



Peer Reviewed Referred and  
UGC Listed Journal  
(Journal No. 40776)



ISSN 2277 - 5730

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY  
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

# AJANTA

Volume-VII, Issue-IV  
October - December - 2018  
Marathi Part - III

IMPACT FACTOR / INDEXING  
2018-5.5  
[www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com)

Ajanta Prakashan

## ❧ CONTENTS OF MARATHI PART - III ❧

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	बुलडाणा जिल्ह्यातील बारव स्थापत्य प्रा. श्याम प्रकाश देवकर	१-४
२	नक्षलवाद प्रा. डॉ. सुरेश एम. डोहणे	५-७
३	शेतकरी आत्महत्या - महाराष्ट्राला लागलेले ग्रहन प्रा. डॉ. रवी एस. शोरते	८-१३
४	आरोग्य रक्षणार्थ घ्यायची काळजी आणि स्वच्छता प्रा. डॉ. राणी जगन्नाथराव जाधव	१४-१९
५	आर्थिक विकासात स्त्रियांचा सहभाग आणि स्थिती डॉ. संगीता जी. टक्कामोरे	२०-२३
६	राष्ट्रपिता महात्मा गांधी आणि भारतीय स्वातंत्र्य डॉ. उमेश आर. धुमाळे	२४-२६
७	हुंडाबळी एक ज्वलंत समस्या प्रा. डॉ. रणधीर साठे	२७-३१
८	भारतीय रूपयाचे अवमूल्यन डॉ. प्रविण म. चंद्रगिरीवार	३२-३६
९	वर्तमान संदर्भात कर्मयोगी संत गाडगेबाबांच्या विचारातील प्रबोधनक्षमता प्रा. पुरुषोत्तम शिवचरण निर्मळ	३७-४१
१०	महाराष्ट्रातील प्रमुख अनुसूचित जातींची शैक्षणिक स्थिती - विशेष संदर्भ : मातंग समाज प्रा. नागनाथ जयवंत मनुरे प्रा. डॉ. नितीन बी. कावडकर	४२-४८
११	शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या आमची शेती आमची माती.... प्रा. डॉ. सतीष रा. महल्ले	४९-५२
१२	भारतीय राष्ट्रीय एकात्मते पुढील समस्या प्रा. डॉ. रघुनाथ शेटे	५३-५८
१३	नक्षलवाद चळवळ : एक आव्हान सहा. प्रा. जायेवार जे. एल.	५९-६३
१४	स्त्रि सक्षमिकरण प्रा. विनोद महादेवराव पुनवटकर	६४-६६

## ४. आरोग्य रक्षणार्थ घ्यायची काळजी आणि स्वच्छता

प्रा. डॉ. राणी जगन्नाथराव जाधव

सहाय्यक प्राध्यापक आणि विभागप्रमुख, गृहविज्ञान विभाग, कला व विज्ञान महाविद्यालय, शिवाजीनगर, गढी.

### गोषवारा

घराची व परिसराची स्वच्छता हे आरोग्याचे महत्वाचे अंग आहे. परिसर स्वच्छतेचे महत्त्व हे जाणून घेत असतानाच अस्वच्छतेमुळे अनेक रोग आजार होतात हे लक्षात येते आरोग्य रक्षणार्थ वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे. वैयक्तिक स्वच्छतेमध्ये डोक्याची व केसाची स्वच्छता, डोळे, कान, नाक यांची स्वच्छता त्वेचीची निगा, तोंडाची स्वच्छता, हातांची स्वच्छता, पुनरुत्पादक अवयवाची स्वच्छता, अन्न शिजविताना घ्यावयाची काळजी औषधोपचार करताना घ्यावयाची काळजी इत्यादी बाबींचा समावेश होतो तसेच परिसर स्वच्छता ही आरोग्य रक्षणार्थ अत्यंत महत्वाची बाब आहे. परिसर स्वच्छ ठेवणे ही गोष्ट वैयक्तिक व सामुहिक दृष्टीने खुप महत्वाची आहे. या परिसराचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत असतो म्हणून परिसर स्वच्छतेमध्ये लोकांना पुरेसा व योग्य आहार शुध्द पाणी योग्य वेळी मुलांचे लसीकरण केले तर आजार उद्भवणार नाहीत. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते ६०% आजार किंवा रोग हे सुरक्षित किंवा शुध्द पिण्याचा व योग्य परिसर स्वच्छतेच्या आभावामुळे होतात. परिसर स्वच्छता ठेवणे ही सामुहिक जबाबदारी आहे. परिसर स्वच्छता एकदाच करून भागणारी गोष्ट नाही. तर सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. केवळ आजारी नसणे म्हणजे आरोग्य असा समज चुकीचा आहे. त्याच प्रमाणे औषधोपचार मिळून बरे झाले म्हणजे आरोग्य असा ही समज चुकीचा आहे. आरोग्याची व्याख्या करताना व्यापक व सर्वांगीण विचार करणे गरजेचे आहे. आरोग्य हे रोजगार पाणी, निवारा, अन्न, आरोग्याच्या पर्यावरण या वेगवेगळ्या घटकावर अवलंबून असते आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी या सर्व घटकाचे योगदान महत्वाचे आहे.

