मैत्री आरोग्याशी..

✣ मे २०११ ✣ वर्ष दुसरे ✣ अंक तिसरा

संपादकीय

मैत्री आरोग्याशीचा तिसरा अंक आपल्या हाती देत आहोत. शस्त्रक्रियेची माहिती आणि मानसिक आजारांना समजून घेऊ, या सदरांबरोबरच जनगणनेतून समोर आलेली काही आकडेवारी या अंकात आपल्यासाठी देत आहोत. जनगणनेचे आपल्या जिल्ह्याचे निष्कर्ष आपल्याला माहिती असतील तर आम्हाला नक्की कळवा.

स्पर्धेमधील तुमचा सहभाग वाढतोय ही आनंदाची गोष्ट आहे. मात्र महाराष्ट्रातील ३४ जिल्ह्यांतील दीड-दोन हजार सहयोगिनींपैकी फक्त ५-७ जणीच लिहिण्याचा प्रयत्न करताना दिसतात. इतर सहयोगिनींनीसुद्धा प्रयत्न करणं आवश्यक आहे.

फिरोजाच्या गोष्टीत मानसिक आरोग्याचा विचार होणं महत्त्वाचं होतं. मनोविकारतज्ज्ञाने कोणाकोणाशी, कसा संवाद साधला, फिरोजा आणि तिच्या नवऱ्याचं नातं सुधारलं का हे मुद्दे येणं अपेक्षित होतं. आलेल्या दोन गोष्टींपैकी एकीचाच विचार होऊ शकला. विजेत्या सहयोगिनीला पहिलं बक्षिस न देता दुसरं बक्षिस देण्यात येत आहे.

विभागीय अधिकाऱ्यांना आमचं असं आवाहन आहे की, त्यांनी सहयोगिनींना लिहिण्यासाठी अधिक प्रोत्साहन द्यावं. काही वेळेला सहयोगिनींना मुद्दे सांगावे लागतील, सुरूवात करून द्यावी लागेल. किंवा त्यांचे गट बनवून द्यावे लागतील. सहयोगिनी गटागटाने लिहितील तर गटात होणाऱ्या चर्चेतून लिखाणाला योग्य दिशा मिळू शकेल.

तुम्हाला यावेळची गाणी तयार करण्याची स्पर्धा आवडेल आणि तुम्ही त्यात उत्साहाने सहभागी व्हाल अशी आशा आहे. धन्यवाद....

श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे
उपाध्यक्ष तथा व्यवस्थापकीय संचालक, माविम

या अंकात....

संपादकीय १

क्युरेटिंग शस्त्रक्रिया २
भरतीय जनगणना २०११..

आकडे काय सांगतात? ४

मानसिक आजारांना समजून घेऊ :
भयगंड व अस्थिरचंचलता ६

स्पर्धेत उतरा तर खरं ! ८

एकजुटीतून अवतरेल समृध्दीची नवप्रभा

MAVIM
माविम

प्रकाशक : श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे माविम, मुंबई **लेखन व संपादन :** तथापि ट्रस्ट, पुणे
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई यांच्या सहाय्याने

क्युरेटिंग शस्त्रक्रिया

गर्भाशयाच्या पिशवीच्या आतल्या बाजूला असलेले अस्तर अलगदपणे खरवडून काढणे म्हणजे क्युरेटिंग. स्त्रीरोग व प्रसूतिशास्त्रातील ही सर्वात जास्त वेळा केली जाणारी छोटी शस्त्रक्रिया आहे. योग्य कारणासाठी नीटपणे केली, तर तिचे अनेक फायदे आहेत. मात्र अकारण व निष्काळजीपणे केल्यास बरेच नुकसानही होऊ शकते.

सामान्य भाषेत क्युरेटिंगला पिशवी धुणे असेही म्हणतात. पण हा शब्द योग्य नाही. प्रत्यक्षात धुण्याची क्रिया होत नाही तसेच पिशवी धुणे यातून ती अमंगळ व अस्वच्छ आहे असा अर्थ निघतो. स्त्रीचा मासिक स्त्राव अपवित्र आहे या चुकीच्या कल्पनेतून हा शब्द आला असावा.

क्युरेटिंग शस्त्रक्रिया दोन कारणांसाठी केली जाते. एक म्हणजे जननसंस्थेच्या काही आजारांचे निदान व उपचार करण्यासाठी ही शस्त्रक्रिया करतात. नको असलेला गर्भ काढून टाकणे किंवा अपुरा झालेला गर्भपात पूर्ण करणे यासाठी सुद्धा ही शस्त्रक्रिया केली जाते.

