

बदलत्या जीवनशैलीमुळे मानवी आरोग्यावर होणारा परिणाम

डॉ. गंगासागर तुळशीदास चोले गृहशास्त्र विभाग प्रमुख, कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय,
गडहिंग्लज.जि. कोल्हापूर. मो.नं. ८६६८८७६०४४ Email-Chole3ganga@gmail.com

सारांश – बदलत्या जीवनमानानुसार आपले राहणीमान, आहारविषयक सवयी, श्रम करण्याची पद्धत इ मध्ये बदल झालेला आहे. व्यायामाचा अभाव, मानसिक ताणतणाव वाढत आहे. त्यामुळे जीवनशैलीमुळे उद्भवणाऱ्या आजारांचे प्रमाण (हृदयविकार, ब्लडप्रेसर, संधिवात, डायबेटीस, पचनाच्या तक्रारी, मधुमेह, संधिवात इ.) वाढत आहे. अशा परिस्थितीशी झुंज देण्यासाठी आपण सतत तत्पर असायला हवे. त्याकरिता आपल्या जीवनशैलीत जर चांगल्या आरोग्यपूर्ण गोष्टींचा अंगीकार केला तर आपण अशा संकटांचा सहज सामना करू शकतो.

प्रस्तावना:

मानवी आरोग्य हे बदलत्या जीवनशैलीमुळे धोक्यात येत असलेले दिसून येत आहे. जसा काळ बदलत आहे तसेच आपले राहणीमान जीवनशैली बदलत चालली आहे. पूर्वीच्या काळी सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंतची कार्ये ही श्रमाची असायची, जसे स्त्रियांची घरकाम श्रमाची असायची आता ती जागा वेगवेगळ्या श्रमबचतीच्या उपकरणांनी घेतलेली आहे. तसेच पुरुष मंडळी बाहेर कामाला जाताना चालत जायचे किंवा सायकलचा वापर करायचे यामुळे एक प्रकारचा व्यायाम व्हायचा परंतु आता ती जागा पेट्रोल, डिझेलवर चालणाऱ्या वाहनांनी घेतली आहे. तसेच लहान-मोठी मुलं फावल्या वेळेत वेगवेगळ्या प्रकारचे मैदानी खेळ खेळायचे परंतु आताची मुलं मोबाईल आणि टीव्ही बघण्यात गुंतलेली असतात. अशाच पद्धतीने खाण्यापिण्याच्या सवयी पूर्वीच्या चपाती, भाजी, भाकरी, भाताची जागा आता वेगवेगळ्या फास्ट फूडने घेतलेली आहेत. अशा प्रकारे चुकीचा आहार, विहार राहणीमान यामुळे शारीरिक, मानसिक हानी होत आहे. आणि ही एकगंभीर बाब बनली आहे.

बदलत्या जीवनमानानुसार आपला आहार बदलला आहे. व्यायामाचा अभाव, सुखवस्तू जीवन, व्यसन, मानसिक ताण तणाव वाढत आहेत, यामुळे बदलत्या जीवनशैलीमुळे निर्माण होणाऱ्या आजारांचे प्रमाण सतत वाढत आहे. ब्लडप्रेसर, डायबिटीस, हृदयविकार, संधिवात, स्पोर्टिलेसिस, पचनाच्या तक्रारी, मध्यमवयीन तक्रारी, मध्यमवयीन व्यक्तीबरोबरच तरुणांमध्ये ही आहे. आपण आज ताण-तणाव असलेल्या आणि चुकीच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी असलेल्या जीवनशैलीमध्ये आहोत म्हणून आपले आरोग्य धोक्यात आहे.

उद्दिष्टे :

- 1) बदलत्या जीवनशैलीमुळे शारीरिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
- 2) बदलती जीवनशैली आणि मानवी आरोग्य यातील संबंध अभ्यासणे.

