



निगराणी

डॉ. संजीवनी कुलकर्णी

प्रयास
आरोग्य गट

निगराणी

© प्रयास २००८

प्रयास

आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण आणि पालकत्व
या विषयातील विशेष प्रयत्न

लेखन : संजीवनी कुलकर्णी

चित्रे : माधुरी पुरंदरे, पल्लवी आपटे

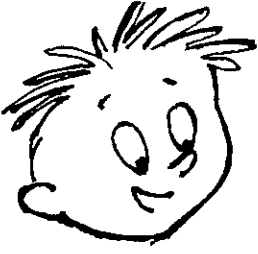
संगणकीय अक्षरजुळणी : प्रयास आरोग्य गट, पुणे

मुखपृष्ठ व मुद्रण : ग्रीन ग्राफीक्स

ऐच्छिक देणगी मूल्य : रु. १०/-

ही पुस्तिकेसाठी 'बाल-एच्.आय.व्ही. काळजी व उपचार' ह्या प्रकल्पातून अॅबट फंड संस्थेमार्फत आर्थिक साहाय्य मिळाले आहे.

या पुस्तकातील साहित्याचा व्यावसायिक सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी जितका जास्तीत जास्त उपयोग होईल तेवढा हवाच आहे. तेव्हा या पुस्तिकेचा निःसंकोचपणे वापर करा. असं करताना जर आम्हाला कळवलं तर अधिक चांगलं.



निगराणी

निगराणी म्हणजे काळजी, जपणूक.

लहानग्या रोपट्यांना, छोट्या बाळांना हळुवार
निगराणीची गरज असतेच.

आपल्या ह्या बाळांनाही निगराणी हवी,
दोन कारणांसाठी.

पहिलं, लहान मूल म्हणून.

दुसरं, एच्.आय्.व्ही.ची लागण आहे म्हणून.





एच्.आय्.व्ही.ची लागण असणं हे आजच्या काळात फार घाबरून जाण्याचं कारण मानायची गरज नाही. काळजी मात्र घ्यावी लागते, हळुवार आणि काटेकोर. ए.आर.टी. म्हणजेच या आजाराची खास औषधं नियमितपणे घेतली, तपासण्या न चुकता केल्या आणि एरवी प्रकृतीची काळजी घेत राहिलं तर आपलं बाळही इतर बाळांसारखंच छान वाढेल, शिकेल.

सामान्यपणे नीट जेवू खाऊ घातलं, दुखणं खुपणं बघितलं, थोडं लाडप्यारानं थोपटलं तरी लहान मुलं घरोघरी वाढतच असतात, मोठी होतच असतात. त्यांच्या वाढण्याकडे बघत राहणंच किती आनंदाचं असतं.

लहान बाळांची फार गंमत असते नाही?

रोखता न येणारी नजर आणि पेलता न येणारं लहानगं शरीर घेऊन आपली ही पिल्लं जन्माला येतात आणि बघता बघता मोठी होतात. नऊ-दहा वर्षांची होतात तोच आपल्यालाच क्षणभरासाठी उचलून खाली ठेवत म्हणतात, 'अजून मी किती लहान आहे, तरी तुला उचलता येतं मला. मोठं झाल्यावर तर उचलून पळत जाईन.'



आपलं मूलही खरं असंच आहे, पण त्याला आपली गरज इतर मुलांपेक्षा थोडी अधिक आहे, जरा वेगळीही आहे. बाळाला मनसोक्त वाढायला देताना आपल्याला त्याच्या शरीरातल्या एच्.आय्.व्ही.ला रोखून धरावं लागतं.

आपण बाळाचे पालक आहात. बाळाचे पालक नेहमीच त्याचे आईवडिलच असतील असं नाही. नातेवाईक, शेजारी, किंवा संस्थेनं

नेमलेले पालकही असू शकाल. बाळ आपल्या शरीरापासून जन्मलं की नाही ह्यापेक्षा खास बात असते ती अशी की लहानगं बाळ ही जगातली सर्वात सुंदर गोष्ट असते. इतक्या सुंदर विलक्षण गोष्टीची काळजी घेण्याची जबाबदारी ज्याच्यावर असते त्यानं नात्याची फिकीर न करता स्वतःला भाग्यवान समजावं. लहान बाळ ज्या घरात असतं त्या घरात एक न दिसणारा पण जाणवणारा आनंद असतो सगळ्या दुःखांपेक्षा वरचढ.

एच्.आय्.व्ही.ची लागण असणाऱ्या बाळांकडून आसपासच्या लहान मोठ्यांना काही म्हणता काही धोका नसतो. अगदी त्या बाळाचा पापा घेतला किंवा बाळानं आपल्या अंगावर शू-शी केली तरीसुद्धा. तुम्ही स्वतः एच्.आय्.व्ही.ची लागण नसलेले पालक असाल तर या बाळांची काळजी घेताना तुम्हाला भीती वाटते का? मनातली भीती अगदी काढून टाका.

असल्या भीतीमुळे बाळाचे शू-शीचे कपडे धुणं, एका ताटात जेवणं, अंगोळ घालणं वगैरे वगैरे पालकपणातले अनेक आनंद विरजले जातात. तसं होऊ देण्याची अजिबात गरज नाही. एच्.आय्.व्ही.चा संसर्ग फक्त ठरावीक मार्गानीच होतो. सामान्य जीवनात घडणाऱ्या अशा प्रसंगांमधून लागण पसरण्याची अजिबात शक्यता नाही.

प्रौढ माणसाच्या शरीरात होणारी एच्.आय्.व्ही.ची वाढ, दिसणारी लक्षणं आणि लहान बाळांमधला आजार ह्यात खूप फरक असतो. लहान मुलांमध्ये लक्षणं दिसू लागायला लागणारा वेळ एक वर्षापेक्षा कमी ते क्वचित वीस बावीस वर्ष - इतक्या मोठ्या काळाच्या पट्ट्यावर प्रत्येक बाळासाठी वेगळा असतो.

जर औषधं मिळाली नाहीत तर शंभरातल्या वीस-तीस बाळांना पहिल्या वर्षातच त्रास, लक्षणं दिसायला लागतात. पहिल्या पाच वर्षात जवळजवळ साठ टक्के बाळं गंभीर आजारी पडतात. आणखी वीस टक्के बाळं दहाव्या वर्षापर्यंत दम धरतात आणि उरलेली १०-२० टक्के बाळं मात्र १०/२० वर्षांची होईपर्यंत तब्येतीनं चांगली खुटखुटीत असतात. औषधं नाही मिळाली तर अर्थात कधी ना कधी प्रत्येकाला लक्षणं सुरू होणारच असतात.

