल्यामुळे प्रसुती प्रक्रियेचे यशस्वीपणे आयोजन करण्यात आले. मातेची सिजेरियन प्रक्रियेद्वारे प्रसुती करण्यात आली आणि बाळाचे वजन 2.6 किलो होते. दोन्ही माता आणि बाळ सुखरूप होते. यावेळी, कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी आभार व्यक्त केले. श्रीमती सविता यांच्या समर्पणामुळे ही जीवनदायिनी घटना घडली.

या यशस्वी प्रसुतीसाठी विविध तज्ञांची मदत मिळाली, ज्यामुळे सर्व काही व्यवस्थित पार पडले. वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य सेविका, आशा गटप्रवर्तक, तालुका समुह संघटक आणि जिल्हा समुह संघटक यांचे महत्त्वपूर्ण योगदान होते. या सर्वांच्या सहकार्यामुळे या संकटावर मात केली आणि एक नवा जीवनप्रवास सुरू झाला.

श्रीमती सविता चुनारकर यांची ही यशोगाथा एक प्रेरणा आहे. त्यांचा संघर्ष, समर्पण आणि मार्गदर्शनाने एक गरोदर मातेसाठी आणि तिच्या कुटुंबासाठी जीवन वाचवण्याचं कार्य पार पडलं. त्यांची मेहनत आणि प्रामाणिकता हे खरेच दैवी कार्य ठरले. आशा सेविकांच्या रूपात त्यांनी दाखवलेल्या धैर्यामुळे नुसते एक जीवनच नाही तर अनेक जीवनांची दिशा बदलली आहे.

यशोगाथा

आरोग्य विभागाच्या अथक प्रयत्नाने मेळघाटातील 22 दिवसांच्या नवजात बालकाला नवजीवन

मेळघाट

मेळघाटातील एका बाळाच्या पोटावर दिनांक 22/02/2025 रोजी त्याच्या आईने डम्बा (विळयाचे चटके) दिले होते. बाळाचे नाव Baby Of फुलवंती राजू धिकार, वय 22 दिवस, पुरुष रा. सिमोरी ता. चिखलदरा जिल्हा अमरावती. दि. 24/02/2025 रोजी रात्री 11.30 ला माता व बाल रुग्णालय अचलपूर वरून अतिशय गंभीर स्थितीत जिल्हा स्त्री रुग्णालय अमरावती sncu मध्ये संदर्भीत करण्यात आले होते. तेथे बाळाची तपासणी केली असता रिपोर्टमध्ये जन्मजात हृदय विकार असल्यामुळे बाळाची प्रकृती अतिशय चिंताजनक होती. बाळाला पुढील उपचारासाठी नागप नागपूर येथे संदर्भीत करणे गरजेचे होते. परंतु सदर रुग्णाचे आई-वडील नागपूर ला संदर्भीत होण्यास तयार नव्हते तेव्हा मुख्य कार्यकारी अधिकारी संजीता महापात्र (CEO) जिल्हा परिषद अमरावती, डॉ. सुरेश असोले जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद अमरावती, डॉ. प्रविण पारिसे अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद अमरावती, डॉ. तिलोत्तमा वानखडे (ADHO) मेळघाट विभाग धारणी/चिखलदरा, डॉ. विनोद पवार वैद्यकीय अधिक्षक

जिल्हा स्त्री रुग्णालय अमरावती, डॉ. अरुण साळुंके अतिरिक्त जिल्हा शल्य चिकीत्सक जिल्हा स्त्री रुग्णालय अमरावती, डॉ. प्रीती इंगळे sncu इन्चार्ज, डॉ. अमोल फाले आणि मेळघाट समुपदेशक अलका झामरकर, मेळघाट समुपदेशक प्रकाश खडके तसेच सिमोरी गावातील आशा वर्कर या सर्वच लोकांनी जिल्हा स्त्री रुग्णालय येथे रुग्णाला भेट देवून संबंधित आई-वडीलांची समजूत काढली. अथक परिश्रमा नंतर रुग्णाचे नातेवाईक नागपूर जाण्यासाठी तयार झाले. त्यानुसार पुढील उपचारासाठी नेल्सन हॉस्पीटल नागपूर येथे दि. 27/02/2025 रोजी बाळाला भरती केले होते. सदर रुग्ण व नातेवाईकांना मदत करनेकरीता प्राथमिक आरोग्य केंद्र हतरु येथील आरोग्य सेविका, समुपदेशक तसेच सिमोरी येथील आशा सेविका सुध्दा नेल्सन हॉस्पीटल, नागपूर येथे गेले होते. आणि तेथे बाळावर तात्काळ उपचार सुरु करण्यात आले सर्व तपासणी झाल्यावर हृदय शस्त्रक्रीया करण्याचे ठरविले व दि. 7/03/2025 रोजी ऑपरेशन करण्यात आले. दिनांक 7/03/2025 रोजी सकाळी 10.00 ते संध्याकाळी 6.00 वाजेपर्यंत रुग्णाच्या हृदयाचे ऑपरेशन यशस्वी रित्या करण्यात आले. सतत उपचार सुरु असतांनादिनांक 25/03/2025 रोजी बाळाला स्तनपान करण्यास सुरुवात केली. सध्या बाळाची प्रकृती साधारण असल्याची माहिती नेल्सन हॉस्पीटल मधील डॉक्टरांनी दिली. व नागपूर येथे नेल्सन हॉस्पीटल ला पेशंट अजूनही भरती आहे. दि. 29/03/2025 ला बाळाला हॉस्पीटल मधून सुटी देण्यात येईल.