गृहीतके:

- 1) बदलत्या जीवनशैलीमुळे शारीरिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.
- 2) बदलती जीवनशैली आणि मानवी आरोग्य यामध्ये कनिष्ठ संबंध आहे.

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत शोधनिबंधात तथ्य संकलनासाठी द्वितीय तथ्य संकलनाचा वापर करण्यात आला आहे. त्यामध्ये वर्तमानपत्रे, पुस्तके, मासिके, इंटरनेट इत्यादी माध्यमांचा वापर करण्यात आला आहे.

जागतिकीकरणानंतर संधी वाढू लागल्या तसतस करिअरच्या संकल्पना बदलू लागल्या, पगाराचे आकडे सुद्धा बदलू लागले, जगण्याच्या तऱ्हा बदलत गेल्या, कामाच्या पद्धती, खाण्याच्या सवयी, वागण्याची पद्धत इत्यादी सर्व काही बदलू लागलं आणि एका नव्या जीवनशैलीने आपला ताबा घेतला. या सर्व बदलांचे काही फायदे होत आहेत तसेच काही तोटे देखील होत आहेत. आपण या चक्रात संपूर्णपणे अडकलो आहोत याला दुष्टचक्र म्हणायचे की प्रगती यावर वाद होतच राहणार. अधिक चांगलं जगण्यासाठी अधिक पैसा हवा, त्यासाठी अधिक काम करावे लागणार, अधिक काम म्हटले की, अधिक ताण आणि त्यासाठी कमी वेळ म्हणून मग जे रेडिमेड मिळेल त्याचा स्वीकार आणि त्याचाच परिणाम मग जीवनशैलीत बदल. या सर्व एकमेकांशी जोडल्या गेलेल्या घटकांचा परिणाम म्हणजेच हृदयविकार, रक्तदाब, मधुमेह, कॅन्सर, लठ्ठपणा, पोटाचे विकार, दाताचे, डोळ्यांचे आजार इत्यादी प्रकारे मानवी आरोग्य धोक्यात येत आहे. बदलत्या जीवनशैलीचा आरोग्यावरील घातक हल्लाया बदलत्या जीवनशैलीमुळे मानवी आरोग्यावर विविध परिणाम झालेले दिसून येतात, जसे हृदयविकार, मधुमेह, स्थूलपणा, ताण- तणाव सांधेदुखी, गुडघेदुखी इत्यादी.

1)ताण तणाव-

समाजातील वाढलेली स्पर्धा, सुपरफास्ट जीवनशैली, उंचावलेल्या इच्छा, अपेक्षा, रात्रभर चालणाऱ्या नोकऱ्या यामुळे आराम करायला वेळ मिळत नाही. त्यामुळे अनेक जण मानसिक तणावाखाली राहतात.

2)हृदयविकार:

उंचावलेल्या जीवनशैलीमुळे जंक फूड, फास्ट फूड, स्निग्ध पदार्थांचे अति सेवन, मानसिक ताणतणाव इत्यादीमुळे रक्तदाब वाढतो आणि हार्ट अटॅक येण्याची शक्यता वाढते. अनेक तरुण या व्याधीनी ग्रस्त आहेत. या आजाराचं कारण बऱ्याचदा अनुवंशिकतेत नसून अतिस्निग्ध पदार्थांचे वरचेवर सेवन आणि वाढलेला ताण तणाव यामुळे रक्तातील चरबीचे प्रमाण म्हणजे कोलेस्ट्रॉल वाढल्यामुळे रक्तवाहिन्या आतल्या भागात अरुंद आणि टनक होतात व हृदयाला रक्तपुरवठा होत नाही, त्यामुळे हृदयविकाराचा अटॅक येतो.

