

शारीरिक, सामाजिक आरोग्य आणि व्यक्तिमत्व विकास**डॉ. कैलास शिवहरराव पाळणे**संचालक, क्रीडा व शारीरिक शिक्षण,
शिवजाग्रती वरिष्ठ महाविद्यालय,
नळेगाव जि.लातूर

प्रस्तावना :

चां

गल्या शरिरात चांगले मन असते, परंतु आजच्या युगात आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी पुरेसा वेळ नाही. संपत्ती गमावली तर आपले थोडेसेच नुकसान झाले अस वाटते पण आरोग्य गमावले तर आपले सर्वस्वी नुकसान होते यात शकांच नाही आरोग्य म्हणजे 'शारीरिक स्वास्थ्य' किंवा शरिरातील इंद्रियांची कार्यक्षमता होय. आधुनिक कल्पनेत आरोग्य म्हणजे निरोगीपणा एवढाच व्यक्तीस जीवन जगत असताना किंवा चांगल्या रितीने सेवा करण्यास जीवनाच्या ज्या गुणांची अंगी पात्रता येते त्यास आरोग्य म्हणतात.

आरोग्य म्हणजे निरोगीपणा आरोग्य म्हणजे रोगापासून मुक्तता आरोग्य म्हणजे स्वास्थ्य आरोग्य म्हणजे शरीराची व मनाची सुस्थिती इ. आरोग्याबद्दलचे संकुचित अर्थ सांगता येतील परंतु आरोग्याचा अर्थ इतका संकुचित नाही.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते (W.H.O) "शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सुस्थिती म्हणजे आरोग्य किंवा स्वास्थ्य होय."

स्वास्थ्य म्हणजे स्वस्थता म्हणजेच आपली जी सहज व नैसर्गिक स्थिती आहे त्या स्थितीत

राहणे अर्थात स्वछंदी सुखी व आनंदी जीवन जगणे होय.

शारीरिक आरोग्य :-

शारीरिक आरोग्यामध्ये व्यक्तिगत स्वच्छता पुरेसा व्यायाम, योग्य आहार, आरोग्य विषयक सवयी, विश्रांती, मनोरंजन इ. बांबीच्या समावेश होतो. खेळ व व्यायाम या द्वारे शारीरिक आरोग्य चांगले राखण्यास मदत होते. वैयक्तिक आरोग्याचे घटक :- दात, डोळे, त्वचा कान आणि केसाची निगा इ.

दातांची निगा :-

मानसाच्या तोडांत ३२ दात असतात. त्याचा पचन क्रियेशी संबंध असतो. अन्नाचे चर्वण करताना दातांच्या फटीत अन्नाचे कण आडकतात व कुजून दात किडतात. त्यात जंतूचा प्रादुर्भाव होवून जंतू पोटात जावून पोटाचे विकास होतात. म्हणून दातांची निगा राखावी झोपेतून उठल्यानंतर दात स्वच्छ धुवावेत. झोपण्यापूर्वी दात ब्रश न स्वच्छ धुवावेत दात किडलेले असतील तर वेळीच डॉक्टरांना क्लॅंशियम व फॉस्फरस युक्त आहार घ्यावा क व ड जीवनस्तव युक्त आहार घ्यावा.

डोळ्याची निगा :-

डोळे हे अत्यंत नाजूक व महत्वाचे ज्ञानेन्द्रिय आहे. डोळे दररोज सकाळी थंड व स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ धुवावेत. डोळ्यांना नियमित व्यायाम घावा

दा. बुभळे गरगर फिरवावेत, दूरवर पहावे, डावीकडे, उजवीकडे, वर, खाली, डोळे फिरवावे डोळ्याची लवकर लवकर उघडझाप करावी इत्यादी.

- प्रखर प्रकाशाकडे पाहण्याचे टाळावे,
- अंधुक प्रकाशात पाहू नये किंवा वाचन करू नये.
- पुस्तक वाचन/लेखन योग्य अंतरावरून करावे
- डोळ्याचे विकार होताच डोळ्याच्या तज्ञ

डॉक्टरांना दाखवावेत उपचार करून घ्यावा.