हे टाळायचं तर योग्य वेळी औषधं मिळणं आणि ती नियमितपणे घेणं हीच इथली गुरुकिल्ली आहे. तसं झालं नाही तर मात्र ही गंभीर लक्षणं बाळाला मृत्यूशी पोचवण्याइतकी भयंकर ठरतात.

असं होऊ नये म्हणून लहानग्यांना लागण असल्याचं शक्यतो लवकरात लवकर समजणं फार महत्वाचं आहे. म्हणजे परिस्थितीचा अंदाज घेऊन डॉक्टरांना औषध सुरू करायचं की काय ते ठरवायला सवड मिळते.

पहिल्या वर्षात होणाऱ्या काही आजारपणांमुळे काही कमतरता कायमची राहून जाण्याचीही धास्ती असते. ह्यासाठी बाळाची लागण असल्याचं पहिल्या वर्षातच कळलं तर लगेच ए.आर.टी.ची औषधं सुरू करायला हवीत. कायमचं बौद्धिक, शारीरिक पंगूपण घेण्याच्या शक्यता त्यामुळे थोपवता येतात.

लहान मुलांना ए.आर.टी.ची औषधं देताना बाळाच्या वजनानुसार औषधांच्या मात्रा ठरवाव्या लागतात. ही गोष्ट वाटते तेवढी सोपी नसते, त्यासाठी उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना भरपूर अनुभव असायला हवा.

ए.आर.टी. औषधं सुरू करण्याआधी काही तपासण्या करायच्या

असतात हे आपल्याला माहीतच आहे. प्रतिकारशक्ती मोजणारी सीडी-४ आणि शक्य झालं तर निदान सुरुवातीला तरी विषाणूचं प्रमाण मोजणारी व्हायरल-लोड अशा दोन तपासण्या कराव्या लागतात. त्या मोठ्याप्रमाणे लहान मुलांसाठीदेखील करायच्याच असतात. शिवाय पुढे दर तीन किंवा सहा महिन्यांनी निदान सीडी-४ तपासणी करायची गरज असतेच.

ह्याशिवाय कधीकधी हे विषाणू (एच्.आय्.व्ही.) ए.आर.टी. औषधांना दाद देईनासे होण्याचीही शक्यता असते. अशी परिस्थिती फार उशीर होण्याआधीच आपल्याला समजायला हवी. ह्यासाठी शंका आल्यास हे जंतूंचं दाद न देणं आहे की दुसरं काही ते तपासावं लागतं. असं तपासून नेमकी कोणती औषधं अजूनही वापरता येण्याजोगी आहेत हे समजतं. ह्याला रेझिस्टन्स टेस्टिंग म्हणतात. ह्या तपासणीची गरज पडली तर मात्र महाग असूनही ती करावी.

बाळांना लागण होण्याचं कारण सामान्यपणे आईच्या गरोदरपण-बाळंतपणाच्या दरम्यान लागण होणं हेच असतं. बाळाला लागण होऊच नये म्हणून गभरिपणातच प्रतिबंधक उपचारांची सुरवात करता येते. हे उपचार मिळालेच नाहीत किंवा मिळूनही लागण झाली असली तरी आपण खचून जायचं नाही.

बाळाच्या जन्माआधीच आईला लागण असल्याचं कळलं असलं तर बाळाला लागण आहे की नाही हे तपासण्यासाठी लौकरात लौकर तपासणी करून घ्यायचा सल्ला डॉक्टर देतात. त्यामध्ये लागण असल्याचं कळलं तर दुःख होतं हे खरं, पण मला वाटतं, 'तरी बरं, लवकर कळलं' असाच विचार करावा. कारण आता जास्तीत जास्त उत्तम उपचारांची संधी तरी आपल्याला घेता येते.

औषधोपचार

बाळं लहान असतात, आणि त्यांना औषधांचं महत्त्व कळणं अवघड असतं म्हणून आपणच सतत सतर्क राहायला हवं. बाळानं वेळच्या वेळी औषधं घेणं ही आपली जबाबदारी मानून त्यासाठी आग्रह धरायला हवा. संस्थेत राहणाऱ्या बाळांकडून स्वतःहून औषधं घेतली जाण्याची जबाबदारी गृहीत धरली जाते. मुलं स्वयंपूर्ण व्हावीत, व्हायला हवीत हे खरं, पण मूल म्हणून ते एखाद्यावेळी विसरेल ही शक्यताही मानायला हवी आणि ही औषधं तर अगदी पक्क्या नियमितपणानं घेतली जायलाच हवी असतात. फार तर मूल आपणहून घेतंय का ह्यावर बारीक लक्ष ठेवून रहा. नाहीच घेतलं तर आपण आठवण करायची.

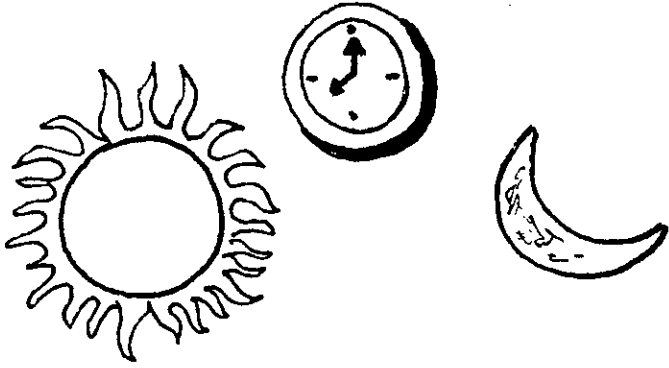


अनियमित औषधांनी आजार तर वाढतोच पण तो दिलेल्या औषधांना निकामी पण करून टाकतो, प्रत्येक चुकलेला औषधाचा डोस ही आजाराला वाढायला मिळालेली संधीच असते. महिन्यातून २-३ पेक्षा जास्त वेळा औषध घ्यायचं चुकलं तर आजार ही संधी घेणार, आणि मग ते खूप धोकादायक ठरू शकतं.

मुलाला ए.आर.टी.ची औषधं सुरू झालेली असतील तर काही काळज्या आपल्याला घेतल्याच पाहिजेत.

- सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मुलाला ठरलेल्या वेळी डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सर्व सूचना लक्षात ठेवून औषध नियमित घ्यायला हवं.
- आपल्या बाळाला अजून गोळी गिळताच येत नसेल तर पातळ औषध देता येईल. ते नेमकं मोजायचं कसं हे डॉक्टर/समुपदेशकाकडून नीट शिकून घ्या. प्रत्येक वेळी काळजीपूर्वक डोस मोजा. कमी-जास्त डोस बाळासाठी हानिकारक ठरू शकेल.
- पातळ औषध उपलब्ध नसेल, गोळीची पूड करून घ्यायला लागत असेल तर ती मधातूनही देता येईल. एका/दोन दिवसांच्या औषधांच्या पुड्या करून ठेवायलाही हरकत नाही. पण त्यापेक्षा जास्त दिवसांच्या पुड्या शक्यतोवर करूच नयेत.

