

Vol 4 Issue 11 Aug 2015

ISSN No : 2249-894X

*Monthly Multidisciplinary
Research Journal*

*Review Of
Research Journal*

Chief Editors

Ashok Yakkaldevi
A R Burla College, India

Flávio de São Pedro Filho
Federal University of Rondonia, Brazil

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Kamani Perera
Regional Centre For Strategic Studies,
Sri Lanka

Welcome to Review Of Research

RNI MAHMUL/2011/38595

ISSN No.2249-894X

Review Of Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial Board readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho Federal University of Rondonia, Brazil	Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Mabel Miao Center for China and Globalization, China
Kamani Perera Regional Centre For Strategic Studies, Sri Lanka	Xiaohua Yang University of San Francisco, San Francisco	Ruth Wolf University Walla, Israel
Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Karina Xavier Massachusetts Institute of Technology (MIT), USA	Jie Hao University of Sydney, Australia
Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	May Hongmei Gao Kennesaw State University, USA	Pei-Shan Kao Andrea University of Essex, United Kingdom
Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania	Marc Fetscherin Rollins College, USA	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Liu Chen Beijing Foreign Studies University, China	Ilie Pinte Spiru Haret University, Romania
Mahdi Moharrampour Islamic Azad University buinzahra Branch, Qazvin, Iran	Nimita Khanna Director, Isara Institute of Management, New Delhi	Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai
Titus Pop PhD, Partium Christian University, Oradea, Romania	Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University, Kolhapur	Sonal Singh Vikram University, Ujjain
J. K. VIJAYAKUMAR King Abdullah University of Science & Technology,Saudi Arabia.	P. Malyadri Government Degree College, Tandur, A.P.	Jayashree Patil-Dake MBA Department of Badruka College Commerce and Arts Post Graduate Centre (BCCAPGC),Kachiguda, Hyderabad
George - Calin SERITAN Postdoctoral Researcher Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi	S. D. Sindkhedkar PSGVP Mandal's Arts, Science and Commerce College, Shahada [M.S.]	Maj. Dr. S. Bakhtiar Choudhary Director,Hyderabad AP India.
REZA KAFIPOUR Shiraz University of Medical Sciences Shiraz, Iran	Anurag Misra DBS College, Kanpur	AR. SARAVANAKUMARALAGAPPA UNIVERSITY, KARAIKUDI,TN
Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur	C. D. Balaji Panimalar Engineering College, Chennai	V.MAHALAKSHMI Dean, Panimalar Engineering College
	Bhavana vivek patole PhD, Elphinstone college mumbai-32	S.KANNAN Ph.D , Annamalai University
	Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary, Play India Play (Trust),Meerut (U.P.)	Kanwar Dinesh Singh Dept.English, Government Postgraduate College , solan
		More.....

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.ror.isrj.org

बालकांचा शारिरीक, बौद्धिक, सामाजिक, सांस्कृतिक
आरोग्याची समस्या व त्यावरील उपाय



जौल्सना पुसाटे
विभाग प्रमुख गृहअर्हाशास्त्र, जे. डी. पाटील सांगळूदकर महाविद्यालय, दर्यापूर



प्रास्ताविक :

आयुष्य हे कष्टमय असते निर्जन समुद्र आणि निळशाळ आकाश यामध्ये . आयुष्य पुढे धावत असते आयुष्य जगतांना आरोग्याला शेवटच्या क्षणापर्यंत जपावे लागते आपल शरीर हा खंर म्हणजे आपल्या विचारांचाच परिणाम आहे असे मत डॉ. जॉनहेज लीन यांनी मांडले आहे या शरीर रचना जीवरासायनिक आहे शरीर म्हणजे विविध अवयवांचा बंच आहे या शरीर बंचाची सतत हालचाल होत असते जगतांना शारीरीक काम करावे लागतेच शारीरिक काम हे मानसिक विचारांचा परिणाम आहे . तर आहार हा त्यांचा १०८ प्रकारच्या तृष्णापैकी गरजापैकी एक अत्यावश्यक गरज आहे . असे मत भन्ते राहुल यांचे आहे . अन्न वस्त्र निवार हवा आणि पाणी या मानवी शरीरास आवश्यक पाच गरजा आहेत . मानवी शरीराच्या ज्या विविध गरजा आहेत त्यापैकी जास्तीत जास्त गरजांची परिपुर्ती ही निसर्गाच्या माध्यमातून होत असते . अन्न ही त्यातील प्रमुख गरज त्याच बरोबर हवा आणि पाणी ही सुध्दा निसर्गाची देण आहे . सकस आहार आणि शुध्द पाणी त्याच बरोबर भरपूर ऑक्सीजन (०२/%) स्वस्त शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यावश्यक तीन घटक आहेत . आरोग्य ही सुध्दा एक संपत्ती आहे . आरोग्याविषयांची आवश्यक माहिती . जर

