Publication: Nagar Swatantra
Edition: Ahmednagar
Page No: 4
Date: 6.4.17
Headline: Adopting healthy habits reduces stress and depression: Naikawadi

हेल्दी निवड करून तणाव आणि डिप्रेशनशी लढा द्या-नायकवाडी

अहमदनगर : आपल्या आरोग्यालाच सर्वांनी कायम प्राधान्य दिले पाहिजे. आरोग्याविषयी लोकांमध्ये जागरुकता निर्माण करण्यासाठी डब्ल्यूएचओ या संस्थेतर्फे दर वर्षी ७ एप्रिल हा दिवस आरोग्य दिन म्हणून साजरा केला जातो. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (डब्ल्यूएचओ) या संस्थेच्या मते, शारीरिक हालचाल न करणे हे आजारांचे जगभरात दुसरे कारण आहे. आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष केल्याने जगभरातील तरुण मंडळी आणि दिवसभर काम करणाऱ्या व्यक्तींना लठ्ठपणा, मधुमेह, हृदयरोग यांसारखे विविध जीवघेणे आजार होतात. हे आजार बेशिस्त जीवनशैली, कामाचा ताण, शारीरिक हालचालींमधला आळस, आरोग्यासाठी धोकादायक असलेल्या खाण्याच्या सवयी यामुळे उद्भवतात.

यंदाच्या आरोग्य दिनाची थीम आहे डिप्रेशनवरील उपाय. ही थीमच मुळात सगळा ताण दूर करते. कामाच्या डेडलाईन्स किंवा परिक्षांच्या वेळी येणारा तणाव हा एका ठराविक मर्यादेपर्यंत त्या व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढवत असतो. असे असले तरीही, तणावाचे तुमच्या शरीरावर, मनावर आणि भावनांवरही नकारात्मक परिणाम होऊन तुम्हाला हृदयरोग किंवा मज्जासंस्थेचे अनेक विकार होऊ शकतात. दीर्घकाळ असलेल्या तणावावर वेळीच उपचार न केल्यास त्यातून कंटाळवाणेपण, निद्रानाश, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, डिप्रेशन आणि लठ्ठपणासारखे अनेक आजार आपल्या मागे लागतात.

इंडस हेल्थ प्लसच्या प्रिव्हेंटिव्ह हेल्थकेअर स्पेशालिस्ट श्रीमती कांचन नायकवाडी म्हणतात, ''काही मोठी शारीरिक समस्या उद्भवत नाही, तोपर्यंत आपण आरोग्याची कोणतीही तक्रार तितक्याशा गांभीर्याने घेत नाही. उपचारापेक्षा प्रतिबंध बरा हे ध्येय सतत मनात ठेवले, तर आयुष्य जरा सुकर होते. आयुष्यातली अनहेल्दी निवड बऱ्याचदा जीवनशैलीतला बिघाड आणि डिप्रेशनमध्ये परावर्तीत होते. पुरेशी झोप, सकस आहार आणि व्यायाम या मार्गांनी एखादी व्यक्ती ताणतणावाचे व्यवस्थापन करुन आरोग्य सुदृढ ठेवू शकते. तुम्हाला स्वत:बद्दल आतून जितके छान वाटेल, तितके लवकर तुम्ही तणावाचे व्यवस्थापन करू शकाल.''