

बी. ए. भाग-२ : समाजशास्त्र

सत्र-४ पेपर क्रमांक ६

आरोग्य समाजशास्त्र

(Sociology of Health)

प्रकरण

१

# आरोग्याचे समाजशास्त्र : परिचय

(Introduction to Health Sociology)

(अ) आरोग्याच्या समाजशास्त्राचा अर्थ आणि स्वरूप

(ब) आरोग्याच्या समाजशास्त्राचा अभ्यासविषय

(क) आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे महत्त्व

नास्ताविक

### १.२.१ आरोग्याचे समाजाशास्त्र : अर्थ व स्वरूप

#### (Meaning and Nature of Sociology of Health)

आरोग्याच्या समाजशास्त्रात समाज व आरोग्य यांच्या परस्परसंबंधाचा समाजशास्त्रीय दृष्टिकोनातून अध्ययन केले जाते. व्यक्ती-व्यक्तींनी मिळून समाजाची निर्मिती होती. आणि समाजाशिवाय व्यक्तीचे अस्तित्वास अर्थ



नाही. कारण व्यक्तीचा जन्म समाजातच होता आणि शेवटी व्यक्तीचा अंत किंवा मृत्यु ही या समाजातच होत असतो. समाजशास्त्रात प्रामुख्याने व्यक्तीच्या सामाजिक संबंधाच्या विविध पैलूंचे अध्ययन केले जाते. म्हणून समाज म्हणजे सामाजिक संबंधाचे जाळे असे ही म्हणतात. समाजात व्यक्तीस जीवन जगत असताना व्यक्तीला अनेक व्यक्तींशी सामाजिक संबंध प्रस्थापित करावे लागतात. व्यक्तीच्या म्हणजेच समाजाच्या गरजांची (विविध) पूर्तता करण्यासाठी समाजात अनेक सामाजिक संस्था अस्तित्वात आलेल्या आहेत. या विविध संस्थामध्ये व्यक्तीच्या गरजाची पूर्तता केली जाते. तसेच व्यक्तीने समाजाच्या अपेक्षेप्रमाणे/नियमानुसार जीवन जगावे असा निकष सर्वसाधारणपणे ठरलेला असतो.

आरोग्याबाबत ही व्यक्तीचे सदृढ आरोग्य हे सदृढ समाजासाठी पोषक असते. कोणत्याही राष्ट्राची प्रगती ही त्या देशातील लोकांच्या निकोप, सदृढ आरोग्यावर अवलंबून असते. कारण व्यक्तीचे आरोग्य निकोप व सदृढ असेल तर राष्ट्राची सामाजिक, आर्थिक, राजकीय, शैक्षणिक व सांस्कृतिक प्रगती ही होऊ शकते. म्हणूनच मानवाच्या मुलभूत गरजामध्ये किंवा प्राथमिक गरजांमध्ये व्यक्तीला जीवन जगण्याकरीता अन्न, वस्त्र, निवारा या जशा मुलभूत गरजा आहेत. तशीच उत्तम आरोग्य ही देखील एक मुलभूत गरज व्यक्तीचा अधिकारचा समावेश करण्यात आला आहे.

“आरोग्य” हा शब्द इंग्रजीतील ‘हेल्थ’ (Health) या शब्दाचे मराठी रूपांतर होय. इंग्रजीतील हेल्थ (Health) हा शब्द ‘हाईल्थ’(Haelth) या अँग्लो-सॅक्सन शब्दापासून बनला आहे. व ज्याचा अर्थ इंग्रजीत "Condition of being safe for sound" असा होतो. मराठीत या संकल्पनेचा अर्थ सुरक्षित व निरोगी स्थिती असा होतो. दुसऱ्या शब्दांत असेही म्हणता येईल की, “रोगापासून मुक्त असणे किंवा कोणताही रोग नसणे म्हणजे आरोग्य होय.” असा ‘आरोग्य’ या संकल्पनेचा अर्थ सर्वसामान्य माणसे घेतात. आरोग्य या संकल्पनेत शरीराच्या, मनाच्या आणि सामाजिक स्वरूपाच्या स्वास्थ्याचा समावेश होतो.

**आरोग्याची व्याख्या (Defination of Health) :**

**१) जागतिक आरोग्य संघटना (World Health Organization WHO) :**

जगातील सर्व लोकांच्या आरोग्याची काळजी घेणारी एक संघटना असून या संघटनेतर्फे आरोग्य या संकल्पनेची सर्वव्यापक अशी व्याख्या इ.सन. १९४८ साली केली असून त्यावेळी जगातील सुमारे ४४ राष्ट्रांनी या व्याख्येस मान्यता दिली होती. WHO ही संघटना जगातील सर्व राष्ट्रांतील व विशेषतः विकसनशील व अविकसीत देशांतील लोकांच्या आरोग्याची काळजी घेण्याचे कार्य करते. WHO (हु) यांनी केलेली ‘आरोग्य’ या संकल्पनेची व्याख्या खालीलप्रमाणे :-

“आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक दृष्टिकोनातून सुस्थित अशी अवस्था होय, न की रोग वा दुबळेपणा यांचा अभाव असणे होय.”

(Health is defined by WHO as a state of complete physical, Mental and Social well being



and not merely absence of Disease or infirmity)

वरील WHO ने केलेली १९४८ मध्ये आरोग्याच्या व्याख्येत १९८३ मध्ये परत WHO ने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक यांच्या जोडीला 'अध्यात्मिक' (Spiritual) हा चौथा आयाम समाविष्ट केला आहे. त्यामुळे "आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व अध्यात्मिकदृष्ट्या स्वस्थ असणारी स्थिती होय." असा अर्थ घेतला जातो.

WHO च्या एका अभ्यास गटाने आरोग्याची क्रियात्मक व्याख्या केली. यामध्ये "एखाद्या अनुवंशिक किंवा पर्यावरणीय परिस्थितीत मानवी सावयवाची प्राप्त कार्यात्मकता व्यक्त करणारी स्थिती किंवा गुणवत्ता म्हणजे आरोग्य होय."

### २) कॉलिन्स शब्दकोशातील अर्थ :-

आरोग्य म्हणजे शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सशक्त व रोगापासून मुक्त असण्याची स्थिती होय. (Health is the state of being bodily and mentally vigorous and free from disease.)

### ३) रेने ड्युबॉस (Rene DuBos) :-

सामान्य दैनंदिन क्रियांमध्ये पर्याप्तपणे कार्य करण्याची क्षमता म्हणजे आरोग्य होय. (Health is the ability to function ---- in normal everyday activities.)

### ४) वैद्यकीय व्याख्या (Medical Definition) :-

आरोग्य ही एखाद्या सजीवाची किंवा त्यांच्या एखाद्या भागाची अशी अवस्था आहे की, जिच्यामध्ये तो जगण्यासाठी आवश्यक असणारी आपली कार्ये सामान्यपणे किंवा योग्यपणे पार पाडतो. (Health is the condition of an organism or one of its parts in which it performs its vital functions normally or properly.)

### ५) चंद्रकांत खंडागळे :-

आरोग्य ही शारीरिक, मानसिक व सामाजिकदृष्ट्या स्वस्थ किंवा बरे (निरोगी) असण्याची अशी स्थिती आहे की, जिच्यात व्यक्ती आपली कार्ये सामान्यपणे पार पाडते. (Health is a such state of being physically, mentally and Socially sound or well in which an individual performs his/her functions normally.)

वरील आरोग्याच्या व्याख्याचा एकत्रित विचार केल्यास असे म्हणता येईल की, मानवी शरीराची, मनाची व समाजाची सुस्थिती म्हणजेच रोगमुक्त अवस्था म्हणजे आरोग्य होय.

आरोग्य या संकल्पनेचा अर्थ वरील व्याख्याच्या आधारे स्पष्ट केल्यानंतर याठिकाणी आपण आरोग्याच्या समाजशास्त्राची व्याख्या अभ्यासणार आहोत. कारण समाज आणि आरोग्य यांच्यातील परस्परसंबंधाचा वैज्ञानिक

अभ्यास म्हणजे आरोग्याचे समाजशास्त्र होय. हे शास्त्र आरोग्याशी निगडीत असलेले मानवी वर्तन व मानवी संबंध यांच्या अभ्यासावर विशेष भर देते.

### १) पेंग्विन (Penguin) डिक्शनरी ऑफ सोशियोलॉजी :-

आरोग्याचे व आजारपणाचे समाजशास्त्र ही संज्ञा औषधाचे समाजशास्त्र या संज्ञेपेक्षा अधिक पसंत केली जाते. कारण ती औषधाच्या व्यावसायिक हितसंबंधापेक्षा समाजशास्त्राच्या सैध्दांतिक हितसंबंधाचा विचार करते. (Sociology of Health : This term is often preferred to Sociology of medicine, because it reflects the theoretical interests of Sociology rather than the professional interests of medicine. )

### २) चंद्रकांत खंडागळे :-

आरोग्याभोवती गुंफलेल्या मानवी आंतरसंबंधाचा व आंतरक्रियांचा समाजशास्त्रीय दृष्टिकोनातून केलेला अभ्यास म्हणजे आरोग्याचे समाजशास्त्र होय. (Sociology of Health is the study of Human interrelations and interactions that have clustered around the health from the Sociological point of view.)

आरोग्य व आरोग्याच्या समाजशास्त्राची वरील व्याख्या सांगता येतील. तसेच डॉ. सुधा काळदाते यांनी आरोग्याचे शारिरीक, मानसिक, जीवशास्त्रीय व सामाजिक असे चार घटक सांगितले आहेत.

### आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे स्वरूप (Nature of Sociology of Health):

आरोग्याचे समाजशास्त्राचे स्वरूप पुढील मुद्द्यांच्या आधारे स्पष्ट करता येतील.

### १) समाजशास्त्राची नवीन शाखा :-

समाजशास्त्राच्या इतर अनेक शाखांपैकी आरोग्याचे समाजशास्त्र ही अलिकडील काळात उदयास आलेली नवीन शाखा आहे. नैसर्गिक शाखा व सामाजिक शाखा या दोन शास्त्रांच्या शाखा असून, सामाजिक शास्त्रात राज्यशास्त्र, इतिहास, अर्थशास्त्र यांच्या तुलनेत समाजशास्त्र हे नवीन असे सामाजिक शास्त्र आहे. कारण त्याचा उदय १९ व्या शतकाच्या पूर्वाधाच्या शेवटी झाला. परंतु, समाजशास्त्राने अल्पावधीतच समाज जीवनाच्या विविध क्षेत्रात प्रवेश करून येथील मानवी संबंध व मानवी वर्तन यांचा अभ्यास सुरू केला. यातूनच समाजशास्त्राच्या वेगवेगळ्या शाखा उदयास आलेल्या आहेत. त्यापैकीच आरोग्याचे समाजशास्त्र ही देखील अशीच एक शाखा असून ती एकदम नवीन अशी आहे. समाजशास्त्राज्ञांनी दुसऱ्या महायुद्धानंतर वैद्यकीय व आरोग्याच्या क्षेत्रात प्रवेश केला व औषधे, रोग, आजार, आरोग्य यांच्याशी निगडीत असलेल्या मानवी संबंधाचा व वर्तनाचा अभ्यास सुरू केला. तो अभ्यास करण्यासाठी समाजशास्त्रातील प्रचलित पद्धती, दृष्टीकोन, सिद्धांत, संकल्पना इत्यादींचा वापर करू लागले. प्रस्तुत अभ्यासपद्धतीतूनच आरोग्याचे समाजशास्त्र ही आणखी एक नवीन शाखा उदयास आली.





पूर्वी औषधे, रोग, आजार, आरोग्य, या गोष्टींना केवळ जैविक व शारीरिक पैलू नसून त्यांना आर्थिक, सामाजिक व सांस्कृतिक पैलूंचाही विचार केला पाहिजे. असे आग्रहाने प्रतिपादन केल्यामुळे, रोग, आजार, औषधोपचार, व आरोग्य यांच्या अभ्यासास एक वेगळे वळण आणि दिशा मिळाली.

## २) नावात बदल :-

आरोग्याचे समाजशास्त्र या शाखेचे नाव वेळोवेळी बदलत आलेले आहे. सुरुवातीस समाजशास्त्रज्ञांनी औषधोपचाराच्या किंवा वैद्यकीय क्षेत्रातील समस्यांचे अध्ययन सुरू केले. या अभ्यासातून ते समाजशास्त्राचा उपयोग वैद्यकीय क्षेत्रातील समस्या सोडविण्यासाठी कसा करता येईल याचे स्पष्टीकरण करू लागले. उदा- विविध रोग समाजात कसे पसरतात, त्याची कारणे कोणकोणती त्यावरील उपाययोजना किंवा उपचारपद्धती, तसेच सर्वसामान्य लोकांच्या दृष्टीने आजाराची व्याख्या कशी करतात. लोकवैद्यकीय मदत मिळविण्यासाठी कसे प्रवृत्त होतात. इत्यादी समस्यांचे विवेचन ते करू लागले. या विवेचनास या अभ्यासास औषधातील समाजशास्त्र (Sociology in Medicine) असे नाव दिले होते. त्यानंतर पुढे समाजशास्त्र हे वैद्यकीय व्यवसायातील समस्यापेक्षा, रोग, आजार, औषधोपचार, अनारोग्य यांचा सामाजिक समस्या म्हणून अभ्यासा करण्यावर अधिक भर देण्यात येत होता. या अभ्यासास औषधाचे समाजशास्त्र (Sociology in Medicine) असे म्हटले जाऊ लागले.

औषधातील समाजशास्त्र व औषधाचे समाजशास्त्र हे वर्गीकरण अमेरिकन अभ्यासक "रॉबर्ट स्ट्रास" यांनी १९५७ मध्ये केले व ते काही काळ अमेरिकेत मान्य केले. नंतर मात्र इंग्लंड, जर्मनी, नेदरलँड इत्यादी युरोपीय देशात मात्र हे वर्गीकरण रूढ झाले नाही. पुढे हे वर्गीकरण अमेरिकेतही नाकारले गेले आणि रोग, आजार, औषधोपचार, आरोग्य इत्यादींच्या समाजशास्त्रीय अभ्यासास वैद्यकीय समाजशास्त्र (Medical Sociology) हे नाव दिले गेले. डेव्हिड मॅकेनिक यांच्या मते वैद्यकीय समाजशास्त्र हे रोगाभोवतालच्या मानवी वर्तनाचा अभ्यास करण्यावर विशेष भर देते. टॉलकॉट पार्सनस यांच्यामते वैद्यकीय समाजशास्त्र हे रोगास/आजारास विपधगामी वर्तनाचा एक प्रकार मानून रोगाचा अभ्यास करते. हे शास्त्र रोगी व डॉक्टरांतील परस्परसंबंध अभ्यासते. वैद्यकीय समाजशास्त्र हा नावास जवळपास सर्वत्र पसंती मिळाली. परंतु, काही दिवसानंतर वैद्यकीय समाजशास्त्र या नावाऐवजी "आरोग्याचे समाजशास्त्र" (Sociology of Health) हे नाव अनेक समाजशास्त्रज्ञ वापरू लागले. कारण केवळ रोग, आजार, औषधोपचार यांचाच नव्हे तर 'आरोग्य व समाज' यांच्यातील सर्व प्रकारच्या परस्परसंबंधाचा अभ्यास समाजशास्त्रीय दृष्टीकोनातून होऊ लागला. म्हणून वैद्यकीय समाजशास्त्राऐवजी आरोग्याचे समाजशास्त्र हे नाव रूढ झाले. पुढे आज अनेक समाजशास्त्रज्ञ हे 'आरोग्याचे समाजशास्त्र' या ऐवजी 'आरोग्य व आजारपणाचे समाजशास्त्र' (Sociology of Health & ----) हे अधिक व्यापक नाव वापरू लागले आहेत. आरोग्याचे व आजारपणाचे समाजशास्त्र हे आरोग्य व समाज यांच्यातील आंतरक्रिया अभ्यासते. तसेच सामाजिक जीवनाचा रोगीष्टता (Morbidity) व मृत्युदर (Morbidity rate) यावर काय प्रभाव पडतो. तसेच रोगीष्टता व मृत्युदर यांचा सामाजिक जीवनाचा काय प्रभाव पडतो याचे परिक्षण करते.

थोडक्यात आरोग्याचे समाजशास्त्र या नावापूर्वी रोग, आजार, औषधोपचार, आरोग्य इत्यादींचा समाजशास्त्रीय

दृष्टीकोनातून अभ्यास करते. प्रथम "औषधातील समाजशास्त्र" नंतर "औषधाचे समाजशास्त्र" त्यानंतर "वैद्यकीय समाजशास्त्र" पुढे "आरोग्याचे समाजशास्त्र" व आज "आरोग्याचे व आजारपणाचे समाजशास्त्र" असे नाव मिळालेले दिसते. अर्थात, ही नावे परस्परांपासून पूर्णतः भिन्न वेगवेगळे नसून एकाच अभ्यास विषयाच्या विकासातील विविध टप्प्यांनी दिलेली ती वेगवेगळी नावे आहेत, असे म्हणता येते.

### ३) विविध शाखांतील भिन्नता :-

औषधातील समाजशास्त्र, औषधाचे समाजशास्त्र, वैद्यकीय समाजशास्त्र, आरोग्याचे समाजशास्त्र ह्या समाजशास्त्राच्या वेगवेगळ्या शाखा निर्माण झाल्या. या विविध उपशाखांमध्ये विविधता भेद किंवा भिन्नता दिसून येतो. तो समजावून घेणे आवश्यक आहे. यामध्ये असे सांगता येते की - (अ) औषधातील समाजशास्त्र हे औषधोपचाराच्या (वैद्यकीय) क्षेत्रातील समस्यांचा अभ्यास करण्यावर भर देते. (ब) औषधाचे समाजशास्त्र हे औषधोपचार करणाऱ्या डॉक्टरांच्या भूमिकेचा व त्यांच्या रोगनिवारण करणाऱ्या व्यवसायाचा म्हणजेच वैद्यकीय व्यवसायाचा अभ्यास करते. (क) वैद्यकीय समाजशास्त्र हे वैद्यकीय क्षेत्रातील विविध भूमिकाधारक व्यक्ती ज्या कार्यरत आहे. यामध्ये रोगी, डॉक्टर्स, नर्सस, औषध-विक्रेते इत्यादीमधील परस्परसंबंधाचा व वर्तनाचा अभ्यास करते. (ड) आरोग्याचे समाजशास्त्र हे केवळ रोग, आजार, औषधोपचार यांचाच नव्हे तर आरोग्य व समाज यांच्यातील सर्व तऱ्हेच्या परस्परसंबंधाचा अभ्यास करते. आरोग्याचे समाजशास्त्र ही शाखा इतर शाखांहून अधिक व्यापक वा सर्वसमावेशक अशी आहे. या सर्व शाखांच्या अभ्यास विषयाची कक्षा किंवा सीमारेषा ही ताठर नसून लवचिक अशी आहे. त्यामुळे त्या परस्परांपासून पूर्णतः भिन्न नसून परस्परपुरक व परस्परावलंबी अशा आहेत.

### ४) वर्तनविषयक शास्त्र :-

आरोग्याचे समाजशास्त्र हे एक वर्तनविषयक शास्त्र (Behavioural Science) आहे. कारण यामध्ये मानवी जीवनाच्या एका विशिष्ट क्षेत्रातील म्हणजेच आरोग्य क्षेत्रातील व्यक्ती व समुहांच्या वर्तनाचा समाजशास्त्रीय दृष्टीकोनातून अभ्यास केला जातो. समाजशास्त्रीयदृष्ट्या रोग होणे किंवा आजारी हे विपथगामी वर्तन (deviant behaviour) आहे. सामाजिक नियमनांचा भंग करणारे वर्तन म्हणजे सामाजिक विपथगमन होय. रोग वा आजार हे ही असेच विपथगमन असते. व्यक्तीने आरोग्यविषयक नियमनांचा भंग केला की, ती रोगाला/आजाराला बळी पडते. उदा- धूम्रपान, मद्यपान करणे किंवा उघड्यावरील अन्नपदार्थ खाणे यामुळे रोग होतात, आरोग्य बिघडते, धोक्यात येते. आरोग्याचे समाशास्त्र हे रोगी व्यक्तीच्या रोगावर औषधोपचार करणाऱ्या डॉक्टरांच्या रोग्याची सुश्रुषा करणाऱ्या पारिचारिकांच्या, रोग्यास आधार देणाऱ्या त्यांच्या आप्तमित्रांच्या वर्तनाचा अभ्यास करते. त्यामुळे हे शास्त्र वर्तनविषयक शास्त्र ठरते.

### ५) इतर शास्त्रांवर अवलंबून :-

आरोग्याचे समाजशास्त्र हे इतर अनेक शास्त्रांवर अवलंबून आहे. कारण रोगाची कारणमीमांसा, रोगनिदान, रोगावरील उपचार, रोगास प्रतिबंध, आरोग्याचे संरक्षण व संवर्धन इत्यादी गोष्टींच्या विवेचनासाठी आरोग्याच्या



समाजशास्त्रास वरील विविध शास्त्रातील ज्ञानावर किंवा सिद्धांतावर अवलंबून राहावे लागते. आरोग्यावर विविध जैविक शारिरीक, मानसिक, पर्यावरणविषयक घटकांचा प्रभाव पडत असतो. त्यामुळे आरोग्य बिघडविण्याच्या वेगवेगळ्या शारिरीक रोगांचे निदान करण्यासाठी जैविक प्रक्रियांचे व शरीरशास्त्राचे ज्ञान असणे आवश्यक ठरते. आजार हा केवळ शारिरीक त्रास न देता मानसिक त्रास देखील देतो. त्यासर्वांचा परिणाम हा दैनंदिन कार्यावर, कुटुंबावर, त्यांच्या सामाजिक संबंधावर प्रतिकूल परिणाम होत असतो. तसेच काही आजार हे मानसिक स्वरूपाचे असतात. रोग्याच्या ह्या मानसिक दुर्बलतेचे व रोगाचे आकलन होण्यासाठी मानसशास्त्राचे ज्ञान उपयोगी पडते. व्यक्ती व समुदायाच्या आरोग्यावर सभोवतालच्या भौतिक पर्यावरणातील विविध घटकांचा जसे की, हवा, पाणी, वनस्पती, मृदा इत्यादींचा प्रभाव असतो. त्यामुळे आरोग्याच्या समाजशास्त्रास पर्यावरणशास्त्रीय ज्ञानाची मदत घ्यावी लागते. रोग्यावर औषधोपचार करणाऱ्या वैद्यकीय तज्ञांचा (उदा- डॉक्टर्स, नर्सेस इ.) व वैद्यकीय व्यवस्थेचा अभ्यास आरोग्याचे समाजशास्त्र करित असल्याने त्याचा वैद्यकशास्त्राशीही संबंध येतो. त्याचप्रमाणे औषधोपचाराच्या विविध पद्धतींचा विकास समजावून घेण्यासाठी आरोग्याच्या समाजशास्त्रास औषधशास्त्राचा विचार करणे आवश्यक ठरते. म्हणजेच आहार व आरोग्य यांचा घनिष्ट संबंध आहे. हा संबंधा समजून घेण्यासाठी आरोग्याच्या समाजशास्त्रास आहारशास्त्राची देखील मदत घ्यावी लागते. मानव आरोग्याचा अभ्यास करताना व्यक्ती व समुहाचे रितीरिवाज, श्रद्धा, मुल्ये, नियमने, मनोरंजन, खाणेपिणे व पोशाखविषयक सवयी इत्यादी सांस्कृतिक बाबींचाही विचार करावा लागतो. कारण सांस्कृतिक जीवनपद्धतीचा प्रभाव हा व्यक्तीच्या आरोग्यावर पडत असतो. यासर्वांचा विचार करण्यासाठी आरोग्याच्या समाजशास्त्रास सांस्कृतिक ज्ञान व शास्त्राचा आधार घ्यावा लागतो. अशाप्रकारे आरोग्याच्या समाजशास्त्रास आपल्या विषयाचे अध्ययन करण्यासाठी विविध शास्त्रांवर अवलंबून राहावे लागते.

#### ६) उपयोजित शास्त्र :-

आरोग्याचे समाजशास्त्र हे केवळ सैध्दांतिक (Theoretical) शास्त्र नसून ते उपयोजित (applied) शास्त्र आहे. कारण या शास्त्रातील ज्ञानाचा उपयोग व्यावहारिक समस्या सोडविण्यासाठी केला जातो. शास्त्राच्या दोन प्रकारच्या 'सैध्दांतिक शास्त्रे व उपयोजित शास्त्रे' असे एक वर्गीकरण आहे. सैध्दांतिक शाखा ही आपल्या अभ्यास विषयाचे शुद्ध सैध्दांतिक ज्ञान मिळवितात. तर उपयोजित शास्त्र ही सैध्दांतिक ज्ञानाचा उपयोग व्यावहारिक समस्या सोडविण्यासाठी कसा करावा याचे विवेचन करतात. सर्वच शास्त्र ही मुलतः सैध्दांतिक प्रकारची आहेत. कारण आपापल्या विषयाचे सैध्दांतिक ज्ञान मिळविणे हाच त्यांचा मूळ हेतू आहे. पण आज या सैध्दांतिक ज्ञानाचा उपयोग व्यावहारिक समस्या सोडविण्यासाठी केला जाऊ लागला. त्यातूनच प्रत्येक शास्त्रांमध्ये उपयोजित शाखा उदयास आली. उदा - पदार्थ विज्ञानातील ज्ञानाचा उपयोग बांधकामासाठी, रसायनशास्त्रातील ज्ञानाचा उपयोग औषधनिर्मितीसाठी केला जाऊ लागला. यातूनच अनुक्रमे उपयोजित पदार्थ विज्ञान व उपयोजित रसायनशास्त्र या शाखा उदयास आल्या. आरोग्याचे समाजशास्त्र हे देखील समाजशास्त्राची अशीच एक उपयोजित शाखा आहे. कारण या ज्ञानाचा उपयोग



अशाप्रकारे आरोग्याचे समाजशास्त्र ही समाजशास्त्राची एक नवीन शाखा असून तिचे नाव वेळोवेळी बदलत आलेले आहे. वरीलप्रमाणे आरोग्याच्या समाजशास्त्राचा अर्थ, व्याख्या व स्वरूपाचा अभ्यास करता येईल.

१.२.२ ब) आरोग्याच्या समाजशास्त्राचा अभ्यासविषय :

(Subject Matter of Sociology of Health)

समाजशास्त्राच्या अनेक शाखांपैकीच आरोग्याचे समाजशास्त्र ही एक महत्त्वाची शाखा आहे. आरोग्याचे समाजशास्त्र हे आरोग्य आणि समाज यांच्यातील परस्परसंबंधाचा अभ्यास करते. चांगले आरोग्य प्राप्त होणे हे प्रत्येक व्यक्तीचा हक्क किंवा अधिकार आहे. आणि प्रत्येक व्यक्तीस आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्यासाठी समाजातील व्यक्तींना योग्य त्या व आवश्यक तेवढ्या सुविधा उपलब्ध करून देणे ही प्रत्येक समाजाची जबाबदारी आहे.

आरोग्य आणि समाज यांच्यातील परस्परसंबंध हे अत्यंत व्यापक आणि विस्तृत स्वरूपाचे आहेत. त्यामुळे या शास्त्राचा अभ्यासविषयक देखील अत्यंत व्यापक व विस्तृत असा आहे. या शास्त्रामध्ये आरोग्याची संकल्पना, आरोग्याचे विविध पैलू, आरोग्यावर प्रभाव टाकणारे विविध घटक, आरोग्याची काळजी घेणाऱ्या व्यवस्था (यंत्रणा), आरोग्य सोयीसुविधा, आरोग्याचे धोरण व नियोजन, आरोग्य प्रशासन, आरोग्य संवर्धन, आरोग्य शिक्षण, आरोग्याच्या क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या संघटना इत्यादी बाबींचा समाजशास्त्रीयदृष्ट्या अभ्यास होतो. त्याचप्रमाणे आरोग्य बिघडविण्यास कारणीभूत ठरणारे विविध रोग व आजार, रोग व आजार बरे करण्यासाठी केले जाणारे औषधोपचार, हे औषधोपचार करणारे तज्ञ डॉक्टर्स व त्यांचे इतर सहाय्यक व कर्मचारी यांच्या भूमिका, औषधोपचार करण्यासाठी स्थापन केलेली दवाखाना ही संघटना, या संघटनेतील व्यक्तींचे उदा- रोगी, रोग्यांचे नातेवाईक, डॉक्टर्स, नर्सेस, औषध विक्रेते वैद्यकीय व सामाजिक कार्यकर्त्या इत्यादीचे परस्परांशी होणारे वर्तन व त्यांच्यातील परस्परसंबंध इत्यादी सर्व बाबींचा या विस्ताराने अभ्यास हे आरोग्याचे समाजशास्त्र करते. तसेच रोगांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी किंबहुना रोग होऊच नयेत, याकरीता कार्यरत असणारी प्रतिबंधात्मक व्यवस्था, तसेच व्यक्तीला व समाजाला आरोग्यसंपन्न जीवन जगता यावे याबाबतचा अभ्यास आरोग्याच्या समाजशास्त्रात केला जातो.