या रुग्णाचे प्राण वाचविण्यासाठी अथक परिश्रम घेणारे डॉ. विनोद पवार, डॉ. प्रीती इंगळे, डॉ. अरुण साळुंके, डॉ. अमोल फाले, आणि sncu मधील सर्व डॉक्टर, आणि सर्व सिस्टर सर्व वॉर्ड बॉय, डॉ. विनोद पवार यांच्या प्रयत्नामुळे आज मेळघाटातील एका बाळाचे उपचार नेल्सन हॉस्पीटल नागपूर येथे RBSK अंतर्गत मोफत करण्यात आले. सर्वांनी मिळून रुग्णाचे प्राण वाचविण्यासाठी खूप मेहनत घेतली.

डॉ. सुरेश असोले
जिल्हा आरोग्य अधिकारी,
जिल्हा परिषद
अमरावती

उत्तरपत्रिका मार्च २०२५
आशा प्रश्नावली क्रमांक ३

वेळ :- १ तास   एकूण गुण :- ४०

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

अ) जागतिक लोकसंख्या दिवस कधी साजरा करण्यात येतो?
१) ११ जुलै   २) १० जुलै   ३) २४ मार्च   ४) ८मार्च

ब) कुटुंब नियोजनासाठी तात्पुरती कोणती पध्दत योग्य नाही?
१) निरोध   २) तांबी   ३) शस्त्रक्रिया   ४) अंतरा

क) उशिरा पहिले अपत्य हवे असल्यास कोणता उपाय सागांल?
१) निरोध   २) गर्भनिरोधक गोळया   ३) पर्याय १ व २   ४) शस्त्रक्रिया

ड) किशोरवयीन वयोगट म्हणजे कोणता समजावा?
१) १० ते १५   २) २० ते ४०   ३) १० ते १९   ४) यापैकी नाही

इ) PPIUCD बसविल्यानंतर आशाला किती मानधन मिळते?
१) १०० रु   २) २०० रु   ३) १५० रु   ४) ३५० रु

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

अ)	इजेक्शंन अंतरा	(२)	१) १२ आठवडे
ब)	चिक दुध	(३)	२) तात्पुरती कु.नि. पध्दत
क)	सुरक्षित गर्भपात	(१)	३) रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविणे
ड)	PPIUCD	(५)	४) पाच भेटी
इ)	HBYC भेटी	(४)	५) प्रसुतीनतंर ४८ तास

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

१) गर्भपाताची सुविधा ही सर्व सरकारी दवाखान्यात मोफत असावी. चूक/बरोबर
२) कावीळ झालेल्या महिलेस माला डी गोळया देवु नये. चूक/बरोबर
३) लसीकरणाचे काम कमी होण्यामागे माहितीचा अभाव हे एक कारण आहे. चूक/बरोबर
४) दोन महिन्याच्या बालकांतील जलद श्वास ४० किंवा त्यापेक्षा जास्त असतो. चूक/बरोबर
५) फक्त योग्य प्रशिक्षित डॉक्टरांनाच गर्भपात करण्याची परवानगी आहे. चूक/बरोबर

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

१) गर्भधारणेपुर्वी (preconception care) का महत्वाची आहे?
उत्तर :- निरोगी गर्भधारणेचे नियोजन व गर्भधारणा काळजी (बालकांत कोणतेही व्यंग येऊ नये) घेण्यासाठी महत्वाचे आहे.

२) कुटुंब नियोजन म्हणजे काय?

उत्तर :- कुटुंब नियोजन म्हणजे कुटुंबाची वाढ करण्याबाबतचे नियोजन करणे होय.

३) कुटुंब नियोजन कार्यक्रमात कायमच्या पध्दती कोणत्या आहेत?

उत्तर :- स्त्री व पुरुष शस्त्रक्रिया टाका व बिनटाका या आहेत.

४) गर्भनिरोधक गोळयांचे संभाव्य धोके आशांना माहित असावे?

उत्तर :- चक्कर येणे,डोके दुखणे, मासिक पाळीत बददल होणे पायांना सुज येणे इ.