- औषधाची वेळ चुकवू नका. आपल्या रोजच्या कामांशी, खाण्यांच्या वेळांशी जोडून घेतलं तर ते अजून सोपं जाईल. उदा.- सकाळच्या नाष्ट्यानंतर एक डोस, रात्रीच्या जेवणानंतर एक डोस, ते ही १२ तासांचं अंतर मधे ठेवून. औषध खाण्याअगोदर घ्यायचं का नंतर, औषधाच्या वेळा इ. गोष्टींची चर्चा डॉक्टरांशी जरूर करा.



- गावाला जाताना औषधांची डबी बरोबर न्यायला विसरू नका.
- औषधं संपण्याआधीच ४-५ दिवस पुढच्या महिन्यासाठीची तजवीज करून ठेवा.
- सध्या उपलब्ध असलेली औषधं एच्.आय्.व्ही.च्या आजाराला काबूत ठेवतात - त्यामुळे तब्येत छान राहते, पण शरीरातले एड्सचे जंतू पूर्णपणे नाहीसे होत नाहीत, म्हणून ही औषधं कायम स्वरूपाची/आयुष्यभर घ्यावी लागतात.

लसीकरण

एच्.आय्.व्ही.ची लागण असलेल्या बाळांनाही सगळ्या लसी घायला हव्यात. आजारी बाळाला बी.सी.जी. सारखी लस टाळावी असं म्हणतात, पण ती दिली जाते पहिल्या १/२ दिवसात. त्यावेळी लागणीची माहिती आपल्याला कुणालाच नसते आणि ते शक्यही नाही, त्यापेक्षा सर्वांनाच सरसकट सगळं लसीकरण घावं हे बरं. (याला अपवाद फक्त आजारी मुलांचा. त्यांच्या बाबतीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.)



आहार

लहान बाळ मोठंमोठं होत जातं तसतसा बाळाचा आहार वाढत आणि बदलतही जातो.

ह्यात वेगळं असं काहीच नाही. प्रत्येकच आईवडील आपल्या बाळाला आपल्याला परवडेल तसं चांगलंचुंगलं खायला घालू बघतात. लहान वयातली योग्य वाढ व विकास ही पुढच्या आयुष्याची शिदोरीच असते.

एच्.आय्.व्ही.ची लागण झालेल्या मुलांसाठीही यात वेगळं काहीच नाही. पण एक मात्र खरं की त्यांच्या खाण्या-पिण्याकडे, वजनवाढीकडे जास्त काटेकोरपणे लक्ष घायला हवं. एच्.आय्.व्ही.ची लागण असणारी मुलं अनेकदा आजारी पडतात. अशा आजारांमुळे या मुलांना ऊर्जा, प्रथिनं, जीवनसत्त्वं इ. इतर मुलांच्या मानाने खूप जास्त लागतात.

आपल्या नेहमीच्या जेवणातून ऊर्जा, प्रथिनं मिळतातच, पण आपल्या या लहानग्यांसाठी उष्मांकभन्त्या पदार्थांची गरज थोडी जास्त असणार आहे. दुधा-तुपातले पदार्थ, बटाटा, केळं, भात, भाकरी-चपाती, गोड पदार्थ, अंड्यातला पिवळा बलक हे सगळे पदार्थ भरपूर ऊर्जा पुरवतात. यातले बरेच पदार्थ तसे मुलांना आवडतातही. फळं, पालेभाज्यांमधून जीवनसत्त्वं मिळतात, तर अंडं, दूध व इतर दुग्धजन्य पदार्थ, दाणे, डाळी, कडधान्यं यातून प्रथिनं मिळतात.

“हा/ही नीट जेवतच नाही, त्याला रोजची पोळी-भाजी-भात नकोच असतो” - ही तक्रार तर सर्वच पालकांची असते. कदाचित आपणही त्यातलेच एक असू. पण नुसती तक्रार करून भागणार नाही. काहीतरी मार्ग काढावाच लागेल. मुलांना आवडतील असे



वेगवेगळे पण पोषणयुक्त पदार्थ करून घालता येतील.

आपल्या मुलाचा आहार व्यवस्थित आहे का नाही हे कळण्याचा एक सोपा मार्ग म्हणजे 'वजनवाढीचा तक्ता'.

डॉक्टर प्रत्येक बाळाचा असा तक्ता भरतात.

बाळाच्या वजनवाढीची रेषा सतत वरच्या दिशेने आणि तक्त्यात दिलेल्या रंगीत पट्ट्यांमध्ये असेल तर काळजीचं कारण नाही. पण तसं नसेल तर जास्त काळजी घ्यायला हवी. किंबहुना वेळेवर डॉक्टरांचा सल्ला घेणं सगळ्यात योग्य.

वजनवाढीच्या बरोबरीने मानसिक व शारीरिक विकासही तेवढाच महत्त्वाचा आहे. त्याकडेही लक्ष पुरवायला हवं. तुमच्या डॉक्टरांची/समुपदेशकांची यामध्ये मदत घ्या.

काही कारणानी मूल जर नीट खात नसलं तर काय करायचं?

- १) मुलाला तोंडात जखमा असतील किंवा तोंड आलं असेल तर -
तिखट, गरम पदार्थ टाळा.
गोड, मऊ, गार पदार्थ घ्या.
पातळ पदार्थ घेण्यासाठी स्ट्रॉचा वापर करता येईल.
- २) मळमळ, उलट्या यांचा त्रास होत असेल तर -
तेलकट, तिखट पदार्थ टाळा.
थंडगार पेयं, गार दूध देऊ शकाल.
अंतरा-अंतरानं थोडं-थोडं खायला घ्या.
- ३) जुलाब होत असतील तर -
सातत्याने जलसंजीवनी (म्हणजे साखर-मीठ-पाणी),
भाताची पेज देत रहा.
व्यवस्थित उकळलेलं पाणीच वापरा. पाच मिनिटं उकळलेलं
पाणी पिण्यासाठी योग्य असतं
वेळेवर डॉक्टरांकडे न्या.
जुलाब कमी झाले की हळूहळू रोजचं जेवण देता येईल.
- ४) सतत सर्दी होणे, कान फुटणे ही तक्रार असेल तर -
अशा वेळी कानात तेल किंवा इतर कुठल्याही औषधाचे थंब
टाकू नका.
कान जास्तीत जास्त कोरडा ठेवा. त्यासाठी स्वच्छ कापूस/
सुती बारीक वात वापरता येईल.