आजाराचे निदान करण्यासाठी क्युरेटिंगचा वापर

गर्भाशयाच्या खालील आजारांचे निदान करण्यासाठी ही शस्त्रक्रिया करतात.

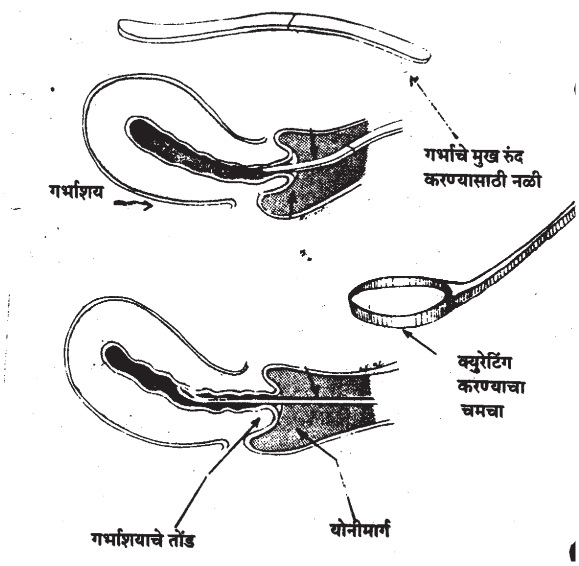
१. पाळीची तक्रार (अनियमितपणा, वारंवार पाळी येणे, अंगावरून जास्त जाणे, पाळी अकाली बंद होणे)कशामुळे उद्भवली आहे हे शोधण्यासाठी अनेकदा क्युरेटिंग केले जाते. खरवडलेले अस्तर सूक्ष्मदर्शकाखाली तपासले तर बीजग्रंथीतून स्त्रवणाऱ्या आंतररसांचा अस्तरावर कितपत परिणाम झाला आहे हे समजते आणि दोषांचे स्वरूप स्पष्ट होतं.

२. वंध्यत्वाची तपासणी करताना नवऱ्याचे वीर्य निर्दोष असेल तर बीजग्रंथीतून बीज परिपक्व होत आहे की नाही हे तपासण्यासाठी गर्भाशयाच्या अस्तराची तपासणी करतात.

३. पाळी थांबायच्या आधी काही स्त्रियांना पाळीच्या वेळी अचानक अंगावरून जास्त जाऊ लागतं. हे आंतररसांचा तोल बिघडल्या मुळे झालं आहे का, ही कर्करोगाची पूर्वसूचना आहे हे ठरवण्यासाठी.

४. गर्भाशयाच्या क्षयरोगाची किंवा कर्करोगाची शंका असल्यास अस्तराची तपासणी करून नेमके निदान करण्यासाठी. आणि उपचारांसाठी..

मासिक पाळीच्या वेळी जास्त रक्तस्त्राव होत असेल तर त्याचे कारण शोधण्यासाठी क्युरेटिंग केले जाते. त्यामुळे सुमारे ३० ते ४० टक्के स्त्रियांमध्ये ही तक्रार नाहीशी होते.



ही शस्त्रक्रिया कशी करतात?

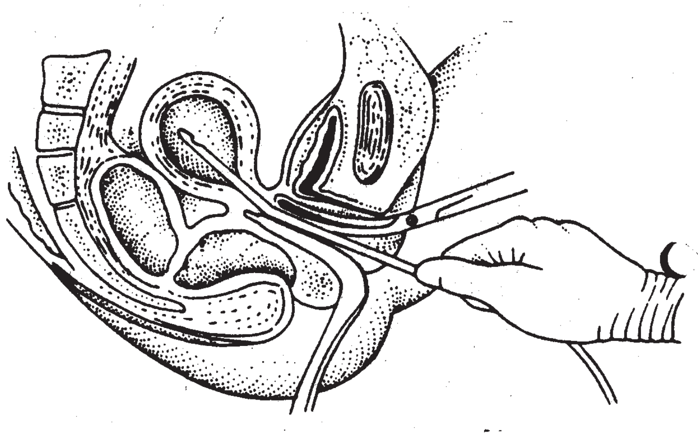
गर्भाशयाच्या फक्त तोंडाचा भाग बधिर करून (वेदनारहित शस्त्रक्रिया हवी असेल तर पूर्ण भूल देऊन) एका छोट्या नळीने

गर्भाशयाचे तोंड थोडे रुंद करतात. त्यातून चमच्यासारखा क्युरेट (हत्यार) आत सरकवून अलगदपणे गर्भाशयाचे अस्तर खरवडतात. निदानासाठी क्युरेटिंग केले असेल तर हे खरवडलेले अस्तर निदान करण्यासाठी तज्ज्ञाकडे पाठवतात. या शस्त्रक्रियेसाठी पाच ते दहा मिनिटे लागतात.