५) बालकांतील सामान्य तपमान किती असते?

उत्तर :- बालकाचे सामान्य तपमान ९७ डिग्री ते ९८.६ डिग्री फॅरनहिट असते.

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

केस स्टडी - लीला ही २२ वर्षाची विवाहीत महीला आहे. तिला आठ महिन्याचे बाळ आहे. ती स्तनपान करते. तिची मासिक पाळी तिचे बाळ सहा महिन्याचा असताना सुरु झाली म्हणजेच दोन महिन्यापुर्वी त्यानंतर तिला मासिक पाळी आली नाही. तिला याची काळजी वाटते की परत ती गर्भवती झाली की काय कारण त्यांना दुसरे बाळ लवकर नको असल्याने निरोधचा वापर केला होता. (निरोधचा वापर करुनही ती गर्भवतीझाली की काय याची काळजी वाटते)

१) आशा म्हणुन तुम्ही काय केले असते?

उत्तर :- गर्भधारणा निश्चित करण्यासाठी निश्चय कीटचा वापर केला असता. जर गर्भधारणा झाली असेल तर लिलाला सुरक्षित गर्भपातासाठी दवाखान्यात घेऊन गेले असते.

२) तिला व तिच्या पतीला मुल नको आहे आणि प्रा. आ. केद्रामध्ये गर्भपात ठरवले आहे अशा वेळी कोणती पध्दत योग्य आहे?

उत्तर :- MVA पध्दत

३) हया पध्दतीची निवड करण्याचे कारण काय ?

उत्तर :- गर्भ साधारण आठ आठवडयाचा असल्याने निवड करण्यात आली

प्रश्न क्र. ६ प्रात्यक्षिक (एकुण गुण - ५)

आशा गृहभेटी मध्ये वजन कसे घेतात प्रात्यक्षिक लिहा प्रश्नांचे उत्तर दया .

वजन घेणे :-

१) कापडाच्या झोळीला काटयावर लावणे
२) वजन काटयावर लागलेल्या हॅण्डलला पकडुन तराजु जमीनीच्या वर उचला आणि तराजुच्या बटणाला डोळयाच्या पातळीवर ठेवा.
३) जोपर्यंत लाल भाग झाकला जात नाही व व दर्शवित नाही तोपर्यंत स्क्रु फिरवा.
४) कापडाच्या झोळीला हुकवरुन काढा आणि जमीनीवर असलेल्या स्वच्छ कापडावर ठेवा.
५) शिशुचे योग्य वजन मोजण्यासाठी त्याच्या अंगावर कमीत कमी कपडे ठेवा व त्याला झोळीच्या दोन्ही दो-यांना पकडुन हुकवर लावा.
६) वजन काटयावर लागलेल्या हॅण्डलला व्यवस्थित पकडा हळुहळु उभे रहा झोळी व त्यासहीत असलेल्या बाळाला वरती घ्या. जोपर्यंत बटण डोळयाच्या पातळीवर येत नाही.
७) वजन मोजा.

८) बाळासहीत झोळीला खाली ठेवा आणि झोळीला हुक मधुन काढा.
९) बाळाला झोळीतुन काढा व आई जवळ दया.
१०) वजनाची नोंद करा.

१) झिरो सेट करणे म्हणजे काय?
उत्तर :- वजन काटयावरील लाल भाग झाकला जाणे व झिरो दिसणे
२) वजन काटयावरील रंग कोणते सांगा?
उत्तर :- हिरवा रंग - २५०० ग्रॅम पेक्षा जास्त, पिवळा रंग -२००० ते २५०० ग्रॅम, लाल रंग - २००० ग्रॅम पेक्षा कमी

प्रश्न क्र. ७ खालील प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे दया (एकुण गुण -१०)

१)ॲनिमिया मुक्त भारत या कार्यक्रमात कोणकोणत्या वयोगटात लोहयुक्त सिरप व गोळया देतात व कधी देतात?
उत्तर :- या कार्यक्रमात ६ महिने ते ५ वर्ष वयोगटात लोहयुक्त सिरप आठवडयात दोन वेळा १ मिली देतात ५ ते १० वर्षाच्या बालकांना दर आठवडयाला १ गुलाबी गोळी देतात. १० ते १९ वर्ष वयोगटातील किशोवयीन मुलांना मुलींना दर आठवडयाला १ निळी गोळी देतात. गरोदर व स्तनदा मातांना दररोज १ गोळी असे सहा महीने देतात (१८०) तसेच २० ते ४९ वयो गटातील महिला यांना १ गोळी दर आठवडयाला रक्तक्षयाच्या प्रतिबंधासाठी देतात.

