सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सप्टेंबर २०२५ । पृष्ठे : ५२

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान

दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५

#SwasthNariSashaktParivar

राष्ट्राच्या आरोग्य दृष्टिकोनात बदल घडविण्यासाठी संपूर्ण देशभर महिला आरोग्य तपासणी, उपचार सेवा आणि पोषण यावर विशेष भर

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान शुभारंभ

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सत्ताविसावे | अंक : ९ | महिना : सप्टेंबर २०२५

मुख्य संपादक :
डॉ. स्वप्निल लाळे
संचालक आरोग्य सेवा

कार्यकारी संपादकः
डॉ. विजय कंदेवाड
संचालक आरोग्य सेवा,पुणे

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

संपादन सहाय्य :
डॉ. संजय जठार
सहाय्यक संचालक आरोग्य सेवा

प्रशांत तुपकरी
आरोग्य शिक्षण आधिकारी

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

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग
'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.
दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,
२६६१०१७९.
फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :
ddhsiec.creatives@gmail.com

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

सप्टेंबर - २०२५

अंतरंग

- आयुक्तांचे मनोगत ५
- संचालकांचे मनोगत (मुंबई) ६
- संचालकांचे मनोगत (पुणे) ७
- संचालकांचे मनोगत (शहरी आरोग्य) ८
- संपादकीय ९
- 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार'अभियानाचा राज्यस्तरीय शुभारंभ ११
- आई व बाळाच्या सुरक्षिततेसाठी मोबाईल आरोग्य सेवा–किलकारी १५
- स्तनपान सप्ताह आईचं दूध : आरोग्याचं पहिलं पान! १७
- ग्रामीण भागात सर्पदंश चिंतेची बाब २०
- किशोरवयीन मुलींसाठी आरोग्य शिक्षण २२
- ओआरएस (ORS - Oral Rehydration Solution) २४
- पोषण आठवडा दि. 1 ते 7 सप्टेंबर २६
- सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातील औषध निर्मात्यांचे महत्त्व आणि योगदान ३३
- डायलिसीसची चिंता मिटली सर्व जिल्हा रुग्णालयांत करा मोफत डायलिसीस ३५
- जठरांत्र शल्यचिकित्साशास्त्राची व्याप्ती ३६
- यशोगाथा-दोन निष्पाप डोळ्यांत उमलले नवे जग ३९
- अमृताचा घनू ४०
- मी, डॉक्टर,एक वैद्यकीय अधिकारी, एक संरक्षक ४२
- यशोगाथा:पुराच्या पाण्यातून उमेद फुलवणारी आशा ४३
- कविता : प्रशिक्षण आरोग्याचे ४४
- कविता : स्वस्थ नारी..... .... ४५
- कविता : स्वस्थ नारी, सुदृढ भारत ४६

वृत्त विशेष

- रिठद प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे खरे उद्घाटन पहिल्या प्रसूतीने ग्रामीण आरोग्य सेवेला नवा श्वास ४७
- रुग्णसेवा हीच खरी ईश्वर सेवा - पालकमंत्री ना. दत्तात्रय भरणे रिठद येथे नव्या प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे लोकार्पण जिल्ह्यातील 10 केंद्रांचे ऑनलाईन उद्घाटन ४८
- सेवानिवृत्ती सन्मानाची ४९
- लेखकांना विनंती ५०
- 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान शुभारंभ ५१

११ 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानाचा राज्यस्तरीय शुभारंभ

३६ जठरांत्र शल्यचिकित्साशास्त्राची व्याप्ती

४८ रुग्णसेवा हीच खरी ईश्वर सेवा - पालकमंत्री ना. दत्तात्रय भरणे रिठद येथे नव्या प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे लोकार्पण जिल्ह्यातील 10 केंद्रांचे ऑनलाईन उद्घाटन

आयुक्तांचे मनोगत

महिलांचे आरोग्य आणि सक्षमीकरण हे कुटुंब, समाज आणि देशाच्या प्रगतीचे प्रमुख केंद्रस्थान आहे. याच उद्देशाने आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयामार्फत "स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" हे विशेष राष्ट्रीय अभियान १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५ दरम्यान देशभर राबविण्यात येत आहे. अभियानांतर्गत राज्यभरातील प्रत्येक जिल्हा व महापालिका स्तरावर महिलांसाठी आणि बालकांसाठी विशेष आरोग्य शिबिरे आयोजित करण्यात आली आहेत. या शिबिरांमध्ये उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कर्करोग तपासणी, क्षयरोग तपासणी, ॲनिमिया तपासणी, सिकल सेल कार्ड वाटप, माता व बाल आरोग्य सेवा, लसीकरण, आयुष उपचार सेवा तसेच मासिक पाळी स्वच्छता व पोषणविषयी जनजागृती करण्यात येणार आहे.

"स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" हा केवळ एक अभियान नाही, तर निरोगी समाजाच्या उभारणीसाठी घेतलेला सामूहिक संकल्प आहे. स्त्री ही कुटुंबाचा आधारस्तंभ आहे. तिचे आरोग्य, पोषण व मानसिक सक्षमीकरण यांवरच कुटुंबाचे तसेच समाजाचे आरोग्य अवलंबून असते. त्यामुळेच महाराष्ट्र शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५ या कालावधीत हे विशेष अभियान राबविण्यात येत आहे.

या अभियानाद्वारे ग्रामीण व शहरी भागातील लाखो महिलांपर्यंत आरोग्य सेवा पोहोचवली जाणार आहे. आरोग्य मंदिर, आरोग्यवर्धिनी केंद्रे, प्राथमिक व ग्रामीण रुग्णालये, जिल्हा रुग्णालये या ठिकाणी तज्ज्ञ डॉक्टर्सद्वारे तपासण्या, समुपदेशन व आवश्यक ते उपचार उपलब्ध करून दिले जातील. स्त्रियांच्या आरोग्याशी निगडित अनेक संवेदनशील मुद्द्यांकडे या अभियानातून विशेष लक्ष देण्यात येणार आहे. रोग्यवर्धिनी उपक्रम, जनजागृती रॅली, माहितीपत्रके, समाजमाध्यमांवरील मोहिमा यांच्या माध्यमातून "महिलांचे आरोग्य ही केवळ त्यांचीच नाही, तर संपूर्ण समाजाची सामूहिक जबाबदारी आहे" हा संदेश घराघरात पोहोचवला जाणार आहे.

आज महिला शिक्षण, रोजगार, उद्योग, सामाजिक नेतृत्व अशा प्रत्येक क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करत आहेत. मात्र त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष झाले, तर ही प्रगती अपूर्ण राहील. म्हणूनच या अभियानाचा मुख्य संदेश आहे – "स्त्रीशक्तीला आरोग्यशक्तीची साथ - ठरणार विकसित भारताचा आधार."
या अभियानाच्या यशस्वीतेसाठी शासनाची यंत्रणा, आरोग्य कर्मचारी, स्वयंसेवी संस्था आणि स्थानिक समाज यांचा उत्स्फूर्त सहभाग तितकाच महत्त्वाचा आहे. त्यामुळे मी महाराष्ट्रातील प्रत्येक नागरिकाला विनंती करतो की आपल्या कुटुंबातील, परिसरातील आणि कार्यक्षेत्रातील महिलांना या अभियानाचा लाभ घेण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

एकत्रित प्रयत्नांतूनच आपण निरोगी महिला, सशक्त कुटुंब आणि प्रगत महाराष्ट्राचे स्वप्न साकार करू शकू.

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

संचालकांचे मनोगत

मानसिक आरोग्य हा शारीरिक आरोग्याइतकाच महत्त्वाचा घटक आहे. आजच्या धकाधकीच्या आणि स्पर्धात्मक युगात मानसिक तणाव, नैराश्य, चिंताजन्य विकार या समस्या मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात. दुर्दैवाने या समस्या वेळेवर ओळखल्या जात नाहीत आणि त्यावर योग्य उपचार न झाल्यास त्या आत्महत्येसारख्या गंभीर टोकाला जाऊ शकतात. या महिन्यात सप्टेंबर हा दिवस 'जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन' म्हणून साजरा केला जातो. या दिवशी संपूर्ण जगभर लोकांना मानसिक आरोग्याची काळजी घेण्याचे, समस्यांबद्दल खुलेपणाने बोलण्याचे आणि मदत मागण्यास संकोच न बाळगता प्रोत्साहित करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले जाते. आत्महत्या ही केवळ वैयक्तिक हानी नाही तर कुटुंब, समाज आणि राष्ट्रासाठीही मोठी शोकांतिका आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग मानसिक आरोग्यासंबंधी सेवा अधिक सुलभ करण्यासाठी कटिबध्द आहे. जिल्हा रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रांवर मानसिक आरोग्य तज्ज्ञांची उपलब्धता वाढविण्यात आली आहे. राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम अंतर्गत समुपदेशन सेवा, हेल्पलाईन सुविधा, टेलीमेडिसिन, शालेय स्तरावर समुपदेशक यंत्रणा यांची अंमलबजावणी केली जात आहे. विशेषतः युवक व किशोरवयीन मुलांमध्ये नैराश्य व तणाव याबाबत जागरूकता निर्माण करण्यावर भर दिला जात आहे. समाजात मानसिक आरोग्याबाबत अनेक गैरसमज आहेत. मदत मागणे म्हणजे कमजोरी नव्हे, तर ती धैर्याची खूण आहे. म्हणूनच कुटुंबातील सदस्य, शिक्षक, सहकारी यांनी एकमेकांवर लक्ष ठेवणे आणि योग्य वेळी आधार देणे अत्यावश्यक आहे. संवादाची दारे खुली ठेवणे, तणाव व्यवस्थापन, ध्यान-योगासारख्या पध्दतींचा अवलंब करणे, व्यसनांपासून दूर राहणे या उपायांद्वारे मानसिक आरोग्य जपले जाऊ शकते.

"स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" अभियानाच्या पार्श्वभूमीवर महिलांच्या मानसिक आरोग्याकडे विशेष लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. महिलांना कौटुंबिक, सामाजिक आणि व्यावसायिक तणावाचा अधिक सामना करावा लागतो. त्यांना वेळोवेळी समुपदेशन, प्रोत्साहन आणि आधार मिळाला, तर कुटुंबाची संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राहील.

या जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिनानिमित्त आपण सर्वांनी संकल्प करूया - "मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे, समस्यांवर खुलेपणाने संवाद साधणे आणि एकमेकांना आधार देणे." अशा उपाययोजनांमुळे आपण आत्महत्या रोखू शकतो आणि एक निरोगी, सशक्त समाज उभारू शकतो.

डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

पोषण आहार हे आरोग्याचे मूलभूत अंग आहे, विशेषतः महिलांसाठी. सप्टेंबर महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यात पोषण आहार आठवडा साजरा केला जातो. महिलांमध्ये पोषण आहाराविषयी जागरुकता वाढविणे, विशेषतः गर्भवती माता व किशोरवयीन मुलींनी संतुलित व पौष्टिक आहार घ्यावा, यावर जनजागृती करण्यासाठी हा पोषण आहार आठवडा साजरा केला जातो. सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभागाच्या मार्फत जिल्हा व तालुका पातळीवर पोषण शिबिरांचे आयोजनही करण्यात येते. मातांसाठी आयोडीनयुक्त मीठ, फॉलिक ॲसिड आणि विविध जीवनसत्त्वे यांचा समावेश, क्षयरोग प्रतिबंधक आहार याबाबत मार्गदर्शन, घरगुती आहारात स्थानिक फळे, भाज्या व दूध यांचा समावेश सुनिश्चित करणे यावर विशेष भर दिला जातो.

कौटुंबिक जबाबदारीमुळे स्त्रिया स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. त्यामुळे त्यांच्या आरोग्याकडे अधिक लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. केंद्र सरकारने राष्ट्रीय आणि राज्य स्तरावर सुरु केलेल्या "स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" या अभियानाचे उद्दिष्ट देखील हेच आहे. महिलांचे आरोग्य निरोगी राहिले तरच कुटुंबाचे आणि समाजाचे आरोग्य निरोगी राहते. त्यामुळे महिलांच्या आरोग्यात पोषणाची भूमिका अधिक मोलाची आहे. गर्भधारणेपूर्वीचा आणि गर्भधारणेनंतरचा काळ, स्तनपान करणाऱ्या मातांमध्ये पोषणापेक्षा कमी आहार ही समस्या सामान्यतः आढळते. आरोग्याच्या दृष्टीने हे योग्य नाही. आहारविषयक चुका किंवा दुर्लक्ष अनेक आजारांना निमंत्रण देतात, जसे की ॲनिमिया, गरोदरपणातील गुंतागुंत, बालकांचा विकास कमी होणे इत्यादी. प्रत्येक कुटुंबात पोषणाबाबत सुसंगत विचार करणे, महिलांना पोषणासाठी गरजेनुसार आहार मिळावा, हे सुनिश्चित करणे हे कुटुंब कल्याणाचे कार्य आहे. त्यामुळे घरच्या आहारात फळे व भाज्यांचा समावेश वाढवा, स्थानिक आहार किंवा आरोग्य केंद्राचा सल्ला घ्या गर्भवती आई व स्तनपान करणाऱ्या मातांसाठी पौष्टिक आहार सुनिश्चित करा. पोषणातूनच निरोगी समाजाचा पाया रचला जातो.

आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी नागरिकांनी आरोग्य विभागाच्या आणि स्थानिक प्रशासनाच्या सूचनांचे पालन करणे आवश्यक आहे. पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर साथीच्या आजारांचा धोका कायम आहे. साथीच्या आजारांपासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता महत्त्वाची आहे. स्वच्छतेद्वारे व्यक्ती व समाजाचे आरोग्य टिकवणे शक्य आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या वैयक्तिक आरोग्याबरोबरच आपल्या परिसराच्या स्वच्छतेची काळजी घेणे आवश्यक आहे. अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छता न राखल्याने बहुतांश आजारांची उत्पत्ती होते. अस्वच्छतेमुळे उत्पन्न होणाऱ्या आजारांमुळे आपले बहुमूल्य आरोग्य धोक्यात येते. त्यामुळे नागरिकांनी सजग असणे आवश्यक आहे. डेंग्यू, चिकुनगुन्या आदी आजारांची लक्षणे आढळल्यास त्वरित शासकीय आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधावा आणि आवश्यक त्या तपासण्या करून घ्याव्यात. राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या आरोग्य केंद्रांमध्ये सर्व प्रकारच्या आरोग्य तपासण्या आणि औषधोपचार आरोग्य सेवा विनामूल्य उपलब्ध आहेत. या सेवांचा नागरिकांनी लाभ घ्यावा.

डॉ. विजय कंदेवाड
संचालक, पुणे

संचालकांचे मनोगत

महिलांच्या सर्वांगीण आरोग्यासाठी राष्ट्रीय आणि राज्यभर "स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार" अभियान राबविण्यात येत आहे. महिला ही कुटुंबाचा कणा असून तिच्या आरोग्यावर संपूर्ण कुटुंबाची प्रगती अवलंबून असते. त्यामुळे महिला आरोग्याला प्राधान्य देणे ही केवळ आरोग्य विभागाचीच जबाबदारी नाही, तर संपूर्ण समाजाचीही बांधिलकी आहे. या अभियानाद्वारे जिल्हा व उपजिल्हा रुग्णालये, ग्रामीण रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, आरोग्यवर्धिनी केंद्रे येथे स्त्रियांसाठी विशेष आरोग्य तपासण्या, समुपदेशन व उपचाराची सोय करण्यात आली आहे. गर्भवती माता, स्तनपान करणाऱ्या माता, किशोरवयीन मुली तसेच रजोनिवृत्तीनंतरच्या महिलांसाठी आवश्यक तपासण्या, ॲनिमिया चाचणी, स्तन व गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी, उच्च रक्तदाब व मधुमेह तपासणी यांचा समावेश आहे. महिला वैद्यकीय अधिकारी, परिचारिका व समुपदेशकांची विशेष टीम कार्यरत आहे. महिलांना आरोग्य सुविधा सहज, सुलभ व सन्मानपूर्वक मिळाव्यात यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. तसेच आरोग्य मंदिरांसारख्या उपक्रमांतून स्थानिक पातळीवर आरोग्य सेवा अधिक जवळ आणण्याचे उद्दिष्ट आहे.

सप्टेंबर महिन्याच्या शेवटी २९ सप्टेंबरला जागतिक हृदय दिनानिमित्त हृदयाशी संबंधित आजाराविषयी जनजागृती केली जाणार आहे. हृदयाशी संबंधित गुंतागुंतीच्या आजाराचा धोका दिवसेंदिवस वाढतो आहे. रक्तदाब नियंत्रण, मधुमेह, संतुलित आहाराऐवजी अधिक चरबी व मीठ यांचे सेवन वाढल्यामुळे आपल्या हृदयाचे आरोग्य धोक्यात येते. त्यामुळे आपल्याला आरोग्यासाठी जीवनशैली बदलण्याची आवश्यकता आहे. आरोग्य विभागाच्या वतीने मोफत हृदय तपासणी, उच्च रक्तदाब, कोलेस्टरॉल आदी तपासण्या केल्या जातात. याचा नागरिकांनी लाभ घ्यावा. त्याचबरोबर धूम्रपान, मद्यपान, पचण्यास जड अन्न, व्यायामाचा अभाव यांसारख्या धोकादायक वर्तणुकीत बदल करण्याची आवश्यकता आहे.

या महिन्यात पोषाहार आठवडा, जागतिक साक्षरता दिन, जागतिक रेबीज दिन, जागतिक हृदय दिन, कर्णबधिरता, आत्महत्या प्रतिबंध, औषधनिर्माता यांसारखे महत्त्वाचे दिन साजरे होत आहेत. आरोग्य विभागाच्या वतीने त्यादृष्टीने जनजागृती मोहिमा राबविण्यात येत आहेत. राज्याच्या काही जिल्ह्यांमध्ये अतिवृष्टी झाल्यामुळे पूरपरिस्थिती निर्माण झाली आहे. पूरपरिस्थितीत साथीचे आजार बळावण्याची शक्यता असते. या भागांमध्ये आरोग्य यंत्रणांनी केलेले काम नक्कीच प्रशंसनीय आहे. यापुढील काळातही आपात परिस्थितीत आरोग्य यंत्रणा याच दक्षतेने व सतर्कपणे कार्यरत राहतील याची खात्री आहे.

डॉ. स्वप्नील लाळे
संचालक, शहरी आरोग्य

संपादकीय

"स्वस्थ नारी – सशक्त नारी निरोगी कुटुंबाचा आधार"

भारताच्या सामाजिक व कौटुंबिक रचनेत स्त्री ही केंद्रबिंदू आहे. तिच्या आरोग्याची सुदृढता ही केवळ तिच्या स्वतःच्या आयुष्यापुरती मर्यादित नसून संपूर्ण कुटुंबाच्या, समाजाच्या आणि अखेरीस राष्ट्राच्या प्रगतीशी जोडलेली आहे. स्त्री निरोगी असेल तर घरातील पुढील पिढी आरोग्यदायी घडते, कुटुंबाचा आनंद वाढतो आणि समाजाच्या उन्नतीला नवे बळ मिळते.

"स्वस्थ नारी – सशक्त नारी" हे अभियान या संदर्भात अत्यंत महत्त्वाचे पाऊल आहे. या मोहिमेद्वारे महिलांच्या आरोग्य तपासणी, ॲनिमिया प्रतिबंध, कर्करोग तपासणी, मातृ-शिशु आरोग्य संवर्धन यांसारख्या मूलभूत बाबींवर विशेष भर दिला जात आहे. प्राथमिक आरोग्य केंद्रांपासून जिल्हा रुग्णालयांपर्यंत मोफत तपासणी शिबिरे आयोजित करून आरोग्य सेवा प्रत्येक महिलांपर्यंत पोहोचविण्याचा प्रयत्न सुरु आहे.

या अभियानाची ताकद केवळ आरोग्य तपासणीपुरती मर्यादित नाही. स्त्रियांना त्यांच्या आरोग्याविषयी जागरूक करणे, त्यांच्या समस्या ऐकून घेणे आणि त्यांना योग्य वेळी वैद्यकीय मदत उपलब्ध करून देणे ही खरी सशक्तीकरणाची पायरी आहे. स्त्री आरोग्यदृष्ट्या सशक्त असेल तर ती शिक्षण, रोजगार, निर्णय प्रक्रिया अशा प्रत्येक क्षेत्रात आत्मविश्वासाने सहभागी होऊ शकते.

आपल्या ग्रामीण व शहरी भागात आजही स्त्रियांच्या आरोग्याकडे पुरेसे लक्ष दिले जात नाही. घरातील जबाबदाऱ्या, आर्थिक अडचणी, माहितीअभावी तपासण्या टाळल्या जातात. "स्वस्थ नारी – सशक्त नारी" या अभियानामुळे ही परिस्थिती बदलण्याची संधी आहे. समाजातील प्रत्येक घटकाने — कुटुंब, स्वयंसेवी संस्था, स्थानिक स्वराज्य संस्था व शासन यंत्रणा — एकत्र येऊन महिलांच्या आरोग्याचे रक्षण करणे ही आपली सामूहिक जबाबदारी आहे. या अभियानाच्या निमित्ताने महिलांच्या आरोग्याबाबत समाजाला अधिक सजग करण्याबाबत व लक्ष वेधण्यासाठी व्यापक प्रमाणावर जनजागृती मोहीम राबविण्यात येत आहे या जनजागृतीच्या मोहिमेच्या माध्यमातून या अभियानाला चांगला प्रतिसाद मिळत असून माता-भगिनींचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी याचा नक्कीच उपयोग होणार आहे.

या संपादकीयातून आम्ही प्रत्येक वाचकास आवाहन करतो की या मोहिमेत सक्रिय सहभाग घ्यावा, घरातील महिला सदस्यांना आरोग्य शिबिरात घेऊन जावे, त्यांची नियमित तपासणी करून घ्यावी. निरोगी स्त्री हीच सशक्त स्त्री, आणि सशक्त स्त्री हेच आरोग्यदायी समाजाचे भक्कम अधिष्ठान आहे.

