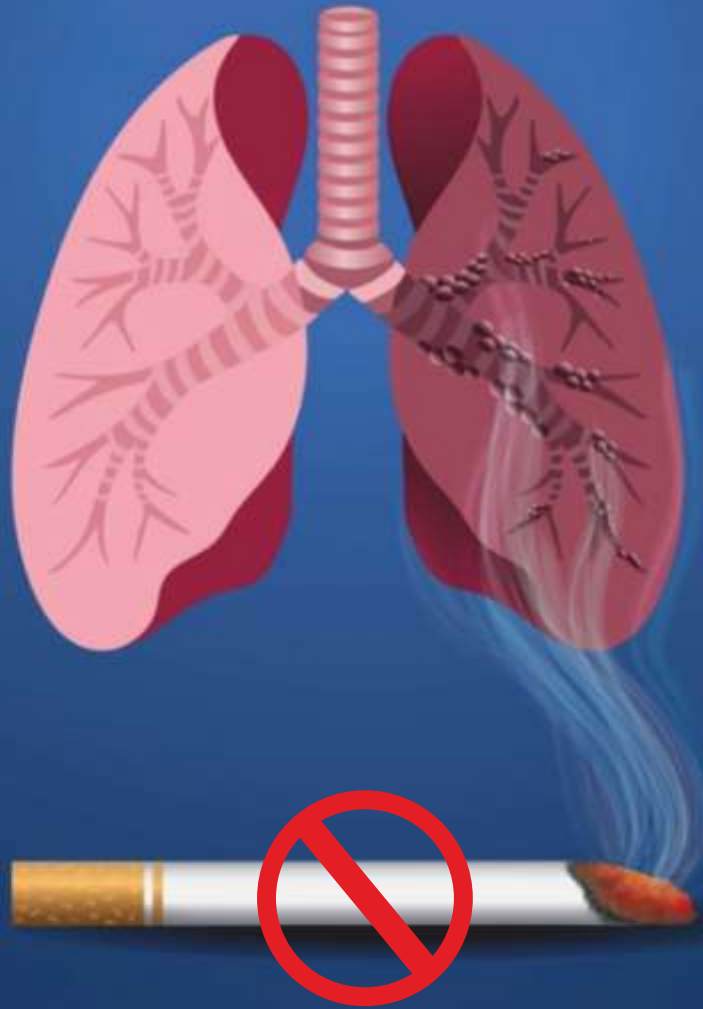


# महाराष्ट्र आरोग्य पात्रिका



**व्यसनांपासून** राहू दूर,  
देऊ **आरोग्याला** नवा सूर!



नरेंद्र मोदी  
पंतप्रधान

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

# २४ महिने, ४२ निर्णय

संकल्प निरोगी  
महाराष्ट्राचा



एकनाथ शिंदे  
मुख्यमंत्री



सार्वजनिक  
आरोग्य विभागाची  
विश्वविक्रमी  
कामगिरी!

पालखी मार्ग आणि पंढरपूर  
महाआरोग्य शिबिरात  
**१५,१२,७७४** वारकऱ्यांना  
पुरविण्यात आली मोफत आरोग्य सेवा

पंढरपूर महाआरोग्य शिबिराची सलग दुसऱ्यांदा व परांडा येथील महाआरोग्य शिबिराची पहिल्यांदा असे एकूण ३ वेळा 'इंटरनॅशनल बुक ऑफ रेकॉर्ड' मध्ये नोंद.

कार्य आरोग्य सेवेचे, यशस्वी जन सेवेचे!

## महिला व बालक

- माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित' अभियानांतर्गत एकूण ४,३९,२४,१०० माता-भगिनींची आरोग्य तपासणी. त्यात २७,९७,३९४ गरोदर मातांचा समावेश.
- 'जागरूक पालक, सुदृढ बालक' अभियानांतर्गत ० ते १८ वर्षे वयोगटातील २,४९,४४,२५७ बालकांची सर्वांगीण आरोग्य तपासणी आणि संदर्भ सेवा.
- मेलघाट सारख्या दुर्गम भागासाठी ४३ कलमी कार्यक्रमाची अंमलबजावणी.
- गर्भधारणापूर्वी माता व दौन वर्षापर्यंतच्या बालकांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी 'वात्सल्य' विशेष योजना.
- माता मृत्यू व बालमृत्यूचे प्रमाण कमी करण्याच्या उद्देशाने राज्यातील आदिवासी व दुर्गम भागात माहेरघर योजनेला मुदतवाढ.
- राज्यातील स्त्री भूण हत्या रोखण्यासाठी पीसीपीएनडीटी अंमलबजावणी तक्रार नोंदविण्यासाठी <http://amchimguligimaha.in> हे संकेतस्थळ सुरु व १०४ टोल फ्री हेल्पलाईन.
- बालमृत्यूदर कमी करण्यासाठी आखण्यात आलेल्या विशेष उपाययोजनांना लक्षणीय यश. राज्याचा बालमृत्यूदर केवळ १८ प्रति १००० जन्म/बालमृत्यू ० वर आणण्याकरिता विशेष प्रयत्न सुरू.

## मानसिक आरोग्य

- जालना, भिवंडी, पुणे आणि नागपूर येथे मानसिक आरोग्य व नवीन व्यसनमुक्ती केंद्रे.
- ठाणे व कोल्हापूर (उदगाव) येथे अत्याधुनिक प्रादेशिक मनोरुग्णालय.

## कॅन्सर आणि उपचार

- राज्यामध्ये ४ ठिकाणी नवीन रेडिओथेरेपी युनिटची स्थापना.
- कर्करोगावरील उपचारासाठी ३४ जिल्ह्यांमध्ये केमोथेरेपी डे-केअर सेंटर.
- ८ मोबाईल कॅन्सर डायग्नोस्टिकची सुविधा उपलब्ध.

## आस्थापना

- राज्यातील वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या ऑनलाईन पोर्टलद्वारे बदल्या. अधिक पारदर्शकता आणि अचूकतेसाठी निर्णय.
- आरोग्य सेवेत गट 'क' व 'ड' संवर्गातील रिक्त १०,९४९ पदांची पारदर्शक भरती.
- वैद्यकीय अधिकाऱ्यांची युद्धपातळीवर भरती. १,४४६ अर्हताधारक उमेदवारांना पदस्थापनेचे ऑनलाईन आदेश.

## आरोग्य सुविधा

- हृदयरोग रुग्णांसाठी राज्यात १६ ठिकाणी कार्डियाक कॅथलॅब, २२ ठिकाणी एमआरआय, ४९५ ठिकाणी डायलिसिस सुविधा.
- धाराशिव येथे 'फिरते मल्टीस्पेशलिटी रुग्णालय' सुरू.
- आधुनिक उपकरणासहित व तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या पथकासह १,७५६ ऑम्बुलन्स खरेदीचा निर्णय.
- राज्यातील रुग्णांना किडनी स्टोन आजारावर अत्याधुनिक उपचारासाठी लिथोट्रीप्सी उपचार सेवा.
- रुग्ण मृत्यू पावल्यास मृतदेह रुग्णालयातून नेण्यासाठी प्रत्येक तालुक्यात एक शववाहिका.
- २३४ तालुक्यांतील ग्रामीण रुग्णालयात डायलिसिस सेवा.
- प्रत्येक जिल्ह्यात हिमोफिलिया डे-केअर सेंटर उपलब्ध.
- राष्ट्रीय सिकलसेल मिशन अंतर्गत ३० लाखोंपेक्षा जास्त नागरिकांची सिकलसेल तपासणी.
- साथरोगाच्या उद्देकामध्ये, रुग्णासंख्येमध्ये व मृत्यूमध्ये लक्षणीय घट.

## तरुण आणि ज्येष्ठ नागरिक

- 'निरोगी आरोग्य तरुणाईचे, वैभव महाराष्ट्राचे' अभियानांतर्गत १८ वर्षावरील सुमारे ३ कोटीपेक्षा अधिक पुरुषांची तपासणी.
- मोतिबिंदूमुक्त महाराष्ट्र अभियानांतर्गत १ लाखापेक्षा अधिक शस्त्रक्रिया.

## पायाभूत सुविधा

- पंढरपूर येथे राज्यातील पहिले १,००० खाटांचे वारकऱ्यांच्या आरोग्य सेवेसाठी कायमस्वरूपी सुसज्ज रुग्णालय.
- महाराष्ट्र वैद्यकीय वस्तू खरेदी प्राधिकरणाची स्थापना.
- पुणे, अहमदनगर, नंदुरबार, सिंधुदुर्ग या चार जिल्ह्यांमध्ये ३० खाटांची आयुष्य रुग्णालये.
- राज्यात आतापर्यंत ३४७ 'हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना' कार्यान्वित. ७०० 'आपला दवाखाना' सुरु करणार.
- 'सुंदर माझा दवाखाना' अभियानांतर्गत आरोग्य संस्थांची स्वच्छता आणि सुशोभीकरण.
- राज्यातील १५ आरोग्य पायाभूत सुविधा प्रकल्पांचे मा. पंतप्रधानांच्या हस्ते भूमिपूजन आणि लोकार्पण.

## महाआरोग्य शिबीर

- 'आरोग्याची वारी पंढरीच्या दारी' उपक्रमांतर्गत वर्ष २०२३ - ११ लाखांपेक्षा अधिक वर्ष २०२४ - १५ लाखांपेक्षा अधिक २ वर्षात २६ लाखांपेक्षा अधिक वारकऱ्यांची मोफत आरोग्य तपासणी आणि संदर्भ सेवा.
- पंढरपूरच्या महाआरोग्य शिबिराची 'इंटरनॅशनल बुक ऑफ रेकॉर्ड' मध्ये नोंद.
- ग्रामीण भागातील जनतेला गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा देण्यासाठी परंडा येथे महाआरोग्य शिबीर.

## मोफत उपचार व विमा कवच

- महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजनेचे विमा कवच रु. १.५० लाखांवरून ५ लाख रुपयांपर्यंत वाढवले. योजना राज्यातील सर्व रहिवाशांना लागू. (रेशन कार्ड अट रद्द)
- राज्यात सुमारे ५ कोटी पेक्षा जास्त जनतेची आयुष्यमान भारत डिजिटल अकाउंट नोंदणी.
- सर्व नागरिकांना १५ ऑगस्ट २०२३ पासून मोफत वैद्यकीय उपचार. गेल्या वर्षभरात बाह्यरुग्ण लाभार्थी संख्येत दुपटीने वाढ.

## आशा व गटप्रवर्तक/कर्मचारी

- आशा स्वयंसेविका आणि गटप्रवर्तकांना कर्तव्य बजावताना अपघाती मृत्यू झाल्यास रु. १०,००० लाख व कायमस्वरूपी अपंगत्व आल्यास रु. ५,००,००,००० लाख सानुग्रह अनुदान.
- आशा स्वयंसेविकांच्या मोबदल्यामध्ये भरघोस वाढ. मासिक मानधनामध्ये रु. ५०००/- वाढ. आता होणार रु. १३०००/- प्रती महिना.
- आशा गटप्रवर्तकांच्या मोबदल्यामध्ये रु. ४०००/- भरघोस वाढ. आता मिळणार प्रती महिना रु. १९९७५/-.
- राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत राज्यातील कार्यरत कंत्राटी कर्मचाऱ्यांपैकी १० वर्षे व त्यापेक्षा जास्त सेवा झालेल्या कंत्राटी कर्मचाऱ्यांना आरोग्य सेवेतील मंजूर समकक्ष पदांवर सामावून घेण्यास मंत्रिमंडळाची मान्यता.

मोफत आरोग्य सल्ला मिळविण्यासाठी डायल करा  
टोल फ्री क्रमांक १०४



देवेंद्र फडणवीस  
उपमुख्यमंत्री

एकनाथ शिंदे  
मुख्यमंत्री

अजित पवार  
उपमुख्यमंत्री

प्रा. डॉ. तानाजी सावंत  
मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

महाराष्ट्र  
आरोग्य पत्रिका

सप्टेंबर २०२४



# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सव्वीसावे | अंक : ०९ | महिना : सप्टेंबर २०२४



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

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

संपादन सहाय्य  
**प्रशांत तुपकरी**  
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

**मुद्रण**  
कल्याणी कार्पोरेशन, पुणे  
१४६४, मंगेशश्री, रेणुका स्वरूप स्कूल लेन,  
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,  
राज्य आरोग्य शिक्षण व  
संपर्क विभाग

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,  
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,  
येरवडा, पुणे ४११ ००६.  
दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,  
२६६१०१७९.  
फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :  
**ddhsiec.creatives@gmail.com**



## ग्रामीण' आरोग्य सेवांचा गुणात्मक दर्जा वाढला

## मोबाईल हेल्थ



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



<https://www.facebook.com/MahaArogyalIECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogyia-iec-bureau>



संकेत स्थळ :  
<http://maha-arogya.gov.in>  
<http://mahaarogyasamvadec.in>  
mahaarogyasamvad

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

सप्टेंबर - २०२४

## अंतरंग



१२ जागतिक डास दिन



३० राष्ट्रीय पोषण महिना



४३ ग्रामीण आरोग्य सेवांचा गुणात्मक दर्जा वाढला

- आयुक्तांचे मनोगत..... ५
- संपादकीय ..... ६
- स्त्री आरोग्य: पती पत्नीपेक्षा वयाने लहान असेल तर? ..... ७
- आरोग्याकडे वाटचाल..... ९
- जागतिक डास दिन ..... १२
- प्राणीदंश ..... १३
- कर्करोग ..... १४
- मधुमेह ..... १६
- हृदयरोग ..... १७
- पक्षाघात ..... १९
- आयुष्य एवढे स्वस्त झाले आहे का? ..... २०
- " एक दिवस क्षयमुक्ती साठी " ..... २२
- आग आणि अग्निशामक यंत्र ..... २४
- आंतरराष्ट्रीय ज्येष्ठता दिन ..... २७
- राष्ट्रीय पोषण महिना ..... ३०
- मानसिक आरोग्य ..... ३१
- वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी वाचवला माता व जुळ्यांचा जीव ..... ३४
- आशा संवाद ..... ३५
- कविता ..... ४०
- वृत्त विशेष ..... ४२
- लेखकांना विनंती ..... ५०
- आशा स्वयंसेविका आणि गटप्रवर्तकांना सानुग्रह अनुदान लागू ..... ५१

# आयुक्तांचे मनोगत



सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आषाढी वारीच्या कालावधीत राबविलेल्या 'आरोग्याची वारी, पंढरीच्या दारी' या उपक्रमाची नोंद 'इंटरनॅशनल बुक ऑफ रेकॉर्ड'मध्ये झाली आहे. 'आरोग्याची वारी, पंढरीच्या दारी' या उपक्रमांतर्गत आरोग्य विभागाने पालखी मार्ग आणि पंढरपूर येथील महाआरोग्य शिबिरात १५ लाखांपेक्षा अधिक वारक-यांना विविध प्रकारची आरोग्य सेवा पुरविली. आरोग्य विभागाने इतक्या मोठ्या प्रमाणावर आरोग्य सेवा पुरविल्याची नोंद आंतरराष्ट्रीय पातळीवर घेण्यात आली आहे.

विशेष म्हणजे आरोग्य विभागाने हा विक्रम सलग (दुस-या वर्षी नोंदविला आहे. त्यामुळे आरोग्य विभागाच्या कर्मचा-यांचे सर्वप्रथम अभिनंदन करताना विशेष आनंद वाटत आहे. या उपक्रमाचे हे (दुसरे वर्ष होते. गेल्या वर्षी २०२३ मध्ये या उपक्रमांतर्गत ११ लाखांपेक्षा अधिक वारक-यांना आरोग्य सेवा पुरविण्यात आली होती. त्याचीही दखल आंतरराष्ट्रीय स्तरावर घेण्यात आली होती. सध्या राज्यात गणेशोत्सव मोठ्या उत्साहात साजरा केला जात आहे. या उत्सवाच्या कालावधीत मोठ्या प्रमाणात नागरिक एकत्र येतात. त्यामुळे उत्सव आनंदात साजरा करत असताना गर्दीच्या ठिकाणी स्वच्छता तसेच आरोग्यविषयक विशेष काळजी नागरिकांनी घेण्याची आवश्यकता आहे. आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी नागरिकांनी आरोग्य विभागाच्या आणि स्थानिक प्रशासनाच्या सूचनांचे पालन करणे आवश्यक आहे. पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर साथीच्या आजारांचा धोका कायम आहे. 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.

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 होणा-या आजारांमुळे आपले बहुमूल्य आरोग्य धोक्यात येते. त्यामुळे आरोग्यदायी जीवन जगण्यासाठी वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता अंगीकारणे अत्यंत आवश्यक आहे. स्वच्छतेकडून आरोग्याकडे वाटचाल होत असल्याने मानवी आयुष्यात स्वच्छतेला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

या महिन्यात पोषाहार आठवडा, जागतिक साक्षरता दिन, जागतिक रेबीज दिन, जागतिक हृदय दिन, कर्णबिधिरता, 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 यांची खात्री आहे.

## श्री. अमोग्यु श्री रंगा नायक

आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा  
अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,  
महाराष्ट्र राज्य

# संपादकीय

व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व आणि तिचे सामाजिक जीवन परस्पर देवाण-घेवाणीतून विकसित होत असते. परस्परंशी आचार विचारांची देवाणघेवाण अथवा विनिमय केल्याखेरीज मानवी जीवन समृद्ध होऊ शकत नाही. त्यामुळे निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी उपलब्ध असणा-या आरोग्य सेवा, आरोग्य विषयक योजना यांचे परस्परंमध्ये संप्रेषण होऊन या योजनांची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचणे आवश्यक आहे.

संवाद प्रक्रिया ही व्यक्तीच्या सामाजिक जीवनातील अत्यंत महत्त्वाची व आधारभूत अशी प्रक्रिया असल्यामुळे संवादाच्या माध्यमातूनच शासनाच्या विविध योजना लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्याला सजग राहणे आवश्यक आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनातील परिस्थिती अत्यंत गुंतागुंतीची असते. अनेक प्रकारच्या सामाजिक परिस्थितीनुसार व लोकांच्या गरजेनुसार सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून शासन योजना आखत असते. या योजनांची माहिती तळागाळापर्यंत गेल्यास या योजनांना चांगला प्रतिसाद मिळतो. योजनांच्या माहितीमुळे जनसामान्यांना आपल्या आरोग्यविषयक गरजा भागविण्यास मदत होते, तसेच निरोगी राहण्यासाठी व समाजाला निरोगी ठेवण्यासाठी ही आरोग्यविषयक सामान्य ज्ञानाची ही गरज आपल्याला भासत असते. यासाठी माहिती, शिक्षण आणि संवाद याच्या माध्यमातून आरोग्य विषयक योजना जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रयत्न केले जातात. यासाठी सर्वांचा सहभाग अत्यंत महत्त्वाचा असतो. माहितीचे देवाण-घेवाण होत असताना त्याविषयी असलेली माहिती व समाजात होत असलेली चर्चा व त्या योजनेविषयी लोकांना येत असलेले अनुभव यावरही या योजनेचे महत्त्व अवलंबून असते. त्यामुळे समाजासाठी योजना राबविताना या गोष्टीकडेही आपल्याला लक्ष धावे लागते.

रुढी परंपरा सवयी यांचा विचार करता आपल्याला आरोग्याच्या योजना राबविताना विविध माध्यमातून त्या लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' या ध्येयाने शासन प्रयत्नशील असून प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक निदानात्मक सोयी सुविधा लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी वेगवेगळे प्रयत्न करून सेवा सुविधा लोकांपर्यंत पोहोचण्याचाही प्रयत्न केला जात आहे. आज सार्वजनिक आरोग्य सेवा तळागाळापर्यंत पोहोचली असून त्याचा लाभ सामान्य जनतेला पोहोचला आहे मोफत आरोग्य सेवा उपलब्ध झाल्यामुळे शासनाच्या आरोग्य संस्थांमध्ये आरोग्य सेवांचा लाभ घेणा-या रुग्णांची ही कमालीची वाढ झालेली आहे. याचबरोबर आरोग्य सेवा अधिक सक्षम लोकाभिमुख होण्यासाठी शासनाच्या वतीने अधिक प्रयत्न केले जात आहेत. आरोग्य दूत म्हणून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या योजना जनसामान्यांपर्यंत पोहोचण्यासाठी व त्यांच्या गरजेनुसार आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी व आरोग्य सेवा अधिकाधिक लोकाभिमुख होण्यासाठी सर्वांनी प्रयत्नशील राहून यात सहभाग घेणे अत्यंत आवश्यक आहेत. जिल्हा रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, ग्रामीण रुग्णालय तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्र उपकेंद्र व आरोग्यवर्धिनी या ठिकाणी उपलब्ध असणा-या सेवा सुविधा जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी आणि निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी आपण सर्वांनी आपले योगदान देऊ या व निरोगी महाराष्ट्र घडवू या.

**डॉ. कैलास बाविस्कर**

संपादक

# स्त्री आरोग्यः पती पत्नीपेक्षा वयाने लहान असेल तर?

कमी वयाच्या मुलाशी लग्न केलं तर वैवाहिक जीवन सुरळीत राहील ना? लोक काय म्हणतील? मूलबाळ होण्यामध्ये काही अडचणी तर येणार नाहीत ना? असे प्रश्न विचारले जातात. काय आहे वास्तव?

लग्न जुळवत असताना मुलीच्या वयापेक्षा मुलगा जास्त वयाचा असला पाहिजे, अशी आपली परंपरिक मानसिक धारणा अनेक वर्षांपासून आहे. आजच्या बदलत्या सामाजिक परिस्थितीत वयाने मोठ्या मुलीशी लग्न केल्यास मूल होण्यामध्ये काही अडचणी येतील का, हा प्रश्न प्रामुख्याने विचारला जातो.

लग्न जुळवण्याचा पूर्वीच्या आणि आजच्या पद्धतीत खूप बदल जरी झाला असला तरी, आजही वधूच्या वयापेक्षा जास्त वयाचा वर 'स्थळ' म्हणून पहिला जाण्याच्या नियमामध्ये फारसा बदल झालेला दिसत नाही. 'अमुकचं 'स्थळ' खूप चांगलं आहे, आम्हाला सर्वार्थाने आवडलं आहे, पण काय करणार, मुलगा मुलीपेक्षा एक वर्षाने लहान आहे ना! मग 'होकार' कसा देणार?' असंच अजूनही ऐकायला मिळतं. याचं कारण, लग्न जुळवताना मुलगा-मुलीच्या वयात किती वर्षांचं अंतर असायला पाहिजे? समजा वर्ष-दोन वर्षाने ती मोठी असेल तर वैवाहिक जीवनात काही समस्या निर्माण होऊ शकतील का, याविषयी लोकांमधील समज अजून म्हणावे तसे स्पष्ट नाहीत. तसं पाहता पती-पत्नीमधील वयात 1 ते 3 वर्षांचं अंतर असणं हे सर्वार्थाने इष्टतम असतं.

अलीकडच्या काळात मुलींचं शिक्षणाचं प्रमाण वाढलंय. मुली आता नोकरी-व्यवसाय करून आर्थिक स्वावलंबी झाल्याशिवाय लग्न करण्यासाठी तयार होत नाहीत. तोपर्यंत त्या वयाच्या तिथीत पोहोचतात साहजिकच मनासारखं 'स्थळ' मिळण्यासाठी वेळ लागत आहे. वाढणाऱं

वय हे लग्न ठरण्यामध्ये अडचण ठरत आहे. मुलीचं वय वाढलेलं आणि तिला साजेसा, पसंत असलेला वयाने मोठा असणारा नवरा मुलगा मिळणं अनेकदा कठीण असतं. अशा वेळी तडजोड करावी लागते. तडजोड करताना वयाची अट शिथिल केली तर? म्हणजे समजा कमी वयाच्या मुलाशी लग्न केलं तर वैवाहिक जीवन सुरळीत राहील ना? लोक काय म्हणतील? मूलबाळ होण्याच्या बाबतीत काही समस्या तर येणार नाहीत ना? असे प्रश्न नव्याने लोकांसमोर उभे आहेत.

