साप्ताहिक
गोदावरी
परिवार
RNI Regd. No.: MAHMAR/1999/7490
सवलतीच्या पोस्ट रजि.नं.-JAL/120/2022-24

* वर्ष २५ वे * अंक ४९ * सोमवार ०२/१२/२०२४ * डाक ०४/१२/२०२४ * पाने – ४ * किंमत २ रुपये
* year 25 * issue 49 * monday : 02 / 12 / 2024 * post Dt. 04/ 12 / 2024 * pages - 4 * price 2 Rs.

कॅटाटोनियाग्रस्त तरूणाचे औषधोपचारासह समुपदेशन

डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयाच्या मानसोपचार विभागाचे यश

जळगाव – एकाच अवस्थेत सतत उभे राहणे, हालचाल न करणे, जेवण न करणे अशी लक्षणे असलेल्या कॅटाटोनियाग्रस्त तरूणावर डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयाच्या मानसोपचार विभागातील तज्ञांनी केलेल्या उपचाराला यश आले असून तरूणाची प्रकृती आता सुधारली आहे.

याबाबत माहिती अशी की चोपडा तालुक्यातील बंटी पाटील (वय ३५) हा तरूण काही दिवसांपासून एकटाच राहत होता. तो एकाच अवस्थेत एकाच ठिकाणी खूप वेळ उभा राहत होता. तसेच तो जेवण आणि पाणी देखिल पित नव्हता. वर्षभरापूर्वी त्याला असाच त्रास झाला होता. बंटी याच्या या लक्षणांमुळे त्याचे कुटूंबिय कमालिचे चिंतेत पडले होते.

अशा परिस्थितीत त्याला डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयाच्या मानसोपचार विभागात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले. याठिकाणी मानसोपचार तज्ञ डॉ. विलास चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली डॉ. हिमांशू जाधव, डॉ. आदित्य जैन, डॉ. सौरभ भूतांगे, डॉ. उमा चांदूरकर यांनी त्याची लक्षणे आणि तपासण्या केल्या असता त्याला कॅटाटोनिया आजार असल्याचे निदान करण्यात आले. निदानानंतर त्याच्यावर औषधोपचार करण्यात आले. तसेच वेळोवेळी त्याचे समूपदेशनही करण्यात आले. योग्य उपचार आणि समुपदेशन यामुळे बंटी पाटील या तरूणाची प्रकृती आता पूर्णत: बरी झाली आहे.

रुग्णासमवेत तज्ञ डॉक्टर आणि त्यांची टीम छायाचित्रात दिसत आहे. (छायाचित्र : नितीन नेवे)

कॅटेटॉनिया एक साइकोमोटर डिसऑर्डर आहे. या परिस्थितीत व्यक्तीला चेतना जाणवत नाहीत. व्यक्ती प्रतिक्रिया देण्यास असमर्थ असतो. सरळ मेंदूच्या कार्यक्षमरतेवर प्रभाव केल्याने शरीर चेतना विसरून जातो. कधी कधी तर शरीर अत्याधिक हालचाली करण्यास सुरुवात करतो. तर कधी कधी या हालचाली आणि प्रतिक्रिया इतक्या वाढतात कि त्यांना आवर घालणे कठीण जाते. ही परिस्थिती फार बिकट असते. कधी काही मिनिटांसाठी तर कधी तर वर्षांसाठी चालून येते. जरी शरीराची ही परिस्थिती फार वाईट असलीतरी त्यावर उपाय आहे. त्यामुळे या परिस्थितून जाणाऱ्या व्यक्तीने काळजी करण्याचे मुळीच कारण नाही. औषोधोपचाराने ही स्थिती ठीक होऊ शकते.

**–डॉ.हिमांशू जाधव
निवासी डॉक्टर**

१०५ किलो वजनाच्या महिलेची सुखरूप प्रसूती

डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयात स्त्रीरोग विभागातील तज्ञ डॉक्टरांच्या टीमला यश

जळगाव – वजन १०५ किलो.... उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्या महिलेची जोखमीची असलेली प्रसूती डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयाच्या स्त्रीरोग विभागातील तज्ञ डॉक्टरांच्या टीममुळे यशस्वीरित्या पार पडली. प्रसूतीनंतर महिलेने एका गोंडस चिमुकलीला जन्म दिल्याने डॉक्टरांसह महिलेच्या कुटुंबात आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले.

याबाबत माहिती अशी की, भुसावळ तालुक्यातील पुजा नामक महिला गर्भवती होती. तिो दिवस पूर्ण भरल्यानंतर प्रसूतीकाळ जवळ आला होता. या महिला रूग्णाचे अनुवांशिकतेमुळे वजन १०५ किलो होते. तसेच रूग्णाला उच्च रक्तदाबाचा त्रास देखिल होता. त्यामुळे प्रसूती करणे अत्यंत जोखमीचे होते. अशा परिस्थीतीत महिलेला प्रसूतीसाठी डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयात दाखल करण्यात आले. याठिकाणी विभागप्रमुख डॉ. माया आर्विकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्त्रीरोग तज्ञ डॉ. प्रिया राठोड, डॉ. हंसिया पिल्लई, डॉ. मृदुला मुंगसे, डॉ. करूणेश गुप्ता यांनी महिलेच्या आवश्यक त्या तपासण्या करून प्रसूतीची जोखीम स्विकारली. वजन अधिक असल्याने प्रसूती करतांना अत्यंत काळजी घ्यावी लागणार होती. हे सारे आव्हान स्विकारून डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयातील स्त्रीरोग तज्ञांच्या टीमने महिलेची प्रसूती सुखरूप केली. प्रसूतीनंतर महिलेला कन्यारत्न प्राप्त झाले. डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयातील तज्ञ डॉक्टरांच्या अथक प्रयत्नामुळे माता आणि शिशु दोन्हींची प्रकृती ठणठणीत आहे.

अत्याधुनिक सुविधेमुळे गर्भवतींना मिळतोय दिलासा

जळगाव जिल्हा नव्हे तर विदर्भातील अनेक गावातील गर्भवतींना डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयात २४ तास स्त्रीरोग विभागातील तज्ञांच्या तत्परतेने दिलासा मिळाला असल्याचे दिसून येत आहे.

येथील नामांकित प्रसूतीशास्त्र आणि स्त्रीरोग चिकित्सा तज्ञ (लॅप्रोस्कोपी) रुग्णांना मार्गदर्शन व सल्ला देत असतात.या तिन्ही ज्येष्ठ विशेषज्ञांच्या जोडीला ८ तज्ञ स्त्रीरोग तज्ञांची तसेच ६ निवासी वैद्यकिय अधिका–यांची टीम दररोज पूर्णवेळ चिकित्सक म्हणून कार्यरत असल्याने हा विभाग सर्व आपत्कालीन सुविधांसाठी सज्ज आहे.गेल्या २ महिन्यात अनेक अत्यावस्थ गर्भवतींचे प्राण वाचवण्यास या विभागाला यश आले आहे. प्रसूतीच्या वेळी अचानक काही गुंतागुंतीच्या समस्या उदभवल्यास अशा प्रसंगी पुढील तात्कालिक उपाययोजना म्हणून अपरांतमध्ये अतिदक्षता तसेच नवजात शिशु अतिदक्षता विभागाचीही उपलब्धता सुसज्ज आहे. वरील व्याधींशी संबंधित रुग्णांनीसेवेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन रूग्णालय प्रशासनतर्फे करण्यात येत आहे. अधिक माहितीसाठी डॉ. नेहा पटेल यांचेशी या क्रमांकवर संपर्क साधावा.

