

सिंहस्थकाळात होणारे आजार व घ्यावयाची काळजी

प्रा. आर. डी. बरकले

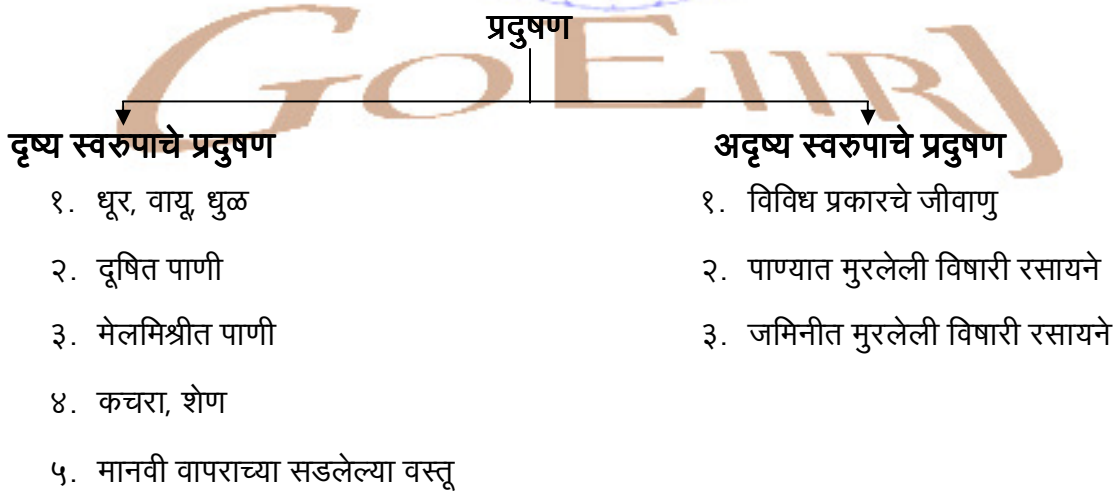
अॅड. विठ्ठलराव हांडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
नाशिक

प्रास्ताविक :

आपणास सर्वांना हे माहित आहे की, दर बारा वर्षांनी सिंहस्थ (पर्वणी) काळ येतो. हा तर खरा प्रत्येकाच्या जीवनात आनंदाचा क्षण असतो. कारण अनेक तपस्वी आपले पूण्यकर्म जनतेला देण्यास तयार असतात. आपली भारतभूमी तपोभूमी म्हणून ओळखली जाते. आपली संस्कृतीही महान आहे. म्हणून दर बारा वर्षांनी येणाऱ्या पर्वणीला अतिशय महत्त्वाचे स्थान आहे. परंतु दिवसेंदिवस लोकसंख्या वाढत आहे व या लोकसंख्या वाढीमुळे समस्यांमध्येही वाढ होत आहे. अशा वेळी पर्वणी काळात आजार वाढणारच. त्याचे मुख्य कारण म्हणजे लोकसंख्या वाढीमुळे प्रदुषणही वाढत आहे. जंगलतोडीमुळे पर्यावरणाचाही न्हास होत आहे व पर्यावरणाच्या न्हासामुळे अनेक नवनवीन आजारांना जनतेला सामोरे जावे लागत आहे. साहजिकच पर्वणी काळात तर या आजारांची संख्या वाढेलच असे वाटते. त्यामुळे आनंद सोहळ्याचा आनंद घेत असतांना जर आपण आपल्या आरोग्याची योग्य काळजी घेतली तर सिंहस्थ आपल्याला चांगले आरोग्य देणार आहे हा हेतू हा लेख लिहिण्यामागे आहे.

पर्वणीकाळात प्रदुषण दोन प्रकारचे होण्याची शक्यता असते.

१. दृष्य स्वरूपाचे प्रदुषण
२. अदृष्य स्वरूपाचे प्रदुषण



वरील प्रकारचे प्रदुषणामुळे सिंहस्थकाळात मोठ्या प्रमाणावर आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.

आपल्या गरजा भागविण्यासाठी आपल्याला कोणता ना कोणता व्यवसाय करावा लागतो. त्यामुळे पर्या

वरणात मानवी हस्तक्षेप वाढून पर्यावरणाचा ऱ्हास होतो. त्याचा परिणाम मानवी आरोग्यावर होतो. सिंहस्थ काळात सुध्दा व्यक्ती अनेक नवनवीन व्यवसाय करतात. व्यवसाय करणाऱ्यांच्या गरजा पुर्ण होतात पण पुढे काय? तर वेगवेगळे आजार मुख्यत्वेकरून होणारे आजार –

१. कर्करोग :

शेतीव्यवसाय करतांना अनेक फळे, भाज्या, अनेक पिके घेतली जातात. त्यामध्ये मोठ्या प्रमाणावर खते वापरली जातात त्यामुळे पचनसंस्था, चेतासंस्था, श्वसनसंस्था इ. सारख्या अनेक आजार व व्याधीना मानवाला सामोरे जावे लागत आहे. कृषीतील जलसिंचनामुळे निर्माण होणाऱ्या पाणथळ, दलदलीच्या भागात डास, माशा, किटाणू यांची निर्मिती व वाढ होऊन अनेक रोग व साथीच्या रोगांचा प्रादुर्भाव वाढत आहे.