केसाची निगा :-

केसामुळे आपल्या शरीराचा थंडी किंवा उष्णतेपासून बचाव होतो. नाकातील केसामुळे श्वसन मार्गात धुळीकण किंवा सूक्ष्म जीवाणू जाऊ शकत नाहीत पापण्यावरील केसामुळे डोळ्यात धुळ, कचरा व घाम जाऊ शकत नाही केसामुळे स्पर्शज्ञान होते. केस हे सौंदर्याचे एक लक्षण मानले जाते. केसाचे रोग-केस गळणे, केस अकाली पांढरे होणे.

निगा :-

- केस नेहमी स्वच्छ धुवावेत.
- शिकेकाई किंवा रिट्याचा वापर करून केस साफ करावे.
- केसाचा शुध्द खोबरेलतेल लावून मसाज करणे.
- कानाची निगा:-
कानाचे बाह्यकर्ण, मध्यकर्ण व आंतरकर्ण असे तीन भाग असतात.
- कानाची नेहमी स्वच्छता करावयास पाहिजे.
- कानात काडी घालणे किंवा गावठी औषधी टाकणे धोक्याचे असते.
- कानास मुंगी सारखे बारीक किटक गेल्यास डॉक्टरांना दाखवणे उपचार करून घेणे.
- त्वचेची काळजी /निगा :-

त्वचेवरील तेल व घाम जर तसाच साचू दिला तर त्वचा चिकट होते त्यावर धुलीकरण

चिकटून बसतात.. या धुलीकरणांमुळे स्त्राव ग्रंथीची तोडे बंद होतात. धर्मग्रंथीतून घाम बाहेर पडण्यात अडथळा होतो वेगवेगळ्या प्रकारचे जंतूही धुलीकणाबरोबर त्वचेवर चिकटून बसतात त्यांची तेथे झपाट्याने वाढ होते त्यामुळे त्वचेला खाज सुटून खरूज, नायटा, गजकर्णासारखे संसर्गजन्य रोग ही होतात.

सकस आहार :-

शरीराला विशिष्ट उर्जेची अत्यंत गरज असते आणि विशिष्ट उष्मांक निर्माण करण्यासाठी दुध, तूप, लोणी, मास, मासे पालेभाज्या इ. घटकाची आवश्यकता असे अशा प्रकारच्या जीवन सत्वयुक्त समतोल व सकस आहारावर व्यक्तीचे आरोग्य अवलंबून असते सकस आहाराच्या आभावामुळे आरोग्याचे संतूलन ढासाळते म्हणून आरोग्यावर परिणामा करणारा सकस आहार हा महत्वाचा घटक आहे.

परिसराची स्वच्छता :-

आजानामुळे ग्रामीण भागातील लोकांना आपला परिसर स्वच्छ असावा असे वाटत नाही तर शरात दाट लोकवस्तीमुळे, औद्योगिकीकरणामुळे वाहनांमुळे हवा, पाणी व ध्वनीचे प्रदूषण निर्माण झाले आहे. या वा अन्य कारणामुळे देशात सर्वत्र प्रदूषक झाले आहे. म्हणून या घटकांचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतो.

आर्थिक परिस्थिती :-

व्यक्तित्वाच्या आरोग्यावर व त्याच्या राहणीमानावर परिणाम करणारा आर्थिकस्थिती हा महत्वाचा घटक आहे. भारतासारख्या विकसनशील देशात गरीब श्रीमंत असे दोन वर्ग दोन धुवासारखे एकमेकापासून दूर आहेत. एखाद्या गरीब व्यक्तिला शरीर सुदृढ व निकोप ठेवावयाचे म्हणटले तर त्याला पुरेसे अन्नच मिळू शकत नाही. त्यामुळे त्याच्या

शरीराचे पोषण होवू शकत नाही म्हणून स्वास्थासाठी अर्थिक स्थिती हा घटक फार परिणामकारक आहे.

