प्रकरण-१

आरोग्य संवर्धन

(Towards Better Health)

प्रस्तावना :-

मानवी जीवनात मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक आरोग्य अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते. शारीरिक आरोग्य आणि मानसिक आरोग्य यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आढळतो. "Sound mind in a sound body" या सारख्या विधानामधून त्यांचे महत्त्व लक्षात येते. शरीर आणि मन या एकाच नाण्याच्या दोन वेगवेगळ्या बाजू होत. व्यक्तीला आपले मानसिक आरोग्य हे चांगले ठेवावयाचे असेल तर शारीरिक आरोग्याकडे पुरेसे लक्ष दिले पाहिजे. 'आरोग्यम् धनसंपदा', 'आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे' हे वाक्य आपणास नेहमीच ऐकायला मिळते. शरीर आणि मन या एकाच नाण्याच्या दोन वेगवेगळ्या बाजू आहेत. आपले मानसिक आरोग्य हे चांगले ठेवावयाचे असेल तर शारीरिक आरोग्याकडे सुद्धा लक्ष दिले पाहिजे. सध्याचे आपले जगणे प्रचंड धावपळीचे बनले आहे. सध्याच्या स्पर्धेच्या आणि डिजिटल युगात मानसिक व शारीरिक आरोग्याकडे प्रचंड दुर्लक्ष होत चाललेले आहे. त्यामुळे आपण विविध शारीरिक आणि मानसिक आजारांनी ग्रस्त होत चाललो आहोत. व्यसनाधीनता, सकस आहार घेण्याकडे दुर्लक्ष, व्यायामाचा अभाव, वैद्यकीय उपचार वेळेवर न घेणे आणि आरामदायी जीवनशैलीमुळे आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आजारामध्ये भर पडत चाललेली आहे. हृदयविकार, मधुमेह, रक्तदाब, सांधेदुखी, निद्रानाश यासारख्या आजारांना बळी पडत चाललो आहोत. स्वतःच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक बनलेले आहे. या प्रकरणात शरीर प्रतिमा, मानसिकता आणि आजार, प्रकृतीविषयक अडचणी, वैद्यकीय निदान आणि उपचार, चौरस आहार यासारख्या आरोग्याच्या महत्त्वाच्या अंगांचा अभ्यास करणार आहोत.

१.१ शरीर प्रतिमा (Body Image) :

आपले शरीर कसे आहे या बाबत आपल्या मनात असलेले चित्र यालाच आपण शरीर प्रतिमा असे म्हणू शकतो. आपल्या शरीराची प्रतिमा हा आपल्या स्व-संकल्पनेचा महत्त्वाचा भाग आहे.

"व्यक्तीला आपल्या स्वतःच्या शरीराबद्दलची असणारी जाणीव म्हणजे शरीर प्रतिमा होय."

व्यक्तीला स्वतःबद्दल, स्वतःच्या शरीराबद्दल काय वाटते यावरून 'स्व-प्रतिमा तयार होते. स्वतःच्या शरीराबद्दल असणारी जाणीव म्हणजे स्व-प्रतिमा होय. बऱ्याच जणांना आपल्या शरीराचे यथायोग्य संवेदन झालेले नसते. तासन् तास आरशासमोर उभे राहून स्वतःलाच न्याहाळणारी मुले-मुली स्वतःला ओळखत नाहीत. स्वतःबद्दलच्या त्यांच्या जाणिवा जागृत झालेल्या नसतात. आपण आपल्या शरीराच्या सहवासात जितके असतो तितके अन्य कोणाच्याही सहवासात नसतो. दिवसाचे २४ तास आपण आपलेच असतो. जेवणखाण, अंघोळ, व्यायाम, झोप यामुळे आपल्याला या शरीराची सवय होते. एवढे असूनही अनेकांना शरीराबाबत पुरेशी व स्पष्ट कल्पना असत नाही. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वतःला ओळखण्याचेच प्रयत्न सुरू असतात. आपली आपल्याबद्दलची स्वतंत्र अशी एक **'कल्पनेतील प्रतिमा'** असते. आपण असे असावे, आपले केस असे असायला हवे होते, आपली उंची जरा जादा पाहिजे होती. आपला रंग आहे त्यापेक्षा थोडा अधिक उजळ हवा होता, आपले नाक थोडे अधिक लांब पाहिजे होते, असा स्वतःबाबत विचार करणारी व्यक्ती **"कल्पनेतील स्व-प्रतिमा"** रंगवित असते. तसेच सद्या आपण कसे आहोत याचे जे चित्र व्यक्तीच्या मनात असते त्याला **"वास्तव स्व प्रतिमा"** असे म्हणतात. प्रत्यक्षात **'वास्तवातील स्व-प्रतिमा'** .व **'कल्पनेतील स्व-प्रतिमा'** वेगळी असते या दोन प्रतिमांमध्ये सारखेपणा जितका अधिक असेल तितकी ती व्यक्ती अधिक समाधानी असते. वाढत्या वयानुसार या वास्तवातील स्व-प्रतिमा आणि कल्पनेतील स्व प्रतिमा यातील अंतर वाढत जाते. वयाच्या चाळीशी नंतर डोक्यावरील केसांचा विरळ व पांढरे होतात, चेहऱ्यावरील सुरकुत्या येवू लागतात, कार्यक्षमता कमी होऊ लागते. यामुळे वास्तवातील स्व-प्रतिमा बदलत जाते. तशी अस्वस्थ होत जाते. आणि व्यक्तीला कल्पनेतील स्व-प्रतिमेपासून आपण खूप दूर चाललो आहोत याची जाणीव होऊ लागते. अनेक व्यक्ती स्वतःच्या शरीराबाबत, प्रतिमेबाबत पुरेशी जाणीव ठेवत नाहीत. अनेकजण स्वतःच्या शरीराकडे दुर्लक्ष करतात , आपला या शरीराशी काही संबंध नाही. आपल्याला काही अवयव नाहीत. हे हात-पाय आपले नव्हेत. काही अवयव आपल्याला आहेत याची त्यांना जाणीवच नसते. यामुळे स्वतःच्या शरीराकडे, विविध अवयवांकडे पुरेसे

लक्ष दिले जात नाही. अशा या संवेदनहीनतेस **"अ-शारीरीकरण"** किंवा **"अ-व्यक्तीकरण"** असे म्हणतात. प्राथमिक अवस्थेमधील अशा स्व-संवेदनास **'क्षीण शरीर संलग्नता'** असे म्हणतात. अनेकजण स्वत:च्या शरीराबाबत पुरेशी जागरूकता बाळगत नाहीत, शरीराची हेळसांड करतात. त्याकडे दुर्लक्ष करतात. स्वत:च्या आरोग्याकडे , तब्बेतीकडे पुरेशे लक्ष देत नाहीत. . पाठदुखी, सांधेदुखी, पोट सुटणे, डोळयांच्या तक्रारी, खांदे आखडणे, झोप न लागणे या सारख्या शारीरिक तक्रारीकडे दुर्लक्ष करतात.

अ) स्व-शरीर व स्व-मत (How We Feel about our Bodies?) आपल्याला आपल्या शरीराबद्दल काय वाटते ?

आपण कसे दिसतो, आपले रूप कसे आहे, आपण इतरांवर छाप पाडू शकतो काय, आपण रुबाबदार आहोत काय या सारखे प्रश्न व्यक्ती स्वताला विचारत असते व त्या आधारे आपण स्व आपली प्रतिमा तयार करीत असतो. आपली आपल्या स्वत:बद्दलची जी मते असतात त्यातूनच स्व-प्रतिमा निर्माण झालेली असते. यालाच शरीरप्रतिमा असेही म्हणतात. **"आपली स्वत:ची आपल्याबाबतची मते, स्वत:बाबतची प्रतिमा म्हणजेच स्व-प्रतिमा, स्वत:बाबतची मानसिक कल्पना यांची गोळाबेरीज म्हणजे स्वत-मत होय."** आपले शरीर आपल्याला आवडते किंवा आवडत नाही. आपण स्वत:च्या शरीरयष्टीबाबत समाधानी आहोत किंवा नाही यासारख्या मानसिक कल्पनांचा शरीरप्रतिमेत समावेश केला जातो. आपण जेवढे आकर्षक असतो तेवढे आपले व्यक्तिमत्त्व चांगले मानले जाते. बाहा स्वरूपावरूनच व्यक्तिमत्त्वाविषयी अंदाज बांधले जातात. अशा प्रचलित विचारसरणीमुळे आपले शरीर खूप चांगले असावे, आपण आकर्षक असले पाहिजे असे आपल्यापैकी सर्वांनाच वाटत असते व्यक्ती कशी आहे या पेक्षा ती कशी दिसते यालाच या समाज जास्त महत्त्व देतो. आपली शरीरयष्टी चांगली नाही किंवा आपण फारसे आकर्षक दिसत नाही अशी खंत अनेकांना वाटत असते. बरेच जण स्वतःवरच नाखुश असतात. स्वत:बाबत नकारात्मक विचार करत असतात. हे नकारात्मक विचार व्यक्तिमत्त्व विकासास मारक ठरत असतात. आठ ते दहा वयोगटातील ५५ टक्के मुली व ३५ टक्के मुले शरीर प्रतिमेच्या बाबतीत असमाधानी असतात असे आढळून आले आहे . बाल्यावस्थेतून किशोरावस्थेत जात असताना शरीर प्रतिमेबाबत असमाधान वाढत जाते. अमेरिकेतील सतरा वयोगटातील ८० टक्के मुली त्यांच्या शरीराबद्दल असमाधानी असल्याचे एका अभ्यासामध्ये आढळले आहे. जरी प्रौढावस्थेमध्ये शरीर प्रतिमेबद्दलचे असमाधानाला कमी महत्त्व दिले जात असले तरी आयुष्यभरात ते स्थिर राहते. पण वृद्धावस्थेत ते वार्धक्याच्या खुणा दिसू लागताच हे असमाधान पुन्हा वाढू लागते. लोक जसजसे वृद्ध होत जातात तसतसे वजन वाढते, चेहर्यावर सुरकुत्या येऊ लागतात, डोक्यावरील व दाढीचे केस पांढरे व विरळ होत जातात. त्यामुळे शरीर प्रतिमेबद्दलचे असमाधान वाढते. पुरुषांपेक्षा स्त्रिया आपल्या शरीर प्रतिमांबद्दल अधिक असमाधानी असतात.