अपघातात मेंदूला मार लागलेल्या बालिकेवर यशस्वी उपचार

डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयातील बालरोग तज्ञांना यश

जळगाव – दुचाकीवरून पडून अपघातात मेंदूला मार लागलेल्या बालिकेवर डॉ. उल्हास पाटील रूग्णालयात बालरोग तज्ञांनी तातडीने केलेल्या उपचारामुळे तीचे प्राण वाचले.

याबाबत माहिती अशी की, जळगाव येथील माधुरी भिल (वय ९) ही तिच्या काकांसोबत दुचाकीवरून जात होती. रस्त्यात दुचाकी घसरून अपघात झाला. या अपघातात तिच्या मेंदूला मार लागला. तिला तातडीने डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकीय रूग्णालयाच्या बालरोग विभागात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले. माधुरी हिच्या मेंदूला मार लागल्याने ती बेशुध्दावस्थेत होती. तसेच काही वेळाने तिला झटके देखिल येत होते. तसेच तिच्या डाव्या हाताला जबर मार बसला होता. माधुरी हीची प्रकृती चिंताजनक झाल्याने तिच्या कुटूंबियांमध्ये तणावाचे वातावरण होते. अशा परीस्थितीत बालरोग तज्ञ डॉ. उमाकांत अणेकर, डॉ. कुशल धांडे, डॉ. चंदाराणी देगूलरकर, डॉ. ओमश्री गुडे यांनी बालिकेचे सीटी स्कॅन आणि आवश्यक त्या तपासण्या केल्या. तपासणीअंती तिच्या मेंदूत रक्तस्त्राव होऊन सूजही आली होती. त्यामुळे तिच्यावर तातडीने औषधोपचार सुरू करण्यात आले. उपचाराच्या दुसऱ्याच दिवशी तिच्या प्रकृतीत सुधारणा होऊ लागली. तिसऱ्या दिवशी झटके येणे देखिल बंद झाले. बालरोग तज्ञांनी केलेल्या औषधोपचाराला माधुरी हिने प्रतिसाद दिल्याने तिचे प्राण वाचले.

अपघातामुळे बालिकेच्या मेंदूत रक्तस्त्राव झाला होता. तिला वेळीच उपचारासाठी रूग्णालयात दाखल करण्यात आल्याने तिचा जीव वाचला. बालिकेला वेळीच उपचार मिळाले नसते तर तिच्या मेंदूतील रक्तस्त्राव अतिप्रमाणात पसरून तिच्या जीवाला धोका निर्माण झाला असता. परंतु तज्ञ डॉक्टरांचे टीम वर्क आणि वेळ ह्या दोन बाबी प्राण वाचविण्यासाठी महत्वाच्या ठरल्या.

– डॉ. कुशल धांडे, निवासी डॉक्टर.

संपादकीय

लोकशिक्षण आवश्यक

लोकांनी त्यांचा प्रतिनिधी म्हणून आमदार निवडून विधानसभेत पाठवले आहेत. त्यांच्याकडून मतदारांच्या अपेक्षा असणे स्वाभाविकच. तथापि त्यांची कामे, कर्तव्ये आणि जबाबदार्या कोणत्या याविषयी समाजात अभाव आढळतो. विधानसभेत राज्याच्या विकासाची दिशा ठरते. ध्येयधोरणे ठरतात. सामाजिक सुरक्षितता, रोजगारनिर्मिती, औद्योगिकीकरण, हवामानाबद्दलच्या पार्श्वभूमीवर करावे लागणारे शेतीतील बदल, सामाजिक आरोग्य, कायदेनिर्मिती, योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी अशा महत्त्वाच्या विषयांचा त्यात समावेश असतो. याव्यतिरिक्त अन्यही अनेक कर्तव्ये असतात. ज्यात आमदारांचा सक्रिय सहभाग असणे आत्यंतिक आवश्यक असते. याविषयीचे ज्ञान नसल्याने लोकांच्या त्यांच्याकडून अपेक्षा आणि आमदारांची जबाबदारी यात नेहमीच तफावत आढळते. लोप्रतिनिधींना आपण का निवडून देतो? ते कोणत्या स्तरावर लोकांचे प्रतिनिधित्व करतात? त्यांना कशासाठी निवडून दिले हेच बहुसंख्यांना माहीत नसते. परिणामी आमदारांनी किती विकासकामे केली, गटारी, पाण्याच्या टाक्या, समाजमंदिरे बांधली का यावरच मतदार चर्चा करतात. ही उणीव लोकशिक्षण दूर करू शकेल. त्यासाठी लोकशाहीविषयीचे जनशिक्षण दिले जायला हवे. नागरिकशास्त्र शिकवून याची शालेय स्तरावर सुरुवात होते. पण शाळा सुटते आणि नागरिकशास्त्राचा संबंधही संपतो. विद्यार्थीही तेवढ्यापुरताच त्या विषयाचा अभ्यास करताना आढळतात. आजकाल तर इतक्या महत्त्वाच्या विषयाचा संबंध फक्त गुणांपुरताच उरलेला आढळतो. त्यात कोणालाही काहीच गैर वाटत नाही. परिणामी सार्वत्रिक स्तरावर लोकशाही, लोकप्रतिनिधी, त्यांची कर्तव्ये याविषयीचे अज्ञान आढळते. निवडणूक आली की लोक मतदान करतात. परिणामी लोकांच्या नगरसेवकांकडून ज्या अपेक्षा असतात त्याच आमदारांकडूनही असतात. निवडणुकीच्या काळापुरती मतदारांच्या कर्तव्यावर चर्चा झडते. लोकही त्यात सहभागी होतात. पण ती जागरुकता फक्त त्या काळापुरती उपयोगाची नाही. निवडणुकीच्या काळात मतदार राजा जागा हो असा धोशा लावला जातो. पण म्हणजे नेमके काय? मतदार राजाने फक्त बटन दाबण्यापुरतेच जागरुक राहून चालू शकेल का? लोकशाही सार्थ ठरवू शकणार्या आणि उत्तम नागरिक घडवणार्या लोकशिक्षणाची चळवळ सुरु व्हावी अशी राहणे गरजेचे आहे. लोकशिक्षण ही निरंतर चालणारी प्रक्रिया आहे. ती सुरु ठेवण्यात सरकार, प्रशासन, माध्यमे, शाळा, सामाजिक संस्था, जाणत्या व्यक्ती मोलाची भूमिका बजावू शकतील.

मानसोपचाराचे विहंगावलोकन

मानसोपचार ही एक वैद्यकीय खासियत आहे जी मानसिक आजार, भावनिक अस्वस्थता आणि वर्तणुकीशी संबंधित विकारांचे निदान, उपचार आणि प्रतिबंध यावर लक्ष केंद्रित करते.औषधोपचार, थेरपी आणि समुपदेशनासह विविध हस्तक्षेपांद्वारे रुग्णांचे मानसिक आरोग्य आणि कल्याण सुधारणे हे मानसोपचाराचे प्राथमिक ध्येय आहे.

मनोचिकित्सक व्यक्ती, कुटुंबे आणि समुदायांसोबत विविध मानसिक आरोग्य समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी कार्य करतात, ज्यात चिंता विकार, मूड डिसऑर्डर, व्यक्तिमत्व विकार, पदार्थांचा गैरवापर आणि बरेच काही समाविष्ट आहे. मानसोपचार हे एक गतिशील आणि वाढणारे क्षेत्र आहे जे व्यक्तींचे आणि समुदायांचे मानसिक आरोग्य आणि कल्याण सुधारण्यासाठी महत्वाचे आहे.