वैद्यकिय सुविधा :-

भारताता ग्रामीण भागात दवाखाण्याचा अभाव आहे त्याही पेक्षा ग्रामस्थ अंधश्रद्धा मंत्रतंत्राच्या आहारी गेल्यामुळे औषधांचे महत्व त्यांना कळत नाही हे तेचे अज्ञान परंतु त्यांना वैद्यकिय सुविधा पुरविल्या व त्याचे महत्व पटवून दिल्यास त्यांच्या स्वाथ्यास पुरक व उपयोगी ठरून आरोग्य सुधारू शकते.

रोग व साथीच्या रोगांपासून संरक्षण :-

आपल्या देशात देवी यासारख्या रोगाचे निमुर्लन झाले असले तरी कॉलरा, मलेरीया, क्षयरोग इ. रोग प्रामुख्याने आरोग्यावर दुरगामी परिणाम करतात. याचे कारण प्रदुषित पाणी, निकृष्ट आहार औषधाचा अभाव व रोगासंबंधीचे अज्ञान हेच होय.

आरोग्याची सवय :- चांगल्या सवयी हे आरोग्याचे महत्वाचे लक्षण आहे. धुम्रपान, तंबाखु, चहा, कॉफी, पानखाणे, मद्यपान इ. सवयी आरोग्याला हानिकारक असतात सकाळी नियमित व्यायाम करून दुध पिणे किंवा सकस आहार घेणे शुध्द हवेत फिरणे पुरेशी विश्रांती व झोप घेणे इ. सवयीमुळे स्वास्थ चांगले राहण्यास मदत होते.

पुरेसा व्यायाम व पुरेशी विश्रांती :-

वैयक्तिक आरोग्य साभाळण्यासाठी नियमित व पुरश्या व्यायामाची आवश्यकता असते तसेच शरीराला काम करून आलेला थकवा कमी करण्यासाठी पुरेशा विश्रांतीची आवश्यकता असते मज्जासंस्थेला झालेल्या तणावरीत विश्रांतीमुळे व्यक्ति ताजातवाना होतो व आरोग्य चांगले राहते चांगल्या स्वास्थासाठी पुरेसा व्यायाम व विश्रांती आवश्यक असते.

मानसिक आरोग्य :-

आजच्या धावपळीच्या जीवनात मानसिक ताण निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. समाजातील वाढती स्पर्धा, वाढती महागाई, वाढती बेकारी, भ्रष्टाचार, राजकीय असंतोष, नैसर्गिक संकटे व आपती यांना तोंड द्यावेच लागते अनेक समस्यांशी समन्वय साधावाच लागतो पात्रता असुनही बऱ्याच वेळा संधी मिळत नाही तेंव्हा नाऊमेद होणे स्वाभाविक असते. परंतु त्याचा दैनंदिन जीवनावर आणि व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होवू नये तसे झाले म्हणजे मनावर ताण निर्माण होतो आणि व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य बिघटते आणि मानसिक आजार संभावतात. मनात विविध विचाराचे मंथन चालू राहते त्याविचारातच मनुष्य वावरत असतो त्यालाच मनाचे अनारोग्य असे म्हणतात. शरीराप्रमाणे मनही सुदृढ असावे लागते प्रत्येकाचे मन वेगळ्या प्रकारचे असल्यामुळे आरोग्य शास्त्राचे नियम सर्वांना सारखेच लागू पडतील आसे नाही तरी देखील सर्व साधारण नियम किंवा सुदृढतेची लक्षणे बहुतेकाच्या उपयोगी पडतील यात शंका नाही.

मानसिक आरोग्याची घटक :- श्रद्धा सर्व प्रथम मनुष्याची स्वतःवर श्रद्धा असावी जीवन मुल्यांचा आदर करावा संकट प्रसंगी ही श्रद्धा उपयोगी पडते त्यामुळेच भविष्याकडे आशेने पाहू शकतो.