आधुनिक भूलशास्त्र व वैद्यकशास्त्र यामधील प्रगतीमुळे आता या शस्त्रक्रियेतील धोका खूपच कमी झाला आहे. मात्र ही शस्त्रक्रिया तज्ज्ञ डॉक्टरकरवी आणि काळजीपूर्वक केली पाहिजे.

गर्भपात करण्यासाठी क्युरेटिंगचा वापर

वैद्यकीय गर्भपाताच्या १९७१च्या कायद्यान्वये भारत सरकारने गर्भपात कायदेशीर केला आहे. एखाद्या बाईला गर्भ राहीला आणि तिला तो नको असला तर ती गर्भपात करून घेऊ शकते. गरोदर राहिल्यापासून २० आठवड्यांच्या आत मान्यताप्राप्त आरोग्य केंद्रात प्रशिक्षित डॉक्टरांकरवी वैद्यकीय गर्भपात करण्याची परवानगी आहे.



सक्शन क्युरेटिंग (गर्भाशयाचा बाजूने उभा छेद)

गर्भधारणा किती दिवसांची आहे यावर गर्भपात करण्याची पद्धत अवलंबून असते. गर्भ जितका मोठा, तितकी गर्भपाताची शस्त्रक्रिया जोखमीची बनत जाते.

पाळी उलटल्यावर पंधरा दिवसांच्या आत गर्भपात केला तर पिचकारीने गर्भ ओढून घेऊन गर्भपात करता येतो. गर्भ तीन महिन्यांपर्यंत असेल तर म्हणजे शेवटची मासिक पाळी येऊन तीन महिन्यांपेक्षा जास्त काळ गेला नसेल तर सक्शन क्युरेटिंग पद्धतीने गर्भपात करतात. यात गर्भाशयाचे तोंड खास नळ्यांनी रुंदावून त्यात एक पोकळ नळी सरकवतात. या नळीला निर्वात पंपाची नळी जोडलेली असते. हा पंप चालू करून पंपाने गर्भ ओढून काढतात. गर्भ पूर्णपणे बाहेर पडला आहे ना याची खात्री करण्यासाठी गर्भाशयातील आवरण अलगदपणे खरवडून बघतात. या शस्त्रक्रियेला साधारणपणे अर्धातास लागतो.

क्युरेटिंग शस्त्रक्रियेतील काही धोके...

१. जंतुबाधा होऊन गर्भाशय व त्याला जोडलेल्या बीजवाहिन्या बंद होण्याची शक्यता असते. त्यमुळे वंध्यत्व येऊ शकते.

२. क्वचित प्रसंगी गर्भाशयाचे आंतरआवरण जास्त खरवडल्याने किंवा ही शस्त्रक्रिया वारंवार केल्याने आंतरआवरणाचा नाश होऊन पाळी न येण्याचा किंवा पाळीदरम्यान खूप कमी रक्तस्त्राव होण्याचा आजार होऊ शकतो.

३. वारंवार ही शस्त्रक्रिया केल्यास गर्भाशयाचे मुख कायमचे सैल होऊन पुढील बाळंतपणात आपोआप गर्भपात किंवा अपुऱ्या दिवसांची प्रसुती होण्याचा धोका असतो.

क्युरेटिंग करायची खरोखर गरज केव्हा व का असते हे पाहिले. त्यावरून लक्षात येईल की पोटदुखीसाठी, अंगावरून पांढरे जात आहे म्हणून, अंगावरून पुरेसे जात नाही अशा कोणत्याही सबबीसाठी ही शस्त्रक्रिया करणे चूक आहे. योग्य कारणासाठीच ही शस्त्रक्रिया करण्यात रुग्णाचे हित असते.

(संदर्भः क्युरेटिंग व गर्भपाताची शस्त्रक्रिया, डॉ. अनंत फडके, लोकविज्ञान संघटना, आरोग्य समिती, पुणे - ४११००४)

भारतीय जनगणना २०११
आकडे काय सांगतात?