### प्रस्तावना

- आपल्या राज्यघटनेच्या मूलभूत अधिकारामधील कलम २१ मध्ये जगण्याचा हक्क हा भारतीय नागरिकांचय मूलभूत अधिकार आहे. दर्जेदार चांगले निरागी जीवन जगण्यासाठी अन्न, पाणी, निवारा या बरोबर आरोग्यदायी वातावरण, पुरेशा व नियमित आरोग्यसेवा हक्क होय. स्वच्छता आणि आरोग्य याचा अत्यंत घनिष्ट संबंध आहे. घराची परिसराची व वैयक्तिक स्वच्छता हे आरोग्याचे महत्वाचे अंग आहेत. बरेचसे आरोग्याचे प्रश्न निकृष्ट राहणीमान व स्वच्छतेचा अभाव असल्यामुळे निर्माण होतात. याबद्दल समाजामध्ये जाणीव जागृती करणे महत्वाचे आहे. कोणत्याही व्यक्तीला चांगल्या प्रकारे जीवन जगण्यासाठी तिचे शारिरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले असणे अत्यंत आवश्यक आहे. आजच्या समाजात सामाजिक कारणांमुळे वंचित समजल्या जाणाऱ्या गरीब, आदिवासी, दलित, स्त्रीया या समाजगटाच्या आरोग्य विषयक गरजा जास्त आहेत. त्यामुळे आरोग्य सेवेचा हक्क प्रत्यक्षात येण्यासाठी त्यांच्या बाबतीत खास संवेदनशीलता आरोग्यसेवेमध्ये असायला हवी सार्वजनिक स्वच्छता हे सार्वजनिक आरोग्याचे महत्वाचे अंग आहे. रोगाचा प्रतिबंध आणि नियंत्रण करण्यासाठी

पर्यावरणाचे नियमन करणाऱ्या यंत्रणा विविध प्रयत्न करतात अनेक प्रकारचे व्यवसाय व विविध शासकीय यंत्रणा समाजाच्या आरोग्यरक्षणासाठी एकत्रितपणे काम करतात.

### शोधनिबंधाचे उद्दिष्टे

- १) आरोग्याची संकल्पना समजून घेणे.
- २) सार्वजनिक स्वच्छतेचा अर्थ समजून घेणे.
- ३) वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छतेचे विविध पैलू विशद करणे
- ४) आरोग्य रक्षणार्थ केल्या जाणाऱ्या विविध उपाययोजनाचा अभ्यास करणे.

### शोध निबंधाची गृहितके

- १) स्वच्छतेच्या अभावाने अनेक आरोग्य विषयक समस्या निर्माण होतात.
- २) आरोग्य रक्षणार्थ केल्या जाणाऱ्या विविध उपाययोजनांमध्ये वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वास्थ्यावर सकारात्मक परिणाम
- ३) झालेले दिसून येत आहेत.

### संशोधन पध्दती

प्रस्तुत शोधनिबंधासाठी दुय्यम स्वरूपाच्या प्रकाशित साहित्याचा आधार घेतला आहे. तसेच वृत्तपत्रातून, नियतकालिकातून प्रकाशित झालेले मान्यवरांचे लेख, इंटरनेट वरील माहिती, वर्तमान कालीन घटनांचा आधार घेवून शोधनिबंधाची मांडणी केली आहे.

### विषय प्रतिपादन

#### आरोग्याची संकल्पना

आरोग्य म्हणजे जेव्हा शरीर आणि मन व्यवस्थित असते म्हणजेच कोणताही रोग, आजार किंवा वेदना नसतात. जेव्हा शरीर आणि मन दोन्ही व्यवस्थित असतात. आणि आपण आपली नेहमीची कामे नीट व्यवस्थित पणे करून शकतो. शारिरिक, मानसिक, समाजिक दृष्टीने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असण्याची अवस्था म्हणजेच आरोग्य होय.