२) कुटुंब नियोजनाच्या कोणत्या पध्दती व साधने व त्यांची गरज का आहे?
उत्तर :- कुटुंब नियोजनाच्या साधन व पध्दती वापरल्यामुळे लोकसंख्या वाढीवर नियंत्रण ठेवता येते. मुलांमध्ये योग्य अंतर ठेवल्याने माता व बालक यांचे आरोग्य चागंले रहायला मदत होते.
तात्पुरत्या पध्दती :- निरोध, गर्भ निरोधक गोळया, छाया, इंजेक्शन अंतरा, तांबी, इ पिल्स, सुरक्षित काळ पध्दत
कायमची पध्दत:- पु टाका व बिनटाका शस्त्रक्रिया, स्त्री टाका व बिनटाका शस्त्रक्रिया

प्रश्न क्र. ८ संवाद लेखन

- किशोरवयीन मुलींचा आहार किंवा मासिक पाळीतील स्वच्छता याबाबत आशा कसे समुपदेशन करेल ते लिहा

अंगणवाडी मध्ये किशोरी बैठक असतानाचा संवाद

आशा ताई - नमस्कार मैत्रिणीनो

रमा नमस्कार आशा ताई

आशा ताई - कशा आहात सर्वजणी मजेतच असाल ना बधा आपण मागील वेळी याविषयावर चर्चा केली होती आठवते का.

किशोरवयीन मुली - सर्व हो म्हणतात.

आशा ताई - वीणा सांग बर तुला काय आठवत.

वीणा - ताई मासिक पाळी म्हणजे काय ? केव्हा सुरु होते? आहार काय दयावा?
आशा ताई - सुमन अजुन तुला काय आठवत.

सुमन - मासिक पाळीत कोणते पॅड वापरायचे त्याची विल्हेवाट कशी करायची हे पण आठवत.

आशा ताई - वा तुम्हाला तर सारेच आठवतय. मी तुम्हाला WIFS गोळया विषयी सांगणार आहे. ही गोळी दर आठवडयाला दर सोमवारी शाळा मध्ये देतात ही गोळी रक्तक्षय प्रतिबंधासाठी देतात. तसेच ज्या मुली शाळेत जात नाही तेव्हा आशा मार्फत दिल्या जातात. ती निळया रंगाची म्हणुन ओळखल्या जाते.

त्यामध्ये आयर्न supliment म्हणुन देतात. तुम्हाला थकवा जाणवणार नाही. त्यामुळे तुम्ही टवटवीत दिसता. अभ्यासात हुशार व्हाल कारण हिमोग्लोबीन सामान्य असेल तर शरीरातील ऑक्सीजन चा पुरवठा सर्व पेंशी पर्यंत जातो तुम्ही घेणार ना.

किशोरवयीन मुली - सर्व जणी हो म्हणतात.

आशा ताई - पुन्हा भेटु या नमस्ते.