मानसोपचाराचे प्रकार

मानसिक आरोग्याच्या विशिष्ट क्षेत्रांमध्ये विविध प्रकारचे मानसोपचार तज्ञ आहेत. मानसोपचाराचे काही मुख्य प्रकार:

सामान्य मानसोपचार: हा सर्वात सामान्य प्रकारचा मानसोपचार आहे. जसे की नैराश्य, चिंता, द्विध्रुवीय विकार, स्किझोफ्रेनिया. **बाल आणि किशोर मानसोपचार:** भावनिक विकार, शिकण्याची अक्षमता आणि विकासात्मक विकारांसह मुले आणि पौगंडावस्थेतील मानसिक आरोग्य. **जेरियाट्रिक मानसोपचार :** वृद्धांमधील मानसिक आरोग्यविषयक समस्यांवर उपचार करण्यावर केंद्रित आहे, जसे की स्मृतिभ्रंश, नैराश्य आणि चिंता. **व्यसनमुक्ती मानसोपचार:** अल्कोहोल, अंमली पदार्थ आणि जुगार यासारख्या पदार्थांचा गैरवापर आणि व्यसनाधीनतेचे निदान. **फॉरेन्सिक मानसोपचार :** या प्रकारची मानसोपचार मनोचिकित्सा आणि कायद्याची क्षेत्रे एकत्रित करते. **सायकोसोमॅटिक औषध:** मानसोपचार शास्त्राची ही शाखा मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य यांच्यातील संधांवर लक्ष केंद्रित करते. **न्यूरोसायकियाट्री:** या प्रकारचा मानसोपचार मनोचिकित्सा आणि न्यूरोलॉजीच्या क्षेत्रांना एकत्रित करतो.

सल्ला-संपर्क मानसोपचार: या प्रकारच्या मानसोपचारा मध्ये वैद्यकीय परिस्थितीसाठी रुग्णालयात दाखल झालेल्या रुग्णांना मानसोपचार सल्ला प्रदान करणे आणि वैद्यकीय आणि मानसिक विकार असलेल्या रुग्णांसाठी सर्वसमावेशक काळजी प्रदान करण्यासाठी आहे.

मनोवैज्ञानिक विकारांची काही सामान्य लक्षणे

मनःस्थितीतील दल, जसे की सतत दुःख, चिडचिड किंवा मूड बदलणे, वर्तनातील बदल, जसे की सामाजिक माघार किंवा जोखमीच्या वर्तनात गुंतणे झोपेच्या पद्धतींमध्ये बदल, जसे की निद्रानाश किंवा जास्त झोपणे, भूक किंवा वजनातील बदल, जसे की लक्षणीय वजन कमी होणे किंवा वाढणे, लक्ष केंद्रित करण्यात किंवा निर्णय घेण्यात अडचण, हताश किंवा नालायकपणाची भावना, एकदा उपभोगलेल्या क्रियाकलापांमध्ये रस कमी होणे, शारीरिक लक्षणे, जसे की डोकेदुखी, पोटदुखी किंवा थकवा, आत्महत्या किंवा स्वतःला हानी पोहोचवण्याचे विचार, भ्रम किंवा भ्रम अनुभवणे, पॅनीक हल्ला किंवा चिंता अनुभवत आहे, वेड किंवा सक्तीचे विचार किंवा वर्तन अनुभवणे, नातेसंबंध किंवा सामाजिक संवादांमध्ये अडचणी, काम किंवा शाळेत खराब कामगिरी, सामना करण्याचा मार्ग म्हणून ड्रग्ज किंवा अल्कोहोलचा वाढलेला वापर. हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे की मानसिक विकारांची लक्षणे एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये लक्षणीयरीत्या बदलू शकतात आणि विशिष्ट स्थितीवर अवलंबून असू शकतात. म्हणून, जर एखाद्या व्यक्तीला यापैकी कोणतीही लक्षणे जाणवत असतील किंवा तिला तुमच्या मानसिक आरोग्याबद्दल चिंता वाटत असेल, तर मानसिक आरोग्य तज्ञाकडून व्यावसायिक मदत घेणे आवश्यक आहे.

मानसिक आरोग्य दोषांची कारणे

आनुवंशिकता शा, आघात, पर्यावरण, पदार्थ दुरुपयोग, वैद्यकीय परिस्थिती, रासायनिक असंतुलन, विकासात्मक विकार: काही मानसिक आरोग्य विकार विकासात्मक किंवा न्यूरोलॉजिकल विकारांमुळे होतात, जसे की ऑटिझम किंवा अटेन्शन-डेफिसिट/हायपरएक्टिव्हिटी डिसऑर्डर

मानसोपचारात सामान्य उपचार उपलब्ध

औषधोपचार: नैराश्य, चिंता, द्विध्रुवीय डिसऑर्डर आणि स्किझोफ्रेनिया यांसारख्या विविध मानसिक आरोग्य स्थितींवर उपचार करण्यासाठी मानसोपचार औषधे सामान्यतः लिहून दिली जातात.

मनोचिकित्साः संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी इलेक्ट्रोकन्व्हल्सिव्ह थेरपी :

ट्रान्सक्रॅनियल मॅग्नेटिक स्टिम्युलेशन (ढचड) : ट्रान्सक्रॅनियल मॅग्नेटिक स्टिम्युलेशन (ढचड) हे एक गैर-आक्रमक तंत्र आहे.

आर्ट थेरपी:आर्ट थेरपीमध्ये भावना एक्स्प्लोर करण्यासाठी आणि व्यक्त करण्यासाठी कला वापरणे समाविष्ट आहे. आणि विविध मानसिक आरोग्याच्या समस्या असलेल्या लोकांसाठी उपयुक्त ठरू शकते.

ग्रुप थेरपी:ग्रुप थेरपीमध्ये सामाजिक कौशल्ये आणि भावनिक नियमन सुधारण्यासाठी थेरपिस्ट आणि समान मानसिक आरोग्याशी संबंधित इतर लोकांसोबत काम करणे समाविष्ट आहे.

डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन (उइड):डीबीएसमध्ये विशिष्ट क्षेत्रांना उत्तेजित करण्यासाठी मेंदूमध्ये इलेक्ट्रोडचे रोपण करणे समाविष्ट आहे, जे पार्किन्सन रोग, वेड-कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर आणि नैराश्य यासारख्या परिस्थितींवर प्रभावीपणे उपचार करू शकतात.

वैकल्पिक उपचार:काही लोक मानसिक आरोग्याची लक्षणे व्यवस्थापित करण्यासाठी ॲक्युपंक्चर, ध्यान किंवा योग यासारख्या वैकल्पिक उपचारांचा प्रयत्न करू शकतात. व्यक्तीच्या आवडी आणि गरजांवर अवलंबून, हे पारंपारिक उपचारांसह किंवा एकट्याने वापरले जाऊ शकते.

सर्व उपचार प्रत्येकासाठी कार्य करत नाहीत आणि एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीसाठी योग्य दृष्टीकोन शोधण्यासाठी चाचणी आणि त्रुटी लागू शकतात. म्हणूनच, योग्य निदान आणि उपचारांच्या शिफारशींसाठी योग्य मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांकडून मदत घेणे देखील महत्त्वाचे आहे.

मुक्ताईनगरात आरोग्य जनजागृती

मुक्ताईनगर – येथील ग्रा.प कार्यालयात तपासणी शिबिराच्या माध्यमातून आरोग्य जनजागृती राबवण्यात आली.