नाक पुसायला मऊ सुती कापड वापरा.

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधे सुरू करा.

- ५) त्वचेवर फोड येत असतील किंवा त्यातून पू येत असेल तर-
स्वच्छतेची जास्त काळजी घ्या.

मुले माती-धुळीतून खेळून आल्यावर त्याचे हात-पाय स्वच्छ
धुवून कोरडे करा.

डॉक्टरांनी दिलेली औषधे नियमितपणे घ्या.

आहाराच्या बाबतीत खालील गोष्टी काटेकोरपणे पाळा

- मुलाला उकळून थंड केलेले पाणीच द्या. कुठे गावाला/बाहेर जाणार असाल तर बरोबर पाण्याची बाटली न्यायला विसरू नका.
- शक्यतोवर बाहेरचं खाणं टाळा. विशेषतः उघड्यावरचे, शिळे पदार्थ अजिबात देऊ नका.
- मास-मच्छीचे पदार्थ नीट शिजवून बनवा.
- उकडलेलं अंडं/ऑम्लेट मुलांसाठी फारच छान पण कच्चा अंडं अजिबात नको.
- दूध उकळल्याशिवाय देऊ नका.

अनावरण : म्हणजे एखादी गोष्ट लपवून न ठेवता उघड करणे

वयाच्या दहाव्या वर्षापर्यंत सर्व लहान मुलं अनेकदा आजारी पडतातच. पण इथे मात्र आपलं मूल इतरांपेक्षा वेगळं आहे हे विसरून चालणार नाही.

एच्.आय्.व्ही.ची लागण आहे की नाही हे तपासण्याच्याही आधीपासून आपल्याला हा पाठपुरावा करावा लागतो. लागण असलेलं बाळ इतर बाळांसारखं आजारी तर पडतंच पण ते आजार वाढत जाण्याची, गंभीर होण्याची शक्यता इथे जास्त असते. त्यामुळे साध्यासुध्या वाटणाऱ्या आजारातही वाट न बघता लगेच डॉक्टरांकडे जायचं !

मूल लहान असताना औषधं देणं, तपासण्या करणं हे सगळं पालक करतच असतात आणि मुलानं वेदनेला घाबरून थोडा विरोध केला तर पालक बळजबरी देखील करू शकतात. मोठ्या यंत्राखाली एक्स रे वगैरे तपासण्या करून घेताना वेदना जरी होणार नसल्या तरी त्या यंत्राच्या मोठ्या आकारानंसुद्धा मुलं घाबरून जातात. हे घाबरणं मुलांच्या दृष्टीनं साहजिक असतं.

हे सगळं काय चाललंय, का चाललंय असे प्रश्न त्यांच्या मनात येतात, पण उत्तर मात्र सुचत नाही. मग स्वतःच्या विचारानं खराखोटा काहीतरी अंदाज मुलं बांधतात. असं होणं धोक्याचं असतं. कारण हे अंदाज काहीच्या काही असू शकतात, पण समजा बरोबर असले, तरी त्यांतून पालकांबद्दलची एक तेढ मुलामुलींच्या मनात तयार होते. अर्थात हे सगळं घरी राहून उपचार घेणाऱ्यांबद्दल. संस्थेतल्यांची परिस्थिती वेगळीच असते.

आईवडलांशिवाय संस्थेत राहणाऱ्या मुलांमुलींना 'आपल्याला एच्.आय्.व्ही. आहे, आपण ए.आर.टी. घेत आहोत' ही 'आपल्याला आईवडील नाहीत, आपण संस्थेत राहतो' ह्यासारखीच लख्ख वास्तवाची बाब असते. अर्थात त्याचा भयंकर त्रास आणि ताणही त्यांना येतोच. ह्याकडे त्यांच्या संस्थेतल्या पालकांनी समजूतदारीनं बघावं, एच्.आय्.व्ही. असो की नसो, संस्थेत राहणं ही गोष्टच मुलाला नाईलाजानं स्वीकारावी लागलेली असते. त्यामुळे एरवीही ह्या बालकांना मायेनं वाढवताना जिव्हाळयानं, समजुतीनं त्यांच्या भावनांचा, मनांचा विचार करायला हवा.

आईवडील किंवा इतर पालकांच्या छायेत वाढणाऱ्या बालकांसाठी एक प्रश्न मात्र आवर्जून येतो. सहसा कुणीही पालक आपल्या छायेतल्या बालकाला झालेल्या कुठल्याच आजाराबद्दल त्याच्याशी बोलायला उत्सुक नसतात.

त्यात एच्.आय्.व्ही. बद्दल तर प्रश्न अधिक गुंतागुंतीचा ! आपल्यामुळे बाळाला आजार झाला म्हणून पालक सतत खंत करत असतात.त्यांना सारखा स्वतःचाच राग येत राहतो. कुठलेही आईबाप स्वतःहून आपल्या बाळाला कुठलाही आजार देणं शक्यच नाही आणि तशीच प्रत्येक आईबापांची परिस्थिती त्यांच्या मुलांना स्वीकारावीच लागते. त्यात कोणाचाच दोष नसतो.

मुला/मुलींना त्यांच्या एच्.आय्.व्ही. बद्दल सांगावयाचं तर पालकांच्या मनात खूप प्रश्न येतात. मूल लहान असताना त्याला समजणार नाही असं वाटतं, तर मोठं झाल्यावर नको ते प्रश्न विचारेल, आपल्याबद्दल घृणा वाटेल असं वाटू लागतं. आणि ह्या दोन्हीतून बाळाला सांगायला हवं ही कल्पना मागेच पडते.

अनेकदा तर सांगायचं ठरवल्यावरही ऐनवेळी पालकांचं मन कच खातं, सांगणं पुढे ढकललं जातं.

असलेली गोष्ट न सांगितल्यानं, झाकून ठेवल्यानं नाहीशी होणार तर नाहीच. मग त्याबद्दल विचार करून बघायला तर काय हरकत आहे? आपण आपल्याबाबतीत विचार केला की आपल्यापासून कुणी आपल्या आयुष्याबद्दलची गोष्ट लपवली आणि नंतर त्याचे परिणाम आपल्याला भोगावे तर लागणारच असतील; त्यावेळी आपल्यालाही वाटेलच ना की हे आधीच का नाही सांगितलं? कुणाही व्यक्तीचा हक्कच असतो तो.