वैवाहिक जीवनाला अनेक पदर आहेत. पत्नी पतीपेक्षा वयाने मोठी असल्यास मूलबाळ होण्यामध्ये अडथळे निर्माण होतात का, याचा आपण विचार करू. स्त्रियांसाठी मूल होण्याचं सर्वोत्तम वय म्हणजे 20 ते 30 वर्ष. ती गर्भवती राहण्याची शक्यता वयाच्या 32 वर्षांनंतर कमी होण्यास सुरुवात होते आणि वयाच्या 37 वर्षांनंतर जास्त गतीने शक्यता कमी होते. वय वर्ष 40 पर्यंत पोहोचल्यानंतर प्रत्येक महिन्यात गर्भधारणा राहण्याची शक्यता फक्त पाच टक्के एवढीच राहते.

प्रत्येक मुलीला जन्मतः निसर्गाने तिच्या स्त्री-बीजांड कोशात (Ovary) काही ठरावीक स्त्री-बीजांचा (Eggs) साठा (स्टॉक) दिलेला असतो. मुलीचं वय जसं जसं वाढतं तसं तसं त्या स्त्री-बीजांची संख्या निसर्गतःच कमी होत जाते. फक्त संख्याच नाही तर Eggs ची गुणवत्ताही कमी होत जाते. वय वर्ष 35 नंतर विकृत गुणसूत्र असलेले स्त्री-बीज (abnormal chromosomes) तयार होण्याची शक्यता वाढते. अशा स्त्री-बीजांचा पुरुष शुक्राणूशी (sperm) संयोग होऊन निर्माण झालेल्या गर्भधारणेत जन्मदोष असू शकतात किंवा तिचा गर्भपात होण्याची शक्यता जास्त असते. ढोबळ मानाने वय वर्ष 35 नंतर स्त्री-बीज संख्येने कमी होतात आणि त्यांचा दर्जा निसर्गतःच कमी होतो. याउलट पुरुषांच्या

**“वैवाहिक जीवनाला अनेक पदर आहेत. पत्नी पतीपेक्षा वयाने मोठी असल्यास मूलबाळ होण्यामध्ये अडथळे निर्माण होतात का, याचा आपण विचार करू या ...”**

बाबतीत अशी परिस्थिती नसते. वाढत्या वयानुसार स्त्रियांची गर्भवती होण्याची शक्यता स्त्री-बीजनिर्मिती कमी झाल्यामुळे जशी निसर्गतःच कमी होत जाते तसं पुरुषांच्या बाबतीत होत नाही. अगदीच ढोबळ भाषेत बोलायचं झाल्यास एखादा 70 वर्षांचा पुरुष निसर्गतः 'बाप' होण्याची क्षमता बाळगून असू शकतो, पण 70 वर्षांच्या स्त्रीला ते शक्य नाही. फक्त जीवशास्त्रीय दृष्टिकोनातून बघितल्यास स्त्रियांच्या प्रजनन क्षमतेचा कालावधी हा पुरुषांच्या कालावधीपेक्षा निसर्गतःच तुलनेने बराच कमी आहे. लग्नाच्या वेळेस मुलींचं वय मुलापेक्षा कमी असल्यास प्रजननासाठी तिला कालावधी जास्त मिळतो.

या सर्व विवेचनाचा अर्थ असा की, मुलींनी वयाच्या 35 वर्षांनंतर गर्भवती होण्याचं टाळावं. याचा अर्थ वय वर्ष 37-38 ला गर्भधारणा होऊन बाळ-बाळंतीण सुखरूप राहणारच नाहीत असं नाही. एक किंवा दोन अपत्यांवर कुटुंब मर्यादित ठेवण्याचं महत्त्व पटलेल्या या समाजात, स्त्री आणि पुरुषामधील प्रजननाच्या संदर्भातील या जीवशास्त्रीय स्तरावर असलेल्या फरकाचा फारसा फरक पडेल असं वाटत

नाही. गरज आहे ती मुला-मुलींची आणि त्यांच्या आई-वडिलांची मानसिकता बदलण्याची. आपली होणारी बायको आपल्यापेक्षा वयाने मोठी आहे किंवा होणारा नवरा वयाने लहान आहे, लग्नानंतर कसं होईल? काही समस्या तर येणार नाहीत ना? या मानसिकतेतून बाहेर यावं लागेल.

आपल्यापेक्षा वयाने मोठ्या असलेल्या मुलीशी लग्न करावं की करू नये? याचं उत्तर 'हो' असायला हरकत नाही. मूलबाळ होण्याच्या संदर्भातदेखील काही विशेष समस्या निर्माण होतील असं वाटत नाही, पण वर नमूद केलेले काही जीवशास्त्रविषयक आणि सामाजिक वास्तव लक्षात ठेवावं लागेल.

### - डॉ. किशोर अतनूरकर

(लेखक एम. डी. (स्त्रीरोग आणि प्रसूतिशास्त्र)

तसेच पीएच.डी. (समाजशास्त्र)

आणि एमएस (काउन्सेलिंग आणि सायकोथेरेपी)

[atnurkarkishore@gmail.com](mailto:atnurkarkishore@gmail.com)

साभार - लोकसत्ता

## जागतिक ओझोन दिन



**ओझोन मौल्यवान आहे आणि त्याचे संरक्षण करणे आवश्यक आहे.**

**निरोगी रहा, सुरक्षित रहा!**



# आरोग्याकडे वाटचाल

संध्या माझी शाळेतली मैत्रीण. खूप दिवसांनी मला अचानक भेटली. तिचे घर जवळच होते. घरी चल असा आग्रह केला. तिला सुट्टी होती. आम्हाला वेळ होता. आम्ही दोघे तिच्याकडे गेलो. मोठा प्रशस्त बंगला होता. गाडी होती. नोकर चाकर होते. ती आणि नवरा आय टी इंजिनियर. गलेलठ्ठु पगार. दोन मुले. पंधरा वर्षांचा एक मुलगा, आणि बारा वर्षांची एक मुलगी. खाऊन पिऊन सुखी चौकोनी कुटुंब. घरात कोणीच नव्हते. तिने सगळ्यांचे फोटो दाखवले. सगळेच गुबगुबीत. थोड्या वेळाने एक एक करून सगळे आले. नवऱ्याने येतांना पिडझा आणला होता. पिडझा आणि ट्रिक्स. आम्ही दोघे दारु न पिणारे. त्यांनी दोघांनी थोडी थोडी दारु घेतली. आम्ही मुलांबरोबर सरबत घेतले.

आमच्या गप्पा रंगल्या होत्या. एकमेकींना खूप काही सांगायचे होते. ती सांगत होती, अग, काम खूप असते, वेळी अवेळी असते. खूप लवकर जावे लागते. कधी कधी खूप उशीरही होतो. मग मी पिडझा, बर्गर, वडा पाव, कच्ची दाबेली असे काहीतरी घरी येतानाच घेऊन येते. मुलांना असेच काहीतरी चटपटीत आवडते. मुले खूश असतात. भात, भाजी, पोळी, आमटी असे साधे जेवण आवडत नाही. रोज तर नक्कीच नाही. आमचे पण बाहेरचे खाणे खूपदा होते. पाठ्या आणि ट्रिक्स. सुरवातीला मला जरा अवघडल्यासारखे व्हायचे पण आता ट्रिंक घेतांना काहीच वाटत नाही. पण ह्या सगळ्या खाण्यामुळे वजन मात्र जाम वाढते. माझेच बघ ना, लग्न झाले तेव्हा वजन 45 किलो होते आता 70 किलो झाले आहे! आम्हा सर्वांनाच वजन कमी करायला हवे आहे. वजन वाढले की बेढबपणा येतो. सगळं कळतं पण वळत नाही. तू डॉक्टर आहेस, तूच सांग ना काय करावे. मग काय? माझा विषय आवडता आणि श्रोता उत्सुक!

मी म्हटले, अग, फास्ट फुड्समध्ये खूप तेल, तूप, लोणी आणि ट्रान्सफॅट्स असतात, तसेच मीठही जास्त असते. तेच पदार्थ बेताचे तेल आणि बेताचे मीठ घालून घरी बनवता येतात. घरी कसं आपल्याला हवं तसं बनवता येतं. बाजारात सुद्धा आपण जेव्हा एखादा पदार्थ मागवतो तेव्हा त्यांना जर आपण नम्रपणे पण स्पष्ट शब्दात आधीच सांगितले, तर आपल्याला हवा तसा पदार्थ ते करून देतात. आधीच स्वयंपाकाची पूर्व तयारी केलेली असेल तर प्रत्यक्ष स्वयंपाक

करायला अगदी कमी वेळ लागतो. स्वयंपाकासाठी मदतीला बाई ठेवता येते. आपल्याला आवडणारा पदार्थ चविष्ट पण आरोग्याच्या दृष्टीने चांगला कसा करायचा हे मात्र तिला शिकवावे लागते.

आपण किती कॅलरीज म्हणजे किती उष्णांक खातो आणि किती वापरतो ह्याचा समतोल महत्वाचा असतो. जास्त उष्णांक आणि कमी वापर अशी स्थिती झाली की वजन वाढते. कमी उष्णांक आणि जास्त वापर झाला तर वजन कमी होते. सॅलड, काकडी, टोमॅटो, गाजर, कांदा अशा गोष्टी आपण कच्च्या खातो. त्यात उष्णांक आधीच कमी असतात आणि त्यात तेल तूप नसले की हे पदार्थ भरपूर खाता येतात. मग भरीला जेवण घ्यायचे पण जरा कमीच. जेवणात विविधता ठेवली की तेच तेच खाण्याचा कंटाळा येणार नाही. इडली, डोसा, उथपा, थालीपीठ, थपला, मुगाची खिचडी यांसारखे पदार्थ सर्वांना आवडतात. पालेभाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, गाजर, आंबा, डाळिंब, यांसारख्या रंगीतफळे आणि भाज्या चव वाढवण्याबरोबरच क्षार आणि जीवांसत्वे पुरवतात. आहार संतुलित आणि सर्व आवश्यक पौष्टिक घटक पुरवणारा असावा.

खाणे कमी करून कमी उष्णांक घेणे याबरोबरच कमीत कमी 30 ते 40 मिनिटे जलद गतीने चालणे, धावणे, बॅडमिंटन, जिममध्ये जाणे असे व्यायाम करायला हवेत, म्हणजे घेतलेल्या उष्णांकांचा वापर होऊन वजन कमी होईल. हल्ली आपला व्यायाम पुरेसा झाला की नाही हे मोजणारी फिटबिट यांसारखी यंत्रे असतात. त्यामुळे आपल्याला आपण किती चाललो, किती उष्णांक वापरले, हृदयाची गती, अशा सगळ्या गोष्टी कळू शकतात. सारखी हालचाल हवी. रोजची 10,000 पावलांची चाल व्हायला हवी, म्हणजे वजन कमी होण्याबरोबरच हृदयाचे आरोग्य पण चांगले रहाते. दोन, तीन मजले चढतांना आणि उतरतांना लिफ्टचा वापर न करता पायी जावे. फोनवर बोलतांना चालत चालत बोलायचे. अशा साध्या साध्या गोष्टी पाळाव्यात.

मुलांना ह्या सवयी लहानपणापासून लावल्या तर त्यांचे खाणे, व्यायाम यांचे संतुलन राहून वजन आटोक्यात राहील, आरोग्य सुधारेल आणि वैभवाचा उपभोग घेता येईल.

आपल्याकडे श्रीमंती नव्याने येऊ लागली आहे. त्याबरोबर लठ्ठपणा आणि त्या अनुषंगाने येणारे रक्तदाब आणि मधुमेह यांचे प्रमाणपण वाढते आहे, परदेशात आधी लठ्ठपणा होता, आता लोक जास्त जास्त जागरूक होऊ लागले आहेत. संतुलित आहार आणि व्यायाम घेण्याची प्रवृत्ती वाढते आहे. खरंच आहे 'सरसलामत तो पगडी पचास!'

### सारांश: आरोग्याकडे वाटचाल

- क्षयरोग, महारोग, यकृतदाह, जुलाब, आमांश, श्वसनसंस्थेचा दाह इत्यादी जंतुजन्य रोगांचा प्रसार अजूनही चालू आहे आणि त्याचबरोबर वयोमानानुसार शारीरिक क्रिया अकार्यक्षम झाल्यामुळे होणाऱ्या मधुमेह, रक्तदाब, हृदयाच्या धमनीचा विकार, लठ्ठपणा इत्यादी व्याधींचा प्रादुर्भाव वाढीस लागला आहे. त्यामुळे विकसनशील देशांमधील लोकांना आजारांचा दुहेरी धोका निर्माण झाला आहे.
- चमचमीत खाणे-पिणे, बैठे काम, व्यायामाचा अभाव, दारू, तंबाखूसारख्या मादक पदार्थांचे व्यसन आणि ताण-तणाव यांच्यामुळे दीर्घकाळ चालू राहणाऱ्या शारीरिक क्रियांच्या विकृतीमुळे होणाऱ्या व्याधी सुरु होतात. ह्या रोगांचे प्रमाण इतके वाढले आहे की त्यांची जणू काही साथच आली आहे.
- शरीराच्या मध्यभागी येणारा लठ्ठपणा (पोट सुटणे), मेदवृद्धी आणि मेदांचे असंतुलन, रक्तातील साखरेच्या प्रमाणावरील अनियंत्रण इत्यादी शरीराच्या चयापचयातील बिघाड दर्शवणाऱ्या लक्षणांचा समूह (मेटॅबॉलिक सिंड्रोम) भारतामध्ये मोठ्या प्रमाणात दिसून

येतो. त्यात भर म्हणजे अनेक पुरुषांना धूम्रपानाचे व्यसन असते. त्यामुळे जीवघेणा हृदयरोग तरुणपणीच होतांना आढळून येतो. • ह्या शारीरिक क्रियांच्या विकृतीमुळे होणाऱ्या व्याधींचा प्रतिबंध करण्यासाठी आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारणे आवश्यक असते. भरपूर फळे, पालेभाज्या, काकडी, टोमॅटो, गाजर, मुळा यांच्यासारख्या कच्च्या फळभाज्या आणि कंदमुळे यांचा समावेश असलेला, कॅल्शियम, लोह आणि फायबरयुक्त संतुलीत आहार घेणे आणि साखर तसेच संपृक्त स्निग्ध पदार्थ आणि ट्रान्स फॅटस् टाळणे हितावह असते.

- दररोज कमीत कमी अर्धा तास चालणे, पळणे, मैदानी खेळ खेळणे यांसारखे व्यायाम आणि शक्य असेल तेथे चालत जाणे, जिने चढणे आरोग्यवर्धक असते.
- ध्यानधारणा, योगाचे व्यायाम, शारीरिक आणि मानसिक ताण-तणाव कमी करण्याचे, शिथिलीकरणेचे व्यायाम तसेच गाणे, चित्रकला, मासे पकडणे, फोटोग्राफी सारखे छंद मनःशांतीसाठी खूप उपयोगी पडतात.
- तंबाखू हा व्यसन निर्माण करणारा विषारी पदार्थ आहे. त्यामुळे तोंड, घसा, अन्ननलिका, फुफ्फुसे, पोट, मूत्राशयादी अवयवांचा कर्करोग होऊ शकतो. हृदयाच्या रोगांना कारणीभूत ठरणाऱ्या अनेक कारणांपैकी तंबाखूचे सेवन हे एक महत्वाचे कारण आहे. • आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारली तर आनंददायी दीर्घायुष्याचा लाभ होऊ शकतो.

- डॉ. आशा प्रतिनिधि

## आरोग्यदायी आहार घ्या, निरोगी रहा...

### निसर्गाशी एकरूप रहा, निरोगी मार्ग स्वीकारा

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



निरोगी सवय... निरोगी जीवन... निरोगी भारत !  
निरोगी जीवन हीच धनसंपत्ती

## आरोग्याकडे वाटचाल

संसर्गची दुखणी जुनी  
भर त्यात नव्यांची अजुनी  
लक्षावधींना लक्ष करोनी  
अग्रस्थानी जाती विराजुनी १

चंगळवादी जीवनशैली  
बघता बघता नकळत आली  
चटाओट अन् हव्यासानी  
ताण मानसिक उभ्या जीवनी २

लड्डपणाचे अनेक त्रास  
हृदयरोगांशी मैत्री खास  
साथ घेऊनी मधुमेहाला  
अकाली अपमृत्यूचा घाला ३

चाला, पळा, खेळा खेळ  
नकोच बसणे सारा वेळ  
आहार-विहार यांचा मेळ  
देई मना आनंद निर्भेळ ४

करा निश्चय एक खास  
काटा वेळ अर्धा तास  
व्यायामाची धरुनि कास  
आरोग्याचा घेवुनि ध्यास ५

कवयित्री - डॉ. आशा प्रतिनिधि



# जागतिक डास दिन

दरवर्षी 20 ऑगस्ट रोजी जागतिक डास दिन साजरा करण्यांत येतो. कारण 20 ऑगस्ट 1897 रोजी रोनॉल्ड रॉस यांनी "हिवताप" हा आजार अॅनाफिलीस मादी मच्छरच्या चाव्यापासून होतो हे शोधले. या ऐतिहासिक घटनेचे औचित्य साधून दरवर्षी डासाद्वारे फैलाव होणा-या किटकजन्य आजाराचे प्रमाण कमी करण्यासाठी जागतिक पातळी वर जनजागृती करण्यांत येते.

अॅनाफिलीस मादी मच्छर मुळे हिवताप, एडिस एजिप्टाय डासांमुळे डेंग्यू, चिकुनगुनिया, झिका, यलो फिवर व क्युलेक्स डासांमुळे हत्तीरोग होतो तसेच क्युलेक्स विष्णोई या डासांमुळे जे.ई. हा आजार होतो. डासांच्या 3500 प्रजाती आहेत. संपुर्ण जगामध्ये डास आढळून येतो. हिवताप, डेंग्यू, जे.ई. यामध्ये मृत्यू होतात. विशेषतः बालके व गर्भवती माता यांना दुषित डासांची मादी मच्छर चावल्यामुळे हे आजार होतात. हे किटकजन्य आजार कोणालाही, कोणत्याही वयोगटातील मानवाला होऊ शकतात. हे सर्व गंभीर आजार टाळण्यासाठी डासांपासून मुक्तीसाठी डासांचे डासोत्पत्ती स्थाने नष्ट करण्यासाठी डासोत्पत्ती स्थाने माहिती असणे आवश्यक आहे. उदा. घरातील वापरावयाचे सांडपाणी साठविलेले ड्रम, ओव्हर हेड पाण्याची टाकी, भांगार साहित्य, रांजण, माठ, कुलर्स, पाण्याचे हौद, घराच्या छतावरील टाकाऊ वस्तु, नारळाच्या कुरवंटया, फ्रीज, सेप्टीक टॅक, पिडीत विहीर, नदीतील डबके, मनीप्लॉट इ. असून सदरील डासोत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे.

**याकरिता हिवताप व इतर किटकजन्य आजारांचा प्रसार रोखणे, स्वतःचा डासांपासून बचाव करण्यासाठी जनतेने खालीलप्रमाणे दक्षता घेणे आवश्यक आहे.**

1) ताप आल्यास त्वरीत डॉक्टरांकडे जावे, डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे आवश्यक चाचण्या कराव्यात. शासकिय रुग्णालयात यासाठी मोफत रोगनिदान व औषधोपचार उपलब्ध आहेत.

- 2) झोपतांना मच्छरदाणीचा वापर करावा, पूर्ण अंग झाकले जाईल असे कपडे वापरावेत.
- 3) डासांपासून संरक्षणासाठी घराच्या दारे खिडक्यांना जाळया बसवाव्यात, क्रिम, मॅट, कॉईलचा वापर करावा.
- 4) घराच्या शौचालयाच्या सेप्टीक टॅकच्या व्हेन्ट पाईपला (गॅस पाईप) जाळी अथा कापड बांधावे. यामुळे डासांची उत्पत्ती रोखली जाते.
- 5) घर आणि परिसरात स्वच्छता ठेवावी.
- 6) सेप्टीक टॅकचे ढापे सिलबंद ठेवावेत.
- 7) गच्चीवरील पाण्याच्या टाक्यांना घट्ट झाकणे बसवावीत.
- 8) घरातील पाण्याच्या टाक्या/रांजण/बॅरल हौद हे आठवडयातून किमान एकदा घासून पुसून स्वच्छ कोरडे करावेत व ते घट्ट झाकणाने आणि कापडाने नेहमी झाकून ठेवावेत.
- 9) घरातील/गच्चीवरील/घराच्या परिसरातील भंगार सामान/फुटके डबे/वस्तू / निरूपयोगी टायर याची विल्हेवाट लावावी. या सामानात पावसाचे पाणी साचते व त्या ठिकाणी डासांची उत्पत्ती होते.
- 10) घरातील कुलर, मनी प्लॉट / चायनीज प्लॉटमधील पाणी आठवडयातून किमान एकदा बदलावे स्वच्छ करून पुन्हा भरावे.
- 11) फ्रिजचा ट्रेमधील पाणी वेळोवेळी काढून टाकावे.
- 12) गच्चीवर / अंगणात / घराच्या परिसरात कोठेही पाणी साचणार नाही, याची दक्षता घ्यावी.
- 13) कायमच्या डासोत्पत्ती स्थानांमध्ये गप्पी मासे सोडावेत.
- 14) किटकजन्य आजाराचा उद्रेक नियंत्रित करणे आरोग्य कर्मचा-यांना जनतेने सहकार्य करावे. वरीलप्रमाणे दक्षता सर्वांनी घेतल्यास आपण डासांवर नियंत्रण मिळवून किटकजन्य आजारांचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवता येईल.

**डास नाही = हिवताप, डेंग्यू नाही!**

**डॉ. जयश्री भुसारे,**

जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा परिषद, जालना.

# प्राणीदंश

## प्रस्तावना

भारतात प्रामुख्याने कुत्री चावल्याने, सर्प दंशाने व विंचू चावल्याने प्राणी दंशाचे रुग्ण आढळून येतात. शेतीप्रधानता, बहुतांश जनसंख्या गावात वसलेली असल्याने, गावांभोवती जंगल असल्याने प्राणी दंशाचे रुग्ण हे ग्रामीण भागात अधिक दिसून येतात.

## रेबिज

रेबिज विषाणूग्रस्त-कुत्रा, मांजर, माकड किंवा कोल्हा चावल्याने रेबिज होण्याचे संभव असते. रेबिजचे विषाणू प्राण्यांच्या लालेमध्ये असल्याने रेबिजग्रस्त प्राण्याने चाटल्याने सुद्धा हा रोग होण्याची शक्यता असते.



## दंशावर उपाय

### प्रथमोपचार

- प्राणी दंश झाल्यास जखम त्वरित साबणाने दोन किंवा तीनदा धुवून काढणे
- झालेल्या जखमेस झाकून ठेवणे
- त्वरित वैद्यकीय सल्ला घेणे

### उपचार

- डॉक्टरांनी सुचविल्यानुसार अँटी रेबिज लसीचे तीन डोस घेणे
  - टिटनेस इंजेक्शन घेणे
- सर्व जिल्हा, उपजिल्हा रुग्णालय व प्राथमिक उपचार केंद्र व उपकेंद्र येथे अँटी रेबिज लस उपलब्ध आहे.

## सर्पदंश

सर्पदंश हे घातक आहे की नाही हे चावलेल्या सापाच्या प्रजातीवर अवलंबून असते. भारतात प्रामुख्याने तीन प्रकारचे साप मिळतात.

- विषारी
- निमविषारी
- बिनविषारी

## प्रथमोपचार

- सापाचे विष चोखून बाहेर करण्याचे प्रयत्न करू नका.
- दंशाच्या ठिकाणी ब्लेड वगैरे वापरून जखम मोठी करू नका.
- पारंपरिक वैद्य उपचार व घरगुती उपचार टाळा.
- जखमेवर टाय, tourniquets किंवा बर्फ वापर.
- जखमेला स्वच्छ करण्याचे प्रयत्न करू टाळा.
- दंश केलेल्या सापाला पकडण्याचे व मारण्याचे प्रयत्न करू नका.