अविकसित व विकसनशील जगातील सर्व कूटूंबांना अवगत करून दिली गेली तर विविध कूटूंबांना अवगत करून दिली गेली तर तेथील विविध कुटूंबाच्या आरोग्याला नाटयमय सुधारणा होईल व सुधारण्याच्या प्रमाणातील संख्ये वरून जग निरोगी आयुष्य जगण्यास सुरवात करेल निरोगी जीवन हा जीवनाचा मंज या घोषवाक्य व्दारे जागतिक आरोग्य संघटनेने व युनेस्को यांनी जगभरातल्या प्रमुख वैद्यकीय आयुर्वैदिक शास्त्र संघटनेच्या सहयोगाने जगातील सर्व मानव व प्राणीमाजाचे विविध तपासनीच्या पद्धतीव्दारे व उपलब्ध आधुनिक तंत्रज्ञानाव्दारे आरोग्याच्या ज्या विविध नविन समस्या उपलब्ध होत आहे त्यावर आधुनिक संशोधना व्दारे उपाय सुध्दा उपलब्ध होत आहे .

सोप्या भाषेत सांगायचे तर लहान मुल तरुण मुल पौढावस्थेतील जीवन आणि वृध्दापण काळातील लोकांच्या आरोग्या विषयी अनेक समस्या आहेत . जीव वाचवणे किंवा आयुष्य वाढविणे हे सर्व वैधकिय शास्त्राचे धोरण आहे . त्याकरिता १९९६ मध्ये युनिसेफने आरोग्याविषयक शिक्षण देण्याच्या पद्धतीत युसुजता आणली आहे . त्याच प्रमाणे आरोग्य सेवक आणि समाज विकास अधिकारी यांना प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्यसेवक आणि समाज विकास अधिकारी यांना प्रशिक्षणातल्या माध्यमातून आरोग्यासंबंधित प्रत्याक्षिका सह ज्ञानाजनाचे महाविद्यालय व दवाखान्याच्या योजना आयुन विविध साहित्य व तंत्रज्ञान व औषधी उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आहेत . याचा परिणाम संवाद साधण्याचे कौशल्य वाढले संवादातून आरोग्य विषयक समस्या जगापुढे आल्यात त्याही वैधकीय तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून सर्वसामान्य अशा आरोग्य विषयक माहितीचा मसुदा उपलब्ध झालेला आहे . आरोग्य विषयक माहिती तसेच प्रत्येक कुटुंबाकडे उपलब्ध झालीतर मानवी शारीरीक मानसीक व भावनीक तसेच सांस्कृतीक आरोग्य निरोगी व संपन्न जगण्यास निश्चितच उपयोगी पडणार आहे . आरोग्य संपन्न तर सर्व काही शारीरीक स्वार्थ निरोगी तर देश संपन्न असे म्हणण्यास आपणास हरकत नाही . कारण मानव त्या देशातील नागरीकाच्या शारीरीक व मानसीक स्वार्थावर त्या त्या देशाची उन्नती अवलंबुन आहे . सर्व देशातल्या प्रसार माध्यमाव्दारे समाजातील प्रत्येक कुटुंबातील प्रत्येक घटकाकडे आरोग्य विषयक मुलभुत माहिती पोहचली तर र्व-याच प्रमाणात यश मिळण्याची शक्यता वाढुन अशक्य रोगावर सुध्दा मात करणे शक्य आहे . त्याकरिता वेळेच्या वेळी तपासणीच्या माध्यमातून योग्य उपचार होत राहला तर समाजाला निरोगी नवीन सहजपणे जगता येईल आरोग्य विषयक विविध उपलब्ध आढाव्यांना विविध देशातील निरोगी आणि प्रवृत्तीच्या लोकांचा प्रतिसाद कसा मिळतो यावरून जगाचे निरोगी आरोग्य अवलंबुन आहे . एक माज पक्का विचार तुमच्या डोक्यात कोवा की हसणे हा आरोग्यासाठी सर्वात उत्तम उपाय आहे .