**व्याख्या** - जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने. “आरोग्य म्हणजे केवळ रोगाचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक समतोलची अवस्था आहे”.

आरोग्य हा विकासाशी निगडित भाग असल्यामुळे समाजातील सर्व घटकांवर त्याचा परिणाम होतो. मानवी आरोग्य आणि सुस्थिती ही विकासाची ध्येय होत.

#### सार्वजनिक स्वच्छता व आरोग्य

आरोग्यसंपन्न किंवा निरोगी, पर्यावरणीय परिस्थिती निर्माण करण्याची कृती म्हणजेच सार्वजनिक स्वच्छता होय. सार्वजनिक आरोग्य म्हणजेच समाजाच्या किंवा एकुण लोकसंख्येच्या आरोग्याची अवस्था होय. लोकांच्या आरोग्याचे रक्षण करणे त्यांची गुणवत्ता वाढविणे व ते सुधारणे यासाठी समाजाने संघटीत केलेल्या प्रयत्नांना सार्वजनिक आरोग्य म्हणतात.

सार्वजनिक आरोग्याविषयक कार्यक्रम व सेवा आण त्यात कार्यरत असलेल्या संस्था यामध्ये रोगांचा प्रतिबंधक करणे, समग्र लोकसंख्येच्या आरोग्य विषयक गरजा भागविणे यांच्यावर भर देतात. रोगाचे प्रमाण कमी करणे शारीरिक दौर्बल्य, अस्वास्थ्य, कुपोषण इ. कमी करणे सार्वजनिक आरोग्याचे उद्दिष्ट असते. सार्वजनिक स्वच्छतेत व्यक्तगत स्वच्छताही अंतर्भूत असते. कारण व्यक्तीगत स्वच्छतेमुळे समाजाचे रोगांपामून रक्षण करण्याच्या कामाला मदत होते अनेक प्रकारचे व्यवसाय व विविध शासकीय यंत्रणा समाजाच्या आरोग्यरक्षणासाठी एकीत्रित काम करतात. पिण्याच्या तसेच वापरावयाच्या पाण्यावर संस्करण करणारी संयंत्रे तयार करून ते व्यवस्थित चालू ठेवले जाते अन्न व खाद्यपदार्थावर संस्करण व प्रक्रिया करून त्याचे वाटप केले आहे. घनकचऱ्याची विल्हेवाट लावणे तसेच पाण्यावर व बाह्यमलावर संस्करण करणे ही सार्वजनिक कामे आहे. प्रदुषणावर नियंत्रण करण्याचे कामही सार्वजनिक स्वच्छतेत येते.

#### आरोग्य रक्षणार्थ अन्न संस्करण व वाटप

सुक्ष्मजंतू, व्हायरस, कृमी व इतर जीव आणि रासायनिक विषारी द्रव्ये यांच्यामुळे खाद्यपदार्थ व पेये सहजपणे प्रदुषित होतात. या तयार खाद्य पदार्थ व पेय यांचे नियंत्रण सर्वसाधारणपणे शासकीय यंत्रणा करतात. एकूणच खाद्यपदार्थाचे उत्पादन, संस्करण, हाताळणी इत्यादीसाठी आवश्यक असलेल्या कायदेशीर बाबींची अंमलबजावणी या यंत्रणा न चुकता करतात. जाणेकरून लोकांचे, आरोग्य चांगले राहिले.

#### पाणी आणि आरोग्य

मानवी जीवनात स्वच्छता व शुध्द पाण्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. जलजन्य आजार व त्याला प्रतिबंध करण्यासाठी पाणी गुणवत्तेबाबत माहिती करून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे पाणी गुणवत्ता म्हणजेच पाण्यातील भौतिक, जैविक व रासायनिक घटकांची तपासणी करून त्यांची योग्यता पिण्यासाठी, शेतीसाठी व उदयोगधंद्यासाठी ठरविणे होय. आपल्या आरोग्यासाठी पोष्टिक आहारवगैरेच स्वच्छ मोकळी हवा, आमपासचा स्वच्छ परिसर आणि पिण्यासाठी शुध्द पाणी यांची आवश्यकता असते. हे देशाच्या आर्थिक व सामाजिक विकासासाठी सर्व समाज आरोग्य संपन्न हवा. त्यासाठी भरपूर व बारामाही शुध्द पाण्याचा साठा उपलब्ध असायला हवा. आपल्याला स्वच्छ व निर्मळ दिमणारे पाणी शुध्द व सुरक्षित असतेच असे नाही. स्वच्छ आणि निर्मळ दिमणाऱ्या पाण्यामध्ये मानवास हानीकारण ठरू शकणारे कोटयावधी रोगजंतू असू शकतात. पिण्यासाठी व स्वयंपाकासाठी वापरावयाचे पाणी निर्यात निजंतुक करणे महत्त्वचे आहे.