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

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान

दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५

#SwasthNariSashaktParivar

राष्ट्राच्या आरोग्य दृष्टीकोनात बदल घडवण्यासाठी –संपूर्ण देशभर महिला आरोग्य तपासणी, उपचार सेवा आणि पोषण यावर विशेष भर

अभियानातील उपक्रम

सर्व महिलांसाठी तपासणी आणि आरोग्य सेवा

- रक्तदाब, मधुमेह, नेत्र, दंत रोग तपासणी
- स्तन व गर्भाशय मुख व मुख कर्करोग तपासणी
- गरोदर महिलांसाठी प्रसूतीपूर्व तपासणी
- लसीकरण सेवा, रक्त व हिमोग्लोबिन तपासणी
- क्षयरोग तपासणी
- सिकलसेल आजार व रक्तक्षय तपासणी
- विशेष तज्ज्ञांचा सल्ला व मार्गदर्शन

निरोगी जीवनशैली आणि पोषण

- स्थानिक व क्षेत्रीय आहाराला प्रोत्साहन देणे
- गरोदर आणि स्तनदा मातांसाठी तसेच लहान बाळांसाठी योग्य आहार
- मासिक पाळी स्वच्छता व पोषण
- टेक-होम राशन (THR) चे वितरण

आरोग्य सेवा घेणे सोपे करण्यासाठी

- माता व बालसुरक्षा (एमसीपी) कार्ड
- प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना नोंदणी
- आयुष्मान वय वंदना कार्ड
- सिकलसेल कार्ड
- पोषण ट्रॅकरमध्ये लाभार्थी नोंदणी

नागरिकांचा सक्रिय सहभाग

- रक्तदान शिबीर
- निक्षय मित्र स्वयंसेवक नोंदणी
- अवयवदान नोंदणी

७५@ संस्थांमध्ये दि. १७ सप्टेंबर २०२५ रोजी सेवा विशेष उपक्रम

- प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपजिल्हा रुग्णालय आणि जिल्हा रुग्णालयांमध्ये आरोग्य शिबिरे
- असंसर्गजन्य रोग तपासणी शिबिरे (मधुमेह, रक्तदाब, कर्करोग, हृदयरोग)
- मोफत चष्मा वाटपासह नेत्र तपासणी शिबिरे
- दंत रोग तपासणी शिबिरे
- माता आणि बाल आरोग्य शिबिरे (प्रसूतीपूर्व तपासणी, लसीकरण)
- महिला आणि बालकांसाठी पोषण जागरूकता सत्रे
- आयुष आणि योग शिबिरे
- क्षयरोग जागरूकता आणि तपासणी शिबिरे
- रक्तदान शिबिरे
- अवयवदान प्रतिज्ञा शिबिरे
- मोफत औषध वितरण शिबिरे
- निदान शिबिरे (पॅथॉलॉजी, एक्स-रे, ईसीजी)
- कर्करोग जागरूकता आणि तपासणी शिबिरे
- मानसिक आरोग्य समुपदेशन शिबिरे
- व्यसनमुक्ती जागरूकता सत्रे
- किशोरवयीन आरोग्य सत्रे
- शालेय आरोग्य तपासणी शिबिरे
- स्वच्छता आणि स्वच्छता जागरूकता शिबिरे
- ब्लॉक आणि जिल्हा स्तरावर आरोग्य मेळावे / प्रदर्शने
- दुर्गम भागांसाठी टेलिमेडिसिन सल्लामसलत

अधिक माहितीसाठी जवळच्या आयुष्मान आरोग्य मंदिर, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नागरी आरोग्य केंद्र किंवा अंगणवाडी केंद्राशी संपर्क साधा

‘स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार’

अभियानाचा राज्यस्तरीय शुभारंभ

मुंबई – स्त्रीशक्तीला आरोग्य शक्तीची साथ देण्यासाठी महिला आरोग्य व सशक्तीकरणाला प्राधान्य देत उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या हस्ते आज ‘स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार’ अभियानाचा राज्यस्तरीय शुभारंभ करण्यात आला. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते दुरदृश्य प्रणालीच्या माध्यमातून राष्ट्रीय स्तरावर या अभियानाचा शुभारंभ इंदौर येथे झाला. दि. 17 सप्टेंबर ते 2 ऑक्टोबर 2025 या कालावधीत हे अभियान राबविले जाणार असून, महिला आणि बालकांच्या आरोग्य तपासणीसह विविध जनजागृती उपक्रम आणि आरोग्य शिबिरांचे आयोजन देशभर आणि राज्यभर केले जाणार आहे. अभियानाच्या पहिल्या दिवशी राज्यभरात प्रत्येक जिल्हा व महापालिका स्तरावर महिला व बालकांसाठी 75 आरोग्य संस्थांमध्ये विशेष आरोग्य शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

मुंबईतील रंगस्वर सभागृह, यशवंतराव चव्हाण केंद्र येथे या अभियानाचा राज्यस्तरीय शुभारंभ सोहळा 17 सप्टेंबर रोजी पार पडला. उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्यासह केंद्रीय आयुष (स्वतंत्र प्रभार) आणि आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव, केंद्रीय सामाजिक न्याय राज्यमंत्री रामदास आठवले, राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर, महिला व बाल विकास मंत्री आदिती तटकरे, आमदार मनीषा कायंदे, केंद्रीय सहसचिव ज्योती यादव, प्रीती चौधरी, आरोग्य विभागाचे सचिव डॉ. निपुण विनायक, सचिव विरेन्द्र सिंह, आरोग्य सेवा तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या संचालक डॉ. कादंबरी बलकवडे, महिला आणि बाल विकास विभागाचे सचिव अनुपकुमार यादव, आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड यावेळी उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे, सर्व जिल्हा स्तरावरील स्थानिक लोकप्रतिनिधी, सर्व जिल्ह्यांचे पालकमंत्री, जिल्हा शल्यचिकित्सक, जिल्हा आरोग्य अधिकारी आणि आरोग्य कर्मचारी दुरदृश्य प्रणालीद्वारे या अभियान शुभारंभ कार्यक्रमामध्ये सहभागी झाले होते. यावेळी रक्तदान प्रतिज्ञा घेण्यात आली, तसेच क्षयरोग निर्मूलनासाठी काम

करण्याऱ्या स्वयंसेवी संस्था तसेच निक्षय मित्र यांचा सत्कार करण्यात आला. त्याप्रमाणे आयुष्मान कार्ड, प्रधानमंत्री मातृ वंदना कार्ड यांचेही प्रातिनिधिक स्वरूपात वितरण करण्यात आले.

या कार्यक्रमात मनोगत व्यक्त करताना उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले, "महिलांचे आरोग्य निरोगी असेल तरच कुटुंबाचे आरोग्य निरोगी राहते. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांमुळे अनेकदा दुर्लक्ष झाल्यामुळे महिलांच्या आरोग्याची हेळसांड होते. त्यामुळे महिलांच्या आरोगासाठी 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' हे अभियान केंद्र आणि राज्य स्तरावर राबविले जात असून राज्य शासन आणि आरोग्य विभाग महिलांचे आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी सर्वोतोपरी प्रयत्न करेल."

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियानासाठी केंद्र स्तरावरून राज्याला आवश्यक ती सर्व मदत केली जाईल. राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आतापर्यंत चांगली कामगिरी केली असून या अभियानात महाराष्ट्र देशात अग्रेसर राहील, असा विश्वास केंद्रीय आयुष (स्वतंत्र प्रभार) आणि आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी यावेळी व्यक्त केला.

सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी यावेळी सांगितले की, राज्याचा आरोग्य विभाग सामान्य नागरिकांना आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी विविध उपक्रम आणि कार्यक्रम राबवित असून, 'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' या अभियानाचा राज्यातील सर्व कुटुंबांना फायदा होणार आहे. हे अभियान केवळ 2 ऑक्टोबर पर्यंतच मर्यादित न ठेवता आरोग्य विभाग समर्पित भावनेने ते संपूर्ण वर्षभर राबविणार आहे. केंद्रीय सामाजिक न्याय राज्यमंत्री रामदास आठवले यांनी आपल्या विभागामार्फत आवश्यक ते सर्व सहकार्य राज्याच्या आरोग्य विभागाला केले जाईल, अशी ग्वाही दिली. आमदार मनीषा कायंदे यांनीही यावेळी आपल्या भावना व्यक्त केल्या.

या अभियानांतर्गत राज्यभरातील जिल्हा रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे आणि महानगरपालिका स्तरावर आजपासूनच आरोग्य शिबिरांना सुरुवात झाली आहे. या शिबिरांमध्ये महिलांच्या असंसर्गजन्य आजार, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कर्करोग, क्षयरोग व रक्तदाब तपासणी, गर्भवती महिलांची तपासणी, बालकांचे लसीकरण, पोषण व मासिक पाळी स्वच्छतेबाबत मार्गदर्शन आणि समुपदेशन केले जाणार आहे. याशिवाय रक्तदान शिबिरे, निक्षय मित्र नोंदणी मोहीम, आयुष्मान कार्ड वितरण, प्रधानमंत्री मातृ वंदना कार्ड वितरण आणि अंगणवाडी केंद्रांमार्फत पोषण जनजागृती उपक्रम राज्यभर राबविले जाणार आहेत. महाराष्ट्रात आजच्या पहिल्याच दिवशी 75 आरोग्य संस्थामध्ये विविध आरोग्य विषयक उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. अभियानाच्या यशस्वीतेसाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागासोबत शिक्षण, महिला व बाल विकास, वैद्यकीय शिक्षण, ग्रामविकास व नगरविकास विभाग यांनीही सक्रिय सहभाग नोंदवला आहे.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. कादंबरी बलकवडे यांनी केले, तर उपस्थितांचे आभार आरोग्य सेवा संचालक डॉ. विजय कंदेवाड यांनी मानले.

अभियानाची उद्दिष्ट्ये

- या अभियानाचा मुख्य उद्देश देशभरातील ग्रामीण आणि शहरी भागांमध्ये महिला आणि मुलांसाठी तपासणी व विशेषज्ञ आरोग्य शिबिरांचे आयोजन
- आयुष्मान आरोग्य मंदिरांमध्ये दररोज (AAM-SHC) तपासणी आणि जनजागृती शिबिरांचे आयोजन
- ग्रामीण रुग्णालये / उपजिल्हा रुग्णालये (CHCs) आणि प्राथमिक आरोग्य केंद्रे (AAM-PHC/UPHC) येथे विशेषज्ञाव्दारे तपासणी शिबिरांचे आयोजन
- खासगी महात्मा फुले जनआरोग्य योजना संलग्नीत रुग्णालये व क्लिनिक येथे देखील विशेषज्ञ आरोग्य शिबिरे

या शिबिरांमध्ये विविध आरोग्य सेवा पुरवल्या जातील, ज्यात खालील गोष्टींचा समावेश आहे:

1. महिलांची आरोग्य तपासणी:

- उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहाच्या निदानासाठी तपासणी करणे.

- तोंडाचा कर्करोग, स्तनाचा कर्करोग आणि गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाच्या निदानासाठीची तपासणी करणे.
- जोखीम असलेल्या महिलांसाठी क्षयरोग (Tuberculosis) तपासणी.
- किशोरवयीन मुली आणि महिलांसाठी ॲनिमिया (रक्तक्षय) तपासणी आणि समुपदेशन.
- आदिवासी भागातील महिलांसाठी सिकल सेल तपासणी कार्ड वाटप आणि आदिवासी भागात सिकल सेल आजाराबाबत समुपदेशन.

2. माता आणि बाल आरोग्य सेवा

- गर्भवती महिलांसाठी प्रसूतिपूर्व काळजी (A N C) तपासणी व समुपदेशन.
- हिमोग्लोबिन तपासणी, तसेच पोषण आणि काळजी यावर समुपदेशन.
- बालकांचे आवश्यकतेनुसार लसीकरण

3. आयुष सेवा

- या अंतर्गत आयुर्वेदिक, होमिओपॅथिक, युनानी, सिध्द व नॅचरोपॅथी इ. पर्यायी उपचार पध्दतींची सेवा गरजू रुग्णांना उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे.

4. जनजागृती आणि वर्तणूक बदल संवाद

- किशोरवयीन मुलींसाठी मासिक पाळीची स्वच्छता आणि पोषणाविषयी जागृती सत्रे
- महिला बचत गट (SHGs) आणि पंचायत प्रतिनिधींच्या माध्यमातून खाद्यतेल आणि साखरेचा वापर कमी करण्यावर समुपदेशन.
- पोषण विषयी समुपदेशन व निरोगी राहण्यासाठी मार्गदर्शन

5. रक्तदान शिबीरे

- 1 ऑक्टोबर हा राष्ट्रीय स्वेच्छा रक्तदान दिन असून त्याअनुषंगाने राष्ट्रीय महास्वेच्छा रक्तदान या अभियानात राबविण्यात येईल. इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी, अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद इ. संस्थांच्या साहायाने 1 लाख युनिट रक्त गोळा करण्याचे ध्येय असून, रक्तदात्यांची नोंदणी करण्याचेही प्रस्तावित आहे. My Gov. Portal द्वारे रक्तदान प्रतिज्ञा उपलब्ध करून देण्यात येईल.

6. नोंदणी आणि कार्ड वाटप

- आयुष्मान भारत डिजीटल मिशन कार्ड (ABDM), पंतप्रधान जन आरोग्य योजना (PMJAY) अंतर्गत नोंदणी व आयुष्मान वय वंदना कार्ड वाटप सर्व गरजू व पात्र लाभार्थ्यांना करण्यात येईल.

7. क्षयरोग निर्मुलनासाठी निक्षय मित्र स्वयंसेवकांची नोंदणी

- क्षयरुग्णांना दत्तक घेऊन त्यांना पोषक आहार उपलब्ध करून देण्यासाठी आणि क्षयरोगाविरुध्द जन आंदोलनाला पाठींबा देण्यासाठी दानशुर व्यक्ती, संस्था आणि संघटनांना निक्षय मित्र बनवून सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित केले जाईल. याकरिता माय भारत स्वयंसेवक अथवा इतर स्वयंसेवकाच्या मदतीने निक्षय मित्रांची नोंदणी वाढवण्यात येईल, जेणेकरून क्षयरोग मुक्त भारताचे ध्येय साध्य करणे शक्य होईल.
- तपासणी शिबीरामध्ये (Screening camp) मध्ये

आवश्यक असणा-या रुग्णांना विशषज्ञा कडून तपासणी साठी संदर्भित केले जाईल व त्यांच्या आवश्यक त्या रक्त लघवीच्या तपासण्या, सोनोग्राफी, क्षकिरण तपासणी व शस्त्रक्रिया मोफत व नियोजन करुन करण्यात आले आहे.

महाराष्ट्र राज्यातील दि. 17 सप्टेंबर 2025 रोजीचे 75 उपक्रमः

- प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपजिल्हा रुग्णालय आणि जिल्हा रुग्णालयांमध्ये आरोग्य शिबिरे.
- असंसर्गजन्य रोग तपासणी शिविरे (मधुमेह, रक्तदाब, कर्करोग, हृदयरोग).
- मोफत चष्मा वाटपासह नेत्र तपासणी शिबिरे.
- दंत तपासणी शिबिरे.
- माता आणि बाल आरोग्य शिबिरे (प्रसूतीपूर्व तपासणी, लसीकरण).
- महिला आणि बालकांसाठी पोषण जागरुकता सत्रे.
- ठिकाणी आयुष आणि योग शिबिरे.
- क्षयरोग जागरुकता आणि तपासणी शिबिरे.
- रक्तदान शिबिरे.
- अवयवदान प्रतिज्ञा शिबिरे.
- मोफत औषध वितरण शिबिरे.
- निदान शिबिरे (पॅथॉलॉजी, एक्स-रे, ईसीजी).
- कर्करोग जागरुकता आणि तपासणी शिबिरे.
- मानसिक आरोग्य समुपदेशन शिबिरे.
- व्यसनमुक्ती जागरुकता सत्रे.
- किशोरवयीन आरोग्य सत्रे.
- शालेय आरोग्य तपासणी शिबिरे.
- स्वच्छता आणि स्वच्छता जागरुकता शिबिरे.
- ब्लॉक आणि जिल्हा स्तरावर आरोग्य मेळावे / प्रदर्शने.
- दुर्गम भागांसाठी टेलिमेडिसिन सल्लामसलत.

सहभागी संस्था व केंद्रे :

- 10,766 उपकेंद्रे
- 1939 प्राथमिक आरोग्य केंद्रे
- 797 शहरी प्राथमिक आरोग्य केंद्रे
- 1,040 शहरी सामुदायिक आरोग्य केंद्रे
- 372 ग्रामीण रुग्णालये, 102 उपजिल्हा रुग्णालये, 8 सामान्य रुग्णालये, 22 स्त्री रुग्णालये, 2 संदर्भ सेवा रुग्णालये व 19 जिल्हा रुग्णालये.
- राज्यातील सर्व आरोग्य केंद्रे, संस्था, वैद्यकीय महाविद्यालये व खासगी महात्मा फुले जन आरोग्य योजना

माता आणि बाल आरोग्य

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान
दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५
#SwasthNariSashaktParivar

सेवा

जननी सुरक्षा योजना:
संस्थात्मक प्रसूतीसाठी आर्थिक सहाय्य

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम:
मोफत अन्न, औषधे, निदान, रक्त आणि वाहतूक व्यवस्था

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान:
दर महिन्याच्या ९ तारखेला अल्ट्रासाऊंडसह तज्ज्ञांकडून एएनसी तपासणी आणि उच्च जोखीम असलेल्या गर्भवती महिलांसाठी ३ अतिरिक्त एएनसी तपासणी

प्रसूतीनंतर काळजी:
प्रसूतीनंतर उच्च जोखीम असलेल्या मातांचा शोध आणि प्रतिबंध

कुटुंब नियोजन सेवा:
गर्भनिरोधकांची निवड

सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रम:
बाळांना १२ आजारांपासून वाचवण्यासाठी ११ प्रकारच्या लसींची तरतूद

आई व बाळाच्या सुरक्षिततेसाठी मोबाईल आरोग्य सेवा – किलकारी

भारत सरकारतर्फे ***'किलकारी'*** ही मोबाईल आरोग्य सेवा गर्भवती माता व एक वर्षाखालील बालकांच्या कुटुंबियांसाठी असून, या सेवेच्या माध्यमातून आरोग्यविषयक योग्य माहिती आठवड्याला एकदा थेट त्यांच्या मोबाईलवर मिळते. नोंदणी केलेल्या गरोदर मातेला चौथ्या आठवड्यापासून मोबाईलवर मोफत व स्थानिक भाषेत औषधे, आहार, लसीकरण, मानसिक, शारीरिक स्थिती इत्यादी बाबतचे मार्गदर्शन बाळ एक वर्षाचे होईपर्यंत केले जाते.

केंद्रीकृत संवादात्मक ध्वनी प्रतिसाद (आयव्हीआर) आधारित या सेवेमध्ये गरोदरपण, प्रसूती आणि बाल संगोपन या संदर्भातील एकूण 72 ध्वनिमुद्रित संदेश क्रमवार दिले जातात. गरोदर मातेला चौथ्या आठवड्यापासून बाळाचे वय एक वर्ष होईपर्यंत प्रत्येक आठवड्यात 1600103660 या क्रमांकावरून लाभार्थींला कॉल येतात. जर कॉल चुकला तर 14423 या मोफत क्रमांकावर कॉल करून संबंधित संदेश पुन्हा ऐकता येतो.

कुटुंबाने 'किलकारी'मध्ये नोंदणी कशी करावी ?

- गर्भधारणेची किंवा बाळाच्या जन्माची नोंदणी आशाताई, आरोग्य सेविका यांच्याकडे अथवा शासकीय आरोग्य केंद्रात करा.
- नोंदणी करताना, तुम्हाला ज्या मोबाईल क्रमांकावर किलकारी कॉल्स प्राप्त करायचे आहेत तोच मोबाईल क्रमांक द्या.
- गर्भधारणेची नोंदणी झाल्यानंतर, भारत सरकारच्या आर.सी.एच. पोर्टलवर तुमच्या माहितीची नोंद होईल आणि तुम्हाला किलकारीकडून मोफत कॉल येणे सुरू होईल.
- तुमच्या मोबाईलमध्ये किलकारीचा क्र. 1600103660 सेव्ह करा आणि न चुकता दर आठवड्याला तुमच्या मोबाईलवर किलकारी कॉल आवर्जून ऐका.

'किलकारी'चा फोन कधी येईल ?

आठवड्यातून एकदा तुम्हाला किलकारीचा फोन येईल. तसेच तुमचे बाळ 1 वर्षाचे होईपर्यंत तुम्हाला हे कॉल येत राहतील.

एखादा कॉल उचलू शकले नाही तर?

तुम्ही जर कॉल उचलू शकला नाहीत किंवा तुम्हाला जर सूचना पुन्हा ऐकायची असेल, तर तुम्ही तुमच्या नोंदणीकृत मोबाइल क्रमांकावरून 14423 डायल करून किलकारी संदेश अगदी मोफत पुन्हा ऐकू शकता.

किलकारी संदेशात काय सांगितले जाईल?

गर्भवती महिलेच्या गर्भावस्थेनुसार स्थानिक भाषेत (मराठीत) किलकारी संदेश दिले जातील. गरोदरपणाच्या महिन्यानुसार आरोग्य सेवेच्या दृष्टीने जे करणे आवश्यक आहे ते सर्व फोन कॉलवर समजावून सांगितले जाईल. उदाहरणार्थ, जर एखाद्या गरोदर महिलेला पाचवा महिना असेल, तर तिला तीच आरोग्य माहिती/सूचना दिली जाईल जी पाचव्या महिन्यात तिला मिळणे अपेक्षित आहे. त्याचप्रमाणे एक वर्षापर्यंतच्या लहान बाळाच्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी कोणत्या महिन्यात काय करावे, हेही त्या बाळाच्या वयानुसार सांगितले जाईल. किलकारी संदेशामधून तुम्हाला मिळालेल्या माहितीमुळे तुम्ही आणि तुमचे कुटुंब निरोगी आणि आनंदी राहील.

आपण कॉलवर डॉ. अनिता किंवा इतरांशी बोलू शकतो का?

नाही, किलकारीचे कॉल आधीच ध्वनिमुद्रित केलेले असतात. जसे की तुम्ही रेडिओवरचा संदेश केवळ ऐकू शकता, परंतु त्यांच्याशी बोलू शकत नाही. किलकारी कॉलमध्ये असलेले सर्व लोक काल्पनिक जरी असले, तरी त्यांनी दिलेली सर्व माहिती मात्र खरी आहे आणि ती भारत सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या डॉक्टरांनी तयार केलेली आहे.

लक्षात ठेवा

तुम्ही किलकारी कॉल ऐकला म्हणून तुम्हाला आरोग्य

सल्ल्यासाठी डॉक्टरांकड जाण्याची गरज नाही, असं अजिबातच नाहीये. डॉक्टरांकडे नियमित तपासणीसाठी जाणे आवश्यक आहे. किलकारी कॉल हा डॉक्टरांना पर्याय नाही. त्यामुळे तुम्ही तुमच्या सर्व तपासण्यांसाठी वेळेवर तुमच्या डॉक्टरांची भेट घेतली पाहिजे.

जर मोबाईल क्रमांक बदलला तर काय करावे?

तुमच्या नवीन मोबाईल क्रमांकाची माहिती तुम्ही आशा/ए.एन.एम. ताई यांच्याकडे द्या आणि त्यांना आर.सी.एच. पोर्टलवर तुमचा मोबाईल क्रमांक अद्ययावत (अपडेट) करण्याची विनंती करा. यानंतर तुमच्या नवीन मोबाईल क्रमांकावर तुम्हाला कॉल येऊ लागतील.

गर्भावस्थेची नोंदणी केलेली आहे, पण जर कॉल आलेच नाहीत तर काय करावे ?