आरोग्यसाठी आवश्यक घटक

उत्तम आरोग्य हा जगातील सर्व नागरिकांचा जन्म सिद्ध हक्क आहे . कधी तरी अंगाला मालिश करून घेणे चांगले नियमित तपासणी करून घ्यावी काही शारीरीक समस्या असलेच तर वेळेतच कळेल व त्यावर वेळेतच उपाय करता येईल यांचा परिणाम तुमचे आरोग्य चांगले राहील . आरोग्यासाठी स्वतः कडे लक्ष

देण्यात तथ्य आहे की राजी लवकर झोपा सकाळी नियमित वेळेवर उठा सकाळी स्वच्छ वातावरणात सम्यक व्यायाम करा . पालेभाज्या भरपूर खा सोबत फळांचा व दुध . दही . ताक इत्यादी घटकाचा वापर करा सोबत पंचनकियेवर लक्ष असु द्या त्यामुळे तुम्हाला खुप शक्ती मिळेल ती शक्ती डॉक्टरने दिलेल्या टॉनिक सारखी असते तुम्हाला छान वाटेल परंतु तुम्हाला औषधी आळशी वनविणारे अन्नपदार्थ खान्याचे टाळा त्यामुळे तुमच्या शरीरात भेद साठुन टाकुनच तुमचा वेग मंदावु शकतो . रक्तवाहीन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होऊ शकतो पण हे सर्व काही तुमच्या आवडी निवडीवर अवलंबुन आहे पण तुम्हच्या शारीरीक यंत्राला म्हणजेच तुम्हाला जास्त शक्ती ऊर्जा अन्नाची जंकफुड फॅशन पेक्षा निश्चितच अधिक गरज आहे गरज ही शोधाची जननी आहे हे तुमच्या मनात निश्चित करा आणि आरोग्य तुमचे स्वास्थ चांगले ठेवणारे घटक सतत वापरत राहा मानवी जीवनात आहार ही मुलभुत वाव आहे . अन्न वस्त्र निवारा हवा पाणी या प्रथमिक गर्जा मध्ये हवे ऑक्सीजन नंतर आहाराचे स्थान आहे याचे कारण मानवी शरीराची जडण घडण आणि पोषण ही आहारावरच अवलंबुन असते अन्न हे केवळ पोट भरण्याचे माध्यम नाही तर आरोग्य दाई जीवन लाभावे यासाठी पोषण आणि आहाराचे महत्व जाणुन घेणे आणि प्रत्येकाने त्याचे आपल्या आहारात उपयोग करणे ही वाव महत्वाची आहे . कारण स्वस्थ चांगले आरोग्य कार्यक्षमता या वावी निकटचा सहसंबंधात आहे . तो शोधण्याचा प्रयत्न येथे आरोग्यासाठी आवश्यक घटकामध्ये करण्यात आलेला आहे . जागतिक आरोग्य संघटने (W.H.O) प्रस्तावनेत उल्लेख केल्याप्रमाणे “आरोग्य म्हणजे केवळ रोगापासुन मुक्तता नव्हे तर शारीरीक मानसिक सामाजिक व संपुर्ण स्वास्थ म्हणजे आरोग्य होय .” (state of complete physical ,mental of diseases of infiricity)