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे

सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे मार्च २०२५

अ.क्र	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
१	ठाणे	ठाणे	अंबरनाथ	वांगणी	श्रीमती अंजली मोहन शेळके, मो. नं ९७३०११२८४३	३९	१०६६५
२		रायगड	पेन	वाशी	श्रीमती मिनल रामचंद्र घरत	३७	४५३५
३		पालघर	जव्हार	साकुर	श्रीमती विजया कृष्णा वाघेरा, डेंगाचीमेट, मो.नं. ९३२५७४२९८४	३८	४२१५
४	नाशिक	नाशिक	कळवण	नांदुरी	श्रीम.आशा रविंद्र आहिरे, नांदुरी	३९	१६८५०
५		धुळे	साक्री	बसरावळ	श्रीमती नंदा साहेबराव पवार, मो. नं. ९१५८४५६५१६	३८	७५२३
६		नंदुरबार	नवापुर	पळसुन	श्रीमती सुदिना गणेश कोकणी , गाव - बर्डिपाडा, मो - ७३७८५८१५५५	३४	१३६८०
७		जळगाव	अमळनेर	मारवड	श्रीमती सुनंदा सुभाष गोसावी	४०	१०५००
		अहमदनगर (अहिल्यानगर)	जामखेड	नानज	श्रीमती मनिषा प्रकाश काटकर, मो.पो. जामखेड, ता. जामखेड, मो. नं. ८१४९३२१४४६	४०	१७३४५
९	पुणे	पुणे	हवेली	उरुळी कांचन	श्रीमती मनिषा संतोष महाडिक	४०	१७६४०
१०		सातारा	फलटण	साखरवाडी	श्रीमती संगिता मल्हारी क्षिरसागर	३९	१४६२५
११		सोलापूर	अक्कलकोट	चपळगाव	श्रीमती साजेदाबेगम हजरत पटेल, मु.पो. बराहणपुर, मो. नं. ९७६६५००६७९	४०	१७४९५
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	चंदगड	मानगाव	श्रीम. सुजाता संजय पाटील, मुपो कडाळे बु., मो.नं ९४०३२३२३०७	४०	१६५४५
१३		सांगली	तासगाव	सळावी	श्रीमती संगिता केशव जगदाळे, मु.पो. नेहरुनगर, तासगाव, मो.नं. ९६६५५८७५८९	३८	१८३६६
१४		सिंधुदुर्ग	अप्राप्त				
१५		रत्नागिरी	चिपळून	सावर्डे	श्रीमती पुजा रमेश हुमणे, मो. नं. ८००७२५४०८२	३९	१३६३७
१६	औरंगाबाद	छत्रपती संभाजीनगर	गंगापुर	वाळुज	श्रीमती शोभा मच्छिंद्र काळे, मु.पो.वाळुज ता. गंगापुर, जि. छत्रपती संभाजीनगर मो.नं.७६२०१८६१२६	३८	रु.५५६०/-
१७		जालना	अंबड	जामखेड	श्रीमती मनिषा सचिन जाधव,पत्ता :- चिंचखेड,उपकेंद्र वाघेगाव मोबाईल क्र.९४२११९७१७५	३८	१९०५०
१८		परभणी		चाटोरी	श्रीमती सुनिता भुजंग लांडगे, बनवस, मो.नं.८२६१०१०९१३	३४	-
१९		हिंगोली	वसमत	हयातनगर	श्रीमती रुपाली धोंडबा दळवी, पळशी, मो.नं. ७६२०२३४२५३	४०	१८०३०
२०	लातुर	लातुर	चाकुर	नळेगाव	श्रीमती मिना ज्ञानोबा राऊत रा. नळेगाव ता.चाकुर जि.लातूर मो. ७७०९९८२६३५	४०	११४७०
२१		उस्मानाबाद (धाराशिव)	अप्राप्त				
२२		बीड	बीड	पिंपळनेर	श्रीमती.अर्चना सखाराम मोरे, रा.वडगाव गुंदा ता.बीड जि.बीड, मो.नं. ७५१७७७६१०७	३९	१६८२५
		नांदेड	नायगाव	मुगांव	श्रीमती चंद्रकला शिवराम बोदरे, मुगांव, मो. नं. ७४९९९६०३४७	३८	१३९४०
२४	अकोला	अकोला	अकोला	आपातापा	श्रीमती वनमाला सुनिल भांडे, म्हातोडी, मो. नं. ९३२२०८०६५९	३९	७४१६
२५		वाशिम	वाशिम	पार्डीटकमोर	श्रीमती शारदा रमेश कांबळे	४०	७१२५
२६		अमरावती	चिखलदरा	टेम्ब्रुसोंडा	श्रीमती संगीता मनोहर खडके	३९	५६७५
२७		यवतमाळ	दारव्हा	बोरीअरब	श्रीमती ज्योती राउत रा.बोरीअरब मो.नं.९६७३६५५३६३	३४	५८२५
२८		बुलढाणा	बुलढाणा	बरबंड	श्रीमती संगिता समाधान गवई, मु.पो. सव, मो. नं. ७४९९३४०२५१	३८	५१९०
२९	नागपुर	नागपुर	हिंगणा	कान्होलिबारा	श्रीमती अर्चना ठाकरे मु.पो.कान्होलीबारा तालुका हिंगणा मो. नं. ९१७२२५५१६५	३९	७२५०
३०		वर्धा	कारंजा	नारा	श्रीमती विशाखा हरिचंद्र सोनटक्के रा.नारा ता. कारंजा जि.वर्धा मो.९०११११६५१२२	४४	२३१५५
३१		भंडारा	साकोली	एकोडी	श्रीमती ज्योती अजित तरोणे , मु. पो. एकोडी त.साकोली जि. भंडारा ९६७३७९५१६०	३९	२३६९६
३२		गोंदिया	अर्जुनी/मोर.	बोरंभीटोला	श्रीमती मंगला छगण शहारे मु. अर्जुनी/मोर.९१५८६७९८१८	३८	५८२९
३३		चंद्रपूर	चंद्रपूर	धुग्धुस	श्रीमती सारीका प्रकाश निब्रड, पिपरी, मो.नं. ७०३८२५१५१४	४०	२०४०५
३४		गडचिरोली	चामोर्शी	मार्कंडा क	श्रीमती शालीनी शामराव भसारकर, मु.आष्टी उपकेंद्र मार्कंडा क, प्रा.आ.केंद्र मार्कंडा क	३९	९४१०

कविता

माझे आरोग्य माझी काळजी

माझे आरोग्य माझी काळजी
घेण्याची आहे माझी जबाबदारी,
महाराष्ट्र आरोग्य शासनाने
आणली आहे योजना भारी.
टेलीमानस ह्या योजनेचा
क्रमांक फिरतोय घरोघरी,
टोल फ्री - १४४१६ क्रमांक
हा आहे खूपच भारी.

दिवस रात्र उपलब्ध असतात
आरोग्याचे सल्लागार या नंबरवरी,
केल्यावरी तुम्ही फोन
स्वागत होते दमदार भारी.

