

સાંઘ્ય દૈનિક સર્વજ્ઞ

બુધવાર તા. ૧૧, સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૯  
સંવત ૨૦૭૫ શકે ૧૯૪૧ ભાદરવા સુદ - ૧૩

પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ બંધ

સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકના વધતા જતા ઉપયોગના કારણે દેશ અને દુનિયાના દેશો પરેશાન થયેલા છે. સાથે સાથે તેમની સામે ખતરો પણ વધી રહ્યો છે. પર્યાવરણ પ્રદુષણથી લઈને કેન્સર જેવી ઘાતક બિમારી પણ થઈ શકે છે. પ્લાસ્ટિકના ઉપયોગના કારણે કેન્સર જેવી જીવલેણ બિમારી થઈ રહી છે. જમીનની પાક પેદા કરતી ક્ષમતાને પણ આના કારણે અસર થઈ રહી છે. પ્લાસ્ટિકના કારણે પાકને નુકસાન થઈ રહ્યું છે. નેશનલ ગ્રીન ટ્રિબ્યુનલની નિષ્ણાંત સમિતીએ પોતાના નવેસરના હેવાલમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ખાવા પીવાની ચીજોથી લઈને સૌન્દર્યના સાધન, શેમ્પુ, તેલ જેવી ચીજોના કારણે નુકસાન થાય છે. પ્લાસ્ટિક પાઉચ પર્યાવરણ માટે ખુબ જ ખતરનાક છે. તેના પર પ્રતિબંધ મુકવાની જરૂર છે. સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકના વધતા જતા ઉપયોગને લઈને ચિંતા વ્યક્ત કરતા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પણ કહ્યું છે કે હવે સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકને અલવિદ્યા કરવાનો સમય આવી ગયો છે. આના માટે મોટા પાયે ઝુંબેશ ચલાવવા માટેની જરૂર દેખાઈ રહી છે. દુનિયામાં વધી રહેલા પ્લાસ્ટિકના ઉપયોગ સામે દુનિયાના ૧૯૬ દેશોને પણ અપીલ કરવામાં આવી છે. ભારતમાં વર્ષ ૨૦૧૫થી લઈને વર્ષ ૨૦૧૭ વચ્ચેના ગાળામાં વૃદ્ધિ અને વન્ય વિસ્તારની હદ આઠ લાખ હેક્ટરનો વધારો થયો છે. મોદી એમ પણ કહી ચુક્યા છે કે આવનાર વર્ષોમાં ભારતમાં સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકના ઉપયોગને બંધ કરી દેવામાં આવનાર છે. વડાપ્રધાન સ્વતંત્રતા દિવસના પ્રસંગે પોતાના સંબોધનમાં સિંગલ યુઝ પ્લાસ્ટિકના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ મુકવાની વાત કરી હતી. દેશ અને દુનિયામાં પ્લાસ્ટિકના આધુનિક ઉપયોગના કારણે પર્યાવરણને ભારે નુકસાન થયું છે. આના કારણે સાવધાન થવાની જરૂર છે. કોઈથી આ વાત છુપાવેલી નથી કે પ્લાસ્ટિક હવે લોકોના જીવનના એક હિસ્સા તરીકે છે. વ્યાપક પ્રમાણમાં પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ તથ્ય પણ ચોંકાવનાર છે કે પ્લાસ્ટિક પ્રદુષણ ફેલાવી દેવાના મામલે ભારત દુનિયાના ટોપના ૨૦ દેશોની યાદીમાં સામેલ છે. જોવામાં આવે તો પ્લાસ્ટિક કચરાના પ્રદુષણથી અનેક પ્રકારની મોટી સમસ્યા સર્જાઈ રહી છે. કેન્સર જેવી જીવલેણ બિમારી પણ થઈ રહી છે. ભારતમાં દર વર્ષે હજારો ગાયો અને અન્ય પ્રાણીઓના મોત માટે મોટું કારણ પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ રહેલી છે. આ થેલીઓ ગાય અને અન્ય પ્રાણીઓ ખાઈ જાય છે જેના કારણે બિમારીઓથી તેમના મોત થાય છે. ભારત સરકારનું લક્ષ્ય છે કે એક વખત ઉપયોગ કરીને ફેંકી દેવામાં આવતા પ્લાસ્ટિક પર વર્ષ ૨૦૨૨ સુધી પૂર્ણ રીતે ખતમ કરી દેવામાં આવનાર છે. આવી સ્થિતિમાં એક વખત ઉપયોગ કરીને ફેંકી દેવામાં આવતા પ્લાસ્ટિકનો વિકલ્પ શોધી કાઢવાની પણ જરૂર છે. લાકડા અને અન્ય રીતે બનેલા વાસણ સારા વિકલ્પ તરીકે હોય છે. પ્લાસ્ટિક પર સંપૂર્ણ પણે બ્રેક મુકવા માટે મજબૂત ઈચ્છાશક્તિ ખુબ જરૂરી છે.