वरील व्याख्येचा विचार करता . एकंदरित व्यक्तीचा संपुर्ण स्वास्थाचे संघटन आहे . याचा अर्थ असा अभिप्रेत आहे की व्यक्तीच्या आरोग्याचा आरोग्यासाठी आवश्यक घटकांचा विचार करतांना फक्त शारीरीक स्वास्थाचा विचार करून चालत नाही कारण मानव हा समाजशील प्राणी आहे . त्याची प्रकृती विकसनशील असते . त्यामुळे शारीरीक स्वास्था वरोवरच कमवध्द पध्दतीने मानसीक आणि सामाजिक स्वास्थाचा विचार करणे अत्यावश्यक आहे . आणि या संपुर्ण स्वास्थाच्या आधारावरच राष्ट्राचे स्वास्थ अवलंबुन आहे हाच उद्देश ठेवुन मी सदर प्रकारची विचाराची निवड केलेली आहे . आरोग्यासाठी सर्वात जास्त महत्वाचा घटक म्हणजे आहार सकस अन्न आहे सकस अन्न मिळणे व त्याची परिपुर्ती सर्व सामान्य नागरिकापर्यंत पोहचते किंवा कसे १ चा वावत सर्तक राहणे हे राष्ट्रीय पातळीवरील काम असले तरी शिक्षणाच्या माध्यमातुन ते घरोघरी पोहचविले मी माझे कर्तव्य समजले तेही आहारशास्त्र विषयाच्या माध्यमातुन

आहारासाठी सर्वात महत्वाचा घटक म्हणजे पोषक . प्रथिने (protein) हा आहे मानवाच्या प्रथिने युक्त आहारातील खादयपदार्थाचे वर्गीकरण करतांना विल्यम प्राउट (William prout) संशोधन केले की यामध्ये (I)वनस्पतिज . शर्करा गुणधर्म (II)प्राणिज्य गुणधर्मीय असणारे व (III)सिग्ध गुणधर्मीय असणारे शरीराला आवश्यक आहे . मॅगेंडी (magendie)यांनी संशोधित केलेल्या नायट्रोजन (n2)युक्त पदार्थाचे . प्रथिनाचे विश्लेषण लक्षात घेता अन्नपदार्थ त नायट्रोजन युक्त पदार्थ तेवढेच महत्वाचे आहे . आम्हाचे गुणधर्म असणारे पदार्थ आहारात असेल तर खाण्याची व पचनक्रिया विकसित होते असे मत विल्यम प्राउट यांचे आहे . याचेच नाव सिस्टिन हे यानी दिलेली आहे .

मानव हा क्रिया प्रतिक्रिया देणारा प्राणी आहे त्यामुळे त्याचे शारीरीक परिश्रम अधिक प्रमाणात करणा-या व्यक्तीस प्रत्येक दिवशी १२५ ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असल्याचे मत ॲटवॉटर यांनी मांडले अधिक परिश्रमांमुळे अधिका भुक लागते ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे त्याची परिपुर्ती अन्नातुन प्राप्त होण्याकरीता कमीत कमी १२५ ग्रॅम प्रथिनातुन करणे शक्य आहे . आणि त्यांचा पुरवठा होणे शासनाची भुमिका असावी कारण तो प्रत्येक नागरिकांचा हक्क आहे असे मत रबनर याचे आहे तर रोझ व थॉमस बर (Thomas burr) आणि आसेवर्न मंडल प्रथिने हे दर्जायुक्त असावेत जेणेकरुन आरोग्याचा -हास होणार नाही त्यामुळेच कार्ल थॉमस यांनी प्रथिनांना जैविक मुल्ये असे संबोधिले आहे जीवनातील अत्यावश्यक घटक असे आपल्यास संबोधता येईल .

अन्नातिल प्रथिने वरोवरच सिग्धपदार्थ आवश्यक आहे . सिग्ध पदार्थ हे सिग्धामध्ये (fully acid)आणि ग्लिसरॉल मिलुन वनलेले संयुक्त पदार्थ असुन ते शारीरीक पेशीना पोषक आहे असे मत मायकेल चेवसन यांचे आहे . ते पुढे म्हणतात की कर्बोदके प्रथिनांपेक्षा सिग्ध पदार्थाचे कॅलरीमुल्य जवळ जवळ 2-1/4 वर असेल तर पचनक्रिया प्रभावी ठरते सिधाला मध्ये लिनोलीक व ऑक्सीडॉनिक हे सिग्धम्ल प्रथिने युक्त सिग्धपदार्थावरोवर शारीरीक स्वास्थ करिता खनिजे सुध्दा आवश्यक आहे . शर्मन वाझीलस वंग . वॉसिन गॉल्ट गॅरिन किम्बॉल आणि वंग या संशोधकांनी लोह कॅलशियम कॉस्फरस गंधक . आयोडिन इत्यादी खनिजांचे महत्व व परिणाम सांगितले आहे . आहारामध्ये वरील सर्व खनिजयुक्त पदार्थांचा समावेश असतो तर हातांना मजबुती मिळते . कॅलशियम कार्बोनेट व कॅलशियम फॉस्फेट हे अन्नातील घटक दात व हाडे यामध्ये आढळतात त्याच वरोवर हिमोग्लोबीनमध्ये लोह असल्याने रक्ताची प्राणवायु 0२ शोषण करण्याची क्षमता वाढते वंग यांचे मते रक्तक्षय थांबतो व आरोग्य बलवंड होण्यास मदत होते . आहारातील आयोडिन तर सर्वांचे परिचयाचे आहे चवीचे खादय आहे . आयोडिन व गॉइटर यांच्या संबंध असुन कंठस्थ ग्रंथीतसाठी व घशातील खोकला . खचखच सर्दी इत्यादी रोगावर हमखास उपयुक्त घटक म्हणजे आयोडिन युक्त पदार्थ होय पचनक्रियेसाठी सुध्दा तेवढेच उपयुक्त आहे .

