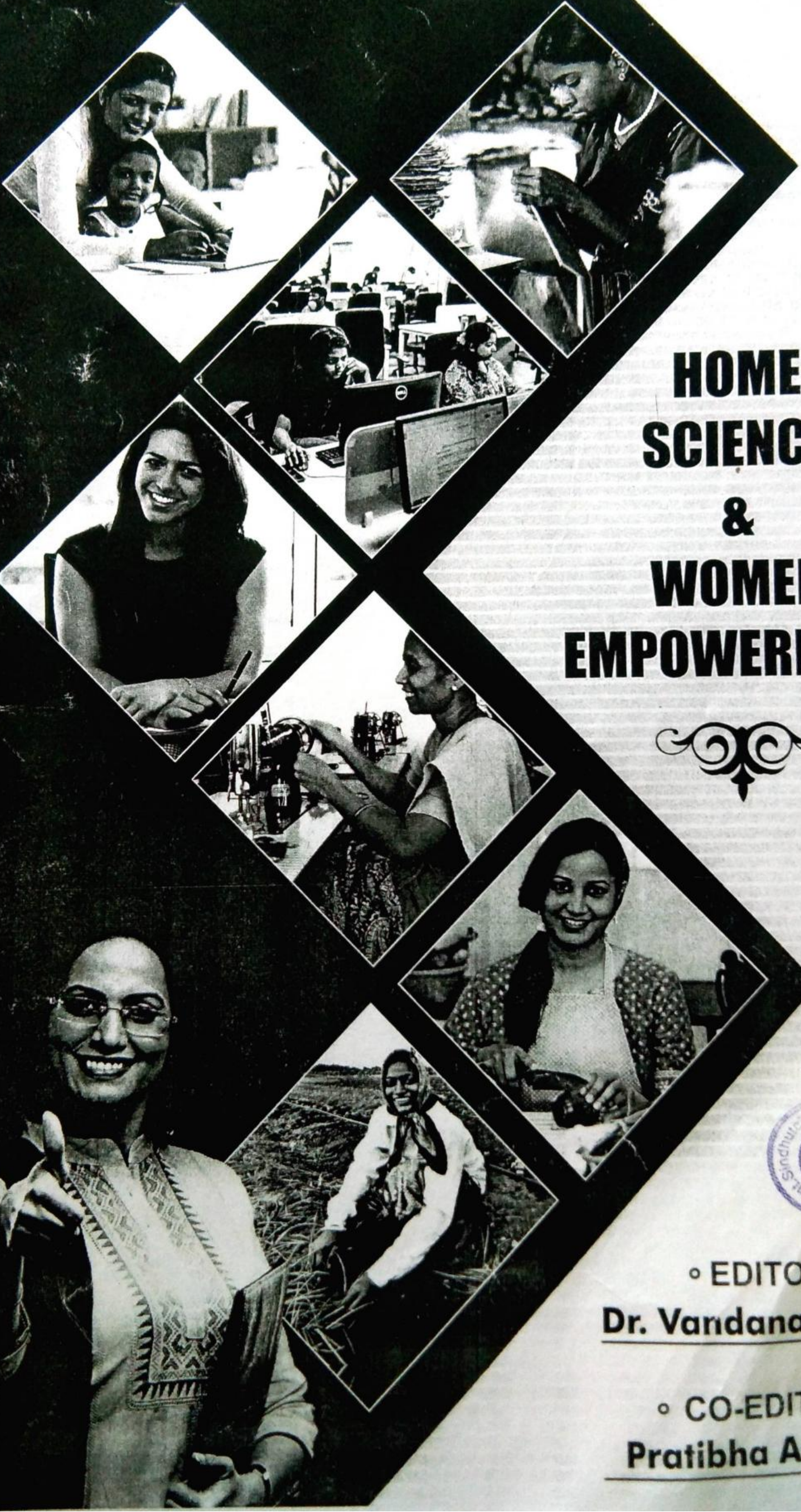


371

218-19 VR



HOME SCIENCE & WOMEN EMPOWERMENT



◦ EDITOR ◦
Dr. Vandana Bankar

◦ CO-EDITOR ◦
Pratibha Agharde

84	४४. डॉ.सौ. गीता रा. आंबटकरस्त्री सक्षमीकरणातून देश सुदृढीकरण.....	१५६
91	४५. सुनंदा शरद पगार भारतीय संविधान : महिलांचे अधिकार व कायदे.....	१५९
95	४६. डॉ. वंदना बनकर बालसंगोपन : नोकरदार महिलांसमोरील एक आव्हान.....	१६१
99	४७. अश्विनी संतोष बळसाणे, प्रा.डॉ. माया खंडाट महिलांचे आरोग्य व पोषण दर्जा.....	१६५
102	४८. डॉ. प्रमिला भगत महिला सक्षमीकरण आणि शासकीय योजना.....	१६८
105	४९. प्रा. सौ. मिनीक्षी पी. बोरीवाले समताले आहाराचे महत्त्व.....	१७२
107	५०. डॉ.सुवर्णा प्रशांत तालखेडकर स्त्री अबला नाही तिचे कार्यक्षेत्र ओळखा.....	१७४
109	५१. प्रा.डॉ. जोत्सना संभाजी पुसाटे सामाजिक, शैक्षणिक परिवर्तने आणि 'स्त्रि' गुलाम.....	१७८
112	५२. प्रा. डॉ. कल्पना पंडीतराव कोरडे महिला आणि मानवी हक्क.....	१८१
115	५३. प्रा. डॉ. सरिता देशमुख महिलांसाठी स्वयंरोजगाराच्या संधी.....	१८४
119	५४. प्रा.सय्यद अफरोज अहेमद महिलांच्या आरोग्यासाठी संतुलित आहार.....	१८८
124	५५. प्रा. रोहिणी निवृत्ती अंकुश-लोखंडे असंघटीत महिला कमागारांमधील समान वेतन कायद्या बदलची जाणिव - जागृती एक अभ्यास.....	१९०
126	५६. प्रा. डॉ. वैशाली मेश्राम २१ व्या शताकातील नवविवाहित महिलांना येणाऱ्या विविध समस्यांचा अभ्यास एक समिक्षा.....	१९२
129	५७. प्रा. डॉ. निता आर. गिरी महिला सक्षमीकरणात स्वयंसहाय्य गटाचे योगदान.....	१९४
131	५८. प्रा.कु.पल्लवी र. देशमुख महिला आरोग्याकरीता समतोल आहार.....	१९६
133	५९. प्रा. प्रतिभा विष्णु आघाडे ग्रामीण भागातील स्त्री जीवनामध्ये महिला अधिकारांचे.....	१९८
135	६०. प्रा. सौ. वैशाली रा. मोरे ताणतणावातून निर्माण होणाऱ्या हृदयरोगाचे आहाराद्वारे नियंत्रण.....	२०२
138	६१. सलमा खमरोद्दीन शेख, प्रा. जे. व्ही. निकाळजे आहार आणि ताणाचा संबंध.....	२०४