आत्मनिरिक्षण :-

दुसऱ्याचे दोष शोधून न काढता आपण स्वतःचे दोष स्वतः शोधावेत आणि ते काढून टाकण्याचा प्रयत्न करावा स्पष्टवक्तेपणा असावा समाजाशी सचोटीने वागावे.

महत्वाकांक्षी :-

जीवनात महत्वाकांक्षी जरूर बाळगावी पण ती पेलेल की नाही याचा विचार करावा अति महत्वाकांक्षा

माणसे जीवनात दुःखी होतात हेही लक्षात असू द्यावे.

विरंगुळा :-

स्वतःचे मन रमेल असा एखादा चांगला छंद जोपासावा क्रीडा, साहित्य, संगीत, नाटक, चित्रकला या पैकी कोणतातरी छंद जोपासावा त्यातून खरे मनोरंजन होते आणि स्वतःचे कौशल्य सुधारते.

आदर :-

समाजातील सर्वच व्यक्तीबद्दल आदरभाव बाळगावा तेही आपणास आदराने वागवतील.

विश्रांती :-

सतत कामात असल्यामुळे शरीरा बरोबर मनही थकते त्यासाठी कामात बदल हवा म्हणून विश्रांतीची आवश्यकता असते म्हणून वर्षातून काहीदिवस सुट्टी घेवून बाहेरगावी जावे.

नियमित व पुरेसा व्यायाम :-

नियमित पुरेसा व वयोमानानुसार पेलेल असा व्यायाम करणे योगासने करणे, ध्यान, प्राणायाम करणे त्यामुळे मनाला आराम मिळतो दैनंदिन जीवनातील कठीण प्रसंगावर मात करता येणे सोपे जाते.

अर्थ (पैसा) प्राप्ती :-

जीवनात पैसा मिळवणे हेच ध्येय बाळगु नये सुखोपभोगासाठी पैशाची गरज असते हे जरी खरे असले तरी केवळ पैसा म्हणजेच सुख नव्हे याची जाणीव असू द्यावी. कार्लगुस या मानशास्त्राच्या मते : मानसिक असंतुलनाचा जन्म हा क्रोध, लोभ, मोह, मत्सर काम, मद या षटविकारांतून झालेला आढळून येतो तथापि मनुष्य हा सर्व बुद्धिमान प्राणी असल्यामुळे त्याचा विध्वंस करणे कोणालाही शक्य नाही परंतू मानव जातीचा विध्वंस झालाच तर तो फक्त एखाद्या माणसाकडूनच होणे शक्य आहे हे वरील असंतुलीत मनाच्या मनोवृत्तीतूनच. म्हणूनच

वरील नियम पाळले तर मनुष्याचे मन निकोप व सुदृढ होवू शकते.

सामाजिक आरोग्य :-

व्यक्तीचा समूह म्हणजे समाज वैयक्तिक आरोग्य चांगले असणे सामाजिक आरोग्य चांगले असणे तरीपण प्रत्येकाला स्वतः आरोग्यशील राहताना दुसऱ्यासाठी सुध्दा काही गोष्टी कराव्या लागतात नाहीतर त्याचा परिणाम सर्वांच्या आरोग्यावर झाल्याशिवाय राहणार नाही. यासाठी सामाजिक आरोग्याकडे लक्ष देणे हेही प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. आपल्या पासून दुसऱ्यास त्रास होईल ही कल्पना प्रत्येकास असेल तर त्यात सुधारणा होईल.

वैयक्तिक आरोग्याची जशी जशी वाढ होईल तसे तसे सामाजिक आरोग्यही सुधारण्याची जाणीव निर्माण झाली की त्यास समाजाच्या कार्याकडेही पाहावे लागते सामाजिक आरोग्य वैयक्तिक आरोग्याशिवाय टिकू शकत नाही. वैयक्तिक आरोग्याची वाढ झाल्याशिवाय सामाजिक आरोग्याही फलदुप होणार नाही. व्यक्ती स्वतःचे अस्तित्व फार काळ निराळे टिकवू शकत नाही. त्यास समाजाच्या स्वास्थाकडे लक्ष द्यावेच लागते.