ग्रा.प कार्यालयात डॉ.उल्हास पाटील वैद्यकिय महाविद्यालय व रूग्णालयाच्या सयुक्त विद्यमाने आयोजित या शिबिरात नेत्ररोग तज्ञ,मेडीसिन, सर्जरी, अस्थीरोग आणि त्वचारोग विभागातील डॉ.ओमप्रकाश, डॉ. शुभम आणि डॉ. अंकीता या तज्ञांनी ६९नागरिकांची तपासणी केली.यातील १५ नागरिकांना पुढील उपचाराची गरज असल्याचे सांगून उपचाराबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले.

मेनगावात भरला आरोग्याचा मेळा

मेनगाव ता जामनेर– ग्रा.प कार्यालय मेनगांव ता जामनेर येथे शिबिराच्या माध्यमातून आरोग्य मेळयाचे आयोजन करण्यात आले.

डॉ.उल्हास पाटील वैद्यकिय महाविद्यालय व रूग्णालयाच्या सयुक्त विद्यमाने आयोजित या शिबिरात नेत्ररोग तज्ञ,मेडीसिन, सर्जरी, अस्थीरोग आणि त्वचारोग विभागाच्या डॉ. ओमप्रकाश, डॉ.शुभम फावडे, डॉ.जतीन,डॉ.नेंद्र या तज्ञांनी १०५ नागरिकांची तपासणी केली.यातील ३५ नागरिकांना पुढील उपचाराची गरज असल्याचे सांगून उपचाराबाबत मार्गदर्शन केले.

काहूरखेड्यात आरोग्याची मांदियाळी

काहुरखेडा – येथील ग्रा.प कार्यालय काहूरखेडयात तपासणी शिबिराच्या माध्यमातून आली.

आरोग्यांची मंदियाळी

ग्रा.प कार्यालयात डॉ.उल्हास पाटील वैद्यकिय महाविद्यालय व रूग्णालयाच्या सयुक्त विद्यमाने आयोजित या शिबिरात नेत्ररोग तज्ञ,मेडीसिन, सर्जरी, अस्थीरोग आणि त्वचारोग विभागातील डॉ.रिषभ, डॉ. वेदांत आणि डॉ. शुभम या तज्ञांनी ७७ नागरिकांची तपासणी केली.यातील ११ नागरिकांना पुढील उपचाराची गरज असल्याचे सांगून उपचाराबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले.

बोदवडला ६१ तर सोयगाव येथे ३१ दात्यांचे रक्तदान

बोदवड – बोदवड शहरात टिपू सुलतान जयंती निमित्त गरी नवाज खिडमत फाउंडेशन तर्फे भव्य रक्तदान शबिराचे आयोजन करण्यात आले होते.यात ६१ दात्यांनी रक्तदान केले.

शहरातील पटवे हॉल हिंदायात नगर येथे स्वतंत्र सेनानी हजरत टिपू सुलतान जयंती साजरी करण्यात आली. यात रक्तदान शिबिरास नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला असुन बोदवड शहरातील तरुण मंडळींनी यात मोठ्या संख्येने सहभाग नोदवत ६१ रक्तदात्यांनी रक्तदान केले..रक्तदान शिबिरात सरकार ग्रुप व शेख बिरादरी रहेबर फाउंडेशन बोदवड यांनी सहकार्य केले.

यशस्वीतेसाठी गोदावरी फाउंडेशन डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकीय महाविद्यालय व धर्मादय रुगालय रक्तपेढीचे डॉ. नितीन भारंबे, रक्तपेढी समन्वयक लक्ष्मण पाटील, शेख सर, अस्मा शेख, भावेश शेळके यांनी परिश्रम घेतले.

सोयगाव – स्व. श्रीमती मांगीबाई पेलाद राठोड यांच्या प्रथम पुण्यस्मरणार्थ सिद्धांत हॉस्पिटल सोयगाव येथे रक्तदान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते.

सिद्धांत हॉस्पिटल चे संचालक डॉ.अनिल गजानन राठोड, शहरातील तरुण मित्र मंडळी व रक्तदात्यांनी सहभाग नोदवुन रक्तदान शिबिरात यशस्वीपणे सपन्न झाले. यशस्वीतेसाठी गोदावरी फाउंडेशन डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकीय महाविद्यालय व रुगालय रकतपेढीचे डॉ. नितीन भारंबे, रकतपेढी समन्वयक लक्ष्मण पाटील, राज टवर, भावेश शेळके यांनी परिश्रम घेतले.

Editor : Subhash Patil (Reg. Newspaper) Weekly Godavari Parivar : Owner, Publisher, Printer : Dr. Mrs. Varsha Patil printed at Subhash Printers, 38, Trimbak Nagar, Near Shakuntala Rane Primary School, Beside Narayani Park Apartment, Mahabal Area, Jalgaon 425002 (Mah.) Godavari Hospital, Released at Jalgaon, Near Bhaskar Market. Phone no. 2221834/35, should be sent to this email for publication of news in the issue (Editors do not necessarily agree with the views published in the issue.)

संपादक : सुभाष पाटील (रजि. न्युजपेपर) साप्ताहिक गोदावरी परिवार : मालक, प्रकाशक, मुद्रक : डॉ. सौ. वर्षा पाटील यांनी सुभाष प्रिंटर्स, ३८, त्र्यंबक नगर, शकुंतला राणे प्रायमरी स्कूलजवळ, नारायणी पार्क अपार्टमेंट शेजारी, महाबळ एरिया, जळगांव ४२५००२ (महा.) येथे छापून गोदावरी हॉस्पीटल, भास्कर मार्केट जवळ, जळगांव येथे प्रसिद्ध केले. फोन नं. २२२१८३४/३५, अंकात बातम्या प्रसिद्ध करण्यासाठी या ईमेलवर पाठवाव्यात Email : godavari.parivar@gmail.com (अंकात प्रकाशित झालेल्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.)

डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकीय महाविद्यालयात

रॅगींग प्रतिबंध विषयावर प्रथम, द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

जळगाव – येथील डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकीय महाविद्यालयात अॅन्टी रॅगींग कमिटीतर्फे आयोजीत प्रथम आणि द्वितीय वर्षातील विद्यार्थ्यांच्या संयुक्तै ठकीत रॅगींग प्रतिंध या विषयावर सखोल मार्गदर्शन करण्यात आले. या संयुक्त बैठकीला प्रथम आणि द्वितीय वर्षातील ३७६ विद्यार्थी उपस्थित होते.

डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या डॉ. केतकी पाटील सभागृहात झालेल्या या संयुक्त बैठकीच्या अध्यक्षस्थानी अॅन्टी रॅगींग कमिटीचे चेअरमन अधिष्टाता डॉ. प्रशांत सोळंके, वैदयकिय संचालक डॉ. एन.एस. आर्विकर हे होते. तर व्यासपीठावर कमिटीचे सदस्य तथा रजीस्ट्रार प्रमोद भिरूड, डॉ. माया आर्विकर, डॉ. बापुराव बिटे,डॉ विलास चव्हाण, डॉ. परितोष ठाकूर, पालक प्रतिनीधी कांचन रोटै,प्रा. शैलेश राणे, गर्ल्स होस्टेल रेक्टर अर्चना भिरूड व ज्योत्सना भिरूड, बॉइज होस्टेल रेक्टर सुरेंद्र गावंडे, माध्यम प्रतिनीधी, विद्यार्थी प्रतिनीधी पियुष कुकडे, सिध्दीका मुस्कान, हे उपस्थित होते.