नाव, गाव, समस्यांचे ठेवले
जाते गोपनीयतेचे भान,
निसंकोच असे प्रश्न विचारून
मनाला करूया समाधानी.

प्रत्येकाने तणाव मुक्त जीवन
जगण्याचा करायचा निश्चय,
मदतीला आहेत तुमच्या
मानसिक आरोग्याचे सल्लागार...

श्री. राहुल दिलीप वाव्हळे
(मनोविकृती सामाजिक कार्यकर्ता)
जिल्हा रुग्णालय बीड.

कविता

आयुष्मान आरोग्य मंदिर

आयुष्मान आरोग्य मंदिर
गावागावात उजळले, आरोग्य मंदिराचे दीप,
सुदृढ जीवनाचे स्वप्न, झाले आता समीप.
आयुष्मान भारत योजनेतून, लाभले हे वरदान,
सर्वांसाठी आरोग्य सेवा, जपे हे जन कल्याण.

समुदाय आरोग्य अधिकारी **(CHO)**
आरोग्य मंदिराचा आधारस्तंभ,
समुदाय आरोग्य अधिकारी,
गावक-यांच्या सेवेसाठी, तत्पर सदा अधिकारी.
प्रशिक्षण, मार्गदर्शन, आणि आरोग्य शिक्षण,
गावाच्या विकासासाठी, त्यांचे निरंतर प्रयत्न.

आरोग्यसेविका **(ANM)**
घरोघरी जाऊन, आरोग्य सेवा देई ,
माता-बालकांचे आरोग्य, जपे ती नित्यनेम.
लसीकरण, तपासणी, आणि प्रसूती सहाय्य,
गावाच्या आरोग्याची, तीच खरी माय.

आशा **(ASHA)**
गावागावात फिरते, आशा कार्यकर्ती,
आरोग्य संदेश घेऊन, घरोघरी फिरती.
गर्भवती महिलांची काळजी, बालकांचे लसीकरण,
आरोग्य सेवा पोहोचवते, ती घरोघरी जाऊन.

बहुउद्देशीय आरोग्य कर्मचारी **(MPW)**
गावाच्या आरोग्याची, काळजी घेई, **MPW**
संसर्गजिन्य रोगांवर, नियंत्रण ठेवी नित्यनियम.
स्वच्छता, पाणी, आणि आरोग्य शिक्षण,
गावक-यांच्या जीवनात, आणी आरोग्यपूर्ण क्षण.

आरोग्य **(HEALTH)**
आरोग्य हीच संपत्ती, जपा ती नेहमी,
निरोगी जीवनाने, वाढवा जीवनाची हमी.
समतोल आहार, व्यायाम, आणि स्वच्छता,
आरोग्यपूर्ण जीवनाची, हीच खरी सार्थकता.

एकत्रित प्रयत्न
CHO, ANM, आशा, **MPW,**
एकजूट होऊन काम करूया ,
गावागावातील आरोग्याचा, विकास खरा करूया.
अन आयुष्मान आरोग्य मंदिराच्या माध्यमातून,
सुदृढ आणि निरोगी, गाव घडवूया

श्री.पोटे संकेत माधव
समुदाय आरोग्य अधिकारी
आयुष्मान आरोग्य मंदिर . ब्राम्हणगाव
ता. कोपरगाव जि.अहिल्यानगर

औंध छावणी येथील आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्रामध्ये विविध उपक्रमांद्वारे जागतिक आरोग्य दिन साजरा

पुणे - आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, औंध छावणी, पुणे येथील वसतिगृहाच्या सभागृहामध्ये विविध उपक्रमांद्वारे अतिशय उत्साहात जागतिक आरोग्य दिन साजरा करण्यात आला. संस्थेचे प्रमुख तथा प्राचार्य डॉ. सुहास कोरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आणि उपप्राचार्या तथा साथरोग तज्ज्ञ डॉ. वैशाली बडदे यांच्या सक्रिय सहभागासह आरोग्य देवता "धन्वंतरी"च्या प्रतिमेला पुष्प अर्पण करत दीपप्रज्वलनासह जागतिक आरोग्य दिनाच्या विविध उपक्रमांना सुरुवात करण्यात आली.