जर नोंदणी केल्यानंतरही तुम्हाला किलकारी कॉल आला नाही तर तुम्ही आपल्या आशा/ए.एन.एम. ताईला याबाबत सांगा. तुम्ही नोंदणी केलेल्या फॉर्ममध्ये जो नंबर दिला आहे तो बरोबर आहे की नाही याची खात्री करून घ्या.

चुकीमुळे किलकारी सेवेची सदस्यता रद्द झाली तर काय करावे?

तुमच्या आशा/ए.एन.एम. ताईना कळवा आणि सरकारच्या आर.सी.एच. पोर्टलवर तुमचा फोन नंबर पुन्हा नोंद करण्याची त्यांना विनंती करा, जेणेकरून तुम्हाला पुन्हा किलकारी कॉल येऊ शकतील.

गर्भावस्थेनुसार किंवा बाळाच्या वयानुसार संदेश प्राप्त होत नसतील, तर काय करावे?

सरकारच्या आर.सी.एच. पोर्टलवर तुमची माहिती योग्यरित्या भरली गेलेली आहे की नाही, हे तपासण्यासाठी तुमच्या आशा/ए.एन.एम. ताईना आवर्जून सांगा. तसेच त्यांना ते दुरूस्त करण्याची विनंतीही करा, जेणेकरून तुम्हाला योग्य ते संदेश प्राप्त होत राहतील

आईचं दूध : आरोग्याचं पहिलं पान!

भारतात अगदी सुरुवातीपासून आईंच्या दुधाला महत्त्व दिले आहे, अगदी वेदांमध्येही आईंच्या दुधाचे महत्त्व नमूद करण्यात आले आहे. पण असे असतानाही आपल्याकडे जे सर्वेक्षण होतात त्यातील आकडे मात्र वेगळेच चित्र पुढे आणतात. नजीकच्या काळातील "नॅशनल फॅमिली हेल्थ सर्वे"-पाच (2021) च्या आकडेवारीनुसार आपल्या देशात फक्त 41.6% मुलांना जन्मानंतर एक तासाच्या आत आईचे दूध दिले गेले. महाराष्ट्रातही हे चित्र खूप चांगले नाही. महाराष्ट्रात आता "इन्स्टिट्यूशनल बर्थ रेट" जरी 94.6% पर्यंत वाढला असला तरी एक तासाच्या आत आईचे दूध मिळालेल्या मुलांचा आकडा मात्र 53.2% एवढाच आहे. या आकड्यांवरून आपल्याला केवढा मोठा टप्पा पार करायचा आहे हे दिसून येईल.

या सगळ्या गोष्टींना गृहीत धरून 1991 मध्ये "वर्ल्ड अलायन्स फॉर ब्रेस्टफीडिंग ॲक्शन" (वाबा) ची स्थापना स्तनपानाचे संरक्षण, प्रचार आणि समर्थनासाठी करण्यात आली. दरवर्षी एका नव्या थीमनुसार ही संस्था जगभर आपले कार्य करत आहे. याच धरतीवर ऑगस्ट चा पहिला आठवडा जगभरात "जागतिक स्तनपान सप्ताह" म्हणून साजरा होतो. यामागचा उद्देश स्तनपानाचे फायदे आणि स्तनपानाची आवश्यकता याबद्दलची जागरुकता निर्माण करणे आहे. यावर्षीही एका नव्या विषयाला घेऊन हा जागतिक स्तनपान सप्ताह साजरा होत आहे.

ह्या वर्षीची थीम

"प्रायोरीटाइज ब्रेस्टफीडिंग: क्रिएट सस्टेनेबल सपोर्ट सिस्टीम"

"स्तनपानाला प्राधान्य द्या: शाश्वत सहाय्यक प्रणाली तयार करा".

स्तनपान ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, जी निसर्गासोबत सुसंगत आहे. फॉर्म्युला दूध बनवताना खूप सारा कच्चा माल लागतो, प्लॅस्टिक वापरले जाते, आणि खूप कचरा तयार होतो. त्यामुळे पर्यावरणाला त्रास होतो. म्हणूनच, स्तनपानाला महत्त्व द्यावं, असा संदेश या वर्षीच्या थीममधून दिला जात आहे. स्तनपान हे फक्त आई-बाळासाठी नाही, तर ते पर्यावरण आणि हवामानासाठीसुद्धा फायदेशीर आहे. जर आपण स्तनपानाला पाठिंबा दिला, तर फॉर्म्युला दूधामुळे होणारा प्लॅस्टिक कचरा आणि प्रदूषण कमी होईल.

स्तनपानाला प्राधान्य देण्यासाठी आपल्याला अशी व्यवस्था तयार करावी लागेल, जिथे आई स्तनपान आरामात करू शकेल – मग ते रुग्णालय असो, ऑफिस, किंवा घर. आता स्तनपान हा फक्त आईचा निर्णय न राहता, तो एक समाजासाठी आणि पर्यावरणासाठी महत्त्वाचा विषय बनतोय. स्तनपानाला प्राधान्य देऊन त्यासाठीची एक शाश्वत सहाय्यक प्रणाली तयार करण्यासाठी यावर्षी काम केले जाणार आहे.

स्तनपानाचे फायदे

स्तनपानाचे आईसाठी आणि बाळासाठी अनेक फायदे आहेत. मुख्य म्हणजे आपल्याकडे अतिरक्तस्रावाने होणारे मातांचे मृत्यू व कुपोषणाने होणारे बाळांचे मृत्यू आपण स्तनपानाने कमी करू शकतो.

बाळाला होणारे फायदे:

आजारांपासून संरक्षण: आईचं दूध बाळाला कुपोषण, सर्दी-खोकला, जुलाब, न्यूमोनिया यांसारख्या आजारांपासून वाचवते.

चांगली वाढ: आईच्या दूधात बाळाच्या वाढीसाठी लागणारे सर्व पोषण असते.

पचायला सोपे: आईचं दूध बाळाला सहजपणे पचते.

साफसफाईची गरज नाही: दूध थेट स्तनातून येतं, त्यामुळ त स्वच्छ आणि सुरक्षित असतं.

योग्य तापमान: आईचं दूध नेहमी योग्य तापमानाचं असतं.

बौद्धिक आणि मानसिक विकास: बाळाची मेंदूची आणि मानसिक वाढ चांगली होते.

आईला होणारे फायदे:

रक्तस्राव कमी होतो: प्रसूतीनंतर रक्तस्राव लवकर थांबतो.

गर्भाशयाची झपाट्याने सुधारणा: गर्भाशय पूर्ववत होण्यास मदत होते.

पाळणा उशीराने येतो: स्तनपानामुळे पाळणा उशीराने येतो, पण तरीही गर्भनिरोधक सल्ला घ्यावा.

वजन कमी होतो: स्तनपानामुळे मातांचं वजन लवकर घटतं.

कर्करोगाचा धोका कमी: स्तन आणि गर्भाशयाच्या काही कर्करोगांचा धोका कमी होतो.

सहज आणि मोफत: स्तनपानासाठी कोणतीही तयारी लागत नाही, ते कुठेही व कधीही देता येतं.

स्तनपान हे बाळासाठी आणि आईसाठी सर्वात नैसर्गिक, सुरक्षित आणि फायदेशीर आहे.

स्तनपान कधी सुरू करावे आणि ते कधीपर्यंत द्यावे

बाळ जन्मल्यानंतर पहिल्या अर्ध्या तासात त्याला आईच्या कुशीत ठेवावे. बाळ स्तनाचा शोध घेऊ लागले की त्याला स्तनपान द्यावे. पहिल्या 30 ते 60 मिनिटांमध्ये बाळ सतर्क असते आणि त्याची स्तन ओढण्याची क्षमता पण जास्त असते. त्यामुळे पहिल्या अर्ध्या तासात त्याला स्तनपान सुरू करावे.

पहिले 6 महीने निव्वळ स्तनपान आणि 6 महीने पूर्ण झाल्यानंतर पूरक अन्न सोबत स्तनपान कमीत कमी 2 वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त देऊ शकतो.

स्तनपानाची वारंवारता

सुरुवातीला बाळाला दर 1.5 ते 2 तासाने स्तनपान द्यावे. नंतर बाळाला त्याच्या मागणीनुसार वारंवार स्तनपान करावे (24 तासात 8-10 वेळा किंवा त्याहून जास्त वेळा). 6 महीने पूर्ण झाल्यानंतर स्तनपान आणि पूरक आहार चालू ठेवावा.

कामावर जाणाऱ्या मातांसाठी स्तनपान चालू ठेवण्यासाठी काही पर्याय

जर माता घराबाहेर काम करत असेल तर कामावर रूजू झाल्यानंतरही ती बाळाचे स्तनपाज चालू ठेऊ शकते.

त्यासाठीचे पर्याय

कामावर जाण्यापूर्वी व कामावरून आल्यावर रात्री बाळाला स्तनपान द्यावे. कामावर असताना तिला पुढील पर्याय असतात

- तिने हाताने दूध काढावे व ते स्वच्छ डब्यात ठेवावे. हे दूध फ्रीज मध्ये ठेवल्यास 24 तास व बाहेर ठेवल्यास 8 तास खराब होत नाही. बाळाला सांभाळणाऱ्यानी हे काढलेले दूध बाळाला वाटी चमचा ने द्यावे. त्यामुळे त्याला स्तनाग्र संभ्रम होणार नाही.
- जर घर कामाच्या ठिकाणाहून जवळ असेल तर आईने स्तनपानासाठी थोडा वेळ घरी येऊन बाळाला दूध पाजावे.
- जर कामाच्या ठिकाणी पाळणा घराची सोय असेल तर तिने बाळाला तिथे ठेवावे म्हणजे चहाच्या व जेवणाच्या सुट्टीत बाळाला स्तनपान देता येईल.
- यातील काहीच शक्य नसेल तर तिने दूध काढून टाकावे. ह्यामुळे दूध निर्मिती प्रक्रिया सुरु राहील व दूध साठून स्तन दाटणार नाहीत.

स्तनदा मातेचा आहार

स्तनदा मातेने भरपूर उष्मांक, प्रथिने, जिवंसत्त्वे, आणि खनिजे देणारा आहार घ्यावा. आहार तज्ञांच्या सल्ल्याने शतावरी पावडर, आळीव लाडू, मेथीदाणा लाडू इत्यादि चा समावेश आहारात करावा जेणेकरून दूध निर्मितीला मदत होईल.

स्तनपानासंबंधित असलेले काही गैरसमज

स्तनपानाबाबत समाजात अजूनही अनेक गैरसमज (myths) पसरलेले आहेत, जे नवमातांना गोंधळात टाकू शकतात. खाली काही सामान्य गैरसमज व त्याची योग्य उत्तरे (facts) दिली आहेत.

प्रसूती नंतर येणारे पहिले स्तन्य हे पिळून काढून टाकावे लागते.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. प्रसुतीपश्चात काही काळातच आईला येणारे दूध ज्याला Colostrum असे म्हणतात, ते बाळाला द्यावे. हे घट्ट पिवळसर रंगाचे चीक दूध दोन ते तीन दिवस येते. हे अतिशय महत्त्वाचे आणि बाळाच्या निरोगी आणि सुदृढ शरीराची पायाभरणी करण्यात मदत करणारे असते. हे दूध म्हणजे बाळाचे पहिले लसीकरण असते, जे त्याची रोगप्रतीकार वाढवण्यास मदत करते.

बाळाला जन्मानंतर लगेचच मधाचे चाटण द्यावे.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. आपल्याकडे बाळगुटी, मधाचे चाटण यांसारखे प्रिलॅक्टीयल फीड देण्याची पद्धत आहे. या पद्धतींचा बाळाला काहीही उपयोग नसतो. त्यामुळे उलट त्याला त्रास होऊ शकतो. अश्या गोष्टींमुळे जुलाब, उलटी सारख्या आजारांना तो बळी पडून त्याला अपाय होऊ शकतो. सहा महिने बाळाला फक्त आईचे दूध पुरेसे असते. सहा महिन्यानंतर वरच्या अन्नासोबत आईचे दूध चालू ठेवावे.

बाळाला वरचे अन्न लवकर चालू केले की त्याचे वजन वाढते.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. अमायलेज हे एन्जाईम आपल्याला अन्न पचवण्यासाठी गरजेचे असते. शरीरात ते आपण सहा महिन्याचे होताना सुरू होते. त्यामुळे वरचा आहार आपण सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर सुरु करण्यासाठी सांगतो. त्याआधी ते अन्न सुरू केल्यास ते अपायकारक होऊ शकते. आईच्या दुधात बाळाच्या वाढीसाठीचे संपूर्ण घटक असतात. बाळच्या मागणीनुसार आईने दूध द्यावे.

उन्हाळ्यात बाळाला पाणी पाजावे.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. स्तनपान देताना, दुधाच्या सुरुवातीच्या भागात पाण्याचे प्रमाण जास्त असते. हे पातळ दुध बाळाची पाण्याची गरज पूर्ण करते. या कारणामुळेच पहिल्या सहा महीन्यात बाळाला अगदी उन्हाळ्यातसुद्धा वेगळ्या पाण्याची गरज नसते.

आईचं दूध पातळ आहे, त्यामुळे बाळाचं पोट भरत नाही.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. आईचं दूध सुरुवातीला थोडं पातळ (foremilk) आणि नंतर अधिक घट्ट (hindmilk) असे असते. दोन्ही प्रकार बाळासाठी आवश्यक आहेत. पातळ दुधात पाणी व साखर असते आणि घट्ट दुधात फॅट असते, त्यामुळे बाळाला पूर्ण स्तनपान द्यावे. पूर्ण स्तनपानासाठी बाळाला एका स्तनाला कमीत कमी 20 मिनीटे पाजावे.

बाळ रडतं म्हणजे दूध कमी पडते आहे.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. बाळ अनेक कारणांमुळे रडते. केवळ रडणं म्हणजे दूध कमी आहे असं होत नाही. बाळाची वजनवाढ, लघवीचे प्रमाण आणि एकूण हालचाल ह्यावर बाळाला दूध पुरेसे आहे की नाही हे समजते.

फॉर्म्युला दूध आईच्या दुधासारखंच पोषण देते.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. कोणतेही कृत्रिम दूध आईच्या दुधाइतकी रोगप्रतिकारक शक्ती देऊ शकत नाही. आईचं दूध प्रत्येक बाळासाठी नैसर्गिकरित्या अनुकूल असते आणि ते बाळाच्या गरजेनुसार बदलते.

आई आजारी असेल तर तिने स्तनपान थांबवावे.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. अनेक आजारांमध्ये स्तनपान सुरू ठेवता येते जसे की सर्दी, ताप. प्रत्यक्षात, आईच्या अँटीबॉडी बाळाला अधिक सुरक्षित करतात. काही गंभीर आजारांमध्ये मात्र डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक आहे.

आईने विशिष्ट गोष्टी खाल्ल्या तर बाळाला त्रास होतो.

हा समज पूर्णपणे चुकीचा आहे. बहुतेक अन्नपदार्थ आईसाठी आणि पर्यायाने तिच्या बालासाठी सुरक्षित असतात. फक्त काही विशिष्ट अन्नांवर बाळाला प्रतिक्रिया आल्यास (फारच कमी प्रसंगी), डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. आईने संतुलित आहार घेणं खूप आवश्यक आहे. आईने समतोल आहार घ्यावा.

स्तनपान यशस्वी होण्यासाठी फक्त आई पुरेशी नाही

कुटुंब, डॉक्टर, समाज, आणि शासन यांचाही सक्रिय सहभाग गरजेचा आहे. स्तनपान ही फक्त आईची नाही तर संपूर्ण परिवाराची आणि तिच्या कामाच्या जागेवरच्या सहकाऱ्यांची ही जबाबदारी आहे.

स्तनपान फक्त पोषण देत नाही तर पुढच्या निरोगी पिढ्या घडवण्यातही मदत करत आहे. मातृत्वाचा हा प्रवास मातांना सहजतेने आणि नैसर्गिक पद्धतीने सुकर करण्यासाठी कुटुंब, समाज आणि आरोग्यसेवा कर्मचारी यांचे योगदान लागणार आहे. चला तर आपण त्यांच्या या प्रवासात त्यांना आणि त्यांच्या कुटुंबियांना योग्य माहिती देऊया आणि निरोगी पिढीला घडवण्यात मदत करूया.

डॉ. माधुरी मिसाळ

ग्रामीण भागात सर्पदंश चिंतेची बाब

सर्पदंश : दुर्लक्षित पण गंभीर संकट

सर्पदंश हा ग्रामीण भारतातील आरोग्य व्यवस्थेसमोरील एक गंभीर व प्राणघातक प्रश्न आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) मते, दरवर्षी जगभरात सुमारे 5 दशलक्ष लोकांना सर्पदंश होतो, त्यापैकी 2.7 दशलक्ष लोकांना विषबाधा होते. सर्पदंशामुळे 81 हजार ते 1.38 लाख मृत्यू दरवर्षी होतात, तर जवळपास 4 लाख लोकांना हात-पाय कापणे, मूत्रपिंड निकामी होणे किंवा कायमस्वरूपी अपंगत्व अशा गंभीर परिणामांना सामोरे जावे लागते. भारतात दरवर्षी सर्पदंशामुळे 58 हजार मृत्यू होतात, असे राष्ट्रीय स्तरावरील अभ्यासातून समोर आले आहे. हे मृत्यू प्रामुख्याने ग्रामीण भागात व शेतकरी मजुरांमध्ये होतात. दुर्दैवाने या पैकी बरेचसे मृत्यू पूर्णतः टाळता येण्यासारखे आहेत.

सर्वाधिक धोका कोणाला ?

ग्रामीण भागातील शेतकरी, मजूर, स्त्रिया व लहान मुले यांच्यावर सर्पदंशाचा सर्वाधिक परिणाम होतो.

वयोगट व लिंगानुसार धोका

- सर्वेक्षणानुसार 15 ते 45 वर्षे वयोगट हा सर्वाधिक धोक्यात आहे. कारण हा गट शेतात, शेतमजुरीत, पाणथळीत व बाहेरील कामांमध्ये अधिक सक्रिय असतो.
- पुरूषांमध्ये प्रमाण स्त्रियांपेक्षा जास्त आढळते (सुमारे 60-70%), कारण ते बहुतेक वेळा शेती व मैदानी कामांत गुंतलेले असतात.
- तरीही, स्त्रिया व लहान मुलेही सुरक्षित नाहीत विशेषतः पावसाळ्यात उघड्यावर झोपताना किंवा घराजवळ साप शिरल्याने मुले व महिलाही दंशग्रस्त होतात.

“बिग फोर सर्पांचे वर्चस्व

भारतातील 90 टक्के सर्पदंशाचे प्रकार 'बिग फोर' म्हणजे-

- नाग (Indian Cobra)
- करैत (Common Krait)
- रसेल वायपर (Russell's Viper)
- फुरसे (Saw Scaled Viper)

यांच्या दंशामुळे सर्वाधिक मृत्यू होतात. विशेषतः करैतचा दंश निदान करणे अवघड ठरते कारण सुरूवातीला त्याची लक्षणे सौम्य वाटतात; पण काही तासांतच जीवघेणे परिणाम होतात.

ग्रामीण भागातील धोके

ग्रामीण समाजाची जीवनशैली व कामकाज यामुळे सर्पदंशाचा धोका अधिक असतो.

- शेतकरी व मजूर पावसाळ्यात पाणथळीत काम करतात, जिथे सापांची हालचाल जास्त असते.
- उघड्यावर झोपण्याची प्रथा अजूनही काही गावांत कायम आहे.
- घराजवळील झुडपे, लाकडाचे ढीग, पिकांच्या गंजी ही सापांची लपायची ठिकाणे बनतात.
- अनवाणी शेतात जाणे किंवा काम करणे ही देखील धोक्याची बाब आहे.

“सुवर्णकाळ” गमावल्याने मृत्यूदर वाढतो

सर्पदंशानंतर उपचार सुरू करण्यासाठीची पहिली काही

तासांची वेळ म्हणजेच "गोल्डन पिरियड" (सुवर्णकाळ). या काळात प्रतिविष (A S V) मिळाल्यास रुग्णाचा जीव वाचण्याची शक्यता फार मोठी असते. पण वास्तवात

- रुग्ण प्रथम पारंपरिक वैद्यांकडे जातात.
- ॲम्ब्युलन्स किंवा वाहतुकीची सुविधा उशिरा मिळते
- प्राथमिक आरोग्य केंद्रात प्रतिविषाचा तुटवडा असतो.

यामुळे रुग्णांना योग्य वेळी उपचार मिळत नाहीत व मृत्यूदर वाढतो. महाराष्ट्रातील अनेक संशोधन अहवालांत हे स्पष्ट झाले आहे की सर्पदंशानंतर ३ तासांपेक्षा उशिरा रुग्णालयात पोहोचलेले रुग्ण बहुतेकदा मृत्युमुखी पडतात.

लक्षणे : निदानाची पहिली पायरी

सर्पदंशानंतर दोन प्रकारची लक्षणे दिसून येतात:

1. स्थानिक लक्षणे दंश झालेल्या ठिकाणी सूज, वेदना, रक्तस्राव, जखम किंवा ऊतक नष्ट होणे.
2. संपूर्ण शरीरावर परिणाम

- न्यूरोटॉक्सिक देश (करैत नाग डोळ्यांत झाक येणे, बोलता चालताना अडचण, श्वसन बंद होणे.
- हेमोटॉक्सिक दंश (वायपर फुरसे) रक्त गोठणे थांबणे, अंतर्गत रक्तस्राव, मूत्रपिंड निकामी होणे.
- मुलांमध्ये ही लक्षणे वेगाने वाढतात कारण त्यांचे वजन कमी असल्याने विषाचा परिणाम लवकर होतो.

योग्य प्रथमोपचार कोणते?

- रुग्णाला शांत ठेवणे व हालचाल कमी करणे.
- दंश झालेला भाग स्थिर ठेवणे व हृदयाच्या पातळीवर ठेवणे.
- ताबडतोब जवळच्या रुग्णालयात नेणे.
- झाडाफुंक, कापणे, रक्त काढणे किंवा औषधी झाडे वापरणे टाळावे.

उपचारातील मुख्य आधार : प्रतिविष (ASV)

प्रतिविष हेच सर्पदंशाचे सर्वात प्रभावी औषध आहे. मात्र ग्रामीण रुग्णालयांमध्ये

- प्रतिविषाचा तुटवडा
- प्रशिक्षित वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांची कमतरता
- वेळेवर रेफरल व ॲम्ब्युलन्स सेवांचा अभाव

या कारणांमुळे अनेकांचे प्राण जातात.

उपाययोजना : कोणती पाउले उचलणे आवश्यकः

1. जनजागृती मोहीमा

सर्पदंशाचा धोका, प्रतिबंधक उपाय व त्वरित उपचाराची गरज याविषयी शेतकरी व ग्रामीण भागात प्रबोधन

पारंपरिक वैद्यांना रेड फ्लॅग साईन' (गंभीर लक्षणे) ओळखायला प्रशिक्षण देऊन रुग्णांना वेळेवर रेफर करणे.

2. सुरक्षित वर्तन

- गमबूट पादत्राणे वापरणे
- रात्री उंचावर झोपणे
- घराभोवती स्वच्छता व झुडपे काढून टाकणे.