थोडक्यात आरोग्याचे समाजशास्त्र हे आरोग्याच्या प्रश्नांचा आणि त्यांच्याशी संबंधित असलेल्या विचारप्रणाली, मूल्ये आणि व्यवस्थेचा अभ्यास करणारे शास्त्र समजले जाते.

आरोग्यामध्ये त्याच्याशी संबंधित जीवनातील अनेक क्षेत्राशी येत असतो. उत्तम आरोग्यासाठी स्वच्छता, आहार, मनोरंजन, श्रम यासारख्या अनेक बाबींचा विचार करावा लागतो. आरोग्य हे व्यक्ती आणि सामाजिक पातळीवर आधारित असते. आरोग्य चांगले असेल तर व्यक्ती नि पर्यायाने संपूर्ण समाज हे निरोगी राहून राष्ट्राच्या प्रगतीला पोषक ठरतात. आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासविषयक विविध घटकांचे विवेचन सविस्तरपणे पुढीलप्रमाणे केले आहे.

## १) आरोग्याचा अभ्यास :-

आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासात आरोग्याची संकल्पना केंद्रस्थानी आहे. त्यामुळे या शास्त्रात आरोग्याचा सविस्तर अभ्यास केला जातो. त्यादृष्टीने आरोग्याचा अर्थ, आरोग्याचे पैलू व आयाम, आरोग्यावर अनुकूल व प्रतिकूल प्रभाव टाकणारे नैसर्गिक, शारिरीक व मानसिक, जैविक, आर्थिक, सामाजिक, राजकीय, शैक्षणिक, धार्मिक, सांस्कृतिक इत्यादी सर्व घटकांचा अभ्यास हे शास्त्र करते. 'आरोग्य' ही संकल्पना अत्यंत व्यापक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, "आरोग्य म्हणजे केवळ रोगाचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर परिपूर्ण अशी शारिरीक, मानसिक व सामाजिक सुस्थिती असलेली एक अवस्था आहे." या व्याख्येवरील आरोग्य ही एक समतोलाची संतुलनाची अवस्था आहे. तसेच आरोग्याची संकल्पना ही सापेक्ष आहे. म्हणजे ती स्थळ, काळ व परिस्थितीनुसार बदलत आलेली आहे. आज सर्वच देशात लोकांच्या आरोग्याची काळजी घेऊन त्याचे संवर्धन करण्याचे प्रयत्न केले जात आहेत. त्यासाठी लोकांना पर्याप्त आरोग्य सेवा पुरविणे, त्यांना आरोग्य शिक्षण देणे, त्यादृष्टिकोनातून आरोग्याच्या विविध पैलुंबाबतचे धोरण ठरविणे व नियोजन करणे इत्यादी कार्ये केली जात आहेत. आरोग्याची काळजी, आरोग्याचे संवर्धन, आरोग्य सेवा, आरोग्य शिक्षण, आरोग्य धोरण तसेच आरोग्य नियोजन इत्यादी संकल्पनांचा अभ्यासा आरोग्याच्या समाजशास्त्रात केला जातो.

## २) समुदाय आरोग्याचा अभ्यास :-

आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासात समुदाय आरोग्य (Community Health) या संकल्पनेचाही अभ्यास केला जातो. व्यक्ती ज्या समुदायात (उदा- खेड्यात, भागात, शहरात) राहात असेल. त्या समुदायाच्या आरोग्यावर व्यक्तीचे आरोग्य अवलंबून असते. त्यामुळे जर समुदायाचे आरोग्य उत्तम असेल तरच त्या समुदायात राहणाऱ्या व्यक्तींचे आरोग्य उत्तम राहू शकते. ज्या समाजातील वा राष्ट्रातील समुदायांचे आरोग्य चांगले असते. तो समाज वा राष्ट्र प्रगती करू शकतो. त्यामुळे आज सर्वच राष्ट्रे ही समुदायाच्या आरोग्यावर लक्ष देऊ लागली आहेत.

विसाव्या शतकातील पहिल्या दशकापर्यंत (१९१०-पर्यंत) समुदाय आरोग्य या संकल्पनेऐवजी 'सार्वजनिक आरोग्य' (Public Health) ही संकल्पना वापरली जात होती. सार्वजनिक आरोग्याच्या संकल्पनेत रोग निवारण करणे, संसर्गजन्य रोगांवर नियंत्रण ठेवणे, सांडपाण्याची व्यवस्था करणे, टाकाऊ पदार्थाची (कचऱ्याची) विल्हेवाट लावणे, स्वच्छतेच्या सुविधा पुरविणे इत्यादीवर भर दिला जाई. १९११ मध्ये हर्मन बिग्स (Hermann Biggs) या शास्त्रज्ञाने सार्वजनिक आरोग्य हे दंडनिय आहे. (Public Health is Punishable) अशी घोषणा केली. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य ही संकल्पना मागे पडली व तिच्या जागी समुदाय आरोग्य ही संकल्पना रूढ झाली.

समुदाय आरोग्य या संकल्पनेत समुदाय व त्यातील लोक यांच्या आरोग्यविषयक गरजा पूर्ण करण्याची जबाबदारी ही खाजगी व सार्वजनिक (शासकीय) व्यक्ती, समुह व संघटना यावर सोपविली जाते. समुदायाच्या व त्यातील लोकांच्या आरोग्याचे जतन व संरक्षण करणे तसेच त्यांच्या आरोग्याचा दर्जा सुधारणे या गोष्टींचा



समावेश समुदाय आरोग्य या संकल्पनेत होता.

आधुनिक काळात आर्थिक व सामाजिक विकासाच्या प्रक्रियेतूनच जे पर्यावरणाचे प्रदुपण होत आहे. व त्याचे लोकांच्या व समुदायांच्या आरोग्यावर जे दुष्परिणाम होत आहेत. त्यावर नियंत्रण ठेवणे व विविध रोगांवर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे या गोष्टींचाही अंतर्भाव समुदाय-आरोग्य संकल्पनेत केला जातो.

### ३) रोगाचा अभ्यास :-

आरोग्याच्या समाजशास्त्रात रोगांचा अभ्यास केला जातो. आरोग्याप्रमाणेच रोग ही देखील या शास्त्राच्या अभ्यासातील एक महत्त्वपूर्ण संकल्पना आहे. “आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सुस्थिती असलेली अवस्था आहे.” या सुस्थितीत बिघाड होणे म्हणजे आरोग्य बिघडणे होय. आरोग्यात बिघाड होण्याच्या स्थितीस ‘अनारोग्य’ असे म्हणतात. रोग झाला की अनारोग्याची स्थिती निर्माण होणे होय.

व्यक्तीला रोग होणे म्हणजे आरोग्य बिघडणे. त्यामुळे आरोग्य बिघडविण्यास कारणीभूत ठरणाऱ्या विविध रोगांचा अभ्यास आरोग्याच्या समाजशास्त्रात केला जातो. यामध्ये रोगाचा अर्थ, रोगाचे विविध प्रकार, रोग उद्भवण्याची कारणे, रोगाचा समाजात प्रसार होण्यास जबाबदार असणारे घटक, रोगाचे व्यक्ती, कुटुंब व एकंदर समाज यांच्यावर होणारे दुष्परिणाम, रोगावर करावयाची उपचारात्मक तसेच प्रतिबंधात्मक उपयायोजना इत्यादी बाबींचा अभ्यास आरोग्याच्या समाजशास्त्रात केला जातो.

रोग होणे हे विपधगामी आहे असे हे शास्त्र मानते. आरोग्याच्या क्षेत्रातील या विपधगामी वर्तनाचा अभ्यास समाजशास्त्रीय दृष्टिकोनातून करते. या विपधगामी वर्तनाच्या अभ्यासात सामाजिक रितीरिवाज, धार्मिक श्रद्धा व विधी, लोकांची आर्थिक व शैक्षणिक स्थिती इत्यादी घटकांचा रोग होणे, तो बरा होणे किंवा न होणे, रोग्याचे औषधोपचार घेणे वा न घेणे इत्यादी बाबींशी असलेला संबंध शोधला जातो.

### ४) आजारपणाचा अभ्यास :-

आरोग्याच्या समाजशास्त्रात आजारपणाचा शास्त्रीय अभ्यास होतो. सर्वसामान्य माणूस रोग व आजार या दोन्ही संज्ञा समान अर्थाने वापरतात. परंतु शास्त्रीय भाषेमध्ये त्यांचे अर्थ वेगवेगळे घेतले जातात. रोग ही संकल्पना मुख्यतः शारीरिक-मानसिक घटकांशी निगडीत आहे. तर आजारपण ही सामाजिक-सांस्कृतिक घटकांशी निगडीत आहे. रोग हे शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही प्रकारचे असतात. शारीरिक रोग हे शरीराच्या पेशी व अवयव यांच्या सामान्य कार्यात बिघाड व विकृती निर्माण झाल्याने उद्भवतात. तर मानसिक रोग हे मानसिक ताणतणाव व शारीरिक-मानसिक विकृतीमुळे उद्भवत असतात. याउलट आजार हे सामाजिक-सांस्कृतिक नियमनांच्या उल्लंघनामुळे उद्भवतात. त्यामुळे आरोग्याच्या समाजशास्त्रात आजारपण हे विपधगामी वर्तन मानले जाते. परंतु आजारपण हे जरी विपधगामी वर्तन मानले जात असले तरी या वर्तनास व्यक्तीला जबाबदार धरले जात नाही. कारण कोणत्याही व्यक्तीला आपण आजारी पडावे असे वाटत नसते.

आजारी व्यक्तीने विशिष्ट प्रकारचे वर्तन करावे अशी इतरांची अपेक्षा असते. त्या अपेक्षेप्रमाणे व्यक्तीने वर्तन

करणे हे व्यक्तीचे कर्तव्य समजले जाते. यासच “आजाऱ्याची भूमिका (Sick role) असे म्हणतात.” अमेरिकन समाजशास्त्रज्ञ टॉलकॉट पार्सन्य यांनी त्यांच्या (Social System 1957) या ग्रंथात संरचनात्मक-कार्यात्मक दृष्टीकोनातून आजाऱ्याची भूमिका ही संकल्पना मांडली आहे. अशाप्रकारे आजारपणाचा अभ्यास हा आरोग्याच्या समाजशास्त्राचा अभ्यासविषय आहे, असे सांगता येते.

#### ५) औषधांचा अभ्यास :-

औषधांचा अभ्यास हा ही आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासातील महत्त्वाचा अभ्यासविषय आहे. रोग वा आजार झाला की, व्यक्तीचे आरोग्य बिघडते. बिघडलेल्या आरोग्यात सुधारणा करून ते सामान्य अवस्थेत (normal state) आणण्यासाठी उपाययोजना केली जाते.

प्राचीन काळापासून मनुष्य रोगनिवारण्याचे उपाय शोधत आलेला आहे. यातील एक महत्त्वाची उपाययोजना म्हणजे औषधे योजना होय. या औषध योजनेचा अभ्यास वैद्यकशास्त्रज्ञाप्रमाणे समाजशास्त्रज्ञ देखील करू लागले आहेत. कारण बहुतांशी रोगांचे व आजाराचे मूळ हे सामाजिक-सांस्कृतिक पर्यावरणात आढळून येते. त्यामुळे अशा रोगांवर औषधोपचार करताना त्यांना जबाबदार असणाऱ्या सामाजिक-सांस्कृतिक घटकांचा विचार झालाच पाहिजे असे समाजशास्त्रज्ञ मानतात. यासंदर्भात अमेरिकन मानवशास्त्रज्ञ फ्रॉज बोआस (Franz Boas) म्हणतात की, अनेका रोगाची उत्पत्ती ही समाजातूनच होत असते. आणि त्या रोगावरील उपाययोजना देखील समाजाजवळच असतात. म्हणून रोग व त्यावरील उपाययोजना विशेषतः औषधोपचार योजना ह्या सामाजिक घटना मानून त्यांचा अभ्यास आरोग्याच्या समाजशास्त्रात केला जातो. यादृष्टीने औषधोपचार पद्धतीचा उदय व विकास, विविध औषधोपचार पद्धतीचे (उदा. आयुर्वेद, युनानी, सिद्ध, निसर्गोपचार, अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी इत्यादी) बदलते स्वरूप, त्यांचे आरोग्यावर होणारे परिणाम, औषधोपचार करणारे व्यावसायिक तज्ज्ञ (डॉक्टर्स, वैद्य, हकीम इत्यादी) रोगी व औषधोपचार करणारे तज्ज्ञ यांच्यातील परस्परसंबंध इत्यादी बाबींचा ऊहापोह आरोग्याचे समाजशास्त्र करते.

#### ६) दवाखाना या व्यवस्थेचा अभ्यास :-

आरोग्याच्या समाजशास्त्रात दवाखाना किंवा इस्पितल, (Hospital) या संघटनेचा वा व्यवस्थेचाही अभ्यास होतो. काही रोग किंवा आजार अत्यंत गंभीर असतात. त्या रोग्यास कोणत्याही क्षणी डॉक्टरच्या सेवेची गरज भासते. किंवा एखाद्या रोग्याला पूर्ण विश्रांतीची गरज असते. त्यामुळे रोग्यास डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली ठेवणे गरजेचे असते. या गरजेतूनच रोग्यावर औषधोपचार करण्यासाठी ‘दवाखाना’ ही औषधोपचारीक संघटना अस्तित्वात आली आहे. सुरुवातीस दवाखान्यात रोग्याला केवळ वैद्यकीय सेवा पुरविण्यावर भर दिला जात असल्याने दवाखाना हे एक वैद्यकीय केंद्र (Medical Centre) मानले जाई.

आज मात्र दवाखान्यात वैद्यकीय सेवांबरोबरच आरोग्य सेवाही (Health Services) पुरविल्या जातात. त्यामुळे दवाखाना हे आरोग्य केंद्र (Health Centre) देखील बनले आहे. त्यामुळे आरोग्याच्या समाजशास्त्रात



दवाखान्याचा अभ्यास एक वैद्यकीय केंद्र व आरोग्य केंद्र म्हणून केला जातो. दवाखाना ही एक समाजव्यवस्था किंवा सामाजिक संघटना मानून तिचा अभ्यास समाजशास्त्रज्ञ करतात. त्यादृष्टीने दवाखान्याची संघटना, तेथील अधिकारी तंत्र (नोकरशाही) दवाखान्यातील कार्यविभाजन, दवाखान्याशी संबंधित असणाऱ्या विविध भूमिकाधारकांतील (उदा- रोगी, रोग्याचे आप्तमित्र, डॉक्टर्स, नर्सस, इतर तंत्रज्ञ व सामान्य कर्मचारी, औषधे विक्रेता, वैद्यकीय समाजिक कार्यकर्ता, दवाखान्याचे व्यवस्थापक इत्यादी) आंतरसंबंध वा आंतरक्रिया त्यांच्या भूमिका इत्यादींचा अभ्यास हे शास्त्र करते. अनेक समाजशास्त्रज्ञांनी दवाखाना ही समाजव्यवस्थेची एक उपव्यवस्था (Sub-System) मानून व दवाखान्याशी निगडित व्यक्तीमधील परस्परसंबंध हे सामाजिक संबंधाचाच एक प्रकार मानून दवाखान्याचा अभ्यास केलेला आहे. उदा - सझाझ आणि हॉलेंडर (Szaza & Hollender) यांनी डॉक्टर व रोगी यांच्यातील परस्परसंबंधाचा अभ्यास केला. एम.इ.डब्ल्यु गॉस (M.E.W.Goss) यांनी दवाखान्यातील डॉक्टर्स व अन्य अधिकारी यांच्यातील परस्परसंबंधाचा तसेच दवाखान्याच्या संरचनेचा रोगी व औषधव्यवस्था यावर पडणाऱ्या प्रभावाचा अभ्यास केला.

वरील आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासविषयाव्यतिरिक्त आणखीन काही बाबींचा या विषयाच्या अभ्यासविषयांतर्गत समावेश करता येतो.

यामध्ये प्रत्येक व्यक्तीला उत्तम आहाराची सक्त गरज असते. उत्तम, पौष्टिक व जीवनसत्त्वयुक्त आहार हे उत्तम आरोग्याचे प्रतिक होय. आहारावर व्यक्तीचे आरोग्य अवलंबून असल्यामुळे कदाचित आहाराचा समावेश देखील आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासविषयात केला जातो. आहाराबरोबरच निसर्ग, क्रीडा, शिक्षण, श्रम तथा काम, आर्थिक अवस्था, उपचार व्यवस्था, आणि व्यक्ती ज्या समाजात राहतो ती समाजव्यवस्था यासर्वांचा समावेश आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासविषयात केला जातो.

### १.२.३ क) आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे महत्त्व (Importance of Sociology of Health) :

आरोग्याची कल्पना ही समाज सापेक्ष स्वरूपाची आहे. आरोग्य हे व्यक्ती, कुटुंब व समाजाला अभिप्रेत असणारी अवस्था आहे. निरोगी शरीरात वैयक्तिक आरोग्याबाबत कौटुंबिक, नागरी, सामाजिक, मानसिक व जागतिक आरोग्य या सर्वांचा समावेश होतो. आरोग्याचा विचार करताना वैयक्तिक, कौटुंबिक, युवक-वृद्ध, स्त्रिया, ग्रामीण व आदिवासी भाग, शहरी भागातील आरोग्य या सर्व बाबींचा विचार करणे आवश्यक आहे. आरोग्य म्हणजे मनःस्वास्थ्य, शरीरस्वास्थ्य, कुटुंबस्वास्थ्य व पर्यावरणस्वास्थ्य होय. म्हणूनच याठिकाणी वैयक्तिक आरोग्यापासून सामाजिक व राष्ट्रीय आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक ठरते.

आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे महत्त्व मानवी जीवनात अत्यंत उपयुक्त आहे. परंतु प्रत्येक शास्त्र हे सैद्धांतिक तसेच व्यावहारिकदृष्ट्या उपयुक्त वा महत्त्वाचे असते. त्याप्रमाणे आरोग्याचे समाजशास्त्राचे देखील सैद्धांतिक व व्यावहारिकदृष्ट्या उपयुक्तता याठिकाणी पुढीलप्रमाणे सांगता येतील.



अ) सैद्धांतिक उपयुक्तता वा महत्त्व (Theoretical Utility or Importance) :

आरोग्याच्या समाजशास्त्रामुळे "आरोग्य व समाज" यांच्यातील परस्परसंबंधाचे आपणास यथार्थ ज्ञान मिळते व हे सैद्धांतिक ज्ञान महत्त्वाचे आहे. वैद्यकीय क्षेत्रात व आरोग्याच्या क्षेत्रात सामाजिक वस्तुस्थिती वा वास्तव (Social fact or Reality) काय आहे, या क्षेत्रातील विविध व्यक्तींचे परस्परसंबंधाचे व त्यांचे वर्तन कसे आहे. तसेच तेथील विविध समूह, संख्या, संघटना यांचे स्वरूप, कार्य व परस्परसंबंध कसे आहेत, इत्यादी बाबींचे वस्तुनिष्ठ ज्ञान या शास्त्रामुळे मिळते व हे ज्ञान सैद्धांतिक दृष्टीने उपयुक्त ठरते.

१) आरोग्याच्या समाजशास्त्रातील वस्तुनिष्ठ ज्ञानामुळे, यथार्थ ज्ञानामुळे रोग, आजार, औषधोपचार, आरोग्य इत्यादी विषयीचे आपले पूर्वग्रह, गैरसमजूती, अशास्त्रीय कल्पना व मते, अंधश्रद्धा, चुकीच्या सामाजिक अभिवृत्ती दूर होण्यास मदत होते.

२) आरोग्याच्या समाजशास्त्रामुळे आरोग्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या आर्थिक, राजकीय, शैक्षणिक, धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, मानसिक, शारिरीक, पर्यावरणीय इत्यादी घटकांचे शास्त्रीय ज्ञान आपणास होते आणि हे शास्त्रीय ज्ञान आरोग्यविषयक समस्यांचे यथार्थ आकलन होण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

३) आरोग्याच्या समाजशास्त्रात आरोग्य व समाज यांच्यातील परस्परसंबंधाचा अभ्यास केला जातो. हा अभ्यास करत असताना जीवशास्त्र, शरीरशास्त्र, सांस्कृतिक मानवशास्त्र, पर्यावरणशास्त्र इत्यादी शास्त्रांची मदत व मार्गदर्शन होते. त्यामुळे आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासामुळे आपणास या विविध शास्त्रातील सिद्धांत निष्कर्ष, विचार, मते, कल्पना इत्यादींचीही तोंडओळख होण्यास मदत होते. तसेच या शास्त्राबद्दल शास्त्रीय ज्ञान व आकलन वाढवण्यास मदत होते.

४) रोग, आजार, औषधोपचार, आरोग्य इत्यादीविषयीचे हे शास्त्र सैद्धांतिक ज्ञान उपलब्ध करते. त्यामुळे या उपलब्ध ज्ञानाच्या आधारे इतर शास्त्रांना आपापल्या विषयांचा अभ्यास करताना मार्गदर्शक व उपयुक्त ठरते. तसेच विविध शास्त्रांच्या अभ्यासकांना अध्यापनाची व संशोधनाची विविध क्षेत्रे उपलब्ध करून देते.

अशाप्रकारे, आरोग्याचे समाजशास्त्र सैद्धांतिकदृष्ट्या उपयोगी पडते. त्यामुळे या शास्त्राचा अभ्यास करणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते.

ब) व्यावहारिक उपयुक्तता वा महत्त्व (Practical Utility or Importance) :

आरोग्याचे समाजशास्त्र हे उपयोजित म्हणजेच व्यवहारोपयोगी असे शास्त्र असल्याने त्यास व्यावहारिकदृष्ट्याही महत्त्व आहे. आरोग्याचे समाजशास्त्राचे व्यावहारिक महत्त्व वा उपयुक्तता पुढीलप्रमाणे सांगता येते.

१) आरोग्यविषयक समस्यांचे निर्मुलन :-

प्रत्येक समाजात कोणत्या ना कोणत्यातरी आरोग्यविषयक समस्यांनी ग्रासलेले असते. त्या आरोग्यविषयक समस्यांचे निर्मुलन करण्यासाठी, किमान त्याची तीव्रता कमी करण्यासाठी आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे ज्ञान

असणे अत्यंत उपयोगी पडते. कारण त्या शास्त्रात रोगांची वा आजाराची कारणे, आरोग्यावर प्रभाव टाकणारे विविध घटक याबाबतची शास्त्रीय माहिती व ज्ञान उपलब्ध करून देते व ही माहिती व ज्ञान रोगनिवारण्यासाठी, रोगाचा प्रसार (फैलाव) रोखण्यासाठी, रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी उपयोगात आणता येते. उदा - एखाद्या समाजातील प्रचलित काही रूढीपरंपरा, श्रद्धा, मुल्ये, खाणपाण व पोशाखाविषयीच्या सवयी इत्यादी सांस्कृतिक बाबींमुळे आरोग्यविषयीच्या अनेक गंभीर समस्या उद्भवत असतात. अशा या समस्यांविषयी लोकांमध्ये जाणीव-जागृती घडवून आणणे. त्याविषयी त्याचे प्रबोधन करणे, त्या समस्यांच्या निर्मुलनासाठी जनमत संघटित करणे अशी कार्ये आरोग्याच्या समाजशास्त्रातील ज्ञानांच्या आधारे पार पाडता येतात. बहुसंख्य लोक निरक्षर, अडाणी, अंधश्रद्धा, दैववादी असून ते रोग वा आजार देवाच्या अवकृपेमुळे कोप होतात असे मानून रोग किंवा आजार बरा व्हावा म्हणून ही लोक अशास्त्रीय उपाय करतात. यामध्ये देवाला नवस बोलणे, पुजापाठ करणे, अंगारेधुपारे, गंडेदोरे वापरणे इत्यादीचा अवलंब करून आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात.

आरोग्याच्या समाजशास्त्रातील ज्ञानाच्या आधारे लोकामधील अज्ञान-अंधश्रद्धाचे निर्मुलन करण्याचा प्रयत्न करते.

थोडक्यात, आरोग्यविषयक समस्यांच्या निर्मुलनासाठी हे शास्त्र अत्यंत उपयुक्त ठरते.

## २) आरोग्य धोरणाची आखणी व अंमलबजावणी :-

आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अध्ययनामुळे समाजास उपयुक्त आरोग्य धोरण (Health Policy) आखण्यासाठी किंवा भविष्यासाठी व त्या धोरणाची अंमलबजावणी करण्यासाठी उपयोगी पडते. आधुनिक राज्य हे कल्याणकारी राज्य (Welfare State) असल्याने जनतेच्या अन्न, वस्त्र, निवारा, शिक्षण आणि आरोग्य या मुलभूत गरजांची पूर्तता करणे हे राज्यकर्त्यांचे प्रमुख कर्तव्य मानले जाते. त्यामुळे सर्वच राज्यात (राष्ट्रात) जनतेच्या आरोग्याचे संरक्षण व संवर्धन करण्याची जबाबदारी सरकारने उचललेली आहे. त्यामुळे प्रत्येक सरकार आरोग्य विषयक धोरण ठरविते व त्या धोरणाची नियोजनबद्धपणे अंमलबजावणी करते. अर्थात आरोग्य धोरणाची नियोजनबद्धपणे अंमलबजावणी करते. आरोग्य धोरणाची आखणी करताना जनतेच्या आरोग्यविषयक गरजा, अपेक्षा, प्रश्न किंवा समस्या काय आहे. इत्यादी बाबींचा विचार करून आखलेले असावे लागते. यासर्व गोष्टींचा विचार न करता आखलेले आरोग्य धोरण हे अयशस्वीच ठरते. म्हणून आरोग्य धोरणाच्या यशस्वीतेकरीता कोणत्याही राष्ट्रातील आरोग्य धोरण ठरविण्यासाठी, राज्यकर्त्यांना व त्यांची अंमलबजावणी करण्यासाठी प्रशासकीय कर्मचाऱ्यांना लोकांच्या आरोग्यविषयक समस्यांचे व गरजांचे शास्त्रीय ज्ञान असावेच लागते आणि हे ज्ञान आरोग्याचे समाजशास्त्र उपलब्ध करून देते. म्हणून आरोग्य धोरणाची आखणी व अंमलबजावणी यशस्वीपणे करण्यासाठी आरोग्याचे समाजशास्त्र उपयुक्त ठरते.

## ३) व्यावसायिकांना मार्गदर्शक :-

आरोग्याचे समाजशास्त्र हे आरोग्य तसेच वैद्यकीय व्यावसायिकांना मार्गदर्शक म्हणून उपयुक्त ठरते.



आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासकांनी केवळ आजार व औषधोपचारावर भर न देता आरोग्य व वैद्यकीय व्यवसायावर व्यावहारिक उपयुक्ततेच्या दृष्टीकोनातून भर दिलेला आहे.

यामध्ये डॉक्टर्सनी केवळ तांत्रिक व औपचारिक दृष्टीने रोग्याकडे न पाहता, त्याच्याकडे प्रेमाने व सहानुभूतीने पाहिले पाहिजे. त्यांनी आपला व्यवसाय हा केवळ पैसा कमविण्याचा थंदा न मानता, ते समाजसेवेचे एक व्रत मानावे. रोग्याची, आर्थिक, सामाजिक व सांस्कृतिक पार्श्वभूमी विचारात घेऊन त्याची वैद्यकीय व आरोग्यविषयक काळजी घ्यावी, अशी भूमिका समाजशास्त्रज्ञांनी आग्रहाने मांडलेली आहे.