४) मधुमेह:

घरातील इतर मंडळींना मधुमेह हा आजार असेल तर अनुवंशिकतेने घरातील इतर व्यक्तींना देखील हा आजार होऊ शकतो. परंतु अनुवंशिकता नसताना देखील अनेकांना मधुमेह हा आजार होत असलेला दिसून येत आहे. याचं कारण म्हणजे व्यायामाचा अभाव अति प्रमाणात साखरयुक्त व स्निग्ध पदार्थांचे सेवन आणि वाढत चाललेले ताण- तणाव काही वर्षांतच भारत हा देश मधुमेहाची राजधानी म्हणून ओळखले जाईल असे म्हटले जाते. ही आपल्यासाठी घोषणावह बाब नाही. बऱ्याच व्यक्तींना आपण मधुमेहाने ग्रासलेले आहोत हे माहीतच नसते. जोपर्यंत अचानक हार्ट अटॅक, आंधळेपणा यासारख्या गोष्टी घडत नाहीत, हे टाळण्यासाठी अधून मधून रक्ताची तपासणी करून घ्यायला हवी.

4) सांधेदुखी व गुडघेदुखी :

खाण्यापिण्याच्या बिघडलेल्या सवयीमुळे वजन वाढत चालले आहे. तसेच व्यायाम व चालण्याचा अभाव, घरातील कामे व इतर कामे करण्याची जागा पण आता विविध यंत्रसामग्रीने घेतलेली आहे. याचाच परिणाम म्हणजे सांधेदुखी व गुडघेदुखीचे प्रमाण वाढलेले आहे. त्यामुळे सांधे बदलून घेण्याकडे लोकांचा कल वाढलेला आहे.

5) स्थूलपणा :

दैनंदिन जीवनामध्ये चालण्याचा व व्यायामाचा अभाव झाल्यामुळे तसेच कामाच्या ठिकाणी किंवा इतर कुठेही जंक फूड, फास्ट फूड खाण्याकडे कल वाढलेला आहे. त्यामुळे स्थूलपणाचे प्रमाण देखील वाढलेले आहे. आता सध्या परिस्थितीत तर शाळेत जाणाऱ्या मुलांमध्ये सुद्धा लठ्ठपणाचे प्रमाण वाढले आहे. कारण या मुलांकडे खेळण्यासाठी व्यायामासाठी वेळच नसतो कारण ती शाळा, ट्युशन यामध्येच त्यांचा दिवसाचा वेळ संपून जातो. आणि थोडाफार वेळ उरलाच तर त्या वेळेत मुलं टीव्ही, मोबाईल आणि लॅपटॉप पाहण्यात घालवतात. त्यामुळे त्यांची शारीरिक हालचाल किंवा व्यायाम होऊ शकत नाही. तसेच अतिखाणे, सतत बसून राहणे यामुळे शरीरात चरबी साठण्याचे प्रमाण वाढते. आणि संधिवात, मधुमेह, रक्तवाहिन्या कठीण होणे अशा समस्या मुलांमध्ये सुद्धा उद्भवू शकतात.