3. आरोग्य सेवा सुधारणा

- प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना प्रतिविषाचा पुरेसा साठा उपलब्ध करून देणे.
- सर्व आरोग्य कर्मचाऱ्यांना सर्पदंश उपचाराचे प्रशिक्षण.
- रेफरल व्यवस्था व ॲम्ब्युलन्स सेवा अधिक सक्षम करणे.

4. प्रकरणांची नोंद व दस्तऐवजीकरण

- प्रत्येक सर्पदंश रुग्णाची नोंद नीट ठेवणे.
- माहितीच्या आधारे धोरणे व प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिक परिणामकारक बनवणे.

निष्कर्ष

सर्पदंश हा भारतातील ग्रामीण समाजासाठी गंभीर आरोग्याचा प्रश्न आहे. मात्र योग्य जागरूकता, त्वरित उपचार व आरोग्य यंत्रणेची सुधारणा यांमुळे मृत्यूदर मोठ्या प्रमाणात कमी करता येऊ शकतो. एकाच कुटुंबातील कमावत्या सदस्याचा सर्पदंशामुळे मृत्यू झाल्यास आर्थिक व मानसिक संकट ओढवते. त्यामुळे सर्पदंश रोखणे ही केवळ आरोग्याची नव्हे तर सामाजिक आणि आर्थिक गरज आहे.

सर्पदंशावर मात करण्यासाठी शासन, आरोग्य विभाग, स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि ग्रामीण जनता यांनी एकत्रितपणे प्रयत्न करणे हीच काळाची गरज आहे.

डॉ. प्रांजली पाटील
(सार्वजनिक आरोग्य तज्ज्ञ,
एनएचएम गोंदिया, बीपीएचयू तिरोडा)

किशोरवयीन मुलींसाठी आरोग्य शिक्षण

किशोर वय हा एक महत्वाचा टप्पा आहे . 10 वर्षें ते 9 वर्षें वयोगट हा किशोर वय म्हणून बघितला जातो . या वयोगटात शारीरिक ,मानसिक आणि सामाजिक बदल झपाट्याने घडत असतात .या बदलांचा काळात योग्य मार्गदर्शन आणि आरोग्यशिक्षण मिळणे फार आवश्यक असते .

याच काळात त्यांचे व्यक्ती महत्त्व मूल्ये ,आत्मविश्वास आणि समाजातील स्थान घडत असते .

आरोग्य शिक्षाणाचे महत्त्व

1) शारीरिक बदलांची समज :

किशोर वयात मासिक पाली सुरु होते शरीरात हार्मोन्सचे बदल होतात या सर्व गोष्टी बाबत योग्य माहिती दिल्यास भीती ,गैरसमज ,लाज यापासून बचाव होतो .

2) मासिक पाळीचे स्वच्छता व्यवस्थापन :

पाळी दरम्यान योग्य स्वच्छतेचा अवलंब केल्यास जंतू संसर्ग होण्याचा धोका कमी होतो . नॅपकिन योग्य विल्हेवाट याबाबत शिक्षण खूप आवश्यक असते .

3) योग्य आहार आणि पोषण :

किशोरवयात शरीर वाढत असते . त्यामुळे आयर्न, कॅल्शियम, प्रथिने, यांची गरज वाढते .ॲनिमिया टाळण्यासाठी आयर्न युक्त आहार व आयर्न फॉलिक ॲसिड गोळ्यांचे सेवन केले पाहिजे .

4) मानसिक आरोग्य:

शारीरिक बदलामुळे भावना आणि विचारामध्ये अस्थिरता येते. आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी आणि ताणतणाव हाताळण्यासाठी समुपदेशन व भावनिक पाऊल आवश्यक आहे .

5) लैंगिक व प्रजनन आरोग्याचे ज्ञान :

वयाच्या योग्य टप्प्यावर सुरक्षित लैंगिक वर्तन, गर्भधारणा, संसर्गजन्य आजार यांची माहिती मुलींना देणे गरजेचे आहे. चांगले अथवा वाईट स्पर्श समजावून सांगितले पाहिजेत. लैंगिक शोषण त्यांना ओळखता आले पाहिजे.

6) आरोग्य सेवा :

शाळेतील आरोग्य तपासणी करणे, किशोरी शिबिरे या विषयी माहिती देणे गरजेचे आहे .

7) आरोग्य शिक्षण :

I.शाळा अंतर्गत कार्यक्रमात चर्चासत्रे, प्रश्नोत्तरे, चीत्रफीत, खेळ यामार्फत आरोग्य शिक्षण दिले पाहिजे.

II. माता-पालक संवाद.

III. समुपदेषक मार्फत मार्गदर्शन केले पाहिजे .

मुलींना काय शिकवावे

1. शरीर सकारात्मकतेची भावना.
2. स्वच्छतेचा सवयी.
3. आत्मरक्षणाचे उपाय.
4. निर्णय घेण्याची क्षमता.
5. समाजात मोकळेपणाने वावरण्याची तयारी.

किशोरवयीन मुलींसाठी कायदे

किशोरवयीन साठी त्यांच्या संरक्षण, शिक्षण आरोग्य आणि हक्कासाठी अनेक कायदे व नियम आहेत.

1. बालविवाह प्रतिबंध अधिनियम 2006 :

- मुलींसाठी विवाहाचे वय 18 वर्षे असावे .
- बालविवाह करणारे पालक, वधूवर किंवा मध्यस्त दोषी धरले जाऊ शकतात .

2. लैंगिक आत्याचारापासून संरक्षण कायदा 2012 :

- कोणत्याही स्वरूपाचा लैंगिक अत्याचारास कठोर शिक्षा होते.
- मुलींची माहिती गोपनीय ठेवण्याची जबाबदारी पोलीस व प्रशासनावर असते .

3. मोफत व सक्तीचे शिक्षण हक्क अधिनियम 2009 :

- 6 ते 14 वयोगटातील मुला मुलींना मोफत शिक्षणाचा हक्क आहे .

4. बाल श्रम कायदा 1986 आणि सुधारणा 2016 :

- 14 वर्ष खालील मुलांना कामावर ठेवणे बेकायदेशीर आहे

.

5. राष्ट्रीय किशोरी आरोग्य कार्यक्रम :

- यामध्ये किशोरवयीन मुलींच्या पोषण, मासिक पाळी, स्वच्छता, मानसिक आरोग्य, लैंगिक शिक्षण आदी बाबतीत मोफत सल्ला व उपचार मिळू शकतात.

6. महत्वाचे:

- कोणत्याही प्रकारचा छळ ,अत्याचार किंवा गैरवर्तन झाल्यास 1098 चाईल्ड लाईनवर मोफत कॉल करून मदत मिळवता येते.

7. सायबर सुरक्षितता :

- किशोरवयीन मुलींनी मोबाईल, सोशल मिडिया यांचा वापर जबाबदारीने करणे आवश्यक आहे.

8. स्नेह ,मैत्री आणि चांगले संबंध :

- इतरांशी संवाद साधताना आदर, सहकार्य आणि संयम ठेवावा, चांगले मित्र, सकारात्मक संवाद हे सामाजिक विकासाचे भाग आहेत .

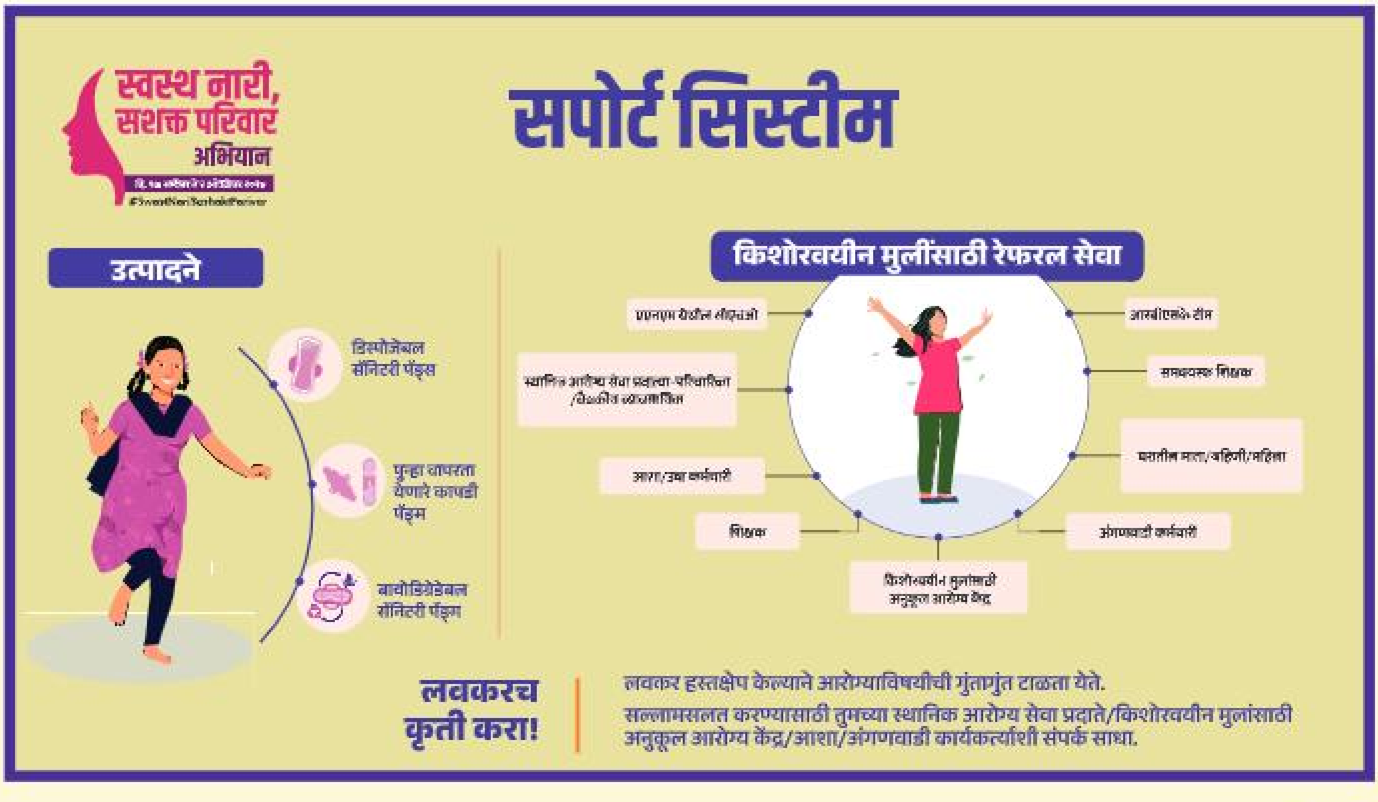
9. जबाबदारीची जाणीव :

- समाजात एक सजग, जबाबदार नागरिक म्हणून घडावे. स्वतःचे आरोग्याची, अभ्यासाची, घरातील छोट्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव ठेवणे .

10. उपसंहार :

- या टप्प्यात त्यांना प्रोत्साहन समुपदेशन आणि योग्य मार्गदर्शन मिळाले पाहिजे.

श्रीमती मनीषा भाऊसाहेब जाधव
आरोग्य सेविका,
प्रा.आ.केंद्र मोरोची
ता.माळशिरस जि.सोलापूर



ओआरएस
(ORS - Oral Rehydration Solution)

दरवर्षी आपण 25 जुलै ते 31 जुलै हा ORS week म्हणून साजरा करतो. आपण आरोग्याच्या क्षेत्रात भरपूर प्रगती केली हे खरं आहे. परंतु आजदेखील अतिसार-किंवा उलट्या आणि जुलाबमुळे होणाऱ्या dehydration (निर्जलीकरण) शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होऊन होणाऱ्या मृत्यूंची संख्या विलक्षण आहे. पण जर आपण या अतिसारामध्ये बालकांना अथवा अन्य अतिसाराच्या रुग्णांना अगदीच वेळेत जर ओआरएस नावाच्या सोल्युशनचे डोस दिले तर हे टाळता येऊ शकते हे निश्चित.

ओआरएस म्हणजे काय?

ओआरएस (ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन) म्हणजे एक विशिष्ट प्रकाराचे द्रावण असते जे अतिसार, उलटी किंवा उन्हामुळे होणाऱ्या निर्जलीकरणाचा (डिहायड्रेशन) उपचार करण्यासाठी वापरले जाते.

ओआरएस मध्ये काय असते?

1) सोडियम क्लोराईड (मीठ)
2) ग्लुकोज (साखर)
3) पोटॅशियम क्लोराईड
4) सिट्रेट/बायकार्बोनेट

हे घटक शरीरातील पाणी आणि इलेक्ट्रोलाइट्स पुन्हा शोषून घेण्यास मदत करतात आणि निर्जलीकरणापासून आपला बचाव करतात.

निर्जलीकरण म्हणजे काय?

निर्जलीकरण (Dehydration) म्हणजे जेव्हा शरीरात जितकं पाणी जातंय त्याच्या तुलनेत कमी पाणी घेतलं जातं किंवा जास्त पाणी गमावलं जातं, तेव्हा ही स्थिती निर्माण होते.

कारणे

अतिसार (डायरिया)
उलटी
जास्त घाम येणे
ताप
कमी पाणी घेणे

लक्षणे

तोंड कोरडे पडणे
डोळे आत गेलेले
लघवी कमी होणे किंवा गडद पिवळ्या रंगाची होणे
अशक्तपणा, चक्कर येणे
लहान मुलांमध्ये: डोके कपाळाचे ठिकाण आत गेलेले, रडताना पाणी न येणे, चिडचिडेपणा

ओआरएस आठवडा (ORS Week)

कधी? – 25 जुलै ते 31 जुलै (प्रत्येक वर्षी)

आयोजन – भारतीय आरोग्य मंत्रालय, WHO (जागतिक आरोग्य संघटना)

उद्देश:

अतिसारामुळे होणाऱ्या निर्जलीकरणापासून वाचण्यासाठी ओआरएसची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवणे

ओआरएस व झिंक गोळ्यांच्या महत्त्वाचे जनजागृती करणे

लहान मुलांचे प्राण वाचवण्याचा हा स्वस्त आणि प्रभावी मार्ग आहे..

ओआरएसचे प्रकार

1. WHO चा जुना फॉर्म्युला (Standard ORS):

Osmolarity: 311 mOsm/L
जास्त सोडियम आणि ग्लुकोज
आता कमी प्रमाणात वापर केला जातो

2. Low-Osmolarity ORS (WHO 2004 Formula)

Osmolarity: 245 mOsm/L
सोडियम: 75 mEq/L
ग्लुकोज: 75 mmol/L
आता जगभरात वापरले जाणारे प्राधान्य ORS

अतिसार आणि उलटी कमी करते, आणि IV fluids ची गरज कमी करते

3. ReSoMal (Severely Malnourished मुलांसाठी)
फक्त कुपोषित मुलांसाठी
सोडियम कमी आणि पोटॅशियम जास्त असतो

घरी बनवलेले ORS (Home-made ORS):
जर बाजारातील ORS उपलब्ध नसेल तर घरी बनवता येतो.

साहित्य:
6 समतोल चमचे साखर
अर्धा समतोल चमचा मीठ
हे 1 लिटर स्वच्छ पाण्यात मिसळावे

चव अशी असावी की "डोळ्यांच्या पाण्याएवढीच खारट."
ORS + झिंक उपचार:
ORS निर्जलीकरण थांबवते
झिंक गोळ्या अतिसाराचे प्रमाण, कालावधी आणि पुन्हा होण्याची शक्यता कमी करतात

झिंक डोस:
6 महिन्यांखालील बाळ – 10 मिग्रॅ/दिवस, 14 दिवस
6 महिने ते 5 वर्षे – 20 मिग्रॅ/दिवस, 14 दिवस.

ओआरएसचे महत्त्व:
दरवर्षी लाखो लहान मुलांचे प्राण वाचवतो
अतिशय स्वस्त, प्रभावी आणि सुरक्षित उपाय
20व्या शतकातील सर्वोत्तम वैद्यकीय शोधांपैकी एक..
ओआरएस आठवड्यासाठी आणि निर्जलीकरणामध्ये महत्वाचा संदेश:
1. "विलंब नका करू – ORS द्या!".
2. अतिसाराची लक्षणे दिसताच ORS सुरू करा
3. गावोगावी, शाळांमध्ये, दवाखान्यांमध्ये जनजागृती करा
4. ORS = जीव वाचवणारे औषध..
तर
"जर जुलाब झाले झटपट
नको असेल सलाईनची कटकट
तर ओआरएस सुरू करा पटपट"
हे ब्रीद आपण सर्वांच्या कानी घालायला हवे.

डॉ. अविनाश गोरे.
वैद्यकीय अधिकारी, बालरोगतज्ञ,
जिल्हा रुग्णालय, नाशिक.
मोबाईल क्रं - 7972426585.

पोषण आठवडा
दि. 1 ते 7 सप्टेंबर

7 दिवसांत 7 प्रश्न आणि त्याची सविस्तर उत्तरे

पोषण म्हणजे केवळ अन्न खाणे नाही

आपल्यापैकी अनेकांना असे वाटते की पोषण (Nutrition) म्हणजे फक्त योग्य आहार घेणे, पण ही एक खूप मोठी गैरसमजूत आहे. पोषण ही एक व्यापक आणि गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे, जी केवळ अन्न खाण्यापुरती मर्यादित नाही. पोषणामध्ये अनेक टप्पे आणि पैलूंचा समावेश होतो, जे आपल्या शरीराच्या आणि मनाच्या आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहेत.

पोषण म्हणजे काय?

सोप्या भाषेत सांगायचे तर, पोषण म्हणजे आपण खाल्लेले अन्न शरीराकडून ऊर्जा मिळवण्यासाठी, वाढीसाठी, दुरुस्तीसाठी आणि रोगांशी लढण्यासाठी वापरले जाण्याची संपूर्ण प्रक्रिया. यात फक्त अन्न निवडणे पुरेसे नाही, तर ते योग्य प्रकारे पचवणे, त्यातून पोषक तत्त्वे शोषून घेणे आणि त्यांचा शरीराच्या प्रत्येक पेशीपर्यंत योग्य वापर होणे या गोष्टींचाही समावेश होतो.

अन्न खाण्यापलीकडील पोषणाचे टप्पे:

1. अन्न निवड: पोषणाची पहिली पायरी म्हणजे योग्य अन्न निवडणे. यामध्ये ताजी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य, प्रथिनेयुक्त पदार्थ (डाळी, कडधान्य, अंडी, मांस) आणि निरोगी स्निग्ध पदार्थ (उदा. तेल, तूप) यांचा समावेश होतो. निवडीची ही प्रक्रिया संतुलित आणि वैविध्यपूर्ण असावी. केवळ चवदार म्हणून किंवा भूक लागली म्हणून काहीही खाणे हे योग्य पोषण नाही.

2. पचन (Digestion): आपण खाल्लेले अन्न शरीरासाठी उपयुक्त बनवण्यासाठी ते पचवणे आवश्यक आहे. पचनसंस्थेचे आरोग्य चांगले नसेल, तर शरीराला पोषक तत्त्वे मिळण्यास अडचण येते. पचनक्रिया मंद असल्यास पोट फुगणे, गॅस होणे किंवा बद्धकोष्ठता (Constipation) यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात, ज्यामुळे शरीर अन्नातून पोषण शोषू शकत नाही.

3. पोषक तत्त्वांचे शोषण (Absorption): पचन झाल्यानंतर, अन्नातील जीवनसत्त्वे (Vitamins), खनिजे (Minerals), प्रथिने (Proteins), कार्बोहायड्रेट्स (Carbohydrates) आणि स्निग्ध पदार्थ (Fats) लहान आतड्यातून रक्तप्रवाहात शोषले जातात. हे पोषण शोषले जाणे महत्त्वाचे आहे.

4. पोषक तत्त्वांचा वापर: एकदा पोषक तत्त्वे शोषली की, त्यांचा उपयोग शरीराची वाढ, स्नायूंची निर्मिती, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणे आणि शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवण्यासाठी होतो. प्रत्येक पोषक तत्त्वाचे एक विशिष्ट कार्य असते. उदाहरणार्थ, प्रथिने स्नायूंच्या निर्मितीसाठी आवश्यक आहेत, तर जीवनसत्त्वे रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत करतात.

पोषण आणि जीवनशैलीचा संबंध:

पोषण केवळ शारीरिक क्रिया नाही, तर ती मानसिक आणि भावनिक आरोग्याशीही जोडलेली आहे. आपण जे खातो, त्याचा थेट परिणाम आपल्या मेंदूच्या कार्यावर, मूडवर आणि तणावाच्या पातळीवर होतो. उदाहरणार्थ, जास्त साखर आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाल्ल्याने मानसिक थकवा आणि चिडचिड वाढू शकते. याउलट, संतुलित आहारामुळे मानसिक शांतता आणि एकाग्रता वाढते.

याशिवाय, पाणी पिणे (Hydration), पुरेशी झोप आणि नियमित व्यायाम यांसारख्या जीवनशैलीतील सवयी पोषणाचा अविभाज्य भाग आहेत. पाणी शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत करते, तर व्यायाम चयापचय (Metabolism) सुधारतो आणि झोपेमुळे शरीराची दुरुस्ती होते.

त्यामुळे, पोषण ही एक सर्वसमावेशक संकल्पना आहे. केवळ भूक लागली म्हणून खाणे पुरेसे नाही, तर शरीराला आणि मनाला आवश्यक असलेले योग्य अन्न, योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात देणे महत्त्वाचे आहे. पोषण म्हणजे एक

प्रकारची गुंतवणूक आहे, जी आपण आपल्या आरोग्यासाठी करतो.

भारतीय आहारात सामान्यतः आढळणाऱ्या पोषक तत्त्वांची कमतरता

पोषण आठवडा :- दिवस दुसरा

भारतीय आहारात काही पोषक तत्त्वांची कमतरता सामान्यपणे आढळते, ज्याचा थेट परिणाम लोकांच्या आरोग्यावर होतो. यात प्रामुख्याने लोह (Iron), व्हिटॅमिन बी12 (Vitamin B12), व्हिटॅमिन डी (Vitamin D) आणि कॅल्शियम (Calcium) यांचा समावेश होतो.

लोह (Iron): लोहाची कमतरता, ज्यामुळे ॲनिमिया (Anaemia) होतो, ही एक मोठी समस्या आहे, विशेषतः महिला आणि मुलांमध्ये. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, भारतातील 50% पेक्षा जास्त महिला आणि मुले ॲनिमियाग्रस्त आहेत. लोहाच्या कमतरतेमुळे थकवा, अशक्तपणा, एकाग्रतेचा अभाव आणि रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे यांसारख्या समस्या येतात.