वैद्यकीय व्यावसायिकांच्या सामाजिक बांधिलकीविषयी व कर्तव्याबाबत पार्क आणि पार्क यांनी असे मत मांडले आहे की, केवळ रोग्याच्या शरीराचे तापमान सामान्य पातळीवर आले किंवा शस्त्रक्रियेचे टाके काढले की, डॉक्टरांची जबाबदारी संपत नाही. तर रोग्याला पूर्ववत सामान्य (normal) स्तरावर आणणे, त्याची कार्यक्षमता टिकवून ठेवणे, तसेच पूर्वीप्रमाणेच त्यांना त्याची दैनंदिन कार्ये पार पाडण्यास सक्षम बनविणे. याकरिता देखील डॉक्टरांनी मानसिक आधार देऊन सक्षम करण्याचा प्रयत्न करणे.

थोडक्यात, समाजशास्त्रज्ञांनी वैद्यकीय व्यावसायिकांच्या कर्तव्याबाबत त्यांच्या प्रशिक्षणाबाबत महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष मांडलेले आहेत. आणि ते निष्कर्ष आरोग्याचे संरक्षण व संवर्धन करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत.

#### ४) विविध लोकांना उपयुक्त:-

आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे अध्ययन हे विविध लोकांकरीता अत्यंत उपयुक्त आहे. यामध्ये -

१) सामान्य लोकांकरीता - आपल्या वैयक्तिक व सामुदायिक आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी, आरोग्याचे संरक्षण व संवर्धन कसे करावे हे समजण्यासाठी आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे ज्ञान अत्यंत उपयुक्त ठरते.

२) औषधाचे उत्पादन, वितरण व विक्री करणाऱ्या लोकांनाही त्यांची कार्ये यशस्वीपणे करण्यासाठी या शास्त्राचा अभ्यास करणे अत्यंत उपयुक्त आहे.

३) रोग वा आजार यावर उपचार करणाऱ्या वैद्यकीय व्यावसायिकांना यामध्ये डॉक्टर्स, नर्सेस, ब्रदर्स इत्यादीकरीता मार्गदर्शन हे शास्त्र करते. वैद्यकीय सेवा पुरविणारे आणि आजारी व्यक्ती, आजारी व्यक्तीचे आप्तसंबंधीत यांच्याशी कशा स्वरूपाची आंतरक्रिया करणे तसेच त्यांच्याशी हितसंबंधीत आंतरसंबंध प्रस्थापित करण्यासाठीही हे आरोग्याचे समाजशास्त्र अत्यंत उपयुक्त आहे.

४) जगात स्थानिक पातळीपासून ते जागतिक पातळीपर्यंत आरोग्याच्या क्षेत्रात अनेक सेवाभावी व्यक्ती, संस्था व संघटना कार्यरत आहेत. त्या वैद्यकीय व आरोग्य सुविधा लोकांपर्यंत पोहचविण्याचे, लोकांमध्ये आरोग्यविषयी जाणीव-जागृती निर्माण करण्याचे कार्य करीत आहेत. त्या कार्याशी संबंधीत सर्व लोकांना त्यांची कार्ये अधिक तत्परपणे पार पाडण्याकरीता आरोग्य व समाज यांच्यातील परस्पर संबंधाचे शास्त्रीय ज्ञान असणे आवश्यक ठरते.

५) आरोग्य धोरण ठरविणे, धोरणांची कायदेशीर किंवा काटेकोर अंमलबजावणी करण्याकरीता आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे ज्ञान राज्यकर्त्यांना अधिक मार्गदर्शक करित आहे. तसेच प्रशासकीय कर्मचाऱ्यांनाही उपयुक्त आहे.

अशाप्रकारे सामान्य लोकांपासून ते राज्यकर्त्यांपर्यंत आरोग्याचे समाजशास्त्र हे उपयुक्त ठरते. तसेच व्यावहारिक आणि सैद्धांतिक दृष्ट्याही हे शास्त्र अत्यंत महत्त्वाचे आहे असे सांगता येईल.

वरील आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे महत्त्व अत्यंत उपयुक्त आहे. पण सर्वसाधारण व्यक्तीच्या जीवनातही या शास्त्राचे महत्त्व असलेले दिसून येते. यामध्ये -

१) महिला व बाल आरोग्य निकोप राहण्यासाठी त्यांच्या संवर्धन, संरक्षणाची व संगोपनाची जबाबदारी ही कुटुंबाची आहे. या शास्त्राद्वारे कौटुंबिक आरोग्य रक्षणात कुटुंबाची भूमिका महत्त्वाची आहे. असा संदेश दिला जातो.

२) व्यक्तीच्या स्वास्थ्यावर सामाजिक स्वास्थ्य किंवा सामाजिक आरोग्य, वा सार्वजनिक आरोग्य अवलंबून आहे. याची ही जाणिव-जागृती हे शास्त्र करून देत असते. ज्या देशातील लोकांचे आरोग्य निकोप समृद्ध असेल त्या देशाची सर्वांगीण प्रगती ही अधिकाधिक होत असते.

३) आरोग्याच्या समाजशास्त्राच्या अभ्यासामुळे सामान्य जनतेला आरोग्यविषयक सोईसुविधा व ज्ञान आणि माहिती देणे व त्यांचे आरोग्य चांगले राखणेबाबत व व्यक्तीचा एकूण विकास साध्य करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.

थोडक्यात, ज्याप्रमाणे मानवी जीवनात आरोग्याला महत्त्व आहे तसेच आरोग्य शिक्षणसुद्धा तितकेच महत्त्वपूर्ण आहे.

मनुष्याच्या आयुष्यात अनेक आकस्मित आजारांना सामोरे जावे लागते. आरोग्य समाजशास्त्रामार्फत मानवाच्या सुखी व समृद्ध जीवनासाठी मार्गदर्शन केले जाते. सध्याच्या धावपळीच्या जगात आरोग्य, सामाजिक आरोग्य याविषयीची माहिती असणे अत्यंत आवश्यक आहे.

#### १.४ सारांश :

‘आरोग्याचे समाजशास्त्र’ या पेपर मधील प्रथम प्रकरण आरोग्याच्या समाजशास्त्राचे परिचय या प्रकरणामध्ये तीन उपविभाग केलेले असून, त्यामधील प्रथम उपविभागात आरोग्याचे समाजशास्त्राचा अर्थ आणि स्वरूपामध्ये अध्ययन करित असताना प्रथम आरोग्य या संज्ञेचा अर्थ, नंतर आरोग्याचे समाजशास्त्राची व्याख्या, तसेच स्वरूपामध्ये एकूण सहा मुद्द्यांच्या आधारे मांडले आहे. या शास्त्रात आरोग्य व समाज यांच्यातील परस्परसंबंधाचा समाजशास्त्रीय दृष्टीकोनातून अभ्यास केला जातो. आरोग्याबाबत अध्ययन करित असताना व्यक्तीचे सशक्त, सुदृढ आरोग्य हे सदृढ समाजासाठी म्हणजेच राष्ट्रासाठी पोषक असते.

## Topic 2. Major Diseases in India भारतातील प्रमुख आजार / व्याधी / रोग

### ➤ प्रस्तावना :

निरोगी शरीर, आनंदी मन या स्थितीपासून किमी अधिक प्रमाणात बाजूला जाणे म्हणजे आजार होय. आजार किंवा रोग म्हणजे तसे पाहिले तर शारीरिक व्याधी पण व्यापक अर्थाने पाहिल्यास रोग म्हणजे शारीरिक, मानसिक, नैतिक वर्तनातील अविचार व विचलन असते. टॉलकॉट पार्सन यांच्या मते, 'रोग होणे म्हणजे आरोग्य बिघडणे, दैनंदिन जीवनात बिघाड होणे'. आरोग्याचे समाजशास्त्र या दृष्टीने आरोग्याच्या विचलनात्मक वर्तनाचे हे शास्त्र आहे.

### A. Diabetes : Causes and Remedies

#### मधुमेह : कारणे आणि उपाय

### ➤ प्रस्तावना :

मधुमेह हा देखील एक गंभीर असा रोग असून आधुनिक काळात मधुमेह रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. International Diabetes Federation या संस्थेच्या मते २०१९ च्या अहवालानुसार जगात सुमारे ४६.३० कोटी प्रौढ व्यक्तींना मधुमेह आहे. भारतात सुमारे ७.२० कोटी लोक मधुमेहाने ग्रस्त आहेत. संपूर्ण जगात मधुमेह रुग्णांची सर्वात जास्त संख्या भारतात आहे. परिणामी हा एक प्रमुख रोग आजार म्हणून मधुमेहाला ओळखले जात आहे.

### ➤ मधुमेह म्हणजे काय ?

मधुमेह या मराठी शब्दाची फोड मधु + मेह अशी आहे. मधु म्हणजे गोड व मेह म्हणजे मुत्र किंवा लघवी होय. शरीरात तयार होणारी साखर मूत्रपिंडातून मूत्रात किंवा लघवीत उतरते. असा या शब्दाचा अर्थ आहे. मधुमेह हा प्रकृतिजन्य किंवा संस्कृतिजन्य रोग आहे.



मधुमेह हा रोग प्राचीन काळापासून अस्तित्वात आहे. इ.स.पूर्व ६०० मध्ये 'चरक' व इ.स.पूर्व ४०० मध्ये 'सुश्रुत' या दोघांनी मधुमेहाच्या सर्वच लक्षणांचे अचूक वर्णन केलेले आहे. त्यांनी मधुमेहाला मधाचा वर्षाव असे म्हटले आहे. तसेच ३५०० वर्षापूर्वी इजिप्त मधील लोकांनी या रोगाचे वर्णन केलेले आहे.

### ➤ मधुमेह कसा होतो ?

मधुमेह म्हणजे व्यक्तीच्या रक्तातील साखरेची पातळी विशिष्ट मर्यादितपेक्षा वाढत जाणे होय. साधारणपणे उपाशी पोटी १०० ते १२० मिली ग्रॅम टक्के आणि जेवणांनंतर २ तासांनी १२० ते १५० मिली ग्रॅम टक्के एवढे साखरेचे प्रमाण रक्तात असते. परंतु रक्तातील हेच साखरेचे प्रमाण वाढले कि व्यक्तीला मधुमेह झाला आहे असे म्हटले जाते. मधुमेह हा मांजराच्या पाउलांनी येणारा आजार आहे. तसाच तो बहुरूपी आजार आहे.

### ➤ मधुमेहाची कारणे :

मधुमेह हा आजार किंवा व्याधी होण्यासाठी जी कारणे जबाबदार आहेत, ती पुढीलप्रमाणे स्पष्ट करता येतील.

#### १. अनुवांशिकता :

मधुमेह हा अनुवांशिक आजार असल्याचे आज निश्चित झालेले आहे. माता-पिता किंवा इतर वंशज यांना जर मधुमेह असेल तर त्यांच्या मुलांना मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असते. ज्या व्यक्तींना मधुमेहाची जनुके अनुवांशिकतेने मिळतात, त्यांची इन्शुलीन निर्मितीची क्षमता मर्यादित असते. त्यामुळे त्यांना मधुमेह होतो. अनुवांशिकता हे मधुमेहाचे कारण असले तरी तेच प्रभावी कारण आहे याबाबत संशोधकांच्या मतभिन्नता आहे. तरी देखील आई -वडील यापैकी कोणाला मधुमेह असेल तर त्यांच्या मुलांना तो होण्याची दाट शक्यता असते.

#### २. स्थूलता किंवा लठ्ठपणा :

मधुमेह होण्यासाठी दुसरे महत्वाचे कारण म्हणजे लठ्ठपणा होय. व्यक्तीचे वजन हे तिच्या वय व उंची नुसार शास्त्रीय दृष्टीकोनातून आदर्श असायला हवी. वजन अधिक असल्यास मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते. याचा अर्थ सडपातळ व्यक्तींना मधुमेह होत नाही, असे नाही तर होण्याची शक्यता कमी असते. परिणामी स्थूलता किंवा लठ्ठपणा हे मधुमेहासाठी जबाबदार ठरते.

### ३. असंतुलित व अयोग्य आहार :

माणसाला अन्नच तारते व अन्नच मारते असे म्हटले जाते. आज अनेक व्यक्ती खाण्यापिण्याचे प्रकार व प्रमाण याबाबत सारासार विचार करत नाहीत. तळलेले, बेकरी पदार्थ व फास्टफूड खाण्याचे प्रमाण प्रचंड वाढलेले आहे. अशा पदार्थांमध्ये मैद्याचे प्रमाण जास्त असते त्यामुळे शरीरातील उर्जेचे प्रमाण अधिक वाढते. प्रथिनयुक्त पदार्थांचे अधिक सेवन केल्याने ते पचन होण्यासाठी जड जाते. परिणामी असंतुलित व अयोग्य आहार यामुळे देखील मधुमेह होण्याची संख्या अधिक आहे.

### ४. शारीरिक श्रमाचा अभाव :

आजच्या आधुनिक युगात माणसाला फारसे शारीरिक कष्ट करावे लागत नाही. बिगर श्रमाची व बरे कामाची संख्या वाढल्याने व्यक्तीचे श्रम कमी होत चालले आहे. रक्तातील अधिक साखर हि ज्यावेळी शारीरिक श्रम केले जाते त्यावेळी वापरली जाते. परंतु शारीरिक कष्टाचा अभाव असल्यामुळे वजन वाढते. लठ्ठपणा येतो व मधुमेहाचा धोका वाढतो.

### ५. मानसिक घटक :

अधिक मानसिक ताण तणाव आघात, भावनांचा उद्रेक यामुळे मधुमेह जागृत होऊ शकतो. व्यक्तीची अशी मानसिक परस्थिती अधिक असेल तर मधुमेहाची तीव्रता वाढत जाते. परिणामी मानसिक कारणे, घटक यामुळे देखील मधुमेह होऊ शकतो.

### ६. नियमित व्यायामाचा अभाव :

निरोगी शरीरासाठी नियमित व्यायाम असणे अत्यंत आवश्यक असते. परंतु आज धावपळीच्या युगात लोकांकडून नियमित व्यायाम केला जात नाही. परिणामी स्थूलता, लठ्ठपणा, वजन वाढत जाणे गेल्याने मधुमेहाची लागण होऊ शकते.

### ७. सतत धावपळ व दगदग करणे :

काही व्यक्ती आपल्या कामाच्या पूर्ततेसाठी सतत धावपळ व दगदग करत असतात. त्यामुळे त्यांचे शरीर, व्यायाम याकडे दुर्लक्ष होते. अशा प्रकारचे अधिक प्रमाणात दुर्लक्ष झाल्यास मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

### ८. औषधांचा दुष्परिणाम :

इतर आजार किरकोळ आजार यावरती दिल्या जाणाऱ्या औषधांचे सतत व दीर्घकाळ सेवन केल्यास त्याचा शरीरावर वाईट परिणाम होत असतो. दमा, इन्सुलिन रोग, त्वचा रोग यावरती वापरले जाणारे



औषध अधिक प्रमाणत घेतल्यास त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम होतात.यामधून मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

### ९. अन्य आजारांचे परिणाम :

हृदयरोग,स्थूलता,शारीरिक सूज यासारख्या इतर आजारांमुळे हि व्यक्तीच्या शरीरातील सुप्त स्वरूपात असणारा मधुमेह जागा होतो.त्यामधूनच मधुमेहाची लागण होते.त्यामुळे इतर आजार देखील दीर्घकाळ असणे हे शरीरासाठी धोकादायक आहे.

### १०. अति मद्यपान :

काही व्यक्ती मद्यपानाचे सेवन अधिक प्रमाणात करत असतात.मद्यपानाचे सेवन अधिक केल्याने स्वादुपिंडाला सूज येते त्यामुळे देखील मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

### ११. आधुनिक जीवनशैली :

लोकांनी आज परंपरागत जीवनशैली सोडून आधुनिक जीवनशैलीचा वापर केलेला आहे.फास्टफूडचे अधिक सेवन,मसालेदार पदार्थांचे अधिक सेवन,अपूर्ण झोप,कामाची धावपळ,बेकरी पदार्थांचे अधिक सेवन अशा सर्व आधुनिक जीवनशैलीमुळे देखील मधुमेहाची लागण होण्याची शक्यता अधिक आहे.

वरीलप्रमाणे व्यक्तीला मधुमेह होण्यासाठी असंख्य कारणे जबाबदार आहेत.याशिवाय इतर काही घटक,कारणे जबाबदार आहेत का?यावरती देखील वैद्यकीय संशोधन सुरु आहे.

### ➤ मधुमेहावरती उपाययोजना :

मधुमेह हा आजार शक्यतो पूर्णपणे बरा होऊ शकत नाही तो केवळ रक्तातील साखरेचे प्रमाण मर्यादितपेक्षा जास्त वाढणार नाही याची काळजी घेऊन नियंत्रण ठेवता येते.त्यामुळे मधुमेह हा कायमचा आजार असल्याने यामध्ये रुग्णाचे सहकार्य आवश्यक असते.मधुमेहावर उपायासंदर्भात औषधा बरोबरच इतर घटक देखील विचारात घ्यावे लागतात.मधुमेह नियंत्रणासाठी पुढील उपाययोजना स्वीकाराव्या लागतील.

### १.आहार स्पे

मधुमेह नियंत्रणासाठी तज्ञ डॉक्टरांकडून तपासणी झाल्यानंतर योग्य औषधांबरोबर योग्य कॅलरीजचा आहार घेणे,व्यक्तीचे वय व गरजेनुसार आवश्यक कॅलरीजचे बंधन पाळणे आवश्यक आहे.आहाराचे नियोजन करणे अत्यंत महत्वाचे असते.रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढवणारे पदार्थ टाळणे अथवा कमी

करणे आवश्यक असते.उदा.साखर,मध,उसाचा रस इ.आहारामध्ये जेवणाच्या वेळा नियमित ठेवणे आवश्यक असते.नियंत्रित व योग्य आहार डॉक्टरांच्या सूचनेनुसार घेतल्यास मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे शक्य होते.

## 2. नियमित व्यायाम :

मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे.आहार,औषधे यासोबत नियमित व्यायाम करणे खूप महत्वाचे आहे.दररोज चालणे,क्षमतेनुसार धावणे,पोहणे,सायकल चालवणे,मैदानी खेळ खेळणे,योगासने,इ.व्यायाम तज्ञांच्या सहाय्याने करावेत.व्यायामामुळे वजन कमी होते,शरीरातील इन्सुलिनचे कार्य वाढते.रक्तदाबाचा त्रास कमी होतो.रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते.शारीरिक ,मानसिक,भावनिक ताण कमी होतो.या सर्वांसाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक असते.

## ३.मानसिक स्वास्थ्य :

मानसिक ताण तणाव हे एक मधुमेह होण्याचे प्रमुख कारण आहे.त्यामुळे मधुमेह व्यक्तीने ताण तणाव निर्माण करणाऱ्या घटना व व्यक्ती यापासून दूर रहावे.सतत आनंदी असावे,सकारात्मक गोष्टींचा स्वीकार करावा.यामुळे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राहिल व मधुमेहापासून अलिप्त व नियंत्रण ठेवता येईल.

## ४.औषधोपचार :

मधुमेहावरील औषधे हि दोन प्रकारची असतात.एक म्हणजे रक्तातील साखर कमी करणाऱ्या औषधांच्या स्वरूपात व दुसरे म्हणजे इन्शुलीन या इंजेक्शनचा उपयोग करून साखर योग्य प्रमाणात ठेवणे होय.मधुमेहाच्या प्रकारानुसार औषध देऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवता येते.एकदा ठरवून दिलेली औषधे नियमित तपासणीच्या आधारे कमी जास्त प्रमाणात चालू ठेवावी लागतात.

## ५.नियमित पथ्य :

मधुमेहाच्या रुग्णांना औषधोपचाराच्या जोडीला खाण्यापिण्याच्या बाबतीत तथ्य पाळावे लागतात.रक्तातील साखरेच्या प्रमाणानुसार आहार तज्ञांकडून योग्य आहार,खाण्यापिण्याचे वेळापत्रक तयार करून त्याचे काटेकोरपणे पालन केले पाहिजे.साधारणपणे मधुमेह असणाऱ्या रुग्णाने बेकरी पदार्थ,तळलेले पदार्थ,गोड फळे इत्यादीचे सेवन करू नये.अशा व्यक्तींनी गहू,बाजरी,रागी,राळे,हिरव्या पालेभाज्या,कडधान्ये,डाळ इ.सेवन करावे.थोडक्यात मधुमेही व्यक्तीने आहाराविषयक पथ्यपाणी नियमितपणे सांभाळल्यास मधुमेह नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

मधुमेहाच्या रुग्णांना औषधोपचाराच्या जोडीला खाण्यापिण्याच्या बाबतीत तथ्य पाळावे लागतात.रक्तातील साखरेच्या प्रमाणानुसार आहार तज्ञांकडून योग्य आहार,खाण्यापिण्याचे वेळापत्रक तयार करून त्याचे काटेकोरपणे पालन केले पाहिजे.साधारणपणे मधुमेह असणाऱ्या रुग्णाने बेकरी पदार्थ,तळलेले पदार्थ,गोड फळे इत्यादीचे सेवन करू नये.अशा व्यक्तींनी गहू,बाजरी,रागी,राळे,हिरव्या पालेभाज्या,कडधान्ये,डाळ इ.सेवन करावे.थोडक्यात मधुमेही व्यक्तीने आहाराविषयक पथ्यपाणी नियमितपणे सांभाळल्यास मधुमेह नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.



६. जखमा होतील असे काम टाळावे व जखम झाल्यास त्याची स्वच्छता करून त्वरित मलमपट्टी करावी.

७. लघवीची तपासणी नियमितपणे करावी व साखरेचे प्रमाण कमी कि जास्त ते तपासून पहावे.

➤ सारांश :

एखाद्या व्यक्तीची इच्छा असो किंवा नसो, त्या व्यक्तीला मधुमेह असल्यास तो त्याला आयुष्यभर सोडत नाही. मधुमेहावर उपचारा बरोबरच लक्ष देणे देखील महत्वाचे असते. मधुमेह या आजाराची भयानकता लक्षात घेवूनच समाजामध्ये जाणीव जनजगृती करून देण्यासाठी दरवर्षी १४ नोव्हेंबर हा 'जागतिक मधुमेह दिन' म्हणून साजरा केला जातो.

## B. Heart Diseases : Causes and Remedies

### हृदयरोग किंवा हृदयविकार :

➤ प्रस्तावना :

हृदयरोग किंवा हृदयविकार हा शब्दप्रयोग आपण नेहमीच ऐकत आलो आहोत. हृदयरोग हा असंसर्गजन्य असा गंभीर स्वरूपाचा जागतिक स्वरूपाचा आजार आहे. हृदयविकाराचा झटका म्हणजे हृदयाच्या स्नायुंना रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांमधून रक्तप्रवाह कमी किंवा बंद होऊन संबंधित भागातल्या स्नायूंचे पेशीसमूह मरणे, हे अचानक होत असल्याने यास झटका हा ग्रामीण शब्दप्रयोग रूढ झालेला आहे. भारतात हृदयरोगाने मृत्यू होणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. केरळ, पंजाब, तामिळनाडू, आंध्रप्रदेश या राज्यात हृदयरोगाने मृत्यू होणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे.

➤ हृदयरोगाचा अर्थ :

हृदयरोग हा देखील एकच रोग नसून तो अनेक रोगांचा एक समूह आहे. हृदय व रक्तवाहिन्या यासंबंधीच्या विकारांचा समावेश हृदयरोगात होतो. हृदय हे एक महत्वपूर्ण असे इंद्रिय असून ते छातीच्या मध्यभागी किंचित डाव्या बाजूस झुकलेले असते. संपूर्ण शरीरास रक्तपुरवठा करण्याचे कार्य हृदय करत असते. प्राणवायू हे हृदयाचे अन्न असून ते रक्तातून हृदयास पुरवले जाते. जोपर्यंत पर्याप्त मात्रेत रक्त हृदयाकडे जात असते. तोपर्यंत हृदयाचे काम चालू असते. हृदयास रक्तपुरवठा करणाऱ्या शुद्ध रक्तवाहिन्यांचे म्हणजेच हृदयाच्या धमन्यांचे कार्य जोपर्यंत सुरळीत चालू असते तोपर्यंत त्यातून



रक्ताचा पुरवठा होत राहतोव हृदयाचे कार्यही सुरळीतपणे चालू राहते.हृदयाचे कार्य बंद पडले कि मृत्यू होतो.

'हृदयात त्याच्या विविध भागात व रक्तवाहिन्यात,हृदयाच्या कार्यात जे काही बिघाड होतात,त्या सर्व बिघाडांना उद्देशून एकत्रितपणे हृदयरोग असे म्हटले जाते.'

### ➤ हृदयरोगाची कारणे :

हृदयरोग किंवा हृदयविकार होण्यासाठी अनेक घटक,कारणे जबाबदार आहेत.त्यापैकी काही महत्वपूर्ण कारणे पुढीलप्रमाणे .....

### १.अपुरा रक्तपुरवठा :

हृदयरोगाचे मुख्य कारण म्हणजे अचानक हृदयाच्या स्नायूंचा रक्तपुरवठा बंद पडणे,कोरणरी ऑर्टरी पूर्ण ब्लॉक होणे,रक्तवाहिन्यांमध्ये होणारे अडथळे किंवा गुठळ्या होणे व त्यामुळे हृदयास रक्तपुरवठा कमी होणे.रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी साठणे.त्यामुळे रक्तपुरवठा हळूहळू कमी होतो पण जेव्हा पूर्ण ब्लॉकेज होते तेव्हा रक्तपुरवठा एकदम बंद पडून हृदयाच्या स्नायूंना जखम होते व हृदयविकाराचा झटका येतो.

### २.मानसिक ताणतणाव :

हृदयरोग हा फक्त शारीरिक रोग नसून तो मनो-शारीरिक आहे.त्यामुळे शारीरिक घटकांबरोबरच अनेक मानसिक घटक उदा.ताणतणाव,भावभावना,चिंता,काळजी,एकाकीपणा इ.हे घटक देखील हृदयविकारास जबाबदार आहेत.हृदयविकारास मानसिक ताणतणाव हे मोठ्या प्रमाणात जबाबदार आहे.माणसाच्या जीवनात जेव्हा मानसिक तणावाची परस्थिती असते. त्या काळात हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण जास्त असते.गरिबी,दारिद्र्य,अन्याय,नोकरीची असुरक्षितता,कामाचे व्याप यासारखे अनेक घटक ताणतणाव निर्माण करतात.ताणतणाव तीव्र झाल्यास हृदय अधिक वेगाने स्पंदन करू लागते.हृदयाच्या रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात.त्यामुळे हृदयविकाराच्या घटना अधिक घडतात.

### ३.अस्वस्थता :

अस्वस्थ अवस्था किंवा सतत कोणती तरी काळजी करणे हे देखील हृदयावर प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष घातक परिणाम करतात.वाढते कोलेस्टेरॉल,मधुमेह,उच्च रक्तदाब,लठ्ठपणा,धूम्रपान,मानसिक ताण,व्यायामाचा अभाव या घटकांमुळे अस्वस्थता वाढत जाते.परिणामी हृदयविकाराच्या घटनांमध्ये वाढ होत आहे.

### ४.तणावपूर्ण जीवनशैली :

हृदयरोगाची कारणे अनेक असून त्यापैकी काही महत्वपूर्ण कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत. मानसिक ताणतणाव,भावभावना,चिंता,काळजी,एकाकीपणा इ. हे घटक देखील हृदयविकारास जबाबदार आहेत. माणसाच्या जीवनात जेव्हा मानसिक तणावाची परस्थिती असते. त्या काळात हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण जास्त असते. गरिबी, दारिद्र्य, अन्याय, नोकरीची असुरक्षितता, कामाचे व्याप यासारखे अनेक घटक ताणतणाव निर्माण करतात. ताणतणाव तीव्र झाल्यास हृदय अधिक वेगाने स्पंदन करू लागते. हृदयाच्या रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. त्यामुळे हृदयविकाराच्या घटना अधिक घडतात.

तरुण पणातील तणावपूर्ण जीवनशैली यामुळे तरुण वयातील हृदयविकाराच्या वाढत्या घटना हे चिंतेची बाब आहे.त्याचबरोबर वृद्ध लोकांमधील वाढता एकाकीपणा हा घटक देखील हृदयविकारासाठी जबाबदार ठरत आहे.एकूणच निर्माण झालेली तणावपूर्ण जीवनशैली देखील हृदयविकारास कारणीभूत ठरत आहे.