## उपचार

- दंश झाल्यानंतर रुग्णाला शांत ठेवणे, अवतीभोवती गर्दी न करणे. रुग्ण व्यवस्थितरित्या श्वास घेतो याची काळजी घेणे. रुग्णांच्या अंगावर घट्ट बसणारे आभूषणे काढून घेणे. रुग्णाला त्वरित रुग्णालयात घेऊन जाऊन अँटी स्नेक वेनम लस देणे.
  - लस देण्याआधी दंश झालेल्या सापाचा योग्य वर्णन देणे. सदर वर्णन उपयुक्त अँटी स्नेक वेनम लस देण्यास मदतीचे असते.
- सर्व जिल्हा, उपजिल्हा रुग्णालय व प्राथमिक उपचार केंद्र व उपकेंद्र येथे अँटी स्नेक वेनम लस उपलब्ध आहे.

## विंचूदंश

विंचू दंश ही जीवाला घातक अशी आणिबाणीची वैद्यकीय परिस्थिती आहे. विंचू दंशाच्या घटना मुख्यतः ग्रामीण भागात होत असून त्यावरील विश्वसनीय आकडेवारी उपलब्ध नाही.

- विंचूदंश जखमेवर बर्फ वापर
- रुग्णास त्वरित रुग्णालयात घेऊन जाणे
- वेदनाशामक औषधींचा उपयोग
- टिटनेसची लस देणे.



# कर्करोग

प्रत्यक्षात कर्करोग म्हणजे काही एकच रोग नाही तर एका विशिष्ट प्रकारच्या रोग समूहास कर्करोग म्हणून संबोधलेले आहे. कर्करोग कोणत्याही पेशीमध्ये, कोणत्याही उतीमध्ये आणि अवयवामध्ये होऊ शकतो. सर्व कर्करोग मधील समान दुवा म्हणजे अनिर्बंध पेशींची वाढ. कर्करोग प्रादुर्भावाची खात्रीशीर माहिती ही लोकसंख्यावर आधारित कर्करोग नोंदणी पध्दतीने (Population base cancer registry- PBCR ) मिळत असून PBCR मुळे कर्करोगामुळे होणारे मृत्यू व उत्तरजीवितेबद्दल माहितीसुद्धा मिळत असते.

## कर्करोग

### जागतिक रूपरेषा

आज कर्करोग ग्रस्तरुग्णांचे प्रमाण हे दोन्ही, प्रगत तसेच प्रगतीशील राष्ट्रांमध्ये वाढत आहे. जगामध्ये प्रतिवर्षी अंदाजे 10 दशलक्ष नवीन कर्करोगग्रस्त रुग्णांचे निदान करण्यात येते व सुमारे 6 दशलक्ष पेक्षाही अधिक मृत्यू हे विविध कर्करोगामुळे होतात (एकूण मृत्यूच्या 12%).

## भारतीय रूपरेषा

राष्ट्रीय कर्करोग नोंदणी कार्यक्रमाच्या अद्ययावत आकडेनुसार (8-PBCR) सन 2004-2005 दरम्यान 70,600 नवीन कर्करोगग्रस्त रुग्णांचे निदान झालेले असून त्यापैकी 35,601 (49.66%) पुरुष व 35,539 (50.34%) स्त्रिया आहेत.

## कर्करोग प्रतिबंध

### प्राथमिक प्रतिबंध

प्राथमिक प्रतिबंधात्मक उपाय हे धोक्याच्या घटकास प्रतिबंध घालून नवीन उद्भवणाऱ्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी करतात. कर्करोग प्रामुख्याने जीवन शैलीतील बदलेल्या सवयीमुळे होणारा आजार आहे.

कर्करोगाची प्रतिबंध करण्यास पुढील उपाय करण्यास यावेत

- तंबाखू नियंत्रण / परित्याग
- मद्यपान सोडणे
- संतुलीत व पौष्टिक आहार

## कर्करोग प्रतिबंधक उपक्रम

प्रतिबंध	तंबाखू संबंधी कर्करोग	तंबाखू नियंत्रण / परित्याग
शीघ्र निदान	तोंडाचा / स्तनाचा / गर्भाशय मुखाचा	जनजागृती करणे, स्वतःचे शारीरिक परीक्षण सोबत रोगनिदान तपासणी
निदान व उपचार	सामान्य कर्करोग	प्रशिक्षण, उपचारासंबंधी मार्गदर्शक सूचना, संदर्भ सेवा
उपशमन सेवा	पसरलेले व अंतिम टप्प्यातील कर्करोग	मॉर्फिन औषधीची उपलब्धता व सामाजिक सहयोग

## तंबाखू

कर्करोग होण्यास तंबाखू हा सर्वात महत्त्वाचा धोक्याचा घटक आहे. देशातील एकूण कर्करोगाच्या प्रमाणापैकी 34% कर्करोग तंबाखूमुळे होत असून सदर कर्करोग तंबाखू सेवन सोडण्याने थांबविता येण्यासारखे आहे. तंबाखूमध्ये सुमारे 4000 विविध रासायनिक घटक असून त्यापैकी कमीत कमी एकूण 438 घटकामुळे कर्करोग होत असतो. धूम्रपानामुळे फुफ्फुस, स्वरयंत्र, अन्ननलिका व श्वसन नलिकेचा कर्करोग होतो तसेच धूम्रपान स्वादुपिंड, मूत्राशय, मूत्रपिंड, मूत्रनलिका, प्लिहा व गर्भाशयमुख

कर्करोग होण्यास सुध्दा कारणीभूत आहे. तोंडाचा कर्करोग होण्यास तंबाखू सेवन मुख्यतः कारणीभूत आहे.

## मद्यपान

अधिक प्रमाणात मद्यपान हे मुख्य अन्ननलिका, आमाशय व यकृताच्या कर्करोगास मुख्यतः कारणीभूत आहे. तंबाखू सोबत मद्यपान हे कर्करोगाची संभावना वाढवणारे आहे. मद्यपान सेवन थांबविण्यास तंबाखू सेवन थांबविण्यासाठीच्याच उपाययोजना करायच्या असतात. या करिता वैयक्तिक व सामाजिक स्तरावर उपाय करायचे असून अमली पदार्थावर कर वाढविणे, जनजागृती निर्माण करणे

आणि मद्यपान व तंबाखू सेवन करणाऱ्या व्यक्तीचे निर्व्यसनीकरण करून त्यांना समुपदेशन व पाठींबा देणे आवश्यक आहे.

### लैंगिक व प्रजोत्पादन घटक:

लैंगिक स्वास्थ्य व स्वच्छता हे गर्भाशय मुखाच्या व स्तनाच्या कर्करोगाची जुळलेले महत्त्वाचे घटक आहेत. गर्भाशय मुखाचे कर्करोग होण्यास HPV नावाचे Virus (जिवाणु) कारणीभूत असून कमी वयात लैंगिक संबंध प्रस्तापित होणे, एक पेक्षा अधिकांशी लैंगिक संबंध ठेवणे व जनांगाची स्वच्छता न राखणे त्यातून HPV ची लागण होत असते. अधिक लग्नाचे वाढते वय (30 वर्ष पेक्षा जास्त), 30 वर्षांनंतर मूल होणे, मुल न होणे व पाळी बंद होण्यास विलंब यांमुळे प्रामुख्याने स्तनाचे कर्करोग होण्याची संभावना वाढते.

लैंगिक स्वच्छता राखणे, एकापेक्षा अधिकांशी लैंगिक संबंध न ठेवणे, कन्डोमचा वापर यामुळे HPV ची लागण प्रतिबंध होऊन गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगास प्रतिबंध घालता येतो. लवकर निदान हेच स्तनाच्या कर्करोगाचे उत्तरजीवन वृद्धिंगत करण्याचा मुख्य उपाय आहे.

### आहार

मागील दोन दशकात झालेल्या विविध परीक्षणामध्ये कर्करोगाचे निकृष्ट प्रकारच्या पोषणाशी असलेले संबंध सिद्ध झालेले आहे. चरबी, लाल मांसाचे प्रमाण जास्त असलेले जेवण, कर्करोगाचे प्रमाण वाढविण्यात कारणीभूत आहेत. आहारात फळ व हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश फायबरयुक्त आहार हे कर्करोगाला प्रतिबंध घालण्यात सहाय्यक आहेत.

कर्करोग प्रतिबंधात्मक आहार विषयक सूचना

- स्थूलपणा टाळणे
- नियमित व्यायाम करणे
- मद्यपान व तंबाखू सेवन टाळणे
- आहारात मिठाचे प्रमाण संतुलित ठेवणे
- आहारात फळ व हिरव्या भाज्यांचा भरपूर प्रमाणात समावेश करणे.

### व्यवसाय

सर्व प्रकारच्या कर्करोगात 5 ते 10 टक्के कर्करोग हे

व्यक्तींच्या व्यवसायामुळे उद्भवतात. रबर, लाकूड, वस्त्र, सिमेंट व्यवसायातील कामागारांमध्ये फुफ्फुसांच्या कर्करोगाचे प्रमाण अधिक असल्याचे सिद्ध झालेले आहे. तसेच रासायनिक व औषधी कारखान्यातील कामगार यांच्यात मूत्राशयाचा कर्करोग प्रामुख्याने आढळून येतो. संरक्षणात्मक उपकरण जसे की, मुखावरण, हानिकारक तत्वांसोबत काम करतांना यंत्राचा वापर, हवा शुद्धीकरण यंत्राचा वापर इत्यादीमुळे कर्करोगजन्य घटकांशी संपर्क कमी करता येतो.

### रोगसंक्रमण

रोग संक्रमणामुळेही काही कर्करोग निर्माण होतात. संक्रमण निर्माण करणाऱ्या सूत्रांचे निर्मूलन, संक्रमणाला पसरण्यापासून थांबवणे, लसीकरण इत्यादीने अशा कर्करोगास प्रतिबंध घालता येतो.

### शीघ्रनिदान

कर्करोगाचे प्राथमिक टप्प्यावर असताना (State 1) निदान केले असता कर्करोगापासून पूर्णपणे बरे होण्याचे प्रमाण जास्त असते. State-1 वर निदान झाल्यास कर्करोग चिकित्सा अधिक प्रभावी असून व्याधीचे पूर्ण उच्चाटन करण्यात अधिक परिणामकारक आहे.

कर्करोगाची काही धोक्याची लक्षणे पुढीलप्रमाणे -

- वारंवार बद्धकोष्ठता किंवा अतिसार होणे.
- मूत्रविसर्जनाचा त्रास होणे.
- नेहमीपेक्षा वेगळे रक्तस्राव होणे.
- स्तन किंवा इतर अवयवास गाठ आढळून येणे.
- अपचन किंवा गिळण्यास त्रास होणे.
- तिळाची त्वचेवरची संख्या किंवा आकार वाढणे.
- सतत खोकला किंवा आवाजात घोंगरेपणा येणे.

वरील लक्षणे आढळता कर्करोग निश्चितच आहे असे नसून इतर आजारात सुद्धा ही लक्षणे आढळून येतात. परंतु दीर्घ काळ आढळत असलेली व सामान्य चिकित्सेने बरे न होणाऱ्या लक्षणाची गांभियाने दखल घेणे आवश्यक आहे. स्वतःच्या मुखाचे किंवा स्तनांचे नियमित स्वपरीक्षण शिकविल्यास बऱ्याच प्रमाणात तोंडाच्या व स्तनाच्या कर्करोगाचे निदान शीघ्र करणे सोपे व संभव होत असते.

# मधुमेह



इन्सुलिनची आवश्यकता असते. या रुग्णांमध्ये सामान्यतः कौटुंबिक इतिहास आढळतो.

- **गर्भधारणेमुळे होणारा मधुमेह** – या आजारात गर्भधारणेच्या काळात शरीरात साखरेचे प्रमाण वाढते. सामान्यतः गर्भधारणेनंतर हा आजार बरा होतो. परंतु यामुळे माता व बालक या दोघांना भविष्यात प्रकार - 2 मधुमेह होण्याची संभावना असते.

मधुमेह होण्याची शक्यता केव्हा जास्त असते?

- जर मनुष्याचे वय 30 वर्षावरील असेल तर
- जर वजन सामान्य पेक्षा जास्त असेल तर
- जर शारीरिक व्यायाम करत नसाल तर
- उच्च रक्तदाब असणारे रुग्ण
- जर शरीरातील चरबीचे (कोलेस्ट्रॉल) प्रमाण सामान्य पेक्षा वाढले असेल तर
- मधुमेहाचा कौटुंबिक इतिहास असेल तर
- जर महिलेने 4 किलो किंवा त्यापेक्षा जास्त वजनाच्या बालकाची प्रसूती केली असेल तर
- जर गर्भधारणेनंतर महिलेच्या शरीरातील साखरेचे प्रमाण वाढले असेल तर

मधुमेहाचे तीन प्रकार पडतात - प्रकार- 1 मधुमेह, प्रकार 2 मधुमेह, गर्भधारणेमुळे होणारा मधुमेह.

**मधुमेह प्रकार 1** – सामान्यतः या आजाराची सुरुवात बालपणापासून किंवा तरुण वयामध्ये होते. या आजाराचे निदान बालपणातच होऊ शकते. या आजाराची सुरुवात अचानकपणे होऊन रुग्णास जिवंत राहण्यास इन्सुलिनची आवश्यकता असते. शरीरातील स्वादुपिंडाच्या पेशी स्वयंरित्या नाश होऊन हा आजार होतो. या आजारात सामान्यतः कौटुंबिक इतिहास आढळत नाही.

- **मधुमेह प्रकार 2** – या आजाराला इन्सुलिनवर अवलंबून नसलेला मधुमेह किंवा प्रौढ लोकांत होणारा मधुमेह असे म्हणतात. या आजाराचे निदान कुठल्याही वयात होऊ शकते. सामान्यतः या आजाराचे रुग्ण शारीरिक व्यायाम व आहाराच्या मदतीने या आजारावर नियंत्रण ठेवू शकतात. परंतु काही काळाने रुग्णांना औषधांची आणि

मधुमेह कसा ओळखावा

- खूप तहान लागणे, खूप वेळा लघवीला होणे व वजन कमी होऊन खूप भूक लागणे
- शरीरावरील जखम लवकर बरी न होणे
- पुन्हा पुन्हा सांसर्गिक आजार होणे
- खूप थकवा जाणवणे
- पुरुषांमध्ये नपुंसकता येणे

	उपाशीपोटी शरीरातील साखरेचे प्रमाणे	जेवण झाल्याच्या 2 तासानंतर शरीरातील साखरेचे प्रमाणे
मधुमेह	≥126	≥200
इम्पेअर्ड ग्लुकोस टोलरन्स(IGT)	<110	>140 ते <200
इम्पेअर्ड फास्टिंग ग्लुकोस(IFG)	≥110 ते <126	



# हृदयरोग



हृदयास होणाच्या अपुच्या रक्त पुरवठ्यामुळे उद्भवणारे आजार तसेच इतर हृदयासंबंधीच्या आजार समूहास कार्डीओ व्हास्कुलर डिसिजेस (Cardio-Vascular Diseases -CVD) म्हणून संबोधले जाते.

## कार्डीओ व्हास्कुलर डिसिजेस

हृदयास होणाच्या अपुच्या रक्त पुरवठ्यामुळे उद्भवणारे आजार तसेच इतर हृदयासंबंधीच्या आजार समूहास कार्डीओ व्हास्कुलर डिसिजेस (Cardio-Vascular Diseases -CVD) म्हणून संबोधले जाते.

कार्डीओ व्हास्कुलर डिसिजेस (Cardio-Vascular Diseases -CVD)

हृदयास योग्य प्रकारे कार्य करण्यास रक्ताचा तसेच प्राणवायूचा होणारा पुरवठा व हृदयास असणारी त्याची गरज यातील तफावतीमुळे हे हृदयविकार उद्भवतात. याचे मुख्य कारण म्हणजे हृदय वाहिन्यांत चरबीचा साठा होऊन त्यांची पोकळी कमी होणे.

## जागतिक रूपरेषा

जगामध्ये सन 2004 मध्ये हृदयरोगामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्यांची संख्या ही 7.2 दशलक्ष एवढी होती. हा आकडा जगातील एकूण मृत्यूच्या 12.2 टक्के एवढा आहे. जगात हृदयरोगाने मृत्युमुखी पडणाऱ्या लोकांचे प्रमाण युरोप खंडामध्ये जास्त आहे. त्यानंतर आशिया खंडाचा नंबर लागतो.

## राष्ट्रीय रूपरेषा

भारतामध्ये शहरी भागात होणाऱ्या एकूण मृत्यूच्या

25 टक्के मृत्यूला हृदयरोग कारणीभूत आहे. 2003 दरम्यान भारतामध्ये 29.8 दशलक्ष एवढे हृदयरोगाचे रुग्ण होते. भारतात दरवर्षी 1.5 दशलक्ष व्यक्ती हृदयरोगामुळे मृत्युमुखी पडतात. भारतात हृदयरोगाचे तसेच हृदयरोगामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्या व्यक्तीचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. मागील चार दशकापासून भारतातील हृदयरोगाचे प्रमाण ग्रामीण भागात दुपटीने तर शहरी भागात सहा पटीने वाढलेले आहे.

**हृदयरोगाचे धोक्याचे घटक** - हे धोक्याचे घटक दोन प्रकारामध्ये मोडतात.

- अपरिवर्तनीय
- परिवर्तनीय

**अपरिवर्तनीय धोक्याचे घटक** - नावाप्रमाणेच या घटकात बदल करता येत नाही. त्यामुळे यांना अपरिवर्तनीय धोक्याचे घटक म्हणून संबोधले जाते. ते खलीलप्रमाणे आहेत.

- वय - पुरुषामध्ये 45 वर्षापेक्षा जास्त तर स्त्रियांमध्ये 55 वर्षापेक्षा जास्त व्यक्तींना हृदय रोगाचा धोका अधिक असतो.
- लिंग - पुरुषांमध्ये हृदयरोगाचा धोका अधिक असतो, परंतु स्त्रियांची पाळी संपल्यानंतर हा धोका दोघांमध्ये ही समान असतो.
- कौटुंबिक इतिहास - घरातील व्यक्तींना वा जवळच्या नातेवाईकांना जर हृदय रोग असेल तर घरातील इतर व्यक्तींना हृदयरोगाचा धोका अधिक असतो.
- वंश - काही विशिष्ट वंशाच्या व्यक्तींमध्ये हृदयरोगाचा धोका अधिक असतो.

**परिवर्तनीय धोक्याचे घटक** - नावाप्रमाणेच या घटकात बदल करता येतो. त्यामुळे यांना परिवर्तनीय धोक्याचे घटक म्हणून संबोधले जाते. ते खालीलप्रमाणे आहेत.

- धूम्रपान - धूम्रपान हे 25 टक्के हृदयरोगाने मृत्युमुखी पडण्यास कारणीभूत ठरते. हृदयरोग होण्याचा धोका हा रोज ओढण्यात येणाऱ्या सिगारेट किंवा बीडी यांच्या संख्येशी समप्रमाणात असतो. धूम्रपान बंद केले तरीही

- अशा व्यक्तींमध्ये हृदयरोग होण्याचा धोका हा किमान 10 वर्षांतरी धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा जास्त असतो.
- उच्च रक्तदाब - ज्या व्यक्तींना उच्च रक्तदाबाचा आजार असतो त्यांना हृदयरोग होण्याचा हा इतरांपेक्षा जास्त असतो.
  - शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाणे - ज्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाणे 220 mg/dl पेक्षा जास्त असते. त्यांना हृदयरोग होण्याचा धोका जास्त असतो.
  - मधुमेह - मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना हृदयरोग होण्याचा धोका हा 2 ते 3 पटीने जास्त असतो.
  - स्थूलपणा - स्थूल व्यक्तीमध्ये हृदयरोग होण्याचा धोका हा जास्त असतो.
  - शारीरिक निष्क्रियता - शारीरिक निष्क्रियता तसेच आरामदायी जीवन हृदयरोग होण्यास कारणीभूत असते.
  - मद्यपान - मद्यपान स्वतंत्रपणे हृदयरोगास कारणीभूत असते.
  - संतती नियमनाच्या गोळ्या - ज्या स्त्रिया संतती नियमना गोळ्या नियमित घेत असतात अशांना हृदयरोगाचा धोका अधिक असतो.

## हृदयरोगास प्रतिबंधात्मक उपाय -

### 1. आहारातील बदल -

आहारात स्निग्ध पदार्थाचे प्रमाण कमी करणे आहारात मीठाचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे (5 ग्रॅम प्रति दिवस) आहारात पालेभाज्या तसेच फळांच्या सेवनाचे प्रमाण वाढविणे.

### 2. धूम्रपान बंद करणे -

आपले ध्येय हे धूम्रपानरहित समाज तयार करण्याचे असावे.

### 3. रक्तदाब नियंत्रित करणे-

नियमितपणे आपला रक्तदाब तपासून घेणे व रक्तदाब वाढला असल्यास त्यावर नियमितपणे डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली उपचार घेणे.

4. नियमित व्यायाम करणे व स्थूलपणा होऊ न देण्याची खबरदारी घेणे.

### 5. मद्यपान बंद करणे.

अशा विविध प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांनी वा जीवनशैलीतील बदलांनी हृदयरोग होण्यापासून प्रतिबंध घालता येतो.



# हृदयरोग

खालीलपैकी कोणतीही लक्षणे आढळून आल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा...

- पायच्या चढताना धाप लागणे किंवा बेथुद्ध होणे
- छातीत दुखणे, दबाव किंवा शारीरिक श्रमानंतर अपचनाची भावना
- खांदा किंवा हातामध्ये दुखणे
- जबडा दुखणे
- काम केल्यानंतर श्वास घेण्यास त्रास
- ओटीपोटात दुखणे
- विनाकारण भीती वाटणे किंवा घाम येणे
- हृदयात धडधड होणे किंवा चक्कर येणे
- शरीरातील अवयव दुखणे

असंसर्गजन्य रोगांची लक्षणे प्राथमिक स्तरावर दिसत नाही, बचावासाठी 30 वर्षांनंतर नियमित आपल्या आरोग्याची काळजी घ्या.

# पक्षाघात

पक्षाघात म्हणजे मेंदूच्या भागाला अचानक इजा होणे. मेंदूतील रक्तनलिकेत रक्ताची गाठ तयार होऊन रक्तनलिका अवरोद्ध होऊन मेंदूच्या विशिष्ट भागास रक्ताचा पुरवठा बंद झाल्यामुळे पक्षाघात होतो. तसेच मेंदूमधील रक्त वाहिन्यांचा, रक्तस्राव होऊन सुद्धा पक्षाघात होतो.

## पक्षाघात

पक्षाघात म्हणजे मेंदूच्या भागाला अचानक इजा होणे. मेंदूतील रक्तनलिकेत रक्ताची गाठ तयार होऊन रक्तनलिका अवरोद्ध होऊन मेंदूच्या विशिष्ट भागास रक्ताचा पुरवठा बंद झाल्यामुळे पक्षाघात होतो. तसेच मेंदूमधील रक्त वाहिन्यांचा, रक्तस्राव होऊन सुद्धा पक्षाघात होतो. "Atherosclerosis" यात रक्तनलिकेतील लवचिकता कमी होत असते. लवचिकता कमी झालेल्या भागास Patches of atheroma / Plaques of atheroma असे सुद्धा म्हणतात. Patches of atheroma यात रक्तनलिकेतील आतील भागात लवचिकता कमी झाल्याने वसाचे (चरबीचे) थर जमा होतात. त्यामुळे मेंदूस तात्पुरता रक्तपुरवठा कमी होऊन TIA or transient ischemic attack होत असतो. TIA शीघ्र उपचाराने बरा होतो.