व्हिटॅमिन बी12 (Vitamin B12): हे व्हिटॅमिन मुख्यतः प्राणिजन्य पदार्थांमध्ये (मासे, अंडी, दूध, मांस) आढळते, ज्यामुळे अनेक शाकाहारी लोकांमध्ये याची कमतरता दिसून येते. व्हिटॅमिन बी12 मज्जासंस्थेच्या आरोग्यासाठी आणि लाल रक्तपेशींच्या निर्मितीसाठी अत्यंत आवश्यक आहे. याची कमतरता झाल्यास शरीरात थकवा, सुन्नपणा आणि स्मरणशक्ती कमी होणे यांसारखी लक्षणे दिसतात

व्हिटॅमिन डी (Vitamin D): हे व्हिटॅमिन हाडांच्या बळकटीसाठी आणि रोगप्रतिकारशक्तीसाठी खूप महत्त्वाचे आहे. सूर्यप्रकाश हा व्हिटॅमिन डीचा मुख्य स्रोत आहे, पण आधुनिक जीवनशैलीमुळे (उदा. घरात जास्त वेळ राहणे, सूर्यप्रकाशाचा अभाव) याची कमतरता वाढली आहे. व्हिटॅमिन डीच्या कमतरतेमुळे हाडे कमजोर होतात (ऑस्टिओपोरोसिस) आणि स्नायू दुखू शकतात.

कॅल्शियम (Calcium): हाडांच्या बळकटीसाठी आणि दातांच्या आरोग्यासाठी कॅल्शियम अत्यंत महत्त्वाचे आहे. दुग्धजन्य पदार्थांचे पुरेसे सेवन न केल्यास किंवा व्हिटॅमिन डीची कमतरता असल्यास शरीरात कॅल्शियमची कमतरता निर्माण होते. यामुळे हाडे ठिसूळ होतात आणि वाढत्या वयात फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो.

कमतरता भरून काढण्यासाठी उपाय

वरील पोषक तत्त्वांची कमतरता भरून काढण्यासाठी आहारात योग्य बदल करणे आवश्यक आहे.

लोह (Iron): लोहाची कमतरता भरून काढण्यासाठी आहारात हिरव्या पालेभाज्या (उदा. पालक, मेथी), बीट, डाळिंब, खजूर, शेंगदाणे आणि गूळ यांचा समावेश करावा. तसेच, व्हिटॅमिन सी (उदा. लिंबू, आवळा) असलेले पदार्थ खाल्ल्यास शरीरात लोहाचे शोषण चांगले होते.

व्हिटॅमिन बी12 (Vitamin B12): शाकाहारी लोकांनी दुग्धजन्य पदार्थ (दूध, दही, पनीर), अंडी (अंडी खाणाऱ्यांसाठी) आणि व्हिटॅमिन बी12 फोर्टिफाइड अन्नपदार्थ (उदा. काही प्रकारचे कडधान्य आणि दूध) यांचा आहारात समावेश करावा. जास्त कमतरता असल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने सप्लिमेंट घेणे आवश्यक आहे.

व्हिटॅमिन डी (Vitamin D): दररोज 15-20 मिनिटे सकाळी किंवा संध्याकाळी सूर्यप्रकाशात बसणे सर्वात महत्त्वाचे आहे. तसेच, मशरूम आणि फोर्टिफाइड पदार्थांचा (उदा. दूध, काही प्रकारचे ब्रेड) वापर करू शकता. तरीही कमतरता भासल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट घेणे उपयुक्त ठरते.

कॅल्शियम (Calcium): दुग्धजन्य पदार्थ (दूध, दही, पनीर) कॅल्शियमचे उत्तम स्रोत आहेत. त्याव्यतिरिक्त, नाचणी (रागी), तीळ, पालेभाज्या (विशेषतः राजगिरा) आणि सोयाबीनमध्येही कॅल्शियम असते.

या सर्व पोषक तत्त्वांचे संतुलन राखण्यासाठी संतुलित आहार घेणे आणि नियमित तपासणी करणे महत्त्वाचे आहे. योग्य आहार आणि जीवनशैलीच्या माध्यमातून या कमतरतांवर मात करणे शक्य आहे.

आहारातील कोणत्या सवयी आपल्या मानसिक आरोग्यासाठी हानिकारक आहेत?

दिवस तिसरा

आपण जे खातो, त्याचा आपल्या शारीरिक आरोग्यावर जितका परिणाम होतो, तितकाच आपल्या मानसिक आरोग्यावरही होतो. आधुनिक जीवनशैली आणि खाण्याच्या चुकीच्या सवयी यामुळे अनेक मानसिक समस्या वाढीस लागल्या आहेत. केवळ ताणतणाव आणि कामाचा भार नाही, तर आपल्या रोजच्या आहारातल्या काही सवयी थेट आपल्या मेंदूवर आणि मानसिक स्थितीवर परिणाम करतात. खालील काही महत्त्वाच्या सवयी मानसिक आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतात:

1. प्रक्रिया केलेले आणि साखरयुक्त पदार्थांचे जास्त सेवन

आजकाल पॅक केलेले पदार्थ, चिप्स, बिस्किटे, सोडा आणि इतर साखरयुक्त पेये सहज उपलब्ध आहेत. हे पदार्थ खाल्ल्याने लगेच ऊर्जा मिळाल्याचा अनुभव येतो, पण काही वेळाने रक्तातील साखरेची पातळी (Blood sugar level) अचानक कमी होते. यामुळे मूड स्विंग्स (Mood Swings), चिडचिड आणि थकवा जाणवू शकतो. या पदार्थांमध्ये पौष्टिक मूल्य कमी असते आणि त्यात कृत्रिम रंग, चव आणि प्रिझर्वेटिव्ह्ज (Preservatives) असतात, ज्यामुळे मेंदूच्या कार्यावर नकारात्मक परिणाम होतो.

2. चांगल्या फॅट्सचा (ओमेगा-3) अभाव

मेंदूच्या आरोग्यासाठी ओमेगा-3 फॅटी ॲसिड अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मेंदूतील पेशींच्या रचनेसाठी आणि त्यांच्या योग्य कार्यासाठी हे घटक आवश्यक आहेत. जर तुमच्या आहारात ओमेगा-3 युक्त पदार्थ जसे की अक्रोड, बदाम, जवस, आणि मासे यांचा अभाव असेल, तर त्याचा थेट परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो. ओमेगा-3 च्या कमतरतेमुळे नैराश्य (Depression), चिंता (Anxiety) आणि एकाग्रतेचा अभाव (Lack of concentration) यांसारख्या समस्या वाढू शकतात.

3. अनियमित आणि वेळेनुसार नसलेले जेवण

कामाच्या धावपळीत अनेक लोक जेवणाच्या वेळा पाळत नाहीत. कधी खूप उशिरा जेवतात, तर कधी नाश्ता टाळतात. यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी अस्थिर राहते, ज्यामुळे शरीरातील ऊर्जा पातळी कमी-जास्त होते. याचा परिणाम म्हणून चिडचिडेपणा आणि थकवा जाणवतो. योग्य वेळेवर आणि संतुलित जेवण न केल्यास शरीरात कॉर्टिसोल (Cortisol) नावाचे तणावाचे हार्मोन (Stress Hormone) वाढते, ज्यामुळे तणाव आणि चिंता वाढू शकते.

4. अपुरा पाण्याचा वापर (Dehydration)

शरीरात पाण्याची कमतरता (Dehydration) असल्यास त्याचा थेट परिणाम मेंदूच्या कार्यावर होतो. पाण्याची कमतरता झाल्यास डोकेदुखी, चिडचिड, थकवा आणि एकाग्रतेचा अभाव जाणवतो. काही संशोधनांनुसार, शरीरात केवळ 1-2% पाण्याची कमतरता झाल्यास त्याचा मेंदूच्या कार्यावर नकारात्मक परिणाम होतो, ज्यामुळे निर्णय घेण्याची क्षमता आणि स्मरणशक्ती कमकुवत होऊ शकते.

5. जास्त कॅफिनचे सेवन

कॉफी, चहा आणि एनर्जी ड्रिंक्समध्ये (Energy Drinks) जास्त प्रमाणात कॅफिन असते. थोड्या प्रमाणात कॅफिन ऊर्जा देऊ शकते, पण जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास ते चिंता (Anxiety), निद्रानाश (Insomnia) आणि हृदयाची धडधड वाढवू शकते. यामुळे शरीरात तणाव वाढतो आणि मानसिक शांतता बिघडते.

या चुकीच्या सवयी टाळून आपण आपल्या मानसिक आरोग्याची योग्य काळजी घेऊ शकतो. संतुलित आहार, ज्यात ताजी फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य, प्रथिने आणि ओमेगा-3 युक्त पदार्थांचा समावेश असतो, तो मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

वयोमानानुसार पोषण

दिवस चौथा

मानवी जीवनातील प्रत्येक टप्प्यावर शरीराच्या गरजा आणि विकासाचे टप्पे वेगवेगळे असतात. त्यामुळे, पोषण (Nutrition) हे प्रत्येक वयोगटानुसार बदलत जाते. एका लहान बाळासाठी जे पौष्टिक आहे, ते एका प्रौढ व्यक्तीसाठी किंवा वृद्धासाठी पुरेसे नाही. चला, प्रत्येक वयोगटानुसार पोषणाच्या गरजा कशा बदलतात ते सविस्तर पाहूया.

बालपण (0 ते 12 वर्षे)

बालपण हे शरीराच्या जलद वाढीचे आणि विकासाचे वर्ष असते. या काळात, प्रथिने (Proteins), कॅल्शियम (Calcium) आणि लोह (Iron) हे सर्वात महत्त्वाचे पोषक घटक आहेत.

- **प्रथिने:** स्नायू, हाडे आणि ऊतींच्या वाढीसाठी आवश्यक. दूध, अंडी, डाळी आणि पनीर यांसारखे पदार्थ भरपूर प्रमाणात द्यावेत.
- **कॅल्शियम:** हाडांची आणि दातांची योग्य वाढ होण्यासाठी कॅल्शियम महत्त्वाचे आहे. दूध, दही आणि दुग्धजन्य पदार्थ हा याचा उत्तम स्रोत आहे.
- **लोह:** मेंदूचा विकास आणि रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढवण्यासाठी लोह आवश्यक आहे. पालेभाज्या, खजूर आणि डाळिंब यांसारख्या पदार्थांचा समावेश करावा.

या वयात, ऊर्जा मिळवण्यासाठी योग्य प्रमाणात कार्बोहायड्रेट्स आणि स्निग्ध पदार्थांचीही गरज असते. लहान मुलांना पौष्टिक आणि चौरस आहार देणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे त्यांची रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत राहते.

पौगंडावस्था (13 ते 19 वर्षे)

हा काळ शारीरिक आणि मानसिक बदलांचा असतो. शरीर वेगाने विकसित होते, ज्यामुळे ऊर्जेची आणि पोषक तत्त्वांची मागणी वाढते.

- **प्रथिने आणि कॅल्शियम:** वाढत्या उंचीसाठी आणि स्नायूंच्या विकासासाठी प्रथिने आणि हाडांच्या बळकटीसाठी कॅल्शियमची गरज वाढते. किशोरवयीन मुलांना दूध, दही, पनीर, सोयाबीन आणि चिकन यांसारखे पदार्थ देणे महत्त्वाचे आहे.
- **लोह:** विशेषतः किशोरवयीन मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू झाल्यामुळे लोहाची कमतरता जाणवू शकते. यामुळे थकवा आणि अशक्तपणा येऊ शकतो. यासाठी हिरव्या पालेभाज्या, बीट, शेंगदाणे आणि कडधान्ये खाणे महत्त्वाचे आहे.
- **झिंक (Zinc):** हा घटक रोगप्रतिकारशक्तीसाठी आणि त्वचेच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचा आहे.

या वयात मुले फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाण्याकडे झुकतात. त्यामुळे त्यांना पौष्टिक पदार्थांचे महत्त्व पटवून देणे गरजेचे आहे.

प्रौढावस्था (20 ते 50 वर्षे)

या वयात शरीराची वाढ स्थिर होते, पण जीवनशैलीमुळे आणि कामाच्या ताणामुळे आरोग्याच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. पोषणाचे मुख्य उद्दिष्ट शरीराची देखभाल करणे आणि आजारांना प्रतिबंध करणे हे असते.

- **संतुलित आहार:** या वयात वजन नियंत्रणात ठेवणे, रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवणे आणि कोलेस्टेरॉल कमी करणे महत्त्वाचे आहे. यासाठी संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे. यात प्रथिने, कमी स्निग्ध पदार्थ, संपूर्ण धान्य आणि फायबरचा समावेश असावा.
- **फायबर:** पचनसंस्थेच्या आरोग्यासाठी आणि वजन नियंत्रणासाठी फायबर खूप महत्त्वाचे आहे. भाज्या, फळे आणि कडधान्ये भरपूर प्रमाणात खाणे आवश्यक आहे.
- **पाणी:** शरीराला हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी पुरेसे पाणी पिणे अत्यावश्यक आहे.

प्रौढ वयात व्यायाम आणि योग्य झोप या दोन गोष्टी पोषणासोबतच निरोगी जीवनशैलीसाठी महत्त्वाच्या आहेत.

वृद्धावस्था (50 वर्षांवरील)

या वयात चयापचय (Metabolism) मंदावते आणि भूक कमी होते. पचनशक्तीही कमकुवत होते. त्यामुळे, कमी खाऊनही शरीराला पुरेसे पोषण मिळणे महत्त्वाचे आहे.

- प्रथिने: स्नायूंची झीज भरून काढण्यासाठी आणि ती मजबूत ठेवण्यासाठी प्रथिने खूप आवश्यक आहेत.
- व्हिटॅमिन डी (Vitamin D) आणि कॅल्शियम: हाडांची घनता कमी झाल्यामुळे ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका वाढतो. त्यामुळे व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियमची गरज वाढते. सूर्यप्रकाश आणि दुग्धजन्य पदार्थ महत्त्वाचे आहेत.
- व्हिटॅमिन बी12 (Vitamin B12): पचनाच्या समस्यांमुळे व्हिटॅमिन बी12 चे शोषण कमी होते, ज्यामुळे मज्जासंस्थेवर परिणाम होऊ शकतो.

वृद्धांसाठी सहज पचणारे, फायबरयुक्त आणि पोषक तत्त्वांनी समृद्ध पदार्थ देणे महत्त्वाचे आहे. या वयात नियमित आरोग्य

तपासणी आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहार घेणे आवश्यक आहे.

फक्त आहारच नाही, तर निरोगी जीवनशैली कशी ठेवावी?

दिवस पाचवा

निरोगी आणि संतुलित जीवनशैली जगण्यासाठी केवळ योग्य आहार पुरेसा नाही, तर इतर अनेक गोष्टींकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. आहार हा निरोगी जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे, पण तो एकमेव भाग नाही. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी खालील गोष्टींचा अवलंब करणे खूप महत्त्वाचे आहे.

1. नियमित व्यायाम (Regular Exercise):

व्यायाम हा आपल्या दिनचर्येचा अविभाज्य भाग असायला हवा. दररोज किमान 30 मिनिटे व्यायाम करणे हे शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहे. यात चालणे, धावणे, सायकलिंग, पोहणे किंवा योगा यांचा समावेश असू शकतो. व्यायामामुळे शरीरातील रक्तप्रवाह सुधारतो, स्नायू मजबूत होतात आणि हाडे बळकट होतात. याशिवाय, नियमित व्यायामामुळे वजन नियंत्रणात राहते आणि हृदयविकार, मधुमेह तसेच उच्च रक्तदाब यांसारख्या गंभीर आजारांचा धोका कमी होतो. व्यायामामुळे 'एंडॉर्फिन' (Endorphin) नावाचे रसायन तयार होते, ज्यामुळे ताणतणाव कमी होतो आणि मानसिक आरोग्य सुधारते.

2. पुरेशी झोप (Adequate Sleep):

निरोगी जीवनशैलीसाठी झोप खूप महत्त्वाची आहे. प्रत्येक प्रौढ व्यक्तीला दररोज *7 ते 8 तास* शांत झोप मिळणे आवश्यक आहे. झोपेच्या वेळी शरीर स्वतःची दुरुस्ती करते आणि पेशींची पुनर्निर्मिती होते. अपुऱ्या झोपेमुळे रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते, चिडचिड वाढते आणि मानसिक थकवा जाणवतो. तसेच, झोप पूर्ण न झाल्यास भूक वाढते, ज्यामुळे वजन वाढू शकते. चांगल्या झोपेसाठी रात्रीच्या वेळी मोबाईल किंवा टीव्हीपासून दूर राहावे आणि झोपेची एक निश्चित वेळ ठरवावी.

3. तणावाचे व्यवस्थापन (Stress Management):

आजच्या वेगवान जीवनात ताणतणाव (Stress) हा एक मोठा घटक आहे. दीर्घकाळ ताण घेतल्याने मानसिक आणि शारीरिक दोन्ही आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो. यामुळे भूक वाढणे किंवा कमी होणे, निद्रानाश आणि उच्च रक्तदाबासारख्या समस्या उद्‌भवतात. ताण कमी करण्यासाठी योगा, ध्यान (Meditation), श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम किंवा आपल्या आवडीचे छंद जोपासणे उपयुक्त ठरते. मित्र आणि कुटुंबासोबत वेळ घालवल्यानेही मानसिक ताण कमी होतो.

4. पाण्याचे महत्त्व (Hydration):

आपल्या शरीरात पाण्याचा मोठा भाग असतो. दिवसभर पुरेसे पाणी पिणे शरीरासाठी खूप महत्त्वाचे आहे. पाणी शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत करते, पचन सुधारते आणि शरीराचे तापमान नियंत्रित ठेवते. पाण्याची कमतरता (Dehydration) झाल्यास डोकेदुखी, थकवा आणि एकाग्रतेचा अभाव जाणवतो. त्यामुळे दिवसभर थोड्या थोड्या वेळाने पाणी पित राहणे आवश्यक आहे.

5. व्यसनांपासून दूर राहा (Avoid Addictions):

धूम्रपान (Smoking) आणि मद्यपान (Alcohol) यांसारखी व्यसने आरोग्यासाठी अत्यंत हानिकारक आहेत. धूम्रपानामुळे फुफ्फुसाचे कर्करोग आणि हृदयविकार होऊ शकतात, तर मद्यपानामुळे यकृत आणि मूत्रपिंडांवर वाईट परिणाम होतो. अशा व्यसनांपासून दूर राहणे हे निरोगी जीवनशैलीसाठी खूप महत्त्वाचे आहे.

एकंदरीत, निरोगी जीवनशैली म्हणजे फक्त चांगले खाणे नव्हे, तर नियमित व्यायाम करणे, पुरेशी झोप घेणे, तणावाचे व्यवस्थापन करणे आणि व्यसनांपासून दूर राहणे. या सर्व गोष्टींचा एकत्रित परिणाम आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होतो आणि म्हणूनच एक संतुलित आणि शिस्तबद्ध जीवन जगणे आवश्यक आहे.

दिवस सहावा:

फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ टाळण्यासाठी कोणते पर्याय उपलब्ध आहेत?

आजच्या वेगवान आणि धावपळीच्या जीवनात, फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ खाणे सोपे झाले आहे. भूक लागल्यावर लगेच ऑर्डर करणे किंवा पॅकबंद स्नॅक्स खाणे

हा एक सोयीचा उपाय वाटतो. पण, या पदार्थांमध्ये जास्त प्रमाणात मीठ, साखर, अस्वास्थ्यकर स्निग्ध पदार्थ (unhealthy fats) आणि रसायने असतात, जे आपल्या आरोग्यासाठी खूप हानिकारक आहेत. यामुळे वजन वाढणे, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकारांसारख्या गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकतात. सुदैवाने, या पदार्थांना पर्याय म्हणून अनेक आरोग्यदायी आणि चविष्ट पर्याय उपलब्ध आहेत.

1. घरचे जेवण हा सर्वोत्तम उपाय:

फास्ट फूड टाळण्याचा सर्वात चांगला आणि सोपा मार्ग म्हणजे घरचे जेवण. बाहेरून आणलेल्या पदार्थांऐवजी घरी बनवलेले ताजे पोहे, उपमा, पराठे, थालीपीठ किंवा सँडविच नाश्त्यासाठी उत्तम आहेत. दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणासाठी घरी बनवलेली ताजी पोळी-भाजी, डाळ-भात किंवा खिचडी हे अधिक पौष्टिक आणि आरोग्यदायी पर्याय आहेत. घरचे अन्न तयार करताना आपण तेल, मीठ आणि मसाल्यांचे प्रमाण नियंत्रित करू शकतो, ज्यामुळे ते अधिक पौष्टिक आणि सुरक्षित बनते.

2. 'स्मार्ट स्नॅक्स' निवडा:

ऑफिसमध्ये किंवा प्रवासात भूक लागल्यास चिप्स, बिस्किटे किंवा पॅक केलेले स्नॅक्स खाण्याऐवजी काही आरोग्यदायी पर्याय जवळ ठेवा. भाजलेले चणे, शेंगदाणे, मखाना, भेळ, मुरमुरे, शेंगदाणा लाडू किंवा ताजी फळे हे उत्तम पर्याय आहेत. दही, ताक, लिंबू पाणी किंवा नारळ पाणी यांसारखी पेये सोडा आणि कृत्रिम साखरेच्या पेयांऐवजी अधिक आरोग्यदायी आहेत.

3. प्रथिने आणि फायबरयुक्त पदार्थांवर भर द्या:

प्रथिने आणि फायबरयुक्त पदार्थ भूक लवकर शांत करतात आणि पोट भरलेले ठेवतात, ज्यामुळे तुम्हाला वारंवार खाण्याची इच्छा होत नाही. कडधान्ये (जसे की मूग, हरभरा), डाळी, भाज्या आणि फळांचा आहारात समावेश करा. सलाड, सूप आणि अंकुरित कडधान्ये (sprouts) हे चांगले स्नॅकिंग पर्याय आहेत. यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यासही मदत होते.

4. अन्न नियोजन (Meal Planning) करा:

आठवड्याभरासाठी जेवण आणि स्नॅक्सचे नियोजन केल्यास फास्ट फूडवर अवलंबून राहणे कमी होते. जर तुम्हाला वेळ मिळत नसेल, तर आठवड्याच्या शेवटी भाज्या चिरून ठेवणे किंवा काही पदार्थ (उदा. डाळी भिजवून ठेवणे) आधीच तयार करून ठेवल्यास वेळ वाचतो आणि अचानक बाहेरचे खाण्याची गरज भासत नाही.

5. पाण्याची बाटली जवळ ठेवा:

अनेकदा आपल्याला भूक लागल्यासारखे वाटते, पण ती तहान असते. शरीरात पाण्याची कमतरता (Dehydration) असल्यास मेंदू भुकेचा चुकीचा संदेश देऊ शकतो. त्यामुळे, दिवसभर पुरेसे पाणी पिणे महत्त्वाचे आहे. पाणी पिण्याने अनावश्यक खाणे टाळता येते आणि शरीर हायड्रेटेड राहते.

या सोप्या उपायांचा अवलंब केल्यास फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळून तुम्ही एक निरोगी आणि आनंदी जीवन जगू शकता. हे पर्याय केवळ आरोग्यासाठीच चांगले नाहीत, तर चवीलाही उत्कृष्ट आहेत.

पोषणविषयक माहितीची सत्यता कशी तपासावी आणि चुकीच्या माहितीपासून स्वतःचे संरक्षण कसे करावे?