या अंकाचं काम चालू असतानाच भारताच्या २०११ च्या जनगणनेचे निष्कर्ष जाहीर झाले. तुम्हीही याविषयीच्या बातम्या वृत्तपत्रांमधून आणि टीव्हीवर पाहिल्या असतील. तब्बल २२०० करोड रुपयांचा खर्च आणि २७ लाख कर्मचाऱ्यांच्या मदतीने ही जणनगणना पूर्ण करण्यात आली. या जनगणनेतून समोर आलेली भारत आणि महाराष्ट्रासंबंधीची काही आकडेवारी तुमच्या माहितीसाठी आम्ही देत आहोत.

भारताच्या संदर्भात बघता मागच्या दशकाच्या तुलनेत या दशकात एकूण लोकसंख्या वाढीचं प्रमाण घटलं आहे. परंतु पुरुषांच्या तुलनेत(१७.१९) स्त्रियांच्या लोकसंख्या वाढीचा (१८.१२) दर मात्र जास्त आहे. याचा अर्थ स्त्रियांची संख्या या दशकात वाढली आहे. *एकूण लोकसंख्या वाढली पण मागच्या दशकाच्या तुलनेत या दशकात मुलग्यांच्या मानाने मुलींची संख्या अधिक प्रमाणात घटली.* कशी ते पाहू...

	२००१	२०११
भारत	९२२	९२५
महाराष्ट्र	९३३	९४०

एक हजार पुरुषांमागे स्त्रियांचं प्रमाण (लिंगगुणोत्तर)

महाराष्ट्रात आणि देशाच्या पातळीवरही दर हजार पुरुषांमागे स्त्रियांच्या संख्येमध्ये थोडी वाढ झालेली दिसते. *एकूण लोकसंख्येमध्ये महाराष्ट्र देशात दुसऱ्या क्रमांकावर आहे परंतु लिंगगुणोत्तरामध्ये महाराष्ट्राचा २२ वा क्रमांक आहे.*

महाराष्ट्रातील काही जिल्हे

रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग व गोंदिया या जिल्ह्यांचं लिंगगुणोत्तर नीट पहा. बरेचदा या जिल्ह्यांच्या मागे दुष्काळी, आवर्षणग्रस्त, मागास, आदिवासी, विकासाचा अनुशेष मोठा असलेले इ. विशेषणं असतात. आणि सुवर्ण त्रिकोण, विकसित, श्रीमंत, अति शहरीकरण, सर्व सुखसोयींनी भरपूर, शिक्षणाच्या सुविधा अशी विशेषणं असलेल्या **मुंबई, मुंबई(उपनगर) व ठाणे या जिल्ह्यांचं लिंगगुणोत्तर पहा.** *इथल्या स्त्रिया कुठं गेल्या?*

जिल्हा	प्रमाण	जिल्हा	प्रमाण
रत्नागिरी	११२३	ठाणे	८८०
सिंधुदुर्ग	१०३७	मुंबई (उप)	८५७
गोंदिया	९९६	मुंबई	८३८

	२००१	२०११
भारत	९२७	९१४
महाराष्ट्र	९१३	८८३

० ते ६ वयोगटातील लिंगगुणोत्तर (मुली हरवताहेत)

भारताच्या एकूण लोकसंख्येत स्त्रियांचं प्रमाण जिथे वाढलेलं दिसत आहे तिथे ० ते ६ या वयोगटातील मुलींच्या प्रमाणात मात्र कमालीची घट झालेली दिसते. १९६१ (९७६) पासून ही घट सातत्याने चालूच आहे. या जनगणनेत नोंदलं गेलेलं दर हजार मुलांमागे ९१४ मुली हे प्रमाण तर *स्वातंत्र्यानंतरचं सर्वात कमी प्रमाण आहे.* आपल्या पुरोगामी महाराष्ट्राबद्दल तर बोलायलाच नको. देशाशी (९१४) तुलना करता राज्याचं लिंग गुणोत्तराचं प्रमाण ८८३ इतकं खाली जाणं निश्चितच लज्जास्पद आहे असं म्हणावं लागेल. या मुली कुठे हरवतायत हे आपल्या सर्वांना माहितीच आहे. सर्वत्रच वाढलेलं सोनोग्राफी सेंटर्सचं प्रमाण, डॉक्टरांची पैशांची हाव आणि मुलगाच हवा हा हव्यास या मागे आहे हे सांगण्यासाठी कोणा *ज्योतिषावर बोलू काही वाल्याची* गरज नाही.