मूल जसजसं मोठं होतं तसंतसं आपल्यापासून काहीतरी लपवलं जातंय हे त्याला/तिलाही जाणवतंच. दर महिन्याला डॉक्टरांकडे जायचं, ए.आर.टी. नावाची औषधं घ्यायची, हे सगळं काय आहे? कशासाठी आहे? अशासारख्या प्रश्नाचं मोहोळ त्यांच्या चिमुकल्या मनाला भंडावत राहतं. उत्तर मिळत नाही, त्यामुळे पालकांशी मोकळा संवाद होत नाही.

हे आवर्जून अशासाठी सांगायचं की काही वेळा मूल गप्प राहतं, काही विचारत नाही. पालकही 'चला, बरं झालं' म्हणत आपणहून सांगत नाहीत. प्रश्न समोर येऊन भेडसावत नाही ह्याचं पालकांना बरंच वादू लागतं. समुपदेशकानं विचारलं तरी पालक म्हणतात, "नाही नाही, ती/तो काही विचारत नाही मग आपणच कशाला होऊन सांगावं?" हे गप्प बसणारं मूल कधीकधी फार समजूतदारीनं वागतं, तर कधी फार विचित्र वागतं.

आईबापांवर संतापतं. जगावर भडकतं. राग जेवणावर, औषधांवर काढतं. स्वतःच्या जीवनावरच काढतं.

अशी वेळ आली की मग आईबाप-पालक घाबरून सगळं सांगायला धावू पाहतात. पण एव्हाना उशीर झालेला असतो. आतापर्यंत न साधलेला संवाद अशावेळी नीट सुरू होऊ शकत नाही.

प्रत्येक ठिकाणी असंच होतं असं नाही. काही मुलं फार समजूतदारीनं वागतात. पालकांचेही पालक होऊन त्यांच्या वागण्याला समजून घेतात. पण मला वाटतं, आपण तरी त्यांच्या समजूतदारपणाचा एवढा अंत का बघायचा?

आपल्याला आपणहून सांगायला काय हरकत आहे?

काय सांगायचं, कसं सांगायचं, हे ठरवावंच लागतं.

एकदा ठरवलं आणि मग कसं सांगायचं असा प्रश्न असेल तर त्यासाठी मदतीचं होईल असा वयानुरूप अनावरणाचा मजकूर दिला आहे.

गट १ वय: ३ ते ६ वर्षे

सर्वात लहान मुलांच्या गटात सांगण्याची सुरुवात करणं सर्वात चांगलं. ह्या वयातल्यांना मोठ्यांप्रमाणे सगळं सांगता येणार नाही, समजेल की नाही अशीही काळजी वाटेल.

तर मग काय सांगावं...

- डॉक्टरांनी सांगितलंय की रोज औषध घ्यायला हवं.
- औषध नाही घेतलं तर सारखंसारखं आजारी पडायला लागतं, पण घाबरण्याची गरज नाही. औषधं घेतली की झालं. आणि कधी कधी रक्त तपासणी करावी लागेल.

जर इतर काही तपासण्या, म्हणजे रक्ताची काही वेगळी किंवा एक्सरेची तपासणी, करायला सांगितल्या जातात तेव्हा त्याबद्दल बोलावं लागेल.

एवढ्या लहान लेकरांना कसं सांगायचं ते तुम्हालाच ठरवायचंय. त्यासाठी गोष्ट सांगता येते किंवा गप्पा करता येतात. बाळाच्याच एखाद्या प्रश्नावरून ही गप्पांची संधी घ्यायची की आपणच सुरवात करायची हे ज्या त्या मुलाच्या आवडीनुसार ठरवायचं.....

सोईसाठी हे मुद्दे :

आपण आजारी पडतो.

औषधं घेतलं की आजार घाबरतो.

समजा औषध घेतलं नाही, किंवा विसरलं, तर आजार पुन्हा येतो,

आजार घाबरला की चूप बसतो, मग त्रास देत नाही.

म्हणून आपण काय करायचं की अगदी रोज न विसरता, कंटाळा न करता औषध घ्यायचं

औषध कुठलं घ्यायचं ते डॉक्टरकाकांना कळावं म्हणून त्यांना कधीकधी रक्त तपासावं लागतं किंवा यंत्रातून बघावं लागतं,

डॉक्टरकाका / डॉक्टरमावशी आपले आहेत ते आपल्याला मदत करतात, म्हणून आपण पण त्यांना मदत करायची.

गट २ वय: ६ ते १० वर्षे

ह्या गटातल्या मुलामुलींबाबत खूप जास्त काळजी घ्यावी लागते. त्यांना आजूबाजूचं समजतं, बरेचदा चांगलं वाचता येतं, स्वतःचे अंदाज बांधता येतात.

मात्र ह्या वयातील बालकं परिस्थितीशी खूपदा जुळवून घेतात, ती स्वतःचे अर्थ लावतात पण प्रश्न विचारतीलच असं नाही. हे फार अडचणीचं असतं, कारण मग आपणही काहीं बोललो नाही तर ते स्वतःच्या मनचंच खरं मानतात.

जर आपण मागच्या टप्प्यावर सांगितलं नसलं तर ह्या गटात तरी सांगावंच.

आणि ज्या ठिकाणी आधी सांगितलं असेल त्या ठिकाणीसुद्धा पुन्हा सांगावंच लागेल, कारण सांगायचे मुद्दे आता वाढीव असणार आहेत.

ह्या गटातल्या मुलामुलींना काय सांगायचं?

- आजार (नावाची विशेष गरज नाही, मात्र थोड्या मोठ्या मुलामुलींनी विचारलं तर सांगायला हवं.)
- आजाराचं कारण एक छोटासा जंतू.
- हे जंतू वाढत जातात आणि त्यामुळे ताप येतो, खोकला येतो, काही काही मुलांना जुलाब होतात, अंगावर फोड येतात असे अनेक आजार होतात.
- असं व्हायला नको म्हणून आजाराच्या जंतूंना अडवणारी औषधं घ्यावी लागतात.

- ही औषधं रोजच्या रोज आणि वेळेवरच घ्यावी लागतात कारण तरच त्यांचा छान उपयोग होतो.
- आणि कधीकधी रक्त काढून घेऊन ते तपासावं लागतं, म्हणजे आपण देत असलेल्या औषधाचा पूर्ण फायदा होतो आहे ना, जंतू कमी होतात ना, हे डॉक्टरांना कळतं.

गट ३ वय: १० ते १३ वर्षे

या गटातील मुलंमुली समाजाशी परिचित झालेली असतात.

त्यांना वाचता लिहिता येत असतं.

बोलण्यामधला खराखोटा गोडपणा, तिरकसपणा त्यांना कळत असतो.

या गटामध्येच मुलीची मासिक पाळी सुरू होते.

या गटातल्या मुलामुलींना सामान्यपणे घड्याळ उत्तम कळतं. समजा कळत नसेल तर ही संधी घेऊन ते आधी शिकवावं.