आपल्या राष्ट्रात सर्व गोष्टी एकदम बदलू शकणार नाहीत याची जाणीव प्रत्येकाने ठेवली पाहिजे व त्या दृष्टीनेच प्रत्येक व्यक्तीने सामाजिक आरोग्यास मदत केली पाहिजे. व्यक्तित्वाच्या आकांक्षेवरच सामाजिक आकांक्षा निर्भर असतात प्रत्येकाने आपला वाटा उचलल्यास आपोआपच सामाजिक आरोग्य सुधारले

सामाजिक आरोग्याचे घटक :-

वैयक्तिक जाणीव ही पहिली महत्वाची गोष्ट आहे प्रत्येकास आपल्या कर्तव्याची जाणीव पाहिजे. सदैव स्वार्थ किंवा स्वतःपुरतेच पाहणे योग्य नाही

नुसते एखाद्याणे ध्येयनिष्ट असून चालत नाही दुसऱ्याचे सहकार्य पाहिजे.

वैयक्तिक जाबाबदारीची शिकवण घरातच मिळते समाज हे एक मोठे घरच आहे. लहान मुलांना यासाठीच सामूहिक जीवनाचे धडे घावयाचे असतात. शिक्षक कार्यक्रम, सहलीच्या उपक्रमातूनही हे धडे देऊ शकतात. एन.एस.एस., एन.सी.सी., स्काऊट व गाईड या चळवळीचा आधारच तो आहे.

सामाजिक आरोग्यात शासनची भूमिका :-

सामाजिक सोयी :-

ही दुसरी महत्वाची बाब आहे. सर्व शहराची लोकसंख्या भरमसाठ वाढत आहे. खेडी आसो पडत आहेत. प्रवासाची साधने वाढत आहेत. त्यामूळे सामाजिक सोयीसुध्दा वाढल्या पाहिजेत कारण या वाढी बरोबर अडचणीही वाढत असतात. शहरात आरोग्यविषयक सोयी पुष्कळ पाहिजेत व त्या लोकांना परवडणाऱ्या पाहिजेत तसेच त्यांचा उपयोग होईल.

आरोग्य विषयक सोयी :-

दवाखाने, प्रथमोचाराची सोय, सफाईची सोय, आरोग्य पथके या गोष्टी कमीत कमी खर्चात प्रत्येकास उपलब्ध पाहिजेत व त्यातील नोकरवर्गाने प्रमाणिकपणे सेवा केली पाहिजे त्या ठिकाणाचे वातावरण प्रसन्न पाहिजे.

पाणी पुरवठा :-

पाण्याच्या भरपूर पुरवठाकडे संस्थेचे लक्ष पाहिजे साडपाणी नीटपणे वाहून गेले पाहिजे ते साठले तर रोगराई होण्याचा संभव असतो. यासाठी पुरेशा सोयी पाहिजेत पाण्याचा वापर व सांडपाण्याची व्यवस्था नीट होणे जरूरीचे आहे.

नोकर वर्ग :-

सामाजिकविषयक आरोग्याची व्यवस्था करण्यास पुरेशी देखरेख पाहिजे रस्ते, गटारे, संडास,

दिवाबती, पाणी वेगळे संबंधी व्यवस्था पाहण्यासाठी पुरेसा नोकरवर्ग पाहिजे.