दिवस सातवा

आजच्या डिजिटल युगात, पोषण आणि आरोग्याबद्दलची माहिती इंटरनेटवर सहज उपलब्ध आहे. सोशल मीडिया, ब्लॉग्स आणि मेसेजिंग ॲप्सवर 'चमत्कारी उपाय' आणि 'झटपट वजन कमी करण्याचे फॉर्म्युले' पसरवले जातात. परंतु, या माहितीपैकी बरीचशी माहिती अपूर्ण, चुकीची किंवा दिशाभूल करणारी असू शकते. यामुळे, योग्य माहिती ओळखणे आणि चुकीच्या माहितीपासून स्वतःचे संरक्षण करणे खूप महत्त्वाचे आहे.

1. स्रोताची सत्यता तपासा:

कोणतीही माहिती वाचताना, ती कोणत्या स्रोताकडून येत आहे हे तपासणे सर्वात महत्त्वाचे आहे. तुम्ही वाचत असलेली माहिती एखाद्या डॉक्टरने, प्रमाणित आहारतज्ज्ञाने (Dietitian) किंवा पोषणतज्ज्ञाने (Nutritionist) लिहिली आहे का? जागतिक आरोग्य संघटना (WHO), भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद (ICMR) किंवा इतर प्रतिष्ठित

आरोग्य संस्थांच्या वेबसाइट्सवरील माहिती विश्वसनीय असते. अज्ञात ब्लॉग्स, सोशल मीडिया ग्रुप्स किंवा फॉरवर्ड केलेल्या मेसेजेसवर लगेच विश्वास ठेवू नका.

2. 'चमत्कारी' उपायांपासून सावध रहा:

'फक्त 5 दिवसांत 10 किलो वजन कमी करा', 'हा एकच पदार्थ खा आणि सर्व रोग दूर करा' किंवा 'आयुष्यभर तरुण रहा' अशा जाहिराती आकर्षक वाटू शकतात, पण त्या सहसा खोट्या असतात. आरोग्याच्या बाबतीत कोणताही 'शॉर्टकट' नसतो. निरोगी जीवनशैलीसाठी योग्य आहार, नियमित व्यायाम आणि शिस्तबद्ध सवयी लागतात. असे दावे करणाऱ्या जाहिरातींवर विश्वास ठेवणे टाळा.

3. वैज्ञानिक पुराव्यांचा शोध घ्या:

एखाद्या पोषणाच्या सल्ल्यावर विश्वास ठेवण्याआधी, त्यामागे वैज्ञानिक पुरावे आहेत का ते तपासा. प्रतिष्ठित वैज्ञानिक जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेले संशोधन किंवा वैद्यकीय चाचण्यांवर आधारित माहिती अधिक विश्वासार्ह असते. केवळ वैयक्तिक अनुभवांवर आधारित माहितीवर अवलंबून राहू नका. एका व्यक्तीला फायदा झाला म्हणून तो उपाय सर्वांसाठी योग्य असेलच असे नाही.

4. उत्पादनांच्या जाहिरातींपासून सावध रहा:

अनेकदा, चुकीची पोषणविषयक माहिती विशिष्ट उत्पादने विकण्यासाठी वापरली जाते. उदा. 'हा डिटॉक्स ज्यूस प्या आणि शरीरातील सर्व विषारी घटक बाहेर काढा'. हे दावे अनेकदा वैज्ञानिकदृष्ट्या निराधार असतात. कोणताही पदार्थ किंवा उत्पादन खरेदी करण्याआधी, त्याच्या घटक आणि दाव्यांची सत्यता तपासा. लेबलवरील 'F D A Approved' किंवा 'Certified' असे दावे नेहमीच खरे नसतात.

5. तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या:

तुम्हाला पोषण किंवा आरोग्याबद्दल काही शंका असल्यास, डॉक्टर किंवा आहारतज्ज्ञाचा सल्ला घ्या. ते तुमच्या शरीराच्या गरजा आणि आरोग्यानुसार योग्य आहारयोजना देऊ शकतात. प्रत्येक व्यक्तीचे शरीर वेगळे असते आणि सर्वांसाठी एकच नियम लागू होत नाही. त्यामुळे, आपल्यासाठी योग्य काय आहे हे तज्ज्ञांकडून जाणून घेणे सर्वात सुरक्षित आणि प्रभावी आहे.

6. क्रॉस-रेफरन्स करा (माहितीची पडताळणी करा):

एकाच माहितीच्या स्रोतावर अवलंबून राहू नका. एका ठिकाणी वाचलेली माहिती इतर 2-3 विश्वसनीय स्रोतांवर तपासा. जर माहिती वेगवेगळ्या प्रतिष्ठित स्रोतांवर समान असेल, तर ती योग्य असण्याची शक्यता जास्त असते.

या सोप्या टिप्स वापरून तुम्ही चुकीच्या माहितीपासून स्वतःचे संरक्षण करू शकता आणि एक सुज्ञ व निरोगी निर्णय घेऊ शकता.

डॉ. प्रतापराव बळवंतराव देशमुख,
वैद्यकीय अधिकारी गट-अ
(एमबीबीएस, एमपीएचएन)
पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशनिस्ट

सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातील औषध निर्मात्यांचे महत्त्व आणि योगदान

आरोग्य हीच खरी संपत्ती मानणाऱ्या जगात, औषधांचे स्थान आज अनन्यसाधारण ठरते. रोगनिवारण, रोगप्रतिबंध आणि जीवनमान उंचावणे या तिन्ही आघाड्यांवर औषधांचा मोलाचा वाटा आहे. पण या औषधांचे निर्मितीकार, त्यामागील संशोधन करणारे आणि सुरक्षित वापर सुनिश्चित करणारे खरे घटक म्हणजे औषध निर्माता. दरवर्षी 25 सप्टेंबर रोजी साजरा होणारा “जागतिक औषध निर्माता दिन” हा त्यांचा गौरव करण्याचा दिवस आहे. बदलत्या जीवनशैलीतून निर्माण होणारे आजार, संसर्गजन्य रोगांचा धोका आणि उदयोन्मुख आरोग्य आव्हाने लक्षात घेतली तर 2025 मधील हा दिवस औषध निर्मात्यांच्या कार्याचा अधिक खोलवर विचार करण्याची संधी ठरतो.

कर्करोग, मधुमेह, हृदयविकार, क्षयरोग किंवा एचआयव्ही यांसारख्या गंभीर आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी जीवनरक्षक औषधांची निर्मिती हे औषध निर्मात्यांचे प्रमुख योगदान आहे. लाखो जीव वाचविण्यात त्यांचा थेट हातभार असतो. याचबरोबर परवडणाऱ्या किमतीत औषधे उपलब्ध करून देणे हे त्यांचे दुसरे महत्त्वाचे कार्य आहे. विशेषतः भारतासारख्या विकसनशील देशात, जेनेरिक औषधांच्या निर्मितीमुळे गरीब व मध्यमवर्गीय रुग्णांसाठी उपचार सुलभ झाले आहेत. एका राष्ट्राच्या सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेचा पाया म्हणजे औषधांचा अखंड व दर्जेदार पुरवठा. या पुरवठ्यामुळे सरकारी रुग्णालये, आरोग्य केंद्रे तसेच खाजगी दवाखाने नियमितपणे कार्यरत राहतात. संशोधन आणि नवकल्पना ही औषधनिर्मितीची आत्मा आहे. नवनवीन विषाणू, रोग व आरोग्य संकटांवर मात करण्यासाठी औषध निर्माता सतत संशोधन करतात. कोविड-19 च्या काळात याच संशोधनामुळे अल्पावधीत लसी आणि उपचार उपलब्ध झाले आणि जगभरातील सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेला दिलासा मिळाला. संसर्गजन्य रोगांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी लसीकरण कार्यक्रमांना औषध निर्मात्यांनी पुरवलेले बळ आजही जगाच्या आरोग्य इतिहासात अजरामर आहे. पोलिओ, गोवर, क्षयरोग किंवा कोविडसारख्या आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यात औषध निर्मात्यांनी तयार केलेल्या लसींचे योगदान विशेष ठरते.

ग्रामीण व दुर्गम भागातील जनतेपर्यंत औषधे पोहोचविणे हीदेखील औषध निर्मात्यांची एक जबाबदारी आहे. “सर्वांसाठी औषध” ही संकल्पना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी ते प्रयत्नशील असतात. महामारी, साथरोग किंवा नैसर्गिक आपत्तीच्या काळात औषधांचा तुटवडा निर्माण होऊ नये म्हणून औषध निर्माता दिवस-रात्र कार्यरत राहतात. औषध साठवण, वितरण व निर्यात-आयात नियंत्रण या प्रक्रियांमुळे सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेत स्थैर्य निर्माण होते. यासोबतच औषधांच्या गुणवत्तेवर नियंत्रण, जागतिक मानकांचे पालन आणि सुरक्षिततेची हमी ही जबाबदारी ते काटेकोरपणे पार पाडतात. नफा मिळविण्याबरोबरच औषध उत्पादकांवर सामाजिक व नैतिक जबाबदारीही असते. औषधांचा गैरवापर रोखणे, पर्यावरणपूरक उत्पादन प्रक्रिया स्वीकारणे, गरीब देशांना परवडणाऱ्या दरात औषधे उपलब्ध करून देणे आणि जनजागृती मोहिमा राबवणे या कार्यांमुळे समाजाच्या आरोग्यवर्धनात त्यांचे योगदान आणखीनच व्यापक ठरते.

भारत आज जगभरात “फार्मसी ऑफ द वर्ल्ड” म्हणून

ओळखला जातो. भारतीय औषध उद्योग देशांतर्गत आरोग्य सेवेत मोठा वाटा उचलत असतानाच जागतिक आरोग्य सुरक्षिततेसाठीही अनिवार्य ठरतो. भारतात तयार होणारी औषधे जगभर निर्यात केली जातात आणि लाखो जीव वाचवतात. ही केवळ औद्योगिक प्रगती नसून, ती मानवतेला दिलेली भारताची थोर देणगी आहे.

अखेर, औषध निर्माता हे फक्त प्रयोगशाळेत वा कारखान्यात काम करणारे शास्त्रज्ञ नसतात, तर समाजाच्या आरोग्य रक्षणाचे खरे योद्धे असतात. जीवनरक्षक औषधे, लसी, परवडणारी जेनरिक औषधे, ग्रामीण आरोग्यसेवेसाठीचा पुरवठा, आपत्ती काळातील तातडीची मदत या सर्व क्षेत्रांत त्यांचे योगदान अमूल्य आहे. निरोगी समाज आणि सक्षम राष्ट्रनिर्मितीच्या प्रक्रियेत त्यांची भूमिका अनिवार्य आहे. म्हणूनच जागतिक औषध निर्माता दिन 2025 हे निमित्त ठरावे, त्यांच्या कार्याला अभिवादन करण्याचे, तसेच "सर्वांसाठी आरोग्य, सर्वांसाठी औषध" या ध्येयाला प्रत्यक्षात आणण्याची नवी प्रेरणा घेण्याचे.

सुमित प्रभाकर पेटकर
औषधनिर्माण अधिकारी
आरोग्य विभाग, जि.प. नांदेड

डायलिसीसची चिंता मिटली

सर्व जिल्हा रुग्णालयांत करा मोफत डायलिसीस

मूत्रपिंड जेव्हा रक्तातील नको असलेले घटक बाहेर काढण्यास असक्षम होतात आणि त्यांच्या कार्यावर परिणाम झालेला असतो, तेव्हा रुग्णाला डायलिसीस केले जाते. मूत्रपिंडाच्या विकाराने त्रस्त असलेल्या रुग्णांसाठी राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत सर्व जिल्हा रुग्णालयांसह सामान्य रुग्णालये, विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालय नांदेड, उपजिल्हा रुग्णालयांतून एकूण 66 डायलिसीस केंद्राद्वारे तसेच इतर महात्मा ज्योतिराव फुले जनआरोग्य योजनेंतर्गत येणाऱ्या खासगी रुग्णालयांत मोफत डायलिसीस सेवा देण्यात येत आहे.

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

राज्यातील सर्व जिल्हा रुग्णालयांसह सामान्य रुग्णालये, विभागीय संदर्भ सेवा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालय नांदेड, उपजिल्हा रुग्णालयांतून एकूण 66 डायलिसीस केंद्रामधून 413 डायलिसीस मशीनद्वारे ही सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. यासाठी प्रत्येक रुग्णालयातील भिषक, वैद्यकीय अधिकारी, परिचारिका व डायलिसीस तंत्रज्ञ यांना प्रशिक्षण देण्यात आले असून करार तत्त्वावर सर्व रुग्णालयात नेफ्रॉलॉजीस्ट यांची नेमणूक करण्यात आलेली आहे. आरोग्य विभागाच्या डायलिसीस केंद्राद्वारे सन 2017-18 मध्ये 66,384, सन 2018-19 मध्ये 75,492, सन 2019-20 मध्ये 81,961, 2020-21 मध्ये 67,770, 2021-22 मध्ये 71,159, 2022-23 मध्ये 93,389, तर 2023-24 मध्ये 1,03,080, 2024-25 मध्ये 1,22,671 तर 2025-26 (एप्रिल 2025 पर्यंत) 11,390 डायलिसीस करण्यात आले.

कोणाला असते डायलिसीस गरज?

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

रुग्णांना आठवड्यातून दोन वेळा डायलिसिस

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

जठरांत्र शल्यचिकित्साशास्त्राची व्याप्ती

चयापचयाची (पचन) संस्था म्हणजेच डायजेस्टिव्ह सिस्टीम... ही शरीरातील एक महत्त्वाची संस्था आहे. आपण जे काही खातो त्या अन्नाचे पचन करणे व त्यातून शरीरासाठी आवश्यक पोषक द्रव्य रक्तामध्ये सोडणे तसेच अनावश्यक बाबी शरीराबाहेर टाकण्याचे कार्य या संस्थेमार्फत केले जाते. माणसाला होणारे सर्व आजार पोटामधून जातात असे मानले जाते म्हणूनच पोटांचे विकार हे अत्यंत महत्त्वाचे मानले जातात. चया पचन करणारी ही संस्था दोन महत्त्वाच्या भागांमध्ये विभागली जाते. अन्न घेऊन जाणाऱ्या अन्ननलिका आणि त्या अन्नाच्या पचनासाठी उपयुक्त असणाऱ्या बाबी पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक यकृत, पित्ताशय, स्वादुपिंड आणि स्प्लिन हा दुसरा भाग. तोंडामधून अन्न छातीच्या भागातील अन्ननलिकेत जाते, तेथून ते जठरामध्ये जाते तेथे त्याला पातळ केले जाते. जठरातून निघाणारे पातळ स्वरूपातील अन्न छोट्या आतड्यामध्ये जाते तेथे शरीरासाठी आवश्यक घटक शोषून घेतले जातात. या नंतर अन्न मोठ्या आतड्यामध्ये जाते तेथे मुख्यतः पाणी शोषून घेतल्या जाते व मल तयार होतो. शेवटी गुड मार्गातून मल विसर्जन केले जाते.

एकंदरीतच चयापचयाच्या या संस्थेमध्ये अनेक भाग आहेत व प्रत्येक भागात विविध प्रकारचे कार्य केले जाते. त्यामुळेच या संस्थेशी निगडित आजारांचे प्रकारही वेगवेगळे आहेत. अर्थातच त्यामुळे उपचारांमध्ये सुद्धा विविध प्रकार आहेत. चया पचयाच्या संस्थेशी निगडित आजारांवर शल्य चिकित्साद्वारे उपचार करण्यासाठी शास्त्र विकसित झाले आहे; त्यालाच जठरांत्र शल्यचिकित्सा शास्त्र किंवा सर्जिकल

गॅस्ट्रो इंट्रोलॉजी असे म्हणतात. या लेखांमध्ये या संस्थेची निगडित आजारांची तोंड ओळख आणि उपचारांची प्राथमिक माहिती आपण घेणार आहोत.

आजाराची लक्षणे:

या संस्थेची निगडित विविध आजारांमध्ये विविध लक्षणे दिसतात काही लक्षणे मोठ्या प्रमाणात आढळतात पोटाचे दुखणे मळमळ होणे उलटी होणे व शौचास त्रास होणे कधी बद्धकोष्ठता तर कधी हगवण हे या आजारातील मुख्य लक्षणे आहेत कावीळ पोटामध्ये गाठ होणे भूक न लागणे वजन कमी होणे पोट फुगणे ही देखील विविध प्रकारच्या आजाराची लक्षणे आहेत या लक्षणा सहित रुग्ण डॉक्टरांकडे आल्यास त्याची लक्षणं विषयी अधिक माहिती घेतली जाते नेमका काय आजार असू शकतो याविषयी रुग्णालय सांगितलेल्या माहितीच्या आधारे अंदाजे तो नेमका काय आजार आहे हे निश्चित करण्यासाठी रुग्णाचे परीक्षण करावे लागते त्यासोबतच विविध प्रकारच्या तपासण्या देखील कराव्या लागतात रुग्णाची तपासणी व विविध तपासण्याचे निकाल यावरुन रुग्णास नेमका काय आजार झाला आहे हे ठरवता येते

विविध भागांशी निगडित आजारांची यादी

जठराचे आजार – ॲसिडिटी, छातीत जळजळणे, रिफ्लेक्स डिसीज, उलट्या होणे, पोटात दुखणे, रक्ताची उलटी, संडास वाटे रक्त स्त्राव

आतड्यांचे आजार – हगवण, संडासमध्ये रक्त स्त्राव, पोटात दुखणे, पोटाचा क्षयरोग, अन्ननलिकेचा कर्करोग, **गुदमार्गाशी निगडित आजार** – पाइल्स, फिशर, फिस्टुला, संडासवाटे रक्तस्त्राव, संडासच्या भागातील वेदना, गुदमार्गाचा **कर्करोग, यकृताशी निगडित आजार** – यकृत दाह (हिपॅटायटीस), कावीळ, फॅटी लिव्हर, लिव्हर अबसेस, लिव्हरच्या गाठी, लिव्हरचा कर्करोग, लिव्हर सिरोसिस,

पित्ताशय व पित्तनलिकांशी निगडित आजार – पित्ताशयाचे खडे, पित्ताशयावर सूज येणे, पित्ताशय फुटणे, पित्ताशयाचा कर्करोग, पित्तनलिकेत खडे होणे, कावीळ होणे,

स्वादुपिंडाचे आजार – पॅनक्रियाटायटीस, स्वादुपिंडातील

गाठी, स्वादुपिंडातील खडे, क्रॉनिक पॅनक्रियाटायटीस, स्वादुपिंडाचा कर्करोग,

स्प्लिनशी निगडित आजार – स्प्लिनची वाढ, स्प्लिनमध्ये पू भरणे, स्प्लिनचा रक्त पुरवठा कमी होणे, रक्ताच्या समस्या, रक्ताचा कर्करोग.

आजारांचे रोगनिदान

रुग्णासोबत चर्चा विमर्श केल्यानंतर रुग्णास नेमका कुठला आजार असू शकतो याबद्दल कल्पना येते. तरीही, रुग्णाचे परीक्षण करणे आणि पोटाची तपासणी करणे अत्यंत गरजेचे असते. क्लीनिकल तपासणीनंतर रुग्णास रक्त, लघवी, शौच्या इत्यादीच्या तपासणी कराव्या लागतात. त्यासोबतच, क्ष_किरण तपासणी, सोनोग्राफी, सिटीस्कॅन व एम आर आय याचा देखील रोगनिदाना साठी उपयोग केला जाऊ शकतो. जठरांच्या आजारांमध्ये दुर्बीण द्वारे तपासणी करून रोग निदान करता येते. मोठ्या आतड्यांच्या बाबतीतही कोलोनोस्कोपी करून रोग निदान करता येते. कर्करोगामध्ये पेट स्कॅन नावाची विशेष तपासणी करावी लागते. बऱ्याचशा आजारांमध्ये नेमके कारण शोधण्यासाठी शेवटी सुई टाकून किंवा दुर्बीण द्वारे तुकडा काढून तो तपासणीसाठी पाठवला जातो. त्याच्या आधारे नेमका काय आजार आहे हे कळते. मागच्या काही दिवसांमध्ये ट्यूमर मार्कर, जेनेटिक स्टडीज तसेच अँटीबोडी स्टडीज याचा देखील रोग निदान करण्यासाठी उपयोग केला जात आहे. एकंदरीतच नेमका आजार शोधण्यासाठी रुग्णाला बऱ्याच तपासण्याच्या अग्नी दिव्यातून जावं लागते. बऱ्याच वेळा रुग्णांना आम्ही एवढ्या तपासण्या का करतो असे वाटते परंतु आवश्यकता असेल तेव्हाच या तपासण्या केल्या जातात.

उपचाराच्या पद्धती

वेगवेगळ्या आजारानुसार तसेच आजाराच्या स्थितीनुसार वेगवेगळे उपाय करावे लागतात.

वैद्यकीय उपचार

वैद्यकीय उपचार, अर्थात औषधांचा वापर करून आजारांवरती उपचार करणे. हा सर्वात प्रथम मार्ग असतो. बहुतांश वेळेस रुग्णांमध्ये दिसणारी लक्षणे बघून औषधी दिली जातात. एकदा रोग निदान आले की त्याच्यानुसार नेमके कुठले औषध द्यायचे हे ठरवले जाते. वैद्यकीय उपचार बाह्यरुग्णविभागातून करता येऊ शकतात.

दुर्बिणद्वारे शस्त्रक्रिया

दुर्बिणीचा वापर केवळ रोगनिदाणा पुरता मर्यादित न राहता मागच्या काही वर्षांमध्ये उपचारांमध्ये त्याचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जात आहे. दुर्बीण द्वारे उपचार करण्यासाठी विविध प्रकारच्या उपकरणांचा उपयोग केला जातो. नॅचरल ओरिफिस ट्रान्स इंडॉस्कॉपीक सर्जरी (एनओटीइएस) या प्रकारामध्ये दुर्बिणीच्या साह्याने वेगवेगळ्या शस्त्रक्रिया पार पाडल्या जातात. अशा प्रकारच्या शल्य चिकित्सा काही तज्ञ डॉक्टर करतात.

पोट उघडून केल्या जाणाऱ्या शस्त्रक्रिया

इतिहासात डोकावल्यानंतर असे कळते की शल्यचिकित्सेद्वारे उपचार करणे कित्येक शतकांपासून चालू आहे. परंतु, प्रति जैविके यांचा शोध झाल्यानंतर तसेच बधीरीकरण शास्त्र विकसित झाल्यानंतर शस्त्रक्रियांचे प्रमाण खूप मोठ्या प्रमाणात वाढले. रोग निदान करण्यापासून कर्करोगासारख्या आजारांमध्ये रॅडिकल सर्जरी करण्यापर्यंत अनेक प्रकारच्या शस्त्रक्रिया विकसित करण्यात आल्या. किडनी व यकृता सारखे अवयव खराब झाल्यानंतर ते बदलण्यासाठी प्रत्यारोपण करण्यापर्यंतच्या शस्त्रक्रिया विकसित झाल्या. अशा प्रकारच्या शस्त्रक्रियांमध्ये रक्तस्त्राव होणे, जखमा न भरणे, जोडलेल्या आतड्यांमधून पुन्हा स्त्राव बाहेर पडणे इत्यादी प्रकारची गुंतागुंत होत असे. त्यातूनच, छोट्या छिद्राद्वारे दुर्बिणचा आधार घेऊन शस्त्रक्रिया करण्यासाठी प्रयत्न झाले. त्यातूनच लॅप्रोस्कोपी चे तंत्र विकसित झाले.