142	६२. प्रा.डॉ.साधना डी.वाघाडे भारतीय महिला : संधी आणि आव्हाने.....	२०६
144	६३. प्रा. आशा मोहन किटके महिला सक्षमीकरण आणि कायदा.....	२१०
१४९		
१५४		





६०. ताणतणावातुन निर्माण होणाऱ्या हृदयरोगाचे आहाराद्वारे नियंत्रण



प्रा. सौ. वैशाली रा. मोरे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, श्रीमंती सिंधुताई जाधव कला
व विज्ञान महा. मेहकर जि. बुलडाणा.

प्रस्तावना :

शरिर व मन ह्यांचा संबंध अनादी काळापासुन चालत आलेला आहे. शरिर व मन हा एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत असे म्हटले तरी चालेल. ज्यावेळी मन अस्वस्थ असेल, मनात नकारात्मक भावना असतील त्यावेळी शरिरावरही त्याचे विपरित परिणाम दिसून येतात. ज्यावेळी शरिरावर ह्याचा परिणाम होतो. त्यावेळी शरिर व्याधीग्रस्त होते म्हणजेच मानवी मनावरील ताणतणावाचा परिणाम शरिरावर झालेला दिसतो. त्यामुळे हृदयविकार, मधुमेह ह्यासारखे गंभीर आजार देखील उद्भवतात. ह्या आजारावर मात करणे शक्य नसले तरी त्यास आटोक्यात आणणे शक्य आहे. ह्याकरिता ताणतणावाचे योग्य व्यवस्थापन व नियंत्रण करणे आवश्यक आहे. तसेच योग्य आहार नियोजन केल्यास शरिराबरोबरच मनाचे आरोग्यही उत्तम राखण्यास मदत होऊ शकते.

ताणतणाव म्हणजे काय ?

दैनंदिन जीवनात प्रत्येक व्यक्तीला ताणतणावाचा सामना करावा लागतो. आजच्या युगात जसजशी स्पर्धा वाढत आहे तसतसा व्यक्तीला ताणतणावाचा सामना करावा लागत आहे. तेव्हा नेमके ताणतणाव म्हणजे काय हे आपण समजून घेणे आवश्यक आहे.

ताणतणाव म्हणजे :

- "एखादी घटना मनाविरुद्ध घडणे आणि त्यातुन मार्ग न निघणे म्हणजे ताण होय."
- "राग, भिती, चिंता, काळजी, अस्वस्थता, धास्ती, दुःख, वैफल्य, अपराधीपणा, न्यूनगंड भ्रमनिरास, कटूता, असूया, उद्वेग, मत्सर अपेक्षाभंग, असुरक्षितता, दडपण, भिडस्तपणा आततायीपणी, इर्षा या वृत्ती आणि भावनांचा अतिरेक होऊन व्यक्तीच्या शरिर आणि मनावर झालेले अतिक्रमण म्हणजेच ताणतणाव होय."