## पक्षाघातास प्रतिबंध

पक्षाघात हे उच्च रक्तदाब नियमित ठेवल्याने, तंबाखू सेवन न केल्याने आणि स्वस्थ जीवनशैलीचा अवलंब केल्याने टाळता येतो. त्याकरिता खालीलप्रमाणे सूचना पाळाव्यात.

रक्तदाब नियमित ठेवणे

- कुटुंबात - रक्त संबंधातील व्यक्तीस पक्षाघाताचा त्रास असल्यास इतर कुटुंबियांनी उच्च रक्तदाब व मधुमेहासाठी दरवर्षी एकदा तपासणी करून घेणे.
- कडधान्य फळ व भाज्या असलेले संतुलित आहार घेणे.

- मैदा, साखर व अन्न पदार्थ जसे बिस्कीट, तळलेले पदार्थ टाळणे.
- पक्षाघाताची लक्षणे जसे अचानक चेहरा किंवा हातापायात शिथिलपणा जाणवणे, नजर धूसर होणे, चक्कर येणे, तीव्र डोकेदुखी जाणवल्यास त्वरित वैद्यकीय उपचार घेणे.

## पक्षाघात टाळण्यास काहीही सामान्य व उपयुक्त सूचना

- वर्षातून एकदा रक्तदाब तपासणे. रक्तदाब वाढलेला आढळल्यास नियमितपणे रक्तदाब तपासणे.
  - सर्वप्रकारचे तंबाखू सेवन व धूम्रपान थांबविणे.
  - मद्यपान थांबविणे. मद्यपानामुळे रक्तदाब एकाएकी अचानक वाढत असून त्याने पक्षाघात होणे संभवते.
- नियमित व्यायाम करणे.
- आहारात कडधान्य, डाळींचा व मीठ न लावलेल्या सुका मेव्याचा समावेश करणे.
- मधुमेह असल्यास योग्य उपचाराने रक्तातील शर्करा नियमित ठेवणे.



## पक्षाघात अधिक धोका केव्हा संभवतो

खालील परिस्थितीत पक्षाघाताचा अधिक धोका संभवतो

- उच्च रक्तदाब असणे.
- हृदयरोग असणे.
- आधी TIA होऊन जाणे.
- मधुमेह असणे.
- धूम्रपान व तंबाखू सेवन करणे.
- स्थूलता असणे, नियमित व्यायाम न करणे व अधिक स्थानबद्ध जीवनशैली.
- संततीनियमक गोळ्यांचा उपयोग.
- कुटुंबात रक्तसंबंधी यापैकी पक्षाघात व्याधी असणे.

उपरोक्त व्यक्तींना पक्षाघाताचा अधिक धोका असल्यामुळे त्यांनी पक्षाघात टाळण्यास उपयुक्त सूचनांचा अवलंब करावा.

# आयुष्य एवढे स्वस्त झाले आहे का?

जगभरातील सर्वाधिक आत्महत्या भारतात होतात, असा अहवाल जागतिक आरोग्य संघटनेने दिला आहे. केंद्रीय गृह मंत्रालयाने जाहीर केलेल्या अहवालात, 2013 साली देशात झालेल्या आत्महत्यांमध्ये 6 हजार 623 आत्महत्या महाराष्ट्रात नोंदविण्यात आल्या. खरच आयुष्य एवढे स्वस्त झाले आहे का? विचार करा. मान्य आहे आजचे जीवन स्पर्धात्मक झाले आहे. आजच्या युगात नोकरी, शिक्षण, व्यवसाय, पोटापाण्याच्या प्रश्नाने मेंदूस घेरले आहे. यश-अपयशाने माणूस भयभीत झाल्याने जीवनातला प्रत्येक क्षण हा संघर्षाने, संकटांनी, आव्हानांनी, समस्यांनी भरलेला असतो. निराशा, अपयश, राग, मत्सर, स्पर्धा, जिंकण्याची ईर्ष्या, अपयश न पचवणारी पिढी जीवनातून पलायन करणाऱ्या किंवा निराशा, मानसिकता, दुर्बलता त्यातच आपल्यांकडूनच अपेक्षांचा भडिमार होत असेल तर मग माणसाला वैफल्यात जाण्यास जास्त वेळ लागत नाही. अशा व्यक्तींनी जीवनात येणा-या संकटांचा मुकाबला स्वतः व कुटुंबासमवेत करणे हे निरोगी मनोवृत्तीचे लक्षण आहे. प्रत्येक परिस्थितीला शरण जाणाऱ्या दुबळ्या मनांना समर्थ बनवा.

अशा एक ना अनेक कारणांना मनुष्याला तोंड द्यावे लागते. मात्र, दुःखाबरोबरच्या सामन्यात, ज्याला यश कळत नाही, ज्यांना दुःखाला भिरकावून देता येत नाही किंवा सुख असो अथवा दुःख असो ती कवटाळून बसत, त्याबाबतचा समतोल विचार ज्याला करता येत नाही तो मात्र या जीवन संघर्षात पराभूत होतो. तोच शेवटचा पर्याय म्हणून आत्महत्येचा पर्याय स्वीकारतो. आत्महत्या हा सर्व समस्यांवरचा अंतिम उपाय आहे काय? कोणत्याही एका व्यक्तीची आत्महत्या ही त्या कुटुंबाची आणि समाजाचीच हत्या असते. म्हणूनच अशा आत्महत्याचे हे सत्र थांबविणे आवश्यक आहे. जीवनात चढ-उतार, खाचखळगे येतच असतात. केवळ संवेदनशील राहून चालत नाही. थोडं कठोर होऊन जिद्दीने जगलेच पाहिजे व मनाला खंबीर बनवून कुटुंबाला आधार दिला पाहिजे.

आज एकत्र कुटुंबाची पद्धत कमी झाल्याने घरातील एकटेपणा, जीवनातील स्पर्धा, अपयशी ठरण्याची भीती,

यशाची सक्ती, यामुळे मनावरचा ताण वाढत आहे. व्यक्तिगत जीवन आणि समाजजीवन, वैयक्तिक मूल्ये आणि सामाजिक मूल्ये यांच्यात विसंवाद निर्माण झाला की व्यक्तीच्या मनात एक प्रकारचा संघर्ष निर्माण होतो. ही व्यक्ती स्वतःला समाजापासून वेगळे समजू लागते व एकटी पडते. समाजाच्या कोणत्याही घटकात मनाने ती एकरूप होऊ शकत नाही. अशा वेळी योग्य असे मानसिक धैर्य व आधार मिळाला नाही, तर ती व्यक्ती स्वतःला संपवायचा विचार करू लागते व सोयीस्कर, सोपा व जवळचा मार्ग निवडते कमकुवत मनाला हार मान्य करणे झेपले नाही की आत्महत्या करून जिंकण्याचे वेध लागतात. मग विचार करा आयुष्य एवढे स्वस्त झाले आहे का?

आयुष्याच्या या कातरवेळी समुपदेशन करणारा, धीर देणारा कुणी नसेल तर हा अविचार प्रत्यक्ष कृतीत अवतरतो. कोणत्याही स्थितीला सामोरे जाण्याची मानसिकता जोपर्यंत घडली जात नाही, तोपर्यंत आत्महत्येच्या घटना या घडत राहतील. आत्महत्या ही एकप्रकारे मानसिक विकृती असल्याने तिची व्यापकता अमर्याद राहणार ही वस्तुस्थिती आहे. परंतु त्यासाठी लहानपणापासूनच कौटुंबिक संस्काराबरोबर शैक्षणिक संस्कारातसुद्धा मानसिक सक्षमतेचे धडे द्यायला हवेत. मनाचे उत्तम आरोग्यच अशा आत्महत्यांना पायबंद घालू शकेल.

आत्महत्येचा अंतिम निर्णय होईपर्यंत त्या माणसाचे संपूर्णतः मानसिक खच्चीकरण झालेले असते. परंतु ठेच लागल्याशिवाय किंवा पडल्याशिवाय चालता येत नाही, ते काही उगीच नाही. ठेच लागली म्हणून चालणेच सोडले तर कायमचे अपंगत्व येईल. आयुष्याचे देखील असेच आहे. चालणे हा मानवाचा दैनंदिन कामातील महत्त्वाचा भाग आहे आणि लढणे ही योद्ध्याची ओळख आहे. मानव म्हणून न अडळखता सदोदित चालत राहिलात तरीही खूप झाले. आयुष्य आव्हानाचे दुसरे नाव आहे, हे जाणणाराच दुःख पेलू शकतो. 'जीवन हे जगण्यासाठी आहे ते पुन्हा मिळत नाही, ते आनंदमय आहे. ते आनंदाने जगूया

## आपण काय कराल ?

नैराश्याग्रस्त व्यक्तीशी आपुलकीन बोला, नैराश्याने ग्रासल्यास कुटुंबाशी बोलणी करा. आपल्या शेजारच्याला, कार्यालयातील मित्राला, नातेवाइकांना आनंदी जीवन जगण्याची जादू शिकवा. काम-क्रोध-मत्सर यांनी लोकांना ग्रासले आहे त्या पासून दूर रहा. पालकांनी वा कुटुंबातील सदस्यांनी अपेक्षांचा भडिमार करणे सोडून द्या, आपल्या मुलांमध्ये शिक्षणाबरोबरच आत्मविश्वास वाढविणारा संस्कार आणि जगण्याचे ध्येय समजावून आजच्या धकाधकीच्या जीवनात संकटे ही येणारच व त्यासाठी सदैव खंबीर व सहनशील राहून त्यावर मात करणे, परिस्थितीशी सदैव लढणे हे मुलांना लहानपणापासूनच शिकवा प्रत्येक परिस्थितीला शरण जाणा-या दुबळ्या मनांना समर्थ बनवा, एकत्र राहून वैफल्यग्रस्तांना जगण्याचे बळ द्या. सकारात्मक दृष्टीने कसे पाहता येईल हे शिकवा. वाईट काळात आपल्याला प्रेमाचे चार शब्द बोलणारा कोणीही नसेल तर मनाचा हिरमोड होतो; परंतु आयुष्याला आनंदीवृत्तीने पाहणारी माणसे किंवा जगण्याची उमेद देणारी माणसे संपर्कित आली की आत्महत्येचा विचार आपसूकच मनातून जातो. म्हणूनच वाईट काळात एखाद्याला एकटे टाकू नका. या वेळी जवळपासच्या माणसाकडून समुपदेशाची आवश्यकता असते ती द्या अथवा योग्य वेळी, योग्य स्थळी समुपदेशका ची भेट घ्या, जीवन सुंदर आहे आनंदाने जागा. आपण आम्हाला या ठिकाणी भेट देऊ शकता जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम, वाशिम जिल्हा रुग्णालय, रुम 38.

मानसिक आरोग्य समुपदेशन व मानसिक आरोग्य विषयक अधिक माहितीसाठी खालील क्रमांकावर संपर्क साधावा, 14416, किंवा 18008914416  
मानसिक आजार असल्यास बाह्य खर्च टाळा जिल्हा रुग्णालयातील दर्जेदार सुविधांचा लाभ घ्या.

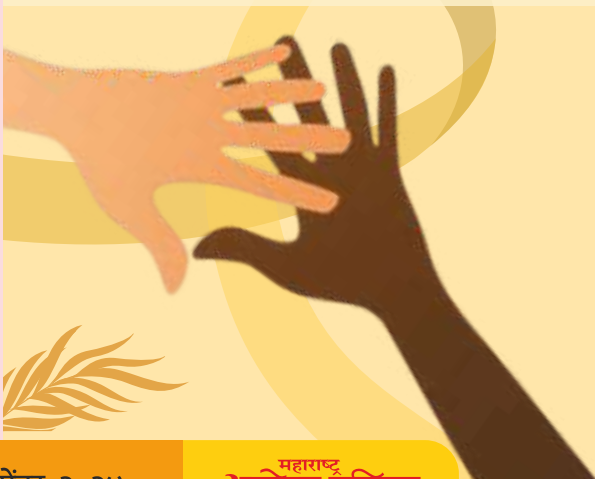
मानसिक आरोग्यसाठी लागणारा उपचार खर्च हा अनेक दिवसाचा असल्याने जिल्ह्यातील नागरिकांनी जिल्हा रुग्णालयातील जिल्हा मानसिक आरोग्य कार्यक्रम रुम 38 या ठिकाणी भेट देऊन मोफत मानसिक आरोग्य उपचार घ्यावेत, आपण आम्हाला या ठिकाणी भेट देऊ शकता. आपल्या नजिकच्या खालील ग्रामीण रुग्णालयात ही सुविधा उपलब्ध आहे.

**पहिला मंगळवार** - कारंजा, **दूसरा मंगळवार** - मालेगांव, **तिसरा मंगळवार** - अनशिंग, **पहिला गुरुवार** - रिसोड, **दुसरा गुरुवार** - मंगरुळपीर, **तिसरा गुरुवार** - मानोरा, **चौथा गुरुवार** - कामरगाव, या ठिकाणी सेवा दिली जाते आपल्या नजीकच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात मनशक्ती क्लिनिक अंतर्गत ही मानसिक आरोग्य सेवा दिली जाते. याचा नागरिकांनी लाभ घ्यावा.

आता घरबसल्या मानसिक आरोग्य समुपदेशन घेऊ शकता तेही मोफत टोल फ्री क्रमांक 14416 तसेच 18008914416 या क्रमांकावर संपर्क साधावा

# जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन

10  
सप्टेंबर



## आपण आत्महत्या रोखण्यास मदत करू शकता

संवेदनशील व्हा, त्यांचे ऐका, काळजी घ्या, मदत करा आणि उपचारांमध्ये मदत करा

# " एक दिवस क्षयमुक्ती साठी "

## प्रस्तावना -

टी.बी.इंडिया-2023 च्या रिपोर्ट नुसार जगामध्ये 2022 मध्ये 1 करोड 6 लाख इतके क्षयरुग्ण आहेत त्यापैकी जवळपास 24.2 लाख क्षयरुग्ण हे भारतात आहेत. त्याचबरोबर भारतामध्ये जवळपास 3.2 लाख क्षयरुग्णाचे मृत्यू त्या वर्षी झालेले आहेत. ग्लोबल टीबी रिपोर्ट नुसार जगभरात पसरलेल्या क्षयरोगाचा आढावा घेणे आलेला असून त्यामध्ये विविध आजारांमुळे होणा-या मृत्यूंमध्ये क्षयरोग हा दहाव्या क्रमांकावरील आजार आहे. याच गंभीर जाणीवेतून व सन 2025 पर्यंत भारत क्षयमुक्त करण्याच्या उद्देशाचा पहिला टप्पा म्हणून आपला कागल तालूका क्षयमुक्त झाला पाहिजे यासाठी हे नावीन्यपूर्ण अभियान मा. कार्तिकेयन एस. मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिल्हा परिषद, कोल्हापूर व मा. डॉ. अनिरुद्ध पिंपळे जिल्हा आरोग्य अधिकारी जिल्हा परिषद, कोल्हापूर, मा. डॉ. माधव ठाकूर जिल्हा क्षयरोग अधिकारी, कोल्हापूर यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरु करण्यात आले आहे.

## अभियानाचा उद्देश -

कागल तालूक्याचे माहे मे 2024 अखेर क्षयमुक्त पंचायतीचे कामकाज पाहिले असता खुप कमी निकष पूर्ण होवून 83 पैकी जेमतेम 7 ते 8 पंचायती क्षयमुक्त पंचायती म्हणुन पात्र झाल्या होत्या. क्षयमुक्ती साठी अजून खुप मोठा पल्ला पार करणे आवश्यक होते व त्यासाठी कामकाजामध्ये नियमितपणा येवून सुधारणा होणेसाठी उठावात्मक अभियान/मोहिम हाती घेणे आवश्यक होते. यासाठी एक दिवस क्षयमुक्तीसाठी हे अभियान दरमहा अंमलबजावणी करणेचे धोरण ठरविण्यात आले. टीबी फ्री ग्रामपंचायत अभियानांतर्गत कागल तालूक्यातील एकुण 83 ग्रामपंचायती सन 2024 मध्ये क्षयमुक्त करणे व त्यासाठी क्षयमुक्त पंचायतीच्या सर्व निकष पूर्ण करणे हा या अभियानाचा उद्देश आहे.

## अभियान राबविण्यासाठीची कार्यप्रणाली -

एक दिवस क्षयमुक्ती साठी अभियान साठी पंचायत

समिती, कागलचे मा.गटविकास अधिकारी मा.कुलदिप बोंगे साहेब यांच्या अध्यक्षतेखाली तालूक्यातील वैद्यकीय अधिकारी व आरोग्य कर्मचारी यांची समिती स्थापन करण्यात आली. सदर समितीचे कामकाज सदस्य सचिव म्हणून तालूका आरोग्य अधिकारी, डॉ.फारुक देसाई हे पाहत आहेत. सदर समितीमध्ये हे अभियान राबविण्यासाठी खालीलप्रमाणे कार्यप्रणाली निश्चित करण्यात आली.

- हे अभियान राबविण्यासाठी दरमहा तीसरा बुधवार निश्चित करणेत आला कारण की, पहिल्या दोन आठवड्यामध्ये संशयित शोधण्याचे व बेडका तपासणीचे कामकाज किती झाले आहे पाहून पुढील कामकाजाचे सूक्ष्म नियोजन करता यावे.
- या अभियानामध्ये कार्यक्षेत्रात आशा स्वयंसेविका आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका व समुदाय आरोग्य अधिकारी यांनी आपल्या उपकेंद्राचे नियोजन करून सर्व्हेच्या माध्यमातून व बाह्यरुग्ण तपासणी मधुन जास्तीत जास्त संशयित रुग्ण शोधून त्यांना बेडका तपासणीसाठी प्रवृत्त करावे.
- सदर कामकाजाचे सुपरविझन व मॉनिटरिंग प्रा.आ.केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी व सुपरवायझरी स्टाफनी करावे.
- सदर दिवशी ग्रामपंचायत भेटी, ग्रामसभेमध्ये जनजागृती शाळा कॉलेज भेटी व रांगोळी चित्रकला, निबंधस्पर्धा घेणे तसेच वार्ताफलकच्या माध्यमातून क्षयरोगाविषयी जनजागृती करणेत यावी.
- तसेच निक्षयमित्र होण्यासाठी ग्रामस्तरावरील विविध संस्था व एनजीओना संपर्क करावा.
- घरोघरी भेटीच्या वेळेला उपचार सुरु असलेल्या क्षयरुग्णांना भेटी देवून त्यांच्या उपचाराविषयी पाठपुरावा करावा व त्यांच्या कुटुंबाचे समुपदेशन करणेत यावे.
- सदर दिवशी कार्यक्षेत्रातील खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिक यांना भेटून क्षयरोगाबाबत बाबत जागृत करावे. तसेच औषध दुकानदारांना भेटी देवून औषध घेणा-या रुग्णाबाबत खातरजमा करावी.

- सदर दिवशी अभियान संपल्यानंतर त्याचा परिपूर्ण अहवाल त्याच दिवशी तालूका कार्यालयास पाठवून दयावा.
- तालूका आरोग्य अधिकारी कार्यालयातून STS, STLS व

- सर्व सुपरवायझर यांनी सदर अभियानाचे नियंत्रण व अहवाल एकत्रीकरण करावे.
- सदर अभियानानंतर तालूकास्तरावरून सर्व प्रा.आ.केंद्र व उपकेंद्रांना प्राप्त अहवालानुसार अभिप्राय/सुचना देणे.

### अभियानाचे फलीत-

कालावधी	सर्वेक्षण केलेली लोकसंख्या.	बेडका तपासणीचे उददीष्ट	झालेले काम	टक्केवारी	क्षयमुक्त गावे	रुग्णांची संख्या	फुडबास्केट
माहे.जाने.२४ ते मे २४ (५ महिने)	२०४६५	३५९०	१५५९	४३ %	०८	६८	२
माहे. जून २४ ते ऑगस्ट २४ (३ महिने)	३६८८३	२१५४	२००२	९३ %	२५	१०५	३८

- माहे जून २०२४ पासून हे अभियान सुरु झाले आणि वरीलप्रमाणे क्षयमुक्त पंचायतच्या निकषांमध्ये खुप मोठया प्रमाणात सुधारणा झालेली दिसून आली.
- १९ जून २०२४ या अभियानाच्या पहिल्याच दिवशी ३३६ एवढे स्पुटम सॅम्पल एकाच दिवशी जमा झाले व तेथुन पुढे दरमहा सुध्दा यामध्ये चांगली सुधारणा दिसून आली.
- या अभियानामुळे क्षयरोगाविषयी मोठया प्रमाणात जनजागृती होवून पंचायत समिती स्तरावरून, ग्रामपंचायत स्तरावरून, आरोग्य अधिकारी/कर्मचारी स्तरावरून क्षयरुग्ण दत्तक घेवून त्यांना फुडबास्केट दिले गेले.
- या अभियानामुळे खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिक यांचा सहभाग मोठया प्रमाणात वाढून क्षयरुग्ण नोटीफिकेशनचे खाजगीचे उददीष्ट ९० टक्के पुर्ण झाले.
- या अभियानामुळे क्षयरुग्णाविषयी कुटुंबामध्ये, समाजामध्ये नकारात्मकता कमी होवून, सकारात्मकता वाढलेचे दिसून येते.

सदर अभियान यशस्वी होण्यासाठी जिल्हयातील लोकप्रतिनिधी, जिल्हास्तरीय अधिकारी मा. मुख्य कार्यकारी अधिकारी, मा.जिल्हा आरोग्य अधिकारी, मा.जिल्हा क्षयरोग अधिकारी यांचे मार्गदर्शन लाभत आहे. तसेच तालूक्याचे गटविकास अधिकारी व ग्रामपंचायत, शिक्षण, महिला बालकल्याणसह सर्व विभागांचे प्रमुख तसेच तालूका आरोग्य अधिकारी कार्यालयातील अधिकारी/कर्मचारी यांचे सहकार्य लाभत आहे. तसेच प्रा.आ.केंद्रस्तरावर हे अभियान यशस्वी होण्यासाठी प्रा.आ.केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य सहाय्यक, आरोग्य सहाय्यिका, औषध निर्माण अधिकारी, प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ, गटप्रवर्तकसह इतर कर्मचारी प्रयत्नशील आहेत. तसेच कार्यक्षेत्रामध्ये समुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका, आशा स्वयंसेविका हे अतिरिक्त मेहनत घेत आहेत. व सर्वांच्या सहकार्याने हे अभियान निश्चित सफल होईल यात शंका नाही .हे अभियान यशस्वी होण्यासाठी सहकार्य करणारे आरोग्य विभागातील सर्व घटकांचे विशेष आभार.

- डॉ. फारुक देसाई



# आग आणि अग्निशामक यंत्र

## क्षेत्र भेटीवर आधारित

आरोग्य विभागातील एक अधिकारी म्हणून विविध प्रकारच्या आरोग्य संस्थांना भेटी देण्याचा योग नेहमीच येत असतो.

आपणास विदीतच आहे की आपल्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून ग्रामीण भागातील जनतेला विविध प्रकारच्या आरोग्य सेवा पुरविल्या जातात.

त्या मध्ये प्रामुख्याने प्राथमिक आरोग्य सेवांचा समावेश असतो. त्या करिता आपल्याकडे प्राथमिक आरोग्य केंद्र ही एक अत्यंत महत्त्वाची आरोग्य संस्था आहे.

सर्वच प्राथमिक आरोग्य केंद्र हे Cold Chain Point म्हणजेच शितसाखळी केंद्र असून तेथूनच कार्यक्षेत्रातील सर्व गावांमध्ये लसीकरण सत्राचे आयोजन करण्यात येते व सुक्ष्मकृति आराखड्यानुसार लस वितरीत केली जाते.

CLASSIFICATION	RISK
 CLASS A	These are fires that involve solid materials like paper, wood or textiles.
 CLASS B	These are fires that involve liquids, like oils, petrol or diesel.
 CLASS C	These are fires that involve flammable gases, such as propane, butane or methane.
 CLASS D	These are fires that involve metals, like aluminium, magnesium, titanium or swarf.
 CLASS E	These are fires that involve live electrical equipment, like computers or phone chargers.
 CLASS F	These are fires that involve cooking oils and fats, such as in deep-fat fryers.