હેલ્થ વર્કર ઉપયોગી છે

મોદી સરકાર આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં સુધારો સતત કરી રહી છે. નવી નવી મોડિકલ કોલેજની જાહેરાત કરવામાં આવી છે. સાથે સાથે તબીબોની સંખ્યા વધારી દેવાના પ્રયાસ કરવામાં આવી રહ્યા છે. તબીબી સેવા સાથે સંબંધિત નિયમો અને કાનૂનમાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યા છે. આ તમામના કારણે સ્થિતિમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે. આવી સ્થિતિમાં હેલ્થ વર્કરની ભૂમિકા પણ ખુબ ઉપયોગી સાબિત થઈ રહી છે. આમાં પણ કેરિયર બનાવવા માટે યુવા પેઢી આગળ આવી રહી છે. લોકોની સેવા કરવા માટે ઈચ્છુક યુવાનો આમાં કેરિયર બનાવી શકે છે. ગ્રામીણ હેલ્થકેર વર્કર બનીને ગ્રામીણ વિસ્તારમાં ઈમરજન્સીની સ્થિતિમાં મેડિકલ સુવિધા ઉપલબ્ધ કરાવી શકો છો. ખુબ શાનદાર કેરિયર આમાં પણ રહેલી છે. એક કુશળ ગ્રામીણ હેલ્થકેર વર્કર લોકોને આરોગ્ય સંબંધી ઈમરજન્સીની સ્થિતિમાંથી બહાર આપવા માટે મદદ કરે છે અને આવી સ્થિતિમાંથી બહાર કરી રીતે આવી શકાય તેની ટ્રેનિંગ પણ આપે છે. ગ્રામીણ હેલ્થકેર વર્કર મધ્યસ્તરીય આરોગ્ય કમ્યુનિટી હોય છે. જે સામાન્ય આરોગ્યની સમસ્યાઓને દૂર કરે છે અને સારવાર માટે ટ્રેનિંગ આપવામાં આવે છે. શરૂઆતી સારવાર થઈ શકે તે માટે તેમને ટ્રેનિંગ આપવામાં આવે છે. આગળની સારવાર માટે ગંભીર રીતે ધાયલ થયેલા બિમાર રહેલા લોકોને હોસ્પિટલ સુધી પ્રાથમિક સારવાર બાદ પહોંચાડી શકાય તે માટે આયોજન કરે છે. આવા ગ્રામીણ હેલ્થવર્કરની ભૂમિકા આજે દેશના ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ખુબ ઉપયોગી બની ગઈ છે. ગ્રામીણ હેલ્થ વર્કર અમારા દેશમાં આરોગ્ય સંબંધી જરૂરીયાતોને પૂર્ણ કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અદા કરી રહ્યા છે. ગ્રામીણ હેલ્થ વર્કરની મુખ્ય જવાબદારી શું છે તે અંગે વાત કરવામાં આવે તો કહી શકાય છે કે તેની કેટલીક ઉપયોગી ભૂમિકા રહેલી છે. જેમાં સામાન્ય બિમારીઓની સફળ સારવાર, મોટી વયના લોકોની દેખરેખ, સગર્ભા મહિલાઓ અને બાળકોની દેખરેખ સામેલ છે. આ ઉપરાંત પરિવાર નિયંત્રણની સેવા, સ્વચ્છતા માટે જાગૃતિ ફેલાવવાની બાબત, સ્વચ્છતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટેની બાબત ઈન્ફેક્શન પ્રકારના રોગની ચકાસણી, આરોગ્ય શિક્ષણ સંબંધી માહિતીનું પ્રદર્શન, આંકડા એકઠા કરવાની બાબત, રિકોર્ડ જાળવી રાખવાની બાબત, તેમજ સેન્ટ્રીય વિસ્તારોમાં કોઈ વ્યક્તિને વધારે ગંભીર બિમારી થઈ છે તો તે વ્યક્તિને હોસ્પિટલ સુધી પહોંચાડી દેવાની બાબતનો સમાવેશ થાય છે. તેઓ ગ્રામીણ સમુદાયના લોકોની સાથે મળીને તેમના કામમાં મદદરૂપ થાય છે. મેડિકલ પ્રોફેશનલ્સ અને શિક્ષકો માટે ડેટા એકત્રિત કરવાથી લઈને જાહેર આરોગ્ય કાર્યક્રમને હાથ ધરવાની બાબત તેમની સાથે જોડાયેલી છે. ખાસ બાબત તો એ છે કે ગ્રામીણ હેલ્થકેર વર્કરનું કામ તો સફળ રીતે એજ કરી શકે છે જે સેવાભાવિ હોય છે. જેમને સેવામાં રસ હોય છે. જે વર્કરના મનમાં આરોગ્ય સાથે સંબંધિત જોડાયેલી બિમારીઓને જડમાંથી દૂર કરવાનું સપન હોય છે. જે તમારામાં આ તમામ કુશળતા છે તો આ કામ હાથમાં લઈ શકાય છે. આ ફિલ્ડને કેરિયર તરીકે પસંદ કરી શકીએ છીએ.