थॉमस कॅश, बार्बारा विनस्टेड (१९८६) : यांनी शरीर प्रतिमा या संदर्भात संशोधन केले आहे. ३०,००० अमेरिकन नागरिकांचे "Psychology Today" या मासिकातून सर्वेक्षण केले. संशोधकांनी या लोकांना स्वत:च्या शरीर प्रतिमेसंदर्भात प्रश्न विचारले. या सर्व नागरिकांनी उत्तरे दिली होती. "मी जसा आहे त्यावर मी खूश आहे." या विधानावर ४७ टक्के पुरुषांनी तर ४३ टक्के स्त्रियांनी सहमती दर्शविली होती. या स्त्री-पुरुषांना स्व-प्रतिमेविषयी फारशा तक्रारी नव्हत्या. यापैकी अनेकांनी स्वत:च्या शरीराबाबत काही ना काही तक्रारी मांडल्या होत्या अशा नाखूश असणा-या स्त्री-पुरुषांची संख्याही लक्षणीयरित्या वाढत चालली असल्याचे मत या संशोधकांनी व्यक्त केले आहे. शरीराने धडधाकट व तंदुरुस्त असणाऱ्या व्यक्तींनी देखील नकारात्मकता दाखविली. स्त्रिया या नेहमीच स्व-प्रतिमेबाबत, शरीराबाबत तसेच स्वत:च्या दिसण्याबाबत अधिक जागरूक असतात. त्यामुळेच त्यांची संख्याही अधिक आढळते. स्त्रिया शारीरिक सौंदर्य महत्त्वाचे मानतात परिणामतः नापसंती व्यक्त करणाऱ्या टक्केवारीमध्ये स्त्रिया अधिक आहे. "पुरुषांचे सौंदर्य त्यांच्या सामर्थ्यात असते तर स्त्रियांचे सामर्थ्य सौंदर्यात असते." अशी विचारसरणी अगदी लहानपणापासूनच स्त्री- पुरुषांपुढे ठेवली जाते. यामुळे आपण अधिक सुंदर आणि आकर्षक असले पाहिजे या दृष्टीने स्त्रिया प्रयत्नशील असतात.

(ब) प्रसारमाध्यमे व शरीर प्रतिमा (Media and Body image)

जगभरातल्या विविध देशांमधील प्रसिद्ध मॅगेझिन्स, टी. व्ही. चॅनल्स, जाहिराती यामधून सुंदर सुंदर मॉडेल्सना दाखविले जाते. त्यांचा प्रभाव अर्थातच सर्वसामान्यांवर पडत असतो. आपणही तसे दिसावे असे प्रयत्नही केले जातात. सौंदर्याच्या मापदंडानुसार सध्या भारतामध्ये तरुणींमध्ये "झिरो फिगर" ची क्रेझ निर्माण झाली आहे. शरीरावरील अनावश्यक 'फॅट' कसे कमी करावे, आहार कसा असावा, व्यायाम कसा आणि किती करावा, या विषयीची

माहिती या मॅगेझिन्समधून तरुण वाचकांसमोर मांडली जाते. यातूनच आदर्श स्व-शरीर प्रतिमा' तयार केली जाते. एकूणच आपल्या शरीराबद्दल आपल्याला काय वाटते हे प्रभावित करण्यात प्रसारमाध्यमे महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत असतात.

प्रसारमाध्यमांचा स्त्रियांच्या शरीरप्रतिमेवरील प्रभाव : (Effects of Media on Female Body Images)

प्रसारमाध्यमांचा स्त्रियांवर चटकन प्रभाव पडतो. विविध जाहिरातीतून दाखवल्या जाणाऱ्या मॉडेल्सचे दिसणे, टी.व्ही., चित्रपट यातील कलाकारांचा आकर्षक बांधा, रूप-रंग, शरीराची ठेवण त्यांचे दिसणे या सर्वांचा तरुण मुलींच्या मनावर खोल ठसा उमटतो. आपणही असेच सुंदर आकर्षक दिसावे असा आटापिटा केला जातो. सडपातळ बांधा व सुडौल शरीर असावे अशी इच्छा वाढीस लागते. . व्ही. चॅनल्स, जाहिराती यामधून सुंदर सुंदर मॉडेल्सना दाखविले जाते, त्याचा प्रभाव तरुण मुलींवर पडतो. आपणही त्यांच्यासारखे दिसावे असे प्रयत्न केले जातात. सौंदर्याच्या मापदंडानुसार सध्या भारतातील तरुणींमध्ये "झिरो फिगर" ची क्रेझ निर्माण झाली आहे. किशोरवयीन मुलींवर टी. व्ही. वरील मॉडेल्सनी भुरळ घातलेली आढळते. यातूनच मुला-मुलींच्या मनामध्ये समाधान असमाधान वाढीस लागते. मॅगेझिन, टीव्ही. चॅनल्सवर दिसणाऱ्या मॉडेल्ससारखे सौंदर्य थोड्याफार प्रमाणात आपल्याकडे आहे असे वाटणाऱ्या मुलींमध्ये समाधान वाढीस लागते तर आपली शरीरयष्टी बिलकूल या चॅनल्सवरील मॉडेल्ससारखी नाही, आपण खूपच बेडौल आहोत असे वाटणाऱ्या मुलीं असमाधानी असतात . त्या स्वत:वरच नाखूश असतात.

प्रसारमाध्यमांचा पुरुषांच्या शरीरप्रतिमेवरील प्रभाव (Effects of Media on Male Body Image)

जेवढ्या प्रमाणात प्रसारमाध्यमांचा स्त्रियांवर परिणाम होतो तेवढा परिणाम पुरुषांवर होत नाही. बलदंड शरीरयष्टी, प्रमाणबद्ध अवयव, आकर्षक भरदार छाती, व्यायामाने कसलेले शरीर, लहान कंबर, पीळदार दंड, पुरेश उंची व 'सिक्स पॅक ॲब्ज' चे अर्थातच तरुणांना प्रचंड आकर्षण असते मॅगेझिन्स व टी. व्ही. चॅनल्स कलाकारांमध्ये हे तरुण आपली प्रतिमा शोधत असतात. एखाद्या खेळाडूप्रमाणे आपले शरीर असावे असे त्यांना वाटत असते. अर्थात, शरीर सौंदर्यावरून तरुण मुली जशा स्वत:वर नाखूश, असमाधानी असतात त्या प्रमाणात मुले नाखूश असत नाहीत. स्त्रियांच्या सौंदर्याला जेवढे महत्त्व दिले जाते तेवढे महत्त्व पुरुषांच्या सौंदर्याला दिले जात नाही.

लठ्ठपणा : एक शाप (The Obesity Stigma)

लॅटनर (२००७): यांच्या मते लठ्ठपणा व शारीरिक आकर्षकता यामध्ये नकारात्मक सहसंबंध आढळतो. जगभरात अतिलठ्ठ व्यक्तींना कधीच आकर्षक मानले गेलेले नाही. लठ्ठ माणसे प्रचंड स्वार्थी, आळशी, वेंधळे, मूर्ख, ओंगळ, निष्काळजी व कोणलाही न आवडणारे असतात असा समज असतो. लठ्ठ माणसे प्रमाणाबाहेर अन्न खात असतात, त्यांची वृत्ती कोणाच्याही सूचना न पाळण्याची असते, ते हट्टी असतात आपल्या वागण्यात कोणताही बदल घडवून आणण्यास सहसा तयार होत नाहीत. लठ्ठ व्यक्तींकडे पाहिल्यानंतर सर्वप्रथम नाराजीची मते लोकांच्या मनामध्ये तयार होतात. 'लठ्ठपणा म्हणजे एक कलंक' अशीच सर्वसाधारण नकारात्मक भावना तयार होते. अनेकदा त्यांचा अपमान, हेटाळणी केली जाते, त्यांना कमी लेखले जाणे, त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले जाते यामुळे लठ्ठ व्यक्ती निराश होतात. पालक, मित्रमंडळी, नातेवाईक, शिक्षक यांच्याकडूनही जेव्हा अशी नकारात्मक वागणूक मिळते तेव्हा मात्र या लठ्ठ व्यक्तींना प्रचंड त्रास होतो. ते स्वत:चा स्वीकार करू शकत नाहीत. लठ्ठ व्यक्तीं आपला आत्मसन्मान गमावतात. अधिकच तणावग्रस्त होतात. ताण कमी करण्याचा एक मार्ग म्हणून त्यांच्यात 'खादाडपणा' वाढतो.