लॅप्रोस्कोपी द्वारे शस्त्रक्रिया

मागच्या दोन-तीन दशकामध्ये लॅप्रोस्कोपी अर्थात दुर्बीण द्वारे पोटाच्या आतील भागांच्या शस्त्रक्रिया करण्याचे शास्त्र विकसित झाले आहे. विविध प्रकारच्या आजारांचा लेप्रोस्कोपी द्वारे उपचार केला जात आहे. अशा प्रकारच्या उपचारामध्ये रुग्णास छोट्या छिद्राद्वारे संपूर्ण शस्त्रक्रिया पार पाडली जाते. त्यामुळे, रुग्णास ऑपरेशन नंतर कमी त्रास होतो, रुग्ण लवकर बरा होतो, वेदना कमी होतात आणि ऑपरेशनच्या जागी होणाऱ्या जंतूच्या प्रादुर्भावास आळा बसतो. हे तंत्र देखील मागील काही दिवसात विकसित झाले आहे. लॅप्रोस्कोपीद्वारे शस्त्रक्रिया करणाऱ्या शल्यचिकित्सकांची संख्या देखील मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे.

रोबोट द्वारे शस्त्रक्रिया

मागच्या काही वर्षांमध्ये रोबोट अर्थात यंत्रमानव तसेच कृत्रिम बुद्धिमत्ता यांचा वापर करून शस्त्रक्रिया करण्यावर भर दिला जात आहे. भविष्यामध्ये हे शास्त्र मोठ्या प्रमाणात विकसित होईल. टेली सर्जरी या प्रकारामध्ये तज्ज्ञ डॉक्टर जगाच्या एखाद्या कोपऱ्यात बसून इतर ठिकाणी शस्त्रक्रिया करू शकतील. वैज्ञानिक प्रगती मुळे भविष्यामध्ये अनेक गोष्टी घडणार आहेत. मानवी जीवन अधिक सुखकर करण्यासाठी विज्ञानाचे अविरत प्रयत्न चालू आहेत.

लेझर शस्त्रक्रिया

शस्त्रक्रिया करण्याच्या पद्धतीमध्ये जसा बदल होत गेला तसा तसा शस्त्रक्रियेसाठी वापरल्या जाणाऱ्या साधनांमध्येही बदल होत गेला. कात्रिद्वारे एखादा भाग कापणे यासारख्या जुन्या पद्धती बंद होऊन त्या जागी कॉटरी किंवा इतर प्रकारच्या ऊर्जांचा वापर करण्यात येऊ लागला. लेझर, फोटो डायनॅमिक थेरपी, क्रायोथेरेपी ई या विविध प्रकारच्या साधनांचा वापर शस्त्रक्रियांमध्ये होऊ लागला. या सर्व प्रकारांमध्ये लेझरचा वापर मोठ्या प्रमाणात शक्य झाला. गुद मार्गातील विविध समस्या पाइल्स, फिशर, फिस्टुला या आजारांच्या उपचारांमध्ये लेझरचा मोठ्या प्रमाणात वापर होत आहे.

एकंदरीतच पोटाच्या किंवा जठरांत्र शल्यचिकित्सा आजारांच्या सोबतच त्याच्या उपचारांची व्याप्ती देखील मोठी आहे.

टीमवर्क महत्त्वाचे

जठरांत्र शल्यचिकित्सा ही केवळ एकट्याने करण्याची शल्यचिकित्सा राहिली नसून यामध्ये अनेक जणांना एकत्र येऊन शस्त्रक्रिया कराव्या लागतात. रुग्णाच्या

उपचारांमध्ये आहार तज्ञ, फिजिओथेरपीस्ट इत्यादींचा देखील मोठ्या प्रमाणात उपयोग होतो. पूर्वीच्या काळी छोटाश्या दवाखान्यामध्ये एकच डॉक्टर सर्व प्रकारच्या रुग्णांचा उपचार करत असे. आता परिस्थिती बदलली आहे; प्रत्येक वैद्यकीय शाखा मोठ्या प्रमाणात विकसित झालेली आहे, त्यामुळे, प्रत्येक शाखेतील उपचार करणाऱ्या व्यक्ती एकत्र येऊन टीमवर्क करताना दिसत आहेत. रुग्णांसाठी खरं तर ही एक अत्यंत चांगली बाब आहे.

उपजिल्हा रुग्णालयात जठरांत्र शल्यचिकित्सा विभागाची सुरुवात

दोस्त मुंबई ही संस्था सर्वसामान्यांच्या आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी कार्यरत आहे. शासनासोबत राहून रुग्णसेवेचे कार्य करण्यासाठी संस्था कटिबद्ध आहे. संस्थेने उपजिल्हा रुग्णालय पनवेल येथे जठरांत्र शल्यचिकित्सा बाह्य रुग्ण विभाग चालू केला आहे. संस्थेचे संस्थापक डॉ कैलास जवादे हे जठरांत्र शल्यचिकित्सा शास्त्रातील तज्ञ आहेत. त्यांच्यासोबत सामाजिक जाणीव असणारे इतरही काही शल्यचिकित्सक या उपक्रमात सहभागी होत आहेत. डॉ कैलास यांनी मागील काही दिवसात दुर्बिणीद्वारे रोग निदान करून काही रुग्णांच्या समस्या सोडल्या आहेत. काही दिवसापूर्वी लेझर द्वारे उपजिल्हा रुग्णालयात पाइल्सची शस्त्रक्रिया करून त्यांनी खऱ्या अर्थाने एक नवी सुरुवात केली आहे. येणाऱ्या काळात उपजिल्हा रुग्णालयात विविध प्रकारच्या जठरात्र शल्यचिकित्सा करण्याचा त्यांचा मानस आहे.

पंढरीचा पांडुरंग हा समस्त महाराष्ट्रवासीयांसाठी दैवत आहे. दोस्त च्या सदस्यांसाठी पांडुरंग आराध्य दैवत आहे. रुग्णांची सेवा हीच पांडुरंगाची सेवा असे मानून संस्था कार्यरत आहे. निश्चितच त्यांच्या प्रयत्नांना यश भेटेल.... जठरांत शल्यचिकित्सा शास्त्राच्या व्याप्तीप्रमाणे दोस्तच्या कार्याच्या कक्षाही वाढतील व जनसामान्यांसाठी त्याचा उपयोग होईल हा विश्वास संस्थेच्या सदस्यांमध्ये आहे.

डॉ. कैलास जवादे
जठरांत्र व प्रत्यारोपण शल्यचिकित्सक,
संस्थापक, दोस्त

यशोगाथा

दोन निष्पाप डोळ्यांत उमलले नवे जग

बिबामल या छोट्याशा गावातील चंदन आणि चेतन जगदीश जांबेकर – वय केवळ दहा महिने. आयुष्याच्या सुरुवातीच्या या नाजूक टप्प्यावरच त्यांना जग बघण्यासाठी मोठा संघर्ष करावा लागला. त्यांच्या निरागस डोळ्यांना प्रकाश दाखवण्यासाठी संपूर्ण गाव, आरोग्य विभाग आणि सामाजिक संस्थांनी हातात हात घालून एक असामान्य प्रवास घडवला.

21 ऑगस्ट 2025 रोजी दोन्ही बाळांना समुपदेशक काल्या कासदेकर यांच्या सोबत चेन्नई येथील शंकर नेत्रालयात दाखल करण्यात आले. पुढील 27 दिवस ही छोटी पावले आणि त्यांचे नाजूक प्राण एका मोठ्या लढाईतून जात होते. 2 सप्टेंबर रोजी डॉ. प्रमोद भेंडे यांच्या कुशल हस्ते चेतनच्या एका डोळ्याचे ऑपरेशन यशस्वी झाले. त्यानंतर चंदनचे ऑपरेशन होणार होते, पण अचानक त्याची तब्येत गंभीर झाली आणि त्याला मुरुगन हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागले. सर्वांच्या धडपडीमुळे आणि सततच्या उपचारांमुळे अखेर 9 सप्टेंबर रोजी चंदनचेही एका डोळ्याचे ऑपरेशन यशस्वी झाले.

या संपूर्ण प्रवासात आरोग्य कर्मचारी, अधिकारी, डॉक्टर्स आणि सामाजिक संस्थांचा पाठिंबा मोलाचा ठरला. डॉ. कविता सातव व डॉ. सातव यांच्या पुढाकाराने शंकर नेत्रालयात हे लाखो रुपयांचे ऑपरेशन पूर्णपणे मोफत करण्यात आले. आर्य समाज फाउंडेशनचे निशी , नेहा भारद्वाज, आनंद यांनी राहण्याची आणि जेवणाची व्यवस्था केली. आनंद यांनी भाषांतर करून उपचार प्रक्रिया सुलभ केली. भारत भाऊ यांचेसुद्धा सहकार्य लाभले. या धावपळीत तालुका आरोग्य अधिकारी वानखडे, एसडीएच धारणीचे वैद्यकीय अधीक्षक, डॉ. जावरकर, डॉ. बाविस्कर, डॉ. प्राजक्ता साबळे, प्रा. आ. केंद्र साद्राबाडीतील समुपदेशक, आरोग्य सेविका जयश्री राठोड व अर्चना धुर्वे, गटप्रवर्तिका मंजु खंडेलवाल आणि वाहन चालक फुलचंद दादा व चिंटू दादा यांनी कर्तव्यापलीकडे जाऊन साथ दिली.

आरोग्य सेवकांचे अथक प्रयत्न, डॉक्टर्सचे कौशल्य आणि सामाजिक संस्थांचे पाठबळ यामुळे आज चंदन आणि चेतन या दोन्ही बाळांचे डोळे उजळले आहेत. काल दिनांक 16 सप्टेंबर रोजी ही दोन्ही बाळ आपल्या कुटुंबाच्या आणि गावाच्या मिठीत सुखरूप परतली.

ही कथा केवळ दोन निष्पाप जीवांना डोळे मिळाल्याची नाही, तर सामूहिक जबाबदारी, सहकार्य आणि माणुसकीच्या अपार शक्तीची आहे. छोट्या गावातील या दोन बाळांच्या डोळ्यांतून आता केवळ प्रकाशच नाही, तर आशेचे आणि आयुष्याचे नवीन जग उमलले आहे.

अमृताचा घनू

आमचे परसुकाका विमा कंपनीत नोकरीला होते. ते ज्योतिर्विद्या जाणायचे. सर्वांना विमा करण्याचा सल्ला द्यायचे. त्याच बरोबर ते प्रत्येक मुलासाठी पुष्य नक्षत्रावर जमेल तेवढे सोने घ्यावे असेही सांगायचे.त्यांचं म्हणणंपुष्य नक्षत्रावर घेतलेलं सोनं लाभतं. केव्हा काय आजार येईल, सांगता येणार नाही. थोडी थोडी रक्कम विम्यात भरायची हप्त्यांच्या रूपाने. नियमित हप्ते भरलेले असले की मग अपघातामुळे, आजारपणामुळे, अपमृत्यूमुळे एकदम पैसे लागले तरी ते पैसे नडीला वापरता येतात. सर्व जर कुशल मंगल असले तर मग काय, मुदतीनंतर व्याजासह सर्व रक्कम परत मिळते. थोडे थोडे सोने घेत राहिल्याने मुला मुलींच्या शिक्षणात, लग्नात, उपयोगी पडते.पुढच्यासाठी थोडे थोडे साठवून ठेवले तर गरजेला ते कामाला येते. मनात विचार आला जसं विम्याचं,पुष्याच्या सोन्याचं तसच आरोग्याचंनसतं का? आरोग्यदाई जीवनशैली ही अमृतदाई ठेव आहे. चांगल्या आरोग्यासाठी टाकलेले प्रत्येक पाऊल हे विम्याच्या एकेका हप्त्यासारखे असते. त्यातून आपल्याला आरोग्य धनाचा लाभ होतो.

निरोगीपणाचे महत्व आणि आठवण ते हातातून निसटून जाते, आजारपण मागे लागते त्यावेळी प्रकर्षाने होते. स्वतःची आणि परिसराची स्वच्छता, लसीकरण, संतुलित आणि पौष्टिक आहार ह्या सहज साध्य गोष्टी आहेत ज्यांचा दूरगामी इष्ट परिणाम होतो.आहार संतुलित व्हावा म्हणून पोळी, भात ह्या मुख्यतः उष्णांक देणाऱ्या अन्नाबरोबरनिरनिराळ्या फळभाज्या, पालेभाज्या, कंदमुळे,डाळी, कडधान्ये, दही, सुका मेवा, ऋतुजन्य फळे अशा प्रथिने, क्षार, आणि जीवनसत्वे देणाऱ्या गोष्टींचा समावेश करायला हवा.फास्ट फुड्स, चमचमीत आणि मसालेदार पदार्थांचे सेवन टाळावे. ह्या खाण्यात चविष्ट व्हावे म्हणून तेल, तूप, तसेच मीठ ह्यांचा वापर खूप जास्त प्रमाणात केलेला असतो. त्यात संपृक्त तेले आणि ट्रान्स फॅटस् असतात, जास्तउष्णांक असतात. त्यामुळे वजन वाढते आणि लठ्ठपणा येतो. आहारात मिठाचे प्रमाण जास्त असले तर उच्च रक्तदाब होतो. मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब लठ्ठपणाशी निगडीत असतात. वजन आटोक्यात ठेवणे महत्वाचे असते.

आनंदी तणावमुक्त जीवन, नियमित व्यायाम अशा चांगल्या सवयी अंगिकारणे हे अत्यंत गरजेचे आहे. रोजची 10,000 पावले चालणे, टेनिस, बॅडमिंटन असे मैदानी खेळ खेळणे आरोग्यदाई असते. निर्व्यसनीअसणे हा आरोग्याचा मंत्र आहे. छोट्या छोट्या आरोग्यदायी गोष्टी, चांगल्या सवयी यात गुंतवणूक केली तर चांगले आरोग्य आणि दीर्घायुष्याचा ठेवा मिळतो.प्रत्येक चांगली सवय एकमेकांना पूरक असते तर प्रत्येक वाईट गोष्ट, दुर्लक्ष अपाय करण्यास समर्थ असते. साप शिडीतल्या खेळासारखे आहे. एक एक गुण मिळवीत शिडीने वर जाता येते, पण चुकीचे दान पडले, चुकीचे पाऊल पडले तर सापाच्या विळख्यात अडकायला होते.

जशी प्रत्येक व्यक्तीने आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी दक्षता दाखवायला हवी, तसेच कुटुंबाची आणि समाजाच्या आरोग्याची जबाबदारी कुटुंबाची, समाजाची आहे. स्थानिक,राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय सामाजिक संघटनांची आहे. ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्त्यापासून वैद्यकीय तज्ज्ञापर्यंत आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या सर्वांनी आपल्याबरोबरच सगळ्यांना आरोग्यमार्गाने न्यायचे आहे. ह्यासाठी जनजागृती आणि आरोग्य शिक्षण महत्वाचे आहे. लहानपणापासूनच अशी प्रकृतिस्वास्थ्याच्या दृष्टीने चांगल्या सवयींची गुंतवणूक केली तर चांगल्या आरोग्याच्या रूपाने गजान्त आरोग्य लक्ष्मीचा लाभ होऊ शकतो. उत्तम जीवनशैली आणि वेळेवर केलेले प्रतिबंधक उपाय हे म्हणजे अमृतचा घनू (ढग) आहे. त्यामुळे अमृतचा वर्षाव होऊनआरोग्यसंपन्न दीर्घायुष्य लाभेल!

डॉ. आशा प्रतिनिधि

सारांश
अमृताचा घनू : उज्वल भविष्यासाठी आरोग्यात गुंतवणूक करा

- स्वतःचा आजारांपासून बचाव करण्यासाठी वेळेवर रोगप्रतिबंधक आणि आरोग्यवर्धक कृती करायला हवी. तसेच आरोग्यदायी जीवनशैली आत्मसात करायला हवी.
- लसीकरण, स्वच्छता, संतुलित आहार, तणावमुक्त जीवन, नियमित व्यायाम ही आरोग्यामधील गुंतवणूक आहे. ह्या सर्व गोष्टींकडे आरोग्याची ठेव असे बघता येईल की ज्याचा खूप मोठा परतावा निरोगी दीर्घायुष्यात मिळू शकतो.
- जसे माहीत असलेल्या रोगजंतूंमुळे होणारे रोग आणि वाढत्या वयाबरोबर होणारे इतर रोग वैयक्तिक आणि सामाजिक पातळीवर हाताळले जाऊ शकतात, तसे नवीन लक्षात आलेले रोग राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर हाताळणे गरजेचे असते.
- सार्स आणि एव्हिअन इंफ्लुएंजा सारख्या नव्याने उद्भवलेल्या रोगांसाठी सर्व मानवजातीच्या दृष्टीने तातडीची सेवा पुरवणे आवश्यक ठरते.
- हवामानातील आणि परिसरातील अपायकारक बदलांमुळे उद्भवणाऱ्या त्सुनामी, पूर, भूकंप, ह्यांसारख्या आपत्तीजन्य आरोग्य समस्या राजकीय इच्छाशक्ती आणि निरनिराळ्या देशांच्या सहकार्याने सोडवता येतील.
- प्रत्येक माणूस, प्रत्येक देश आणि आंतरराष्ट्रीय संघटनांनी पुढाकार घेऊन जनतेच्या आरोग्यावर लक्ष केंद्रीत करून जगभरातील सर्व लोक आरोग्य संपन्न व्हावेत हे उद्दिष्ट ठेवायला हवे.

कविता

अमृताचा घनू

आरोग्याचे मोल समजते
जेव्हा का ते निसटून जाते
रक्षण करणे ज्यांना जमते
भाग्यवान ते भाग्य विजेते ||1||

सोप्या सोप्या गोष्टी साधती
लस संरक्षण वेळेवरती
निर्मलतेची कास धरीती
संतुलित असा आहार सेवती ||2||

आरोग्यदाई जीवनशैली
तणावमुक्त मुक्त ती आयुःप्रणाली
चाल रोज दशसहस्त्र पाऊले
निर्व्यसनाची कवच कुंडले ||3||

स्वैराचार विचार नकोसा
प्रतिवार्षिक वैद्यकीय चिकित्सा
चाहूल लागता आजारांची
खात्री सत्वर उपचारांची ||4||

आरोग्य देतसे स्वास्थ्य सुरक्षा
आरोग्य दीर्घायुष्याची दीक्षा
आरोग्याची ठेव ठेवा
परतावा सुखांचा मिळवा ||5||

आरोग्यात करता गुंतवणूक
चक्रवाढीने व्याज अधिक
प्रकृतीचा सोपान जणू
वर्षता अमृतचा घनू ||6||

अनारोग्यास नको थारा
आरोग्य मार्गाचा ध्यास धरा
आरोग्य मनी प्रत्येकाच्या
आरोग्य हृदयी देशाच्या ||7||

जगातील देशांची नीती
केंद्रित हो आरोग्यावरती
असता राजकीय इच्छाशक्ती
जनसामान्या आयुर्धन प्राप्ती ||8||

डॉ. आशा प्रतिनिधि

मी, डॉक्टर
एक वैद्यकीय अधिकारी, एक संरक्षक

लोक म्हणतात — "डॉक्टर म्हणजे औषध लिहिणारा, इंजेक्शन देणारा, खोकल्याचा सिरप देणारा माणूस."
पण मी सांगतो... वैद्यकीय अधिकारी होणं म्हणजे फक्त डॉक्टर असणं नाही, तर गावाच्या प्रत्येक श्वासाची जबाबदारी उचलणं आहे.

मी सरकारी रुग्णालयात बसतो, हो...
पण माझं काम फक्त गोळ्या देणं नाही, तर रोग येऊ नयेत यासाठी 24 तास पहारा देणं आहे.

एखाद्या आईच्या हातून बाळ सुरक्षित जन्माला यावं, शाळेतील मुलांच्या चेहऱ्यावर निरोगी हास्य असावं, एखाद्या वडिलांची छाती आजाराने घट्ट होऊ नये, आणि एखाद्या वृद्धाचा शेवटचा श्वास दुःखात नाही तर शांततेत घ्यावा — यासाठी आम्ही सतत लढत असतो.

लोक पीएचसीत येतात आणि म्हणतात
"डॉक्टर, एक इंजेक्शन द्या, लवकर बरे व्हायचंय..."
त्यांना माहिती नसतं की, त्यांच्या गावात डेंग्यूचा डास पाय रोवू शकला नाही, कारण आम्ही आधीच सर्वेक्षण करून, पाण्याचे साठे तपासून, फवारणी करून त्याला थांबवलंय.

त्यांना माहिती नसतं की, क्षयरोगाचं बीज त्यांच्या शेजाऱ्यापर्यंत पोहोचू नये म्हणून आम्ही किती दरवाजे ठोठावलेत, किती तास कागदपत्रात डोळे खुपसून बसलो आहोत.

वैद्यकीय अधिकारी म्हणून माझा दिवस
सकाळी रुग्ण तपासणीनं सुरू होतो, पण दुपारी तो आरोग्य योजनांच्या बैठकीत, जनजागृती मोहीमेत, गावच्या पाण्याची तपासणी करताना किंवा आशा व अंगणवाडी सेविकांना प्रशिक्षण देताना सापडतो.

आणि कधी कधी तो मध्यरात्री, एखादा अपघातग्रस्त किंवा गर्भवती स्त्रीसाठी पीएचसीत परत संपतो.

ही नोकरी केवळ पगारासाठी नाही...
ही जबाबदारी आहे - गावाच्या श्वासाची, समाजाच्या भविष्याची, मुलांच्या स्वप्नांची.

माझं प्रत्येक पाऊल सरकारी प्रोटोकॉलनुसार चालतं, पण त्यामागं एकच ध्येय असतं

"आजारी पाडणाऱ्या परिस्थितीचा नाश करणं, आणि निरोगी समाज निर्माण करणं."

कधी कधी लोक आमच्या चेहऱ्यावर थकवा पाहतात...
पण आम्ही तो थकवा लपवतो, कारण आम्हाला माहीत आहे
आमचं थोडं अधिक कष्ट करणं, एखाद्या व्यक्तीचं आयुष्य वाचवू शकतं.

"वैद्यकीय अधिकारी हा फक्त उपचार करणारा डॉक्टर नाही, तर गावाचा आरोग्यरक्षक, धोरणांचा अंमलबजावक आणि उद्याच्या निरोगी समाजाचा शिल्पकार आहे."

डॉ. कामेश टावरे
राजपत्रित वैद्यकीय अधिकारी गट -अ
प्रा आ केंद्र घारगाव.