या कार्यक्रमामध्ये संस्थेतील प्रशिक्षणार्थी, कर्मचारी, अधिकारी यांनी सक्रिय सहभाग घेऊन अतिशय चांगल्या प्रकारे कार्यक्रमाचे नियोजन केले. उपप्राचार्या डॉ. वैशाली बडदे यांनी उपस्थितांना आरोग्य दिनाचे महत्त्व पटवून देत, सर्वात श्रीमंत आपले आरोग्यच ! ...आहे. त्याचबरोबर सामाजिक स्तरावर तसेच आरोग्याच्या दृष्टीने स्त्री / महिला कुटुंबातील आणि समाजातील अतिशय महत्त्वाचा घटक असल्याचे सांगितले. मातेची सर्व स्तरावर, प्रामुख्याने गरोदरपणात अतिशय चांगल्या पद्धतीची काळजी घेतली गेली तर तिच्या पोटी जन्माला येणारे बालक हे सुदृढ, निरोगी निश्चित असेल त्याचबरोबर त्या बालकाला आपल्या आरोग्य सेवेच्या माध्यमातून लसीकरणासारख्या प्रभावी सेवा पुरुन त्यांना निरोगी ठेवण्यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे. त्यामुळे भावी आयुष्यातील ही पिढी निश्चितच निरोगी व सुदृढ घडेल. अशा पद्धतीचे मार्मिक मार्गदर्शन यावेळी केले.

डॉ संजय दराडे यांनी निरोगी आरोग्य राहण्याची त्रिसूत्री सर्वांना सोप्या भाषेत समजून सांगत उपस्थितांची कमी वेळेची एक कार्यशाळाच घेतली. याप्रसंगी सर्वांचे मन स्वतःकडे आकर्षित करत, स्वतःसाठी वेळ देऊन आरोग्यदायी जीवन कसे जगावे अशा पद्धतीचे प्रभावी मार्गदर्शन केले. तदनंतर डॉ. अभिराज सूर्यवंशी, यांनी स्वतःच्या नेहमीच्या एक वेगळ्या शैलीमध्ये अतिशय मार्मिक असे देहबोलीच्या माध्यमातून सामाजिक स्तरावर स्त्री- पुरुष भेदभाव कशा पद्धतीने केला जातो व आजच्या दिनाचे औचित्य साधत सदर भेदभाव कमी करून स्त्रीला आरोग्यदायी जीवन देण्यासाठी, त्याचबरोबर सुदृढ पिढी निर्माण करण्यासाठी स्त्रीचे आरोग्य निश्चित आरोग्यदायी जपले पाहिजे. तसेच यासाठी निश्चितच पुरुषांचाही, स्वतःच्या व स्त्री किंवा मातेच्या, निरोगी आरोग्यासाठी प्रामुख्याने सहभाग घेतला पाहिजे. यास स्त्री-पुरुष भेदभाव न करता निरोगी माता आरोग्य विषयक सामाजिक स्तरावर महत्त्व पटवून देण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने केला पाहिजे, असे सांगितले. सौ. माया जाधव त्यांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना जागतिक आरोग्य दिनाच्या अनुषंगाने आपण सर्वांनी सक्रिय सहभाग घेऊन लोकांमध्ये आरोग्य सेवा प्रभावी पुरविण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत अशा पद्धतीचे मत व्यक्त केले.

याप्रसंगी आरोग्य सेवकांसाठी घोषवाक्य स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. तसेच,याप्रसंगी 24 मार्च रोजी "जागतिक क्षयरोग दिनानिमित्त" या संस्थेमार्फत घेण्यात आलेल्या निबंध स्पर्धेतील, मूल्यांकनच्या अनुषंगाने अनेक विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला होता. त्यामधील प्रथम, द्वितीय व तृतीय नंबर पटकविलेल्या प्रशिक्षणार्थींचाही भेटवस्तू व प्रमाणपत्र देऊन सन्मान करण्यात आला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी बापूराव गर्जे यांनी तर प्रास्ताविक धर्माजी धादवड यांनी केले.

नांदेडच्या जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ संगीता देशमुख पोहचल्या वीट भट्टी पालावर

नांदेड :- नांदेड जिल्ह्यातील ज्या ठिकाणी वीट भट्टी वर काम करणारे वंचित गरोदर माता व बालकाचे लसीकरण करणे, राष्ट्रीय कुष्ठरोग व क्षयरोग आरोग्य विषयक समुपदेशन करणे, वैयक्तिक स्वछता, आरोग्य तपासणी वीट भट्टी कामगार आहेत यांच्या कुटुंबातील स्थलांतरित कुटुंबाना आरोग्य सेवा उपलब्ध करून त्यांना आरोग्य सेवा देण्यात यावी असे निर्देश नांदेड जिल्हा परिषदच्या जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ संगीता देशमुख यांनी दि. 29 मार्च 2025 रोजी प्राथमिक आरोग्य केंद्र वडगाव अंतर्गत वाजेगाव कार्यक्षेत्रातील विट भट्टीच्या पाला वर अचानक भेट देऊन निर्देश दिले व त्या ठिकाणी राहत असलेल्या कुटुंबातील गरोदर माता यांची पालावर जाऊन गृहभेट दिली व त्या ठिकाणी राष्ट्रीय माता बालसंगोपन कार्यक्रम अंतर्गत मातेला आरोग्य विभाग मार्फत कोण कोणत्या सेवा दिल्या जातात याची प्रत्यक्ष गरोदर माता लाभार्थी यांच्या सोबत संवाद साधुन आस्थेवाईकपणे विचारणा केली. आरोग्य विभाग मार्फत गरोदर मातांना मोफत आरोग्य सेवा दिली जाते या सेवेचा लाभार्थींनी लाभ घ्यावा व प्रसृती सुरक्षित शासकीय दवाखान्यात करावी असे आवाहन जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ संगीता देशमुख यांनी केले.