संयुक्त बैठकीचे प्रास्ताविक डॉ. बापूराव बिटे यांनी केले. यावेळी विद्यार्थ्यांना अॅन्टी रॅगींग विषयक माहिती पत्रकासह कमिटी सदस्यांची नावे आणि भ्रमणध्वनी क्रमांक असलेल्या पत्रकाचे वाटप करण्यात आले. तसेच कमिटीच्या सदस्यांचा परिचय देखिल करून देण्यात आला.

विद्यार्थ्यांनो रॅगींगविषयी सजग रहा

अॅन्टी रॅगींग कमिटीच्या संयुक्त ैठकीत कमिटीचे अध्यक्ष तथा वैद्यकीय महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता डॉ. प्रशांत सोळंखे आणि वैदयकिय संचालक डॉ. एन.एस. आर्विकर यांनी प्रथम आणि द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांना रॅगींगचे कायदे, नियम आणि कारवाई याविषयी सखोल माहिती दिली. द्वितीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांना मानसिक किंवा शारिरीक त्रास होईल असे कृत्य करू नये असा सल्ला दिला. तसेच कुठल्याही विद्यार्थ्याला रॅगींगसंधी त्रास होत असल्यास त्याने तातडीने अॅन्टी रॅगींग कमिटीच्या सदस्याकडे तक्रार करावी असेही डॉ. आर्विकर यांनी सांगितले. कमिटीचे सदस्य रजीस्ट्रार प्रमोद भिरूड, यांनीही विद्यार्थ्यांना रॅगींग प्रतिबंधाविषयी मार्गदर्शन करतांना रॅगींगला प्रतिबंध घालण्यासाठी स्क्वॉड स्थापन करण्यात आला असून याबाबत सविस्तर माहिती दिली. तसेच डॉ. बापूराव बिटे यांनी विद्यार्थ्यांना वैद्यकीय महाविद्यालयातील नियमावलीसह रॅगींग केल्यानंतर होणाऱ्या परिणामांची माहिती विद्यार्थ्यांना दिली. संयुक्त बैठकीचे सुत्रसंचालन व आभार डॉ. बापूराव बिटे यांनी मानले.

विद्यार्थ्यांनी घेतले खडू बनविण्याचे प्रशिक्षण

जळगाव – येथील गोदावरी इग्लिश सीबीएसई स्कुल मधील विद्यार्थ्यांनी आज घरच्या घरी खडू बनवण्याचे प्रशिक्षण घेतले. कलाशिक्षक शेळके यांनी घेतलेल्या या कार्यशाळेत इ ८वी च्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला. यावेळी शेळके यांनी घरच्या घरी सहजरीत्या खडू बनवण्याची पध्दत प्रात्याक्षिकाव्दारे समजावून सांगतांना खडू बनवतांना कशी काळजी घेतली पाहीजे हे सांगीतले.

यावेळी त्यांनी खडू बनवतांना लागणारी साहीत्य तसेच विविध पध्दती जसे प्लास्टर ऑफ पॅरीस,अंडयाचे कवच आणि कॉनस्टार्च उपयोगात आणून खडू बनवले जावू शकतात असे सांगितले यावेळी वर्गशिक्षीका व इतर शिक्षक उपस्थीत होते.

गोदावरी नर्सिंग महाविद्यालयाचा

GNM तृतीय वर्ष निकाल १००%

जळगाव – महाराष्ट्र राज्य सुश्रुषा व परावैदिक शिक्षण मंडळाच्या वतीने नुकताच जाहीर करण्यात आलेल्या ऋछच् तृतीय वर्षाच्या निकालात गोदावरी नर्सिंग महाविद्यालयाने घवघवीत यश संपादन केले.

फाल्गुनी भट हिने ८२.२% गुणांसह प्रथम क्रमांक, सयाम निकीता हिने ७९.८% गुणांसह द्वितीय क्रमांक, तर प्रणाली भगत हिने ७९.४% गुणांसह तृतीय क्रमांक मिळवला.

याशिवाय कांचन भित्रे (७९.४%) चतुर्थ, अचल तागडे पाचवा, आणि वैष्णवी मतांगे (७७.२%) सहावा क्रमांक पटकावून उत्तम यश प्राप्त केले.या अभूतपूर्व यशाबद्दल संस्थेचे अध्यक्ष माजी खा. डॉ. उल्हास पाटील, उपाध्यक्ष सुभाष पाटील, सचिव डॉ. वर्षा पाटील, सदस्य डॉ. केतकीताई पाटील, डॉ. वैभव पाटील, प्राचार्य विशाखा गणविर, प्रशासन अधिकारी प्रवीण कोल्हे, यांनी विद्यार्थ्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन केले आहे.गोदावरी नर्सिंग महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी मिळवलेले हे यश शिक्षक, पालक, आणि विद्यार्थ्यांच्या परिश्रमाचे फलित असल्याचे मत महाविद्यालय प्रशासनाने व्यक्त केले.

ज्वारी बाजरीपासून विना मैद्याचे बेकरी पदार्थ, मेडीकल हबमधील रहिवाशांना भुरळ बेकरी उत्पादनाची

जळगाव – डॉ. उल्हास पाटील कृषी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच मैदा न मिसळता 'बेकरी प्रॉडक्ट' ज्वारी, बाजरी, नाचणी आणि भादली तृण, भरड धान्यापासून विना मैद्याचे, भेसळमुक्त 'बेकरी प्रॉडक्ट' तयार केले आहे.

डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकिय महाविद्यालयाचा परिसर आता मेडीकल हब म्हणून ओळखला जाउ लागला आहे. यातील रहीवाश्यांना `करी उत्पादन सहज उपलब्ध करून देण्यात डॉ. उल्हास पाटील कृषी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा सिहांचा वाटा असून ही उत्पादन आता रहीवाश्यांना भुरळ घालत आहे.

खारी,टोस्ट, ब्रेड, बिस्कीट,नानखटाई,क्रिम रोल,बनपाव तसेच दुग्धजन्य पदार्थ,सेंद्रीय पध्दतीने पिकवलेला भाजीपाला, फळे, इ जिवनावश्यक वस्तू महाविद्यालयात तयार केल्या जात असून विक्रि ही मेडीकल ह व आजूबाजूच्या गावात जावून केली जाते. रूग्णांना बघायला येणारे अनेक नातेवाईकांना देखिल या पदार्थांनी भुरळ घातली आहे.

निरोगी, आनंदी कॅम्पस समुदायाच्या दिशेने एक चळवळ आहे, जिथे आपण महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये निरोगीपणा आणि टिकाव जोपासू शकतो,कारण निरोगी सवयी हा शैक्षणिक यशाचा पाया आहे. इतरांना त्याचे उत्पादन खरेदी करण्यासाठी प्रोत्साहित करून विभाग, संस्था आणि व्यक्ती सहकारी, कर्मचारी, प्राध्यापक किंवा विद्यार्थ्यांसाठी फळे, भाज्या आणि कट फ्लॉवरच्या गिफ्ट बास्केट ऑर्डर करू शकतात.

डॉ.अशोक चौधरी
शिक्षण व संशोधन संचालक

गोदावरी आयएमआरमध्ये संविधान दिन साजरा

जळगाव – गोदावरी फाउंडेशन संचलीत गोदावरी इन्स्टिटट्युट ऑफ मॅनेजमेंट अँड रिसर्च जळगाव महाविद्यालयात २६ नोव्हेंबर हा दिवस संविधान दिन म्हणून साजरा करण्यात आला.