आईवडलांना प्रश्न विचारण्यापेक्षा आपण काही तरी प्रयत्न करून उत्तरं शोधण्याची आवड या मुलामुलींना असते.

आईवडलांना लागण असल्यास त्याबद्दलही इथे जरूर बोलायला हवं. आईवडलांच्या औषधाची आठवणही मुलंमुली अगदी जबाबदारीनं करतात.

ह्या गटातल्या मुलामुलींना काय सांगायचं?

- आजार (नावासहीत माहिती सांगायची.)
- आजाराचं कारण एक छोटासा जंतू.
- जंतूचं नाव एच्.आय्.व्ही.

- हे जंतू शरीरात रक्तात राहतात. रक्तामध्ये छोट्या छोट्या खूप पेशी असतात. (पेशी म्हणजे जिवंत असलेला कण. असे अनेक लहान कण मिळून आपलं शरीर बनतं.) रक्तातले असे काही कण शरीराचे संरक्षणही करतात. त्यांना सैनिकपेशी म्हणू. एच्.आय्.व्ही. हा जंतू अशा सैनिकांना मारून टाकतो. त्यामुळे संरक्षण होत नाही. संरक्षण न झाल्यामुळे इतर आजारांना शरीरावर हल्ला करायला परवानगी मिळते. त्यामुळे आपल्याला आजारपण येतं, ताप येतो, खोकला येतो. काही काही मुलांना जुलाब होतात, अंगावर फोड येतात.
- असं व्हायला नको म्हणून आजाराच्या जंतूंना अडवणारी औषधं घ्यावी लागतात.
- ही औषधं रोजच्या रोज आणि वेळेवरच घ्यावी लागतात, तरच त्यांचा छान उपयोग होतो.
- आणि कधीकधी रक्त काढून घेऊन ते तपासावं लागतं, म्हणजे आपण देत असलेल्या औषधाचा पूर्ण फायदा होतो आहे ना हे डॉक्टरांना कळतं.

आपणसुद्धा या रक्ततपासणीचा रिपोर्ट वाचायला शिकूया. पुढच्यावेळी डॉक्टरकाकाकडे गेल्यावर आठवण कर आपण तुझे रिपोर्ट त्यांना दाखवायला सांगू.

आपल्याला शक्य असलं तर सीडी-४ चा रिपोर्ट वाचायला शिकवा, त्यामुळे 'आपल्याला समजतं' ह्याचा आत्मविश्वास वाटेल.

गट ४ वय: १३ ते १७ वर्षे

ह्या गटातल्या मुलामुलींना हाताळणं सोपंही असतं आणि अवघडही.

ह्यांना तुमच्या अपेक्षेपेक्षा नक्की जास्त माहीत असतं.

त्यांच्याशी बोलताना प्रथम त्यांना काही माहीत आहे का ह्याचा अंदाज घ्यावा. अर्थात विचारल्यावरही ती सगळं बोलतील असं गृहीत धरता येणार नाही.

अडचणीत टाकणारे प्रश्न विचारूही शकतील, तसंच समजावूनही घेऊ शकतील. ही मुलंमुली अनेक दिवस ह्या प्रश्नाचा विचार करतील, आडून आडून इतरांना विचारतील.

मात्र आईवडलांना, किंवा संभाळणाऱ्या नातेवाईकांना त्रास, क्लेश न होता परिस्थिती स्वीकारण्याची त्यांची क्षमता असते.

आधी काहीही सांगितलं नसलं तर ह्या वयात एकदम विषय काढणं पालकांना अवघड जातं. त्यामुळे इथे समुपदेशकाची मदत घ्यावी लागू शकेल. आधीपासून बोलण्याची पद्धत असली तर पालकांनाही छान सांगता येतं.

काय बोलायचं कसं बोलायचं ह्याची तयारी मनात झालेली आहे ना?

- सहपालकांशी चर्चा केली ना? वेगवेगळी किंवा चुकीची माहिती चुकूनही देऊ नका.
- घाई अजिबात नको. बालकाचा प्रतिसाद बघत बघत बोलायचंय.
- बोलताना अतिशय साधी, न रडकी पण प्रेमाची वागणूक असावी.

- कसं सांगायचं ते आधी ठरवा, पण पालकांनीही रडत रडत बोलायचं नाही.
- जे प्रश्न विचारले जातील त्यांची उत्तरं आपण देऊ शकू ह्याची खात्री ठेवा.
- बाळाला लागण व्हावी अशी या जगात कोणत्याही आईवडलांची इच्छा असतच नाही, तेव्हा स्वतःला दोषी मानायचं नाही.
- आपल्याला काही उत्तरं देता येणार नाहीत असं वाटायला हरकत नाही, पण नेमकी कुठे अडचण येतेय ते स्पष्ट हवं. म्हणजे 'हा मुद्दा मला नीट सांगता येणार नाही, आपण डॉक्टरांना विचारू' असं मोकळेपणानं म्हणता येतं.
- सुरवातीपासूनही समुपदेशकाची मदत घेता येईल पण आपली जबाबदारी झटकून टाकता येणार नाही.

ह्यानंतरचा गट १७ हून मोठा

ह्या वयापर्यंत आपण आपल्या मुलाला/मुलीला सांगितलं नसेल तर ती खरीच चूक आहे. ह्या वयात, तीपर्यंत न बोलता आलेले पालक बोलू शकतील असं होत नाही.

अशा वेळेला चांगल्या अनुभवी समुपदेशकाची मदत घेण्याचा पर्याय असतोच, पण त्यानंतरही बराच काळ मुलांच्या मनात 'आधी का सांगितलं नाही, किंवा मलाच का, माझी चूक नसताना मला का शिक्षा', असे अनेक प्रश्न गोळा होत राहतात. एवढ्यासाठी शांतपणानं परिस्थितीला तोंड देण्याची तयारी आपण आपली करावीच लागते, कारण समुपदेशक कधीच सतत आपल्या दिमतीला नसतात.

आपल्याला वारंवार पडणारे प्रश्न
आणि
त्यांची विश्वासाह् उत्तरं

१. भविष्यात पोरांचं काय होईल? औषध घेऊन किती वर्षे आयुष्य असेल?

बाजारात एच्.आय्.व्ही.चा आजार रोखणारी औषधं १९९४च्या आसपास उपलब्ध झाली. संपूर्ण जगाचाच ह्या औषधांचा अनुभव तेव्हापासूनचा आहे. या अनुभवातून सिद्ध झालं आहे की दीर्घकाळापर्यंतही औषधे नव्ही उपुक्त ठरतात.