महाराष्ट्रातील काही जिल्हे

सिंचनाची सुविधा, ऊस, केळी, उद्योगधंदे, शिक्षण आणि साखरसम्राट, राजकारण सम्राट, मध्यमवर्गाचं लक्षणीय प्रमाण, एकाच वेळी ३०० वगेरे मर्सिडिज गाड्या खरेदी करणाऱ्या जिल्ह्यांमधील लिंगगुणोत्तर पहा.

जिल्हा	प्रमाण	जिल्हा	प्रमाण
बीड	८०१	कोल्हापूर	८४५
जळगाव	८२९	जालना	८४७
अहमदनगर	८३९	औरंगाबाद	८४८

या जिल्ह्यांमधील मुलींचं प्रमाण काय सांगतं? यांना मुली नको आहेत का? ही आकडेवारी पाहून सरकारीपातळीवर थोडी हालचाल वगैरे झाली. त्याचं उदाहरण म्हणजे बीड जिल्ह्यतील एकूण ७६ सोनोग्राफी सेंटर्सवर एकाच वेळी धाडी टाकण्यात आल्या. पण त्यातून काय निष्पन्न झालं हे त्यांचं त्यांनाच माहीत.

जिल्हा	प्रमाण	जिल्हा	प्रमाण
चंद्रपूर	९३९	गोंदिया	९५८
रत्नागिरी	९५२	गडचिरोली	९६६

तर कोकण, विदर्भासारख्या आदिवासी, आर्थिक–साािजिकदृष्ट्या मागास समजल्या जाणाऱ्या भागात मुलींचं प्रमाण पहा.
सोनोग्राफीवाल्या डॉक्टरांना इथे धंदाच नाही. लिंगनिदानासाठी १०–१५ हजार रुपये डॉक्टरला देण्याची ऐपतच या भागतील लोकांकडे नाही. मग कशाला तिकडं दुकान टाकायचं? **(आपल्या या विकासप्रिय आणि पुरोगामी महाराष्ट्रात एकूण सोनोग्राफी सेंटर्सची संख्या ७५०० आहे तर सुशिक्षित आणि समृद्ध पुणे जिल्ह्यात तब्बल ७७३ सोनोग्राफी सेंटर्स आहेत.)**

पुणे जिल्हा

पुणे जिल्ह्याचं हेच लिंग गुणोत्तर १९९१– ९३३, २००१– ९१७, २०११ – ९१० असं कमी कमी होत गेल्याचं दिसतं. पुणे जिल्ह्यातील शिरूर (८४६) हा तालुका सर्वात खालच्या क्रमांकावर आहे.

रत्नागिरी (११२३) आणि सिंधुदुर्ग (१०३७) या जिल्ह्यांचं प्रमाण पाहिलं तर लक्षात येईल की हे तसे मागास म्हणवले जाणारे जिल्हे विकसित म्हणवल्या जाणाऱ्या पुण्यासारख्या जिल्ह्यांच्या खूपच पुढे आहेत.

साक्षरतेचं प्रमाण...

भारताच्या संदर्भात बोलायचं झालं तर या दशकात पुरुषाच्या तुलनेत (३१.९८) स्त्रियांच्या (४९.१०) साक्षरतेच्या प्रमाणात लक्षणीय वाढ झालेली आहे. म्हणजे या जनगणनेनुसार साक्षर स्त्रियांची संख्या या दशकात पुरुषांच्या तुलनेत अधिक वाढलेली दिसते. असं असलं तरीही पुरुष आणि स्त्रियांच्या साक्षरतेच्या प्रमाणात असलेली दरी नजरेतून सुटू शकत नाही. साक्षरतेच्या बाबतीत भारतात तब्बल १७ टक्के तर महाराष्ट्रात १४ टक्क्यांनी स्त्रिया कमी आहेत.
महाराष्ट्राचा साक्षरतेमध्ये देशात १२ वा क्रमांक आहे. महाराष्ट्राच्या बीड, परभणी, जालना आणि हिंगोली सारख्या जिल्ह्यांमध्ये तर ही दरी २० टक्क्यांपेक्षा जास्त आहे. बीड आणि जालना जिल्हे मुलींच्या कमी प्रमाणासाठीही या जनगणनेतून कुप्रसिद्ध झाले आहेत.