(क) आपले आदर्श शरीर (Our ideal Body)

प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात आपले आदर्श शरीर कसे असावे याबाबत काही कल्पना किंवा मते असतात. आपल्या शरीराबाबत ते कसे असले पाहिजे याची जी प्रतिमा आपण आपल्या मनात केलेले असते म्हणजेच आपल्या मनातील आदर्श शरीराची प्रतिमा कशी आहे यावरच आपल्याला वाटणारे समाधान किंवा असमाधान अवलंबून असते. जर एखाद्या व्यक्तीला तिच्या आदर्श शरीराच्या ज्या कल्पना आहेत त्यासारखी जर शरीरयष्टी प्राप्त झालेली असेल तर ती खुश असते. स्वतावर प्रेम करत असते त्या व्यक्तीचा आत्मविश्वास त्याच्या किंवा तिच्या वर्तनातून जाणवत असतो. सिनेसृष्टीत काम करणाऱ्या अभिनेते- अभिनेत्री यांना अनेकजण आपले आदर्श मानत असतात त्यांच्यासारखी आपली शरीरयष्टी असावी असेच बहुतेकांना वाटत असते. मासिके, नाटक, सिनेमा, दूरदर्शन, जाहिराती यांच्या माध्यमातून सतत सुंदर स्त्री-पुरुषांच्या दर्शनाने आपण आपल्या मनात कळत नकळत सौंदर्याच्या काही कल्पना

तयार होत असतात. स्त्री पुरुषांचे सौंदर्याचे मानदंड अर्थातच वेगवेगळे असतात. बलदंड शरीरयष्टी, रुंद खांदे, पीळदार स्नायू, कमावलेले शरीर आणि आक्रमक वर्तनशैली म्हणजे रुबाबदार व्यक्तिमत्त्व असे पुरुषांच्या सौंदर्याचे मानदंड मानले जातात. सुंदर शरीरयष्टी लाभलेल्या व्यक्तीमध्ये या गोष्टी पाहिल्या जातात. या उलट नितळ त्वचा, सडसडीत बांधा, मोठे आकर्षक डोळे, काळेभोर लांबसडक केस, सिंहकटी, बोलण्यात चतुर, लांब उठावदार नाक ही सर्व स्त्री सौंदर्याची परिमाणे मानली जातात. येथे उल्लेख केलेल्या गुणवैशिष्ट्यांप्रमाणे जर आपल्याला शरीरयष्टी लाभलेली असेल तर त्या व्यक्तीचा स्वत:कडे पाहण्याचा दृष्टिकोण विधायक असतो. आदर्श शरीराबाबतच्या कल्पना स्थल-काल मानपरत्वे बदलतात. सौंदर्याच्या कल्पनावर सामाजिक सांस्कृतिक भिन्नतेचा परिणाम झालेला दिसून येतो. भारतीयांना गोऱ्या रंगाच्या व्यक्ती आवडतात. चीनमधील स्त्रिया हेतूतः आपल्या पायाचा आकार लहान करून घेतात. छोटे पाय असणे हे त्यांना सौंदर्याचे लक्षण वाटते.

आदर्श शरीर प्रतिमा आणि वास्तवात मिळालेली शरीर प्रतिमा बाजूला यांची तुलना केली असता असे आढळून येते की, या दोन्ही प्रतीमात जेवढी अधिक समानता असते तेवढ्या त्या व्यक्ती अधिक समाधानी असतात. याउलट, आदर्श शरीर प्रतिमा आणि वास्तवात मिळालेली शरीर प्रतिमा यात अधिक अंतर असेल तर व्यक्ती अधिक असमाधानी होते दु:खी होते, निराश होते. त्या व्यक्तीला संकोच वाटतो. त्या व्यक्तीत न्यूनगंड निर्माण होतात.

आदर्श शरीर प्रतिमा कशी असावी यासाठी याचे मापन करण्यासाठी **"सामाजिक अभिवृत्ती चाचणी'** वापरली जाते. या चाचणीमध्ये निरनिराळी विधाने असून त्यांना पर्याय शोधून उत्तरे द्यावयाची असतात. आपली ही उत्तरे म्हणजेच आपली मते होत. या चाचणीमधील काही विधाने नमुन्यादाखल दिली आहेत.

विधाने	एकदम मान्य	मान्य	अनिश्चित	अमान्य	एकदम अमान्य
लठ्ठ माणसे नेहमी असमाधानी असतात.					
पुरुषांपेक्षा स्त्रियांनी आकर्षक असले पाहिजे,					
आकर्षक स्त्री-पुरुष अधिक आनंदाने जगतात.					
सडपातळ स्त्रिया या आधिक आकर्षक असतात.					
आकर्षकतेमुळे व्यावसायिक यश मिळू शकते.					

आपल्या आदर्श शरीराची प्रतिमा कशा असतात याबाबत काही संशोधकांनी संशोधने केली आहेत त्याबाबत **स्मिथ व कॉग्जवेल (१९९४)** यांनी केलेल्या संशोधनात जमैका येथील स्त्रियांची सौंदर्यविषयक प्रतिमा अगदीच वेगळी आढळते. भरपूर शरीरभर गोलाई, गुबगुबीत अवयव म्हणजे सुंदर शरीर अशी त्यांची धारणा असते. याबरोबरच चीन या देशामध्ये स्त्रियांच्या पायाचे तळवे लहान असल्यासती स्त्री सुंदर मानली जाते म्हणूनच लहानपणापासूनच चीनमधील स्त्रियांचे तळवे बांधून ठेवले जातात असेही त्यांना आढळून आले आहे. तसेच **बेकर आणि त्यांच्या सहकाऱ्यानी (२००२)** फिजी या देशातील किशोरवयीन मुलींमध्ये शरीर प्रतिमेवरील दूरदर्शनचा प्रभाव तपासण्यासाठी केलेल्या पाहणीत असे आढळून आले कि. ज्या किशोरवयीन मुलींनी दूरदर्शनवरील हा कार्यक्रम पाहिला त्यांच्यामध्ये आहार कमी घेण्याचे (डायटिंग) प्रमाण सत्तर टक्क्यांनी वाढले तर दहा टक्के मुली जेवल्यानंतर स्वत:होऊन उलटी करीत (वजन कमी करण्यासाठी) असल्याचे आढळले. दूरदर्शनच्या या कार्यक्रमापूर्वी फिजीतील मुलींना डायटिंगबद्दल अजिबात माहिती नव्हती.

१.२ आरोग्य आणि मन - शरीर संबंध HEALTH AND MIND - BODY RELATIONSHIP

वेगवेगळ्या मानसिक आणि भावनिक घटकांचा आपल्या आरोग्याशी खूप जवळचा संबध दिसून येतो. वैद्यकीय आणि मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या संशोधकांनी मन आणि शरीर यांच्यातील परस्पर आंतरक्रियांवर जास्त लक्ष केंद्रित केलेले आहे. अशा प्रकारे आरोग्य आणि विविध आजारात आणि जैविक, मानसिक आणि सामाजिक घटकात कसा संबध आहे हे समजून घेणार आहोत. यासाठी रोगप्रतिकारक यंत्रणा, व्यक्तिमत्त्व, जीवनशैलीची निवड आणि आरोग्य संवर्धन हे घटक आरोग्याशी कसे जोडलेले आहेत याची माहिती आपण घेणार आहोत.