यावेळी व्यासपीठावर महाविद्यालयाचे संचालक डॉ. प्रशांत वारके उपस्थित होते. कार्यक्रमाची सुरुवात संविधानाला पुष्पहार अर्पण करून करण्यात आली. अध्यक्षीय भाषणात संचालक डॉ. प्रशांत वारके यांनी संविधानाचे महत्त्व व संविधानाचा निर्मितीचा इतिहास विद्यार्थ्यांना समजावून सांगितला. त्यानंतर सर्व विद्यार्थी व शिक्षक यांनी सामूहिकरीत्या संविधान उद्देशिकेचे वाचन केले.

तसेच २६/११/ २००८ रोजी मुंबई येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यात शहीद झालेल्या वीर जवानांना, पोलीस अधिकाऱ्यांना व निष्पाप नागरिकांना श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. सदर कार्यक्रमा प्रसंगी महाविद्यालयातील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

डॉ. प्रेमचंद पंडित
(९४२२९१५३७९)
(निवृत्त सिव्हील सर्जन, बुलडाणा)
वैद्यकीय अधीक्षक
डॉ.उल्हास पाटील वैद्यकीय महाविद्यालय, जळगाव

1. Set goals and keep the end in mind.
(लक्ष्य निर्धारित करें और अंत को ध्यान में रखें।)
2. Improve your pace and renew your enthusiasm.
(अपनी गति में सुधार करें और अपने उत्साह को नवीनीकृत करें।)
3. Alternating periods of intense effort with moderate effort keeps you going longer.
(तीव्र प्रयास और मध्यम प्रयास की अवधि के बीच में बदलाव आपको लंबे समय तक चलते रहने में मदद करता है।)
4. Connect what you choose to do with who you aspire to be.
(आप जो करना चुनते हैं उसे उस व्यक्ति से जोड़ें जो आप बनना चाहते हैं।)
5. Cultivate the tenacity to persist in the face of obstacles.
(बाधाओं का सामना करने के लिए दृढ़ता की खेती करें।)
6. Discipline & will increase your commitment and practice.
(अनुशासन और इच्छाशक्ति आपकी प्रतिबद्धता और अभ्यास को बढ़ाएगी।)
7. It is imperative you seek a financial plan which works for you.
(यह जरूरी है कि आप एक वित्तीय योजना की तलाश करें जो आपके लिए काम करे।)

गोदावरी नर्सिंग महाविद्यालयाचा उपक्रम

महिलांवरील हिंसाचार निर्मूलनासाठी आंतरराष्ट्रीय दिवस संपन्न

जळ्गाव – गोदावरी कॉलेज ऑफ नर्सिंगमध्ये आज महिलांवरील हिंसाचार निर्मुलन आंतरराष्ट्रीय दिन संपन्न झाला.

याप्रसंगी गोदावरी कॉलेज ऑफ नर्सिंगचे प्राचार्य प्रोफेसर विशाखा वाघ,अॅड नयना झोपे डॉ. उल्हास पाटील विधी महाविद्यालयाच्या प्राचार्य हे उपस्थीत होते. कार्यक्रमाच्या सुरूवातीला मान्यवरांचे पुष्पगुच्छ देवून स्वागत करण्यात आले.त्यांनी उद्घाटनपर भाषणात महीलांनी आपल्यावर अत्याचाराबाबत आवाज उठवला पाहीजे यासाठी विविध कायदे बनवण्यात आले असून फक्त पुढे येण्याचे धाडस करणे गरजेचे आहे. यातून अत्याचार कमी होवू शकतात असे सांगतात कायदयातील विविध बारकावे समजावून सांगितले. यावेळी गोदावरी नर्सिग महाविद्यालयाचे सर्व प्राध्यापक, कर्मचारी व प्रथमवर्ष व व्दीतीय वर्ष एमएस्सीच्या विदयार्थीनी उपस्थीत होते. स्त्रीरोग विभागाचे प्रमुख प्रा मिनाव देवी यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा कार्यक्रम पार पडला. यशस्वीतेसाठी सहायक प्रा. जयश्री जाधव,प्रा. स्नेहल जांबुळकर यांचेसह शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचा-यांनी परिश्रम घेतले.सुत्रसंचालन अमृता होके, आभार गोर्कणा गिरी यांनी मानले. यानंतर प्रमुख अतिथींचा प्रमाणपत्र देवून सत्कार करण्यात आला.

हिमोग्लोबिन चाचणी म्हणजे काय?

हिमोग्लोबिन चाचणी तुमच्या रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण मोजते. हिमोग्लोबिन हे प्रथिन आहे जे लाल रक्तपेशी (एरिथ्रोसाइट्स) चे मुख्य घटक आहे. हिमोग्लोबिनमध्ये लोह असते, ज्यामुळे ते ऑक्सिजनशी जोडते. हिमोग्लोबिन तुमच्या

लाल रक्तपेशींना तुमच्या फुफ्फुसातून तुमच्या शरीरातील इतर ऊती आणि अवयवांमध्ये ऑक्सिजन वाहून नेण्यास सक्षम करते.

तुमच्याकडे असलेले हिमोग्लोबिनचे प्रमाण किंवा तुमची हिमोग्लोबिनची पातळी तुमच्या लाल रक्तपेशी किती निरोगी आहेत याचे संकेत देतात. तुमची हिमोग्लोबिन पातळी जाणून घेतल्याने आरोग्य सेवा प्रदात्याला रक्त विकार आणि इतर परिस्थितींचे निदान करण्यात मदत होऊ शकते. हिमोग्लोबिन चाचण्या सामान्यतः निमियाचे निदान करण्यासाठी वापरल्या जातात, ज्यामध्ये पुरेसे हिमोग्लोबिन किंवा निरोगी लाल रक्तपेशी नसणे समाविष्ट असते.

हर्नियाग्रस्त महिलेवर यशस्वी शस्त्रक्रिया

जळगाव : नाभीच्या हर्नियाने ग्रस्त ३४ वर्षीय महिलेची असह्य वेदनेतून सुटका झाली आहे. डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकिय रुग्णालयातील डॉक्टरांनी वेदना आणि अपचनाची तक्रार असणार्‍या या महिलेवर हर्निओप्लास्टीद्वारे तिच्यावर यशस्वी शस्त्रक्रिया केली. जनरल सर्जन डॉ. शिवाजी सादुलवाड यांच्या टीमने हे उपचार केले आहेत.

महिलेला नाभीचा हर्निया होता. तसेच मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबाचा आजार होता आणि गेली अनेक वर्षांपासून त्यावर औषधोपचार सुरू होते. त्यांनी अनेक डॉक्टरांचा सल्ला घेतला; पण प्रकृतीत सुधारणा होत नव्हती.

जनरल सर्जन डॉ. शुभम फावडे म्हणाले की, महिलेला पोटात वेदना होत होती; पण हर्नियाचे निदान झाले नव्हते. स्थानिक डॉक्टरांकडून उपचार घेतल्यानंतर दुखणे कमी व्हायचे; पण त्यानंतर पुन्हा त्रास जाणवायचा.

जन्मतः मला हर्निया असल्यामुळे माझ्या नाभीचे क्षेत्र सर्वसामान्यांपेक्षा मोठे दिसू लागले होते. मी यावर वैद्यकीय मदत घेतली नाही. डॉक्टरांनी माझ्या स्थितीचे अचूक निदान केले आणि योग्य उपचार केले. मी आता तणावमुक्त आयुष्य जगत आहे. माझ्या जीवनाचा दर्जा लक्षणीयरीत्या सुधारला आहे.