#### परिसर स्वच्छता व आरोग्य

घराची व परिसराची स्वच्छता हे आरोग्याचे महत्त्वचे अंग आहे. परिसर स्वच्छतेचे महत्त्व जाणून घेत असतानाच अस्वच्छतेमुळे आनेक रोग होतात हे लक्षात येते. सांडपाण्याची व्यवस्था नसल्यामुळे सगळीकडे घाणीचे साम्राज्य निर्माण होते. व अशा अस्वच्छतेमुळे डागांची निर्मिती होवून डेग्यू, मलेश्या सारखे आजार होतात. परिसर स्वच्छ ठेवणे ही गोष्ट वैयक्तिक व सामूहिक दृष्टीने खुप महत्त्वाचे आहे. वैयक्तिक स्वच्छते इतकेच परिसर स्वच्छतेला महत्त्व आहे. आपले घर व त्याचा परिसर स्वच्छ ठेवले तरच गावाचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होईल. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते ६०% आजार हे सृक्षीत व शुध्द पिण्याच्या पाण्याच्या व योग्य परिसर स्वच्छतेच्या अभावानेच होतात. परिसर स्वच्छता ही सामूहिक

जबाबदारी आहे. परिसर स्वच्छतेमध्ये शुध्द हवा, स्वच्छ पाण्याचा पुरवठा, सार्वजनिक ठिकाणाची स्वच्छता, मानवी मलमुत्राची विल्हेवाट, पाळीव प्राण्याची देखभाल, घरातील स्वच्छता शेण व कचऱ्याची विल्हेवाट, सांडपाण्याची विल्हेवाट इत्यदी बाबींचा समावेश होतो.

### व्यक्तीगत स्वच्छता व आरोग्य

शरीराचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी व्यक्तीगत व स्वच्छता फार मोठी भूमिका बजावते. स्वच्छता न पाळल्यामुळे परजीवी तंजू, कृमी, खरुज, फोड, दात किडणे, अतिसार अशाप्रकारे आजार होतात. स्वच्छतेचे पालन केल्याने हे सर्व रोग टाळता येऊ शकतात.

#### १) डोक्याची स्वच्छता

आठवड्यातून एकदा किंवा दोनवेळा शाम्पू किंवा शिकेकाई वापरून केस धुणे आवश्यक आहे.

#### २) डोळे, नाक, कान स्वच्छ करणे.

१. दररोज स्वच्छ पाण्याचे डोळे धुवावेत
२. नाकातील स्राव वाळून तो कडक होतो ज्यामुळे नाक बंद होते. त्यामुळे आवश्यक तेव्हा नाक स्वच्छ करावे सदां झाल्यानंतर नाक वाहायला लागते तेव्हा मऊ कपड्याने नाक स्वच्छ करावे.
३. कामानामध्ये मळ झाल्यास हवेचा मार्ग अडतो. त्यामुळे वेदना होतात. त्यामुळे आठवड्यातून एकदा कापसाच्या बॉळ्याने कान साफ करावेत.

### त्वचेची निगा

त्वचा ही संपूर्ण शरीराला अवयवाचे रक्षण करते आणि शरीराचे तापमान नियंत्रीत राखण्यात मदत करते. त्वचा ही घामाद्वारे शरीरातील घाण बाहेर काढून टाकण्यात मदत करते. एखादयश खराब त्वचेत, घामाच्या ग्रंथी बंद होतात आणि फोड, मुरुम, चटटे तयार होतात. त्यामुळे आपली त्वचा स्वच्छ राखण्यासाठी दररोज साबण आणि स्वच्छ पाणी वापरून अंघोळ करावी.