आरोग्यविषयक सोय :-

पुरेशा सोयी व साधनसामुग्री असल्याशिवाय आरोग्य टिकविणे कठिण आहे. रस्त्याच्या बाजूला मुताऱ्या व संडास ठेवणे, कचऱ्याच्या पेट्या ठेवणे व त्या रोज साफ करून स्वच्छ ठेवणे साठलेला कचरा दूर नेण्याची व्यवस्था करणे वेगळे कार्य होणे जरूरी आहे. डास, पिसवा, किटक वेगळेचा उपद्रव टाळण्यासाठी औषध पूरविणे, रोग्यांना दवाखान्यात पोहोचविणे, त्यांची काळजी घेणे जरूरीचे आहे. मोठमोठ्या साथी येणे व पसरण शक्य असल्यास त्यावर उपाय म्हणून औषध देणे, इंजेक्शन देणे, देवीची लस टोचणे वेगळे सोयी असाव्यात.

नियमांचे पालन करण्याची सवय :-

सामाजिक जीवनात याची फार आवश्यकता आहे. सामाजिक कार्य सर्वासाठी असतात. समाजात प्रत्येकाच्या इच्छेप्रमाणे सर्व गोष्टी होण शक्य नसतात. नियम मोडण्याची सवय चांगली नाही.

आर्थिक व्यवस्था :-

सर्वाजनिक आरोग्य राखण्यासाठी सरकार, संस्था व जनता यांनी आपला हातभार लावून प्रयत्न केले पाहिजेत जनतेकडून कर स्वरूपाने संस्था पैसा जमा करतात. त्याचा विनियोग त्यास कार्याकडे नीटपणे केल्यास खर्च वाया जाणार नाही नेत्यांनी समाजाचा पैसा हाताळताना व्ययक्तिक स्वार्थापासून दूर राहिले पाहिजे.

वैजिनिक आरोग्याबाबत सध्याशासनाची

जागरूकता :-

सध्य स्थितीत भारतात एच.आय. व्ही. एड्सचे , मेंदुज्वराचे तथा इतर असाध्य रोगांचे वाढते प्रमाण हा देशाच्या सर्वाधीक चिंतेचा विषय असून आरोग्याविषयी जनतेत व्यापक जागरूकता निर्माण

करण्याची गरज आहे. मात्र देशातील राजकिय पक्षांच्या आणि शासनाच्या सध्याच्या अर्जेड्यात दुर्देवाने सार्वजनिक आरोग्याला फारच महत्व कमी दिले जाते ही परिस्थिती लवकरात लवकर सुधारली पाहिजे. अन्य देशात सार्वजनिक आरोग्याच्या जागरूकते विषयी कमालीची जागरूकता आहे. ते आरोग्यालाच जास्त प्राधान्य देतात. भारतात मात्र असे घडत नाही.

आपल्या देशात कुपोषण, पिण्याचे स्वच्छ पाणी, खराब पर्यावरणामुळे पसरणारी रोगराई असे अनेक आरोग्याविषयाचे प्रश्न असताना लोक प्रतीनिधींना त्याकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही.

आरोग्यविषयाची व या प्रकारच्या रोगविषयाची लढाई ही भारतापुढील जटील समस्या आहे. या आजार व रोगाच्या प्रसाराचे प्रमुख कारण लोकांचे याबाबतचे अज्ञान आहे ते दुर करण्याचे केवळ राजकिय नेत्यांनीच नव्हे तर वैद्यकिय क्षेत्रातील व्यवसाईक, व्यापार, उद्योग क्षेत्रातील प्रतिनिधी, स्वयंसेवी संस्था, प्रसिध्द चित्रपट कलावंत, धार्मीक संस्थांनाही जाणीवपूर्वक प्रयत्न करायला हवे समस्येच्या मुळापर्यंत जाणारे आणि समाजाच्या आरोग्याची जोपासना करणारे नियोजन जर या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी लाभले तर या आजारावर/रोगांवर नियंत्रण प्रस्थापीत करणे फारसे कठीण नाही यासाठी आरोग्य मंत्रालय प्रयत्नशील आहे.

संदर्भ :-

- १) आरोग्य शिक्षण - डॉ. सदाशिव भारसाखळे, डॉ. माधव शेजूळ
- २) स्वास्थ्य आणि योग - प्रा.मोहनकूमर सरपाते.