शितसाखळी अबाधित राखण्यासाठी शितसाखळी केंद्रामध्ये 24/7 विद्युत पुरवठा उपलब्ध ठेवावा लागतो. शितसाखळी यंत्रणेमध्ये विजेवर चालणाऱ्या उपकरणांची फार महत्त्वाचे भूमिका आहे. त्यांच्या सुरक्षितते साठी आपण नेहमी सतर्क राहणे आवश्यक आहे.

राज्यस्तरीय नोडल अधिकारी म्हणून विविध जिल्ह्यांतील आरोग्य संस्थांना दिलेल्या भेटी दरम्यान असे निर्देशनास आले की तेथील जबाबदार अधिकारी तसेच कर्मचारी बंधूंमध्ये अगदी प्राथमिक स्वरूपाच्या किंबहुना स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी करावयाचा प्राथमिक बाबींची सुद्धा माहिती नाही.

त्यातीलच एक बाब म्हणजे **अग्निशामक यंत्र**.

या लेखामध्ये आपण दाबाचा उपयोग करून छोट्या स्तरावर वापरात असलेले एक उपकरण आज आपण पाहणार आहोत. ते म्हणजे अग्निशामक यंत्र.

**अग्निशामक यंत्र समजून घेण्या आधी आपण अग्नी म्हणजे काय? ते जरा जाणून घेऊया.**

कारण आग का लागते हे कळले, तरच ती कशी विझवता येते हे कळेल. आग लागणे, ही 'ज्वलन' (Combustion) नावाने ओळखली जाणारी एक रासायनिक प्रक्रिया आहे. ही बाब काही काही गट ड मधिल कर्मचारी व सद्यस्थिती मध्ये Out Sourcing किंवा बाह्य यंत्रणेद्वारे या गोंडस नावाखाली सेवा देणारे कर्मचारी बरेचदा कोणत्याही प्रकारचे प्रशिक्षण न देता किंवा त्यांच्या सचोटी व चारित्र्याचा सारासार विचार न करता बाह्य यंत्रणेद्वारे नियुक्त केले जातात त्यांना या गोष्टी माहित नसतात म्हणून हा प्रपंच.

ज्वाला (flame) हा आगीचा आपल्याला दिसलेला आविष्कार असतो.

कुठल्याही रासायनिक क्रियेप्रमाणे इथेही दोनपेक्षा





अधिक गोष्टी एकत्र येऊन काही वेगळ्याच गोष्टी तयार करतात.

ज्वलनामध्ये लाकूड, कागद, तेल, कोळसा (इंधन) यांसारख्या रासायनिक पदार्थांचा हवेतील प्राणवायूशी संयोग होऊन त्यापासून पाणी, कार्बन डाय ऑक्साइड, इतर वायू आणि उष्णता तयार होते. तसेच विजेचा दाब कमी जास्त होत असेल किंवा वायरिंग व बटणांची गुणवत्ता राखली गेली नाही तर स्पार्किंग होते आणि आग लागू शकते.

ज्वलन कधीही आपोआप सुरु होत नाही.

नुसते तेल किंवा लाकूड हवेच्या सान्निध्यात असले, तरी जोपर्यंत बाहेरून क्षणिक औष्णिक ऊर्जा देणारी घटना (एखादी ठिणगी किंवा काड्यापेटीतील जळती काडी) त्यांच्याजवळ येत नाहीतोपर्यंत ही रासायनिक प्रक्रिया सुरु होत नाही. आणि ही साखळी प्रक्रिया (Chain Reaction) एकदा सुरु झाली की, कुठलातरी एक घटक (इंधन, प्राणवायू किंवा उष्णता) संपेपर्यंत ज्वलन थांबत नाही.

इंधन (लाकूड, तेल, इ.), प्राणवायू आणि उष्णता हे तीनही घटक एकाच वेळी एकाच ठिकाणी हजर असतील तरच आग लागू शकते. म्हणजेच जर आग विझवायची असेल, तर या रासायनिक प्रक्रियेतील कुठलाही एक घटक नियंत्रित करणे किंवा संपवणे गरजेचे ठरते.

घरात तव्यावर किंवा कढईत कधी आग लागली तर आपण काय करतो?

एकतर ते चुलीवरून उतरवतो, म्हणजेच उष्णता मिळणे थांबवतो. किंवा त्यावर एखादा जाड कपडा ठेवून त्यावर पाणी मारतो म्हणजेच त्याला प्राणवायू मिळण्याच्या प्रक्रियेत अडथळे निर्माण करतो आणि कापड ओले आणि गार ठेवून ते पेटणार नाही याची काळजी घेतो. अग्निशामकाचे सर्वप्रकार याच तंत्रावर विकसित केलेले आहेत.

**‘अग्नी त्रिकोण तोडणे आणि ज्वलनाची साखळी प्रक्रिया थांबवणे.**

**‘कसा काम करतो अग्निशामक?’**

बहुतेक सर्व अग्निशामक हे दिसायला गोल डब्यासारखे, (आतील कुपी) धातूच्या जाड पत्र्यापासून बनवलेले असतात.

यात दोन पदार्थ असतात. त्यातला एक हा घन, द्रव किंवा वायू स्वरूपातील अग्निविरोधक पदार्थ असतो तर दुसरा, कुपीमध्ये, उच्च दाबाखालील रासायनिक पदार्थ असतो, जो अग्निशामकाचा दांडा दाबल्यावर आतील अग्निविरोधक पदार्थ बाहेर फेकतो.

**अग्निशामकाचे तीन प्रकार आहेत:**

1) पाण्याचा उपयोग केलेले-

या प्रकारात डब्यात बाहेरील बाजूस पाणी आणि उच्च दाबातील हवा असते. दड्या दाबल्याबरोबर आतील रासायनिक पदार्थ उच्च दाबाने बाहेर येतो आणि पाणी आगीवर फेकण्यास आवश्यक दाब देतो. या प्रकारचे अग्निशामक प्रक्रियेतील उष्णता कमी करतात.

## 2) कोरडी रासायनिक पावडर किंवा फेस वापरलेले

या अग्निशामकामध्ये, उच्च दाबातील नायट्रोजन वायूमुळे ही पावडर किंवा फेस आगीवर फेकला जातो आणि त्याचा थर आगीवर पसरला की आगीला मिळणारा प्राणवायू बंद होतो आणि आग विझते.

## 3) कर्बवायू असलेले

या अग्निशामकामध्ये कार्बन डाय ऑक्साइड (CO<sub>2</sub>) द्रव आणि वायुरूपात भरलेला असतो. सामान्य दाब आणि तापमानाखाली CO<sub>2</sub> वायुरूपात असतो.

त्याला उच्च दाबाखाली नेल्याने तो द्रव रूपात साठवलेला असतो. जेव्हा त्याच्यावरील दाब काढला जातो तेव्हा थंड असलेला हा वायू प्रसरण पावतो आणि आगीला वेढताना तो दोन प्रकारे आग विझवतो, तापमान कमी करून आणि प्राणवायू कमी करून.

## अग्निशामक यंत्राचे विविध भाग

कडी - अपघाताने दांडा दाबला जाऊ नये तसेच अग्निशामक वापरण्यायोग्य आहे हे या कडीमुळे कळते. कडी जाग्यावर नसेल किंवा तुटलेली असेल तर तो अग्निशामक तपासणे गरजेचे ठरते.

धातूच्या जड पत्र्याच्या डब्यातील लहान डबी / कुपी- यात उच्च दाबातील रसायन/ किंवा वायू असतो.

अग्निविरोधक पदार्थ- पाणी किंवा पावडर किंवा फेस.

बाहेरील बोंडाला (Nozzle) जोडणारी नळी.

बोंड - बहुतेक वेळा याला प्लास्टिकची नळी जोडतात, जी आगीच्या दिशेने सहज फिरवता येते.

अग्निशामक चालू करताना आपण ही कडी उचकटतो आणि

दांडा दाबतो.

दांडा दाबल्याने झडप (चित्रामध्ये हिरव्या रंगात असलेली) उघडते आणि कुपीतील उच्च दाबातील रसायन/ वायू बाहेर येतो.

कुपीतील पदार्थ बाहेर आल्याबरोबर प्रसारण पावतो आणि बाहेरील भागातील पदार्थविर/ पाण्यावर दाब देतो आणि त्याला खाली दाबायला लागतो.

खाली दाबल्याबरोबर तो पदार्थ/ पाणी नळीमध्ये वर चढते. पाणी/ पदार्थ/ वायू बोंडातून बाहेर येते आणि आगीच्या दिशेने फेकले जाते.

अग्निशामक वापरताना तो योग्य प्रकारचा असणे गरजेचे आहे. त्याचा तक्ता चित्रामध्ये दाखविल्याप्रमाणे आहे. आगीसारख्या आणि बाणीच्या वेळी आग शांत करण्याकरता, आपले डोके शांत ठेवून अग्निशामक योग्य प्रकारे वापरणे गरजेचे आहे.

प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील किंवा ज्या ठिकाणी अशा यंत्राचा वापर केला जातो त्या ठिकाणी काम करणाऱ्या अधिकाऱ्यांना आणि कर्मचाऱ्यांना ही माहिती नक्कीच उपयोगी पडेल.

धन्यवाद

## डॉ दुर्गोधन गोपाजी चव्हाण

उपसंचालक आरोग्य सेवा  
(प्राथमिक आरोग्य केंद्र,  
उपकेंद्र व दवाखाने) मुंबई  
भ्रमणध्वनी : 7722032221



# आंतरराष्ट्रीय ज्येष्ठता दिन

लोकसंख्या वृद्धिंगत होणे ही एक महत्त्वाची जागतिक घटना आहे. प्रजनन क्षमता कमी आणि आयुर्मान (Life Expectancy) जास्त झाल्यामुळे जगातील वृद्ध लोकांची संख्येत वाढ होत आहे. भारत आणि राज्यांच्या लोकसंख्येबाबत अंदाजांवरील तांत्रिक गटाच्या अहवालानुसार, 2011 मध्ये लोकसंख्येच्या जनगणनेच्या तुलनेत 2021 मध्ये जवळपास 34 दशलक्ष वृद्ध व्यक्तींची वाढ दिसून आली. आयुर्मान (Life Expectancy) वाढल्याने आयुष्यमानात अतिरिक्त वर्षांची भर पडत आहे तर वृद्ध व्यक्तींनी ते चांगल्या आरोग्याने (Healthy Ageing) घालवायला हवेत. निरोगी वृद्धत्व हि काळाची गरज आहे. 14 डिसेंबर 1990 रोजी यूएन जनरल असेंब्लीने 1 ऑक्टोबर हा आंतरराष्ट्रीय वृद्ध दिवस म्हणून साजरा केला. 1 ऑक्टोबर 1991 रोजी प्रथमच आंतरराष्ट्रीय वृद्ध व्यक्तींचा दिवस साजरा करण्यात आला. वृद्ध व्यक्तींचे योगदान ओळखण्यासाठी आणि त्यांच्या जीवनावर परिणाम करणाऱ्या समस्यांचे परीक्षण करण्यासाठी हा दिवस दरवर्षी साजरा केला जातो. जसे आपल्याला माहित आहे की वृद्धत्व वेगवेगळ्या समस्यांसह येते. आरोग्याच्या समस्या, मानसिक समस्या, कौटुंबिक समस्या, आर्थिक समस्या या वृद्धांना भेडसावणाऱ्या सामान्य समस्या आहेत.

**1. आरोग्य समस्या :** हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (उच्च रक्तदाब, एथेरोस्क्लेरोसिस) श्वसनमार्गाचे रोग (COPD, दमा), मस्क्युकोस्केलेटल रोग (ऑस्टिओपोरोसिस, संधिवात), स्ट्रोक, मधुमेह, कर्करोग यासारखे सामान्य आजार वृद्ध गटात आढळतात. भारतात, जुनाट आजार हे वृद्धांमधील मृत्यूचे प्रमुख कारण आहेत. पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये जुनाट आजार जास्त प्रमाणात आढळतात. इंडिया एजिंग रिपोर्ट-2017 नुसार मधुमेह, मोतीबिंदू, उच्च रक्तदाब यांसारखे जुनाट आजार स्त्रियांमध्ये अधिक सामान्य आहेत आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि दमा हे अधिक सामान्य आजार आहेत.

**2. मानसिक समस्या :** जगभरातील अंदाजे 60% वृद्ध मानसिक विकारांनी ग्रस्त आहेत. स्मृतिभ्रंश (Dementia)

आणि नैराश्य हे वृद्धांमध्ये दिसणारे सर्व सामान्य मानसिक विकार आहेत जे जगातील एकूण वृद्ध लोकसंख्येच्या 5% आणि 7% योगदान देतात, तर चिंता विकार जगातील 3.8% वृद्ध लोकांवर परिणाम करतात. अल्झायमर रोग हा स्मृतिभ्रंशाचा एक प्रकार आहे जो सामान्यतः वृद्धांमध्ये दिसून येतो. वयोवृद्धांमध्ये मादक द्रव्यांचा गैरवापर हा एक दुर्लक्षित विषय आहे. अभ्यासाने असे सुचवले आहे की मद्याचा वापर पदार्थाचा गैरवापर (substance abuse) म्हणून केला जातो. तंबाखू आणि मद्याचा गैरवापर हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी, श्वसन आणि पाचक आरोग्याच्या समस्या वाढवू शकतो.

**3. आर्थिक समस्या:** निवृत्तीनंतर वृद्ध लोकसंख्येचे उत्पन्नाचे स्रोत कमी होतात, शेवटी त्यांच्या गरजा, तसेच आरोग्य सेवा/औषध खर्च कमी होतो व कुटुंबातील कमावत्या सदस्याकडे हस्तांतरित होते. अनेक वेळा वृद्ध व्यक्ती जास्त औषध खर्चमुळे वैद्यकीय सेवा नाकारतात. अपंगत्व किंवा अंधरुणाला खिळलेल्या वृद्धांना हलाखीच्या परिस्थितीचा सामना करावा लागू शकतो. भारतातील वृद्धांच्या अहवालात असे म्हटले आहे की 26 टक्के वृद्ध पुरुषांचे आणि सुमारे 60 टक्के वृद्ध महिलांचे कोणतेही वैयक्तिक उत्पन्न नाही. शिवाय, विधवेच्या बाबतीत आर्थिक अडचणी आणखीनच बिकट होण्याची शक्यता आहे. एकतर तिच्याकडे कोणताही स्रोत नाही किंवा तिला तिच्या मूलभूत गरजा पूर्ण करण्यासाठी पेन्शनवर अवलंबून राहावे लागते.

**4. कौटुंबिक समस्या :** सहसा, घरातील वृद्ध हा कुटुंबाचा भार मानला जातो. कुटुंबातील सदस्य त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करतात ज्यामुळे त्यांच्या भावना, आधार प्रणाली तसेच सामाजिक-आर्थिक स्थितीला मोठा धक्का बसतो. मुले त्यांचे कुटुंब वाढवतात आणि मागे "रिकामे घरटे" (Empty nest) सोडून बाहेर पडतात. शहरीकरणासोबत हा empty nest syndrome चा ट्रेड वाढत आहे. काही कुटुंबांमध्ये घटस्फोट, बहुपत्नीत्व, पुनर्विवाह, सावत्र कुटुंब निर्मिती, लिव्हइन आणि

अपत्यहीनता यासारख्या सामाजिक समस्या आहेत. या मुळे वृद्ध लोकांमध्ये एकटेपणा येऊ शकतो आणि त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होऊ शकते.

**5. लैंगिक समस्या :** लैंगिकता ही महत्त्वाची आणि मूलभूत प्रेरक शक्ती आहे परंतु मानवी लैंगिकतेबद्दल सामान्यतः गैरसमज आहे. वृद्धांमधील लैंगिक क्रियाकलाप (Sexual Activity) हा एक दुर्लक्षित विषय राहिला आहे कारण बऱ्याच लोकांमध्ये असा गैरसमज आहे की लैंगिक इच्छा आणि लैंगिक कार्ये वयानुसार कमी होतात. याउलट, वृद्ध पुरुष आणि स्त्रिया दोघेही लैंगिकतेला त्यांच्या जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग मानतात, लैंगिक इच्छा बाळगतात आणि घनिष्ट संबंध आणि लैंगिक क्रियाकलापांमध्ये गुंतण्याची इच्छा बाळगतात. जेरियाट्रिक लैंगिकता (2017) वर भारतातील एका अभ्यासात महिलांमधील लैंगिक क्रियाकलापांची समस्या चित्रित करण्यात आली आहे. त्यात असे म्हटले आहे की 20% महिलांनी जोडीदार गमावल्यामुळे लैंगिक क्रियाकलाप कमी झाल्याची नोंद केली आहे, या विरुद्ध 3.3% पुरुषांच्या आणि अधिक स्त्रिया स्वतःची प्रतिमा खातर लैंगिक क्रियाकलाप कमी होण्याचे कारण म्हणून नोंदवतात.

अशा सर्व समस्यांमुळे त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होऊन त्यांच्या पोषण स्थितीवर परिणाम होतो.

शाश्वत विकास उद्दिष्टांपैकी (Sustainable Development Goals) उद्दिष्ट क्रमांक 3 हे वृद्धांसह सर्व वयोगटातील सर्व लोकांच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याणावर लक्ष केंद्रित करते. भारत शाश्वत विकास उद्दिष्टांसाठी वचनबद्ध आहे आणि हळूहळू जागतिक मेट्रिक्सचे राष्ट्रीय विकास निर्देशकांमध्ये रूपांतर करत आहे. जसजसा काळ बदलतो तसतसे आम्हाला वृद्ध लोकसंख्येच्या मागणीचा सामना करण्यासाठी अधिक सानुकूलित सेवांची आवश्यकता आहे. खाली वर्णन केल्याप्रमाणे भारतातील विविध राष्ट्रीय योजना वृद्धांच्या कल्याणासाठी कार्य करतात. परंतु कव्हरेज आणि जागरूकतेच्या अभावामुळे अनेक वृद्धांना त्रास सहन करावा लागतो.

• राष्ट्रीय वयोश्री योजना (R V Y) - ही योजना भारत सरकारच्या सामाजिक न्याय आणि सक्षमीकरण

मंत्रालयाने 2017 मध्ये सुरु केली आहे. ही योजना केवळ दारिद्र्यरेषेखालील ज्येष्ठ नागरिकांसाठीच उपलब्ध आहे. कमी दृष्टी, श्रवणदोष, दात गळणे आणि लोकोमोटोर अपंगत्वाने ग्रस्त ज्येष्ठ नागरिकांना सहाय्यक-लिफ्टिंग उपकरणे प्रदान केली जातात. राज्य सरकारांच्या मदतीने उपायुक्त किंवा जिल्हाधिकाऱ्यांच्या अध्यक्षतेखालील समिती या योजनेसाठी पात्र असलेल्यांची ओळख पटवते. या योजनेतर्गत प्रत्येक जिल्ह्यातील 30% लाभार्थी महिला असतील. चालण्याच्या काळ्या, एल्बो क्रॅचेस, वॉकर, श्रवणयंत्र, व्हीलचेअर आणि कृत्रिम दात हे या योजनेअंतर्गत पुरविल्या जाणाऱ्या काही सहाय्यक आहेत.

- इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धापकाळ निवृत्तीवेतन योजना- 2007 मध्ये भारताच्या ग्रामीण विकास मंत्रालयाने सुरु केलेली ही योजना राष्ट्रीय वृद्धापकाळ निवृत्तीवेतन योजना (National Old Age Pension Scheme) म्हणून प्रसिद्ध आहे. ही योजना ज्येष्ठ नागरिक, विधवा आणि अपंगांना सामाजिक सहाय्यचे लाभ प्रदान करते. लाभार्थी बीपीएल कार्डधारक असणे आवश्यक आहे आणि त्यांच्याकडे इतर कोणत्याही स्रोताकडून नियमित आर्थिक सहाय्य नसणे आवश्यक आहे. जर लाभार्थी 60 ते 79 वर्षांच्या दरम्यान असेल तर मासिक 200 रुपये आणि 80 वर्षांपेक्षा जास्त वय असलेल्यांना 500 रुपये दिले जातात.
- प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (PM-JAY), जी 2018 मध्ये आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने आयुष्मान भारतचा भाग म्हणून सुरु केली होती, ही जगातील सर्वांत मोठी आरोग्य विमा योजना आहे, ज्याचा उद्देश गरीब आणि असुरक्षित कुटुंबांना आरोग्य खर्चाची हमी प्रदान करणे आहे. भारतातील सार्वजनिक आणि खाजगी पॅनेलीकृत रुग्णालयांमध्ये दुय्यम आणि तृतीयक स्तरावरची काळजी दिली जाते व हॉस्पिटलायझेशनसाठी प्रति कुटुंब प्रति वर्ष 5 लाख रुपये दिले जाते. यामध्ये निदान आणि औषधांसह 3 दिवसांपर्यंत प्री-हॉस्पिटलायझेशन शुल्क आणि 15 दिवसांपर्यंत हॉस्पिटलायझेशननंतरचा खर्च समाविष्ट आहे.

- नॅशनल प्रोग्रॅम फॉर द हेल्थ केअर फॉर द एल्डरली (NPHCE ) हा सरकारच्या आंतरराष्ट्रीय आणि राष्ट्रीय वृद्धांसाठीचे धोरण संगठीत ठेवणारा कार्यक्रम आहे, ज्यात की अपंग व्यक्तींच्या हक्कांवरील यूएन कन्व्हेन्शन (United Nation Convention on the Rights of Persons with Disability), भारत सरकारने 1999 मध्ये दत्तक घेतले वृद्ध व्यक्तींवरील राष्ट्रीय धोरण (National Policy for Older Persons) ) आणि “पालक आणि ज्येष्ठ नागरिकांची देखभाल आणि कल्याण कायदा, 2007” चे कलम 20 यांचा समावेश करून घेतलेला आहे जे ज्येष्ठ नागरिकांच्या वैद्यकीय सेवेसाठीच्या तरतुदीं संबोधित करतात आणि वृद्ध जनहित ची दृष्टी समोर ठेवून निरोगी वृद्धत्वाला चालना देत आहे. प्राथमिक स्तराच्या आरोग्य सेवा देणारे उपकेंद्र/आरोग्य आणि कल्याण केंद्रे (SC /HWC ), प्राथमिक आरोग्य केंद्रे (PHC), आणि दुय्यम स्तराच्या आरोग्य सेवा देणारे सामुदायिक आरोग्य केंद्रे (CHC), जिल्हा रुग्णालये (DH) आणि MoHFW द्वारे तृतीय स्तराच्या आरोग्य सेवा देणारे राष्ट्रीय वरिष्ठ जन स्वास्थ्य योजना (RVJSY) जे राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचा (NHM) घटक आहे याद्वारे आरोग्याची काळजी व सेवा प्रदान केल्या जातात. 2016-17 मध्ये NPHCE च्या तृतीय स्तरावरील उपक्रमांचे नाव बदलून ‘राष्ट्रीय जन स्वास्थ्य योजना’ असे ठेवण्यात आले आहे. या तृतीय स्तराच्या आरोग्य सेवा 19 रीजनल जेरियाट्रिक सेंटर्स (RGCs) जे 18 भारतीय राज्यांमध्ये आहेत आणि दोन नॅशनल सेंटर ऑफ एजिंगद्वारे (NCAs) दिल्या जातात.
- युनायटेड नेशन्स डेकेड ऑफ हेल्दी एजिंग (2021-2030) हे एक जागतिक सहयोग आहे जे वृद्ध लोकांचे, त्यांच्या कुटुंबांचे आणि त्यांचे जीवन सुधारण्यासाठी सरकार, नागरी समाज, आंतरराष्ट्रीय संस्था, व्यावसायिक, शैक्षणिक, मीडिया आणि खाजगी क्षेत्र यांना एकत्र आणते. वृद्ध लोकसंख्या शारीरिक, सामाजिक आणि आर्थिक क्रियाकलापांसाठी वैविध्यपूर्ण आहे. त्यांच्याकडे समाजाला देण्यासारखे बरेच काही आहे परंतु विविध समस्या त्यांच्या कार्यात अडथळा आणतात आणि त्यांच्या जीवनमानावर परिणाम करतात. जीवनाची गुणवत्ता त्यांच्या आरोग्याची स्थिती, काम किंवा नियमित क्रियाकलाप, पौष्टिक स्थिती, शारीरिक क्रियाकलाप इत्यादींद्वारे निर्धारित केली जाऊ शकते. सर्व प्रभाव

नियंत्रित करून वृद्ध लोक चांगल्या दजर्चे जीवन जगू शकतात. परंतु निरोगी आणि चांगल्या दजर्च्या जीवनासाठी प्रेरणा देणे आवश्यक आहे.