પગ હલાવતા રહેવાની ટેવ ખતરનાક



જો આપને બેઠા બેઠા અથવા તો આડા પડતી વેળા પગ હલાવવાની ટેવ છે તો સાવધાન થઈ જવાની જરૂર છે. કારણ કે તે રેસ્ટલેસ સિન્ડ્રોમના લક્ષણ હોઈ શકે છે. આનું કારણ આયરનની અછત હોઈ શકે છે. આ સમસ્યા ૧૦ ટકા લોકોને હોય છે. આ સમસ્યા મોટા ભાગે ૩૫ વર્ષની વયના ઉપરના લોકોને હોય છે. હાર્ડ મેડિકલ સ્કુલ, બોસ્ટનના પ્રોફેસર અને આ શોધના પ્રમુખ ડો. ડબલ્યુ વિન્કમેને કહ્યું છે કે આ બિમારીથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિને સરેરાશ ઉંચ નહીં આવવાના કારણે તે પહેલા ૨૦૦ અને ૩૦૦ વખત પગ હલાવે છે. શોધ કરનાર લોકોનું સ્પષ્ટ કહેવું છે કે સતત પગ હલાવતા રહેવાની ટેવ ધરાવનાર લોકોમાં હાર્ટ એટેકનો ખતરો વધારે રહે છે. આ નર્વસ સિસ્ટમ સાથે જોડાયેલા રોગ તરીકે છે. પગ હલાવતી વેળી વ્યક્તિમાં ડોપામાઈન હાર્મોન આવિત હોવાના કારણે તેને વારંવાર કરવાની ઈચ્છા થાય છે. આને સ્લીપ ડિસઓર્ડર પણ કહે છે. ઉંચ પૂર્ણ ન થવાની સ્થિતિમાં તે પોતાના ખુબ જ થાકેલી વ્યક્તિ તરીકે અનુભવ કરે છે. જ્યારે લક્ષણના આધાર પર બ્લડ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. ઉંચ ન આવવાની તકલીફ વધી ગયા બાદ પોલીસોમનોગ્રાફી કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ તેની ખાતરી કરવામાં આવે છે. આ તપાસથી ઉંચ કેમ આવી રહી નથી તે બાબત અંગે જાણવામાં મદદ મળે છે. આ રોગ મુખ્યરીતે આયરનની કમીના કારણે થાય છે. આ ઉપરાંત કિડની, પાર્કિન્સન સાથે ગ્રસ્ત પિડિત લોકોને અને ગર્ભવતિ મહિલામાં અંતિમ દિવસોમાં હાર્મોન બદલાય છે. વધારે પ્રમાણમાં શરાબ પીવા અથવા તો કેટલીક ખાસ દવાનો ઉપયોગ વધારે કરવાથી પણ આ તકલીફ થાય છે. યુગર, બીપી અને હાર્ટ રોગીમાં આનો ખતરો વધારે રહે છે. સારવારના ભાગરૂપે આયરનની દવા આપવામાં આવે છે.