	पुरुष	स्त्रिया	एकूण
भारत	८२.१४	६५.४६	७४.०४
महाराष्ट्र	८९.८	७५.५	८२.९

मानसिक आजारांना समजून घेऊ-(भाग ३)
भयगंड आणि अस्थिरचंचलता

भयगंड

आपल्या आजूबाजूला असे अनेक लोक आपण बघत असतो ज्यांना कशाची ना कशाची भीती वाटते. कोणाला पाण्याची, कोणाला मोकळ्या जागेची, कोणाला प्राण्यांची तर कोणाला उंचीची भीती वाटते. जर ह्या भीतीमुळे कोणी अशा गोष्टी टाळण्याचा प्रयत्न करत असतील, त्याचा त्याच्या नातेसंबंधांवर विपरित परिणाम होत असेल तर अशा भीतीला भयगंड म्हणतात आणि हा एक मानसिक आजार आहे. केवळ असे प्रसंग किंवा अशा गोष्टी टाळण्याने आजाराचा मूळ प्रश्न सुटत नाही. भीतीमुळे निर्माण होणारा ताण कमी करण्यात या व्यक्ती यशस्वी झाल्या तरी त्यांना भीतीची तीव्रता कमी करता येत नाही. तसंच अशा तीव्र भीती हाताळताना दैनंदिन आयुष्यातील अनेक गोष्टींवर उदा. नातेसंबंध, व्यवसाय इ. विपरित परिणाम होऊ शकतो.

कशामुळे होतो? कसा ओळखावा?

भयगंडकशामुळे होतो असं त्याचं एखादं विशिष्ट कारण नाही. आपली सामाजिक परिस्थिती, आपण कसे वाढलो याचा परिणाम भयगंड तयार होण्यात होतो. तसंच आयुष्यातल्या काही घटनांमुळे त्याला चालना मिळते. एखाद्या ठिकाणी किंवा परिस्थितीत वाटणारी भीती त्या प्रत्यक्ष प्रसंगापेक्षा खूप जास्त प्रमाणात आहे हे कळत असूनही अचानक भीतीचा झटका येतो. अशावेळी घाम येणे, छातीत धडधडणे, थरथर होणे, श्वास घ्यायला त्रास होणे, त्या परिस्थितीतून लगेच बाहेर पडण्याची तीव्र इच्छा होणे अशा लक्षणांवरून भयगंड ओळखता येतो.

भयगंडाचे प्रकार

भयगंडाचे सोशल फोबिया(लोकांमध्ये बोलणे, नवीन लोकांशी बोलणे किंवा इतर सामाजिक गोष्टी), ॲगोरा फोबिया(एकटं पडण्याची भीती) आणि एखाद्या विशिष्ट गोष्टीचा फोबिया असे तीन प्रकार आहेत.

उपचार

१. भयगंड असणाऱ्या व्यक्तीला पद्धतशीरपणे हळूहळू भीती वाटणाऱ्या गोष्टीच्या जवळ जाणाऱ्या गोष्टींचा अनुभव देणे, नंतर प्रत्यक्ष त्या गोष्टीला सामोरं जायला लावणे, त्या व्यक्तीच्या विचारांमध्ये बदल घडवून आणणे, भीतीदायक प्रसंगांना, घटनांना सामोरं जाण्याच्या अधिक चांगल्या पद्धती सांगून वर्तनात बदल घडवणे इ. उपचारतंत्रांचा वापर करून भयगंड दूर केला जातो, त्याची तीव्रता कमी केली जाते.

२. भीतीची तीव्रता खूप जास्त असेल आणि केवळ मानसिक उपचारतंत्रांनी फारसा फायदा होत नसेल तेव्हा काही वेळा त्यांच्या जोडीने भीतीची शारीरिक लक्षणं कमी करण्यासाठी औषधांची मदत घेतली जाते. जेवढ्या लहान वयात भयगंड ओळखून त्यावर उपचार केले जातील तेवढा आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासात त्याचा अडथळा कमी होईल.

अस्थिरचंचलता

भयगंडासारखाच दुसरा एक मानसिक आजार लहान मुलांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर आढळतो. एका जागी बसू न शकणारी, लक्ष केंद्रीत न होणारी, मूडी, सतत काहीतरी करत राहणारी मुलं आपण सगळेच पाहत असतो. उलट अगदी शांत बसणाऱ्या मुलांपेक्षा आपल्याला बोलकी, चुळबुळी मुलंच जास्त आवडतात, नाही का? पण लक्ष केंद्रीत न होणे, सतत काहीतरी कृती करत राहणे, विचार न करता एकदम कृती करणे ही लक्षणं अस्थिरचंचलता या मानसिक आजाराची असू शकतात.