या आजारावर खूप मोठ्या प्रमाणात जगभर संशोधन चालू आहे. त्यातूनच पुढल्या काही काळात अजून चांगली, प्रभावी औषधं उपलब्ध होऊ शकतील. कदाचित आजार पूर्ण बरा करणारं औषधही समोर येईल.

पण तोपर्यंत परिस्थितीला धीरानं सामोरं जायला हवं.

मुलाची आजची तब्येत, खाणं पिणं, औषधं, अभ्यास याकडे अधिक लक्ष घ्यायला हवं. उद्याच्या भीतीने, काळजीने आजचं मुलाचं वाढणं, बागडणं यातला आनंद आपण नाकारत तर नाही ना, हे आपलं आपण ध्यानात घ्यायला हवं.

२. माइया मुलीचे/मुलाचे लग्न होणार का?

मुलाच्या भविष्याविषयीच्या चिंतेचाच एक भाग असलेला हा प्रश्न.

फक्त लग्नाबद्दल बोलायच झालं तर तुमच्या मुलाला/मुलीला जर लग्न करावंसं वाटेल तेव्हा त्या दृष्टीने पावले नक्कीच उचलता येतील. ह्या प्रश्नामागे दडलेली भीती आहे की लग्न, मुलं होईपर्यंत आयुष्य साथ देईल का? एच्.आय्.व्ही.ची लागण असल्याने कुणी लग्न करण्यास तयार होईल का? एच्.आय्.व्ही.च्या आजाराला न जुमानता मुलाला/मुलीला स्वीकारणारं माणूस भेटेलही. कदाचित त्या व्यक्तीलाही एच्.आय्.व्ही.ची लागण असेल.

मुलाचे लग्न होईल का, ह्या चिंतेनं स्वतःला सतावण्यापेक्षा मूल अधिक भलं, संवेदनशील माणूस कसं होतील ह्या विचारावर भर घायला हवा.

३. आमच्यानंतर मुलांकडे कोण बघणार? त्यांचं काय होईल? समाज एच्.आय्.व्ही. बाधित व्यक्तीशी खूप वाईट वागतो, माझी मुलं ह्याला तोंड देऊ शकतील का?

मुळात आपल्यानंतर मुलांचं काय होईल - या प्रश्नामागे एक खोल भीती/पक्का समज डोकावतो - तो म्हणजे आपल्याला एड्स आहे म्हणजे आपण काही जास्त दिवस जगणार नाही. स्वतःसाठी एक गोष्ट आधी नीट समजून घेऊया की योग्य औषधं व्यवस्थितपणे घेतली तर दीर्घकाळापर्यंत आजार पूर्ण

आटोक्यात राहतो. अशा परिस्थितीत अकाली मृत्यूची शक्यता अगदी कमी आहे.

आयुष्यात धीरानं, ताकदीनं तोंड देण्याचा, सामोरं जाण्याचा एच्.आय्.व्ही. हा एकमेव प्रश्न नाही. आपल्या बाळाला अनेक सुखदुःखाच्या प्रसंगांना, चढउतारांना तोंड द्यायचं आहे हे तर आपल्याला माहीत आहेच. एच्.आय्.व्ही.च्या आजारानं आपल्या मुलांकडे सतत कुणालातरी लक्ष द्यावं लागणार. ती स्वतःच्या पायावर उभी राहू शकतील का? ही शंकाही डोकावते. एच्.आय्.व्ही.च्या लागणीसह शारीरिक, मानसिक दृष्ट्या स्वावलंबी आयुष्य, स्वतःच्या पायावर उभं राहणं आपल्या मुलांना शक्य आहे हे मनाशी पक्कं असू द्या.

४. माझं मूल आजारी असल्याचं जाणवतं. लोक सारखे प्रश्न विचारतात त्यांना काय उत्तरे द्यावीत?

‘मूल काही कारणासाठी आजारी आहे. त्याला/तिला औषधोपचार चालू आहेत आणि काही काळानी ते बरे होईल,’ हे उत्तर देता येईल. मुद्दा असा की विचारणाऱ्या प्रत्येकाला मुलाच्या/मुलीच्या एच्.आय्.व्ही.च्या लागणीबाबत सांगण्याची अजिबात गरज नाही.

५. मुलाच्या/मुलीच्या लागणीबद्दल शाळेमध्ये सांगण्याची गरज आहे का?

कधी खेळताना मूल पडलं, त्याला/तिला जखम झाली तर त्याच्यापासून इतरांना धोका आहे का?

मुलाच्या/मुलीच्या लागणीबद्दल शाळेत आवर्जून सांगण्याची गरज नाही. शाळा बुडत असेल तर काही आजारांमुळे पाल्य शाळेत येऊ शकत नाही हा निरोप वर्गशिक्षिकेस जरूर कळवावा. मुलाच्या/मुलीच्या एच्.आय्.व्ही. लागणीने इतर सहविद्यार्थ्यांना, शिक्षकांना धोका नाही - हे पक्कं लक्षात घ्यायला हवं. एच्.आय्.व्ही.ची लागण असली तरी मूल हे मूलच आहे. इतर सर्व मुलांप्रमाणे खेळ, अभ्यास, दंगामस्ती करणार आहे. खेळताना जर कधी मूल पडलं, त्याला खरचटलं, जखम झाली तर नेहमीप्रमाणेच त्याला मलमपट्टी करणे, आणि मलमपट्टी केल्यावर आपले हात स्वच्छ धुणे ही काळजी घ्यायला हवी. त्यात वेगळं काहीच नाही. मूल खेळताना पडल्यावर रक्त आल्याने इतरांना लागणीचा धोका नव्हीच नाही.

कधीकधी शाळेत आरोग्य तपासणी होते तेव्हा मुलाच्या/मुलीच्या लागणीबद्दल इतरांना समजेल का?

कोणालाही एच्.आय्.व्ही.ची लागण आहे किंवा नाही हे त्या माणसाकडे पाहून लक्षात येत नाही. त्यासाठी एच्.आय्.व्ही.ची खास रक्त तपासणी करावी लागते. शाळेतील आरोग्य तपासणीमध्ये एच्.आय्.व्ही. तपासणी होत

नाही. अशी तपासणी करायची झाल्यास त्याबाबत व्यक्तीस पूर्वसूचना देणे, व्यक्तीची संमती घेणे कायद्याने बंधनकारक आहे.

६. एच्.आय्.व्ही.च्या लागणीने मुलाची/मुलीची तब्येत जास्तीच नाजूक झाल्यास त्याचा अभ्यासावर परिणाम होतो का?