नांदेड जिल्ह्यात वीटभट्टी तालुक्यातील ज्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र कार्यक्षेत्रा मध्ये वीटभट्टी आहेत. त्या ठिकाणी काम करणारे कामगार यांना शुध्द पाणी पुरवठा होण्यासाठी त्या ठिकाणी असलेल्या पाणी स्तोत्राची पाणी नमुने तपासणी करण्यात यावी. राष्ट्रीय माता बालसंगोपन कार्यक्रम मधील संपुर्ण आरोग्य सेवा त्या कारखाना ठिकाणी विशेष आरोग्य शिबीर आयोजित करून आरोग्य सेवा देण्यात यावे. या मध्ये गरोदर मातेला विशेष सेवा या मध्ये संपुर्ण मोफत रक्त तपासणी, लघवी तपासणी, सोनोग्राफी व संदर्भ सेवा देण्यात यावे असे निर्देश नांदेड जिल्हा परिषदेच्या जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ संगीता देशमुख यांनी नांदेड तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ प्रविण मुंडे, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. अमजद, आरोग्य सहाय्यीका, आरोग्य सेविका,आशा यांना निर्देशित केले. यावेळी आरोग्य उपकेंद्र येथील सर्व अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते..

लेखकांना विनंती

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

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

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

मे २०२५

- **१ मे** जागतिक कामगार दिन
- **३ मे** जागतिक दमा दिन
- **५ मे** जागतिक प्रसविका दिन
- **८ मे** जागतिक रेडक्रॉस दिन व जागतिक थॅलेसेमिया दिन
- **१० मे** मातृदिन
- **१२ मे** जागतिक परिचारिका दिन व जागतिक दीर्घकालीन थकवा जागरूकता दिवस
- **१४ मे** जागतिक उच्च रक्तदाब दिन
- **१५ मे** जागतिक कुटुंब दिन
- **१६ मे** राष्ट्रीय डेंग्यू दिन
- **१९ मे** जागतिक फॅमिली डॉक्टर दिन
- **२५ मे** जागतिक मल्टीपल स्क्लेरोसिस दिन
- **२८ मे** आंतरराष्ट्रीय महिला आरोग्य दिन व मासिक पाळी स्वच्छता दिन
- **२८ मे ते ८ जून** अतिसार नियंत्रण पंधरवडा
- **३१ मे** जागतिक तंबाखू विरोधी दिन

जून २०२५

- **१ ते ३० जून** हिवताप प्रतिरोध महिना/जनजागरण अभियान
- **५ जून** जागतिक पर्यावरण दिन व राष्ट्रीय फायलेरिया विरोधी दिन
- **८ जून** जागतिक ब्रेन ट्युमर दिन
- **१० ते १६ जून** दृष्टिदान सप्ताह
- **१४ जून** जागतिक रक्तदाता दिन
- **१५ जून** जागतिक वृद्ध अत्याचार विरोधी दिन
- **१८ जून** ऑटिस्टिक गौरव दिन
- **१९ जून** जागतिक सिकलसेल दिन
- **२१ जून** आंतरराष्ट्रीय योग दिन
- **२६ जून** जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन
- **२९ जून** राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

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 काविळ दिन
- **२९ जुलै** क्षारसंजीवनी दिन

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

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त विविध आरोग्य योजनांचा शुभारंभ

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

उष्माघाताचा त्रास झाल्यास करावयाचे प्रथमोपचार...

- त्रास झालेल्या मुलाला/मुलीला लगेच घरात/सावलीत आणावे.
- हवा येण्यासाठी पंख्याचा वापर करावा.
- संवेदनशील राहून त्यांचे कपडे सैल/ढिले करावेत.
- पायांखाली उशी किंवा तत्सम काही ठेवून त्यांना आडवे पडायला सांगावे.
- नळाच्या पाण्याने ओल्या केलेल्या पट्ट्या शरीरावर ठेवाव्यात.
- मूल जागे असल्यास वारंवार साफ आणि थंड पाण्याचे घोट पाजावेत.
- उलटी होत असल्यास त्यांना एका कुशीवर वळवावे, जेणेकरून ते गुदमरून जाणार नाहीत.
- मूल बेशुद्ध असल्यास त्यांना खायला / प्यायला काहीही देण्याचा प्रयत्न करू नये.

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.