दात घासण्यासाठी मऊ पावडर आणि पेटर चांगली असते. सकाळी बिछान्यातून उठल्यावर व रात्री झोपण्यापूर्वी दात घासावित. कोळशाची पावडर, मीठ, खरबरीत दाताची पावडर इ. घासण्यासाठी वापरल्यानं दातांच्या आवरणावर चरे पडतात. कोणताही खादयपदार्थ खाल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने चुळ भरावी त्यामुळे अन्नकण दातांच्या फटीत अडकत नाहीत अन्यथा तोंडाला दुर्गंधी येते. हिरडया खराब होवून दात किडतात. मिठाई चॉकलेट, आईस्क्रीम केक असे पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत.

### हाताची स्वच्छता

जेवणापूर्वी व जेवणानंतर शौचावरून आल्यानंतर नाक स्वच्छ केल्यानंतर कोणतेही काम केल्यानंतर आणि विशेषतः स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवण घेण्यापूर्वी साबणाने हात धुतल्याने विविध रोग टाळण्यात मदत होते निर्यामित नखे कापावीत कारण नखाच्या फटीमध्ये अनेक रोगकारक जंतू बसतात. लहान मुले बाहेरून खेळून आल्यानंतर त्यांना स्वच्छ निर्जंतूक साबणाने हात धुण्यास सांगावेत.

### शौच व मूत्र विमर्जनाची स्वच्छता

शौच आणि मूत्र विमर्जनानंतर संबंधित अवयव स्वच्छ पाणी व साबणाने धुवावेत आणि ते नेहमी स्वच्छ ट्याबेत आपले हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत संडास नाणी घर आणि आसपासचा परिसर स्वच्छ ट्याबा उघड्यावर शौचाला बसू नये.

### पुनरुत्पादक अवयवाची स्वच्छता

सर्व व्यक्तींनी आपल्या पुनरुत्पादन अवयवाची स्वच्छता ट्याबी, महिलांनी पाळीच्या वेळी स्वच्छ, मऊ कापड किंवा सेनिटरी नेपकीन वापरावे नेपकीन दिवसानून दोनवेळा बदलावे, योनीमार्गात काही संसर्ग झाल्याच दिसून आल्यास तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा सुरक्षित लैंगिक संबंधासाठी कंडोमचा वापर करावा शारीरिक संबंधाच्या पूर्वी व नंतर पुनरुत्पादक अवयव स्वच्छ करावे.

### अन्न शिजविताना घ्यावयाची काळजी

अन्न शिजविताना घेतलेली थोडीशी काळजी कुटूंबाला अन्नावून होणाऱ्या विषबाधेपासून व आजारापासून दूर ठेऊ शकते. अन्न ज्य टिकाणी शिजवले जाते तो भाग व अन्न तयार करण्यासाठी वापरण्यात येणारी विविध भांडी स्वच्छ असावीत. शिळे किंवा दुर्षित अन्न खाणे टाळावे. जेवायला बसण्यापूर्वी व जेवण वाढायला घेण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवावेत भाज्या शिजविण्यापूर्वी धुवून घ्याव्यात तयार अन्न पदार्थ खरेदी करताना त्यांच्या वेष्टणावरील वापरण्याची मुदत तपासावी व संपलीअगेल तर तो पदार्थ खरेदी करू नये. स्वयंपाकघरातील केरकचऱ्याची योग्य विव्हेवाट लावावी.

### औषधोपचार करताना घ्यावयाची

जखमावर नियमित योग्य मलमपट्टी करावी. औषधे खरेदी करताना त्यांची मुदत तपासावी. मुदतबाह्य औषधे खरेदी करू नयेत. नको असलेल्या औषधांची योग्य विव्हेवाट लावावी. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे घेवू नयेत.

### आरोग्य रक्षणार्थ आहार

दैनंदिन जेवणात स्निग्ध पदार्थ प्रथिने, कर्बादके, जीवनसत्वे, व क्षार इत्यादी पोषक तत्वांनी युक्त सकस व संतुलित निर्यामित पुरेसा आणि ताजा आहार व्यक्तीला मिळाल्यास उत्तम आरोग्य लाभते. आहारावर आरोग्य विषयक स्थिती अवलंबून असते.