(अ) रोगप्रतिकार यंत्रणा (Immune System)

विविध मानसिक घटक आणि शारीरिक आजार यांच्यात जवळचा संबंध आढळून येतो. अर्थात मानसिक घटकांचा या आजारपणाशी थेट संबंध प्रस्थापित करता आला नाही तरी दोहोंमध्ये अप्रत्यक्ष संबंध असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. अर्थात्तच हे घटक प्रत्यक्ष आजारपणाचे कारण ठरत नाहीत तर त्याऐवजी रोगप्रतिकारक यंत्रणेला कमकुवत करण्याचे कार्य मानसशास्त्रीय घटक करतात. चिंता, ताणतणाव, शारीरिक-मानसिक तसेच भावनिक अस्वस्थता यांचा शारीरिक आजारपणाशी निश्चित संबंध आढळतो. जेंव्हा एखादी व्यक्ती दीर्घकाळ ताण-तणावात असेल तर त्या व्यक्तीच्या शरीरात रासायनिक बदल घडतात व त्यामुळे शरीरांतर्गत रासायनिक यंत्रणा पूर्णपणे कोलमडते व शरीराचे स्वास्थ्य राखणाऱ्या रोगप्रतिकारक यंत्रणेमध्ये बिघाड होतो. शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने बाहेरून हल्ला करणाऱ्या विषाणूंचा प्रतिकार होत नाही. याउलट बाहेरील विषाणू शरीरातील पेशींवर हल्ला चढवतात. वारंवार या रोगप्रतिकारक शक्तींचा वापर करावा लागत असल्याने ही यंत्रणा विस्कळीत होते. परिणाम: व्यक्तीला आजारास तोंड द्यावे लागते. जेंव्हा व्यक्ती अधिक तणावात असते तेव्हा तणावामुळे खाणे, विश्रांती, झोप व इतर कार्यावर विपरीत परिणाम करू होतात. शिवाय जीवनातील अडचणींना तोंड देत असताना बरेच लोक मद्य, सिगारेट आणि मादकद्रव्यांचा (ब्राऊन शुगर, ॲफेटामाईन) वापर करू लागतात. त्याचाही रोगप्रतिकारक यंत्रणेवर विपरीत परिणाम होतो परिणामी ताणतणावाच्या परिस्थितीमध्ये आपल्या शरीराची रोगप्रतिकारक यंत्रणा प्रभावी पद्धतीने कार्य करीत नाही. ताणतणावामुळे रोगप्रतिकारक यंत्रणा कमकुवत होऊन नागीण आजारापासून ते (हार्पेस) श्वसन संक्रमणापर्यंतचे विविध प्रकारचे आजार होण्याची शक्यता वाढते (कोड्राडा आणि बाम, 2011). ताणतणाव, नैराश्य, भावनिक उबदारपणाचा अभाव, एकाकीपण, निराशावाद, हतबलता, ताणलेले नातेसंबंध, समस्यांचे ओझे, मानसिक अस्वस्थता, निराधारपण यामुळे आपल्यामधील रोगप्रतिकारक शक्तीचा ऱ्हास होत जातो व विविध आजारांना यामुळे निमंत्रण दिले जाते.

(ब) व्यक्तिमत्त्व (Personality)

आपल्या आरोग्याशी संबधित दुसरा घटक म्हणजे व्यक्तिमत्व हा आहे. जर आपण आपले विचार, दृष्टिकोण आणि भावभावना यांचे योग्य प्रकारे संवर्धन करता आले तर नक्कीच आपण निरोगी राहू शकतो असे मानसशास्त्रज्ञांना वाटते. व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वातील पाच गुण महत्वपूर्ण आहेत असे मानसशास्त्रज्ञांनी विशद केले आहे, ते पाच घटक पुढीलप्रमाणे :

(1) अनुभवाचा मोकळेपणा (नावीन्याबद्दलचा खुलेपणा) (Openness to experience)

(2) सद्सद्विवेक बुद्धी (सावधगिरी बाळगणे आणि परिश्रम करणे) (Consciousness)

(3) बहिर्मुखता (मैत्रीपूर्ण असणे) (Extroversion)

(4) सहमती दर्शकता (Agreeableness)

(5) भावनिक स्थिरता (चिंता आणि प्रतिक्रियाशीलतेचीपातळी) (Emotional Stability)

या पाच गुणांपैकी अनुभवाचा मोकळेपणा, सद्सद्विवेक बुद्धी आणि बहिर्मुखता यांचा उत्तम आरोग्याशी सहसंबंध आहे तर निकृष्ट आरोग्य आणि भावनिक अस्थिरता यांच्यामध्ये सहसंबंध आहे असे गुडविन आणि एगस्ट्रॉन, (2002) संशोधकांना आढळले आहे. भावनिकदृष्ट्या मनमोकळा स्वभाव, बहिर्मुखता आणि विचारपूर्वक जबाबदारीने वागणारी, उत्साही, प्रेमळ, सुसंघटित, सावध, दक्ष व स्वयंशिस्त पाळणारी व्यक्ती व्याधी-विकृती आजारपणास यांना दूर ठेवू शकते. उलट भावनिकदृष्ट्या असुरक्षित, अस्वस्थ अशा व्यक्ती चटकन आजारी पडतात.

या पाच घटकाबरोबरच आजारपणास प्रतिकार करण्याच्या आपल्या क्षमतेशी संबंधित आणखी एक व्यक्तिमत्त्व घटक म्हणजे स्व-सक्षमता (Self - efficacy) होय. 'स्व-सक्षमता' म्हणजे यश खेचू आणण्याची वृत्ती, उत्पादनक्षमता, उत्साह, दर्जा, हव्या त्या गोष्टी परिपूर्ण करण्याच क्षमता, ध्येय साध्य करण्याची जिद्द, या गुणांचा 'स्व-सक्षमता' यामध्ये समावेश होतो. ज्या लोकामध्ये स्व-सक्षमता असते असे लोक उच्च दर्जाची ध्येये बाळगतात व त्या प्रमाणे यश संपादन करतात. असे लॉक स्वत:च्या आरोग्याबाबत जागरूक असतात आणि योग्य ती खबरदारी घेतात त्यामुळे ते आजारपणाला आपल्यापासून दूर ठेवतात. त्यांच्या शारीरिक, मानसिक क्षमता अधिक चांगल्या असतात. त्यांचे मानसिक आरोग्य चांगले असते त्यांचे स्वत:च्या भावभावनांवर नियंत्रण असते.असे लोक शिस्तप्रिय असतात. आहार, व्यायाम याविषयी ते जागरूक असतात धूम्रपान, मद्यपान यासारख्या सवयीपासून दूर राहतात. नेहमी आनंदी सुखी समाधानी राहण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे सहाजिकच स्व-सक्षमता हा गुण उच्च असणारे लोक आजारपणापासून स्वत:ला दूर ठेवण्यात यशस्वी होतात.

(क) जीवनशैलीची निवड (Lifestyle Choices)

प्रत्येक व्यक्तीची जीवन जगण्याची एक पद्धती असते तिलाच जीवनशैली असे म्हणतात. आपण नेमकी कशा पद्धतीची जीवनशैली निवडतो यावर आपले आरोग्य अवलंबून असते. खाली स्पष्ट केलेल्या प्रत्येक जीवनशैलीच्या स्वरूपामुळे मानवी जीवनात आरोग्यास धोके निर्माण होताना disun येतात.

१. लठ्ठपणा (Obesity)

लठ्ठपणामुळे अनेक आजारांचे होतात. अयोग्य आहार आणि श्रम व कष्ट यांचा अभाव याच्यामुळे लठ्ठपणाची समस्या निर्माण होते. प्रथिने, पिष्टमय पदार्थ, स्निग्धपदार्थांचे जरुरीपेक्षा जास्त सेवन' झाल्यास त्याचे रूपांतर चरबीत होते व ही जादा झालेली चरबी शरीरात साठून व्यक्तीचे वजन वाढते. आपल्या शरीरामध्ये चरबीचे प्रमाण अधिक असणे म्हणजे लठ्ठपणा होय. लठ्ठ व्यक्ती थोड्या श्रमाने थकते, तिला धाप लागते. तसेच तिचे स्तन, नितंब व पोट यावर चरबी साठून ते लोंबू लागतात. लठ्ठपणाचे मापन करता येते. लठ्ठपणाचे **बॉडी मास इंडेक्स (BMI)** हे सर्वसाधारण वापरले जाणारे मापन साधन आहे. व्यक्तीची उंची आणि वजन जाणून घेऊन गणना केलेल्या एकूण शरीराच्या चरबीचे मोजमाप म्हणजे बी.एम.आय. होय. आपली उंची सेंटीमीटरमध्ये मोजावी त्यानंतर त्यातून शंभर हा आकडा वजा करावा येणारे उत्तर किलोग्रॅममध्ये हे आदर्श वजन होय पण त्यापेक्षा जादा वजन हे लठ्ठपणा दर्शविते. अमेरिकेतील जवळजवळ ७०% व्यक्तींचा हा बीएमआय' प्रमाणाबाहेर असल्याचे आढळते. फक्त प्रौढ व्यक्तींमध्ये अति वजन किंवा लठ्ठपणाची समस्या दिसून येते असे नाही तर नाही तर २ ते ५ या वयोगटातील मुलांमध्ये १४ %, आणि ६ ते ११ या वयोगटातील मुलांमध्ये १९ % तसेच १२ ते १९ या वयोगटातील १७% मुलांमध्ये लठ्ठपणा आढळून येतो असे ऑगडेन आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी (२००६) केलेल्या अभ्यासात आढळून आले आहे.