विशिष्ट कामावर किंवा गोष्टींवर लक्ष टिकून राहणं आपल्या मेंदूच्या नैसर्गिक रचनेमुळे शक्य होतं. काही मुलांच्या मेंदूची वाढ होताना त्यात पुरेशी सुसूत्रता रहात नाही. त्यामुळे ही मुले खूप चळवळी, धडपडी आणि अनावधानी बनतात. सर्वसाधारणपणे ३ ते ६ टक्के मुलांना हा आजार दिसून येतो.

या आजाराची काही लक्षणे खालीलप्रमाणे

१. खूप धांदरटपणामुळे, लक्ष नसल्याने आणि काळजीपूर्वक न वागल्याने खूप चुका होतात.
२. सतत भिरभिरती नजर, अभ्यासात, बोलण्यात आणि खेळातही लक्ष लागत नाही.
३. सांगितल्या जाणाऱ्या सूचनेकडे लक्ष देत नाहीत, पूर्ण ऐकत नाहीत.
४. प्रश्न संपायच्या आतच उत्तर देतात (बहुदा चुकीचेच).
५. चित्त एकाग्र होईल अशा कामांची/खेळांची तीव्र नावड आढळते. उदा. चित्र काढणे, वाचन.
६. लक्ष लागत नसल्याने सतत वस्तू विसरतात किंवा हरवतात.
७. एका जागी बसत नाहीत, जबरदस्तीने बसवल्यास चुळबूळ करत रहातात.
८. घरात/वर्गात सतत इकडे तिकडे फिरत रहातात.
९. सतत धडपडणे, चढणे, उड्या मारणे, धावणे इ. गोष्टी होत रहातात.
१०. सतत आजूबाजूच्या वस्तू उचलणे, हातातून पडणे, फुटणे इ. गोष्टी होतात.

यापैकी काही लक्षणे सर्वसामान्य मुलांमध्येही आढळतात तर काही लक्षणे विशिष्ट वयोगटांमध्ये जास्त आढळतात. मात्र वरीलपैकी अनेक लक्षणे आपल्या मुलामध्ये दिसत असतील आणि ती सलग ६ महिन्यांपेक्षा जास्त काळापासून असतील तर अस्थिरचंचलता हा आजार असू शकतो.

उपचार आणि काळजी

वाढत्या वयानुसार ही लक्षणं कमी होतील म्हणून याकडे दुर्लक्ष करू नका. वेळीच हा आजार ओळखून इलाज केला नाही तर मोठेपणीसुद्धा कामाच्या ठिकाणी, दैनंदिन व्यवहारात त्याचा त्रास होतो. विकासाच्या अनेक संधी आपल्या हातून निसटून जाण्याची शक्यता असते. योग्य उपचारांमुळे या लक्षणांना कमी करणं आणि नियंत्रणात ठेवणं शिकता येतं. केवळ औषधांपेक्षा याबाबतचं पालकांचं आणि मुलांचं शिक्षण, वर्तनोपचार पद्धती, व्यायाम, पोषक आहार आणि घरात व शाळेतील सामावून घेणारं वातावरण अशा समग्र उपचार पद्धतीच्या वापराने मुलांना फायदा होतो.

(संदर्भः अस्थिर चंचलतेविषयी जाणून घ्यायचं आहे? – मासूम)

स्पर्धा क्र. १ ची विजेती फिरोजाची गोष्ट....

रायपूर नावाचं एक गाव होतं. फिरोजा ही एक त्या गावातील एक स्त्री. तिचा नवरा जिल्ह्याच्या ठिकाणी काम करत असल्यामुळे आठवड्यातून एखादा दिवस घरी यायचा. कधी कधी तर महिनाभरही येत नसे. ती आपल्या दोन मुलांसोबत आयुष्य जगत होती. असे बरेच दिवस उलटले. काही दिवसांनी गावातील लोकांची कुजबुज फिरोजाने ऐकली की, तिच्या नवऱ्याने दुसरं लग्न केलं आहे. तिच्या मनात अनेक विचार येऊ लागले. आणि सतत तेच विचार करून फिरोजा अस्वस्थ व्हायची. तिने एकदा तिच्या नवऱ्याला विचारण्याचे धाडस केलेच. पण त्याने तिचे काहीही ऐकून न घेता तिच्यावर हात उचलला. तिला खूप वाईट वाटलं. ती पूर्वीप्रमाणे खुश न रहाता सतत गप्प गप्प राहू लागली. स्वतःच्या मनात येणारे विचार व्यक्त करण्यासाठी कुणीही नसल्याने ती अस्वस्थ व्हायची. तिला रात्री झोपही नीट येईनाशी झाली. आता हळूहळू फिरोजाचे मानसिक आरोग्य बिघडू लागले. एखाद्या दिवशी केस न विंचरता, आंघोळ न करता, न खाता पिता ती नुसतीच बसून रहायची.