#### ५.तीव्र दुःख आणि संताप :

व्यक्तीच्या जीवनात अनेक वेळा काही बदल अचानक होत असतात.यातील बदलांमुळे व्यक्तीला दुखाला सामोरे जावे लागते.अशा घटना सहन न झाल्यास हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण अधिक आहे.त्याबरोबरच काही व्यक्ती शीघ्रकोपी असतात.त्यांचे रागावर नियंत्रण राहत नाही.अति संतापामुळे एकदम रक्तदाब वाढतो व त्यामुळे हृदयविकाराच्या घटना घडतात.

#### ६.मधुमेह :

मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाणही जास्त आढळते.मधुमेहाचा परिणाम शरीरातील अनेक अवयांवर होत असतो त्यामधूनच हृदयविकाराच्या घटना घडतात.

#### ७.लठ्ठपणा :

लठ्ठ किंवा जास्त वजन असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये उच्च रक्तदाब,मधुमेह आणि हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण जास्त असते.लठ्ठपणा म्हणजे एकाप्रकारचे ओझे व हे ओझे वाहून नेहण्याचे काम हृदयाला करावे लागते.त्यामुळे हृदयावर ताण पडतो.परिणामी रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे निर्माण होतात व हृदयविकाराच्या घटना घडतात.

#### ८.बैठे काम व व्यायामाचा अभाव :

ज्या लोकांचे कामाचे स्वरूप हे बैठे प्रकारचे असते व व्यायामाचा अभाव आहे,जे लोक बसून राहण्याचे प्रमाण अधिक असते अशा लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.कारण अशा लोकांमध्ये रक्तात चरबीचे प्रमाण अधिक असते.त्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे येऊ शकतात.उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण जास्त असते.त्यामुळे बैठे स्वरूपाचे काम असणाऱ्या व व्यायामाचा अभाव असणाऱ्या लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.

#### ९. आहाराचा अतिरेक /जास्त आहार :

मधुमेह,हृदयविकार,उच्च रक्तदाब यासारखे आजार हे जास्त खाण्यामुळे होतात.चरबीयुक्त पदार्थ,अधिक मीठ,व साखर,अधिक उष्णकटु देणारे पदार्थ,मांस अशा पदार्थांचे अधिक सेवन केल्याने हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण वाढत जाते.आहाराचा अतिरेक,सदोष आहार,प्रक्रियायुक्त खाद्यपदार्थ अधिक सेवन केल्याने एकप्रकारचे हृदयाविकारास आमंत्रण भेटते.

#### १०.मद्यपानाचे अधिक प्रमाण :

ज्या लोकांचे कामाचे स्वरूप हे बैठे प्रकारचे असते व व्यायामाचा अभाव आहे,जे लोक बसून राहण्याचे प्रमाण अधिक असते अशा लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.कारण अशा लोकांमध्ये रक्तात चरबीचे प्रमाण अधिक असते.त्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे येऊ शकतात.उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण जास्त असते.त्यामुळे बैठे स्वरूपाचे काम असणाऱ्या व व्यायामाचा अभाव असणाऱ्या लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.



योग्य प्रमाणात जर मद्यपान केले तर ते हृदयास हानिकारक ठरत नाही.परंतु अधिक प्रमाणात मद्यपान केल्यास ते हृदयास हानिकारक ठरते.मद्यपान अति प्रमाणात केल्यास रक्तदाब वाढतो.हृदयाचे ठोके वाढतात व हृदयातील स्नायू अशक्त होतात त्यामुळे मद्यपानाचे अधिक सेवन केल्यास हृदयविकाराच्या घटना वाढण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

वरीलप्रमाणे हृदयरोग होण्यासाठी जबाबदार असणारी कारणे,घटक स्पष्ट करण्यात आलेली आहेत.

## ➤ हृदयरोगावरील उपाययोजना :

हृदयरोग हा अनेक रोगांचा समूह असल्याने त्याच्यावरील उपचारही विविध प्रकारचे आहेत.हृदयरोग हा कोणालाही होऊ शकतो.हृदयरोग म्हणजेच हार्ट अटॅक वेळी हृदयामध्ये वेदना होतात त्याबरोबरच दम लागणे,घाम येणे,छातीत दुखते,छातीवर दाब आल्यासारखे वाटते अशा प्रकारची लक्षणे दिसतात. हृदयरोग म्हणजेच हार्ट अटॅक आल्यानंतर किंवा तो येऊन गेल्यानंतर त्यावरील उपचाराची दिशा ठरते , त्यामुळे हृदयरोगावरील उपाययोजना पुढीलप्रमाणे स्पष्ट करता येतात .....

### १.औषधोपचार :

डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार हृदयरोगावरील औषधे घेणे हा एक महत्वाचा उपचार आहे.हृदयरोगत रक्त पातळ करणारी,वेदना थांबवणारी,उच्च रक्तदाब व वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करणारी औषधे नियमितपणे योग्य मात्रेत दीर्घकाळ घ्यावी लागतात.उदा.अॅस्पिरिन,बीटा ब्लॉकर्स,वारफेरीन इ.डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य ती औषधे घेतल्यास हृदयरोगावर नियंत्रण मिळवणे सोपे जाते.

### २.अॅंजिओग्राफी करणे :

अॅंजिओग्राफी म्हणजे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा पूर्ण नकाशा व त्यातील ब्लॉक्स दिसून येणे.ही एकमात्र टेस्ट असते कि ज्यात ब्लॉक्स नजरेने दिसतात व रक्तपुरवठा किती कमी आहे हे स्पष्ट दिसते.हि टेस्ट म्हणजे उपचार नाही तर निदानाचे साधन असते.हि टेस्ट केल्याशिवाय अॅंजिओप्लास्टी किंवा बायपास सर्जरी करता येत नाही.त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या छातीत दुखत असेल व औषधाने कमी येत नसेल तर अशा व्यक्तींनी अॅंजिओग्राफी करणे आवश्यक आहे.या टेस्टणे डॉक्टरांना पुढील उपचाराला दिशा मिळते.

### ३. अॅंजिओप्लास्टी करणे :

अॅंजिओग्राफी हे निदानाचे साधन आहे.परंतु अॅंजिओप्लास्टी हि एक हृदयरोगावरील उपाययोजना आहे. अॅंजिओप्लास्टीने बलून कॅथेटर कोरोनरी आर्टरी मध्ये टोकून रक्तवाहिनीतील अडथळे नाहीसे करता येतात.हृदयातील कोरोनरी रक्तवाहिन्यातील ब्लॉक काढणे हा अॅंजिओप्लास्टीचा उद्देश असतो.अॅंजिओप्लास्टीमुळे रक्तवाहिनी तुटून रक्तस्त्राव होण्याचा धोका अधिक असतो त्यामुळे अॅंजिओप्लास्टी करणे बऱ्याच वेळा ते टाळले जाते.परंतु कमी वेळेत इतर अवयवांवरती दुष्परिणाम न होता हृदयरोगा पासून सुटका मिळवण्याचा हा एक मार्ग आहे.



#### ४. बायपास शस्त्रक्रिया :

बायपास हि शस्त्रक्रिया म्हणजे हृदयरोगावरील एक महत्वपूर्ण उपाययोजना आहे. या शस्त्रक्रियेमुळे रुग्णाला होणाऱ्या त्रासामध्ये नक्कीच फरक पडतो व फायदा होतो. हृदयाच्या रक्तवाहिन्यामधील अडथळ्यावर मात करण्यासाठी बायपास शस्त्रक्रिया केली जाते. हृदयाच्या रक्तवाहिन्या मधील जे अडथळे असतात त्याच्या पुढील भागात रक्तपुरवठा होईल अशी व्यवस्था बायपास मध्ये केली जाते. पूर्वी अवघड समजली जाणारी हि शस्त्रक्रिया आता वैद्यकीय शास्त्रातील प्रगतीमुळे व आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे सोपी झालेली आहे.

#### ५. उच्च रक्तदाब व मधुमेह यावरती नियंत्रण :

उच्च रक्तदाब व मधुमेह हे दोन आजार हृदायरोगास कारणीभूत ठरत असल्याने तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्यानुसार औषधोपचार घ्यावेत. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी त्यांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे आवश्यक असते. मधुमेहाचा परिणाम डायरेक्ट हृदयावर होत असल्याने त्यावरती नियंत्रण ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. उच्च रक्तदाब व मधुमेह असणाऱ्या लोकांनी रक्तातील साखरेचे पातळी मर्यादितेने वाढणार नाही याची खबरदारी घ्यावी. लागेल, असे नियंत्रण केल्यास नक्कीच हृदयरोगावर नियंत्रण बसू शकते.

#### ६. व्यसने टाळणे :

धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थांचे सेवन हि व्यसने हृदयरोगाची शक्यता वाढवतात. त्यामुळे लोकांनी अशा प्रकारचे कोणतेही व्यसन करू नये. शरीराची व सेवनाची योग्य प्रकारे काळजी घेतल्यास अनेक रोगांपासून दूर राहता येते. त्यामुळे हृदयरोगापासून दूर राहण्यासाठी व्यसनापासून दूर राहणे हा महत्वाचा उपाय आहे.

#### ७. शारीरिक हालचाली व व्यायाम :

शारीरिक हालचाली व व्यायाम या दोन्हीचा अभाव हा हृदयरोगास जबाबदार ठरतो. त्यामुळे शारीरिक हालचाली वाढवणे आवश्यक आहे. डॉक्टरांच्या सल्यानुसार नियमित व्यायाम, चालणे, पोहणे, धावणे असा व्यायाम केल्यास हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

#### ८. मानसिक ताण व एकटेपणा कमी करणे :

मानसिक ताण व एकटेपणा कमी करणे हा उपाय हृदयरोग होऊ न देण्याच्या दृष्टीने व तो झाला असल्यास त्याचा धोका कमी करण्याच्या दृष्टीने अत्यावश्यक आहे. यासाठी प्रत्येकाने आपले काम आनंदाने करावे. सतत आनंदी रहावे, काळजी टाळावी, भावनांचा उद्रेक होऊ देऊ नये. नकारात्मक गोष्टी टाळून जीवनाकडे सकारात्मक पाहण्यास शिकावे. एकाकीपणा सोडून सर्वांशी प्रेमाने वागावे. लोकांमध्ये मिळून मिसळून रहावे. मनशांती मिळवण्यासाठी प्रयत्न करावेत.

#### ९. योग्य आहार घेणे :

हृदयविकार धोका टाळण्यासाठी आहार आपला योग्य असणे अत्यंत आवश्यक आहे. अधिक मांसाहार करणे व चरबीयुक्त पदार्थ खाणे टाळावे. यामुळे रक्तातील साखर व चरबी योग्य प्रमाणात

राहते.आहारावर नियंत्रण,मद्यपान टाळणे,योग्य व्यायाम या गोष्टी केल्यास हृदयविकार टाळता येऊ शकतो.

१०. आधुनिक जीवनशैलीत योग्य बदल करणे :

सारांश :

आज समाजात हृदयविकाराने मृत्यू होणाऱ्या संख्या वाढत चालली आहे.हृदयविकार होऊ नये यासाठी योग्य ती खबरदारी घेणे आज अत्यंत आवश्यक झालेले आहे.हृदयविकारासंबंधी समाजात जागृती व्हावी यासाठी दरवर्षी २९ सप्टेंबर हा जागतिक हृदय दिन म्हणून साजरा केला जातो.

### C. Cancer : Causes and Remedies

#### कर्करोग : कारणे आणि उपाययोजना

➤ प्रस्तावना :

कर्करोग हा एक असंसर्गजन्य पण अतिगंभीर असा रोग आजार आहे.कर्करोगाच्या रुग्णांची सर्वाधिक संख्या अमेरिकेत आहे.त्या खालोखाल चीन व भारत या देशांमध्ये आहे.सध्या भारतात कर्करोगाच्या रुग्णांची संख्या २५ लाखाच्या आसपास असावी.भारतात सर्वाधिक रुग्ण गुजरात राज्यात आहेत.त्याखालोखाल कर्नाटक,महाराष्ट्र,तेलंगणा या राज्यांचा क्रम लागतो.

➤ कर्करोगाचा अर्थ :

कर्करोग हा अनेक रोगांचा एक समूह असून त्यामध्ये पेशींची अपसामान्य किंवा विकृत वाढ होते व या पेशींमध्ये शरीराच्या इतर भागात पसरण्याची क्षमता असते.कॅन्सर हा शब्द 'कार्सिनोमा'या लॅटीन शब्दावरून घेतला आहे.या शब्दाचा अर्थ 'खेकडा'असा आहे.खेकड्याला सर्व दिशांना अवयव असतात त्याचप्रमाणे कर्करोग शरीरात सर्व दिशांना पसरतो.शरीरातील सर्व अवयवांमध्ये कर्करोग पसरतो.

काही पेशी शरीरात अनियंत्रितपणे वाढतात व विभाजित होतात व त्यातून शरीरात विकृत व हानिकारक गाठी तयार होतात.एखादी गाठ वेगाने वाढून तिच्या कडेपासून तंतू निघून ते सर्व दिशांना असलेल्या पेशींत घुसतात.त्यामुळे त्या गाठीचा आकार खेकड्याच्या नांग्यासारखा दिसतो.म्हणून या रोगास कर्करोग म्हटले जात असावे.

व्यक्तीच्या शरीरातील पेशींमध्ये सतत वाढ व बदल होत असतात त्यामधून नवीन पेशी निर्माण होत असतात.या पेशींचे विभाजन होत असताना त्यामध्ये विकृत व हानिकारक गाठी निर्माण होतात.या गाठीनांच कर्करोगाच्या गाठी म्हणतात.या गाठी सुरवातीला शरीरात स्थिर असतात व नंतर त्या गाठींचा आकार वाढत जाऊन त्या फुटतात.त्यामुळे त्या संपूर्ण शरीरात पसरतात. एका गाठीपासून शरीराच्या

दीन शब्दावरून पेशी

सतात त्याचप्रमाणे कर्करोग शरीरात सर्वा

सरतो

काही पेशी शरीरात अनियंत्रितपणे वाढतात व विभाजित

होतात त्यातून शरीरात विकृत व हानिकारक गाठी तयार होतात



विविध भागात अनेक गाठी तयार होतात व कर्करोग संपूर्ण शरीरात पसरतो. या गाठी रक्तप्रवाह व अन्न आपल्याकडे खेचून घेतात. त्यामुळे शरीर हळूहळू कमजोर व प्रतिकारहीन बनत जाते.

शरीरातील प्रत्येक गाठ हि कर्करोगाचीच असते असे नाही. एखाद्याला कर्करोग झाला कि भूक न लागणे, वजन कमी होत जाणे, सतत मळमळ व उलटी होणे, श्वास अडखळणे, खोकला येणे, जुलाब येणे, झोप ण लागणे, तोंड येणे, हळूहळू वेदना वाढत जातात अशा प्रकारची लक्षणे दिसतात. शरीरात असा एकही अवयव नाही कि ज्याला कर्करोगाची बाधा होत नाही. त्यामुळेच कर्करोगाचे अनेक प्रकार दिसून येतात. उदा. मूत्राशयाचा कर्करोग, हाडांचा कर्करोग, मेंदुचा कर्करोग, स्तनांचा कर्करोग, स्वादुपिंडाचा कर्करोग, गर्भाशयाचा कर्करोग, इ.

### > कर्करोगाची कारणे :

कर्करोगाची लक्षणे व प्रकार जशी विभिन्न स्वरूपाची आहेत तसेच त्याची कारणे देखील विभिन्न स्वरूपाची आहेत. शरीरातील पेशींमध्ये बदल होतात व अशा बदलांमधूनच कर्करोगाच्या गाठी तयार होतात हे जरी सत्य असले तरी शरीरात असे बदल का होतात हे समजून घेणे आवश्यक आहे. त्यालाच कर्करोगाची कारणे म्हणून ओळखले जाते. यापैकी कर्करोगाची काही महत्वाची कारणे पुढीलप्रमाणे....

### १. रासायनिक पदार्थांशी अधिक संबंध :

रासायनिक पदार्थांशी ज्यांचा नियमित व जास्त प्रमाणात संपर्क येतो अशा लोकांना कर्करोग होण्याचा धोका अधिक असतो. उदा. रंगात वापरले जाणारे काही रासायनिक पदार्थ, सिगारेट, बिडी यामधील निकोटीन, पेट्रोलियम ज्वलनातून तयार झालेला वायू इ. याचा विपरीत परिणाम व्यक्तीच्या शरीरावर व आरोग्यावर होतो. त्यामुळे कर्करोग होण्याचे प्रमाण अधिक असते.

### २. किरणोत्सर्ग पदार्थ :

अणुभट्ट्या व अनु विभाजन प्रक्रिया करणाऱ्या अनेक कारखान्यामधील लोकांना व आजूबाजूच्या लोकांना विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग होतात हे दिसून आलेले आहे. अणुभट्टी मधील राख हि किरणोत्सर्गी म्हणून कर्करोगाला कारणीभूत ठरते. रेडियमसारख्या किरणोत्सर्गी पदार्थांमुळे हाडांचा कर्करोग होतो. क्ष - किरण विभागात काम करणाऱ्या व्यक्तींना किरणोत्सर्गांमुळे त्वचेचा आणि रक्ताचा कर्करोग होतो. यावरून असे दिसून येते कि किरणोत्सर्गी पदार्थांचा जास्त संपर्क आल्यास कर्करोग होण्याची शक्यता असते.

### ३. व्यसनाधीनता :

व्यक्ती व्यसनाच्या आहारी अधिक प्रमाणात गेली असल्यास कर्करोग होण्याची शक्यता अधिक असते. दारू व तंबाखू यांचा तर कर्करोगाशी जवळचा संबंध आहे. अधिक दारू सेवन केल्याने यकृताचा कर्करोग होतो धूम्रपानामुळे फुफ्फुस, श्वसनसंस्था, घसा, तोंड याचा कर्करोग होऊ शकतो. तंबाखू मुळे अधिक लोकांना तोंडाचा कर्करोग झालेला आहे. व्यक्ती व्यसनाधीन झाली असल्यास व सातत्याने त्याचे सेवन करत असल्यास कर्करोग होण्याची शक्यता अधिक असते.

### ४. अति प्रमाणात आहार :

अति प्रमाणात आहार करणाऱ्या व्यक्तींना कर्करोग होण्याची शक्यता अधिक असते. अति प्रमाणात आहार करणे हे विषय अतिशय महत्वाचे आहे. अति प्रमाणात आहार करणे हे विषय अतिशय महत्वाचे आहे. अति प्रमाणात आहार करणे हे विषय अतिशय महत्वाचे आहे.



जरुरीपेक्षा जास्त खाणे, तिखट व तेलकट पदार्थ खाण्याचे प्रमाण जास्त असणे, मांसाहार अधिक प्रमाणात करणे या सर्वांमुळे जठराचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते. अधिक प्रमाणात आहार केल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये काठीण्य येते, त्यामुळे रक्ताभिसरणात अडथळा निर्माण होतो. पेशींना पुरेसा प्राणवायू मिळत नाही, परिणामी कर्करोगाच्या गाठी वाढत जातात. गरजेपेक्षा जास्त खाल्ल्याने अधिकच्या उश्मांकामुळे देखील कर्करोग होऊ शकतो.

#### ५. प्रदूषण :

हवेचे वाढते प्रदूषण, कार्बन डाय ऑक्साईडचे वाढते प्रमाण, कार्बोमोनॉऑक्साईडचे वाढते प्रमाण, वाहनांचे वाढते प्रमाण, शेतातील कीटकनाशकांचा वाढता वापर या सर्व घटकांमुळे देखील कर्करोग होण्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे. मोठमोठ्या महानगरांमध्ये वाढत्या प्रदूषणाचा परिणाम फुफुप्फुसाचा कर्करोग होत आहे.

#### ६. मानसिक ताण - तणाव :

डॉ. डनबोर यांच्या मते कोही ठराविक प्रकारचीच माणसेच कर्करोगाला बळी पडतात. आनंदी स्वभावाच्या माणसाना कर्करोग होण्याचे प्रमाण कमी असल्याचे संशोधकांनी सिद्ध करून दाखवले आहे. जे लोक सतत मानसिक ताण तणावाखाली असतात, ज्यांचे मानसिक संतुलन बिघडलेले असते, मनावर ताबा ठेवू शकत नाहीत अशा प्रकारचे लोक कार्कोओगाला सहज बळी पडतात.

#### ७. आघात :

शरीराच्या एखाद्या भागावर वारंवार आघात होत असेल तर तेथे कर्करोग होण्याचा अधिक संभव असतो. त्वचेवर ठराविक ठिकाणीच सतत आघात घर्षण होऊन त्या ठिकाणी जखमा होतात व कर्करोग होतो. शरीरावर ठराविक ठिकाणी दीर्घकाळ घर्षण आघात होत राहिल्याने देखील कर्करोग होतो.

#### ८. सदोष आहार :

शिळेपाके, अन्न, उघड्यावरील पदार्थ, फास्टफूड, जंक फूड, बेकरी उत्पादने, सडलेली भाजी, अधिक पिकलेली फळे, डबाबंद खाद्यपदार्थ, काही शितपिपे यासारख्या घटकांचे अधिक सेवन केल्यास देखील कर्करोग होण्याची शक्यता असते. तसेच क्लोरीन युक्त पाणी अधिक पिल्याने देखील कर्करोग होऊ शकतो. यावरून असे दिसून येते कि आहार जर सदोष असेल तर कर्करोग होण्याची शक्यता आहे.

वरीलप्रमाणे कर्करोग होण्यासाठी जबाबदार असणारी कारणे, घटक स्पष्ट करता येतात.

#### ➤ कर्करोगावरती उपाययोजना :

शरीराच्या एखाद्या भागावर वारंवार आघात होत असेल तर तेथे कर्करोग होण्याचा अधिक संभव असतो. त्वचेवर ठराविक ठिकाणीच सतत आघात घर्षण होऊन त्या ठिकाणी जखमा होतात व कर्करोग होतो. शरीरावर ठराविक ठिकाणी दीर्घकाळ घर्षण आघात होत राहिल्याने देखील कर्करोग होतो.

## कॅन्सरवरील उपाययोजना (Remedies)

काही अपवाद वगळता व प्राथमिक अवस्थेतील कर्करोग वगळता कर्करोगाचे उपचार खर्चीक, दीर्घकालीन व त्रासदायक असतात. शस्त्रक्रियेने कॅन्सर काढून टाकता येतो पण मर्यादित स्वरूपात. पण तो पुन्हा होत नाही असे नाही. उदा. तोंडाचा कर्करोग. रससंस्थेचा कर्करोग उपचाराने बरा होण्याची शक्यता असते. यासाठी परिणामकारक औषधेही निघाली आहेत. स्वरयंत्र व स्तनाचे कर्करोगही लवकर शोधून काढून टाकता येतात किंवा किरणोत्सर्गाच्या उपायाने ते बरे करता येतात. अर्थात, किरणोत्सर्ग हे कर्करोगाचे कारण आहे आणि उपचारही आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे. किरणोत्सर्गाचे उपचार हे फार थोड्या रुग्णालयात होऊ शकतात.

सामान्यपणे कर्करोगावरील उपचार हे तीन प्रकारचे असतात.

१. शस्त्रक्रिया करून कर्करोग नष्ट करणे.
२. किरणोत्सर्गी उपाय करणे.
३. कर्करोगविरोधी औषधांचा वापर करणे.

पण प्रामुख्याने कर्करोगाचे निदान होण्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांकडे जाऊन सल्ला घेणे ही पहिली पायरी असते. कारण हा एक गंभीर व धोकादायक रोग असतो. या बाबतीत वैद्यकीय उपचार तर असतातच. पण भारतासारख्या देशात निसर्गोपचारानेही कॅन्सर बरा करण्याचे प्रयत्न होत आहेत. त्यामुळे उपचार पद्धती भिन्न असू शकते; पण उद्देश मात्र एकच असतो तो म्हणजे कॅन्सरला प्रतिबंध करणे व रोग्याची त्यापासून सुटका करणे. तसाच कर्करोगाचा प्रकार व अवस्था लक्षात घेऊन हे उपचार ठरवावे लागतात. किरणोत्सर्गाचा वापर करून कर्करोगाच्या पेशींचा नाश करता येतो. पण याचे इतरही दुष्परिणाम संभवतात. आधुनिक काळात होत असलेल्या मोठ्या प्रमाणावरील संशोधनातून कॅन्सर बरा होण्याचा आशावाद डॉक्टर लोक देत आहेत हेही लक्षात घेतले पाहिजे.

१९९० नंतर कॅन्सरवरील संशोधनामध्ये खूप बदल झाले आहेत. अर्थात, कॅन्सरमुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाणही वाढले आहे हे विसरता कामा नये. कॅन्सरविषयी होत असणाऱ्या संशोधनातून प्रभावी औषधांपेक्षा प्रतिबंधक उपायावरच जास्त भर दिला जात आहे (Prevention is better than cure). म्हणजेच कॅन्सरचे मूळ कारणच शोधण्यावर भर दिला जात आहे. कारण उपचार हे तात्पुरते असतात, त्याला मर्यादाच नसतात. त्यामुळे रोगाचे समूळ उच्चाटन करणे हेच ध्येय असले पाहिजे.

कर्करोगावरील उपायामध्ये औषधोपचार व शस्त्रक्रिया हा मार्ग तर आहेच; पण भारतासारख्या देशात आयुर्वेदिक उपचारपद्धतीच्या माध्यमातूनही प्रयत्न केले जातात. तसेच निसर्गोपचार पद्धतीचा अवलंबही करण्याची प्रवृत्ती वाढत आहे. कॅन्सर नियंत्रक



आहारावरही लक्ष केंद्रित केले जात आहे. परंतु या सर्व प्रक्रियेमध्ये समाजात कॅन्सर - संबंधी जी भीती आहे, लोकांच्या ज्या गैरसमजुती आहेत त्या दूर करणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. या दृष्टिकोणातून लोकजागृती, समुपदेशन यावर अलीकडील काळात विशेष भर दिला जात आहे. या संदर्भात पुढील गोष्टी लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

### लोकशिक्षण व लोकजागृती

कॅन्सर कशामुळे होतो, त्याची कारणे कोणती आहेत हे लोकांना माहिती करून देणे महत्त्वाचे आहे. भारतात तोंडाच्या कॅन्सरचे प्रमाण सर्वाधिक असल्यामुळे त्याची कारणमीमांसा लोकांसमोर करणे आवश्यक आहे. तंबाखू मोठ्या प्रमाणात खाल्ल्याने तोंडाचा कॅन्सर होतो हे लोकांना पटवून देणे महत्त्वाचे आहे. लोकांची तंबाखू खायची सवय मोडून काढण्यासाठी लोकशिक्षणच महत्त्वाचे आहे.

### धूम्रपान बंदी

धूम्रपानामुळे फुफ्फुसाचा कर्करोग होतो आणि भारतात हे प्रमाणही अधिक आहे. अति धूम्रपानामुळे टार आणि निकोटीन फुफ्फुसामध्ये जास्त प्रमाणात जमा होतात. त्यामुळे धूम्रपान बंद केले तर अशा प्रकारच्या कॅन्सरला प्रतिबंध होऊ शकतो.

### बालविवाह प्रतिबंध

बालवयात विवाह केल्यामुळे आणि अधिक संतती झाल्यामुळे स्त्रियांमध्ये गर्भाशय मुखाचा कॅन्सर होण्याचे प्रमाण वाढत असते. त्यामुळे ही दोन्ही कारणे टाळण्यासाठी समाजाचे व स्त्रियांचे प्रबोधन होणे गरजेचे आहे.

या व्यतिरिक्त योग्य आहाराद्वारे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे, आहारासाठी मार्गदर्शन करणेही गरजेचे आहे. अमेरिकन कॅन्सर सोसायटीने कॅन्सर प्रतिबंधक अशा आहाराची काही मार्गदर्शक तत्त्वे पुढीलप्रमाणे सांगितली आहेत.

१. आहारातील सर्व पदार्थ वनस्पतिजन्य असावेत. फळे आणि पालेभाज्यांचा समावेश असला पाहिजे.

२. कडधान्ययुक्त आहार असावा. कारण त्यात जीवनसत्त्वे व खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात.

३. स्निग्ध पदार्थ कमी खावेत.

४. मद्यपान टाळावे.

शस्त्रक्रिया, किमोथेरपी हे कॅन्सर निर्मूलनाचे उपाय आहेतच. पण त्याचबरोबर नियमित व परिपूर्ण आहारही तितकाच महत्त्वाचा आहे. तसेच सभा-संमेलनातून या रोगाविषयी जनजागृती करणे अधिक गरजेचे आहे.