लठ्ठपणाचे दुष्परिणाम (Effects of Obesity): लठ्ठपणामुळे अनेक वेगवेगळे आजार होण्याची शक्यता वाढते यामध्ये मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार, मूत्रपिंडाचे विकार, पोटाचे विकार, हार्निया, नैराश्य, ग्लानी, पित्ताशयातील खडे यासारखे आजार केवळ लठ्ठपणामुळे होतात. अति वजन किंवा लठ्ठपणा असेल तर अशा व्यक्तींना एखादा आजार झाला व शस्त्रक्रिया करण्याची वेळ आली तर खूप गुंतागुंत निर्माण होते. स्त्रियांना प्रसूती वेळी अनेक अडचणी येतात. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, झोपेमधील अडथळे, आंतड्याचा कर्करोग, हृदयविकाराचा झटका यासारख्या आजाराची पाळेमुळे केवळ लठ्ठपणा मध्ये आढळतात. अशा सर्व लठ्ठ लोकांना कोणत्या ना कोणत्या शारीरिक धोक्यांना सामोरे जावे लागते. सामान्य वजनाच्या व्यक्तीपेक्षा लठ्ठ असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये ५०% ते १००% टक्के सर्व कारणांमुळे मृत्यूचे प्रमाण वाढते. अमेरिकेत दरवर्षी जवळपास तीन लाख लोक लठ्ठपणामुळे मृत्यू पावतात.

लठ्ठपणाची कारणे (Causes of Obesity) : लठ्ठपणा निर्माण होण्यामागे अनेक शारीरिक आणि मानसिक करणे असतात. लठ्ठपणा निर्माण होण्यामागे व्यक्ती आहार कसा घेते हा घटक महत्त्वाचा आहे. जास्त प्रमाणात आहार घेणे आणि व्यायाम कमी करणे त्यामुळेच लठ्ठपणा वाढतो. लठ्ठ व्यक्ती जादा अन्नसेवन का करतात याबाबत केलेल्या संशोधनातून असे दिसून आले आहे की केवळ एखाद्या पदार्थाच्या दर्शनाने लठ्ठ व्यक्तीत भुक प्रेरणा निर्माण होते व ती व्यक्ती अन्नसेवन करते. केवळ अन्नपदार्थ समोर आहेत म्हणून ते खाण्याचे वर्तन घडते. अनुवांश हा घटक देखील लठ्ठपणास करणीभूत ठरतो. आनुवंशिक वारशाचा अभ्यास केला असता असे आढळले की मागील पिढ्यात कोणी ना कोणी लठ्ठ असल्यामुळे पुढील पिढीत लठ्ठ मुले जन्मास येतात.

हे लठ्ठपणाचे प्रमाण ३ पट अधिक आढळले. व्यायामाचा अभाव सतत काही ना काही खात रहाणे या मुळे लठ्ठपणा वाढतो. तेलकट , मसालेदार, चरबीयुक्त खाद्यपदार्थ अति प्रमाणात खाणे, व्यायामाचा अभाव, बैठी/आरामदायी जीवनशैली आणि आनुवंशिकता इत्यादी कारणांमुळे लठ्ठपणा येतो.

लठ्ठपणा कमी करणे (Reducing of Obesity) : लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी आपला आहार व खाण्याच्या सवयी बदलल्या पाहिजेत. आपल्या शरीराला जितक्या उष्मांकाची (कॅलरीज) गरज असते तितकेच उष्मांक मिळतील अशा प्रकारे आपला आहार असला पाहिजे जास्त उष्मांकयुक्त अन्न सेवन टाळले पाहिजे. याबरोबरच आपल्या शरीरामधील जास्त उष्मांकाचे ज्वलन होण्यासाठी असतील तर व्यायाम करणे आवश्यक आहे. आपला आहार चौरस व नियंत्रित असेल याची दक्षता घेतली पाहिजे, तेलकट, स्निग्ध पदार्थ, कमी खावेत. मिठाई, खव्याचे पदार्थ, बेकरीचे पदार्थ, अंडी, मांसाहार, फास्टफूड, यांचे सेवन अल्प प्रमाणात किंवा करण्याचे टाळले पाहिजे.

२. धूम्रपान (Smoking): आरोग्याशी संबधित चुकीच्या जीवनशैली मधील एक घातक जीवनशैली म्हणून धूम्रपानाकडे पहिले जाते. प्राचीन काळापासून धूम्रपान हे व्यसन असल्याचे दिसते. धूम्रपानाचे व्यसन सर्वसाधारणपणे किशोरवयात सुरु होते सुरवातीला एक कुतूहल म्हणून धुम्रपान सुरु होते व पुढे जाऊन ते व्यसन बनते. आपल्या देशात तंबाखू खाणे, तपकीर ओढणे, मिश्री म्हणून तंबाखू घासणे, पानात तंबाखू टाकून खाणे, गुटखा खाणे याप्रकारे हे केले जाते. या सवयीमुळे शरीराला निकोटीनची सवय जडते आणि जरी धूम्रपान बंद करावयाचे ठरविले तरीसुद्धा ते लवकर सुटत नाही. धूम्रपान च्या या सवयीमळे अनेक शारीरिक आजारपणांना निमंत्रण दिले जाते. धूम्रपानाविषयी १९६४ मध्ये अमेरिकेत जो एक अहवाल प्रसिद्ध झाला आहे तो खूप बोलका आहे. हृदयविकार, फुप्फुसाचा कॅन्सर, श्वसनाचे विकार, पचनसंस्था अडथळे यांसारख्या विकारांना तोंड द्यावे लागते. अमेरिकेमध्ये अंदाजे४ कोटी ६० लाख व्यक्ती धूम्रपान करतात. ज्यापैकी निम्म्या व्यक्ती तर धूम्रपानानेच मरतात तर इतरांमध्ये इतर काही दोष निर्माण होतात. अमेरिकेमध्ये दरवर्षी ४ लाख ४०,००० व्यक्ती धूम्रपानाने मरण पावतात. जगभराचा विचार केल्यास अंदाजे १३० कोटी व्यक्ती धूम्रपान करतात तर जवळपास ६० लाख व्यक्ती दरवर्षी मरण पावतात. (जागतिक आरोग्य संघटना, २०११). किशोरवयीन मुलांचा विचार केल्यास माध्यमिक शाळेतील ५ टक्के तरहायस्कूलमधील १७ टक्के किशोरवयीन मुले धूम्रपान करतात. याच्याही पुढे ६१ टक्के मुलांनी वय वर्षे अठरा पूर्ण होण्यापूर्वीच धूम्रपान सुरू केल्याचे दिसते. ज्यावरून आजचा बरीच तरुण मुले धूम्रपानामुळे अकाली मृत्यू पावण्याची शक्यता वाढलेली आहे.

३. मद्यपान (Drinking): आरोग्याशी संबधित चुकीच्या जीवनशैली मध्ये मद्यपानाचा समावेश होतो. आपल्या भारतासह जगातील कोणताही देश मादक पदार्थांच्या विळख्यातून सुटलेला नाही, मद्यपानाची सवय जसजशी वाढत जाते तसतसे त्याचे दीर्घकालीन धोकेही वाढत जातात. मद्यपानाचे अनेक आरोग्याच्या समस्या निर्माण होतात. सौम्य तक्रारी ते मृत्यूपर्यंतच्या अनेक गंभीर समस्या मद्यपानामुळे निर्माण होतात. अमेरिकेत दरवर्षी जवळपास ८५,००० व्यक्ती मद्यपानाने मृत्युमुखी पडतात. अमेरिकेतील रुग्णालयामधील चोवीस ते चाळीस टक्के जागा मद्यपानाशी संबंधित आजार व्यक्तींनी व्यापलेल्या दिसतात. याचबरोबर मद्यपानामुळे यकृताची समस्या, स्वादुपिंडाचा दाह, मेंदूतील रक्तस्राव अशा दीर्घकालीन आरोग्याच्या समस्याही निर्माण होतात अमेरिकेत सरासरी ३/४ पुरुष आणि १/३ स्त्रिया मद्यपान करतात सर्वसाधारणपणे १८ ते २५ या वयोगटातील स्त्री-पुरुषांमध्ये मद्यपानाचे व्यसन अधिक प्रमाणात आढळून येते. मद्यपान करून वाहने चालवल्याने रस्त्यावरील अपघातांचे प्रमाण वाढते. समुद्रावरील बीचवर पोहण्यास जावून पाण्यात बुडून मृत झालेल्या सुमारे ५०% व्यक्तीनी महापान केले असल्याचे दिसून आले आहे. मद्यपान करणाऱ्यांकडून असुरक्षित लैंगिक संबंध अनुभवले जातात.एवढेच नव्हे तर मद्याच्या आहारी गेल्याने लैंगिक अत्याचार, लैंगिक मागणी करणे त्यासाठी भीती दाखविणे, लहान मुला-मुलींचा लैंगिक छळ करणे, कुटुंबातही लैंगिक छळ माजविणे हे प्रकार घडून येतात. अमेरिकेतील मनोरूणालयातील निम्मे रुग्ण मद्यपानाशी संबंधित समस्यांनी ग्रासलेले आढळले आहेत. मद्यपानामुळे मेंदू कार्य व चेतासंस्था, हृदय व रक्ताभिसरण, यकृत, पचनसंस्था, गर्भ व गर्भाशय यावर प्रतिकूल परिणाम होतात.