तिचं असं वागणं पाहून तिच्या शेजारी राहणाऱ्या कुसुमला फिरोजाची काळजी वाटू लागली. कुसुमने विचार करून तिला मानसोपचार तज्ज्ञाकडे नेले. तिने त्यांना फिरोजाची पूर्ण माहिती दिली. त्यावर त्यांनी तिचा उपचार सुरू केला. पण कितीतरी वेळेस पैशाची अडचण पडू लागली. तरी पण कुसुमने स्वतः पैसे खर्च करून फिरोजाचे उपचार सुरूच ठेवले. हळूहळू फिरोजामध्ये बराच फरक वाटू लागला. आता तर ती अगदी चांगल्या प्रकारे नीट झाली आणि काम करून स्वतःच्या कुटुंबाचा आनंदाने उदरनिर्वाह करू लागली. **सहयोगिनी– सारिका डोईफोडे, जिंतूर, परभणी.**

स्पर्धेत उतरा तर खरं!

या अंकातील स्पर्धा क्र. १

हिंदी– मराठीतील अशी जुनी गाणी ओळखा ज्यातून स्त्रियांना मिळणारे कमी दर्जाचे स्थान किंवा पुरुषांचे श्रेष्ठ स्थान दिसून येते, स्त्री–पुरूष भेदभाव लक्षात येतो. ते गाणे बदलून समानतेचे नवे गाणे तयार करा. तुमचं गाणं आणि शब्दकोड्याचं उत्तर दि. २० जूनपर्यंत आमच्याकडे पाठवा.

स्पर्धा क्र. २

आडवे शब्द – १. सैनिक, तरूण ४. भाकरीचा चौथा भाग ७. नुकतंच जन्मलेलं बाळ ९. मदनाची प्रेयसी १०. बाजू ११. हिंदीतील सगळे १२. एक व्यसन १५. एक ज्ञानेंद्रिय १७. आपला एक हक्क १९. उपास तापास, ––वैकल्यं २०. स्निग्ध पदार्थ आपल्या शरीरात ––– चे काम करतात २१. माहितीचे विश्लेषण चित्ररूपात दाखवणे २३. बाळाला उगाळून देण्यात येणारी औषधे २४. –––– तुझं चालणं

उभे शब्द – १. लोकसंख्येची मोजदाद २. संधी ३. सौंदर्य ५. समूहाने गाणे म्हणणे ६. एखादी गोष्ट रोज घेणे ८. जिद्द, चिकाटी १३. वस्तूचा भाव (हिंदीत) १४. मग्न १६. नारळाच्या या भागापासून बटणं बनवतात १८. खट्याळ, खोडकर १९. घाव २१. ––पाट नगर होतं २२. जखमेवर लावण्यात येणारा औषधींचा थर

१	२	३	■	४		५	६
७			८	■	■	९	
	■	१०		■	■	११	
	■	१२		१३	१४	■	■
१५	१६	■	■	१७			१८
■		■	१९		■	■	
■	२०			■	२१	२२	
२३		■	■	२४			

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

स	■	गु	द	म	र	णे	■
ह	■	द	रा	रा	■	■	का
यो	नी	द्वा	र	■	थ	रा	र
गि	■	र	■	सा	क	ळ	णे
नी	ज	■	का	ज	वा	■	दा
■	ळ	■	प	ण	■	मे	ख
क	ज	रा	रे	■	वा	न	वा
प	ळ	स	■	सु	ट	का	■

मागच्या अंकातील स्पर्धा क्रमांक २ च्या विजेत्या आहेत सहयोगिनी वंदना परतवाघ, गंगाखेड, जि. परभणी

अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

महिला आर्थिक विकास महामंडळ
गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई – ४०० ०५१
दूरध्वनी : (०२२) २६५९१६२९ / २६५९०५७४ / २६५९१८६६
mavim.ho@gmail.com, www.mavimindia.org

वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता : तथापि ट्रस्ट,
रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे–३०
(०२०) २४४३११०६ /२४४३००५७
tathapi@tathapi.org, www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स