– सुवर्णा सपकाळे, रुग्ण

वैद्यकीय तपासणी केल्यानंतर असे आढळून आले की, रुग्णाला नाभीसंबंधीत हर्निया असून तो सुमारे ३० सेमी बाय २० सेमी बाय १५ सेमी लांबीचा आणि अतिशय दुर्मिळ आहे. शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णाला इंट्रा बडोमिनल कंपार्टमेंट सिंड्रोमचा धोका उद्भवू शकतो. शस्त्रक्रिया ही गंभीर गुंतागुंतीची असल्याने रुग्ण व कुटुंबीयांचे समुपदेशन केल्यानंतर रुग्णावर हर्नियाप्लास्टी करण्यात आली जी सुमारे ३ तास चालली होती. कोणतीही गुंतागुंत न होता ही प्रक्रिया यशस्वीरीत्या पार पडली.

काय आहे हा हर्निया?

नाभीसंधीचा हर्निया हा बेंबीच्या भागात एक फुगवटा किंवा सूज असल्यासारखा दिसून येतो आणि तो जन्मतःच आढळून येतो. जन्मतः कमी वजन आणि अकाली जन्मलेल्या बाळांमध्ये हा नाभीसंधीत हर्निया दिसून येतो.

–डॉ.शुभम फावडे
वैद्यकीय तज्ज्ञ

रोज झोपेतून उठल्यावर चक्कर येताय का?

अजिबात करू नका दुर्लक्ष, होऊ शकतो गंभीर परिणाम

सकाळी झोपेतून उठल्यानंतर जर तुम्हाला चक्कर येत असेल तर तुम्ही त्याकडे गांभीर्याने लक्ष द्यायला हवं. त्यामागे अनेक कारणं असू शकतात. ती कारणं काय आहेत यासाठी लवकरात लवकर तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

अॅनिमिया – तुमच्या शरीरातील लाल रक्तपेशी शरीरात ऑक्सिजन योग्य प्रकारे पोहोचवू शकत नाहीत, तेव्हा अॅनेमिया या समस्येला आपणास तोंड द्यावं लागतं.

डीहायड्रेशन – शरीरात पाणी आणि द्रवाचे प्रमाण कमी झाले की मेंदूला ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होतो. परिणामी, चक्कर यायला लागतात.

ऑर्थोस्टॅटिक हायपरटेन्शन – बसलेल्या किंवा झोपण्याच्या स्थितीतून

उभं राहिल्यावर रक्तदाबाची पातळी अचानक कमी होते, याला ऑर्थो स्टॅटिक किंवा पोस्टरल हायपरटेन्शन असं म्हणतात. ही समस्या रक्तवाहिन्यांमधील द्रवपदार्थांच्या कमतरतेमुळे होऊ शकते.

व्हिटॅमिन बी१२ची कमतरता– व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेमुळे अशक्तपणाची समस्या उद्भवू शकते, ज्यामुळे चक्कर येणं सुरू होतं.

ट्रांसिएंट इस्केमिक अटैक – यामध्ये व्यक्तीच्या डोक्याच्या काही भागात रक्ताचा पुरवठा थांबतो. यामुळे लहानसा झटका येण्याची शक्यता असते.

उठताना वा बसताना चक्कर येणं, श्वासोच्छ्वास घेण्यास अडथळा, अशक्तपणा, डोकेदुखी, हातपाय थंड पडणं. शरीर सुन्न होणं, बोलण्यात अडचण येणं, गोंधळून जाणं, चालण्यास अडचण येणं, बघताना त्रास होणं. यापैकी कुठलीही लक्षणं खूप दिवस टिकली तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा हे लक्षात ठेवा. त्याकडे दुर्लक्ष केलत तर तुम्हाला आणखी गंभीर परिणामांचा सामना करावा लागू शकतो.यासाठी डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकिय महाविद्यालय व रुग्णालयात २४ तास तज्ञ उपलब्ध असून ताबडतोब संपर्क साधून समस्यांचे निराकरण तुम्ही करू शकाल

–डॉ.आसावरी देशपांडे
वैद्यकीय अधिकारी

महिलांमध्ये 'यूटीआय'ची समस्या अधिक का आहे?

जळगाव – युरिनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन म्हणजेच यूटीआय तेव्हाच होतं जेव्हा मूत्राशयाची थैली किंवा नळी जिवाणूंमुळे संसर्गित होते.हा संसर्ग स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही होऊ शकतो. परंतु, पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये 'यूटीआय' होण्याचं प्रमाण अधिक आहे.

डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकिय रूग्णालयाचे वरिष्ठ निवासी डॉ. हंसिआ पिल्लई याविषयी तपशीलवार माहिती देताना सांगितलं की, खरं तर, पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना सिस्टिटिस होण्याची शक्यता जास्त असते कारण त्यांच्या मूत्रमार्गाचा आकार (जिथून लघवी बाहेर येते) पुरुषांपेक्षा लहान (अंदाजे २० सेंटीमीटर) असतो. तो सुमारे ४.८ ते ५.१ सेंटीमीटर इतका असतो.त्या सांगतात, जेव्हा एखाद्या महिलेला जीवाणूंचा संसर्ग होतो, तेव्हा मूत्राशयात जीवाणू जाण्याची शक्यता वाढते. कारण मूत्रमार्ग लहान असतो, तिथपर्यंत पोहोचणे सोपे होते आणि म्हणूनच पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये यूटीआयचे प्रमाण अधिक आहे.

मूत्राशयाचा संसर्ग किमान १० टक्के महिलांना एकदाच सिस्टिटिसचा त्रास होतो. त्यांपैकी निम्म्या महिलांना तो पुन्हा झाल्याचे दिसून आले आहे.जर यूटीआयकडे दुर्लक्ष केले गेले, तर संसर्ग मूत्रपिंडापर्यंत पसरू शकतो. यूटीआय सामान्यपणे इ–कोली जिवाणूच्या संसर्गामुळे होतो. इतर अनेक जीवाणूदेखील संसर्गास कारणीभूत ठरू शकतात.

हिवाळ्यात होणारे आठ सामान्य आजार

जळगाव – हिवाळ्यात हंगामी आजारांचा धोका अनेक पटींनी वाढतो. या ऋतूमध्ये सर्दी, ताप, पोटदुखी यांसारख्या समस्या सामान्य असतात.खरं तर, वाढती थंडी आणि सूर्यप्रकाशाच्या कमतरतेमुळे आपली रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होते. यामुळे आपण संसर्गजन्य रोगांना लवकर बळी पडतो. याचे एक कारण म्हणजे थंडीत विषाणू अधिक सक्रिय होतात. त्यामुळे हिवाळ्यात आरोग्याची विशेष काळजी घेणे गरजेचे आहे.

कोणत्याही आजाराची लक्षणे लगेच दिसून येत नाहीत. अनेकदा यास काही दिवस किंवा एक आठवडा लागू शकतो. तसेच हिवाळा अनेक आधीपासून अस्तित्वात असलेल्या आरोग्य समस्यांना कारणीभूत ठरू शकतो. सर्दी–ताप,अस्थमा आणि अॅलर्जी.गुडघे दुखणे,नोरोव्हायरस,अॅनिमिनिया,हार्ट अटॅक,घशाचे इन्फेक्शन आणि कानाचे इन्फेक्शन

एकाच छताखाली तज्ज्ञांची उपलब्धता

हवामानातील बदलामुळे व्हायरल आणि बॅक्टेरियाच्या संसर्गाचा धोका वाढतो. ज्यांची प्रतिकारशक्ती कमकुवत आहे अशा लोकांना हंगामी आजारांचा सर्वाधिक धोका असतो. विषाणू एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये सहज पसरतो. यासाठी डॉ. उल्हास पाटील वैद्यकिय महाविद्यालय व रूग्णालयात मोफत तपासणी व मार्गदर्शन सकाळी ९ ते ५ या वेळेत करण्यात येत असून एकाच छताखाली हे सर्व तज्ञ उपलब्ध असल्याने वेळ,श्रम व पैश्याची बचत होवू शकते.