यशोगाथा:

पुराच्या पाण्यातून उमेद फुलवणारी आशा

आशा निरोगी महाराष्ट्राची

IICARE FOUNDATION द्वारे समर्थित

भंडारा जिल्ह्यातील तुमसर तालुक्यातील नाकाडोंगरी प्राथमिक आरोग्य केंद्राअंतर्गत येणाऱ्या कवलेवाडा उपकेंद्रातील घानोड गावात कार्यरत असलेल्या रेखा सूरज उके या गेली दहा वर्षे आशा स्वयंसेविका म्हणून समर्पितपणे सेवा देत आहेत. ग्रामीण आरोग्य व्यवस्थेतील त्यांच्या कामगिरीत असंख्य अडथळे, आव्हाने आली, पण त्यांचा सेवाभाव कधीच ढळला नाही.

एका दुर्घटनेने त्यांच्या या समर्पित सेवेस नवा अर्थ दिला. मुसळधार पावसामुळे गावाला पुराचा विळखा पडला होता. अशाच वेळी गावातील एका १९ वर्षांच्या गर्भवती मातेची तब्येत नाजूक होती. ती अतीजोखमीची माता होती आणि कोणताही विलंब होणे धोकादायक ठरू शकत होते. परिस्थिती बिकट होती, रस्ते बंद होते, आणि पाण्याचा विळखा दिवसेंदिवस वाढत होता.

रेखाताईंनी मातेला व तिच्या कुटुंबियांना वेळेवर आरोग्य संस्थेत जाण्याचे महत्त्व समजावून सांगितले, पण त्यांनी स्पष्ट नकार दिला. रेखाताईंनी हार मानली नाही. त्यांनी गावचे सरपंच, प्रतिष्ठित नागरिक आणि शेवटी गावात निरीक्षणासाठी आलेल्या तहसीलदार यांना माहिती दिली. सर्वांनी प्रयत्न करूनही कुटुंबाचा विरोध कायम राहिला.

अखेर रेखाताईंनी स्वतः पुढाकार घेत, ट्रॅक्टरची व्यवस्था करून त्या मातेचा आरोग्य केंद्रात सुरक्षित पोहोच करण्याचा निर्णय घेतला. ट्रॅक्टरने 6 फूट भरलेल्या पाण्यातून वाट काढली. त्या धाडसी प्रयत्नांतून मातेला सुखरूप पोहोचवण्यात आले आणि तिची सुरक्षित प्रसूती झाली. गोंडस बाळाचा जन्म झाला.

या घटनेत रेखाताईंच्या चिकाटीने, कर्तव्यनिष्ठेने आणि अपार सेवाभावाने एका जीवाला नवे आयुष्य मिळवून दिले. त्यांच्या या कार्याची दखल घेऊन 26 जानेवारीच्या प्रजासत्ताक दिनी त्यांचा गौरव करण्यात आला.

रेखाताईंची ही कहाणी एक प्रेरणा आहे – संकटातही न डगमगता, जबाबदारीचे भान ठेवून काम करण्याची. त्यांनी दाखवलेले धाडस, सहृदयता आणि जिद्द, प्रत्येक आशा स्वयंसेविकेच्या मनात नवा आत्मविश्वास निर्माण करणारी ठरते.

आशा निरोगी महाराष्ट्राची

WhatsApp Channel

आरोग्य विषयक IEC, महत्वाच्या सूचना, प्रशिक्षण माहिती आणि इतर उपयुक्त संदेश मिळविण्यासाठी एक व्यासपीठ

महाराष्ट्रातील सर्व आशा कार्यकर्त्यांसाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अधिकृत चॅनल

उपलब्धता

- आरोग्य आयईसी साहित्य
- आरोग्य योजनांची अपडेट्स
- आरोग्य दिन आयईसी
- प्रशिक्षण माहिती
- इतर उपयुक्त संदेश
- महत्वाच्या सूचना

एकत्र येऊ या, निरोगी महाराष्ट्र घडवू या!

कविता

प्रशिक्षण आरोग्याचे

प्रारंभ होई प्रशिक्षणाचा
नित्य सेवाभाव प्रार्थनेने
माणसाने माणसाशी
माणसासम वागणे

जबाबदारी, भूमिका अन्
शिकलो मर्यादा जाणीव
विविध विषय शिकतांना
ना कसलीच भासली उणीव

इंद्रियांची घेता काळजी
निरोगी कान, नाक, घसा
तपासणी करून पाहावी
आळा बसेल. रोग वाढेल कसा ?

डोळ्यांची निगा , वृध्दांची सेवा
आपत्कालीन अपघात व्यवस्थापन
करावे कसे ह्या प्रशिक्षणात
आनंदाने शिकलो आपण सर्वजण

घातक किती जिवाला
मादक पदार्थ अन् विकार
उपचार, प्रतिबंधक करता
जगण्यास देई सेविका आकार

आयुष्यमान करूया भारत
करून आरोग्याची जाहिरात
जोखमीच्या रोगांवर करूया
एकजुटीने आपण मात

सुरक्षित माता, सुदृढ बालक
काळजी आणि योग्य लसीकरण
समर्थनि कार्य प्रणाली राबवून
करू आरोग्याचे सक्षमीकरण

राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रम
राबविणे आहे गरज काळाची
जशी माता काळजी घेते
आपल्या नवजात बाळाची

मत परिवर्तनि करावे
समर्पकि समुपदेशन देऊन
जवळीक साधावी अलवार
लाभार्थ्यांचा पाठपुरावा घेऊन

वचन आमचे तुम्हास
ह्या ज्ञानाचा सेवेत वापर करू
मानवसेवेसाठी आयुष्य आमचे
हा मनी एकच ध्यास धरू

सखोल ज्ञान मिळाले आज
सार्थकि झाला प्रत्येक क्षण
परिपूर्ण ज्ञानाने भरलेले
लाभले आम्हास प्रशिक्षण

निरोप घेताना सगळ्यांचे
शब्द माझे झाले अबोल
कर्तव्यदक्ष राहण्यासाठी
प्रयत्न असतील नेहमीच सखोल

आयुष्यवर्धकि जिवासाठी
केले सुरेख आरोग्यनंदन
अशा सर्व मान्यवरांना
माझे कोटी कोटी वंदन

आशा अनिल कांबळे
प्रशिक्षणार्थी, आरोग्य व
कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र
औंध छावणी पुणे.

कविता

|| स्वस्थ नारी..... ||

स्वस्थ नारी, समर्थ नारी ।
पुरे परिवार की प्यारी ।

तन मे न हो, कोई बिमारी ।
मन में खुशियाँ, ढेर सारी ।

मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कॅन्सर ।
प्राथमिक स्वास्थ चिकित्सा से होगा असर ।

यहाँ होगी खून और बलगम की जाँच ।
यहाँ होगा रक्तक्षय और क्षयरोग का इलाज ।

गोल्डन कार्ड से मिलेगा मुफ्त इलाज का वादा ।
आभा कार्ड से हो रहा है जनता का फायदा ।

परिवार नियोजन से रुकेगी बढती आबादी ।
परिवार नियोजन से रुकेगी संसाधनों की बरबादी ।

सशक्त परिवार, समर्थ परिवार हमारा।
विकसित देश, प्रगत देश हमारा ।

जयराज सूर्य
वैद्यकीय अधिकारी, प्रा. आ. केंद्र वरखेडा,
ता. दिंडोरी नाशिक

कविता

|| स्वस्थ नारी, सुदृढ भारत ||

नारीशक्ती ही भारताचा आधार, तिच्या हाती घराचा संसार,
ती निरोगी तर कुटुंब निरोगी, सुदृढ पिढीचा तोच खरा विचार.
आरोग्य तिचे, देशाची संपदा, तीच घडवी भविष्याची गाथा,
प्रत्येक स्त्रीच्या आरोग्याची काळजी, हेच आपल्या सर्वांचे कर्तव्य आता.

संतुलित आहार, व्यायाम नियमित, घ्यावा पुरेसा आराम,
स्वतःसाठी वेळ काढावा थोडा, सोडावे सारे काम.
नियमित तपासणी, सजगता थोडी, रोगास दूर ठेवूया,
आरोग्य शिक्षण, जनजागृतीने, नवी दिशा देऊया.

स्वच्छता, पाणी, पोषण याचा, घेऊया सर्वजण ध्यास,
प्रसूतीपूर्व आणि नंतरची काळजी, मिळेल तिला दिलासा.
मुलींनाही द्यावे शिक्षण आरोग्याचे, त्यांना बनवूया आत्मनिर्भर,
त्याच घडवतील उद्याचा भारत, आरोग्यपूर्ण, बलवान आणि निर्भर.

स्त्री सशक्त तर समाज सशक्त, राष्ट्र होईल महान,
'स्वस्थ नारी, सुदृढ भारत' हेच आपले अभियान.
चला तर मग, एकजूट होऊन, हे स्वप्न करू साकार,
प्रत्येक स्त्रीच्या आरोग्याची काळजी, हाच खरा आधार.

शार्दुल लिहिणे, पुणे

रिठद प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे खरे उद्‌घाटन
पहिल्या प्रसूतीने ग्रामीण आरोग्य सेवेला नवा श्वास

वाशिम – स्वातंत्र्यदिनाच्या औचित्याने मा. पालकमंत्र्यांच्या हस्ते रिठद प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे लोकार्पण झाले. मात्र या आरोग्य केंद्राचे खरे उद्घाटन आज दुपारी झाले, जेव्हा येथे पहिली प्रसूती यशस्वीरित्या पार पडली. माता व बाळ दोघेही सुखरूप असून संपूर्ण आरोग्य टीमने ही प्रसूती सुरक्षितरीत्या केली.

ही प्रसूती ए. एन. कुटे व आर. एन. कुटे यांनी पार पाडली. त्यांना केंद्रातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी सहकार्य केले. यामध्ये डॉ. शिंदे, डॉ. कव्हर, आरोग्य सेवक श्री. बोरकर, आरोग्य सेवक श्री. इढोळे, आरोग्य सेवक श्री. बोरचाटे, तसेच आरोग्य सेविका कु. पी. एस. भालेराव यांचा विशेष सहभाग होता.

या ऐतिहासिक प्रसंगी प्रतिक्रिया व्यक्त करताना जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. ठोंबरे म्हणाले, "आरोग्य केंद्र हे केवळ इमारतीपुरते मर्यादित नसते, तर तेथील सेवाभावामुळे त्याला खरी ओळख मिळते. आज पहिली प्रसूती यशस्वीरित्या पार पडणे हा रिठद केंद्रासाठी अभिमानाचा क्षण आहे. आमच्या कर्मचाऱ्यांनी दाखवलेली तत्परता कौतुकास्पद आहे. हे केंद्र ग्रामीण मातांसाठी सुरक्षित आश्रयस्थान ठरेल आणि आरोग्य सेवेत आदर्श निर्माण करेल, असा मला विश्वास आहे."

दरम्यान, प्रसूती झालेल्या आईच्या नातेवाईकांनी आनंद व्यक्त करताना सांगितले की, "आज आमच्या घरात बाळाचा जन्म झाला आणि तोही अगदी गावातल्या आरोग्य केंद्रात. याआधी प्रसूतीसाठी आम्हाला दूरवरच्या दवाखान्यात जावे लागत होते, पण आता आपल्या गावातच इतकी चांगली सुविधा मिळाली आहे. आम्ही सर्व कुटुंबीय या सेवेसाठी आरोग्य विभागाचे आभारी आहोत."

या पहिल्या यशामुळे गावात उत्साहाचे वातावरण असून रिठद प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे खरेखुरे उद्घाटन झाल्याचे ग्रामस्थ मान्य करत आहेत.

डॉ. डी. वाय. पाटील कॉलेज ऑफ नर्सिंग व सिंबायोसिस कॉलेज ऑफ नर्सिंगच्या विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांसह बुधवार दिनांक 24 सप्टेंबर 2025 रोजी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे कार्यालयाला शैक्षणिक भेट दिली.

यावेळी आरोग्य संवादाअंतर्गत राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाचे उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर व विभागाचे सहायक संचालक डॉ. संजयकुमार जठार यांनी उपस्थितांना विभागाच्या सविस्तर कामकाजासह 'सामाजिक व वर्तनात्मक बदल संवाद' या विषयावर सखोल माहिती दिली.

रुग्णसेवा हीच खरी ईश्वर सेवा - पालकमंत्री ना. दत्तात्रय भरणे

रिठद येथे नव्या प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे लोकार्पण

जिल्ह्यातील 10 केंद्रांचे ऑनलाईन उद्घाटन

वाशिम (जिमाका) : गावोगावी सक्षम आरोग्य सुविधा पोहोचवणे ही आरोग्य विभागाचे प्रार्थमक्रम आहे. प्राथमिक आरोग्य केंद्रे केवळ उपचारासाठी नसून प्रतिबंधात्मक आरोग्य उपक्रम, जनजागृती आणि वेळेवर निदानासाठीही महत्त्वाची ठरतात. पुढील काळातही आरोग्य सुविधांना बळकटीकरणासाठी गती दिल्या जाईल, असे प्रतिपादन राज्याचे कृषीमंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री ना. दत्तात्रय भरणे यांनी केले.

रिसोड तालुक्यातील रिठद येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे लोकार्पण व उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी आमदार किरणराव सरनाईक, अमित झनक, जिल्हाधिकारी बुवनेश्वरी एस, मुख्य कार्यकारी अधिकारी अर्पित चव्हाण, रिठद सरपंच पंचफुला अंभोरे, जिल्हा परिषदेचे कृषी सभापती वैभव सरनाईक, माजी जि.प.अध्यक्ष चंद्रकांत ठाकरे, उपविभागीय अधिकारी वैशाली देवकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. ठोंबरे, तहसीलदार प्रतिक्षा तेजनकर, तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ रामहरी बेले आदी मान्यवरांची प्रमुख उपस्थित होते.

पालकमंत्री ना.दत्तात्रय भरणे म्हणाले की, गोरगरीब व गरजूंना वेळेवर उपचार मिळणे हीच खरी आरोग्य व्यवस्थेची कास आहे. रुग्णांची सेवा करून समाधान मिळते, आणि यासाठीच गावोगावी सक्षम आरोग्य सुविधा पोहोचवण्यास शासन कटिबद्ध आहे. रिठद येथील नव्या इमारती व 10 उपप्राथमिक आरोग्य केंद्रांमुळे ग्रामीण जनतेला तातडीची, दर्जेदार व सुलभ आरोग्यसेवा मिळणार आहे. कोवीड काळात आरोग्य यंत्रणेची कामगिरी उल्लेखनिय होती. पुढील काळातही आपातकालीन परिस्थितीसाठी सज्ज राहून सामान्य नागरिकापर्यंत सेवा देऊ, असे ते यावेळी म्हणाले.

ऑनलाईन लोकार्पणामध्ये वाशिम तालुक्यातील शेलू बु, वारा जहाँगीर, कळंबा महाली, पिंपळगाव, रिसोड तालुक्यातील चिंचंबाभर, भौरद, मानोरा तालुक्यातील फुलउमरी, मंगरूळपीर तालुक्यातील पोटी, कारंजा तालुक्यातील धोत्रा जहाँगीर,धनज खूर्द या उपकेंद्राचा समावेश आहे.

उद्घाटन सोहळ्यानंतर मान्यवरांनी ग्रामीण भागातील आरोग्य सुविधांचे बळकटीकरण, अत्याधुनिक वैद्यकीय उपकरणांचा वापर, प्रयोगशाळा सेवा आणि रुग्णांसाठी स्वच्छ, सुसज्ज इमारतीचे महत्त्व यावर भाष्य केले. नव्या इमारतीमुळे रुग्णांना गावातच वेळेवर उपचार, तातडीची वैद्यकीय मदत आणि विविध आरोग्य उपक्रमांचा लाभ मिळणार आहे. तसेच नव्याने सुरु झालेल्या 10 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमुळे जिल्ह्यातील आरोग्य सेवांची गुणवत्ता व पोहोच दोन्ही वाढण्याची अपेक्षा मान्यवरांनी व्यक्त केल्या. त्यानंतर पालकमंत्री श्री. भरणे व मान्यवरांनी इमारतीचे पाहणी केली. कार्यक्रमाचे संचालन अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ राहुल काळे यांनी केले. यावेळी आरोग्य यंत्रणेचे अधिकारी व कर्मचारी, नागरिक, आशा स्वयंसेविका उपस्थित होते.

सेवानिवृत्ती सन्मानाची

डॉ. दुर्योधन गोपाजी चव्हाण, आरोग्य सेवेतील आणखी एक धुरंदर अधिकारी नियत वयोमानानुसार 27 वर्षे 3 महिने इतक्या प्रदीर्घ सेवेनंतर निवृत्त झाले. 26 फेब्रुवारी 1998 रोजी आरोग्य सेवेत रुजू झालेल्या डॉ चव्हाण यांनी अनेक महत्वाच्या पदांवर काम केले. वैद्यकीय अधिकारी, प्राआकेंद्र मंरुळपिर अकोला, वैद्यकीय अधीक्षक, ग्रामीण रुग्णालय मंरुळपिर, प्रा.आ.केंद्र, कासोळा वाशिम, जिल्हा परिषद वाशिम, जिल्हा प्रशिक्षण पथक वाशिम, बलरामपूर उत्तर प्रदेश, धार मध्य प्रदेश येथे वैद्यकीय अधिकारी म्हणून जि.प वाशीम येथे सहाय्यक जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा क्षयरोग अधिकारी, सहाय्यक संचालक कुष्ठरोग तसेच जिल्हा आरोग्य अधिकारी म्हणून तसेच जिल्हा परिषद अकोला येथे माता बालसंगोपन अधिकारी, प्रभारी जिल्हा आरोग्य अधिकारी, सहाय्यक संचालक हिवताप व हत्तीरोग म्हणून तसेच वर्धा व यवतमाळ येथे जिल्हा आरोग्य अधिकारी म्हणून त्यांनी सेवा बजावलेली आहे.

आरोग्य सेवा आयुक्तालय मुंबई येथे राज्यस्तरीय सहाय्यक संचालक मानसिक आरोग्य, आयुष, मुख्यालये व अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रम, तसेच उपसंचालक नर्सिंग व प्रा.आ.केंद्र ह्या महत्वपूर्ण जबाबदाऱ्या सांभाळल्या. अत्यंत मनमिळावू, हसतमुख, हजरजबाबी, प्रामाणिक व कार्यतत्पर अधिकारी म्हणून त्यांची ओळख आहे. आरोग्य सेवेतील अनेक जबाबदाऱ्या त्यांनी कुठल्याही प्रकारचा डाग लागू न देता अत्यंत प्रामाणिकपणे निभावल्या. स्वच्छता, शिस्त व टापटीपपणा त्यांच्या अंगी असल्यामुळे राज्यस्तरीय अधिकारी म्हणून क्षेत्रीय आरोग्य संस्थांना भेटी देताना तेथील उणिवादेखील ते वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या निदर्शनास आणून देत व त्याची पूर्तता करण्यासाठी पाठपुरावादेखील करत. आयुक्तालयातील सर्वच अधिकारी व कर्मचाऱ्यांशी त्यांचे संबंध नेहमीच सौहार्दाचे राहिले.

आपल्या सर्वव्यापी स्वभावामुळे कार्यालयातील ध्वजारोहण तसेच सांस्कृतिक कार्यक्रमात पुढाकार घेत आपल्या अष्टपैलूत्वाची छाप सोडली आहे. अत्यंत कुटुंबवत्सल असणारे डॉ चव्हाण एक हौशी गायक, कविमनाचे आणि शायरदेखील आहेत हे त्यांनी अनेकदा सिद्ध केले आहे.

वर्तमानपत्रांत प्रकाशित होणाऱ्या माझ्या लेखांवर नेहमीच व्यक्त होणारे व त्यात सुधारणादेखील सुचवणाऱ्या डॉ चव्हाण सरांचे मोठे योगदान माझ्या कार्यालयीन व व्यक्तिगत आयुष्यातदेखील राहिले आहे. कुठल्याही प्रकारच्या सहकार्यासाठी सदैव तत्पर असणारे चव्हाण सर नेहमीच आमच्यासाठी सहज उपलब्ध होणारे अधिकारी होते. क्षेत्रीय स्तरावर काम करताना आलेले अनुभव ते नेहमीच आमच्याबरोबर शेअर करत असत. मुख्यालयाची जबाबदारी पेलताना त्यांनी आरोग्य भवनच्या बारीकसारीक गोष्टींवर लक्ष केंद्रित केले व त्यात सुधार करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला.

निवृत्तीच्या निमित्ताने कार्यालयात सपत्नीक उपस्थित राहिलेल्या डॉ. चव्हाण सरांना त्यांच्या या सन्मानाच्या सेवानिवृत्तीसाठी सवयीप्रमाणे 'अग्निपंख' पुस्तक भेट देत निरोप दिला. आज त्यांच्या निवृत्तीने आरोग्य सेवेत निर्माण झालेली पोकळी उद्या भरूनही निघेल मात्र 'डॉ. दुर्योधन' हे नाव आम्हा सर्वांच्याच मनात कायम घर करून राहील एवढे नक्की!

वैभव मोहन पाटील
कक्ष अधिकारी (अभियान संचालक कक्ष)
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

लेखकांना विनंती

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

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

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

ऑक्टोबर २०२५

- **१ ऑक्टोबर** रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना
- **२ ऑक्टोबर** स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधिनता प्रतिरोध दिन
- **७ ऑक्टोबर** जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- **९ ऑक्टोबर** जागतिक दृष्टी दिन
- **१० ऑक्टोबर** मानसिक आरोग्य दिन
- **११ ऑक्टोबर** जागतिक बालिका दिन
- **१२ ऑक्टोबर** जागतिक संधिवात दिन
- **१३ ऑक्टोबर** जागतिक थ्रोम्बोसीस दिन
- **१५ ऑक्टोबर** जागतिक हाताची स्वच्छता जागरुकता दिन
- **१६ ऑक्टोबर** जागतिक अन्न दिन व जागतिक बधिरीकरण दिन
- **१७ ऑक्टोबर** जागतिक आघात दिन
- **१८ ऑक्टोबर** जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- **२० ऑक्टोबर** जागतिक अस्थी विर्दीणता दिन
- **२१ ऑक्टोबर** जागतिक आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन
- **२४ ऑक्टोबर** जागतिक पोलिओ दिन
- **२६ ऑक्टोबर** जागतिक स्थूलता दिन
- **२९ ऑक्टोबर** जागतिक पक्षाघात दिन

नोव्हेंबर २०२५

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

डिसेंबर २०२५

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

(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

'स्वस्थ नारी, सशक्त परिवार' अभियान शुभारंभ

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

स्वस्थ नारी सशक्त परिवार
अभियान
दि. १७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर २०२५
#SwasthNariSashaktParivar

सर्वांची काळजी घेऊ या
क्षयरोगमुक्त भारत

क्षयरोगाचे लवकर निदान करा
पौष्टिक आहार घ्या
वेळेवर पूर्ण उपचार घ्या

क्षयरोगाचा धोका जास्त असलेल्या गटांची काळजी घ्या

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.