प्रथिने सिग्धपदार्थ खनिजे या सर्वांची साखळी जीवनसत्वाकडे वळण घेते जीवनसत्वाचे वर्गीकरण अ . जीवनसत्व . ज्याला नेजरोग . अवरोधक तत्व असे म्हणतात लोण्यालाच वरोवर पिवळया भाज्या . गडद हिरव्या पानात असणारे कॅरोटीन जीवनसत्व अ . चे पुर्वसार आहेत साधारणत कॅरोटीन पदार्थाचे प्राकृतिक गेल्यावर जीवनसत्व अ तयार होतो . त्याचे रासायनिक सुज आहे हे नैसर्गिक स्वरूपात प्राण्यातच असते आणि डोळे . त्वचारोग . दात व हाडासाठी अंत्यत आवश्यक आहे .

अन्नातील जीवनसत्व मुडदुस अवरोधक घटक म्हणून ओळखला जातो . त्याचे रासायनिक सुज हे असुन जीवनसत्व ‘ड’ स्टेरप्ल वर्गीय रासायनिक दृष्ट्या भिन्न गुणधर्मांचा संयुग आहे . ‘ड’ जीवनसत्व चे पूर्वसर किरणांच्या संपर्कात आल्याने तयार होत असतात त्यामुळे संध्याकाळी सूर्यास्ताच्या आसपासच्या वेळात फिरायला जाणे हे शारीरिकस्वास्था करिता ठरते . कारण ‘ड’ जीवनसत्व कॅल्सीयम व फॉस्फरसच्या रक्तातील प्रमाणावर नियंत्रण ठेवते . दुधातून सुध्दा ‘ड’ जीवनसत्व प्राप्त होते .

अन्नातील ‘ई’ हे व्हॅन्स व विशप यांनी १९२३ मध्ये शोधुन काढले . हे जीवनसत्व प्रजोत्पादनासाठी आवश्यक आहे . स्त्री व पुरुषांना प्रजोत्पादनासाठी ‘ई’ जीवनसत्व आवश्यक आहे . पुनर्निमितीचे एकमेव साधन आहे . त्याचे रासायनिक सुज असे असुन ते जास्त उष्णतामान व आम्ल यात प्रामुख्याने स्थिर राहते . शिसे आणि लोह अल्कली आणि निल किरणे यांच्या उपस्थितीत प्राजातीभवनाची क्रिया जलद होते . हे ‘ई’ जीवनसत्व मास पेशीच्या वाढीकरीता व नलिका विरहीत ग्रंहीचे कार्य योग्य रितीने घेण्यास आवश्यक आहे .

अन्नातील जीवनसत्व ‘के’ ‘क’ हे रक्तस्त्राव प्रतिबंधक जीवनसत्व म्हणून ओळखले जाते . १९२९ साली डॅम या डॅनिय यास्त याने ‘के’ चा शोध लावला

तर १९३३ साली डॉ. किंग यांनी अॅस्कॉर्विक अॅसिड असे नाव दिले .