આપવામાં આવે છે. બિમારી ગંભીર હોવાની સ્થિતિમાં અન્ય દવા આપવામાં આવે છે. જે ઉંચી જતા પહેલા બે કલાક પહેલા આપવામાં આવે છે. આ દવા અપુરતી ઉંચ પૂર્ણ કરીને સ્થિતિને સામાન્ય બનાવે છે. કેટલીક ખાસ કસરત જેમ કે હોટ એન્ડ કોલ બાથ, વાયબ્રેટિંગ પેડ પર પગ રાખવાથી પણ મોટી રાહત મળી છે. આ રોગના કેટલાક લક્ષણ રહેલા છે. દિવસમાં બેસવા અને રાત્રી ગાળા દરમિયાન ઉંચતી વેળા પગ હલાવવાના કારણે કેટલીક તકલીફ થાય છે. થાક પણ ખુબ વધારે પ્રમાણમાં લાગે છે. રાત્રી ગાળા દરમિયાન બિસ્તરમાં ઉંચી જતી વેળા જો પગ હલાવતા રહેવાની ટેવ છે તો તરત બદલી નાંખવી જોઈએ. પગ હલાવનાર વ્યક્તિ અંગે કહેવામાં આવે છે કે તે પોતાના પરિવાર અને સભ્યો માટે વધારે વિચારણા કરે છે. આવું કરવાથી નકારાત્મક ઉર્જાને વેગ મળે છે. જે હકારાત્મક વિચારધારા પર ભારે પડે છે. આવી વ્યક્તિ પોતાના કામમાં નિરાશ રહે છે. જે વ્યક્તિ વધારે ચિંતામાં રહે છે તેને પગ હલાવવાની ટેવ પડી જાય છે. હાર્ટને લઈને કેટલાક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા છે જેમાં જાણવા મળ્યું છે કે પિતા પાસેથી પુત્રને મળનાર વાઈ કોમોઝોમ દ્વારા પુત્રને હાર્ટની બિમારી હોઈ શકે છે. ત્રણ હજારથી વધારે પુરૂષોના ડીએનએના અભ્યાસના આધારે આ તારણ આપવામાં આવ્યા છે. વૈજ્ઞાનિકોને એવું જાણવા મળ્યું છે કે પિતામાં એક ખાસ પ્રકારના વાઈ કોમોઝોમ હોય છે. જે હાર્ટની બિમારીના ખતરને ૫૦ ટકા સુધી વધારી છે. દુનિયામાં સૌથી પ્રતિષ્ઠિત મેગેઝિન વૈકી એક ૫ લોસ્ટેન્ટમાં પ્રકાશિત અહેવાલમાં ધડાકો કરવામાં આવ્યો છે કે જિટનમાં દરેક પાંચ વૈકી એક પુરૂષમાં ખાસ કોમોઝોમ રહે છે. જે હાર્ટની બિમારી થવાના બીજા કારણોને વધારે છે. શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલ વધારવાનું પણ કામ કરે છે. નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ સામાન્ય રીતે પુરૂષોને હાર્ટની બિમારી મહિલાઓની સરખામણીમાં દસ વર્ષ પહેલા થઈ જાય છે. ૪૦ વર્ષની વયમાં બે પુરૂષો વૈકી એકમાં હાર્ટની બિમારી થવાનો ખતરો રહે છે. જ્યારે મહિલાઓમાં ત્રણ વૈકી એક મહિલાઓને હાર્ટની બિમારી થવાનો ખતરો રહે છે. અસ્ત વ્યસ્ત લાઈફ સ્ટાઈલ અને બ્લડપ્રેશરના કારણે પણ હાર્ટની તકલીફ થઈ શકે છે. પરંતુ નવા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે વાઈ કોમોઝોમ આના માટે મુખ્ય કારણ છે. આના કારણે જિટનમાં દર વર્ષે હજારો પુરૂષોના મોત થઈ જાય છે. યુનિવર્સિટી ઓફ લિસેસ્ટરના ડોક્ટર વૈકીજની ટીમે ત્રણ હજારથી વધારે એવા જિટીશ લોકોને ધ્યાનમાં લીધા જે લોકો વચ્ચે બ્લડ રિલેશન ન હતા. આ લોકોને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે ૮૦ ટકા પુરૂષોમાં વાઈ કોમોઝોમના બે રૂપ વૈકી એક છે. તાજેતરના સમયમાં જુદી જુદી લાઈફ સ્ટાઈલના કારણે નાની વયમાં પણ હાર્ટની જુદી જુદી બિમારીઓ ધર કરવા લાગી ગઈ છે. હાર્ટ ઉપરાંત અન્ય તકલીફો પણ વધી રહી છે તેવા સમયમાં અભ્યાસના આ તારણ ચિંતા ઉપજાવે તેવા છે.