### व्यायाम व विश्रांती

व्यायामुळे व्यक्तीला आपला आरोग्यविषयक दर्जा उंचावता येतो. निर्यामित व सुयोग्य व्यायाम असल्यास निरोगी, दीर्घकालीन, सदृष्ट आरोग्य लाभते. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. व्यायामाबरोबरच विश्रांतीही तेवढीच महत्त्वाची आहे. आरोग्य आणि विश्रांती या दोन्ही प्रक्रिया अंतर्गत सहसंबंध आहे. व्यक्तीचे शरीर म्हणजे यंत्र नव्हे. विशिष्ट काळापर्यंत व्यक्ती एखादेच काम करू शकते. पुन्हा तिला थकवा येतो. तेव्हा विश्रांती गरजेची असते योग्य प्रसंगी चांगल्या प्रकारे विश्रांती घेतल्यास विश्रांतीनंतर व्यक्तीचे शरीर उत्साही बनते व कार्यक्षमता वाढवण्यास मदत होते.

**करमणुक**

मनोरंजनातून व्यक्तीला आनंद मिळतो. मानसिक स्वास्थ्य लाभते. जीवन सुखी समाधानी बनते. व्यक्ती जेव्हा उदासीन बनतो तेव्हा तो मनोरंजनाचा आधार घेतो. सुयोग्य मनोरंजनामुळे व्यक्तीला शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य लाभते.

**कामाचे स्वरूप व आरोग्य**

साधारणपणे व्यक्ती दोन प्रकारचे कार्य करते. बैठयास्वरूपाचे आणि बौद्धिक स्वरूपाचे काही कामे व्यक्तीला प्रत्यक्ष शारिरिक कष्ट करून आपली शक्ती व ऊर्जा खर्च करून करावी लागतात तर काही बौद्धिक स्वरूपाच्या कामाला फारशी शारिरिक कष्ट व ताण पडत नाही. कामाच्या स्वरूपावर आरोग्यविषयक स्थिती अवलंबून असते. काम करत असताना मानसिक समाधान असणे अत्यंत गरजेचे आहे. मानसिक स्थिती व कामावरील वातावरण याचादखील आरोग्यावर परिणाम होतो. म्हणून आनंदी वातावरणात काम करावे जेणे करून उत्साह वाढतो व कार्यक्षमता सुध्दा वाढण्यास मदत होते.

सर्व अशाप्रकारे उपरोक्त सर्व घटकांना लक्षात घेवून आपली दैनंदिन दिनचर्या ठेवी तर आपणास उत्तम आरोग्याची प्राप्ती होण्यास मदत होते.

**निष्कर्ष**

आपले आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता यांचे महत्त्वचे योगदान आहे. शारिरिक व मानसिक आरोग्य हे सामाजिक व कौटुंबिक परिस्थितीवर बऱ्याच प्रमाणात अवलंबून असते सर्व पोषक घटकांसाठी युक्त असा समतोल आहार, झोप, व्यायाम व विश्रांती, शुध्द हवा, घरातील स्वच्छता, कचऱ्याची व सांडपाण्याची योग्य विल्हेवाट, पाळीव प्राण्याची देखभाल लैंगिक आरोग्य राखायला मदत करतता मानसिक ताण चिडचिडेपणा सतत चिंता इत्यदी कारणामुळे मानसिक असंतुलन आणि शारिरिक तक्रारी निर्माण होतात. व्यसने देखील आरोग्याला हमखास घातक आहेत. त्यामुळे अनेक कुटुंब संसार यामुळे उध्वस्त होतात. लोकांचे आरोग्य उत्तम रहावे म्हणून शासकीय स्तरावर विविध आरोग्य सेवा उपलब्ध करून दिल्या जातात. त्याचा लाभ सर्वांनी घेतला व आरोग्य स्वच्छतेचे महत्त्व लक्षात घेतले तर निरोगी समाजाची निर्मिती होईल व बऱ्याच सामाजिक समस्या सोडविण्यास मदत होऊ शकेल.

**संदर्भसुची**

- १) डॉ. ह. वि. सरदेसाई - आहार आणि आरोग्य, श्री विद्या प्रकाशन, नामपूर
- २) डॉ. आशा देऊसकर - मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मुलतत्वे, विद्या प्रकाशन, नागपूर
- ३) प्रा. शोभा वाघमारे - आहारोपचार आणि सामूदायिक पोषण, विद्याबुक्स पब्लिशर्स, औरंगपूर औरंगाबाद
- ४) परिसर स्वच्छता व डासामुळे होणारे आजार, माहिती व शिक्षण मार्गदर्शिक पुस्तिका, वॉटरशेड ऑर्गनायझेशन ट्रस्ट.
- 5) Mr.vikaspedia.in>health
- 6) Mr.vikaspedia.in>sanitation-and-hygiene