## खालील शिफारसींचे पालन केल्याने वृद्धांना त्यांचे जीवनमान सुधारण्यास मदत होऊ शकते.

- वृद्धांसाठी सामाजिक व्यासपीठांची तरतूद किंवा किसान मंच, भजन मंडळ यांसारखे विद्यमान व्यासपीठ मजबूत करणे
- सोशल प्लॅटफॉर्मचा वापर करून आरोग्य उपक्रम, पोषण शिक्षण, आरोग्य शिबिर ला प्रोत्साहित करणे
- गावपातळीवर कुटुंबातील बंध दृढ करण्यासाठी आंतरपिढी उपक्रमांमध्ये सहभाग, कुटुंब मेळावा आयोजित करणे
- त्यांचे हक्क आणि उपलब्ध सरकारी योजनांबाबत जागरूकता निर्माण करणे

- डॉ. रुचिता रमेश खांडरे

(MBBS, MD Community Medicine)

वैद्यकीय अधिकारी, जिल्हा प्रशिक्षण पथक, गडचिरोली

## चला, आपण सर्वांनी मिळून वृद्ध नागरिकांना कार्यक्षम व निरोगी बनवण्याचा संकल्प करूया !

वरिष्ठ नागरिकांची काळजी घेणे ही आपल्या संस्कृतीची परंपरा आहे.



एनपीएचसीई

भारत सरकारचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी एक नवी योजना

# राष्ट्रीय पोषण महिना

दरवर्षी सप्टेंबर महिना हा राष्ट्रीय पोषण माह म्हणून साजरा करतात. याचा मुख्य उद्देश सामान्य लोकांपर्यंत योग्य पोषण, वयोमानानुसार पोषक तत्त्वाची आवश्यकता, कमी खर्चात, स्थानिकरित्या उपलब्ध खाद्य पदार्थातून मिळणारे पोषण, पोषणा अभावी उद्भवणारे आजार, ते टाळण्यासाठी उपचारात्मक आहार, अयोग्य जीवनशैली व खानपान या मुळे उद्भवणारे आजार व त्यासाठी उपचारात्मक आहार व सक्रिय जीवनशैली याविषयी जनजागृती केली जाते. पोषण म्हणजे शारीरिक व जैव रासायनिक प्रक्रिया आहे ज्या मध्ये तुम्ही आहार घेतल्या नंतर त्यातील आवश्यक जास्त व कमी प्रमाणात लागणारे पोषक तत्त्वे शरीराची जडणघडण, शरीरातील विविध चया पचयाच्या क्रिया होण्याकरिता मदत करतात.

आपली जीवनशैली, वय, लिंग, कामाचे स्वरूप यावर पोषक तत्त्वांची आवश्यकता अवलंबून असते. शरीराच्या पोषणासाठी कार्बोदके, प्रथिने, मेद, पाणी, जीवनसत्त्व, खनिजे यांची प्रामुख्याने आवश्यकता असते. त्याकरिता आहार समतोल असणे आवश्यक आहे. आहारात विविध अन्न घटकांचा वापर प्रत्येक आहारात घेणे आवश्यक आहे. तर 1.धान्य -जसे की तृणधान्य ,डाळी, कडधान्ये इत्यादी,2. दूध व दुधाचे पदार्थ, 3. अंडी व मास, मासे, 4. तुप ,तेल, तेलबिया 5. फळे व भाज्या अशा विविध अन्न घटकांचा दिवस भराच्या आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे. फळे व भाज्या याना संरक्षण करणारा घटक मानतात ज्यामुळे शरीराची रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. भाज्या व फळांमध्ये मुबलक प्रमाणात खनिजे व जीवनसत्त्व असतात जे शरीर, त्वचा, डोळे निरोगी राहण्यासाठी मदत करतात. फळे व भाज्या या मध्ये फायबर चे ही प्रमाण अधिक असल्याने पोटातील आतड्या मध्ये शरीराला आवश्यक असणारे चांगले बॅक्टेरिया निर्मिती साठी मदत करतात, ज्यामुळे शरीराचे तर आरोग्य चांगले राहतेच सोबत मानसिक आरोग्य ही चांगले राहते. प्रथिनयुक्त आहार

शरीराच्या मास पेशींची निगा राखते.

तुप, तेल, कार्बोदके शरीराला आवश्यक ती कार्य करण्यासाठी ऊर्जा देण्याचे काम करतात. तसेच तेल व तुप आवश्यक जीवनसत्त्व यांच्या शोषणा साठी ही आवश्यक असतात. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे तेल,गाईचे तूप, तेलबिया या बौद्धिक विकासासाठी व मेंदू चे कार्य चांगल्या पद्धतीने होणे करिता मदत करतात. मनुष्याने उत्तम आरोग्य राखण्यासाठी तेल, मीठ, साखर यांचे सेवन कमीत कमी करायला हवे. जास्त प्रमाणात फळे व भाज्या यांचा समावेश केला पाहिजे. धान्य वापरताना ते

अख्खे किंवा सालासकट त्याचा वापर केला पाहिजे.तसेच धान्य पॉलिश केलेले नसावेत. अन्न पदार्थ हे नैसर्गिक जसे आहे तसे आहारात घ्या. प्रक्रिया केलेले अन्न पदार्थ खाणे टाळा. पाणी हाही आरोग्यासाठी महत्त्वाचा घटक आहे. दोन जेवणामध्ये भरपूर पाणी पिल्याने खाल्लेले अन्न व्यवस्थित पचण्यास, ते शरीराच्या प्रत्येक अवयवांन पर्यंत पोहोचण्यास, प्रत्येक शरीराचा भाग

हायड्रेटे राहण्यासाठी तसेच खाल्लेले अन्नाचे विघटनानंतर शरीरास अनावश्यक असलेले घटक उत्सर्जित करण्यास मदत होते. लहान मुले, कौमार्य अवस्थेतील तरुण, गरोदर माता, स्तनपान करणाऱ्या माता ह्यांची योग्य पद्धतीने पोषण होणे आवश्यक आहे जेणे करून कुपोषण व चयापचयशी संबंधित आजार समाजातून कमी करू शकू. म्हणून आहार घेताना ते पोट भरण्यासाठी किंवा जिभेचे चोचले पुरवण्यासाठी नसून ते शरीराचे पोषण व निगा राखण्यासाठी आवश्यक आहे हे सर्वांनी लक्षात घेवून स्वतः च्या वय, लिंग, कामाचे स्वरूप या प्रमाणे घेणे अवश्य आहे.

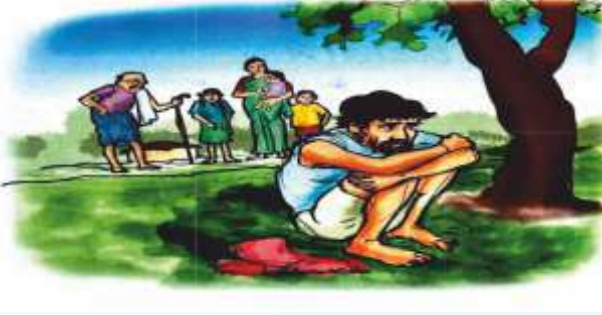
- डॉ शितल नागरे,

आहार तज्ज्ञ,

जिल्हा सामान्य रुग्णालय, ठाणे.

# मानसिक आरोग्य

कुटुंब आणि मित्रांपासून दूर जावेसे वाटणे



भारतामध्ये मानसिक आजाराच्या व्यक्तींचे प्रमाण चार मध्ये एक असे त्यांच्या जीवनाच्या टप्प्यामध्ये आहे. हे खरोखर नेहमीपेक्षा वेगळे आहे. ज्या लोकांना उदासिनाता किंवा अतिचिंता असते ते वेडसर किंवा झपाटलेले नसतात आणि ते वेगवेगळ्या मागाने बरे केले जातात.

उपचार हे गोळ्या-औषधे देऊन किंवा समुपोदेशन / कौन्सिलिंग करून केले जातात किंवा दोन्हीही केले जाते. आरोग्यरक्षिकी, मोबाईल टिम तसेच समाजामधील लोक उपचार व मदत करू शकतात.

(One in four people in India suffers from mental illness at some stage in their life. It is absolutely not abnormal to feel like that. People who suffer from depression are not crazy, or possessed and can be cured in different ways. Treatment can be done by medicine or counseling, or both. The village health worker, mobile health team as well as community members can help with this treatment.)

A lot of things can be a cause that leads to depression and usually it's a combination of

different things. When the symptoms last longer than 15 days, it is likely that the person is suffering from depression.)



उदासिनाता असलेली व्यक्ती जेव्हा काही काम करत असते किंवा एखादी गोष्ट काळजीपूर्वक ऐकत असते त्यावेळी त्यावेळी त्यांचे लक्ष केंद्रित होत नाही त्यांचे लक्ष लागत नाही.

(Concentrating on what they are doing, can be very hard for people suffering from depression.)



उदासिनाता असलेल्या व्यक्तीमध्ये खालील भावना दिसून येतात.

- स्वतःला कमी लेखणे, स्वतः बदल कमी आत्मसन्मान वाटतो.
  - स्वतःला अपराधीपणाची भावना वाटते करण जे काही वाईट घडले ते माझ्यामुळेच घडले आहे असे त्याला वाटते परंतु त्या व्यक्तीचा दोष/चुक नसते.
  - आपल्या जीवनात काहीच अर्थ नाही, जसेकी जीवन जगण्यात काहीच उपयोग नाही असे त्या व्यक्तीला वाटते
- (Feelings that are typical for depression are:
- feeling worthless, with a very low self-esteem
  - feeling guilty about bad things that happen but are not the person's fault
  - feeling hopeless, like there's no use in living)



कमी भुक लागणे आणि प्रमाणापेक्षा जास्त भुक लागणे हे उदासिनतेचे लक्षण आहे.

(Having less appetite can be a sign of depression as well as having more appetite.)



काही लोकांना रात्रीच्या वेळी झोप लागण्यास

अडचण येते, नेहमीप्रमाणे कारण ते खूप काळजी करतात काही लोक दिवसा प्रमाणापेक्षा जास्त झोपतात, कारण ते जास्त थकलेले असतात. किंवा दुःखी भावनांपासून आपण मुक्त व्हावे असे त्यांना वाटते.

(Some people have difficulties sleeping at night because they worry too much. Other people sleep a lot during the day because they are so tired or want to escape from the sad feelings and thoughts.)



उदासिनता असलेल्या व्यक्तीच्या मनात आत्महत्येचे विचार येतात किंवा त्याला / तिला स्वतःला काही दुखापत । इजा करून घेण्याचा विचार मनात येतो, ते त्याच्याबद्दल बोलत नाहीत म्हणून तर या लक्षणावर नजर ठेवणे आवश्यक आहे.

(Suicidal thoughts or thoughts about harming him/herself may occur. They might not talk about it, so watch out for this sign.)



अनेक लोक ज्यांना उदासिनता असते त्यांना कोणतेही काम करण्याची आवड नसते किंवा कोणत्याही



सामाजिक कार्यात ते सामील होत नाहीत. त्यांना घरीच राहणे आवडते आणि लोकांच्या संपर्काला राहणे ते टाळतात.

(A lot of people who suffer from depression are not interested in working or going to social events anymore. They like to stay at home and avoid social interaction.14)



उदासिनता ओळखण्याचा एक मार्ग म्हणजे जेव्हा एखादी व्यक्ती सतत दुःखी असते अनेक वेळा कोणतेही खरे

कारण नसताना ती व्यक्ती दुःखी असते.

(A way to recognize depression is when you notice the person is continuously sad, often without a clear reason.)



उदासिनतेचे सर्वात महत्त्वाचे एक लक्षण आहे. सतत थकवा येणे आणि त्या व्यक्तीला कसलाही उत्साह नसतो.

(One of the most important symptoms of depression is feeling tired most of the time and not having a lot of energy.)

प्रत्येक 6 पैकी 1 भारतीय मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे !

## संकोच करू नका, मानसिक आजाराने निदान करा

आजच आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधावा

### > लक्षणे

- > कोणत्याही कामात मन न लागणे झोप न येणे
- > खूप राग अथवा चिडचिडेपणा करणे
- > नेहमी दुःखी राहणे
- > अत्यंत तणावात राहणे
- > नकारात्मक विचारशैली



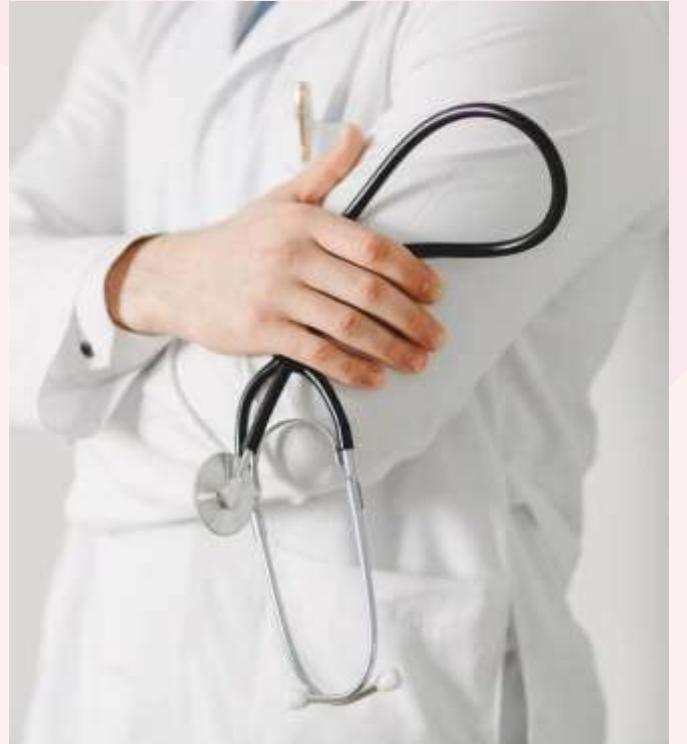
# वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी वाचवला माता व जुळ्यांचा जीव

डॉ. सुभाष पावरा, वैद्यकीय अधिकारी, हे प्राथमिक आरोग्य केंद्र, सोन, ता धडगाव, जि. नंदुरबार येथे दि. 12 सप्टेंबर 2024 रोजी सकाळी 9:00 वाजता नियमित रुग्ण तपासणी करत असताना आशा कार्यकर्ती श्रीम. सुनंदा वळवी यांचा फोन आला की, गाव नंदलवड (पावरा पाडा) येथे गुंज्या भरत वसावे या जुळ्या बाळे असलेले 3-या खेपेची गरोदर माता असून तिला प्रसूती वेदना सुरु असून संस्थेत घेऊन जाणे शक्य नाही. मातेस त्रास जास्त आहे ही माहिती मिळताच डॉ. पावरा त्वरित स्वतः ची कार घेऊन घटनास्थळी निघाले, मात्र दुर्दैवाने, नेटवर्क नसल्याने ॲम्बुलन्ससाठी संपर्क साधणे शक्य होत नव्हते. ॲम्बुलन्सची तातडीची आवश्यकता असल्याने धडगाव ग्रामीण रुग्णालय गाठले आणि तिथे डॉ. बाबूलाल पावरा आणि डॉ. संतोष परमार यांच्याशी संपर्क साधून ॲम्बुलन्सची व्यवस्था करण्याची विनंती केली. त्यांनी तत्काळ ॲम्बुलन्स उपलब्ध करून दिली.

डॉ. पावरा हे पूर्वतयारीसह घटनास्थळी पाड्याजवळ पोहोचले, मात्र मातेच्या घरापर्यंत गाडी जाऊ शकत नव्हती. इतक्यात आशा वर्करचा पुन्हा फोन आला की, पहिल्या बाळाचे डोके दिसत आहे. डॉ. पावरा व दुसरी आशा वर्कर श्रीम. इंदिरा पावरा त्या दिशेने धावत गेलो आणि पहिल्या बाळाची यशस्वी प्रसूती केली. दुसरे बाळ अजून आईच्या पोटात होते. त्या परिस्थितीत तिथे कोणतीही सुविधा उपलब्ध नसल्यामुळे जवळच्या नातेवाईकांना बोलावून बांबूच्या झोळीतून त्या मातेला रस्त्यापर्यंत रुग्णवाहिकेपर्यंत आणले व मातेस रुग्णवाहिकेने ग्रामीण रुग्णालय धडगाव येथे दाखल करून दुसऱ्या बाळाची यशस्वी प्रसूती करण्यात आली. माता व दोन्ही बाळ पूर्णपणे सुखरूप आहेत. सर्व मातेच्या नातेवाईकांनी आरोग्य यंत्रणेचे आभार मानले, आपल्यामुळेच माता व जुळे मुले जिवंत आहेत अशी भावना व्यक्त करताना यावेळी नातेवाईकांच्या डोळ्यांत आनंदाश्रू होते.

"रुग्ण सेवा हीच ईश्वर सेवा हेच समजून आम्ही काम करतो आपले आरोग्य चांगले हीच आमच्या आयुष्याची कमाई", अशी प्रतिक्रिया डॉक्टरांनी यावेळी व्यक्त केली.

डॉक्टरांच्या प्रयत्नामुळे माता व बाळाचे प्राण वाचले. त्यामुळे सर्वत्र समाधान व्यक्त होत आहे. शासकीय रुग्णालयात प्रसूतीचे प्रमाण वाढलेले आहे, मात्र अतिदुर्गम भागातील काही ठिकाणी आजही पावासामुळे संपर्क तुटतो, काही ठिकाणी आजही रस्ते नाहीत. या समस्यांमुळे काही वेळेस अनुचित घटना घडू शकतात. सर्व प्रा. आ. केंद्रामध्ये माहेरघर योजना सुरु आहे. नागरिकांनी गरोदर मातेस संभाव्य प्रसूती दिनांकाच्या आधी रुग्णालयात दाखल करावे व सुरक्षित प्रसूती करून होण्यासाठी सहकार्य करण्याचे आवाहन जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. रवींद्र सोनवणे यांनी केले आहे.



वेळ :- १ तास

एकूण गुण :- ४०

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

अ) दुषित पाण्यामुळे खालील आजार होतो?

- १) डायरिया      २) निमोनिया      ३) ताप      ४) धनुवात

ब) अॅनफिलिस्ट डासाच्या दुषित मादीमुळे खालीलपैकी कोणता आजार होतो?

- १) हत्तीरोग      २) डेंग्यू      ३) हिवताप      ४) यापैकी नाही.

क) डेंग्यू हा आजार कोणता डास चावल्यामुळे होतो?

- १) ईडीज इजिप्ती      २) कुलेक्स      ३) कुलेक्स विश्नोई      ४) अॅनफिलिस्ट

ड) हत्तीरोग आजार कोणत्या डासामार्फत होत असतो?

- १) कुलेक्स डास      २) ईडिज      ३) अॅनफिलिस्ट      ४) सॅडप्लाय

इ) विषमज्वर हा आजार कशामार्फत होतो?

- १) दुषित पाणी      २) दुषित अन्न      ३) हिरव्या पालेभाज्या      ४) यापैकी नाही

**प्रश्न क्र. २ योग्य जोड्या जुळवा. (एकूण गुण - ५)**

- अ) हिवताप      (२)      १) पायावर सुज येणे  
ब) हत्तीपाय      (१)      २) थंडी वाजून ताप  
क) चिकनगुणिया      (४)      ३) शरीरातून रक्तस्त्राव  
ड) डेंग्यू      (३)      ४) सांधे दुखी  
इ) झिंका      (५)      ५) तीव्र ताप/ स्नायुदुखी

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

- १) सर्वसाधारणपणे प्रौढ डास ८ आठवडे जगतो.  
२) जैविक नियंत्रण कार्यक्रम म्हणून गप्पी माशांचा वापर केला जातो.  
३) अॅनफिलिस्ट डासाची वाढ घाण व गढुळ पाण्यामध्ये होते.  
४) एडिज डासापासून चिकनगुणिया हा आजार होतो.  
५) चिकनगुणिया या आजारात सांधेदुखी जास्त प्रमाणात होत असतो.

- बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक

### प्रश्न क्र. ४ एका वाक्यात उत्तरे द्या (एकूण गुण - ५)

१) हिवताप आजार तपासणीसाठी कोणत्या किटचा वापर केला जातो?

उत्तर:- आरडीके (RDK)

२) हिवताप आजाराचे लक्षणे/चिन्हे लिहा?

उत्तर:-डोके दुखणे, थंडी वाजून ताप, थंड त्वचा, घाम फुटणे

३) हत्तीरोग आजार नियंत्रणासाठी सध्या कोणकोणते औषध दिल्या जाते?

उत्तर:- आयडीए (IDA) औषध

४) अतिसार म्हणजे काय?

उत्तर:- नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात व घनतेत बदल होऊन शौचात जाणे (यामध्ये शरीरातून पाणी व क्षार हे घटक शौचातून बाहेर फेकले जाते.)

५) क्षार संजिवनी कोणत्या आजारावर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना म्हणून दिल्या जातो?

उत्तर:- अतिसार

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

”पावसाळ्याचे दिवस आहेत. शहापूर या खेड्यात डासांची प्रजनन, पैदास होणाऱ्या बऱ्याच जागा आहेत. या वर्षी नवीन रस्ता बांधण्यात आला आहे. त्यामुळे जागोजागी अनेक खड्डे तयार झाले आहेत ते सर्व पाण्याने भरले आहेत. चार वर्षांची राणी तिच्या आई वडिलांबरोबर या खेड्यात राहते. गेले दोन दिवस संध्याकाळी तिला खूपच ताप येतो. तिची आई लीला असंही सांगते की राणी नीट जेवत नाही. तसेच ज्यावेळी राणीला ताप येतो तेव्हा तिला थंडी वाजते. तुम्ही या खेड्यातील आशा आहात.”

प्रश्न -

१) राणीला कोणता आजार झाला असेल अशी तुम्हांला शंका येते?

उत्तर:- हिवताप

२) कोणत्या लक्षणांवरून तुम्हांला या आजाराबद्दल शंका येते?

उत्तर:-हुडहुडी, थंडी, ताप व अंगदुखी

३) तुम्ही खात्री पटण्यासाठी काय कराल?

उत्तर:-काचपट्टीवर रक्त नमूना घेणे/RDK किटने तपासणे.

४) राणीला कोणते उपचार चालू कराल?

उत्तर:- वयानुसार पॅरासिटामॉल देणे. हिवतापाचे निदान झाल्यास क्लोरोक्विन किंवा एसीटी चे औषध देणे व आरोग्य केंद्रात पाठवणे.

५) ताप उतरवण्यासाठी तुम्ही काय सल्ला दयाल?

उत्तर:- रोग्याला पॅरासिटामॉल देणे हिवतापाचे निदान झाल्यास डॉक्टरच्या सल्ल्याने औषधोपचार चालू ठेवणे, ताप कमी करण्यासाठी कोमट पाण्याने अंग पुसणे.