जीवनसत्व के मुज असे आहे . जैविक क्रिया सारखी असलेल्या पदार्थांचा तो समूह आहे अर्थातच सिग्धद्रव्य संयुग आहे . ‘के’ हे हिरव्या पालेभाज्याचे गुणधर्म तर ‘के२’ जीवाणूंच्या क्रियेनी शरीरात उत्पन्न होणारे सत्व आहे . ‘क’ जीवनसत्वाचे रासायनिक मुज आहे . प्रक्रियेत महत्वपूर्ण कार्य करते .

जीवन सत्व ‘व’ अंतर्गत विविध गुणयुक्त ११ जीवनसत्वाचा समावेश होतो . हे सर्व जीवनसत्वे जलद्रव्य आहेत . ते ह्यायमिन अॅन्टी बेरीबेरी म्हणून ओळखले जाते . ते शरीराची वाढ व उत्तम आरोग्य राखण्यास आवश्यक आहे . तसेच पचनक्रियेची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते . ह्या रोग प्रतिकार शक्ती वाढविण्यास मदत होते . हिरव्या पालेभाज्या फळे कंद मास दुध दुधाचे पदार्हा यामध्ये ‘व’ गटातील जीवनसत्वे आढळतात .

अश्या प्रकारे मानवी आरोग्यासाठी वरील सर्व जीवनसत्वे सिग्धपदार्हा आम्ल प्रहिने खनिजे व कार्बोदके इत्यादी घटक असणाया पदार्हांचे नियमित आहारात समावेश केला तर विमारी तुमच्या जवळ भटकणार नाही . आणि भटकली तर डॉक्टरचा सल्ला घेणे हे अतिउत्तम आहे .

आरोग्याची समस्या एक आजार

आरोग्य एक नव्हे अनेक समस्या जणू समस्यांचे माहेरघर बालपणापासून शेवटच्या क्षणापर्यंत आरोग्याची काळजीच काळजी प्राचीन काळी आरोग्य निसर्गा च्या सान्निध्यात होते . स्वच्छ हवा स्वच्छ प्रकाश भरपूर पाण्याचा ओघ निसर्गातील विविध उपलब्ध साधन खाद्य संपत्ती ऋतूकाळानुसार बदलते प्रवाह प्रवाहानुसार प्रेम जिव्हाळयाचे कौटुंबिक वातावरण नाती संवध एकमेकास समजून घेण्याची प्रवृत्ती सामाजिकतेचे घट्ट संबंध त्यामुळे निसर्गच मानवाच्या आरोग्याची काळजी घेत असे त्यामुळे तर त्याच आयुष्यात १५० ते २०० वर्ष असावेत मरेपर्यंत सदैव त्यांच्या चेह-यावर आनंदाचा प्रवाह वाहत असे तसेच मानसिक चांगली स्थिती व सकारात्मक भावना त्यामुळे ते व्यस्क असले तरी एखादा तरुणाप्रमाणे वाटत असे . कारण आरोग्याची समस्या हा प्रश्नच त्यांच्यापुढे नव्हता प्रश्न होता तो जगावे तर किती जगावे फक्त आजच्या सारखी आधुनिक उपलब्ध औषधी डॉक्टर नसलीतरी निसर्गाच्या सानिध्यात राहून झाड पत्ती जडी बुटी या पासून निर्माण करणारे औषधी डॉक्टर होतेच ना त्यामुळे आरोग्य समस्या कमी आणि निरोगी जीवनाची समृद्धी जास्त . पण

आजच्या आधुनिक काळाकडे वळण घेतांना प्रत्येक वळण वाटेवर शारीरिक व मानसिक आजाराचे प्रमाण दिवसें दिवस वाढू लागले आहे . यांचे कारण शोधतांना मला दिसते निसर्गाचे व मानव यांच्यामधील अंतराचे प्रमाण सदैव वाढत आहे . आणि त्या प्रमाणाच्या डीग्रीनुसार आरोग्याच्या समस्या सुध्दा वाढत आहे .