२. कावीळ :

वसाहतीची संख्या वाढल्यामुळे कावीळ, डायरिया, फ्लू, विषमज्वर, मलेरिया, क्षय, दमा, सर्दी अशा आजारांना सामोरे जावे लागते.

३. डोळे येणे :

हा आजार तर सिंहस्थकाळात येतोच. पाण्याच्या प्रदुषणामुळे व डोळ्यांची योग्य काळजी न घेतल्यामुळे डोळ्याचे आजार होऊ शकतात.

सिंहस्थकाळात आरोग्याची घ्यावयाची काळजी :

अ) कुटुंबात घ्यावयाची काळजी :

१. सर्वप्रथम दिवाळीप्रमाणे आपल्या घराची व परिसराची स्वच्छता करून घ्यावी.
२. घरात शुध्द पाण्याची व्यवस्था करावी.
३. पाण्याच्या टाक्या स्वच्छ करून घ्याव्यात.
४. घरात स्वयंपाक करतांना भाज्या व फळे स्वच्छ धुवून घ्याव्यात.
५. बाहेरील पदार्थ व अन्न उघडयावरील अन्न खाऊ नये.
६. शुध्द पाणी वापरावे. (स्नानासाठी)
७. घरात पाहुणे आल्यास किंवा पर्वणीसाठी आल्यास त्यांना आरोग्याचे महत्त्व पटवून दयावे.
८. लहान मुलांना व आपणही गर्दीपासून दूर रहावे.
९. कोणतेही धार्मिक विधी (नदीच्या संबंधित) करू नये व इतरांनाही त्यापासून परावृत्त करावे.
१०. डोळ्यांची काळजी कशी घ्यावी याविषयी तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

ब) समाजात घ्यावयाची काळजी :

१. सिंहस्थ का व कशासाठी यासाठी समाजातील लोकांना एकत्र करून त्यांच्यासाठी व्याख्याने आयोजित करावी.
२. हल्ली स्वाध्यायाला जास्त महत्त्व दिले आहे. स्वाध्यायाच्या माध्यमातून आपल्याला होणाऱ्या

- वेगवेगळ्या आजारांची माहिती व त्यासाठी छोटे उपाय समजून सांगावे.
३. प्रत्येकाने निदान कुंडीत तरी एक झाड लावावे. यासाठी वृक्षदिंडी काढावी.
 ४. स्वच्छतेचे महत्त्व सार्वजनिक फलकावर लिहावे.
 ५. टाकाऊ पदार्थांचे उपयोग (उदा. उर्जा निर्मितीसाठी, बायोगॅस) समजून सांगावेत. टाकाऊ पदार्थांचा योग्य उपयोग केल्यास त्यापासून आर्थिक उत्पन्न तर मिळतेच पण त्याचबरोबर पर्यावरणाचेही संरक्षण होते हे समाजाला पटवून द्यावे.
 ६. आपला परिसर स्वच्छ ठेवण्यास मदत करावी.

शिक्षकाची सिंहस्थकाळात जबाबदारी :

१. शाळेत व समाजात शिक्षकांनी पर्यावरणासंबंधी व विविध आजारांसंबंधी व्याख्याने दयावीत.
२. विद्यार्थ्यांनी, तरुणांनी समाजात कोणते कार्य करावे हे पटवून द्यावे.
३. शिक्षकाची मुख्य जबाबदारी आहे ती पर्यावरणाचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना व समाजाला समजावून सांगण्याचे त्यासाठी –
 - १) शिक्षकांनी घर, शाळा व परिसराची स्वच्छता याचे महत्त्व समजावून सांगणे व स्वच्छता करणे.
 - २) गावातून पर्यावरण दिंडी काढणे.
 - ३) पर्यावरणविषयक निबंध, वक्तृत्व स्पर्धा आयोजित करणे.
 - ४) 'पर्यावरण' या विषयी चर्चासत्र, व्याख्यान आयोजित करणे.
 - ५) पर्यावरण लेख, चित्रे, दुर्मिळ गोष्टी यांचे प्रदर्शन भरविणे.
 - ६) परिसरातील पर्यावरणीय समस्यांची यादी करा. त्याबाबतची कारणे, उपाय यांची माहिती तयार करा.
 - ७) पर्यावरण विषयक घोषवाक्याचे सार्वजनिक ठिकाणी वाचनात येतील अशा पध्दतीने लेखन करा.
 - ८) पर्यावरणाचे संरक्षण व संवर्धन याविषयी जनजागृती करणे.
 - ९) पर्यावरणीय दिन साजरा करून एक तरी झाड लावण्याचे विद्यार्थ्यांना आवाहन करा.
 - १०) वरील सर्व शिक्षकांनी पर्यावरणासाठी का करावयाचे आहे तर सिंहस्थकाळात प्रदुषण वाढण्याची दाट शक्यता आहे व पर्यावरणाचा न्हास होण्याचीही शक्यता आहे.