### प्रश्न क्र. ६ प्रात्यक्षिक (एकूण गुण - ५)

१) KMC Position कांगारु मदर केअर (आई व बाळाचा सतत स्पर्श होणे)

उत्तर:- कांगारु मदर केअर ही नवजात अर्भकांची (विशेषतः कमी वजनाच्या) काळजी घेण्याची, सोपी व कमी खर्चिक पध्दत आहे. त्याचे तीन घटक पुढीलप्रमाणे :

आई व बाळांचा सतत स्पर्श देणारी स्थिती:यामध्ये बाळाला आईच्या दोन्ही स्तनांमध्ये ठेवले जाते. यासाठी खास पिशवीचा वापर केला जातो, बाळाला फार तर लंगोट व टोपी घातली जाते. बाळाला पूर्ण स्पर्श मिळावा यासाठी आईनेही योग्य कपडे घालावेत. या प्रकारे स्पर्श देण्यास सुरुवात शक्य तितक्या लवकर करावी. जन्मानंतर लगेचच

केल्यास उत्तम. दिवस-रात्र सतत स्पर्श दिल्यास चांगले पण ते शक्य नसल्यास जेवढा वेळ शक्य असेल तेवढा द्यावा. या पध्दतीचे फायदे :-

- स्तनपान यशस्वी होण्यासाठी मदत.
- अति कमी वजनाच्या बाळांचे तापमानसुध्दा काचेच्या (incubator) ठेवल्याप्रमाणे राहते.
- पुरेशी व शांत झोप
- जास्त चांगली वजन वाढ
- आई व बाळाचे प्रेमाचे नाते अधिक मजबूत होते.
- आईचा मानसिक ताण कमी होऊन आत्मविश्वास वाढण्यास मदत
- जंतुसंसर्गाची शक्यता कमी होते.
- कमी वजन असतानाही रुग्णालयातून घरी जाण्यास परवानगी
- खर्चात बचत.

### प्रश्न क्र. ७ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे द्या (एकूण गुण -१०)

१) जागतिक स्तनपान सप्ताह.

**उत्तर:-**जागतिक स्तनपान १ ऑगस्ट ते ७ ऑगस्ट असा साजरा केला जातो. सप्ताहाच्या निमित्ताने स्तनपानाचे आई व मुलाच्या आरोग्याला होणारे फायदे याविषयी अधिक जाणून घेऊ. प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील महत्वाचा क्षण म्हणजे तिचे स्त्रीत्व पूर्ण करणारे तिचे मातृत्व. मूल जन्माला आल्यानंतर आईने पाजलेले दूध हे तिच्या शिशुसाठी अमृतासमान असते. आईच्या स्तनातून स्तवणाच्या पहिल्या दुधातून मिळणारे पोषण घटक आई आणि मुलाच्या आरोग्यासाठी त्याचा होणारा फायदा याची तुलना कशाशीच केली जाऊ शकत नाही.

आजच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येक माता हि आपल्या नवजात शिशुला पुरेसे स्तनपान करू शकते का हा केवळ प्रश्नच आहे. परंतु ज्या माता स्तनपान करतात त्यांना स्तनाचा कर्करोग होण्याची शक्यता फार कमी असते. काही स्तनपान करणाऱ्या मातांना दुग्धपान करताना संप्रेरकातील बदलामुळे (hormonal changes) त्यांच्या मासिक पाळी उशिराने येणं यांसारख्या गोष्टी अनुभवाच्या लागतात. याचा एकंदरीत परिणाम म्हणजे स्त्रियांच्या शरीरातील एस्ट्रोजेन सारख्या संप्रेरकाची कमतरता निर्माण होते. अंतिमतः स्तनामध्ये कर्करोगाच्या पेशींची वाढ होण्यास सुरुवात होते. गर्भधारणेच्या तसेच स्तनपानाच्या काळात स्तनातील पेशीमध्ये बदल होत असतात. या पेशींमधील बदलामुळे स्तनांचा कर्करोग होण्याची शक्यता फारकमी होते.

२) जागतिक डायस दिवस

**उत्तर:-**१८९७ मध्ये सर रोनाल्ड रॉसच्या "अनोफिलीस डायस मलेरियाचे परजीवी मानवांमध्ये संक्रमित करतात" या शोधाची आठवण म्हणून दरवर्षी २० ऑगस्ट रोजी जागतिक मच्छर दिन साजरा केला जातो. लंडन स्कूल ऑफ हायजीन अँड ट्रॉपिकल मेडिसिन १९३० च्या दशकापासून ब्रिटीश डॉक्टरांच्या कार्याला सलाम करण्यासाठी वार्षिक कार्यक्रमाचे आयोजन करत आहे. आकाराने अगदी लहान असले तरी, डायस हे कदाचित एकमेव शिकारी आहेत जे शतकानुशतके भरभराटीला आले आहेत. खर तर, हे जगातील सर्वात घातक कीटक म्हणून गणले जातात. दरवर्षी सात लाखांहून अधिक लोकांचा बळी मच्छरामुळे होणाऱ्या आजारांमुळे होतो.

मलेरियाची कारणे आणि ती कशी टाळता येऊ शकते याबद्दल जनजागृती करण्यासाठी हा दिवस साजरा केला जातो. जागतिक मच्छर दिन २०२१ ची थीम "शून्य-मलेरियाचे लक्ष्य गाठणे- Reaching the zero-malaria target" आहे.

विविध प्रकारचे डायस आहेत जे विविध रोगांसाठी वैक्टर म्हणून काम करतात. एडीस डायसांमुळे चिकनगुनिया, डेंग्यू ताप, लिम्फॅटिक फाइलेरियासिस होतात. एनोफिलीसमुळे मलेरिया, कुलेक्समुळे लिम्फॅटिक फाइलेरियासिस होतो.

# राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे

## सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे ऑगस्ट २०२४

अ.क्रं	परिसंख्य	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)	
१	ठाणे	ठाणे	शहापुर	वासींद	श्रीमती प्रियंका दिनेश शिरसागर, मो. नं. ७८८७७३८१९७	३९	७६००	
२		रायगड	रोहा	आंबेवाडी	श्रीमती आशा नाव दक्षता दिनेश घावटे गाव आंबेवाडी, मो. नं. ९९६०४०९९१३	३०	४४४५	
३		पालघर	तलासरी	आमगाव	श्रीमती गुलाब विनोद खरपडे, संभा डोंगरीपाडा, मो. नं. ७५५९४०५७५३	३६	३८८५	
४	नाशिक	नाशिक	<b>अप्राप्त</b>					
५		धुळे	धुळे	लामकानी	श्रीमती दिव्या संदिप भामरे, मो. नं. ९०२२६३५९७४	३३	५९८६	
६		नंदुरबार	नंदुरबार	शनिमांडळ	श्रीमती कमळ सुरेश कळकोटे, मु.पो रनाळे २ मो नं - ९९७०२१६३५३	३७	८७००	
७		जळगाव	जामनेर	गारखेडा	श्रीमती स्वाती निलेश केंडाळे, मो. नं. ९९२११५२४०६	३३	.	
		अहमदनगर	कोपरगाव	कोपरगाव काऊंसिल	श्रीमती सपना सचिन दाभाडे	३९	१४९५०	
९	पुणे	पुणे	मुळशी	माण	श्रीमती सविता उल्हास देशमुख पत्ता - मु.पो हिजवडी,ता.मुळशी.जि. पुणे.मोबाईल नं - ९३७१७९५७१८	३९	१५८५०	
१०		सातारा	सातारा	चिंचनेर वंदन	श्रीमती शुभांगी मधुकर पाटील	३९	१३८५०	
११		सोलापूर	बाशी	वैराग	श्रीमती सुनिता प्रभुलिंग डानुर मु.पो.वैराग, मो. ८६००४२८१९१	३८	१५९२५	
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	कागल	कसबा सांगाव	श्रीम. दिपाली सुरेख आकुर्डे, मुपो. पिंपळगाव खुर्द, मो.न ९१५६५३६९७२	४०	९६२५	
१३		सांगली	<b>अप्राप्त</b>					
१४		सिंधुदुर्ग	कुडाळ	हिल्लोक	श्रीम.वैष्णवी विष्णु बांबार्डेकर, मुपो. बांबार्डे तर्फ माणगाव ता.कुडाळ जि.सिंधुदुर्ग मोबा क्र.८९७५०६५१५५	३९	३२१४२	
१५		रत्नागिरी	मंडणगड	कुंबळे	श्रीमती अंजली अनंत भोपने, मो. नं. ९४०५९४४६५८	३९	१३८०५	
१६	औरंगाबाद	छत्रपती संभाजीनगर	कन्नड	वडनेर	श्रीमती दिपाली दिशांत पैठणकर, मु.पो.अंधानेर,ता. कन्नड जि.छ. संभाजीनगर, मो.नं. ९०११७१०४०५	३४	रु.४३००/-	
१७		जालना	<b>अप्राप्त</b>					
१८		परभणी	सेलु	देऊळगाव गात	श्रीमती वर्षा भगवानराव बांदल,डासाळा ७७४४०६०८७१	३७	१०५७५	
१९		हिंगोली	वसमत	वसमत	श्रीमती ज्योती राजेश चेपुरवार, शुक्रवारपेठ वसमत, मो. नं. ९८८१२८२७१४	४०	१८५१०	
२०	लातूर	लातूर	चाकुर	वाडवळ ना	श्रीमती केशर तुकाराम शिंदे रा.घरणी ता.चाकुर जि. लातूर मो. ७६२०३१३९९५	३७	६७६०	
२१		उस्मानाबाद	लोहारा	कानेगाव	श्रीमती पार्वती दिलिप चोपडे	३५	९६८९	
२२		बीड	माजलगाव	गंगामसला	श्रीमती सुनिता प्रकाश राठोड, मु.पो.जीवनापुर ता.माजलगाव जि.बीड, मो. नं. ९५२७६६५२८०	३५	१३२५०	
		नांदेड	अर्धापुर	मालेगाव	श्रीमती गंगासागर संजय कदम, मो. नं. ८९७५१५४१८४	३२	७२००	

अ.क्रं	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)	
२४	अकोला	अकोला	अकोला	दहिहांडा	श्रीमती कल्पना अनिल आवारे, निंबोरा, मो.नं. ७८७५६७६९७६	३८	७८२९	
२५		वाशिम	अप्राप्त					
२६		अमरावती	मोर्शी	अंबाडा	श्रीमती उज्वला रुपेश गिरी मु.पो. अंबाडा, ता. मोर्शी, जि.अमरावती	३८	६०९२	
२७		यवतमाळ	दिग्रस	हरसुल	श्रीमती ममता सुनिल नाटकर चीचोली २ मो.न.८८३०७१५९१२	३२	४६७५	
२८		बुलढाणा	बुलढाणा	चांडोळ	श्रीमती हिरा मोहन पांदे, धाड, ७०८३३८४९१८	३५	६९२५	
२९	नागपूर	नागपुर	मौदा	कोदामेंडी	श्रीमती ललिता भोलेनाथ, कुंभरे, रेवराळ ९०७५०५६५२८	३७	१५४२५	
३०		वर्धा	हिंगणघाट	कानगाव	सौ प्रियंका भोजराज रा.फुक्टा ता हिंगणघाट जि वर्धा मो.	३९	९९६५	
३१		भंडारा	लाखांदुर	दिघोरी	श्रीमती मनिषा सुभाष शेन्डे, मु.चिकना पो.बारव्हा तालुका - लाखांदुर जि.भंडारा., मो. नं. ९७६५६२९३७८	३८	१७२५०	
३२		गोंदिया	अप्राप्त					
३३		चंद्रपूर	भद्रावती	नागरि प्रा.आ. केंद्र.	श्रीमती स्वाती हेमंत दैवलकर, भोज वार्ड, शिवरकर सोसायटी, मो. नं. ९०४९२८२६५४	३६	१४८७५	
३४	गडचिरोली	चामोर्शी	माखंडा क	श्रीमती शालीनी शामराव भसारकर, मु.आष्टी उपकेंद्र माखंडा क, प्रा. आ.केंद्र माखंडा क	३७	९६२५		

## १० ले सूर

### सुरुवातीचे १००० सोनेरी दिवस

गर्भावस्था	पहिले वर्ष	दुसरे वर्ष	सुरुवातीचे
			
२७० दिवस	३६५ दिवस	३६५ दिवस	१००० दिवस

- सुरुवातीच्या १००० दिवसांमध्ये बाळाचा शारीरिक आणि मानसिक विकास वेगाने होत असतो. या दरम्यान योग्य आरोग्य, पुरेसे पोषण, प्रेमपूर्ण आणि तणावमुक्त वातावरण आणि योग्य पालनपोषण बाळाचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी मदत करते.
- त्याच वेळी माता आणि बाळाचे योग्य पोषण आणि विशेष काळजी घेण्याची गरज असते.



#### ▶ कुटुंबाला या गोष्टी माहिती असायला आणि त्या आचरणात आणायला हव्यात

- कमीत कमी चार ए. एन. सी. तपासण्या
- गर्भवती आणि स्तनदांना कॅल्शियम आणि आयर्न गोळ्यांचे सेवन
- आरोग्य केंद्रातच प्रसूती
- जन्मानंतर एक तासाच्या आत बाळाला आईचे पहिले पिवळे घट्टे दूध पाजणे
- ६ महिन्यांपेक्षा अधिक वयाच्या बाळाला स्तनपानासोबतच इतर आहार
- बाळाचे यादीनुसार नियमित लसीकरण
- बाळ ९ महिन्यांचा झाल्यावर त्याला नियमित व्हिटामिन ए ची खुराक

# कविता

## स्तनपान

जन्मताच मला गरज तुझ्या दुधाची,  
आताची भुक माझी ना देव ना खुदाची.

दुध तुझे चिकाचे देते मजला शक्ती,  
सर्व रोगांपासुन मिळते मज मुक्ती.

दुध तुझे पहिले, माझे लसिकरण करते,  
सर्दी, जुलाब, खोकला यापासुन तारते.

दुधात आई तुझ्या, मिळतात मज प्रथिने,  
जीवनसत्व, क्षार अन स्निग्धाचे असणे.

देवुन मज नित स्तनपान, महान झालीस जगात,  
नाही होणार परतफेड कशाने, जाईल माझी हयात.

हिरकणीही धावली, देण्या बाळा स्तनपान,  
आई तुला जगात पहिले माझे नमन.

---

कवी :- जावेद सल्लाउद्दीन मुलाणी  
आरोग्य सेवक, प्राथमिक आरोग्य केंद्र,  
सांगवी, ता बारामती, जि पुणे



## कविता

### क्षयरोगावर करीन मी मात

क्षयरोगावर करीन मी मात  
या आजाराची लावीन वाट,  
क्षयरोगावर करीन मी मात  
क्षयरोगाचा करीन नायनाट

या आजाराची, क्षयरोगाची लक्षणे असतात पाच,  
एक दिवसाचा, पंधरा दिवसाचा, खोकल्याचा त्रास  
बेडके भी पडतात यात, रातभरात येतो चढता ताप, अनं  
जेवणाचाभी, वजनाचाभी भारी होतो लॉस  
या आजाराची, आजाराची लावीन वाट  
क्षयरोगावर करीन मी मात  
क्षयरोगाचा करीन नायनाट

चला जाऊया, चला करूया, तपासणी सरकारी दवाखान्यात,  
६ महिन्याचा उपचार घेवूनिया खास,  
बरा होईन मी त्यात, माझा संसार फुलेल यात, या  
आजाराची, आजाराची लावीन वाट,  
क्षयरोगावर करीन मी मात  
क्षयरोगाचा करीन नायनाट

आपल्या सरकारचा, माझ्या सरकारचा, उपक्रम लयभारी डॉटस  
या उपचाराने बरी झाली दुनिया यात,  
आता तरी सांगतो हो ऐका,  
अंधश्रद्धेच्या नादी लागू नका आता,  
पूर्ण उपचार घेवूनिया, बरे व्हा आता.  
या आजाराची, आजाराची लावीन वाट  
क्षयरोगावर करीन मी मात, क्षयरोगावर करीन मी मात  
क्षयरोगाचा करीन नायनाट

कवी :- श्री. राजेंद्र सुधाकर सुरवाडे,  
टी.बी.एच.व्ही.  
नगरपरिषद् दवाखाना,  
भुसावळ, जि. जळगांव



## गडचिरोलीच्या आशा बावणे राष्ट्रीय फ्लोरेन्स नाइटिंगेल पुरस्काराने सन्मानित

**गडचिरोली** - आरोग्य क्षेत्रात निःस्वार्थ वृत्तीने सेवा देणाऱ्या देशातील 15 परिचारकांचा राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांच्या हस्ते राष्ट्रीय फ्लोरेन्स नाइटिंगेल पुरस्काराने नवी दिल्ली येथे गौरव करण्यात आला. यात महाराष्ट्रातून एकमेव व सध्या गडचिरोली जिल्हा सामान्य रुग्णालय येथे सहाय्यक अधिसेविका या पदावर कार्यरत आशा बावणे यांना त्यांच्या 28 वर्षांच्या आरोग्य सेवेतील उल्लेखनीय योगदानाबद्दल सन्मानित करण्यात आले. एक लाख रूपये आणि प्रशस्तीपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. जिल्हाधिकारी संजय दैने व जिल्हा शल्यचिकित्सक माधुरी किलनाके यांनी आशा बावणे यांचे अभिनंदन केले आहे.

आशा बावणे यापूर्वी चंद्रपूर व त्यापूर्वी गडचिरोली येथेच परिचारिका पदावर कार्यरत होत्या. चंद्रपूर येथे कार्यरत

असतांनाच त्यांचे नामांकन राष्ट्रपती पुरस्कारासाठी करण्यात आले होते. त्यांनी विशेषतः आदिवासी आणि दुर्गम भागात आरोग्य सेवांमध्ये आपला ठसा उमटवला आहे. श्रीमती बावणे यांनी डायरियाच्या प्रकोपावर नियंत्रण, हज यात्रेत आरोग्य सेवा, तसेच राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांमध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे. कोविड-19 महामारीच्या काळात त्यांनी केलेल्या लस मोहिमेचे विशेष कौतुक झाले.

दिल्ली येथील या पुरस्कार सोहळ्यात केंद्रीय आरोग्य मंत्री जे.पी. नड्डा, केंद्रीय आरोग्य राज्यमंत्री अनुप्रिया पटेल, आणि आरोग्य सचिव अपूर्व चंद्रा उपस्थित होते. राष्ट्रीय फ्लोरेन्स नाइटिंगेल पुरस्कार 1973 पासून देण्यात येतात. 2023 पर्यंत 614 परिचारकांना त्यांच्या उत्कृष्ट सेवेसाठी सन्मानित करण्यात आले आहे.



## ग्रामीण' आरोग्य सेवांचा गुणात्मक दर्जा वाढला

१० आयुष्मान आरोग्य केंद्रांना राष्ट्रीय मानांकन !

धाराशिव राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत जिल्हा रुग्णालय उपजिल्हा रुग्णालय, ग्रामीण रुग्णालय, आयुष्मान आरोग्य मंदिर प्राथमिक आरोग्य केंद्र व आयुष्मान आरोग्य मंदिर उपकेंद्रातून दिल्या जाणाऱ्या आरोग्यसेवांचा गुणात्मक दर्जा वाढवा यासाठी गुणवत्ता आश्वासन कार्यक्रम राबविण्यात आला. यातून येतो, तालुका, जिल्हा आणि राज्यस्तरावरील मूल्यांकनात उत्तीर्ण झालेल्या 10 केंद्रांनी राष्ट्रीय स्तरावर मजल मारली होती, येथील मूल्यांकनानंतर ही सर्व केंद्रांनी मानांकन पटकाविले आहे. राज्याचे आरोग्यमंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी जिल्ह्यातील आरोग्यसेवा अधिक बळकट करण्यावर भर दिला आहे. त्यांच्या माध्यमातून या सेवेला बूस्टरच मिळाला आहे. शहरी तसेच ग्रामीण भागातील आरोग्य संस्थांत मागील अनेक वर्षांच्या तुलनेत मोठी वाढ झाली आहे. याच बळावर आता जिल्ह्यातील आरोग्य केंद्रे राष्ट्रीय स्तरावरील मूल्यांकनात सरस ठरून मानांकने पटकावू लागली आहेत. राष्ट्रीय स्तरावरील वेगवेगळ्या राज्यांतील मूल्यांकन अधिकाऱ्यांच्या माध्यमातून 24 जून ते 17 जुलै या



कालावधीत संबंधित 10 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचे राष्ट्रीय स्तरावरील मूल्यांकन पार पडले होते. मूल्यांकन अधिकाऱ्यांनी प्राथमिक आरोग्य केंद्रास प्रत्यक्ष भेट देऊन रुग्णांस देण्यात येणाऱ्या आरोग्यसेवांसोबतच गर्भधारणा आणि बाळंतपणामध्ये घ्यावयाची काळजी, नवजात आणि अर्भक आरोग्यसेवा, कुटुंब कल्याण, संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोगव्यवस्थापन, आपत्कालीन वैद्यकीयसेवा, रुग्णांचे हक्क, मनुष्यबळ, औषधी व यंत्रसामुग्री, सहायकसेवा, क्लिनिकल केअर, जंतुसंसर्ग संनियंत्रण, गुणवत्ताव्यवस्थापन आणि परिणाम आदींबाबत चेकलिस्टनुसार तपासणी केली होती. तपासणी अहवालांती जिल्ह्यात सर्व 10 आयुष्मान प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना राष्ट्रीय गुणवत्ता मानांकन प्राप्त झाले आहे. ही जिल्ह्याच्या दृष्टिकोनातून गौरवाची बाब मानली जात आहे.

### आरोग्य विभागातील सर्वोच्च मानांकन.....

कळंब तालुक्यातील इटकूर (गुण- 94.90), सावरगाव (93.54), पाथरुड (93.76), समुद्रवाणी (88.44), जेवळी (93.21), येरमाळा (87.20), बेंबळी (90.17), येणेगूर (89.21), जळकोट (93.95), नाईचाकूर (92.07) या दहा आरोग्य केंद्रांना मानांकन मिळाले आहे. हे आरोग्य विभागातील सर्वोच्च मानांकन मानले जाते.

“राज्याचे आरोग्यमंत्री तथा पालकमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या माध्यमातून आरोग्य संस्थांसाठी मोठ्या प्रमाणात सोयी- सुविधा उपलब्ध झाल्या. जिल्हाधिकारी डॉ. सचिन ओम्बासे, सीईओ डॉ. मैनाक घोष यांच्या मार्गदर्शनाखाली व आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या साथीने या सोयी- सुविधा जनतेपर्यंत पोहोचविण्याचे काम झाले. याच बळावर जिल्ह्यातील एकाचवेळी दहा आरोग्य केंद्रे राष्ट्रीय पातळीवरील व आरोग्य विभागातील सर्वोच्च मानांकन पटकावू शकली. ही जिल्ह्यासाठी अभिमानास्पद बाब आहे.”

-डॉ. एस.एल. हरिदास,  
जिल्हा आरोग्य अधिकारी

## राज्यात संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी उच्चस्तरीय समिती पुनर्गठित

**मुंबई** - राज्यात कीटकजन्य, जलजन्य, प्राणीजन्य आजारांच्या प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक प्रभावी उपाययोजनांसाठी तसेच विविध विभागांच्या समन्वयासाठी एकत्रित आढावा बैठका घेऊन राज्यस्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती व जिल्हास्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती पुनर्गठित करण्यात यावी, अशा सूचना राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी सार्वजनिक आरोग्य विभागाला दिल्या होत्या. त्यानुसार आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. सावंत यांच्या मार्गदर्शनाखाली उच्चस्तरीय समितीचे पुनर्गठन करण्यात आले असून, महाराष्ट्र शासनामार्फत या संदर्भातील आदेश निर्गमित करण्यात आला आहे.

