Publication: Samrat
Edition: Nashik
Page No: 3
Date: 7.4.17
Headline: Adopt healthy living to fight depression and stress

हेल्दी निवड करून तणाव आणि डिप्रेशनशी लढा द्या

नाशिक : आपल्या आरोग्यालाच सर्वांनी कायम प्राधान्य दिल पाहिजे. आरोग्याविषयी ल ोकांमध्ये 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 हालचालींमधल ा आळस, आरोग्यासाठी धोकादायक असलेल्या खाण्याच्या सवयी यामुळे उद्भवतात.

यंदाच्या आरोग्य दिनाची थीम आहे डिप्रेशनवरील उपाय. ही थीमच मुळात सगळ्या 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.