आजच्या २१ व्या शतकात माणसाला सर्वाधिक छळणारे आजार शारीरिक तर आहेतच पण त्याही पेक्षा अधिक मानसिक आजार वाढत आहे . डिप्रेशन सारख्या मनोविकारांचे प्रमाणही वाढत आहे . प्रत्येकाचाच आजार गंभीर स्वरूपाचा नसेल तरीही मानसिक ताणांमुळे धावपळ उदासपणा चिडचिड सतत भावनिक चढ उतार गरजांची अपूर्तता रासायनिक तंत्राचा अधिक वापर अनेकसर्गिक उत्पादनात खाद्यपदार्हात भरमसाठ लोकसंख्येच्या प्रमाण गरजेनुसार होणारी वाढ पर्यावरण प्रदुपण इत्यादी कारनास्तव कोणत्यानां कोणत्या प्रकारांचे नविन नविन आजार निर्माण होत आहे . हीच तर मानवी आरोग्याची समस्या आहे . आरोग्याच्या समस्यातील समस्या हा एक आजार आहे .

चांगल्या आरोग्यावर यशदायी जीवननिर्भर असते . त्याकरिता आहार पोषण हा त्याचा मुलभूत पाया असला तरी अलिकडे गतिमान जीवनाचा सर्वच लोकांना अनुभव येत आहे . त्याचे ही कारण आहे प्रगतीचा द्यास अर्थातच विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाने प्राप्त झालेल्या प्रगतीचा तो प्रभाव आहे . या प्रभावाच्या अनुपंगाने चांगल्या वरोवर वाईट बाबींचे संक्रमण होणे साहजिकच आहे . त्यामुळे अन्नभेसळ पाण्याचे प्रदुपण खाद्यान्नातील विषाक्तता अन्नसमावेशका जीवाणू प्रतिरोधक सेंद्रिय व असेंद्रिय पदार्हांचा या जीवाणू प्रतिरोधाचा अधिक वापर सुंगधके रंग देयके बेकिंग पावडर अमोनिया बायोकार्बोनेट निराकरण औषधींचा वापर इत्यादींचा भेसळी प्रभाव तसेच चुकीच्या बॅंडखाली वस्तूंचा खप वाढविण्याची प्रवृत्ती तसेच खरेदी करतांना फसवल्या जाण्याची ग्राहकांची भिती इत्यादी कारणांमुळे शारीरिक व मानसिक आजारात दिवसें दिवस भर पडत आहे . त्या करिता एकमेव उपाय म्हणजे सामस्य वाढविणे व लोभ घटविणे हा आहे . असे मला वाटते . हसत रहा हे सर्वात उत्तम औषध आहे . हे लक्षात घ्या .

आपले आरोग्य आपल्या हाती उत्तम उपाय

आयुष्यात आपण यशस्वी व्हावे अशी प्रत्येक व्यक्तीची मनोकामना असते . त्याकरिता प्रयत्नांच्या परिकाष्टा वरोवरचं आनंदी जीवन जगण्याची कला संपादन करणे आवश्यक आहे . निरोगी आरोग्यावर सर्वोत्तम उपाय म्हणजे तद्गागत बुद्धीने सांगितल्या सम्यक व्यायाम व त्याच वरोवर ध्यान साधना हा होय . त्याच वरोवर समतोल आहाराची आवश्यकता आहे .

आकर्षण लोभ आकांक्षा पी हळद अन हो गोरी ही मनोवृत्ती या सारख्या बाबींना बळी पडणारयांची संख्या वाढत आहे . त्याच प्रमाणात निरोगी आरोग्याचे प्रमाण खालावत आहे . त्यामुळे अनेक वास्तव व अवास्तव स्वरूपातील विमारयाचे प्रमाण वाढत आहे . माणुस जेवढा वेगाने पळत आहेत . तेवढ्याच वेगाने विमारयाचे प्रमाण वाढत आहे . असे माझे प्रामाणिक मत आहे . शांत व आनंदी जीवन जगणे हाही त्यावर एक दुसरा उत्तम उपाय असू शकतो .

शारीरिक स्वास्था वरोवरच मानसिक स्वास्था सुद्धा चांगले ठेवणे आवश्यक आहे . कारण मानसिक स्वास्था विघडले तर शारीरिक स्वास्था आपोआपच विघडते . उलट मानसिक स्वास्था चांगले असेल तर शारीरिक स्वास्था विघडले तरी त्यावर विचार विनिमय डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन वैज्ञानिक युगात अशक्यप्राप्त गोष्ट राहलेली नाही . म्हणून मानसिक आरोग्य शक्ती घट्ट करून ठेवा . हा तिसरा उपाय होय .