प्रकरण

३

# जीवनशैली आणि आरोग्य

(Life Style and Health)

- (अ) पारंपरिक जीवनशैली आणि आरोग्य
- (ब) आधुनिक जीवनशैली आणि आरोग्य
- (क) आरोग्याच्या समस्येवरील उपाययोजना

आहे. निरोगी शरीरामध्ये वैयक्तिक आरोग्याबरोबर कौटुंबिक, ग्रामीण, नागरी, सामाजिक, मानसिक व जागतिक आरोग्य या प्रकरणामध्ये पारंपारिक जीवनशैली, आधुनिक जीवनशैली आणि आरोग्यविषयक परिस्थिती आढावा घेणार आहोत. तसेच मानवाच्या आरोग्यविषयक समस्या, वरील उपाययोजनांचाही अभ्यास करणार आहोत.

### ३.२ विषय विवेचन :

विवेचनाच्या दृष्टिने या घटकांचे ३ विभाग पाडले आहेत. पहिल्या घटकांमध्ये पारंपारिक जीवनशैली आणि आरोग्य स्वरूप स्पष्ट केलेले आहे. दुस-या विभागात आधुनिक जीवनशैली आणि आरोग्य विषयक सविस्तर स्पष्टीकरण केलेले आहे. तिस-या विभागात आरोग्याच्या समस्येवरील उपाय योजना स्पष्ट केलेली आहे.

#### ३.२.१ पारंपारिक जीवनशैली आणि आरोग्य- (Traditional Lifestyle and Health)

समाजामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्या आरोग्याचे मूल्यमापन स्वतःच्या समजुती व संस्कृतीनुसार करत असते. यामध्ये चालीरिती, रुढी, प्रथा परंपरा, धर्म, वैयक्तिक अपेक्षा, शिक्षण, श्रद्धा, अंधश्रद्धा व आर्थिक स्थिती या सर्वांचा समावेश होतो. एवढेच नव्हे तर शारिरीक, मानसिक स्थिती व जीवनावस्थेनुसार ती बदलत असते. त्यानुसार आरोग्याची स्थिती ठरते. जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्याची व्याख्या म्हणजे 'केवळ रोग नसणे किंवा दुर्बल असणे असे नसून आरोग्य ही शारिरीक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक सदृढ अशी अवस्था आहे. अशी केलेली असली तरी आरोग्य आजारपण व रोग यांच्या नेमक्या संकल्पनेवर अदयापही एकमत झालेले नाही. आरोग्य म्हणजे रोज व्यायाम करणारा तगडा जवान पाहिला की, एखादया व्यक्तीला तो आरोग्यदायी वाटतो तर वृद्धामध्ये थोडीशी हालचाल मर्यादित किंवा अशक्तपणा वाटू लागला की त्यांना आपले आरोग्य ढासळत आहे असे वाटते. आरोग्याच्या या सर्व कल्पना तशा वैयक्तिक स्वरूपाच्या आढळतात.

१. आजारपण : रोजच्या सवयीतील बदल किंवा शारिरीक-मानसिक तक्रारीमुळे व्यक्तीच्या वर्तनातील बदलाचे निरीक्षण करुण आपण ती व्यक्ती आजारी आहे असे म्हणतो. त्यामुळे व्यक्तीला ही तशी लक्षणे जाणवू लागतात.

२. रोग : जंतूमुळे शरीरात होणारा रासायनिक बदल किंवा जैव वैद्यकीय लक्षणांवरून व विविध तपासण्यांवरून ओळखता येतो.

आरोग्यविषयी विविध प्रकारच्या समजुती असतात. लहानपणापासून कुटुंब, शेजार, शाळा, प्रसारमाध्यमे, धर्मसंस्कार आणि शासनाकडून मिळणारे आरोग्यविषयक संदेश यातून आरोग्यविषयक समजुती दृढ होतात. या समजुती मात्र शास्त्रीय असतीलच असे सांगता येत नाही. व्यक्ती तितक्या प्रकृती यानुसार प्रत्येकाचे आरोग्य वेगवेगळेच असू शकते. आरोग्याची अवस्था नेहमीच परिपूर्ण दिसते असे नव्हे तर आरोग्याची अवस्था ही सतत दोलायमान असते.

अ) एका बाजूला उत्तम चांगली प्रकृती आणि आजारापासून मुक्ती असणारी असते.

आ) दुसऱ्या बाजूला बाह्यतः न दिसणारी आजारी प्रकृती, सौम्य आजार, गंभीर आजार व मृत्यू असतात. या दोन्ही अवस्थामध्ये आरोग्याची अवस्था सतत हेलकावत असते. कारण आरोग्य ही कल्पनाच सापेक्ष आहे.

एका व्यक्तीला जी अवस्था आजार वाटेल त्या अवस्थेत दुसऱ्या व्यक्ती मात्र कामे करित असतात व त्यांना ती स्थिती सुसह्य असते.

पारंपारिक जीवनशैलीमध्ये आरोग्यविषयक संकल्पना पाहण्यापूर्वी मानवाचे आरोग्य कसे बिघडते किंवा त्याला रोग कोणत्या घटकांमुळे होतो हे पाहणे आवश्यक आहे. विशेषतः साधू रोगशास्त्राच्या तिपाई सिध्दांतांनुसार रोग होण्याची कारणे फक्त जंतू नसून वातावरण व रोगक्षम व्यक्ती किंवा यजमान हे ही तितकेच महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे व्यक्तीच्या शारिरीक, मानसिक, सामाजिक, व आध्यात्मिक स्थितीमध्ये बदल होतो. व्यक्तीच्या इंद्रियांच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो व व्यक्तीला रोग होतो. हा रोग अचानक गंभीर होऊ शकतो किंवा दीर्घकाळ राहू शकतो. रोगकारक घटक अथवा पदार्थ सजीव किंवा निर्जीव अवस्थेत असू शकतात. अशा घटकांचे विवेचन पुढीलप्रमाणे-

\* **जैविक घटक** - यामध्ये सजीव जंतूंचा समावेश होतो. उदा. विषाणू, जीवाणू, परोपजीवी व बुरशी हे रोगकारक घटक रोगक्षम व्यक्तीच्या शरिरात शिरून तिथे त्यांची वाढ होतेव ते रोग निर्माण करू शकतात. हे विषाणू मानवी शरिरात पाणी, माती, अन्न, प्राणी व विष्टा यामध्ये सापडतात.

\* **आहारीय घटक** : अन्नाचे प्रामुख्याने सहा मुख्य घटक आहेत. प्रथिने, शर्करायुक्त पदार्थ अथवा कर्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्वे, क्षार, पाण या आहारीय घटकांच्या कमतरतेमुळे अथवा अति सेवनाने रोग किंवा आजार होऊ शकतात. उदा. रक्तक्षय, लठठपणा, 'अ' जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे रातांधळेपणा इत्यादी.

\* **पर्यावरणीय घटक** :

अ) **भौतिक घटक** : अति थंडी अथवा उष्णता, आर्द्रता, किरणोत्सर्ग, कर्णकर्कश ध्वनिप्रदूषण तसेच दूषित पाणी व अस्वच्छता इत्यादी गोष्टी आजारास कारणीभूत ठरतात.

ब) **जैविक घटक** : प्राणी, उंदिर, डास व माश्या इत्यादी

क) **रासायनिक घटक** : १) व्यक्तीच्या शरीरातील अंतस्त्राव बदल, नलिकाविरहित ग्रंथीस्त्राव व प्रतिकारशक्तीची कमतरता इत्यादी उदा. थायराईड ग्रंथीच्या कमतरतेमुळे हायपोथायराईडिझम, इन्शुलिन कमतरतेमुळे होणारा मधुमेह, आजारामुळे शरीरातील रसायनांमध्ये बदल होणे उदा. कावीळ २) शरिराबाहेर म्हणजे धूळ, कीटकनाशके व वायू इत्यादी शरिरात श्वासाबरोबर अन्नमार्गात अथवा इंजक्शनद्वारे गेल्यास.

४. **यांत्रिकी घटक** : मुरगळणे, जखमा, इजा व अस्थिभंग इत्यादी.

५. **सामाजिक पर्यावरण** : राहणीमानाचा दर्जा, अंधश्रद्धा, चालीरिती इत्यादी.

वरील आरोग्यविषयक घटकांना अनुसरून पारंपारिक किंवा ग्रामीण जीवनपध्दतीमध्ये आरोग्य कशा रितीने टिकून राहते किंवा बिघडते याबाबत स्पष्टीकरण विचारात घेता येईल.

पारंपारिक जीवनशैली आणि आरोग्य याचा अभ्यास करत असताना त्याचे दोन भागात स्पष्टीकरण पाहणे आवश्यक आहे. एक म्हणजे त्यांच्या जीवनशैलीतील आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक असलेल्या गोष्टी म्हणजे मानवाच्या आरोग्याला उपयुक्त असणाऱ्या आणि दुसरे म्हणजे मानवी आरोग्याला घातक किंवा हानिकारक



असणान्या अशा दोन भागांमध्ये अभ्यास करणे आवश्यक ठरतो तसेच 'मानवाची जीवन जगण्याची एकूण पध्दती' यालाच आपण समाजशास्त्रीय दृष्ट्य 'संस्कृती' ही संकल्पना वापरतो म्हणजेच या ठिकाणी मानवाच्या जीवनशैलीचा म्हणजेच संस्कृतीचा मानवाच्या आरोग्यावर होणाऱ्या चांगल्या आणि वाईट परिणामांचा अपेक्षित आहे.

अ) पारंपारिक जीवनशैली :

पारंपारिक जीवनशैलीचा आरोग्यावर होणारा उपयोग पहाता सकाळी लवकर उठणे, अंधोळ करणे, रात्री लवकर झोपणे, हात स्वच्छ धुतल्याशिवाय जेवण न करणे किंवा पाणी न पिणे, योग्य साधना करणे, स्तोत्र पढणे, तांब्याच्या भांड्यातून पाणी पिणे, आठवड्यातून किमान एक दिवस उपवास कारणे, ताणतणावाच्यावेळी प्रार्थना करणे, सर्दी, खोकल्या करिता निलगिरी तेलाचा वापर करणे, तुळशीची पाने खाणे, गरम पाण्यात कडुलिंबाची पाने घालून अंधोळ करणे यामुळे त्वचारोग प्रतिबंध होतो. वरील उपाय हे आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

स्वयंपाकघरात किंवा घरामध्ये चप्पल घालून प्रवेश करणे निषिध्द मानले जाते. पारंपारिक जीवनपध्दतीमध्ये काही संस्कारातून आरोग्याचे महत्त्व दिसून येते. कडुलिंबाचा रस, कोरफड, आल्ले, गवती चहा, तुळशीचा काढा इत्यादी आजीबाईंचा बटवा म्हणजे घरगुती वैद्यच मानले जाते.

ब) आरोग्य सुव्यवस्थित राहण्यामागील जबाबदार घटक :

१) वैयक्तिक स्वच्छता :

व्यक्तीच्या शरिराच्या प्रत्येक अवयवाची म्हणजे डोके, नाक, कान, दात, केस, नखे, त्वचा, हात व पाय यांची योग्य निगा राखण्यामुळे आरोग्य चांगले राखण्यास मदत होते. म्हणून नेहमी अंधोळ करताना व व्यक्तीने वरील सांगितलेल्या अवयवांची स्वच्छता केली पाहिजे.

२) आहार :

व्यक्तीने नेहमी पोषक आणि सात्विक आहार घेतला पाहिजे. नेहमीच्या जेवणामध्ये ज्वारी, बाजरी, कडधान्ये, भाजीपाला फळभाज्या तसेच जेवणामध्ये दूध, दही, ताक, लोणी यांचा समावेश असला पाहिजे. अंडी, मांसाहार देखील केला जातो. म्हणजेच आहार शास्त्राच्या दृष्टीने प्रथिने - दूध, दही, चीज, अंडी, मटण तसेच स्निग्ध पदार्थ - तेल, तूप, लोणी, ताक, साय इत्यादी पिष्टमय पदार्थ - सर्व प्रकारची धान्य, साखर, गूळ, मध, साबुदाणा इत्यादी शिवाय डाळी, कडधान्ये, बटाटा, सुरण, रताळी यासारखे कंदमुळे भरपूर प्रमाणात असतात. शरिराच्या सर्व क्रिया सुरळीत चालवून शरिरात रोगांपासून मुक्त ठेवण्यात जीवनसत्वाचा मोठा वाटा असतो. जीवनसत्वे प्रामुख्याने अ, ब, क, ड, ई व के अशी असतात. ती दूध, अंडी, मांस, मटण, डाळ, भाज्या, फळे, धान्य, कडधान्ये व शेंगदाणे इत्यादी पदार्थातून मिळतात. खनिजे, हाडे, दात व रक्त यांच्या मजबुती करता आवश्यक असतात. पारंपारिक समाजव्यवस्थेत आहार हा चौरस व सात्विक असतो. अन्न बनविता देखील तेल कमी वापर असतो. मसाले कमी वापरले जातात. ज्याला आपण सॅलाड म्हणतो ते तर त्यांच्या रोजच्या जेवणात हमखास असते. त्यामध्ये गाजर, टोमॅटो, काकडी, कांदा, मुळा, बीट यांचा समावेश होतो.

३) वेळेचे महत्त्व :

पारंपारिक जीवनपध्दतीमध्ये जेवणाची वेळ पाळली जाते. पहाटे लवकर उठणे, सूर्योदयापूर्वी अंघोळ करणे, शेतावर जाण्याआधी सकाळी न्याहारी केली जाते. दुपारी ऊन डोक्यावर आल्यावर म्हणजे बारा वाजता जेवणे घेणे, संध्याकाळी पुन्हा शेतातून घरी परत आल्यानंतर लवकर सात ते आठच्या दरम्यान रात्रीचे जेवण यामुळे व्यक्तीच्या शरिराची एक व्यवस्थित क्रिया सुरु राहते. त्यामुळे आजारी पडण्याचा प्रश्नच उदभवत नाही. पारंपारिक जीवनपध्दती मध्ये वेळेला फार महत्त्व दिले जाते.

#### ४) आचार-विचार आणि सवयी :

व्यक्तीचे बरेचसे वर्तन धर्माच्या किंवा संस्कृतीच्या आधारे निर्धारित केले जाते. व्यक्तीचे आचार -विचार, रुढी, परंपरा व सणसमारंभ यांचा आरोग्य जीवनांशी अप्रत्यक्ष संबंध असतो. तसेच व्यक्तीला लहानपणापासून चांगल्या सवयी लावल्या जातात. विशिष्ट नियमांचे पालन करण्याची सवय लावली जाते. जसे की, मोठ्यांचा आदर राखणे, खोटे बोलू नये, समाजोपयोगी कार्यात भाग घेणे सार्वजनिक उत्सव एकत्र साजरा करणे, आर्थिक परिस्थितीनुसार खर्चाचे नियोजन करणे, काटकसरीने वागणे, अनावश्यक खर्च टाळणे, शक्यतो कर्ज काढायला लागू नये व नियमित फेडणे विशेषतः माणूस या नात्याने सर्वांशी आदराने व आपुलकीने वागणे चांगल्या आचार-विचार आणि सवयीमुळे व्यक्तीच्या जीवनात ताणतणाव येत नाही.

#### ५) विश्रांती, झोप आणि ताणतणाव :

व्यक्तीला काम करून थकल्यानंतर पुरेशी विश्रांती घेणे आवश्यक असते. आरोग्यासाठी झोपेला ठराविक वेळ दिला पाहिजे. झोपेमध्ये शरीर व मन पूर्णतः समाधानी अवस्थेत राहते. शारिरीक कष्टामुळे आलेला थकवा नाहीसा होतो. पुन्हा व्यक्तीला जोमाने काम करण्याची ताकद येते. विश्रांतीमुळे शारिरीक कष्टाबरोबर ताणतणाव दूर होण्यास मदत होते. पारंपारिक जीवनशैलीमुळे पुरेशी विश्रांती व झोप घेतली जाते. त्यामुळे जीवनातील ताणतणाव दूर होतात. आरोग्याच्या दृष्टीने विश्रांती, झोप व ताणतणाव यांचा विचार केला पाहिजे.

#### ६) खेळ, व्यायाम व करमणुक :

पूर्वीच्या काळी खेळ व व्यायामातून स्वतःचे आरोग्य जपले जात असे पारंपारिक खेळ, आठ्यापाट्या, खो-खो, व्यायाम करणे, योगासन करणे, चालणे यातून शरिराला चांगले वळण लागते. प्रत्येक गावामध्ये कुस्तीची मैदाने असत. त्यामुळे कुस्तीचा खेळ खेळणाऱ्यांच्या मध्ये चांगले आरोग्य राखले जाते. शरिराच्या विशिष्ट हालचालीमुळे मानवाचे आरोग्यही जपले जाते. पूर्वी करमणुकीची साधने फारशी नव्हती. गाणी, नृत्य, पोवाडा, भजन व किर्तन यातून लोकांचे मनोमनजन होत असे. साहजिकच व्यक्तीचे आरोग्य यामधून जपण्याचा प्रयत्न केला जातो. भजन, किर्तनातून समाजाचे प्रबोधनही केले जाते. त्यामुळे खेळ, व्यायाम व करमणुकीमुळे आरोग्य हितकारकी बनते.

#### ६) शेती व्यवसाय :

पूर्वीपासून पारंपारिक व्यवसाय म्हणून शेतीकडे पाहिले जाते. त्यामुळे शेती करणाऱ्या लोकांचे प्रमाण अधिक आहे. शेती व्यवसायामध्ये शारिरीक कष्टाची कामे खुप करावी लागतात. नांगरणी, पेरणी, कापणी,



मळणी यासारख्या कामामुळे आरोग्य चांगले राहू शकते.

### क) शारिरीक कष्टाच्या कामामुळे आरोग्यावर चांगला परिणाम

पारंपारिक जीवन पध्दतीचा विचार करता सुमारे ६० ते ७० टक्के लोक शेती या व्यवसायावर अवलंबून असल्याचे दिसते. शेतात काम करणे हे अतिशय कष्टाचे असते. तसेच ऊन, वारा व पाऊस अशा सर्व काळामध्ये काम करावे लागते. त्यांच्या शारिरीक कष्टाचा आरोग्याच्या दृष्टीने चांगला परिणाम होतो. शेती व्यवसायामुळे शारिरीक कष्ट अधिक करावे लागते. चालणे, उन्हात काम केल्यामुळे स्थूलता कमी होते. शरिरामधील चरबीचे प्रमाण कमी राहते. शिवाय 'ड' जीवनसत्व देखील मिळते. त्यांच्यामध्ये रक्तदाब, मधुमेह यासारख्या आजाराचे प्रमाण अगदीच कमी राहते. व्यक्ती एकत्र कुटुंबपध्दतीमुळे एकमेकांच्या सुख-दुःखात सहभागी होते. तिच्यामध्ये एकमेकांना सहकार्य करण्याची वृत्ती वाढते. तिच्यामध्ये ताणतणाव कमी राहतो. व्यक्ती भौतिक सुखाच्या मागे लागत नाहीत आहे. त्यामध्ये समाधान मानून जीवन जगते. त्यामुळे ती नेहमी आनंदी जीवन जगते. वाहनांचा वापर नाही. सायकल चालविण्यामुळे चांगला व्यायाम आपोआपच होतो. महिलांचा सकाळच्या वेळी घरातील कामामुळे चांगला शारिरीक व्यायाम होतो. पारंपारिक जीवनपध्दतीमध्ये शुध्द हवा आणि पाणी मिळत असल्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती अधिक असते. त्यामुळे शारिरीक कष्टाच्या कामामुळे आरोग्यावर चांगला परिणाम होत असलेचा दिसून येतो.

### पारंपारिक जीवन पध्दतीचे तोटे :

पारंपारिक जीवन पध्दतीनुसार जसे आरोग्यावर उपयुक्त परिणाम होतात त्याचप्रमाणे आरोग्याला हानिकारक असे वाईट परिणाम देखील होत असतात ते पुढीलप्रमाणे-

### १ सामाजिक रुढी व परंपरा :

पारंपारिक जीवन पध्दतीमध्ये बालविवाहाचे प्रमाण अधिक दिसून येते. साधारणतः मुलीचे लग्न १८ वर्षे पूर्ण होताच किंवा १६-१७ वया वर्षीच करण्याचे प्रमाण अधिक दिसते. मुलगी वयात आली की तिचे लग्न केले पाहिले अशा मानसिकतेमुळे शिवाय शारिरीकदृष्ट्या ती परिपक्व नसल्यामुळे तिचे आरोग्य धोक्यात घातले जाते. हुंडा प्रथेवर कायदयाने बंदी आणली असली तरी ती प्रथा बंद केली नाही. हुंड्यासाठी मानहानी, छळ, दबाव, संघर्ष अशा गोष्टी अस्तित्वात येतात. स्त्री-पुरुष भेदभाव ही तर परंपरागत चालत आलेली विचारसरणी आहे. मुलगी म्हणून तिला कमी लेखणे, मोजून खायला देणे, कमी शिकविणे, हौसमौज न करणे, केवळ मुलगी म्हणजे परक्याचे धन अशी वागणूक देणे. यापासून मुलीच्या शरिराची निकोप वाढ होत नाही. याचा परिणाम लग्नानंतरही तिच्या आरोग्यावर होतो. दुर्दैवाने एखाद्या स्त्रीला मुलगा हे अपत्य होत नसेल तर तिची मानसिक कुचंबणा केली जाते. पारंपारिक समाजात स्त्रीला अत्यंत गौण स्थान दिले जाते. याचा परिणाम तिच्या आरोग्यावर होतो. रक्तदाब, मधुमेह, मानसिक आघात अशा आजारांना तिला सामोरी जावे लागते. त्यामुळे पारंपारिक जीवन पध्दतीमध्ये काही रुढी, परंपरा अजूनही अस्तित्वात असलेल्या दिसून येतात. त्यामुळे आरोग्याच्या दृष्टीने त्या घातक स्वरूपाच्या ठरतात.

### २ आरोग्यास हानी पोहाचवणारी संस्कृती :

पारंपारिक जीवन पध्दतीमधील काही संस्कृती या व्यक्तीच्या आरोग्याला हानी पोहोचवतात उदा. बाळ-बाळंतिणीस अंधाच्या खोलीत ठेवणे, सुरुवातीचे काही दिवस बाळाला स्तनपाणू न करणे, पाणी न पाजणे, बाळाला कडकडीत पाण्याने चोळून अंधोळ घालणे यामधून बाळ-बाळंतिणीस योग्य ती आरोग्यास पोषक जीवनसत्व मिळू शकत नाहीत. त्यामुळे हा एक तोटाच आहे.

### ३ स्त्री-पुरुष भेदभाव :

पारंपारीक जीवन पध्दतीमध्ये मुलगा मुलगी भेद करणे, स्त्रियांना कमी लेखणे, हुंडयासाठी मानहानी करणे, मुलगाच हवा असा अट्टाहास करणे, मुलगी होण्यास पत्नीला जबाबदार धरणे, जादुटोणा, मंत्र-तंत्र व अंगारे-धुपारे अशा गोष्टीचा वापर करून सुख-शांती मिळविण्याचा प्रयत्न करणे, वैद्यकिय उपचार घेण्यास दिरंगाई करणे, आजारपण अंगावर काढणे अशा अनेक गोष्टीमुळे आरोग्य बिघडते त्यामुळे अनेक रोगाला सामोरे जावे लागते.

### ४ अंधश्रद्धा व गैरसमजुती :

परंपरागत समाजामध्ये खाण्यापिण्याविषयी बऱ्याच अंधश्रद्धा दिसून येतात. गरोदर स्त्रीने पपया खाल्ल्यास तिचा गर्भपात होतो किंवा अकाली प्रसुती होते. आरोग्यास घातक आणखी काही गैरसमजुती आहेत. थंडीमध्ये दही, ताक, दूध, केळी खारू नये. गर्भवतीने माती व खडूची पावडर खाल्ल्याने बाळाची वाढ होते. मानसिक संतुलन बिघडले असल्यास, ताणतणाव, दबाव येत असल्यास त्या व्यक्तीवर कोणीतरी करणी केली आहे. मग त्यासाठी जादुटोणा करणे, मांत्रिक वा महाराज, बुवाबाजी असे उपचार केले जातात. पत्नीला मुलगी होते म्हणून पति तिला सोडून दुसरे लग्न करतो. गरोदर स्त्रीला आयर्नच्या गोळ्या दिल्यास बाळंतपण अवघड जाईल. प्रसूतीनंतर स्त्रीला संपूर्ण जेवण देणे टाळले जाते. केवळ तुप-भात दिला जातो. भाजी - भाकरी. चपाती, फळे दिली जात नाहीत. काही ठिकाणी पडदा पध्दतीमुळे स्त्रीच्या शरिराला पुरेशी हवा, ऊन मिळत नाही. त्यामुळे तिला 'ड' जीवनसत्व मिळत नाही.

### ५ पर्यावरणबाबत गैरसमजुती :

काही नद्यांमधील अशुध्द पाणी पूण्य मिळविण्याकरिता पिणे, उघडयावर शौचाला जाणे, घराच्या खिडक्या न उघडणे अशा बाबतीत अज्ञान असते. उदा. लसीकरणाला विरोध करणे, सर्पदंश झाल्यास डॉक्टरकडे नेण्याऐवजी देवळात घेऊन जाणे, मांत्रिक बोलावणे धार्मिक बाबतीत काही अपशब्द काढले तर देवाचा प्रकोप होईल अशी भीती व दडपण घातले जाते. त्यामुळे प्रसंगी व्यक्तीला मृत्यूलाही सामोरे जावे लागते.

### ६ लैंगिक शिक्षण :

मासिक पाळीच्या वेळी स्त्रियांना स्पर्श करावयाचा नाही. गरोदरपणात तिचे बाळंतपण सुरळीत व्हावे म्हणून तिला अधिकची कामे करायला लावणे, मुलगी जन्माला येते म्हणून पत्नीलाच दोष देणे, जे की मुलगी वा मुलगा होणे हे पूर्णतः पतीवर पुरुषावर अवलंबून असते. परंतु दोष मात्र स्त्रीलाच दिला जातो. पौगंडावस्थेत मुला-मुलींची प्रजोत्पादन व लैंगिक समस्येबाबत खुली चर्चा न करणे, काही वेळेस अर्धवट ज्ञानामुळे वाईट प्रसंगाला सामोरे जावे लागते. लैंगिक शिक्षण ही काळाच्या ओघात आवश्यक बाब मानली जाते. परंतु परंपरागत समाजात यावर चर्चा करणे पाप मानले जाते.



### ३.२.२ आधुनिक जीवनशैली आणि आरोग्य : (Modern Lifestyle and Health)

आरोग्याचा एक महत्त्वाचा घटक म्हणून जीवनशैलीचा विचार करावा लागतो. निरोगी जीवन शैली हा चांगल्या जीवनाचा पाया आहे. जरी ही जीवनशैली साध्य करण्यासाठी फारसा प्रयत्न केला जात नसला तरी त्याचे महत्त्व जाणून घेणे आवश्यक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मतानुसार, वैयक्तिक आरोग्याशी आणि जीवनाच्या गुणवत्तेशी संबंधित ६० टक्के घटक जीवनशैलीशी संबंधित आहेत. आज सर्व लोकांच्या जीवनात व्यापक बदल घडून आले आहेत. कुपोषण, अयोग्य आहार, धूम्रपान, मद्यपान, मादक पदार्थांचा गैरवापर, तणाव अशा प्रकारची जीवनशैली आरोग्याला मारक ठरत आहे. लाखो लोक आरोग्यदायी जीवनशैली पाळतात. मृत्युचा सामना करावा लागतो. चयापचयाशी रोग, हाडांच्या समस्या, हृदय-रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग, उच्च रक्तदाब, जास्त वजन, हिंसा आणि यासारख्या समस्या एखाद्या रोगी जीवनशैलीमुळे उदभवू शकतात. जीवनशैली आणि आरोग्याच्या संबंधाची जास्त विचार केला पाहिजे. आधुनिक जीवनशैलीमध्ये सध्या नागरिकांना नवीन आव्हानांचा सामना करावा लागतो. उदा. इंटरनेट आणि व्हर्च्युअल कम्युनिकेशन नेटवर्क यासारख्या माहिती तंत्रज्ञान प्रक्रिया जगाला एखाद्या मोठ्या आव्हानाकडे नेत आहे. ज्यामुळे व्यक्तीच्या शारिरीक आणि मानसिक आरोग्यास धोका होतो. तंत्रज्ञानाचा अतिवापर आणि दुरुपयोग हे फार मोठे आव्हान आहे. म्हणूनच विद्यमान अभ्यासानुसार असे म्हणता येईल की, मानसाच्या शारिरीक आणि मानसिक आरोग्यावर जीवनशैलीचा महत्त्वपूर्ण प्रभाव आहे. आधुनिक जीवनपध्दतीचे आरोग्याच्या दृष्टीने होणारे फायदे आणि तोटे पुढीलप्रमाणे-

#### आधुनिक जीवन पध्दतीतील आरोग्यविषयक फायदे -

‘अन्न, वस्त्र व निवारा या तीन मूलभूत गरजा मनुष्याला जगण्यासाठी आवश्यक लागतात. परंतु आता आधुनिक काळात आपण अन्न, वस्त्र व निवारा या मानवाला जिवंत ठेवण्यासाठी आवश्यक गोष्टी आहेत. परंतु मानवाला अधिक चांगले, दिर्घकालीन आयुष्य जगण्यासाठी यामध्ये आरोग्य शिक्षण व मनोरंजन या गोष्टींचा समावेश केलेला आहे. मानवाचे आरोग्य चांगले असेल तर तो दिर्घकाळ सुखी व समाधानी आयुष्य जगू शकतो.