४. बेकायदेशीर मादकद्रव्यांचा उपयोग (illicit Drug Use)

जगभरात औषधी द्रवपदार्थांचा पेकायदेशीर वापर केल्याने जवळजवळ १७,००० मृत्यू होतात. अशा प्रकारे निषिद्ध केंवा बेकायदेशीरपणे वापरल्या गेलेल्या द्रवपदार्थ यामुळे उत्पादनक्षमता मोठ्या प्रमाणावर टते, आरोग्य बिघडते व गुन्ह्यांचे प्रमाणही वाढते. यामुळे कळत नकळत समाज वास्थ्य बिघडून आर्थिक नुकसानही मोठ्या प्रमाणावर होते. व्यक्ती विनाकारण आक्रमक ते. शैक्षणिक प्रगतीमध्ये अडथळे निर्माण होतात. समाजविरोधी वर्तन केले

जाते.हेगारी प्रवृत्ती वाढीस लागते. विविध प्रकारचे शारीरिक व मानसिक धोके निर्माण तात. 'मायुआना' सारख्या मादक द्रव्याच्या सेवनाने स्मरण प्रक्रियेमध्ये बिघाड र्माण होतो. श्वासोच्छवास घेण्यामध्ये समस्या जाणवू लागतात. यकृत, किडनीमध्ये स्या निर्माण होतात. मेंदूच्या कामकाजामध्ये अनियमितता आढळते. हाडांमधील न मॅरोच्या प्रमाणात घट होते. 'कोकेन' च्या सततच्या वापरामुळे व्यक्ती आक्रमकपणे यावर धावून जातात. हृदयाच्या गतीमध्ये अनियमितपणा निर्माण होतो. मेंदूला आघात ण्याची शक्यता निर्माण होते. मानसिक आजारांना सामोरे जावे लागते. नैराश्य व विकृती निर्माण होतात. तंबाखू, मद्यपान, माज्ज्युआना हॅल्युसिनोजेन्स, हेरॉईन व कोकेन या सर्व निषिद्ध किंवा यदेशीर द्रवपदार्थांमुळे कळत नकळत व्यसनी व्यक्ती आपला सर्वनाश ओढवून घेते. विविध मादक पदार्थांच्या सेवनाने व्यक्तीला शारीरिक,मानसिक,भावनिक,सामाजिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. धूम्रपान, मद्यपान, निकोटीन, मावा, गुटखा, कॅफेन, नारकोटिक्स मॉर्फिन, हेरॉईन, माज्ज्युआना, एल. एस. डी. चरस यासारख्या मादक द्रव्याची सवय लागल्यास त्या व्यक्तीला त्या व्यसनापासून मुक्त होता येत नाही. अमेरिकेत जवळजवळ २३ मिलियन लोक मादक द्रव्यपदार्थांच्या अतिरिक्त सेवनामध्ये अडकलेले आढळतात. अत्यंत वादग्रस्त कौटुंबिक वातावरण, सततची भांडणे, कटकटी, पालकांमधील भांडणतंटे, मुलांच्या पालनपोषणाकडे झालेले अक्षम्य दुर्लक्ष अशा कौटुंबिक समस्या निर्माण होतात. नैराश्य, चिंताग्रस्तता, मानसिक आजारपण यामुळेही लोक व्यसनांना जवळ करतात.

(ड) पर्यावरणीय समस्या (Environmental Issues)

आपल्या सभोवतालच्या वातावरणाचा आपल्या वर्तनावर सखोल व दीर्घकाळ परिणाम होत असतो. हवा. पाणी, ध्वनी प्रदूषण खूप मोठ्या प्रमाणावर वाढलेले आहे अशा प्रदूषित वातावरणाचा व मानसिक आरोग्यावर घातक परिणाम होत असल्याचे सिद्ध झालेले आहे. प्रदूषित वातावरणात राहिल्याने चिंता, ताणतणाव, नैराश्य, चिडचिडेपणा वाढतो असे सिद्ध झाले आहे. औद्योगिकीकरणामुळे कार्बन डायऑक्साईड आणि इतर घातक वायू वातावरणात मिसळल्या मुळे हवेचे प्रदूषण मोठ्या प्रमाणात वाढले आहे. त्या बरोबरच वाहनातून बाहेर पडणारे घातक वायू मुळे प्रदूषण वाढत आहे. या प्रदुषणाचा लहान मुले व गर्भवती स्त्रियांवर गंभीर परिणाम होत आहे . तरुण मुलांच्या वीर्यामधील स्पर्म काऊंट' कमी होऊ लागला आहे. या सर्व प्रकारच्या परिणामामुळे नैराश्य, चिडचिडेपणा, मन एकाग्र न होणे, आक्रमकता, हृदयाची धडधड, कार्यक्षमता कमीहोणे, सृजनशीलतेचा अभाव, मेंद, फुष्णसे व हृदय यांचे विकार, थकवा, कंटाळा, निरसता, दृष्टिदोष, त्वचाविकार, विस्मरण या सारख्या अनुभवांना सामोरे जावे लागते आहे.

वातावरणातील प्रदूषणाबरोबरच सामाजिक व मानसिक प्रदूषण हे अधिक सुद्धा घातक ठरू लागले आहे. धूम्रपान, मद्यपान व विविध मादक पदार्थांचे सेवन सिनेमा, जाहिराती, टी. व्ही. चॅनल्सवरील कार्यक्रम यामध्ये सर्रास व्यसनांचे चित्रीकरण दाखविले जाते. या व्यसनांचे दुष्परिणाम मात्र कोणीही दाखवत नाहीत. या सर्वांचा परिणाम म्हणून लहान मुले अनुकरण करतात व व्यसनांकडे चटकन वळतात. सध्याच्या इंटरनेट'च्या जाळ्यामुळे तर नको त्या

वयाच्या मुला-मुलींवर दुष्परिणाम होतात. इंटरनेट मुळे वेगवेगळ्या वेबसाईट्सवर खूप मोठ्या प्रमाणावर माहिती उपलब्ध होत आहे त्यामध्ये सुद्धा जशी चांगली माहिती उपलब्ध होते तशी वाईट माहिती सुद्धा उपलब्ध होते त्यामुळे नको त्या गोष्टीना प्रसिद्धी, प्रतिष्ठा, मान्यता, ग्लॅमर मिळते आहे. खरे तर व्यसने कशी रोखावीत याचे प्रबोधन या सर्व माहिती माध्यमांकडून करावयास हवे.

१.३ सुख-समाधानाचे संवर्धन (Promoting Wellness)

. कोणताही आजार नाही म्हणजे आपले आरोग्य उत्तम आहे मानले जात असे. पण आजच्या काळात या विचारामध्ये खूप बदल झाला आहे. आजारपणाचा अभाव या पलीकडे जाऊन सुख-समाधानाकडे पाहिले जाऊ लागले आहे. आपण आपल्याला शारीरिक, मानसिक क्षमतांचा पुरेपूर उपयोग करता येणे हे सुख-समाधानाचे लक्षण आहे. "सकारात्मक आदर्श आरोग्य की जे आपण आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर वृद्धिंगत करण्याचा प्रयत्न करतो. याला खुशाली असे म्हणतात." वार्धक्यात देखील उत्साही, क्रियाशील, आनंदी व प्रसन्न असणे हे सुखी जीवनाचे लक्षण आहे. आता आरोग्य-व्यावसायिक आणि सर्वसामान्य लोक यांनी आरोग्य व निरोगीपणाच्या दृष्टीने अधिक विचार करण्यास प्रारंभ केला आहे. आरोग्याच्या सकारात्मक आदर्शामुळे आपण दैनंदिन जीवनात चांगले कार्य करू शकतो ,आनंदी राहू शकतो आणि अधिक उत्साही जीवन जगू शकतो. आरोग्याची सर्वोत्तम पातळी व सुख-समाधानाचे संवर्धन करण्यासाठी संशोधकांनी खालील उपयुक्त उपाय सुचविलेले आहेत.

(अ) प्रकृतीची काळजी घेणे (Taking Charge of your Own Health)

अमेरिकेतील लोक व भारतीय लोक यांची आरोग्याबाबत तुलना केली असता असे दिसून येते कि अमेरिकन लोक अधिक आपल्या आरोग्याची अधिक काळजी करतात. आपले आरोग्य सर्वोत्तम राहील या बाबतीती जागरूक असतात पण भारतीयांमध्ये असा प्रकार दिसून येत नाही. प्रत्येक व्यक्तीची दीर्घायुषी होण्याची इच्छा असते त्यसाठी ते प्रयत्न करतात. दीर्घायुष्य लाभण्यासाठी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखणे आवश्यक असते असते. प्रत्येक व्यक्ती स्वत:ची काळजी घेतेच असे निश्चित सांगता येत नाही अनेकजन स्वत:च्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. आहार नियंत्रण, पुरेसा व्यायाम व त्याचे विविध प्रकार यामुळे आरोग्यामध्ये सुधारणा करता येते. पण सगळेच लोक या गोष्टी कडे म्हणावे तेवढे लक्ष देत नाहीत. पाश्चात्त्य व प्रगत राष्ट्रांत बहुतांशी व्यक्ती आरोग्याविषयी जागरूक असतात ते प्रकृती अस्वास्थ्याची कारणे जाणून घेतात. ते वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना अनेक प्रश्न विचारून प्रकृतीबाबत योग्य माहिती उपलब्ध करून घेतात. आपल्या प्रकृतीची काळजी घेण्यासाठी पुढील गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.