पूर्वी संयुक्त कुटुंब पद्धती अस्तित्वात होती. आज-काल ज्या पद्धतीने समाजाचा विकास झाला आहे, त्यात संयुक्त कुटुंब पद्धतीची जागा विभक्त कुटुंब पद्धतीने घेतली आहे. यामुळे आजच्या तरुण पिढीला ते वातावरण मिळत नाही. पूर्वी घरातील सर्व मंडळी सोबत भोजन करणे, गप्पा मारणे, सुखदुःख, अडचणी एकमेकांना सांगणे, त्यातून अडचणीवर उपाय शोधणे अशा प्रकारे एकमेकांसोबत वेळ घालवून प्रत्येकाला एक उत्तम अशी जीवनशैली मिळत असे. परंतु आता विभक्त कुटुंब पद्धतीतील व्यक्ती फार कठीण परिस्थितीत किंवा क्वचितच एकमेकांकरिता वेळ काढतात. आणि आपला एकलेपणा घालविण्याकरिता पार्टी बार अशा माध्यमांचा सहारा घेतात. आणि त्याचाच परिणाम दारू, सिगारेट, ड्रग्स, कोकेन यासारख्या मादक पदार्थांच्या आहारी जातात. आणि आपले स्वास्थ्य बिघडवून घेतात. कॉलसेंटर, इंटरनेटनंतर आता सोशल मीडियानेही आपली जीवनशैली बदलून टाकली आहे. रात्रभर जागरण करणे, मग उशिरा उठणे आणि त्यानंतर कामाला जाणे हेच अलीकडे आपल्या सर्वांचे जीवन झाले आहे. यातही आजचे तरुण रोजगार आणि करिअरच्या शोधात इतरत्र भटकंती करत असतात. यामुळे वेळी अवेळी खानपान करणे, फास्टफूड, डबाबंद किंवा हॉटेलात खाणे, कोल्ड्रिंकचा अतिवापर याकडे आजचा तरुण वर्ग झुकला आहे. त्यांची ती एक फॅशनच बनली आहे. अलीकडे आपल्या प्रत्येक चौकात चायनीज फूड, तळलेले पदार्थ, विविध जंक फूड, फास्ट फूड अशा प्रकारचे स्टॉल्स लावलेले असतात. त्या स्टॉलवर तरुणांची खाण्याकरिता गर्दी पाहायला मिळते. जिभेचे चोसले पुरवण्याकरिता आपण ते पदार्थ खातो, परंतु असे पदार्थ पोषक घटक विरहित असतात. आणि सोबत ते अनेक प्रकारचे रोग घेऊन आलेले असतात. याचाच परिणाम म्हणजे न पचणारे पदार्थ खाऊन, वजनवाढ, लठ्ठपणा अशा प्रकारचे आजार होऊ शकतात.

निष्कर्ष : आज जीवनशैली जसजशी बदलत चालली आहे, तसं तसं रोगांचा प्रादुर्भावही वाढत असताना दिसतो. जसे हृदयविकार, मधुमेह, स्थूलपणा, सांधेदुखी, गुडघेदुखी अशा प्रकारचे आजार तर आहेतच परंतु नवनवीन आरोग्याशी संबंधित समस्या देखील आपल्यासमोर येत आहेत. जसे कोरोना महामारीचा सामना आपण आजपर्यंत करत आहोत. अशा महामारी जर वारंवार उद्भवल्या तर त्या परिस्थितीशी झुंज देण्यासाठी आपण सतत तत्पर असायला हवे. त्याकरिता आपल्या जीवनशैलीत जर चांगल्या आरोग्यपूर्ण गोष्टींचा अंगीकार केला तर आपण अशा संकटांचा सहज सामना करू शकतो. दैनंदिन जीवनातील सकारात्मक गोष्टी आपण स्वीकाराव्या. आज पैशाच्या मागे धावताना सर्वजण दिसत आहेत, आधुनिक सुखसुईचा उपयोग करून घेत आहोत, पाश्चात्यांचे अनुकरण करत आहोत, पण पैसा हे साध्य नसून साधन आहे. आणि आरोग्य हे मनुष्याचे खरे धन आहे. आपल्या यशाची खरी गुरुकिल्ली म्हणजे निरोगी जीवन हेच खरे आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची:

- 1) डॉ. कांडलकर लीना, मानव विकास, जुलै 2000, प्रकाशक प्रमोद मुळे, विद्या प्रकाशन, नागपूर.
- 2) डॉ. वाघमारे नाईक शोभा, आहारोपचार आणि सामुदायिक पोषण, विद्या बुक पब्लिशर्स, शशिकांत पिंपळापुरे, औरंगाबाद.
- 3) डॉ. देऊस्कर आशा, मानवी पोषण व आहाराची मूलतत्त्वे, श्री. प्रमोद मुंजे, विद्या प्रकाशन, नागपूर.
- 4) डॉ. ह.वि. सरदेसाई, आहार आणि आरोग्य श्री. विद्या प्रकाशन, शनिवार पेठ, पुणे.
- 5) इंटरनेट