सकस व पौष्टिक आहार असेल तर मानवाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक असते. आधुनिक जीवन पध्दतीमधील काही महत्त्वाचे घटक मानवाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असतात. असे घटक व त्यांच्याशी संबंधित असलेले आरोग्य विषयक फायदे पुढीलप्रमाणे-

#### १. आहार :

कार्ल मार्क्स यांच्या मतानुसार, मनुष्य हा टिचभर खळगी भरण्यासाठी वा भाकरीसाठी जीवन जगतो. २० व्या शतकातील काही शास्त्रज्ञांना मार्क्सचे विचार मान्य नाहीत. भाकरी हा माणसाच्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग असला तरी जीवन जगण्याचा एकमेव उद्देश नाही. हे जरी खरे असले तरी माणसाला जिवंत राहावयाचे असेल तर त्याला भाकरीशिवाय म्हणजे आहाराशिवाय पर्याय नाही.

आहार या संकल्पनेत पोट भरण्यासाठी लागणा-या किंवा वापरल्या जाणा-या अन्न पदार्थांचा किंवा घटकांचा समावेश होतो. या आहारामध्ये आरोग्याच्या दृष्टीने पौष्टिकतेचा विचार केला पाहिजे. वैद्यकशास्त्रानुसार आहार सकस व निकस म्हणजेच पौष्टिक व कुपोषित अशा दोन प्रकारचा असतो. परंतु सकस आहारासाठी

आयुर्वेदात मात्र हितकारक आहार ही संज्ञा वापरली होती. उत्तम आरोग्याच्या दृष्टीने सकस आहार महत्त्वाचा आहे. आधुनिक जीवनशैलीत आहाराचे महत्त्व विचारात घेतले जाते. शारिरीक व मानसिक वाढीसाठी सकस आहाराचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. प्रकृती निरोगी व उत्तम राहण्यासाठी चांगला आहार असणे आवश्यक आहे याचे भान आधुनिक जीवनपध्दतीत आहे.

आधुनिक जीवनपध्दतीचा विचार करता सकाळचा ब्रेकफास्ट, दुपारचे जेवण व रात्रीचे जेवण हे सर्व करीत असताना यामध्ये सर्व प्रकारचे अन्न पदार्थ घेतले जाते. जे पारंपारिक जीवनपध्दतीमध्ये दिले आहे. त्यानुसार पालेभाजी, धान्य, डायफ्रुट, मटण अशा सर्व प्रकारचा समावेश त्यांच्या आहारात असतो. काही व्यक्ती तर त्यांच्या डाएटचा चार्ट तयार करून त्याप्रमाणे आहार घेतात. त्यामुळे साहजिकच आरोग्यमय जीवन जगण्याचा पूरेपूर प्रयत्न करतात.

## २ आचार-विचार व चांगल्या सवयी :

आधुनिक जीवनशैलीत उच्च विचार व त्यानुसार आचरण केले जाते. पारंपारिकतेऐवजी बुद्धिजीवी, वैज्ञानिक गोष्टींना महत्त्व दिले जाते. शिक्षण, तंत्रज्ञान यांच्या साहाय्याने जीवनपध्दती आचरणात आणली जाते.

## ३ स्वच्छता :

वैयक्तिक स्वच्छता, घरातील स्वच्छता, परिसर स्वच्छता, खाण्यापिण्यातील स्वच्छता, सांडपाण्याचा योग्य निचरा अशा सर्व प्रकारच्या स्वच्छता ठेवण्याचा प्रयत्न आधुनिक जीवनपध्दतीमध्ये केला जातो. सर्व बाबतीत स्वच्छता राखल्यामुळे संसर्गजन्य रोगांचा प्रादुर्भाव होणे टाळले जाते. आरोग्य रक्षणाच्या दृष्टीने विचार करता स्वच्छता हा महत्त्वाचा घटक आहे.

## ४ खेळ, व्यायाम व करमणूक :

आधुनिक काळामध्ये खेळाला फार महत्त्व प्राप्त झाले आहे. यामध्ये फूटबॉल, क्रिकेट, व्हॉलीबॉल व कबड्डी या खेळांचा समावेश दिसून येतो, तसेच व्यायामावर अधिक लक्ष केंद्रित केले जात आहे. सध्या जीम, झुम्बा डान्स, योगसाधना व प्राणायाम अशा गोष्टी करण्यास सुरुवात झालेली दिसून येते. यामुळे शरीर तंदुरुस्त राहते. करमणुकीसाठी टी.व्ही., इंटरनेट संगणक, मोबाईल व स्मार्टफोन यासारख्या गोष्टींचा वापर लोक अधिक प्रमाणात करीत असलेले दिसून येतात.

## ५ झोप व विश्रांती :

योग्य आहार, उच्च आचार, चांगल्या सवयी याबरोबर पुरेशी झोप आणि विश्रांतीची गरज मानवाला आहे. जीवनामध्ये कोणत्याही क्षेत्रात विकास करण्यासाठी शारिरीक कष्ट जितक्या प्रमाणात घेतले जातात. तितक्या प्रमाणात विश्रांतीची देखील आवश्यकता आहे. त्यामुळे जीवनामध्ये ताणतणाव कमी येतात.

## ६ आरोग्यविषयक जाणीव जागृती :

आधुनिक समाजात आरोग्याकडे अधिक लक्ष केंद्रित केले जाते. आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त अशा दोन प्रकारच्या उपायांचा वापर केला जातो. प्रतिबंधात्मक उपाय व उपचारात्मक उपाय यांच्या साहाय्याने रोग किंवा



आजार होऊच नयेत म्हणून त्याला प्रतिबंधात्मक मार्गाचा वापर केला जातो. आणि काही आजार सभोवतालच्या परिस्थितीमुळे उदभवतात त्यासाठी उपचारात्मक उपायाचा वापर केला जातो.

#### ७ भौतिक सुखामध्ये वाढ :

आधुनिक पध्दतीचे राहणीमान झाल्यामुळे अनेक भौतिक सुख-सुविधा उपयोगात आणल्या जात आहेत. त्यामुळे आधुनिक पध्दतीची घरे, गाडी, फर्निचर, ए.सी. स्वयंपाक घरामधील आधुनिक साधने त्यात फ्रिज, वॉशिंग मशिन, मिक्सर, कुकर व ओव्हन अशा अत्याधुनिक वस्तूंचा समावेश होतो. भौतिक सुविधांमुळे गृहिणींचे शारिरीक कष्ट कमी झाले सांधेदुखी, कंबरदुखी यासारखे व्याधींचे प्रमाण कमी झाले वेळेची बचत झाली.

#### ८ शैक्षणिक विकास :

सध्या शिक्षणाला अधिक महत्त्व दिले जाते. आधुनिक तांत्रिक, वैज्ञानिक शिक्षण पध्दतीमुळे सकारात्मक विचारांची वाढ झाली असलेली दिसून येते. अंधश्रद्धेपासून आधुनिक समाज दूर आहे. शिक्षणाच्या विकासामुळे चांगले जीवन जगण्याच्या गोष्टींवर चर्चा करून विकासाची संधी सर्वांसाठी खुली करण्याचे आश्वासन दिले जात आहे.

#### ९ व्यवसाय :

आधुनिक काळामध्ये शिक्षणाच्या सर्वत्र प्रसार झाल्यामुळे अनेक लोक चांगल्या प्रकारचे शिक्षण घेऊन नोकरी, उद्योगधंदे, व्यापार, व कामधंदा अशा विविध क्षेत्रामध्ये कार्ये करीत आहेत. आज ग्रामीण भागातील लोक शहरामध्ये व्यवसाय व नोकरीच्या निमित्ताने वास्तव्यास असलेले दिसून येतात. आधुनिकतेमध्ये काम करण्याचे विविध प्रकार आढळतात. कारखाना, बँक, शैक्षणिक क्षेत्र, विविध उद्योगधंदे व्यवसाय व व्यापार अशा अनेक आर्थिक बाबींचा समावेश दिसून येतो. आधुनिक प्रकारची शेती करण्याचे प्रमाणही दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यामुळे आर्थिक प्रगती होत आहे.

थोडक्यात आधुनिक विचारसरणी कांही बाबतीत आरोग्याच्या हिताचा विचार करीत असल्याचे दिसून येते. वैज्ञानिकतेमुळे पारंपारिकतेमधील अज्ञान, अंधश्रद्धेसारख्या गोष्टी मागे पडत आहेत. आधुनिक विचार सरणीचा प्रभाव हळूहळू वाढत आहे आणि हे व्यक्तीच्या आरोग्याच्या हिताच्या दृष्टीने उपयुक्त ठरते.

#### आधुनिक जीवनपध्दतीतील तोटे :

आधुनिक विचारसरणीचा प्रभाव काही प्रमाणात आरोग्याला हितकारक असला तरी बहुतांश प्रमाणात आरोग्याला घातकच दिसून येतो. आजच्या धावपळीच्या जीवनामध्ये आधुनिक जीवन हे धकाधकीचे व तणावग्रस्त बनत चालले आहे. रात्री टी.व्ही.वरील कार्यक्रम पाहून उशिरा झोपणे, सकाळी निवांत उठणे, व्यायामाचा अभाव असणे, बौद्धिक तणाव, खुर्चीत बसून काम करणे, अधिक मांसाहार अशा अनेक गोष्टींचा व्यक्तीच्या आरोग्यावर मात्र विपरीत परिणाम होत असलेला दिसून येतो तो पुढील प्रमाणे-

#### १ आहार

सध्या संकरित बी-बियाणे, रासायनिक खतांचा अतिरिक्त वापर यामुळे आरोग्यांवर घातक परिणाम होत आहे. आधुनिक जग हे धावपळीचे बनले आहे. त्यामुळे वेळच्या वेळी जेवण करणे आवश्यक असले तरी फास्टफुडचा

जमाना आल्यामुळे जेवण वेळेवर केले जात नाही. त्यामुळे डोकेदुखी, अस्वस्थता, निरुत्साही वाटणे व अशक्तपणा यासारखे दुष्परिणाम आरोग्यावर होत आहेत हा एक आधुनिक जीवनपध्दतीतील सर्वात मोठा तोटा आहे.

## २ व्यायामाचा अभाव -

कामाच्या वेळेच्या बदलांमुळे व्यायाम करण्यास वेळ मिळत नाही अशी आज ब-याच लोकांची तक्रार आहे. आधुनिक काळामध्ये माणसाचे चालणे पूर्णपणे कमी झाले आहे. प्रत्येक कामासाठी वाहनांचा वापर, अधिकाधिक केला जात आहे. त्यामुळे पाठदुखी, कंबरदुखी, गुडघेदुखी शरीरामध्ये स्थूलपणा वाढलेला आपणास दिसून येतो.

## ३ जीवनात ताणतणावात वाढ :

रोजच्या धावपळीच्या जगामध्ये जीवन तणावग्रस्त बनत चालले आहे. ऑफिसमध्ये कामाचा ताण, अधिकाऱ्यांच्या वर्चस्वाखाली काम करताना तणावात वाढ झालेली दिसून येते. ऑफिसमध्ये काम करताना ए.सी.चा सतत वापर करित असल्यामुळे अशक्तपणा येतो. त्यामुळे शरीरामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण कमी झालेले दिसून येते.

## ४ उद्योग, व्यवसाय व नोकरी यामुळे धावपळ :

आधुनिक जीवनपध्दतीमध्ये लोकांच्या गरजा वाढल्यामुळे लहान मोठ्या उद्योगाची संख्या वाढलेली दिसून येते. तसेच व्यवसाय व नोकरीचे ठिकाण आपण राहात असलेल्या घरापासून दूर असल्यामुळे जाण्यायेण्याच्या अंतरामुळे मानसिक संतुलन बिघडते, कामाचा उत्साह राहात नाही. नोकरी करणा-या महिलांना धावपळ करावी लागत असल्यामुळे अंगदुखी, अस्वस्थता निर्माण होते. उद्योग, व्यवसाय व नोकरीवर ब-याचवेळा आठ-आठ तास बसून कामे करावी लागतात. त्यामुळे पचन व्यवस्थ व्यवस्थित होऊ शकत नाही. इतर अनेक शारीरिक व्याधी उद्भवतात.

## ५. झोप आणि विश्रांती :

कामाच्या वेळांप्रमाणे विश्रांती व झोप यांच्याही वेळा बदलल्या जातात. रात्री उशिरा झोपल्यामुळे सकाळी लवकर उठणे शक्य होत नाही. त्यामुळे लठठपणामुळे रक्तदाब, धाप लागणे, अस्वस्थता, कोलेस्टॉल यासारख्या व्याधी निर्माण होतात.

## ६ व्यसनाधीनता :

धावपळीच्या जगामध्ये ऑफिसमध्ये काम करताना अधिका-यांच्या दबावामुळे तणाव वाढलेला दिसून येतो. दिवस रात्र काम करावे लागत असल्यामुळे रात्रपाळीच्या वेळी झोप येऊ नये म्हणून बिडी, सिगारेट व गुटखा खाणाऱ्यांचे प्रमाण वाढले आहे. तसेच कामाचा ताण कमी व्हावा म्हणून काही मंडळी मद्यपान करतात. त्यामुळे वाढत्या व्यसनाधीनतेमुळे कॅन्सर सारख्या आजाराला सामोरे जावे लागत आहे.

## ३.२.३ आरोग्याच्या समस्येवरील उपाययोजना : (Remedies on Health Problems)

व्यक्तीला प्राप्त होणारे ज्ञान त्याला मेंदू आणि इतर पंचेद्रीयांच्या साहाय्याने होत असते. व्यक्तीला स्वतःच्या



हालचालीसाठी हातापायांचा आणि पंचेद्रियांचा सतत चापर करावा लागतो. म्हणूनच शरिराचे काळजीपूर्वक संरक्षण करणे आणि त्या शरिरामध्ये बिघाड होऊ न देणे हे व्यक्तीचे कर्तव्य आहे. रोगांमुळे मनुष्याच्या जीवनात केवळ शारिरीक प्रश्न उदभवतात असे नाही तर मानसिक, कौटुंबिक आणि त्यामधून सामाजिक प्रश्नही निर्माण होतात. रोगावर उपचार करणे हे व्यक्तीला कळायला लागल्यापासून औषधशास्त्र उदयास आले. प्राचीन काळी कोणताही रोग झाला की ही घटनाच दैवी कोपामुळे किंवा निसर्गाच्या अवकृपेमुळे झाली असे मानून मानव निसर्ग शक्तीचीच पूजा करित असावा. असे करतानाच त्याला नैसर्गिक वनस्पतीमुळे रोगावर उपचार होऊ शकतो या गोष्टींचा साक्षात्कार झाला. अवती भोवती असलेल्या वनस्पती फळे, झाडांच्या साली, समुद्रफेस आणि विशिष्ट प्रकारची खनिज संपत्ती ही मानवाच्या शरिराला उपकारक आहे याचे ज्ञान मानवाला होऊ लागले.

कोणत्याही रोगाने असलेला व्यक्ती म्हणजे 'रोगी' होय. त्याला त्या रोगापासून मुक्त करण्यासाठी त्याच्यावर जो उपचार करतो त्याला वैद्य असे म्हणत. व्यक्ती जेव्हा आजारी पडते म्हणजे तिच्या शरिरात जेव्हा बिघाड होतो तो दुरुस्त करण्याच्या पध्दतीला किंवा सेवेला उपचार पध्दती म्हटले जाते. तसेच तो रोग पसरणार नाही अशी आगाऊ सूचना मिळाल्यामुळे व्यक्तींना होणाऱ्या रोगापासून वाचविण्याच्या उपचार पध्दतीला प्रतिबंधात्मक उपाय असे म्हटले जाते. शिवाय उपचारामध्ये आणखी एक घटना समाविष्ट झालेली असते. ती म्हणजे पुनर्वसनात्मक उपाय होय. पुनर्वसनात्मक उपायामध्ये रोग्याचा रोग जरी संपलेला असला तरी सर्वसामान्य व्यवहार करण्यासाठी त्याला मदतीची आवश्यकता असते. ही मदत काही शारिरीक यंत्रे, आर्थिक व औषधांच्या संबंधित असते. भारताच्या राष्ट्रीय आरोग्य धोरणात आरोग्याच्या समस्येवर तीन उपाययोजना सांगितलेल्या आहेत. त्या म्हणजे प्रतिबंधात्मक उपाय, संवर्धनात्मक उपाय व पुनर्वसनात्मक उपाय होय. भारत सरकारच्या आरोग्य खात्याचे अधिकारी असे म्हणतात की वरील तीन उपाय म्हणजे भारताच्या राष्ट्रीय आरोग्य रक्षणाचे तीन पैलू आहेत. याचे सविस्तर स्पष्टीकरण पुढीलप्रमाणे-

#### प्रतिबंधात्मक उपाय :

प्रतिबंधात्मक उपचार म्हणजे जनतेला कोणत्याही रोगाने ग्रासू नये यासाठी जे उपचार केले जातात. ते या अंतर्गत येतात, रोग का होतात याची दोन कारणे लोक समजत असतात. एक म्हणजे शारिरीक विकृती किंवा बिघाड तर दुसरे म्हणजे भूतबाधा, करणी किंवा दैवी कोप होय. या दोन समजुतीचे लोक समाजात असतात. सुशिक्षित व्यक्तीसुध्दा या करणीबाधेवर विश्वास ठेवतो तर अडाणी व्यक्ती या कल्पनेला विरोध करतोच असे नाही. उलट तो तर अधिक अंधश्रध्दाळू असतो. तेव्हा रोग होणार नाही याची पूर्वदक्षता घेणे म्हणजे प्रतिबंधात्मक उपाययोजना होय. प्रतिबंधात्मक उपायासाठी औषधांच्या उपयोगावर जास्तीत जास्त भर दिला जातो. रोग झाला तर त्याच्यावर उपचार म्हणजे शास्त्रशुध्द उपचार होय. रोग झाल्यानंतर तो पुन्हा होऊ नये म्हणून औषधोपचार व अंधश्रध्दात्मक उपचार असे दोन प्रकार पडतात.

#### अ) औषधोपचार :

औषधोपचार या उपचार पध्दतीत जर रोग आजूबाजूला निर्माण झाला असेल नि तो अधिक प्रमाणात फैलावू द्यायचा नसेल तर त्यासाठी प्रतिबंधात्मक औषधोपचार करणे नितांत आवश्यक असते. रोग ज्या जंतूमुळे झाला

असेल त्या जंतूंचे समूळ उच्चाटन करण्यासाठी किंवा त्यांच्या प्रतिकारासाठी रोग होण्यापूर्वीच्या औषधी गोळ्या देणे, डोस पाजणे, इंजेक्शन देणे तसेच सभोवतालच्या परिसरात जंतूनाशक फवारे मारणे, सार्वजनिक स्वच्छता व आरोग्यदायक सवयी लोकांना कशा लागतील ते पाहणे, स्वच्छ पाणी, स्वच्छ गटारी, पसरलेल्या घाणीचा नाश करणे, इतकेच नव्हे तर आहाराच्या बाबतीत लक्ष देणे, कोणते पदार्थ खावेत आणि कोणते पदार्थ खाऊ नयेत यासाठी योग्य ते उपाय सुचविले जातात. परंतु लोकांनीसुद्धा स्वतः होऊन या सर्व नियमांची काटेकोरपणे काळजी घेऊन अमंलबजावणी करणे जरूरीचे असते. शिक्षित, स्वतःला सुशिक्षित म्हणून घेणारे लोक अडाणी लोकांप्रमाणेच रोग होण्यापूर्वीच दक्षता घेत नाहीत.

सुशिक्षित लोकांना माहित असते की, दारू किंवा सिगारेटचे अति सेवन करणे म्हणजे रोगाला निमंत्रण दिल्यासारखे आहे. डॉक्टर स्वतः दारू पिऊ नये, बिडी, सिगारेट ओढू नये, तंबाखू चघळू नये असे रुग्णाला सांगत असले तरी त्यांच्यापैकी कित्येक जण अशा फालतू व्यसनांच्या अधीन गेलेले असतात. हेच लोक कमालीचे जागरण करून अति कष्ट करतात. त्यामुळे हृदय, रक्तदाब यासारखे रोग ओढवून घेतात. सुशिक्षित लोकांचे असे हाल असतील तर न शिकलेल्या लोकांनी जर रोग निर्माण होण्यापूर्वीच उपचार पध्दतीचा अवलंब केला तर त्यांना रोग होण्याचा प्रश्नच निर्माण होत नाही.

#### ब) अंधश्रद्धात्मकतेवर प्रतिबंधात्मक उपचार :

रोग बरा होण्यासाठी जसा औषधांद्वारे उपचार करून घेतला जातो व तो होणार म्हणून केला जातो तसाच तो परंपरेने जपत आलेला दुसरा अशास्त्रीय, निव्वळ अंधश्रद्धेवर आधारित असलेला उपचार म्हणजे अंधश्रद्धात्मक उपचार होय. रोग का होतात हे आपण पाहिले आहे. नैसर्गिक अपघात किंवा अन्य अनपेक्षित कारणे सोडली तर रोग हे केवळ प्रत्येक व्यक्तीच्या शरिरात व्यक्तीच्या विकृत वागण्यामुळे होतात. रोग झालेल्या व्यक्तीजवळ गेल्यामुळे होतात. असे जर असेल तर 'रोग होणे ही सामाजिक मानवी घटना आहे' हे प्रत्येकाला समजणे आवश्यक आहे. रोग होणे दैवी कोप आहे, वाईट व्यक्तीनी केलेली करणी आहे, देव-देवतांचा शाप आहे, मागच्या जन्मीचे पाप आहे. भूताटकी चाळे आहेत, कोणीतरी आपल्यावर सूड उगविलेला असेल, कोणाची सावली पडली, कोणाला तरी नाराज केले इत्यादी अनेक प्रकारच्या समजुती लोकांमध्ये रुढ आहेत. इतिहासपूर्व कालापासून सर्वच समाजात रोगांबाबत काही समजुती, काही भ्रम आणि त्या अनुषंगाने काही परंपरा आणि उपचार पध्दती रुढ आहेत. आजही बरेच लोक अशा पारंपारिक श्रद्धांवर अवलंबून आहेत.

भगत, मांत्रिक, ताईत, गंडेदोरे, अंगारे-धुपारे अशा अनेक प्रथांना लोक बळी पडतात. कांही वेळा तर शेंदूर, कुंकू, रक्त त्याचबरोबर कोंबडी, बोकड, मेंढा इत्यादींचे बळीही देतात असे अघोरी व कठोर उपाय करायला लोक तयार होतात आणि समजा त्यातून रोगी बरा झाला नाही तर देवाचा कोप झाला आहे म्हणून बरा होत नाही असा विचार करतात व पुन्हा इतर कृत्ये करायला तयार होतात. अशा कृतीतून काही वेळा रोग्याचा मृत्यूही होतो. तेव्हा भगताला दोषी घेत नाहीत. उलट स्वतःच्या कर्माला दोष देत राहतात.

आपण रोग बरा करण्याचा उपाय म्हणून विचार करणार नाही आहोत. उलट, अशा अंधश्रद्धांची माहिती घेऊन या अंधश्रद्धा दूर करण्यासाठीचा एक प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून अभ्यासणार आहोत. अशा अंधश्रद्धा



दूर झाल्या नाहीत तर त्याचे दुष्परिणाम रोग होण्यात व रोग पसरविण्यात होतात. खरूज, क्षयरोग, त्वचेचे रोग हे केवळ अस्वच्छ राहण्यामुळे होतात हे लक्षात घेतले पाहिजे. लहान मुलांना चांगले खाऊपिऊ घातले नाही, त्यांच्या बाढीकडे दुर्लक्ष केले तर मोठेपणी निकृष्ट प्रकृतीची राहतात. पिढ्यानपिढ्या काही रोग केवळ अंधसमजुतीमुळेच टिकून राहतात. केवळ स्वच्छता व सार्वजनिक आरोग्य सांभाळून चालणार नाही तर वैचारिक स्वच्छता, वैज्ञानिक दृष्टिकोन, सत्यनिष्ठ उपायांवर विश्वास ठेवणे या गोष्टी जोपासल्या पाहिजेत. त्या दृष्टीने आवश्यक ती शैक्षणिक व सामाजिक जागृती निर्माण करून असे कृत्य करणा-या भगत व मांत्रिकांचे भांडा फोड केली पाहिजे.

अशा अंधश्रद्धेतून बाहेर पडण्यासाठी आणि रोग निवारण्यासाठी स्वतःचा आहार चांगला असावा, रोज स्नान करावे, स्वच्छ कपडे घालावेत, कोणतेही व्यसन करू नये, स्वच्छता राखावी असे कार्य केले तर रोग नष्ट होतील. शिवाय रोग हेऊ नये यसाठी जर पूर्वदक्षता म्हणून औषधोपचार केला तर अंधश्रद्धेचे उच्चाटन होऊन लोकांचे जीवन सुखी व समृद्धी होईल.

**संवर्धनात्मक उपाय :**

राष्ट्रातील सर्व जनतेच्या आरोग्याचे रक्षण करणे अथवा आरोग्याची जपणूक करणे यावर भर दिला जातो. काही आजार व्यक्तीला असलेल्या व्यसनांमुळे होतात. तर काही आजार व्यक्तीच्या निष्काळजीपणामुळे होतात. तर काही आजार स्वच्छतेकडे लक्ष न दिल्यामुळे होतात. आणि काही आजार वातावरण प्रदुषित झाल्यामुळे होतात. उदा. दारू. तंबाखू यांचे सेवन तसेच धूम्रपान, गुटखा सेवन इत्यादीमुळे यकृतांचा, आतड्याचा, तोंडाचा, घशाचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते. वाहन चालविताना होणारे अपघात हे बऱ्याच वेळा व्यक्तीच्या निष्काळजी वृत्तीचा परिणाम होय. तर अस्वच्छता व प्रदुषित वातावरण यामुळे त्वचेचे रोग, फुफ्फुसाचे रोग, श्वसनाचे रोग, हगवणीचे रोग होण्याची शक्यता असते. यासाठी सरकार व व्यक्ती या दोघांच्या सहकार्याची गरज असते. जनतेच्या आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी व त्यांचे आरोग्य सुधारवे म्हणून राष्ट्रीय पातळीवरून अनेक उपाय योजण्यात आले आहेत ते पुढीलप्रमाणे-

**१. स्वच्छता :**

आरोग्याचे रक्षण करणारा आणि रोगाला प्रतिबंध करणारा महत्त्वाचा घटक म्हणजे स्वच्छता होय. मनुष्य जितके स्वच्छतेकडे लक्ष दिले पाहिजे. त्या म्हणजे वैयक्तिक स्वच्छता, प्रामुख्याने स्वतःच्या शरिराची स्वच्छता, खाण्यापिण्यातील स्वच्छता, स्वतःच्या घराची स्वच्छता, सभोवतालच्या परिसराची स्वच्छता आणि सांडपाण्याचा योग्य निचरा करून स्वच्छता राखणे अशा प्रकारच्या स्वच्छतेमुळे मलेरिया हिवताप, डेंग्यूसारख्या रोगांना आळा घालता येतो.