१. आपले शरीर कसे कार्य करते हे जाणून घेणे.

२. शरीर व मन यांच्यात आंतरक्रिया कशी चालते याची माहिती करून घेणे.

३. ताणाचे परिणामकारकपणे व्यवस्थापन करणे.

४. आहाराच्या व व्यायामाच्या चांगल्या सवयी विकसित करणे.

५. स्वत:च्या प्रकृतीचे नियंत्रण करणे.

६. ठरावीक कालांतराने नियमित वैद्यकीय तपासणी करून घ्यावी.

७. स्वत:च्या प्रत्येक वैद्यकीय तपासणीच्या नोंदी ठेवणे.

८. कौटुंबिक (आनुवंशिक) पार्श्वभूमीवर आधारित आपल्या प्रकृतीला संभवणारे धोके समजावून घेणे.

९. आपली कार्याची पद्धत, जीवन जगण्याची पद्धत किंवा जीवनशैली, कामाचे ठिकाण व त्या ठिकाणची परिस्थिती यातील संभाव्य धोक्यांची जाणीव ठेवून त्याबाबत जागृत राहणे.

१०. प्रकृती व स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी स्वतः कृतिशील सहभागीदार होणे

शरीराचे कार्य, नियमित व अपेक्षित आहार, व्यायाम, आजारातील काळजी, विविध वैद्यकीय उपचार यांचा समावेश असणारी पुस्तके वाचावीत. घरात आजारपणाविषयी कोणती काळजी घ्यावी. आजार होऊ नये म्हणून कोणती काळजी घ्यावी याची माहिती या पुस्तकामध्ये असावी. स्व-लक्षणांचे

निदान करणारे तक्ते अशा पुस्तकात असावेत. Family Medical Guide नावाची पुस्तके आपणास बरीच पुरेशी माहिती देतात. आजाराची लक्षणे, निदान व परत असा आजार उद्भवू नये म्हणून घ्यावयाची काळजी याचा त्यामध्ये समावेश असतो.

अनेकजण डॉक्टरांचा सल्ला पाळत नाहीत, त्यांच्या सूचनांचे पालन करत नाहीत त्यामुळे उपचारात अनेक अडथळे निर्माण होतात त्यासाठी डॉक्टर व रुग्ण यांच्यामध्ये जास्तीत जास्त सुसंवाद असण्याची गरज असते. उपचारावेळी रुग्ण व डॉक्टर याच्यातील संप्रेषण महत्त्वाचे असते. रुग्णाबरोबर व्यवस्थित बोलणारा, आजाराबाबत माहिती करून घेणारा आणि आजाराविषयी रुग्णांना योग्य माहिती देणारा डॉक्टर अधिक रुग्णांना आवडतो. अशा डॉक्टरांशी रुग्ण देखील संकोच न बाळगता मनमोकळेपणाने संवाद साधतात. अशा डॉक्टरांवर रुग्णांचा विश्वास बसतो. व ते डॉक्टरांना सहकार्य करतात.

(ब) समतोल आहार (Eating Sensibly) आहार ही मानवाची मूलभूत गरज आहे. आपण जे अन्न ग्रहण करतो त्यातून आपल्या शरीराला आवश्यक पोषक द्रव्ये मिळत असतात, तसेच शरीराला उर्जा मिळत असते. आरोग्य चांगले राहण्यासाठी समतोल आहार अत्यंत आवश्यक आहे. परंतु आजकाल फास्ट फूड ,तेलकट मसालेदार पदार्थांचे अतिप्रमाणात केले जाणारे सेवन यामुळे आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. शरीरात अनावश्यक चरबी जमा होऊन लठ्ठपणा वाढत आहे. या करिता शरीराला आवश्यक तेवढे उष्मांक मिळेल असा संतुलित आहर आवश्यक आहे.

१. उष्मांकाचे नियंत्रण (Calorie Control)

आपण जो आहार घेतो त्यातून आपल्या शरीराला आवश्यक उष्मांक (Calories) मिळत असतात रूपांतर होते. आपणास दररोज किती उष्मांकाची गरज आहे हे आपले वय, लिंग, शरीरप्रकृती , शारीरीरिक कष्ट व व्यक्तीच्या शरीराचा चयापचयाचा दर यावर अवलंबून असते. व्यक्तीने अन्न खाल्यानंतर त्याची पचनक्रिया होते त्यातून शारीरिक शक्ती तयार होते या शारीरिक शक्तीला उष्मांकामधे मोजले जाते. प्रत्येक व्यक्तीला वेगवेगळ्या उष्मांकाची गरज असते. वीस वर्षांची महिला बैठे काम करीत असेल तर तिला रोज २००० उष्मांकांची गरज असते. शारीरिक कृती करणाऱ्या स्त्रीला दररोज २३०० उष्मांकाची गरज असते. बैठे काम करणाऱ्या पुरुषाला २५०० उष्मांकांची तर शारीरिक कष्टाची कामे करणाऱ्या पुरुषाला २८०० उष्मांकांची गरज असते. जे पुरुष व स्त्रिया अधिक शारीरिक थकवा आणणारे काम करतात त्यांना दररोज ३००० ते ४००० उष्मांकांची गरज असते. दररोज आपल्याला आवश्यक आहेत तेवढेच उष्मांक मोजून-मापून घेणे शक्य होईलच असे नाही. परंतु अलीकडच्या काळात फास्ट फूड, बर्गर, पिझ्झा, बर्थडे केक, पॅस्ट्रीजचे पदार्थ, हॉटेलिंग, बेकरी उत्पादने खाण्याचे प्रमाण वाढलेले आहे. त्यामुळे चमचमीत, मसालेदार, चटकदार पदार्थ ज्यामध्ये कमी पोषक द्रव्ये आणि जादा चरबीयुक्त पदार्थ खाण्याची खाद्यसंस्कृती निर्माण झाली आहे. आणि जेवढी दैनंदिन गरज आहे त्यापेक्षा कितीतरी जास्त प्रमाणात उष्मांक असलेले खाद्यपदार्थ खाण्याचे प्रमाण वाढलेले आहे. परिणामी, लठ्ठपणा वाढत आहे. लठ्ठपणामुळे कर्करोग, दमा व हृदय रोगाचे प्रमाणही वाढलेले आहे. (लोफशल्ट आणि स्पिंडलर, 2001).

२. आरोग्यवर्धक अन्नपदार्थांची निवड (Healthy Food Choices)

मानवी शरीरातील पेशींची निर्मिती, त्यांची वाढ, जतन यासाठी, शिवाय ग्रंथी व अवयव यांचे कार्य नियमितपणे चालावे यासाठी पोषक घटकांची शरीराला आवश्यकता असते. आपण जो आहार घेत असतो त्यातून आपल्या शरीराला आवश्यक असणारी पोषक द्रव्ये प्राप्त होत असतात. आपल्या शरीराची चयापचय क्रिया व्यवस्थित चालण्यासाठी खालील सहा घटकांची आपल्या शरीराला गरज भासते.

(१) नत्रयुक्त पदार्थ (२) पिष्टमय पदार्थ (३) स्निग्ध/चरबीयुक्त पदार्थ (४) जीवनसत्त्वे (५) खनिजे (६) तंतुमय पदार्थ

हे सर्व घटक शरीरासाठी आवश्यक असतात त्यामुळे हे सर्व घटक आपल्याला अन्नपदार्थातून मिळतील अशा प्रकारचा समतोल आहार सेवन करणे आवश्यक असते. उदा. समतोल आहारात ५५ ते ६० % पिष्टमय पदार्थ, ३० % स्निग्ध पदार्थ आणि १० ते १५ % नत्रयुक्त पदार्थ असले पाहिजेत. समतोल आहार व्यक्तिपरत्वे बदलतो. तो वय, लिंग, आकार, शारीरिक कृतीचा स्तर या घटकांवर अवलंबून असतो. १९९२ मध्ये संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या शेती विभागाने अन्न पदार्थासंदर्भात मार्गदर्शक पुस्तिका प्रकाशित केली आहे, त्यांनी धान्ये, पालेभाज्या व फळे यांचाआहारामध्ये जास्तीतजास्त वापर करावा, स्निग्धयुक्त पदार्थ आणि साखर हे फारच थोड्या प्रमाणात सेवन करावे असे सांगितले आहे. लठ्ठ व्यक्ती पिष्टमय पदार्थांचे सेवन अधिक करतात. त्यांच्या आहारात साखरेचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे त्यांच्या शरीरात चरबी साठून राहते.आहार तज्ज्ञांनी समतोल आहारात फळे, पालेभाज्या व कडधान्ये

यावर अधिक भर दिला आहे. कारण या सर्व घटकांमुळे शारीरिक शक्ती अधिक तयार होते. शिवाय पचनसंस्था व्यवस्थित राहते. दूध आणि त्यापासून तयार केलेल्या पदार्थांची शरीराच्या वाढीसाठी आणि शारीरिक शक्तीसाठी गरज असते. पण त्याचे सेवन प्रमाणाबाहेर केल्यास अनेक व्याधी जडतात. बऱ्याच पदार्थामध्ये चरबीचे प्रमाण अधिक असते. उदा. मांस, लोणी, तूप, इत्यादी. या सर्व पदार्थांमुळे शरीरात कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते. त्यातूनही काही शारीरिक आजार उत्पन्न होण्याची शक्यता असते. थोडक्यात स्वतःच्या शरीराला ठीक ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येकाची असते. त्यासाठी प्रकृतीचा विचार करून शास्त्रीय पद्धतीने आहारामध्ये विविध घटकांचा, जीवनसत्त्वांचा समवेश असलेला आहार घेतल्यास व्यक्तीचे आरोग्य चांगले राहते.