मानसिक स्वास्था करिता वाचन मनन चिंतन आध्यात्मीक विचार सकारात्मक वर्तन शांतझोप जाहिरातीला बळी न पडणे वाईट सवयी उदा . दारू पिणे गुटका तंबाखु पानमसाला इत्यादी चा त्याग करणे . इत्यादी मुळे व त्यास अनुभवाच्या आत्मपरिक्षणाची जोड असेल तर स्मरणशक्ती वाढते . द्या त्याचे परिवर्तन चांगल्या वर्तनात होवुन नियमिततेत वाढ होते . त्यामुळे तुमचे शारीरिक स्वास्था उत्तम ठेवण्यास मदत होते हा चौह्या उपाय होय .

पह्य पाळणे दुनिया झुकती है... झुकानेवाला चाहिए ही एक सार्हा मन आहे . परंतु या मनीचा वापर पह्य पाळण्या-यावर कदापिही होवू शकत नाही . असे माझे अनुभवातील बोल आहे . पह्य पाळा आणि निस्वार्हा जगा हा निरोगी जीवनाचा पाचवा आणि अंतिम उपाय आहे .

होडक्यात सांगायचे म्हणजे वरील पाचही सूचविलेले उपाय हे आपले आरोग्य आपल्या हाती ठेवून उपायांची अंमलबजावणी करायला सुरवात झाली तर तुमचे चांगले सुदृढ मानसिक आरोग्य तुमच्या शारीरिक आरोग्याला मजबुती देईल . द्या आयुष्य कधीही न संपनारे चैतन्य तुमच्यात पाहून समोरचा व्यक्ती आनंदाने

भरभरून जाईल व ते रहस्य शोधण्यासाठी तुमच्याकडे टक लावून पातह राहील नव्हे तर सुट्टे बनण्याची कला तुमच्या कडून कशी प्राप्त करता येईल या करिता तो प्रयत्नशील राहील .

निष्कर्ष -

- १ . आरोग्य ही एक संपत्ती आहे . व ती आयुष्यभर टिकवावी लागते .
- २ . निरोगी आरोग्या करिता विविध आवश्यक घटक आवश्यक असतात .
- ३ . सकस आहार शुद्ध पाणी व भरपूर ऑक्सीजन असणारे वातावरण मानवी आरोग्यास अत्यावश्यक आहे .
- ४ . जागतिक आरोग्य संघटना ही जगातील प्रत्येक नागरिकांसाठी अत्यावश्यक सेवा पुरविणारी संघटना आहे . आरोग्याची काळजी घेणारी संस्था
- ५ . आरोग्याची समस्या आजारावर सर्वोत्तम उपाय म्हणजे सम्यक व्यायाम ध्यान साधना व हसत रहा हा होय .

संदर्भ ग्रंथ -

- १ . पोषण आणि आहार शास्त्र - जिवेणी फटवडे सुलभा गोग
- २ . मुलांचे आरोग्य आजार व उपचार - वॅ . जयनारायण जायसवाल प्रकाशिका डॉ . सौ . छाया एस . झयस्वाल
- ३ . मनोवैज्ञानिक भगवान बुद्ध आणि विपश्यना - भऊ लोखंडे
- ४ . मुलांचा आहार - डॉ . के . वी . पनसे
- ५ . बाल आरोग्य मार्गदर्शिका - डॉ . यू . आर . वटेश्वर एम . डी . डी . सी . एच . डॉ . अ . आर . फडके एम . वी . वी . एस . डॉ . अ . व्ही . कुलकर्णी एम . वी . वी . एस डि . सी . एच .
- ६ . Child Behavior and Development – Fowth Edition – B. Kappuswamy.
- ७ . बाल मानस शास्त्र - प्रेमला काळे
- ८ . बाल विकास हवम बालमनो विज्ञान - सुरेश भटनागर
- ९ . Positive emotions key to good health – hitwada – 7/2/11- News – washington – leb- 6 (IDNS)

Publish Research Article International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Books Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- ★ Directory Of Research Journal Indexing
- ★ International Scientific Journal Consortium Scientific
- ★ OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- DOAJ
- EBSCO
- Crossref DOI
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database

Review Of Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.ror.isrj.org