डॉ. प्रेमचंद पंडीत
वैद्यकिय अधिक्षक

हिवाळ्यात त्वचेची अशी घ्या काळजी

पावसाळा, संपून हिवाळा सुरू होताना हळूहळू वातावरणातील आर्द्रता कमी होते. त्याचाच परिणाम म्हणून अंगाला खाज सुटायला लागली आहे,डोके वरचेवर दुखतंय, श्वासाचा त्रास. हिवाळ्यामध्ये हवा रुक्ष होऊ लागते.

यावेळी हवेमध्ये धुळीचे प्रमाणही वाढलेले दिसते.त्यामुळे त्वचाही कोरडी पडते, खरखरीत होते.

१) **श्वसनाचे विकार :** थंडीत श्वसनाशी निगडित दमा, सर्दी होणे, खोकला, शारीरिक स्वच्छतेच्या अभावी किंवा रोग प्रतिकार शक्ती कमी झाल्याने न्युमोनियासारखे आजारही उद्भवू शकतात, नाकही कोरडे पडते.

२) **सांधेदुखी :** हवेतील रुक्षता वाढल्यामुळे सांध्यामध्येही वंगण कमी होऊन रुक्षता येते आणि सांध्यांची हालचाल करताना त्रास होतो.

३) **डोकेदुखी/अर्धशिशी :** थंडीमुळे पोटात गारठा होऊनही डोकेदुखी होते. तसेच इतर ऋतूंच्या मानाने थंडीच्या दिवसात पोट साफ न होण्याची तक्रार होत असल्यानेही डोके दुखू लागते.

४) **त्वचा खरखरीत होणे :** रात्री थंडी दुपारी कडक ऊन आणि दिवसभर कोरडी हवा यामुळे हिवाळ्यात त्वचा रुक्ष होते आणि त्वचेला खरखरीतपणा येऊन त्वचेचे सौंदर्य नष्ट होते.

५) **पोट साफ न होणे :** इतर ऋतूंपेक्षा थंडीमध्ये अधिकच पोट साफ न होण्याची तक्रार होते.

६) **शितपित्त** त्वचेला खाज सुटणे, त्वचा कोरडी होऊन जास्तच तटतटल्याप्रमाणे होणे, त्वचेवर गांध्या उठणे, त्वचा गरम लागणे अशी लक्षणे दिसताच अनेक वेळेला वेगवेगळी अँटिसेप्टीक मलमे, स्टीरॉइड्स असणारी मलमे वापरली जातात. त्याने तात्पुरता आराम मिळतो, पण आणखी पुन्हा सुरुवात होते.

सामान्य माणसांनी हिवाळ्यात कशी काळजी घ्यावी?

हिवाळ्यामध्ये भूक वाढलेली असते या दिवसांमध्ये खाल्लेले सर्व पदार्थ पचतात. त्यामुळे हा ऋतू शरीरात ऊर्जा भरपूर भाज्या, फळे, ड्रायफ्रूटस् आणि असे जड अन्न खाऊन शरीरामध्ये ऊर्जा साठवून ठेवावी. जेणेकरून पूर्ण वर्षभर आपल्याला त्याचा उपयोग होतो. गरम गडद रंगाचे कपडे वापरावेत. कानटोपी किंवा कानपट्टी बांधावी. हिवाळ्यात अतिथंडीमुळे मांसपेशीमध्ये आकुंचनाचे प्रमाण वाढते त्यामुळे क्रॅम्प्स येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे व्यायाम करतानाही प्रथम वॉर्मअप करूनच किंवा पूरक व्यायाम करूनच नंतर सूर्यनमस्कार, आसने इतर व्यायाम करावेत.

जळगाव जिल्ह्यात पशुगणनेस प्रारंभ

जळगाव – जळगाव जिल्ह्यातील पंचवार्षिक पशुगणनेच्या प्रक्रियेला सुरवात झाली आहे. २८ फेब्रवारी पर्यंत ही मोहीम चालणार आहे. तीन हजार कुटुंबामागे एका प्रगणकाची नियुक्ती केली आहे. पशुगणनेमुळे पशुसंवर्धन विभागाला योजनांची अंमलबजावणी करणे, निधीची उपलब्धता करणे सोयीचे ठरणार आहे.

जळगाव जिल्ह्याचे जिल्हाधिकारी श्री. आयुष प्रसाद यांच्या हस्ते व जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. अंकित यांच्या हस्ते या

पशुगणनेच्या प्रक्रियेला सुरुवात करण्यात आली.

पशुसंवर्धन विभागाकडून दर पाच वर्षांनी पशुगणना केली जाते. जनगणनेच्या धर्तीवरच हो मोहीम राबवली जाते. मागील पशुगणना २०१९ मध्ये झाली होती. त्या अनुषंगाने पशुसंवर्धन विभागाकडून तयारी करण्यात आली आहे. पशुगणनेसाठी प्रगणकांची नेमणुक केली आहे. त्यांचे प्रशिक्षण पुर्ण झाले आहे.

पाच वर्षापुर्वी पशुगणनेचे वेळी प्रगणकांना टॅब दिले होते. त्यावर माहिती भरुन घेतली होती आता प्रगणकांना स्वतःचे मोबाईल वापरावे लागणार आहेत. केंद्रीय पशुसंवर्धन विभागाच्या सॉफ्टवेअरवर पशुधनाची माहिती भरावी लागणार आहे. प्रगणकांना मानधन आणि मोबाईल वापराचा वेगळा मोबदला देण्यात येणार आहे.

पशुधन पर्यवेक्षक पदविका अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्यांची या कामासाठी नियुक्ती करण्यात आली आहे. या मेहीमेत गायवर्ग, म्हैसवर्ग, शेळी–मेंढी, अश्व, वराह यांची गणना केली जाणार आहे. पशुगणनेमुळे जनावरांची नेमकी संख्या स्पष्ट होते. त्यानुसार शासनाकडून धोरण,योजना आखल्या जातात. निधीची उपलब्धता केली जाते. आपल्याकडील जनावरांची खरी माहिती पशुपालकांनी द्यावी असे आवाहन श्री रणधीर सोमवंशी यांनी केले.

जिल्हाधिकारी कार्यालयात भारतीय संविधानाच्या उद्देशिकेचे सामूहिक वाचन

जळगाव – संविधान दिवसानिमित्त शासकिय कार्यालयात भारतीय संविधानाच्या उद्देशिकेचे सामूहिक वाचन करण्यात येते. संविधान दिनानिमित्त जळगाव जिल्हाधिकारी कार्यालयात भारतीय संविधानाच्या उद्देशिकेचे वाचन करण्यात आले.

यावेळी सर्व कर्मचाऱ्यांकडून संविधानाच्या उद्देशिकेचे वाचन करुन घेण्यात आले. यावेळी जिल्ह्याचे निवासी उपजिल्हाधिकारी श्री भीमराज दराडे, उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी श्री अरविंद अंतुरलीकर, श्री सुरेश कोळी तहसीलदार सामान्य प्रशासन जि का, श्रीमती ज्योती वसावे तहसीलदार करमणूककर, व इतर अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.