संसर्गजन्य आजारांच्या प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी आंतरविभागीय (वैद्यकीय शिक्षण विभाग, राष्ट्रीय विषाणू पटिषद, पुणे, नगरविकास विभाग, ग्रामविकास विभाग, शालेय शिक्षण विभाग, महिला व बाल विकास विभाग इ.) समन्वय आवश्यक आहे. राज्यात कीटकजन्य, जलजन्य व प्राणीजन्य आजारांच्या प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक प्रभावी उपाययोजनांसाठी व एकत्रित आढाव्यासाठी केंद्र सरकारच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार राज्यस्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती व जिल्हास्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समितीचे पुनर्गठन करण्याबाबतचा प्रस्ताव आयुक्त, तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई यांनी सादर केला होता. आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. सावंत यांनी वेळोवेळी आढावा बैठका घेऊन उच्चस्तरीय समिती पुनर्गठित करावी, अशा सूचना दिल्या होत्या. त्यानुसार उच्चस्तरीय समिती पुनर्गठित करण्यात आली आहे. या उच्चस्तरीय समितीमुळे सर्व विभागांमध्ये समन्वय साधून राज्यात संसर्गजन्य आजारांवर प्रतिबंध आणि नियंत्रण ठेवण्यास मदत होणार आहे.

याआधी, दि.07.04.2015 रोजीच्या शासन निर्णयानुसार महाराष्ट्र संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी उच्चस्तरीय तांत्रिक समिती, तसेच दि.25.03.2019 रोजीच्या शासन निर्णयान्वये केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार राज्यात प्रादुर्भाव असलेल्या प्राणीजन्य आजारांचा आढावा घेऊन सदर आजारांच्या प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी राज्यस्तरीय व जिल्हास्तरीय प्राणीजन्य आजार समिती स्थापन करण्यात आल्या आहेत. संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण यासाठी आंतरविभागीय समन्वय व व्याप्ती विचारात घेऊन राज्यस्तरीय समिती व जिल्हास्तरीय समिती पुनर्गठित करण्याचे शासनाच्या विचाराधीन होते. या प्रस्तावाला मान्यता देण्यात आली असून यासंदर्भात शासन आदेश निर्गमित करण्यात आला आहे.

या निर्णयानुसार, राज्यस्तरीय/जिल्हास्तरीय प्राणीजन्य आजार समित्यांकडील विषयांबाबतच्या कार्यवाहीच्या आढाव्यासाठी "महाराष्ट्र संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती अंतर्गत राज्यस्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण तांत्रिक समिती आणि जिल्हास्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती स्थापन करण्यात आली आहे.

### राज्यस्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण तांत्रिक समिती

राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव यांच्या अध्यक्षतेखाली राज्यस्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण तांत्रिक समिती स्थापन करण्यात आली असून त्यात इतर संबंधित 32 विभागांच्या सदस्यांचा समावेश आहे. सहसंचालक, आरोग्य सेवा (हि.ह. व ज.ज. रोग), पुणे हे या समितीचे सचिव असतील.

समिती सदस्यांनी दर 3 महिन्यातून एकदा बैठक घेऊन साथरोग व आपत्कालीन परिस्थितीचा आढावा घेतील. तसेच, आपत्कालीन परिस्थिती किंवा मोठ्या प्रमाणात साथरोग उद्रेक उद्भवल्यास गरजेनुसार बैठका घेण्यात येतील. राज्यातील साथरोग परिस्थितीचे विश्लेषण करून साथरोग उद्भवाची कारणमीमांसा तसेच करावयाच्या प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजनांची रूपरेषा, राज्यातील सध्याच्या साथरोग नियंत्रण व्यवस्थेचा अभ्यास करून त्यात आवश्यक बदल सुचविणे.

महाराष्ट्राच्या शेजारील राज्यांमधील साथरोग परिस्थितीचा तुलनात्मक अभ्यास करून त्याअनुषंगाने आंतरराज्य समन्वयाचे मुद्दे निश्चित करणे, राज्य आणि केंद्रीय स्तरावरील मार्गदर्शक सूचनांमध्ये समन्वय करणे, साथरोग निवारणासाठी इतर विभागाशी सल्लामसलत करून साथरोगामध्ये प्रत्येक विभागाची भूमिका निश्चित करून त्याप्रमाणे कार्यवाही करणे, केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार दि.25.03.2019 रोजीच्या शासन निर्णयाद्वारे गठीत राज्यस्तरीय प्राणीजन्य आजार समित्यांकडील विषयांबाबतच्या कार्यवाहीचा आढावा घेणे, अशी या समितीची कार्यपद्धती असणार आहे.

## जिल्हास्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती

जिल्हास्तरीय संसर्गजन्य आजार प्रतिबंध व नियंत्रण समिती जिल्हाधिकाऱ्यांच्या अध्यक्षतेखाली काम करणार असून, यात इतर 20 विभागांचे सदस्य असतील. जिल्हा आरोग्य अधिकारी या समितीचे सचिव असतील.

जिल्ह्यातील साथरोग परिस्थितीचे विश्लेषण करून साथरोग उद्भवाची कारणमीमांसा तसेच करावयाच्या प्रतिबंधात्मक व नियंत्रणात्मक उपाययोजनांची रूपरेषा ठरविणे, जिल्ह्यातील सध्याच्या साथरोग नियंत्रण व्यवस्थेचा अभ्यास करून त्यात आवश्यक बदल सुचविणे, जिल्ह्याच्या शेजारील जिल्ह्यांमधील साथरोग परिस्थितीचा तुलनात्मक अभ्यास करून त्याअनुषंगाने आंतर जिल्हा समन्वयाचे मुद्दे निश्चित करणे, राज्य आणि केंद्रीय स्तरावरील मार्गदर्शक सूचनांची अंमलबजावणी करणे, साथरोग निवारणासाठी इतर विभागाशी सल्लामसलत करून साथरोगामध्ये प्रत्येक विभागाची भूमिका निश्चित करून त्याप्रमाणे कार्यवाही करणे, केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार दि. 25.03.2019 रोजीच्या शासन निर्णयाद्वारे गठीत जिल्हास्तरीय प्राणीजन्य आजार समित्यांकडील विषयांबाबतच्या कार्यवाहीचा आढावा घेणे अशी या समितीची कामे आहेत.

## आरोग्य संदेश

तंबाखू सेवन टाळा,  
कर्करोगास धाला आळा.

नका लावून घेऊ तंबाखूचे व्यसन  
कर्करोगापासून करा स्वतःचे संरक्षण

आरोग्यदायी जीवन राखायला हवे,  
तर मौखिक आरोग्य ठेवायला हवे.

सदृष्ट निरोगी दात,  
देती आरोग्याला साथ.

अस्वच्छ आणि रोगट दात,  
देती सर्वांना आयुष्यभर त्रास.

मौखिक आरोग्याची धरा आस,  
आरोग्यदायी जीवन राहील हमखास.

## क्षयरोग मुक्त 42 ग्रामपंचायत सन्मानित



**छत्रपती संभाजीनगर (जिमाका) -** क्षयरोग मुक्तीसाठी जनजागृती, लवकर निदान आणि परिपूर्ण उपचार ही त्रिसूत्री असून तिचा अवलंब रूग्ण, त्याचे नातेवाईक, वैद्यकीय पथके या सगळ्यांनी करायला हवा. त्यातूनच आपल्या जिल्ह्यातून आपण क्षयरोग हद्दपार करू शकू, असे प्रतिपादन जिल्हाधिकारी दिलीप स्वामी यांनी आज येथे केले.

जिल्ह्यातील 42 ग्रामपंचायती क्षयरोग मुक्त ग्रामपंचायती म्हणून घोषित करण्यात आल्या. त्यांचा पुरस्कार वितरण सोहळा आज जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या नियोजन सभागृहात पार पडला. जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी विकास मीना, जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. गणेश कल्याणकर, जागतिक आरोग्य

संघटनेचे क्षेत्रसमन्वयक डॉ. कौस्तुभ दासगुप्ता, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. पंडीत राठोड आदी यावेळी उपस्थित होते.

क्षयरोग मुक्त भारत या अभियानांतर्गत केंद्र शासनाने जिल्ह्यात क्षयरोग मुक्तीचे विविध निकष ठरवून दिले. त्यात सन 2023 मध्ये जिल्ह्यातील 42 ग्रामपंचायतींनी सर्व निकष पूर्ण केले. यात प्रामुख्याने यशस्वी उपचार, नियमित औषधोपचार तसेच निक्षय पोषण योजनेंतर्गत प्रतिरूग्ण 500 रुपये दरमहा चे 100 टक्के वितरण, रूग्णाला दत्तक घेऊन त्यास पौष्टिक आहार किट वाटप इ. निकष होते. या निकषांवर काम करून आपली ग्रामपंचायत क्षेत्र क्षयरोग मुक्त करण्याचे काम या 42 ग्रामपंचायतींनी केले. त्याबद्दल त्यांना गौरविण्यात आले.

जिल्हाधिकारी स्वामी यांनी ग्रामपंचायतींच्या कायचि कौतुक करत, आता यात सातत्य ठेवावे व जिल्ह्याला क्षयरोग मुक्त करण्याचे उद्दिष्ट ठेवून त्यादृष्टीने प्रयत्न करावे असे आवाहन त्यांनी केले. जानेवारी 2024 पासून जिल्ह्यात महापालिका क्षेत्रात 2523 तर ग्रामीण भागात 1298 इतके क्षयरूग्ण आढळून आले असून ते सर्व नियमित उपचारांखाली आहेत, अशी माहिती जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. गणेश कल्याणकर यांनी दिली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन दीपा ढगे यांनी केले तर डॉ.पंडीत राठोड यांनी आभार प्रदर्शन केले.



## गटप्रवर्तकांच्या मासिक मोबदल्यात चार हजार रुपयांची भरघोस वाढ

**मुंबई** - गटप्रवर्तकांच्या क्षेत्रीय भेटी आणि आशा स्वयंसेविकांवरील पर्यवेक्षणाच्या कामाचे स्वरूप विचारात घेवून त्यांच्या मासिक मोबदल्यात चार हजार रुपयांचे भरघोस वाढ करण्यात आली आहे. मंत्रिमंडळाच्या दि. 24 ऑगस्ट रोजी पार पडलेल्या मंत्रिमंडळ बैठकीत हा निर्णय घेण्यात आला. राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी या मागणीसाठी विशेष पाठपुरावा केला होता.

मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत मान्यता मिळाल्याप्रमाणे 1 एप्रिल 2024 पासून हा वाढीव मोबदला लागू होणार आहे. गटप्रवर्तक यांना वाढीव मानधन देण्यासाठी आवश्यक असलेला रु.17.59 कोटी इतका वार्षिक आवर्तीनिधी आगामी हिवाळी अधिवेशनामध्ये पुरवणी मागणीद्वारे मंजूर करण्यास मान्यता देण्यात आली.

## बाळांच्या नियमित लसीकरणासाठी 'हॅलो व्हॅक्सी'

बाळांचे लसीकरण सोपे व्हावे यासाठी राज्य सरकारने त्याची माहिती मोबाइलवर उपलब्ध करून देण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यासाठी 'हॅलो व्हॅक्सी' हे व्हॉट्सअप चॅटबॉट सुरु करण्यात आले आहे. सध्या हे चॅटबॉट इंग्रजी व हिंदीमध्ये उपलब्ध असून, लवकरच ते मराठीमध्ये उपलब्ध करण्यात येणार आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग आणि 'यूएसएड, मोमेन्टम रुटीन इम्युनायझेशन ट्रान्सफोर्मेशन अँड इक्विटी' प्रकल्प यांच्या सहकार्याने हे चॅटबॉट तयार करण्यात आले आहे. 'हॅलो व्हॅक्सी' वापरण्यासाठी 8929850850 या व्हॉट्सअप क्रमांकावर 'हाय' असा संदेश पाठवल्यानंतर उपलब्ध करून दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य तो निवडून आवश्यक माहिती जाणून घेता येते. नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न, लसीकरण वेळापत्रक ही माहिती मिळेल.



## पावसानंतर जलजन्य, कीटकजन्य आजारांचा धोका

**नांदेड -** नांदेड जिल्ह्यात सध्या पाऊस अतिप्रमाणात झाला आहे. पावसाळ्यातील दुषित पाण्यामुळे जलजन्य आजारांचा धोका निर्माण होण्याची शक्यता जास्त असते. तसेच पावसाळ्यामध्ये कीटकजन्य आजार होतात. या आजारांपासून वाचण्यासाठी नांदेड जिल्हा प्रशासन व आरोग्य विभागाच्या वतीने नागरीकांना आवाहन करण्यात आले आहे.

पावसाळ्यात काविळ, गॅस्ट्रो, लेप्टोस्पायरोसीस, डिसेंट्री, डायरिया तर डेंग्यू, चिकनगुनिया, मलेरिया, झिका असे कीटकजन्य आजार होतात. या आजारांमध्ये लघवी पिवळी होणे, भूक न लागणे, अशक्तपणा, उलटी, जुलाब, ताप, पोटात कळमारून शौच येणे, अतिसार, तीव्र सतत डोके व पोट दुखी, नाक, तोंड आणि हिरड्यातून रक्त येणे, त्वचेवर पुरळ उठणे, झोप येणे आणि अस्वस्थता, श्वास घेण्यास त्रास होणे अशी लक्षणे दिसून येतात.

### नांदेड जिल्हा प्रशासन व आरोग्य विभागाच्या वतीने नागरीकांना आवाहन

जलजन्य व कीटकजन्य आजार टाळण्यासाठी नागरीकांनी योग्य खबरदारी घ्यावी, असे आवाहन नांदेड

जिल्हा जिल्हाधिकारी मा. अभिजीत राऊत, नांदेड जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी तथा प्रशासक मा. मिनल करनवाल, नांदेड जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. संगीता देशमुख, नांदेड जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. निळकंठ भोसीकर, नांदेड जिल्हा हिवताप, हत्तीरोग अधिकारी, जीवशास्त्र नांदेड वाघाळा महानगरपालिका डॉ. राजेश्वर माचेवार यांनी केले आहे.

खबरदारी घेतल्यास कीटकजन्य आजारांचा धोका टाळता येऊ शकतो. जलजन्य आजारांपासून बचावसाठी पाणी गाळून व उकळून प्यावे, उघड्यावरचे अन्नपदार्थ खाऊ नये, उघड्यावर शौचास बसू नये, ताप आपल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. कीटकजन्य आजारांपासून बचाव करण्यासाठी घरांच्या खिडक्यांना जाळ्या बसवाव्यात, झोपतांना मच्छरदानीचा वापर करावा, कोरडा दिवस पाळावा, पाण्याचे डबके साचू देऊ नये, ताप आल्यास अंगावर न काढता तात्काळ वैद्यकीय सल्ला घ्यावा, असे आवाहन जिल्हा प्रशासन व आरोग्य विभागाकडून करण्यात आले आहे.

संकलन :- सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड.



बॅरिस्टर नाथ पै नर्सिंग कॉलेज, कुडाळ जिल्हा सिंधुदुर्ग येथील विद्यार्थ्यांनी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे येथे भेट दिली. उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर आणि सहाय्यक संचालक डॉ. संजयकुमार जठार यांनी यावेळी विभागाच्या कमकाजाविषयी विद्यार्थ्यांना माहिती दिली.



## वार्धक्यजन्य आजार निदान व उपचार शिबिर संपन्न

युनानी दवाखाना लासुरगाव येथे राष्ट्रीय आयुष मिशन अंतर्गत वयोवृद्ध नागरिकांसाठी 9 सप्टेंबर 2024 रोजी आयुष आरोग्य शिबिर आयोजित करण्यात आले होते. शिबिराचे उद्घाटन वैद्यकीय अधिकारी डॉ. वृषाली हजारी यांनी केले. या शिबिरात आयुर्वेद तज्ज्ञ डॉ. सतीश गवळी, युनानी तज्ज्ञ डॉ. परवेज शेख यांनी रुग्ण तपासणी व उपचार केले. कार्यक्रमाच्या प्रस्तावनेत जिल्हा आयुष अधिकारी डॉ. शेख शकील यांनी जिल्ह्यात उपलब्ध आयुष सेवेबाबत माहिती देवून योग, दिनचर्या, ऋतुचर्या, पंचकर्म व अवयव दानाचे महत्व सांगून युनानी उपचार पद्धती, मिझाज, हिजामा व इलाज बिल तदबिर बाबत मार्गदर्शन केले.

याप्रसंगी सेवानिवृत्त होऊन सुद्धा रुग्णांची गैरसोय होऊ नये या सामाजिक भावनेने विना मोबदला सेवा देत असल्याबाबत श्री टी.एम. खान यांचे विशेष सत्कार करण्यात आले. या शिबिरात 132 रुग्णांची तपासणी करून उपचार व वैद्यकीय सल्ला देण्यात आला. तसेच 45 रुग्णांची प्रयोगशालीन तपासण्या करण्यात आल्या. या तपासणीचे शुल्क मूल्य सर्वसाधारणपणे प्रति व्यक्ती चार हजार रुपये होते, परंतु आरोग्य उपसंचालक डॉ. भूषण कुमार रामटेके यांचे

सूचनेवरून या तपासण्या महा लॅब एचएलएल मार्फत मोफत करण्यात आल्या.

सदर शिबिर जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. अभय धानोरकर व जिल्हा आयुष अधिकारी डॉ. शेख शकील यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित करण्यात आले होते. शिबिराच्या यशस्वीतेसाठी श्री टी एम खान, डॉ. परवेज शेख, डॉ. केतन गुंजाळ, लॅब टेक्निशियन श्री मगर, आशाताई श्रीमती शोभा मोतींगे, श्रीमती वैशाली कोटकर, श्रीमती उषा वाघुडे, श्रीमती लंका शेळके, शेख आरिफ व शेख इसाक यांनी परिश्रम घेतले.

युनानी दवाखाना चिकलठाण ता.कन्नड, जि.छत्रपती संभाजीनगर येथे राष्ट्रीय आयुष अभियान अंतर्गत 28 ऑगस्ट 2024 रोजी वार्धक्यजन्य आजार निदान व उपचार शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. अभय धानोरकर जिल्हा आयुष अधिकारी डॉ. शेख शकील, तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. सोळुंके यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिबिर आयोजित करण्यात आले होते.



- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 411006 या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकूर 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 करून पाठवावेत. शब्द संख्या 700 ते 800 असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील 3 महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

## आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

### ऑक्टोबर २०२४

- १ ऑक्टोबर रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधिनता प्रतिरोध दिन
- २ ऑक्टोबर जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- ७ ऑक्टोबर जागतिक दृष्टी 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 जागरूकता दिन
- १६ ऑक्टोबर जागतिक अन्न दिन व जागतिक बधिरीकरण दिन
- १७ ऑक्टोबर जागतिक आघात दिन
- १८ ऑक्टोबर जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- २० ऑक्टोबर जागतिक अस्थी विदोषिता 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 २०२४

- ७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन
- १० नोव्हेंबर जागतिक लसीकरण दिन
- १२ नोव्हेंबर जागतिक न्यूमोनिया दिन
- १३ ते १९ नोव्हेंबर जागतिक प्रतिजैविके जागरूकता 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 २०२४

- 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

## पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

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

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

# आशा स्वयंसेविका आणि गटप्रवर्तकांना सानुग्रह अनुदान लागू

**कर्तव्य बजावताना अपघाती मृत्यू झाल्यास रु. 10.00 लाख व  
कायमस्वरूपी अंपगत्व आल्यास रु. 5.00 लाख सानुग्रह अनुदान लागू**

**मुंबई** - आशा स्वयंसेविका व गटप्रवर्तक यांच्या कामाचे स्वरूप लक्षात घेता कर्तव्य बजावत असताना अपघाती मृत्यू झाल्यास रु.10.00 लाख व कायमस्वरूपी अंपगत्व आल्यास रु.5.00 लाख रकमेचे सानुग्रह अनुदान लागू करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे. राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी केलेल्या सततच्या पाठपुराव्याला यश आले असून, या संदर्भातील महाराष्ट्र शासनाचा आदेश निर्गमित करण्यात आला आहे. 1 एप्रिल, 2024 पासून हा निर्णय लागू करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

आशा स्वयंसेविका व गटप्रवर्तक यांना सानुग्रह अनुदान लागू करण्यासाठी प्रति वर्ष अंदाजित रु.1.05 कोटी इतका आवर्ती निधी मंजूर करण्यात आला आहे. यासाठी आवश्यक असणारा निधी आगामी अधिवेशनात पुरवणी मागणीद्वारे उपलब्ध करून देण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

आरोग्य यंत्रणा, सेवाभावी संस्था व ग्रामस्थ, समाजातील अन्य घटक यांमध्ये आरोग्यासंदर्भात जागरूकता, सुसंवाद, समन्वय, प्रोत्साहन, निर्माण करण्याच्या दृष्टीने "आशा स्वयंसेविका व गटप्रवर्तक" महत्त्वपूर्ण सामाजिक दुवा म्हणून कार्यरत आहेत. राज्यातील आशा स्वयंसेविकांचा माता आरोग्य, बाल आरोग्य, कुटुंब नियोजन इत्यादी कारणांसाठी नियमित गृहभेटी देणे, माता व बालकांना मार्गदर्शन करणे, रुग्णांना प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, जिल्हा रुग्णालय येथे संदर्भित करणे अशा प्रकारची कर्तव्ये बजावावी लागतात. आशा स्वयंसेविका व गटप्रवर्तक यांच्या कामाचे स्वरूप विचारात घेवून आशा स्वयंसेविका व गटप्रवर्तकांचा कर्तव्य बजावत असताना अपघाती मृत्यू आल्यास रु. 10.00 लक्ष व कायमस्वरूपी अंपगत्व आल्यास रु. 5.00 लक्ष इतके सानुग्रह अनुदान देण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती. आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी केलेल्या पाठपुराव्यामुळे राज्य शासनाने हा निर्णय घेतला आहे.



Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

The date of Publication is 20<sup>th</sup> September 2024

Posting on 24<sup>th</sup> of September 2024

प्रति,

पोस्टमन बंधुनो, या पत्यावर वर्गणीदार मिळत नसेल तर हा अंक कृपया  
आरोग्य विभागाच्या संबंधित आरोग्य केंद्र रुग्णालय किंवा आरोग्य सेविका/कर्मचारी आशा यांचेकडे द्यावा

## आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत वारकऱ्यांसाठी ठरले 'आरोग्य दूत'

### पंढरपुरच्या महाआरोग्य शिबिराची 'इंटरनॅशनल बुक ऑफ रेकॉर्ड' मध्ये नोंद

"आरोग्याची वारी, पंढरीच्या दारी वर्ष २ रे " पंढरपुरच्या आषाढी वारीत या वर्षी १५ लाखांपेक्षा अधिक वारकऱ्यांची रुग्णसेवा यशस्वीरीत्या पार पाडत, आरोग्य विभागाने व आरोग्य मंत्री डॉ. तानाजी सावंत यांनी एक नवा इतिहास रचला आहे. या महाआरोग्य शिबिराची नोंद इंटरनॅशनल बुक ऑफ रेकॉर्डसने घेतली आहे. १५ लाखांहून अधिक वारकऱ्यांच्या तपासणीची जबाबदारी पार पाडताना आरोग्य विभाग व डॉ. तानाजी सावंत हे खऱ्या अर्थाने वारकऱ्यांसाठी आरोग्य दूत ठरले आहेत.

'आरोग्याची वारी, पंढरीच्या दारी' या संकल्पनेतून डॉ. तानाजी सावंत यांनी सुरू केलेल्या या उपक्रमाचे हे दुसरे वर्ष आहे. या उपक्रमामुळे पंढरपुरच्या वारीला एक नवी ओळख मिळाली आहे. त्यांचे कार्य नक्कीच कौतुकास्पद आहे. या उपक्रमामुळे शेकडो वारकऱ्यांचे जीव वाचले आणि लाखो वारकऱ्यांना तत्काळ उपचार मिळाले.

### पंढरपुरातील महाआरोग्य शिबीर ठरले जगातील सर्वात मोठे आरोग्य शिबीर

जगातील सर्वात मोठ्या आरोग्य शिबिराचे आयोजन केल्याबद्दलची नोंद 'इंटरनॅशनल बुक ऑफ रेकॉर्डस'ने केली आहे. या महाआरोग्य शिबिरात १५,१२,७७४ लोकांना आरोग्य सेवा पुरविण्यात आली आणि त्यासाठी ७,५०० डॉक्टर आणि पॅरामेडिक कर्मचाऱ्यांनी सहभाग घेतला.