**२. सांसर्गिक रोगांचे निर्मूलन :**

सांसर्गिक रोग होऊ नयेत म्हणून किंवा संसर्ग झाला तर आजार होऊ नये यासाठी स्वच्छता, सुरक्षित अंतर, स्वच्छ पाणी, पोषक आहार, रोग प्रतिकारक लसीकरण अशा गोष्टींची दक्षता घेणे आवश्यक आहे.

### ३. पोषक आहार :

पोषक आहार योजनेअंतर्गत राष्ट्रातील सर्व जनतेला सकस आहाराचा पुरवठा करण्याची व्यवस्था करणे यात सरकारला दुर्दैवाने अपेक्षित यश प्राप्त झाले नाही. आजही आदिवासी व ग्रामीण परिसरातील जनता एकतर अर्धपोटी आहे किंवा कुपोषित आहे त्यांच्यासाठी विशेष लक्ष दिले पाहिजे.

### ४. लोकसंख्या वाढीला आळा :

जगाच्या लोकसंख्येची तुलना करता चीन जगामध्ये पहिल्या नंबरला लोकसंख्येत आहे तर भारत हा त्याच्या पाठोपाठ दुसऱ्या क्रमांकावर लोकसंख्येच्या बाबतीत असलेला दिसून येतो. त्यामुळे लोकसंख्या वाढीला आळा घालण्यासाठी जनजागृती करून कुटुंब नियोजनासाठी लोकांना व विशेषतः आदिवासी व ग्रामीण परिसरातील लोकांना उद्युक्त केले पाहिजे.

### ५. माता व बालआरोग्याचे रक्षण :

माता व बालआरोग्याच्या दृष्टीने त्यांचे रक्षण, करण्यासाठी विशेष व्यवस्था करणे, बाळंतपणात होणाऱ्या स्त्रियांच्या मृत्यूच्या प्रमाणात घट करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. तसेच बालमृत्यूचे प्रमाण वाढलेले आहे. त्या बालमृत्यूच्या प्रमाणात घट करण्याचा प्रयत्न करणे आरोग्य शिक्षण सर्वापर्यंत पोहोचवणे आरोग्य आवश्यक असलेल्या मनुष्यबळाची व अन्य साधनसामग्रीची उपलब्धता करणे.

### ६. आरोग्यविषयक धोरण :

भारत सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने इ.स.१९८३ साली जे आरोग्यविषयक धोरण स्विकारले होते. त्यामध्ये आरोग्याच्या समस्येवरील उपायामध्ये मुलांना होणाऱ्या धनुर्वात, डांग्या खोकला, घटसर्प, गोवर, पोलिओ, क्षयरोग अशा सर्व सामान्य रोगांच्या प्रतिबंध किंवा प्रतिकारासाठी लसी टोचणे किंवा तोंडावाटे लस देणे हा या आरोग्यधोरणाचा एक अविभाज्य भाग होता.

### ७. राष्ट्रीय आरोग्य संवर्धन व अन्य कार्यक्रम :

राष्ट्रीय आरोग्य संवर्धनामध्ये राष्ट्रीय स्वच्छ पाणीपुरवठा, परिसर स्वच्छता, राष्ट्रीय क्षयरोग निर्मूलन, राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण व नियोजन राष्ट्रीय हिवताप नियंत्रण, राष्ट्रीय हत्ती रोग नियंत्रण, मधुमेह नियंत्रण, राष्ट्रीय आहार नियंत्रण इत्यादी कार्यक्रम राबविण्यासाठी आरोग्य संवर्धनासाठी अर्थपुरवठा करण्याची जबाबदारी प्रामुख्याने केंद्र व राज्य सरकारने घेतली.

### ८. आरोग्य किंवा वैद्यकीय विमा :

आधुनिकीकरण व जागतिकरणामुळे मानवी जीवन खूपच गतिमान झाले आहे. पण दुसरी कडे मात्र मानवी आरोग्याला धोके निर्माण करणाऱ्या अनेक घटकांची निर्मिती झाली. मानवी आरोग्याला धोका निर्माण करणाऱ्या या घटकांसाठी एक खबरदारी म्हणून आरोग्य किंवा वैद्यकीय विमा योजना निर्माण केली. त्यामध्ये अपघातामुळे अपंगत्व आल्यास किंवा मृत्यू झाल्यास त्याला अपघाती विमा, प्रदूषणामुळे श्वसन रोग, फुफुसाचे रोग, कानाचे रोग, कर्करोग यामुळे आरोग्य बिघडल्यास आरोग्य विमा कामाचा व्याप, कामाचे दडपण यातून ताणतणावग्रस्त



स्थिती निर्माण होते या सर्वासाठी भारतीय आयुर्विमा महामंडळ (LIC- Life Insurance corporation) हे एकमेव महामंडळ प्रथम अस्तित्वात आले. त्यानंतर अनेक विमा कंपन्या अस्तित्वात आल्या. उदा. बिल्पा सन लाईफ इन्शुरन्स कंपनी, आय.सी.आय.सी.आ प्रुडेन्शियल लाईफ इन्शुरन्स, एच.डी.एफ.सी. स्टॅंडर्ड लाईफ इन्शुरन्स, द न्यू इंडिया शुरन्स अशा अनेक आरोग्य विमा योजना अस्तित्वात आल्या आहेत.

### पुनर्वसनात्मक उपाय :

पुनर्वसन उपचार व्यवस्था ही रोग पूर्णपणे बरा झाल्यानंतरची असते. रोग्याचा रोग बरा झाला तरी रोगी पूर्णपणे बरा झालेला नसतो. तो अशक्त झालेला असतो. रोगामुळे व्यंग आलेले असते. अपघातात हात-पाय मोडलेले असतात, दृष्टी गेलेली असते. केस गळतात, कातडीवरील सालटी निघत असतात. रक्त साकाळलेले असते. असे अनेक दोष व उणिवा राहून गेलेल्या असतात. काही रोग्यांना आर्थिक दृष्ट्या न परवडणारे औषधोपचार व इतर उपाय चालू ठेवावे लागतात म्हणून रोग्याचे पुनर्वसन कोणत्या उपचार पध्दतीने वा साधनाने केले जाऊ शकते हे त्या रोग्याच्या परिस्थितीवर अवलंबून असते. प्रथम त्याला हवी असतात. साधने, मानसिक बळ नि आर्थिक साहाय्य एवढेच नव्हे तर त्यांचा विश्वाससुद्धा वाढविण्याची गरज असते.

### १. साधने :

कांही रोग्यांना शारिरीक अपंगत्व आलेले असते. त्यांचे अपंगत्व घालविण्यासाठी त्यांना विविध साधने व यंत्राची गरज असते. अपघातात हात-पाय गेलेले असतात अशांना यांत्रिक हात, पाय उपलब्ध करून देणे एखाद्याला बहिरेपणा आला असल्यास श्रवणयंत्र देणे.

### २. व्यायाम :

रोग्याला त्याच्या पुनर्वसनासाठी नुसती यंत्रे व साधने देऊन उपयोग नसतो तर त्या साधनाद्वारे कशा प्रकारच्या हालचाली करावयाच्या हे शिकवावे लागते. तसेच काही रोगींना दिर्घकाळ बिछान्यावर राहिल्यामुळे बरे झाल्यानंतर स्थूलपणा आलेला असतो. त्यांच्याकडून विशिष्ट व्यायाम करून घ्यावा लागत असतो. अवयवांच्या पूर्ववत हालचालीसाठी वेगवेगळे शारिरीक व्यायाम प्रकार शिकवावे लागतात.

### ३. मनोबल :

गेलेली शक्ती व अवयव परत मिळाल्याचा आनंद असला तरी पूर्ववत हालचाल व कामे करता येईल की नाही या शंकेने त्याचे मन अस्वस्थ होत असते. काही वेळा अशीही मानसिकता होते की अशा अवस्थेत लोक आपणास दूर ठेवतील. अशा प्रसंगी या रोग्यांना रोगमुक्त झाल्यानंतर काम करण्याची व जीवन जगण्याची हिम्मत दिली तर तो रोगी समाजात पुन्हा एकदा ताठ मानेने उभा राहू शकतो. डॉक्टर त्याला धीर देतात. परंतु त्याचबरोबर रोग्याच्या जीवनात पोकळी निर्माण झाली तर आजुबाजुच्या लोकांनीसुद्धा त्याला मानसिक आधार देऊन जीवनात त्याला उभे करण्याची पराकाष्ठा करणे आवश्यक असते असे केल्याने त्याचे जीवनमान उंचावते.

#### ४. आर्थिक सहाय्य :

रोग्याला रोगमुक्त झाल्यानंतर बऱ्याचदा आयुष्यात पुन्हा उभे करण्यासाठी आर्थिक मदतीचीसुध्दा आवश्यकता असते. काही वेळी आर्थिक मदत मिळाली नाही तर गरीब असणाऱ्या व्यक्तीला भीक मागावी लागते. कारण अगोदरच त्याच्या उपचारासाठी सगळी आर्थिक वाताहत झालेली असते. घर, जमीन, बैलजोडी सगळे काही विकलेले असते. कर्जही काढलेले असते. तो बरा झाल्यानंतर त्याला आर्थिक मदतीची गरज असते. शासकीय मदत मिळते. परंतु ती अत्यंत कमी असते तात्पर्य रुग्णाला पुन्हा पूर्ववत जीवन जगू देण्यासाठी आर्थिक मदत नक्कीच मिळाली पाहिजे.

#### ५. अंधविश्वास निवारण :

रोग बरा झाल्यानंतर खूपच शारीरिक नि मानसिक थकवा आलेला असतो. हा थकवा घालविण्यासाठी औषधोपचार चालू ठेवावा लागतो. यात रोग निवारण्यासाठी औषधाऐवजी रोग्याला ताकद निर्माण व्हावी म्हणून शक्तिवर्धक औषधे दिली जातात. ही औषधे सतत काही काळपर्यंत घेतले तर रोगी ताठ मानेने पुन्हा समाजात वावरू शकतो. परंतु ही अशी औषधे न देता दुसरेच धागे दोरे, उतारा म्हणून कमरदोर वा हातापायांच्या मनगटात बांधले जातात. उत्साहवर्धक औषध देण्याचा प्रतिकार सुरु होतो. जुनी माणसे अशी औषधे घेऊ देत नाहीत. घरातील वृद्ध मंडळीसुध्दा आमच्या काळात असे नव्हतेच असे म्हणून रोग्याची अवहेलना करित असतात. त्यातल्या त्यात रोगी स्त्री असेल नि ती सून असेल तर जाणिवपूर्वक दुर्लक्ष केले जाते. वास्तविक अशा वेळी रोग्याच्या ठिकाणी मानसिक विश्वास निर्माण करायला पाहिजे. औषधोपचार करणे किती आवश्यक आहे हे समजावून सांगायला पाहिजे येथे रोगी नि त्याचे कुटुंबिय यांच्या मनातील अंधाविश्वास निवारण करण्याचे खरेखुरे काम असते.

आरोग्याची समस्या दूर करण्यासाठी वरीलप्रमाणे प्रामुख्याने प्रतिबंधात्मक, संवर्धनात्मक व पुनर्वसनात्मक अशा तीन उपायांचा वावर केल्यास रोगमुक्त जीवन व्यक्तीला मिळू शकते.

#### ३.३ सारांश :

मानवाच्या जीवनाचे खरे सार, सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली म्हणजेच आरोग्य होय. जीवनाचे खरे सार्थक, सुख प्राप्ती व दुःखाचे निवारण हे मानवाच्या आरोग्यमय जीवनात असते. मानवाचे आरोग्य एकीकडे तर संसारातील हजारो सुखे एका बाजूला. विद्या, बुद्धी, धन, वैभव, किर्ती व सन्मान इत्यादी सर्व प्रकारची सुखसाधने ज्याला प्राप्त झाली आहेत. तो जर पूर्ण निरोगी नसेल तर त्याला ह्या साधनांचा काय उपयोग. निरोगी भिकारी हा रोगी व कोटयाधिशापेक्षा अधिक सुखी असतो. म्हणून माणसाने सर्व गोष्टींचा त्याग करून शरीराचे रक्षण करावे. कारण शरीराचा नाश झाला तर सर्वगोष्टींचा नाश होतो. माणसाने कोणत्याही क्षेत्रात कार्यरत असले तरी प्रथमतः शरीराविषयी, निसर्ग नियमाविषयी व आरोग्य रक्षणाविषयी जाणून घ्यावे व त्यानुसार आचरण करावे हाच सुखी व समृद्ध जीवनांचा सार आहे. आजच्या धकाधकीच्या घडयाळाच्या काट्यावर पळणा-या गतिमान जीवनात, आज बदलत्या सामाजिक, औद्योगिक, आर्थिक परिस्थितीमुळे आपणा सर्वांच्या आरोग्याला रोज नवनवीन धोके पोहोचवतो आहोत. आज गतिमान इंटरनेट व फास्ट फूडसच्या युगात आरोग्य सांभाळणे कठीण होऊन बसले आहे.



ग्रामीण भागामध्ये शेतात, पेणीसाठी टॅक्टर, कापणीसाठी मशीन, कुंभाराकडे गाडगी तयार करण्यासाठी इलेक्ट्रिक चाक, इलेक्ट्रिक ओव्हन, त्यामुळे शारीरिक श्रम कमी होत आहेत. संगणक व इंटरनेटमुळे बुद्धीला चालना कमी मिळत आहे. बटन वलीक केले की सगळी कामे होतात. गावामध्येच कामानिमित्त जाऊन यायचे म्हटले की, टू-व्हीलर किंवा फोर व्हीलर शिवाय आपण जात नाही. त्यामुळे चालण्याचे कष्ट घेतले जात नाही. तसेच सर्वात मोठी अडचण टी.व्ही. केबल, नेटवर्क, इंटरनेट व फेसबुक अशा मनोरंजनाच्या अनेक साधनांचा वापर करून व्यक्तीचा सारा वेळ जातो सोशल मिडीया सोशल साईटसच व्यसन म्हणजे एक संसर्गजन्य आजारच आहे. या मध्ये शरीर, मन गुरफटत जाते. त्यामुळे व्यक्तीला कुटुंब, समाज व कर्तव्य, वेळ व जबाबदारी यांचे भानच राहात नाही. शहरामध्ये झाडूच्या ठिकाणी व्हॅक्यूम क्लीनर, कपडे धुण्यासाठी वॉशिंग मशीन, दळणाचे गिरण, मिक्सर ग्राइंडर, ज्यूसर, तांब्या -पितळेच्या भांड्याऐवजी स्टेनलेस स्टील, नॉनस्टिक भांडी, फ्रिज यामुळे शारीरिक कष्ट कमी झाले आहे. उभे राहून स्वयंपाक करणे त्यामुळे स्वयंपाक करताना जी ऊठ-बस व्हायची ती कमी झाली आहे. प्रातःविधीसाठी कमोड आले म्हणजे तिथेही गुडघ्याचे काम कमीच झाले या सर्व साधनांमुळे व्यक्तीचा व्यायाम फार कमी झालेला दिसून येतो.

विज्ञानाच्या या युगामध्ये आपले शारीरिक श्रम कमी होऊन मानसिक ताण वाढत आहेत. भारतीय संस्कृतीशी व निसर्गाशी आपला संबंध, नाते तुटत चालले आहे. आपले शरीर स्वास्थ्य ढासळून वेगवेगळ्या स्वरूपाचे सायको सोमटिक म्हणजे शरीर मानसजन्य आजार नको असताना भेट स्वरूपात मिळत आहेत. जागतिकीकरणामुळे कोणताही आजार रोग काही तासातच आज जगभर झपाटयाने पसरू शकतो व सर्वांच्या आरोग्याला धोका पोहोचवू शकतो. उदा. ईबोला, आज जगभर कोरोना महामारीने थैमान घातले आहे असे अनेक आजार फैलावत आहेत. म्हणून सक्षम व्याधीमुक्त, निरोगी शरीर राहणे ही काळाची गरज आहे. रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, कर्करोग, क्षयरोग तसेच साथीचे रोग, स्वाईन फ्ल्यु, चिकनगुनिया, डेंग्यू, गोवर व कावीळ अशा विविध प्रकारच्या रोगांना आपले शरीर बळी पडू नये म्हणून शरीर स्वास्थ्य टिकविणे, आरोग्य संपन्न शरीर राखणे हे सर्वांचे कर्तव्य आहे. त्यासाठी रोज व्यायाम, योगसाधना, समतोल आहार, पुरेशी विश्रांती, झोप, खेळ, संयम व यांचे पालन केल्यास आरोग्य संपन्न जीवन प्राप्त होऊ शकते.

मानवाला निसर्गाने सरासरी १२० वर्षे आयुष्य दिले आहे व हे आरोग्य देताना कुठलाही मोबदला त्याने घेतला नाही. त्यामुळे आपल्याला फुकट मिळालेले हे लाखमोलाचे शरीर आयुष्य आपण याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. म्हणून निसर्ग व शरीर या दोन्हीचे महत्त्व जाणले पाहिजे. जगभर राष्ट्रीय आरोग्य योजना सामान्यपणे सामाजिक-सहभागी-वर्गणी तत्वावर चालतात. त्यामुळे त्या प्रगतिशील, लवचिक आणि टिकाऊ झाल्या. भारतात आरोग्यावरचा सरकारी खर्च राष्ट्रीय उत्पन्नाच्या फक्त एक टक्का तर जनतेचा खाजगी खर्च तीन टक्के आहे. त्यामुळे आरोग्य खर्चासाठी अधिक गुंतवणूक करणे तर आवश्यक आहेत. शिवाय लोकांना त्यामध्ये आणि विशेषतः आरोग्य विमा योजनेत मोठ्या प्रमाणावर सहभागी करून घेणे आवश्यक आहे. आरोग्याची चळवळ व्यक्तीला व देशाला तारणहार ठरणार आहे हे सर्वांनी लक्षात घेतले पाहिजे. आपल्या सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली म्हणजे निरोगी आरोग्यच आहे.

प्रकरण

४

# भारतातील आरोग्यविषयक धोरण

(Health Policy in India)

(अ) महिला आणि मुलांसाठीचे आरोग्यविषयक धोरण

(ब) वृद्धांसाठीचे आरोग्यविषयक धोरण

(क) दारिद्र्यरेषेखालील लोकांसाठीचे आरोग्यविषयक धोरण



कल्याण करण्यासाठी शासनाने कल्याणकारी राज्याची संकल्पना स्विकारली आहे. या गरजा पूर्ण करण्यासाठी शासन वेगवेगळी ध्येय-धोरणे ठरवित असते. उदा. कृषी धोरण, औद्योगिक धोरण, शैक्षणिक धोरण, आरोग्य धोरण इ. या धोरणांमध्ये सर्वांसाठी केलेल्या काही सामान्य तरतूदी बरोबरच काही विशिष्ट समुहासाठीही विशेष तरतूदी केलेल्या असतात. कारण समाज हा लिंग, वय, व्यवसाय, आर्थिक स्थिती या सारख्या घटकांनी निर्धारित झालेल्या सामाजिक समुहांनी मिळून बनलेला असतो. अशा समुहांच्या आरोग्यविषयक गरजा वेगवेगळ्या असतात. या गरजा पूर्ण करण्यासाठी धोरणात वेगवेगळ्या तरतूदी केलेल्या असतात. भारतामध्ये महिला, बालके, ज्येष्ठ नागरिक आणि दारिद्र्यरेषेखालील लोक हे सर्वाधिक वंचित समूह म्हणून ओळखले जातात. त्यामुळे अशा समुहांच्या आरोग्याची हेळसांड झालेली दिसून येते. आज ही त्यांच्या आरोग्याचा दर्जा खालावलेलाच असल्याचे दिसून येते. त्यामुळे शासनाने या समुहाच्या आरोग्यासाठी आरोग्य धोरणांतर्गत विशेष तरतूदी केलेल्या आहेत. या आरोग्यविषयक धोरणाच्या माध्यमातून त्यांच्या आरोग्याचा दर्जा सुधारण्यास आणि 'सर्वांसाठी आरोग्य' हे उद्दिष्ट साध्य होण्यास मदत होणार आहे.

## ४.२ विषय विवेचन :

प्रत्येक समाज वेगवेगळ्या सामाजिक समुहांनी मिळून बनलेला असतो. हे सामाजिक समूह जसे एकमेकांपासून भिन्न असतात. तसेच त्यांच्या गरजाही एकमेकांपासून भिन्न-भिन्न असतात. याला आरोग्यविषयक गरजांचा अपवाद नाही. म्हणूनच समाजातील विशिष्ट समुहांसाठी स्वतंत्र आरोग्य धोरण आणि त्यांतर्गत विशेष तरतूदी केल्या जातात. प्रस्तुत प्रकरणामध्ये आपण महिला आणि बालके, ज्येष्ठ नागरिक आणि दारिद्र्यरेषेखालील लोकांसाठीचे आरोग्य धोरण आणि त्या अंतर्गत विशेष तरतूदींचा अभ्यास करणार आहोत.

### ४.२.१ महिला आणि बालकांसाठीचे आरोग्यविषयक धोरण :

महिला आणि बालके हे लोकसंख्येतील महत्त्वाचे घटक असून ते समाजातील फार मोठे वंचित समूह आहेत. आरोग्याच्या बाबतीत महिला आणि बालकांची फार दयनीय स्थिती आहे. ०-६ वयोगटातील बालके आणि पुनरूत्पादन वयोगटातील (१५ ते १६) महिला यांना मिळणाऱ्या सेवा या कुटूंबकल्याण कार्यक्रमाशी जोडल्या आहेत. या सेवांची कार्यक्षमता समाजातील महिलांच्या दर्जाशी निगडित आहे. त्यामुळे महिलांच्या आणि बालकांच्या दर्जात्मक उन्नतीसाठी असणारे कार्यक्रम हे राष्ट्रीय विकास कार्यक्रमाशी संबंधित असलेले दिसतात. पण बालकांच्या आरोग्यविषयक दर्जात, बालमृत्यूच्या प्रमाणात, आहारविषयक गोष्टीत आणि शैक्षणिक दर्जात फारसा फरक पडलेला नाही. महिलांची संख्या विचारात घेतल्यास त्यांच्या आरोग्यविषयक दर्जा सुधारण्याचे प्रयत्न फारच कमी आहेत. मृत्यूदराच्या बाबतीत विशेषतः पुनरूत्पादन वयोगटातील स्त्रियांचा मृत्यूदर हा

पुरूषांपेक्षा अधिक आहे. महिला व बालकांच्या आरोग्याची अशी गंभीर परिस्थिती समाजासमोर असताना त्यामध्ये सुधारणा घडवून आणण्यासाठी सरकारने काही धोरणात्मक निर्णय घेतले आणि योजना राबविल्या आहेत.

### १) सार्वजनिक लसीकरण कार्यक्रम :

भारतामध्ये कुपोषण, अज्ञान, असुरक्षित प्रसूती, वैद्यकीय आणि आरोग्य सुविधांचा अभाव या कारणामुळे बालमृत्यू, अर्भक मृत्यू आणि माता मृत्यू यांचे प्रमाण जास्त आहे. हे मृत्यू प्रमाण कमी करण्यासाठी गर्भवती महिलांना पोषक आहार, औषधे व लसी आणि प्रसूती सुविधा पुरविण्यासाठी विविध योजना सुरू केल्या. तसेच घटसर्प, क्षयरोग, डांग्या खोकला, धनुर्वात, पोलिओ, गोवर यासारख्या रोगामुळे होणारे बालमृत्यू, अर्भक मृत्यू व माता मृत्यू यांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी लसीकरण कार्यक्रम सुरू करण्यात आला. १९९० मध्ये या कार्यक्रमाची व्याप्ती देशभर वाढविण्यात आली. १९९२ पासून हा कार्यक्रम 'बालसुरक्षा व सुरक्षित मातृत्व' या कार्यक्रमांशी संलग्न करण्यात आला. तर १९९७ मध्ये याचा समावेश 'प्रजनन व बाल आरोग्य कार्यक्रम' मध्ये करण्यात आला. या उपक्रमांतर्गत गरोदर माता नवजात अर्भक व बालके यांना बीसीजी, डीपीटी, हिपॅटिटिस, वीब, पोलिओ, मेंदूज्वर, रोटान्हायरस आणि गोवर-रूबेला या लसी टप्प्याटप्प्याने दिल्या जातात. या लसीकरणामुळे माता व बालमृत्यूचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात कमी झालेले आहे.

### २) माता व नवजात बालक आरोग्य कार्यक्रम :

माता मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी ९ फेब्रुवारी २००४ रोजी 'वंदेमातरम्' ही योजना सुरू करण्यात आली. या योजनेअंतर्गत गर्भवती महिलांना शासकीय व खाजगी दवाखान्यांच्या माध्यमातून मोफत सल्ला, मार्गदर्शन व औषधे दिली जात होती. तसेच आक्टोबर २०१० मध्ये गरोदर महिला व स्तनदा माता यांना पोषक आहार मिळावा व नवजात बालकांचे आरोग्य चांगले रहावे या उद्देशाने 'इंदिरा गांधी मातृत्व सहयोग योजना' सुरू करण्यात आली. या योजनेअंतर्गत लाभार्थी महिलांना दोन हप्त्यामध्ये रू. ६०००/- इतकी आर्थिक मदत दिली जाते. या आर्थिक मदतीचा पहिला हप्ता गर्भधारणेनंतर ७-८ महिन्यादरम्यान व दुसरा हप्ता प्रसूतीनंतर ६ महिन्यांनी लाभार्थीच्या बँक खात्यात जमा केला जातो. पुढे १ जानेवारी २०१७ पासून या योजनेचे नाव 'प्रधानमंत्री मातृत्व वंदन योजना' असे करण्यात आले. या योजनेत लाभार्थ्यांना रू. ६०००/- ची आर्थिक मदत तीन टप्प्यात दिली जाते.

### ३) जननी सुरक्षा योजना :

केंद्र सरकारने पुरस्कृत केलेली ही योजना महाराष्ट्रामध्ये २२ डिसेंबर २००६ रोजी सुरू झाली. ही योजना ग्रामीण व शहरी भागातील अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती आणि दारिद्र्यरेषेखालील व्यक्तींना लागू करण्यात आली आहे. ग्रामीण व शहरी भागात संस्थात्मक प्रसूतीचे प्रोत्साहन देणे व त्याद्वारे दारिद्र्यरेषेखालील व अनुसूचित जाती, जमातीच्या कुटुंबातील माता मृत्यूप्रमाण व अर्भक मृत्यूदर कमी करण्याच्या उद्देशाने 'जननी सुरक्षा योजना' राबविली जात आहे. या योजनेअंतर्गत प्रसूतीनंतर ७ दिवसांच्या आत संस्थात्मक प्रसूतीसाठी ग्रामीण भागातील लाभार्थ्यांना ७०० रू. व शहरी भागातील लाभार्थ्यांना ६०० रू. दिले जातात. तर कुशल



दाईच्या मदतीने घरी प्रसूती झाल्यास लाभार्थ्याला ५०० रू. दिले जातात. तसेच प्रसूती सिझेरियनद्वारे झाल्यास लाभार्थ्यास १५०० रू. दिले जातात. या योजनेचा लाभ लाभार्थ्यास दोन अपत्ये जिवंत असेपर्यंत घेता येतो.

#### ४) जननी शिशु सुरक्षा योजना :

केंद्र शासनाच्यावतीने वैशिष्ट्यपूर्ण अशी ही योजना १ जून २०११ पासून सुरू झालेली आहे. या योजनेच्या माध्यमातून गरोदर माता आणि आजारी नवजात शिशू यांना मोफत आरोग्य सुविधा पुरविण्यात येत आहेत. सर्व सामान्यांसाठी बाळंतपणाचा खर्च, रक्तपुरवठा, सिझेरियन ऑपरेशन, वेगवेगळ्या तपासण्या आणि औषधोपचार यांचा खर्च आवाक्याबाहेरचा असतो. यावर उपाय म्हणून सार्वजनिक आरोग्य सेवेअंतर्गत माता व नवजात बालकांच्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी ही योजना सुरू करण्यात आली आहे. या योजनेच्या माध्यमातून लाभार्थ्यांना वैद्यकीय शस्त्रक्रिया व उपचार, प्रयोगशाळा तपासण्या व औषधोपचार, गरज भासल्यास रक्तपुरवठा, आहार, वाहतूक सेवा आणि संदर्भ सेवा या सेवा पूर्णपणे मोफत दिल्या जातात.