(क) शारीरिक तंदुरुस्तीचे जतन करणे (Keeping Physically Fit)

शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे संपूर्ण मानवी जीवनात कार्यक्षमतेने आणि प्रभावीपणे कार्य करण्याची क्षमता होय. विविध शारीरिक व मानसिक कौशल्ये प्रभावीपणे व कार्यक्षमपणे वापरता यावीत यासाठी आपल्या क्षमतांचा विकास साधणे म्हणजे शारीरिक तंदुरुस्ती होय. शारीरिक तंदुरुस्ती राखण्यासाठी व्यायामाचा खूप उपयोग होतो, सकाळी सायकल चालविणे, भरभर चालणे, धावणे, व्यायाम शाळेत वजन उचलणे, एरोबिक्स करणे , पोहणे यापैकी कोणातरी एक व्यायाम व्यक्तीने करणे आवश्यक असते त्यामुळे व्यक्ती आपल्याया कार्यक्षम ठेवू शकते तसेच त्या व्यक्तीचे आरोग्य देखील चांगले राहते. अलीकडच्या काळात शारीरिक श्रम कमी झाल्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीस व्यायामाची गरज निर्माण झाली आहे. व्यायामामुळे व्यक्तीला अनेक फायदे होतात. वेगवेगळे अवयव, स्नायू, संपूर्ण मानवी सांगाडा, हृदयाचे स्नायू, श्वसनसंस्था आणि ग्रंथींचे कार्य चांगले राहण्यास व्यायामाची मदत होते. याबरोबरच चिंता, ताणतणाव नैराश्य दूर होते व व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य सुधारते, हृदयविकार, कर्करोग, मधुमेह यासारख्या आजारांना आपण दूर देवू शकतो. व आपले जीवन आनंदी बनते.

व्यायामाचे अनेक फायदे आहेत हे अनेकांना माहित असते परंतु अनेकजण व्यायाम करण्याचे टाळतात गोव्ह (२००२) यांनी अमेरिकेत केलेल्या पहाणीत ३७% प्रौढ व्यक्ती नियमित व्यायाम करीत नाहीत असे आढळून आले आहे. अनेकजण ठरवून व्यायाम सुरु करतात पण त्यांच्यात नियमितपणा राहत नाही. थोडे दिवस व्यायाम सुरु ठेवला जातो आणि नंतर व्यक्ती व्यायाम करणे बंद करते. प्रत्येकाला योग्य ठरणारा व्यायामाचा प्रकार सांगता येत नाही. कारण प्रत्येक व्यक्तीच्या गरजा, प्राधान्यक्रमाच्या गोष्टी आणि कामाचे वेळापत्रक वेगवेगळे असते. तरीदेखील प्रत्येकांनी व्यायामाचा कार्यक्रम ठरविताना खालील गोष्टी लक्षात घ्याव्या लागतात.

तुमच्या वैयक्तिक शारीरिक तंदुरुस्तीच्या गरजा ओळखा : प्रतेकाच्या शरीरप्रकृतीचा विचार करून व्यायाम प्रकार निवडणे आवश्यक असते. त्यासाठी विशेष तज्ञाकडून शारीरिक तंदुरुस्ती विषयक सल्ला घेणे फायदेशीर असते.

व्यायाम अधिक आनंददायी करण्यासाठी वैयक्तिक निवड करा : केवळ इतर लोक करतात म्हणून आपण व्यायामप्रकार निवडू नये त्याकरिता आपल्या गरजा, आवड आणि व्यक्तिमत्त्वाला अनुरूप शारीरिक असा व्यायाम निवडला पाहिजे. ज्यामधून आपल्याला आनंद मिळेल अशी व्यायामाची कृती निवडली पाहिजे.

व्यायामाच्या क्रियांमध्ये विविधता ठेवा : व्यायामाचे वेगवेगळे प्रकार आपण आत्मसात केले पाहिजेत त्यामुळे आपले शारीरिक तंदुरुस्तीचे वेगवेगळे पैलू विकसित होतात, त्याबरोबरच व्यायाम कंटाळवाणा न वाटता त्यामधून आपण आनंद मिळवू शकतो.

नियमित व्यायाम करा: व्यायाम हा नियमित पणे केला पाहिजे, व्यायामाची नियमित वेळ आणि व्यायामाचे ठिकाण ठरवून त्या पद्धतीने व्यायाम करणे आवश्यक असते. व्यायामासाठी आपल्या सोयीची वेळ निवडून दररोज व्यायाम केला पाहिजे.

व्यायाम कार्यक्रमाचे ठरावीक काळानंतर मूल्यमापन करून त्यात बदल करणे : काळानुरूप आपल्या आवडी व गरजा या मध्ये बदल होत असतो. कामाच्या वेळेत काही वेळा बदल होतात. कौटुंबिक जबाबदारीमध्ये बदल होतात. त्यानुसार व्यायामात सुद्धा बदल करावा लागतो. तसेच व्यक्तीचे वय, ताणतणाव यानुसार व्यायामाचा विचार करावा.

(ड सामाजिक आधार शोधा (Finding Social Support)

जीवनात प्रत्येक व्यक्तीला ताणतणाव ,संघर्ष, संकटाना तोंड द्यावे लागते. अशा वेळेस कुटुंबातील सदस्य, मित्र, नातेवाईक, हितचिंतक यांचा सामाजिक पाठींबा असेल तर व्यक्ती या सर्वांशी यशस्वीपणे मुकाबला करू शकते. एकाकी व्यक्तींना नेहमीच ताणतणावाचे समर्थपणे तोंड देता येत नाही. इतरांशी सल्लामसलत, चर्चा केल्याने, वैचारिक देवाणघेवाण केल्याने संकटाशी मुकाबला करण्याचे बळ निर्माण होते. समाजात मिळून मिसळून राहिल्याने मानसिक मावनिक आधार मिळतो. आपल्या पाठीमागे ठामपणे उभे राहणारे कोणीतरी आहे, ही भावना आपल्याला आनंदी आणि तणावमुक्त जीवन जगण्याची उभारी देऊन जाते.

कोहेन (१९८८): या संशोधकाने या संदर्भात अयंत महत्वाचे निष्कर्ष काढले आहेत. पत्नी, मुले, नातेवाईक, शेजारी-पाजारी, कार्यालयातील मित्र परिवार, सहकारी आणि इतर काही संबंधित व्यक्ती यांचा मानसिक व भावनिक पाठिंबा असणाऱ्या व्यक्ती एकलकोंड्या व्यक्तींच्या तुलनेत अत्यंत समर्थपणे संकटांशी मुकाबला करतात.त्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य उत्तम राहते. आपले दुःख इतरांना सांगितल्याने ते हलके होते. इतरांकडून मिळालेल्या भावनिक-मानसिक आधारामुळे जगण्याची उमेद वाढते. मित्र-परिवारामुळे स्व-आदर वाढीस लागतो.इतरांशी असणाऱ्या सुसंवादामुळे चर्चा, सल्लामसलत, मार्गदर्शन, उपदेश मिळतो.यातून समस्या सोडविणे शक्य होते. आत्मविश्वास वाढतो. जोर्म (२००५) यांच्या मते जवळीकता, मानसिक आधार, भावनिक ओलावा, सृदृढ नातेसंबंध, सामाजिक आधार, कौटुंबिक जिव्हाळा, विश्वासू व्यक्तींची मदत यामुळे आरोग्य तर उत्तम राहतेच राहते शिवाय व्यक्ती संकटांना सामोरे जाऊ शकते. आजारांशी मुकाबला करते व आजारातून लवकर बरी होते. याउलट एकाकी, आधार नसलेल्या व्यक्ती चटकन हतबल होतात. निराश होतात त्यांच्यातील जगण्याची उमेद कमी होते.