कुठल्याही आजाराने मूल आजारी असेल तर त्याच्या/तिच्या अभ्यासावर आजारपणाच्या कालावधीत परिणाम होणं स्वाभाविक आहे. अशा वेळी एक परीक्षा नि त्यातले गुण यापेक्षा मुलाची/मुलीची प्रकृती अधिक भली रहावी ह्यावरच पालकांनी भर घ्यायचा असतो. योग्य औषधोपचारांकडे तर डोळ्यात तेल घालून लक्ष घायला हवं. काही वेळा पालक अतिकाळजीपोटी प्रत्येक एवढ्या तेवढ्या गोष्टींचा संबंध एच्.आय्.व्ही.शीच लावतात. असा दुसऱ्या टोकाला जाऊन विचार करण्याचंही काही कारण नाही.

इतर कुठल्याही मुलांप्रमाणे आपल्या आवडत्या विषयाचा अभ्यास नि आवडत्या क्षेत्रात ही मुले करीयरही करू शकतील.

७. वयात आल्यावर माझ्या मुलाच्या हातून काही चूक घडू नये असे वाटते.

वयात येणाऱ्या प्रत्येक मुलाच्या पालकांच्या मनातील ही भावना. गंमत अशी असते की पालक मुलांवर ह्या मनातल्या

भीतीपोटी बंधनं घालत असतात. पण मोकळेपणाने मुलाशी/ मुलीशी काहीच बोलत नाहीत. मुलांच्याही मनातील कित्येक प्रश्न, गांधळ व्यक्त करायला मोकळी वाट मिळतच नाही. तेव्हा आपल्या मुलाने 'चुकीचे पाऊल' उचलू नये ही भीती बाळगतानाच, आपणच एक पाऊल पुढे येऊन पाल्याशी लैंगिकतेबाबत, वयात येताना मनात शरीरात होणाऱ्या बदलांबाबत मोकळेपणानं बोलायला हवं. आपल्याला हे बोलणं अवघड वाटत असेल तर या विषयात काम करणाऱ्या व्यक्ती, संस्थांची मदतही घ्यायला हरकत नाही.

८. आई जर जास्त आजारी पडली तर मुलांना जवळ येऊ देत नाही कारण मुलांना त्यातून आजारपण येईल अशी तिला भीती वाटते.

कुठलाही संसर्गजन्य आजार झालेल्या व्यक्तीच्या जवळ लहान मुलांना, प्रसंगी मोठ्यांनाही जाऊ देत नाहीत. मात्र आईला एच्.आय.व्ही.ची लागण आहे म्हणून तिने तिच्या मुलांना हात लावू नये, जेवू खाऊ घालू नये. जवळ घेऊ नये ह्या सगळ्या गैरसमजूती आहेत. अशी समजूत जर आपली/आपल्या आजूबाजूच्या कोणाची असेल तर त्याबाबत वेळीच बोलून घ्यायला हवं, मनातल्या शंकेचे निरसन व्हायला हवं. म्हणजे गैरसमजूतीपोटी स्वतःला व बाळाला त्रास होणार नाही.

९. दररोज औषधं का घ्यावी लागतात, रक्त तपासणी का करायची, औषधं किती दिवस घ्यायची असे प्रश्न मुलं विचारत राहतात - त्यावेळी काय करावे?

आपले मूल मनातील प्रश्न मोकळेपणाने आपल्याशी बोलू शकते याबद्दल आपले मनःपूर्वक अभिनंदन ! नियमित औषधे, नियमित तपासण्या करणं, हे एच्.आय्.व्ही.च्या विषाणूला रोखण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे हे सरळसरळ उत्तर. पण अनेकदा असं दिसून येतं की, मुलांना समजेल अशा पद्धतीनं खरं सांगायची पालकांची तयारीच नसते. ते कुठल्यातरी 'खोट्या आजाराचं' नाव सांगून मुलाला/मुलीला औषध घ्यायला भाग पाडतात. ह्या खोट्या उत्तराचा फोलपणा लक्षात आला की मुलं पुन्हा तेच तेच प्रश्न विचारून भंडावून सोडतात. मुलांनी विचारलेल्या ह्या प्रश्नांना त्यांचं शारीरिक, मानसिक वय लक्षात घेऊन काय उत्तरं घ्यायची, नेमकं काय नि कसं सांगायचं ह्याबद्दल पुस्तिकेत आपण चर्चा केली आहेच.

१०. ह्या आजारात येणारा खर्च कसा निभवावा?

जिल्हा रुग्णालयात मोफत औषधे, तपासण्या उपलब्ध आहेत. तरीही जिल्हा रुग्णालयांपर्यंत जाणे हा देखील आर्थिक अडचणीचा मोठा भाग असू शकतो. हे ध्यानात घेऊन ग्रामीण रुग्णालयात औषधे मिळावीत या दृष्टीने प्रयत्न चालू आहेत.

औषधे घेण्यासाठी जायला लागणाऱ्या प्रवासखर्चाची तरतूद व त्यातील नियमितता ह्या दोन गोष्टी पालकांनी करण्याच्या आहेत. 'पैसे नाहीत म्हणून औषध आणलं नाही. औषध आणलं नाही म्हणून आजार वाढला, आजार वाढला नि अधिक मोठं कर्ज झालं' हे दुष्टचक्र टाळायचे असेल, तर नियमितपणे गोळ्या घेण्यासाठी सरकारी रुग्णालयापर्यंत जाण्याचा खर्च करण्यास पर्याय नाही. त्यासाठी मदत कोण उपलब्ध करू शकेल याचा शोध घ्यावा व मिळवावी.

२२२

नोंदींसाठी

नोंदींसाठी

‘प्रयास’ ही आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण व पालकत्व आणि संसाधने व उपजीविका या क्षेत्रांत काम करण्यासाठी स्थापन करण्यात आलेली सार्वजनिक विश्वस्त संस्था आहे. प्रयासचा आरोग्य-गट प्रामुख्याने लैंगिकता आणि एड्सच्या संदर्भात काम करतो.

प्रयास

प्रयास आरोग्य गट

अमृता क्लिनिक, संभाजी पूल कोपरा, कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४.

फोन : २५४४१२३०, फॅक्स : २५४२०३३७

Email : prayashealth@vsnl.net Web site : www.prayaspune.org

आपल्या लहानग्यांचं हे आजारपण पेलायला
खूप अवघड आहे, हे मान्य. त्या पलीकडे
त्यांच्या भविष्याची काळजीही आपलं मन सतत
पोखरत राहते. पण त्यामुळे खचून जाऊन
भागणार नाही. आपल्याला शक्य आहे ते सगळं
आपण त्यांच्यासाठी करूयात.

या पिल्लांच्या चेहऱ्यावरचं निखळ हसू बघताना
आपल्या कष्टाचं नक्कीच चीज होईल.