#### ५) नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम :

नवजात शिशु मृत्यूदर कमी करण्यासाठी केंद्र शासन पुरस्कृत 'नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम' सुरू करण्यात आलेला आहे. जन्मानंतर बाळासाठी बाह्य वातावरण नवखे असते. या वातावरणाशी समायोजन साधताना त्याला त्रास होतो. अशा परिस्थितीत त्याची काळजी घेण्यासाठी प्रशिक्षित आरोग्य कर्मचारी असणे महत्त्वाचे असते. नवजात बालकाच्या जन्मावेळी घ्यावयाची काळजी, त्याची दिनचर्या आणि जन्मानंतर लगेचच स्तनपान करण्याचे महत्त्व याविषयी आरोग्य कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षित करण्याच्या उद्देशाने ही योजना सुरू केली आहे. या योजनेअंतर्गत कर्मचाऱ्यांना दोन दिवसांचे प्रशिक्षण दिले जाते. यामुळे नवजात शिशु मृत्यूदर कमी होण्यास मदत होईल अशी अपेक्षा आहे.

#### ६) नवसंजीवनी योजना :

आदिवासींसाठी असणाऱ्या विविध योजनांमध्ये एकसूत्रता आणून त्यांची प्रभावी अंमलबजावणी करण्यासाठी ही योजना सुरू केलेली आहे. आदिवासी भागातील जनतेच्या आरोग्यात सुधारणा करणे, त्यांना आरोग्य विषयक सुविधा पुरविणे, शुद्ध व पुरेसे पाणी उपलब्ध करून देणे, अन्नधान्य पुरवठा करणे, बालकावर योग्य व वेळीच उपचार करून त्यांच्या प्रकृतीत सुधारणा घडवून आणणे व यातून आदिवासींचे क्रियाशील आयुष्य वाढविणे हा या योजनेचा उद्देश आहे.

#### ४.३.२ वृद्धांसाठीचे आरोग्यविषयक धोरण :

स्वातंत्र्यानंतरच्या काळात घडून आलेला विकास, शिक्षणप्रसार, आरोग्यविषयक जाणिवजागृती आणि आधुनिक वैद्यकीय सुविधांची उपलब्धता इ. मुळे लोकांच्या राहणीमानात बदल झालेला आहे. यामुळे मृत्यूदराचे प्रमाण कमी होवून लोकांच्या आयुर्मानात वाढ झालेली आहे. परिणामी लोकसंख्येतील वृद्धांची संख्या वाढत चालली आहे. भारतामध्ये ६० वर्षावरील वृद्धांची संख्या २००२ मध्ये ८१ दशलक्ष होती. हीच संख्या २०५० मध्ये

३२४ दशलक्ष होण्याची शक्यता आहे. म्हणजेच २००२ मध्ये एकूण लोकसंख्येतील ८ टक्के असणारे वृद्धांचे प्रमाण २०५० मध्ये २१ टक्क्यापर्यंत वाढण्याची शक्यता आहे. या वृद्ध लोकसंख्येच्या विश्लेषणावरून असे दिसून येते की, अधिकतर वृद्ध लोक (८० टक्के) हे ग्रामीण भागात रहातात. तसेच या वृद्ध लोकसंख्येत वृद्ध महिलांची संख्या अधिक (५१ टक्के) असून दारिद्र्यरेषेखालील वृद्धांचे प्रमाणही जास्त आहे. या बरोबरच विभक्त कुटुंबाची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. अशा कुटुंबामध्ये वृद्ध आईबाबांना फारसे स्थान नसते. तसेच ग्रामीण भागातील तरूण पिढी शिक्षण, नोकरीधंदा यासाठी शहरांकडे मोठ्या प्रमाणात स्थलांतर करित आहे. त्यामुळे वृद्धांचे प्रश्न गंभीर बनत आहेत. वार्धक्यामुळे येणारी शारिरीक अकार्यक्षमता, मानसिक एकटेपणा, मर्यादित उत्पन्न यामुळे हे प्रश्न अधिक तीव्र बनत आहेत. म्हणून वृद्धांना सुरक्षितता प्राप्त करून देण्यासाठी शासनाने विविध कल्याणकारी कार्यक्रम सुरू केले. यामध्ये शासकीय धोरणाबरोबरच स्वयंसेवी संस्थांनी केलेले प्रयत्न आणि सुरक्षाविषयक कायदेही महत्त्वाचे आहेत. तसेच कल्याणकारी उपक्रमांतर्गत येणारे वृद्धांश्रम, जेष्ठ नागरिक संघ, दिनकेंद्रे हे उपक्रमही वृद्धांच्या जीवनाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहेत.

#### ४.२.२ वृद्धांसाठीचे राष्ट्रीय धोरण :

##### वृद्धांसाठी राष्ट्रीय धोरण १९९९ -

वृद्धांच्या कल्याणासाठी केंद्र सरकारने १९९९ मध्ये राष्ट्रीय धोरण जाहिर केले. या धोरणामध्ये अन्न, वस्त्र, निवारा, आरोग्य, शिक्षण, आर्थिक सुरक्षितता, वृद्ध कल्याण जीवन व मालमत्तांचे संरक्षण इ. सर्वच गोष्टींचा समावेश करण्यात आला. प्रत्येक व्यक्तीला त्यांच्या वृद्धापकाळासाठी स्वतंत्र तरतूद करण्यास प्रोत्साहन देणे, कुटुंबातील वृद्धांची काळजी घेण्यासाठी कुटुंबातील इतर सदस्यांना प्रेरित करणे, वृद्ध व्यक्तींना आरोग्य सुविधा आणि संरक्षण देणे, या कार्यासाठी स्वयंसेवा संस्थांना प्रोत्साहित करणे, वृद्ध व्यक्तींना सेवा पुरविणाऱ्या व्यक्ती, संस्थांना प्रशिक्षण देणे आणि प्रत्येक वृद्ध व्यक्तीला एक स्वतंत्र नागरिक म्हणून आत्मनिर्भर बनण्यासाठी त्यांना योग्य माहिती देणे. हे या धोरणातील प्रमुख उद्देश आहेत. या धोरणांतर्गत सरकारने एक राष्ट्रीय समिती गठीत केली आहे. ही समिती वृद्धांविषयीचे धोरण, विविध विकासात्मक कार्यक्रम वृद्धांसाठी केलेल्या कार्याचे मूल्यमापन आणि नविन कार्यक्रमांची अंमलबजावणी याबाबत सरकारला सल्ला देते.

##### वृद्धांसाठी राष्ट्रीय धोरण २०११ -

केंद्र सरकारने डॉ. व्ही. मोहिनी गिरी यांच्या अध्यक्षतेखाली नेमण्यात आलेल्या समितीने वृद्धांसाठी राष्ट्रीय धोरण २०११ चा मसूदा तयार करून सरकारला सादर केला आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञान क्षेत्रात झालेली प्रगती, वाढत्या आयुर्मानामुळे वृद्धांच्या संख्येत झालेली वाढ, सामाजिक व आर्थिक क्षेत्रात घडून येणारे बदल, वैद्यकीय क्षेत्रातील प्रगती आणि दारिद्र्यरेषेखालील वृद्धांचे वाढते प्रमाण या घटकांचा प्रामुख्याने या धोरणामध्ये विचार करण्यात आला आहे. या धोरणातील प्रमुख बाबी

१) ग्रामीण व शहरी भागातील दारिद्र्यरेषेखालील जीवन जगणाऱ्या वृद्धांच्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यास आणि सामाजिक सुरक्षा, आरोग्य सेवा, निवारा, शोषण मुक्ती व कल्याण या गोष्टी राज्ये त्यांना प्रदान करतील.



२) वृद्धांच्या आरोग्यविषयक गरजांना प्राधान्य देवून त्या परवडणाऱ्या व चांगल्या दर्जाच्या सेवा पुरविल्या जातील. त्यासाठी अनुदान व आरोग्य विम्याची सुविधा दिली जाईल.

३) दारिद्र्य रेषेखालील वृद्धांना इंदिरा गांधी राष्ट्रीय योजने अंतर्गत निवृत्ती वेतन दिले जाईल. तसेच दर पाच वर्षांनी त्यांचा आढावा घेतला जाईल.

४) उत्पन्न वाढविण्याच्या दृष्टीने छोटे व्यवसाय सुरू करण्यासाठी वृद्धांना प्रोत्साहन देवून वित्तपुरवठा केला जाईल.

५) आरोग्य सुविधा सार्वजनिक रुग्णालये प्राथमिक आरोग्य केंद्रे इ. च्या माध्यमातून पुरविल्या जातील. तसेच वर्षातून दोन वेळा प्रा. आ. केंद्रातील परिचारिका/आशा स्वयंसेविकामार्फत वृद्धांचे विशेष स्ट्रिक्रिनिंग केले जाईल.

६) मानसिक आरोग्याविषयी आणि डिमेंशिया आणि अल्झायगर सारख्या आजारांविषयी वृद्धामध्ये जाणिव जागृती निर्माण करण्यासाठी विशेष उपक्रम राबविले जातील.

७) वृद्धांसाठी राष्ट्रीय व प्रादेशिक स्तरावर संस्था स्थापन करून तिच्या माध्यमातून वृद्धांना शक्य तितक्या कमी खर्चात प्रशिक्षित आरोग्य तज्ञांची सेवा उपलब्ध करून दिली जाईल.

८) वृद्धांच्या आनंददायी जीवनासाठी कुटुंबसंस्था बळकट करून वृद्धांची देखभाल कुटुंबातच होण्यासाठी युवकांना वृद्धांची काळजी घेण्यास प्रेरित केले जाईल.

९) शासनाचे सामाजिक सुरक्षा कराच्या स्वरूपात वृद्धांसाठी कल्याण निधी जमा करून वृद्धांच्या कल्याणासाठी खर्च करेल.

१०) प्रामुख्याने विधवा, परित्यक्ता, ८० वर्षांवरील वृद्ध यांना सर्व शासकीय योजनांचा लाभ दिला जाईल.

११) वृद्धांशी गैरवर्तन करणाऱ्यांना कडक शासन केले जाईल.

#### महाराष्ट्र राज्याचे जेष्ठ नागरिक धोरण २०१३ -

राज्यातील वृद्ध नागरिकांच्या आरोग्य, सामाजिक, आर्थिक आणि सुरक्षाविषयक सोयी-सुविधा यांचा पाठपुरावा, करण्यासाठी राज्य शासनाने १ ऑक्टोबर २०१३ रोजी जेष्ठ नागरिक धोरण स्विकारले. या धोरणाच्या पुर्ततेबाबत दर पाच वर्षांनी आढावा घेण्याचा निर्णय शासनाने घेतलेला आहे. या धोरणांतर्गत शासन वृद्धांसाठी खालील उपक्रम राबविण्यासाठी प्रयत्नशील आहे.

१) वृद्ध लोकांसाठी आर्थिक नियोजन आरोग्य सुविधा पुरविणे आणि ताणतणावास सक्षमपणे तोंड देणे.

२) नव्याने सुरू होणाऱ्या गृहप्रकल्प व व्यापारी संकुलामध्ये जेष्ठ नागरिकांना सुविधा देण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे आखून देणे.

३) जेष्ठ नागरिकांचे वृद्धत्व सकारात्मक आणि उत्पादनक्षम बनण्यासाठी त्यांना छोट्या व्यवसायांचे प्रशिक्षण देणे व त्यांना अर्थसहाय्यही पुरविले जाईल.

४) खाजगी व अशासकीय वृद्धाश्रमांच्या निर्मितीसाठी, विनियामक सुविधा पुरवून अशा वृद्धाश्रमात वृद्धांचे आर्थिक, मानसिक, शारीरिक शोषण होणार नाही यासाठी शासन प्रयत्न करेल.

५) वृद्धांकरिता समुपदेशन केंद्रांची स्थापना करणे.

६) शासनाच्या मार्गदर्शक तत्वांचा अवलंब करणाऱ्या खाजगी क्षेत्रातील संस्थांना ग्रामीण व शहरीभागात वृद्धाश्रम स्थापन करण्यासाठी खालील सवलती देण्याचा विचार शासन करेल.

I) म्हाडा व सिडकोसारख्या संस्थांकडून उभारल्या जाणाऱ्या गृहप्रकल्पामध्ये वृद्धांसाठी सोयी-सुविधा करणे.

II) शासनाच्या निवासी तसेच विविध निवासी व अनिवासी संकुलामध्ये वृद्धाश्रम निर्मितीसाठी जागा उपलब्ध करून देणे.

III) वृद्धांचे आरोग्य शिक्षण कार्यक्रम निश्चित करून त्यांना प्रसारमाध्यमांच्या सहाय्याने बळकटी देणे.

IV) वृद्धांना नियमितपणे आरोग्यविषयी व मानसिक समुपदेशन शासकीय तसेच खाजगी तंत्राद्वारे उपलब्ध करून देणे.

V) ज्या पाल्यांनी आपल्या वृद्ध माता-पित्यांची देखभाल न करता त्यांना वृद्धाश्रमात ठेवले अशा पाल्यांच्या नावाची यादी जाहीर करून तिला व्यापक प्रसिद्धी देण्यात येईल.

VI) देखभाल व विरंगुळा केंद्र स्थापन करणे.

VII) वृद्धांची होणारी पिळवणूक आणि छळ यापासून त्यांचे संरक्षण करणे.

VIII) आरोग्यविषयक कार्यक्रमांना प्रसिद्धी देवून खाजगी डॉक्टरांना जेष्ठ नागरिकांना वैद्यकीय सेवांच्या 'फी' मध्ये सवलत देण्यासाठी आवाहन करणे.

**कल्याणकारी योजना :**

१) जेष्ठ नागरिकांसाठी आयकरात सूट आणि सर्व बँकांमध्ये ठेवीवर जादा व्याज देण्यात येते.

२) जेष्ठ नागरिककल्याण अधिनियम २००७ केंद्र शासनाने मंजूर केलेला आहे. जेष्ठ नागरिक व वृद्ध पालक यांच्या मुलभूत गरजा, आरोग्यविषयक काळजी घेणे व वैद्यकीय सेवा पुरविणे व वृद्धांचे जीवन सुखा-समाधानाने जाण्यासाठी प्रयत्न करणे हा या कायद्याचा उद्देश आहे.

३) वृद्धांसाठी रेल्वे प्रवासभाड्यात ४० टक्के, एअर इंडियाकडून विमान प्रवास भाड्यात ५० टक्के तर बस प्रवासभाड्यात ५० टक्के सवलत देण्यात येते.



४) समाजातील निराधार वयोवृद्धांना निवृत्ती वेतन योजनेंतर्गत प्रति महिना रू. ४०० देण्यात येतात.

५) वृद्धांबाबत जाणिव जागृती करण्यासाठी १९९९ हे वर्ष वृद्धांसाठी आंतरराष्ट्रीय वर्ष तर '१ ऑक्टोबर' हा 'जागतिक जेष्ठ नागरिक दिन' म्हणून घोषित करण्यात आले.

#### स्वयंसेवी संस्थांचे कार्य :

वृद्धांचे जीवन सुसह्य बनविण्यामध्ये स्वयंसेवी संस्थांचे कार्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे. या संस्थाकडून वृद्धांसाठी वृद्धाश्रम सुरू केलेले आहेत. तसेच जेष्ठ नागरिक संघही चालविले जातात.

#### वृद्धाश्रम :

वृद्धाश्रम ही पाश्चात्य संकल्पना असून ती अजूनही आपला समाजात फारशी रूजलेली नाही. पण आजच्या आधुनिक समाजात संयुक्त कुटुंबाचे विघटन होऊन विभक्त कुटुंबपद्धती अस्तित्वात येवू लागली आहे. अशा कुटुंबात वृद्ध व्यक्ती नकोशी असते. त्यामुळे वृद्धाश्रमाची गरज भारतीय समाजात हळूहळू रूजू लागली आहे. असा वृद्धाश्रम मुंबईतील नागपाडा येथे १८४७ मध्ये तर पुण्यामध्ये १८६३ मध्ये व कर्णे शिक्षण संस्थेत १९३३ मध्ये सुरू करण्यात आला. वृद्धांना सन्मानाने जगता यावे हा हेतू या वृद्धाश्रमांच्या निर्मितीमागे आहे.

#### जेष्ठ नागरिक संघ :

बदलती परिस्थिती आणि वृद्धांच्या वाढत्या समस्या याबाबत अनुभवी आणि जेष्ठ नागरिक यांचे समाजाला मार्गदर्शन लाभेल. या हेतूने 'जेष्ठ नागरिक संघ' अस्तित्वात आले आहेत. या संकल्पनेला मूर्त रूप देण्याचे काम एक हृदयरोगतज्ञ व रोटॅरिअन डॉ. राधाकृष्ण भट यांनी केले. त्यांनी पहिला जेष्ठ नागरिक संघ १९७७ मध्ये डोंबिवली येथे स्थापन केला. आज या संघाच्या शाखांचा विस्तार झालेला आहे आणि त्या समाजाभिमुख कार्यात अग्रेसर आहेत. जेष्ठांसाठी हे एक वेगळे व्यासपीठ असून वार्धक्यात आनंद मिळविण्याचा तो एक मार्ग आहे. महाराष्ट्रामध्ये फेस्कॉम (FSCOM) या नावाने ही संघटना ओळखली जाते.

#### ४.३.३ दारिद्र्य रेषेखालील लोकांसाठीचे आरोग्यविषयक धोरण :

भारतामध्ये दारिद्र्य रेषेची संकल्पना नियोजन आयोगाने निश्चित केलेली आहे. व्यक्तिला तिच्या शरीरासाठी दररोज आवश्यक असणारे उष्मांक देणाऱ्या आहारासाठी येणाऱ्या मासिक उपभोग खर्चावरून दारिद्र्यरेषा ठरविली जाते. म्हणजेच जीवन जगण्यासाठी आवश्यक मुलभूत वस्तू व सेवांच्या उपभोग खर्चाची किमान पातळी दर्शविणाऱ्या रेषेस 'दारिद्र्यरेषा' असे म्हणतात. या दारिद्र्यरेषेपेक्षा कमी उत्पन्न असणाऱ्या व्यक्तिला दरिद्री किंवा गरीब मानले जाते. अशा लोकांना आपल्या आरोग्यविषयक गरजा भागविणे अवघड जाते. त्या लोकांना गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सुविधा मिळाव्यात म्हणून दारिद्र्यरेषेखालील लोकांसाठी आरोग्यविषयक धोरणांतर्गत आरोग्याच्या विविध योजना सुरू केलेल्या आहेत.

## १) जीवनदायी आरोग्य योजना :

दारिद्र्य रेषेखालील लोकांना देशातील अनेक राज्ये वेगवेगळ्या योजनांच्या माध्यमातून मोफत आरोग्य व वैद्यकीय सेवा देत आहेत. प्रामुख्याने केरळ आणि राजस्थान ही दोन राज्ये या बाबतीत पुढे आहेत. महाराष्ट्रात दारिद्र्य रेषेखालील रूग्णांसाठी सन १९९७-९८ मध्ये जीवनदायी आरोग्य योजना सुरू करण्यात आली. या योजनेतर्गत रूग्णांना मेंदू, मूत्रपिंड, हृदय, मज्जारज्जू या अवयवांशी संबंधीत आजारावरील शस्त्रक्रियेसाठी अर्थसहाय्य देण्यात येते. प्रारंभीच्या काळात हे प्रत्येक रूग्णास रू. ५००००/- इतके अर्थसहाय्य दिले जात असे. सन २०००-०१ पासून यामध्ये वाढ करून ते प्रति रूग्णास रू. ७००००/- इतके करण्यात आले. अलिकडे या योजनेत कर्करोगावरील उपचारांचाही समावेश करण्यात आला आहे. या योजनेच्या मध्यमातून सन २००६-०७ पर्यंत १२,९५४ इतक्या रूग्णांनी आरोग्य सेवेचा लाभ घेतलेला आहे. तर २००७-०८ च्या ऑक्टोबर पर्यंत १३०२ इतकी लाभार्थी संख्या होती. या योजनेच्या माध्यमातून प्रामुख्याने हृदयरोगाच्या उपचार व शस्त्रक्रियेसाठी अर्थसहाय्य देण्यात आले आहे. राज्य शासनाने या योजनेअंतर्गत उपचार व शस्त्रक्रिया सुविधा देण्यासाठी १०६ रूग्णालयांना मान्यता दिलेली आहे.

## २) राजीव गांधी जीवनदायी आरोग्य योजना :

महाराष्ट्रात चालू असणाऱ्या जीवनदायी आरोग्य योजनेची पुनर्रचना करून 'राजीव गांधी जीवनदायी आरोग्य योजना' ही योजना अधिक व्यापक व सर्वसमावेशक स्वरूपात जुलै २०१२ पासून सुरू करण्यात आली. सुरूवातीला ही योजना महाराष्ट्रातील आठ जिल्ह्यात लागू करण्यात आली. आणि नोव्हेंबर २०१३ पासून ही योजना संपूर्ण राज्यात लागू करण्यात आली. योजनेची सविस्तर माहिती खालीलप्रमाणे.

१) महाराष्ट्र शासन पुरस्कृत ही एक आरोग्य विमा योजना आहे.

२) दारिद्र्य रेषेखालील कुटूंबे (पिवळी शिधापत्रिका, अंत्योदय व अन्नपूर्णा कार्डधारक कुटूंबे, १ लाख वा त्यापेक्षा कमी वार्षिक उत्पन्न असणारी (केशरी शिधापत्रिका) कुटूंबे यांचा समावेश या योजनेत केलेला आहे.

३) या योजनेअंतर्गत पात्र कुटूंबातील एक किंवा अनेक व्यक्तित्वांच्या आजारावरील खर्चाची मर्यादा १.५ लाख रूपये व मूत्रपिंड प्रत्यारोपण खर्चाची मर्यादा २.५ लाख रूपये इतकी आहे.

४) या योजनेत ९७२ आजारावरील उपचार व शस्त्रक्रिया व १२१ पाठपुरावा सेवांचा समावेश करण्यात आला आहे. ही सेवा राज्यातील, शासकीय व खासगी अशा १२० रूग्णालयातून दिली जाते. तसेच प्रत्येक रूग्णालयात 'आरोग्य मित्र' नावाने एक कर्मचारी कार्यरत असून तो आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी उपलब्ध असतो. तो रूग्णांची नोंदणी, भरती व उपचार यासाठी आवश्यक ते सहाय्य करतो.

५) या योजनेत सर्वसाधारण शस्त्रक्रिया, नेत्ररोग, स्त्री-रोग, अस्थिव्यंग, जठर व आतड्यांचे रोग, हृदयरोग, बालरोग, मूत्रपिंड, कॅन्सर, प्लॅस्टिक सर्जरी, जळीत रूग्णावरील शस्त्रक्रिया व उपचार केले जातात. या अनुषंगाने रोगनिदान, औषधोपचार, रूग्णालयातील खाट, भूलसेवा, शस्त्रक्रिया, सुश्रूषा व भोजन, एकवेळचा परतीचा



प्रवास व रूग्णालयातून मुक्त केल्यावर १० दिवसांपर्यंत उपचाराचा पाठपुरावा (Follow up) इत्यादी सेवा मोफत दिल्या जातात.

६) या योजनेअंतर्गत पात्र कुटुंबातील व्यक्तीस उपचारासाठी कसलीच रक्कम आकारली जात नाही. लाभार्थीना कोणताही खर्च करावा लागत नाही.

७) या योजनेची अंमलबजावणी करण्यासाठी शासनाने नॅशनल इन्शुरन्स कंपनी लि. या विमा कंपनीशी करार केलेला आहे. पात्र कुटुंबाच्या वतीने महाराष्ट्र शासन विमा हप्ता या कंपनीकडे जमा करते आणि विमा कंपनी पात्र कुटुंबातील व्यक्तींच्या उपचाराचे बिल रूग्णालयांना अदा करते.

### ३) महात्मा फुले जन आरोग्य योजना :

ही योजना म्हणजे राजीव गांधी जनआरोग्य योजनेची सुधारीत आवृत्ती आहे. शासनाच्या आदेशानुसार एप्रिल २०१७ पासून राजीव गांधी जन आरोग्य योजना ही महात्मा फुले जन आरोग्य योजना म्हणून ओळखली जावू लागली. या योजनेमध्ये लाभार्थीसाठीचे पात्रता व निकष राजीव गांधी जनआरोग्य योजनेप्रमाणे कायम ठेवण्यात आले आहेत. तसेच शासकीय आश्रमशाळा, अनाथालये, वृद्धाश्रम, महिलाश्रमातील महिला, जनसंपर्क कार्यालयातील पत्रकार व त्यांची कुटुंबे, बांधकाम कामगार व त्यांची कुटुंबे, औरंगाबाद व अमरावती विभागातील सर्व जिल्हे व नागपूर विभागातील वर्धा जिल्हा अशा १४ जिल्ह्यातील पांढरी शिधापत्रिकाधारक शेतकरी कुटुंबाचाही लाभार्थी म्हणून या योजनेत समावेश केलेला आहे. या योजनेची व्याप्ती वाढविण्यासाठी रूग्णालयातील खाटांची संख्या ५० वरून ३० इतकी कमी केली आहे.

### ४) आयुष्यमान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना :

केंद्र सरकारच्यावतीने पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या अध्यक्षतेखाली २१ मार्च २०१८ रोजी 'आयुष्यमान भारत-राष्ट्रीय स्वास्थ्य सुरक्षा अभियान' ही योजना सुरू करण्यास मंजूरी दिली. ही योजना भारतातील सर्व राज्यांमध्ये लागू करण्यात आलेली आहे. महाराष्ट्रामध्ये ही योजना सप्टेंबर २०१८ पासून महात्मा फुले जनआरोग्य योजनेबरोबर एकत्रितपणे राबविण्यात येत आहे. या योजनेच्या माध्यमातून दरवर्षी प्रत्येक गरीब कुटुंबासाठी पाच लाख रूपयांपर्यंत लाभ देण्यात येणार आहे. या योजनेत १२०९ उपचार व शस्त्रक्रिया व १८३ पाठपुरावा सेवांचा समावेश आहे. या सेवा पुरविण्यासाठी या योजनेत शासकीय व खाजगी अशी ९७३ रूग्णालये समाविष्ट आहेत. या योजनेअंतर्गत देशातील कोणत्याही मान्यताप्राप्त रूग्णालयात लाभार्थी उपचार घेवू शकतात.

महाराष्ट्रामध्ये ई-निविदेद्वारे निवड करण्यात आलेल्या युनायटेड इंडिया इन्शुरन्स कंपनीद्वारे ही योजना राबविली जात आहे. दवाखान्यात दाखल झाल्यापासून दवाखान्यातून बाहेर पडेपर्यंत प्रवास भत्यासह सर्व खर्च या विमा पॉलिसीत समाविष्ट आहे. देशातील दहा कोटीहून अधिक कुटुंबांना या योजनेचा लाभ होणार आहे. थोडक्यात दरवर्षी या योजनेच्या माध्यमातून देशातील दहा कोटी कुटुंबांना पाच लाख रूपयांचे आरोग्य विम्याचे सुरक्षा कवच लाभणार आहे.

#### ४.३ सारांश :

समाजातील महिला, बालके, वृद्ध आणि गरीब कुटूंबे ही समाजातील वंचित घटक आहेत. आज आरोग्य मानवाची मुलभूत गरज बनली आहे. त्यामुळेच शासनाने समाजातील महिला, बालके, वृद्ध आणि दारिद्र्यरेषेखालील लोकांसाठी स्वतंत्र आरोग्यधोरण आणि विविध आरोग्यविषयक कार्यक्रम/योजना सुरू केलेल्या आहेत. त्याचाच अभ्यास आपण या घटकामध्ये केला. या आरोग्य धोरणाची आणि आरोग्यविषयक योजनांच्या अंमलबजावणीमुळे महिला, बालक, वृद्ध यांचे जीवन सुसह्य होण्यास मदत झालेली आहे. माता मृत्यू आणि अर्भक मृत्यू दरामध्ये घट झालेली आहे. सर्वसामान्य गरीब कुटूंबातील व्यक्तींना वैद्यकीय सेवा-सुविधांचा लाभ घेणे शक्य झाले आहे. आयुष्यमान भारत सारखी योजना म्हणजे दारिद्र्यरेषेखालील कुटूंबासाठी ५ लाख रूपयाचे सुरक्षा विमा कवचच आहे. अर्थात कोणतेही धोरण अथवा विकासात्मक कार्यक्रमाचे यश हे त्याच्या प्रभावी अंमलबजावणीवर अवलंबून असते. त्यामुळे या आरोग्य धोरणाची व विविध आरोग्यविषयक योजनांचीही प्रभावी अंमलबजावणी होणे या सर्व घटकांच्या आरोग्याची दृष्टीने महत्त्वाचे आहे.