थोडक्यात ताणतणाव म्हणजे भावनांचे अव्यवस्थापन. अश्या चिंताग्रस्त अवस्थेत जेव्हा व्यक्तीवरील अपेक्षाच ओझ त्यांच्या एकंदरीत कुवतीपेक्षा अवजड होतं तेव्हा निर्माण होणारी मानसिक किंवा भावनिक स्थिती म्हणजे ताणतणाव. जेव्हा निर्माण होणारी मानसिक किंवा भावनिक स्थिती म्हणजे ताणतणाव. जेव्हा राग, भिती धास्ती, अस्वस्थता अचानक येते. तेव्हा निर्माण होणारा ताण हा आकस्मिक असतो. या उलट चिंता काळजी,

दुःख, वैफल्य, निराशा, अपराधीपणा अशा विविध स्तरातुन या भावना साठत जातात व त्यातुन जो तणाव निर्माण होतो तो दिर्घकालीन असतो.

ताणतणावांचे दुष्परिणाम :

बदलत्या आधुनिक जिवनशैलीमुळे व स्पर्धात्मक युगातील प्रचंड मानसिक तणाव ह्यामुळे गेल्या दोन दशकांमध्ये मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयविकार या अर्वाचिन रोगांचे प्रमाण वाढत आहे. मानवी शरिराला होणाऱ्या आजारापैकी ७० टक्के पेक्षा जास्त आजारांचे मुळ कारण मन आणि मनावरचा ताण आहे. ताणतणावामुळे निर्माण होणाऱ्या दुष्परिणामांपैकी शरिरावर होणारे दुष्परिणाम म्हणजे सततची डोके दुखी, उच्चरक्तदाब वाढणे, निद्रानाश होणे शरिरातील साखरेचे प्रमाण वाढणे, कोलेस्ट्रॉल वाढणे, हृदयरोग, त्वचा विकार, आम्लपित्त अलर्जी, रोगप्रतिकार शक्ती कमी होणे शरिरातील साखरेचे प्रमाण वाढणे, ह्याबरोबरच व्यक्तीच्या मनावर, कामावर दुष्परिणाम होतो व कौटुंबिक व सामाजिक समस्या निर्माण होतात.

२१ व्या शतकाकडे वाटचाल करतांना दैनंदिन बेठी कामे, सपाटुन होणारे औद्योगिकरण, पाश्चात्य संस्कृती, खाण्यापिण्याच्या अयोग्य सवयी, व्यायामाचा अभाव, स्पर्धात्मक जिवनशैली व प्रचंड मानसिक ताणतणाव या सर्वांमुळे अनेक व्याधी मनुष्याच्या मानगुटीवर बसल्या आहेत व संपुर्ण शरिर हळूहळू पोखरुन त्याला असहाय्य करित आहेत. ताणतणावाचा मानवी हृदयावर परिणाम होऊन आज हृदयरोगांचे प्रमाणावर प्रचंड वाढ झालेली दिसून येत आहेत.

तणाव आणि हृदयविकार :

ताणतणावाचा व हृदयविकाराचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे. मेंदु व हृदयाला जोडणारी चेतासंस्था तणावाने ग्रस्त असते तेव्हा हृदयाचे स्पंदन जोरात होते. ज्यामुळे हृदय आकुंचित होते. त्याचवेळी मेंदुच्या माध्यमाने शरिरातील उर्वरित भागात संदेश पोहोचल्याने अॅड्रेनेल ग्रंथीमधुन अॅड्रीनेलीन नावाचा स्टेरॉईड निघत असतो तर सौम्य तणाव शरिरामध्ये कार्टीझोन्स वाढवितो या हार्मोन्समुळे शरिरावर स्नायु कडक होणे, हृदयाचे स्पंदन जोरात होणे ह्या सारखे लक्षणे जाणवतात. हळूहळू ह्यामध्ये वाढ होते व व्यक्तीच्या पूर्ण दिवस मानसिक तणावात जातो. हा तणाव दिर्घ काळ राहिल्याने चेतासंस्थेचा ताण व कार्य वाढते आणि त्याबरोबरच

शरिरातील रक्तवाहिन्या आकुंचित होतात व ही शारिरिक परिस्थिती हृदयविकाराकरिता कारणीभूत ठरते. कोरोनारी आर्टरिज ह्या हृदयाला रक्तपुरवठा करतात. ह्या रक्तवाहिन्यांत अडथळा निर्माण झाल्यास हृदय मासपेशींना रक्तपुरवठा कमी होतो छातीत दुखते. कोरोनारी आर्टरी आकुंचन पावल्याने, रक्त गोठल्याने किंवा रोहीणी काठीण्यामुळे रक्त वाहीनी बारिक होवून छातीत दुखते. हे दुखणे कधी सौम्य तर कधी तीव्र असते. घबराट होणे, चक्कर येणे, घाम येणे, डोळ्यासमोर अंधारी येणे, चेहरा निस्तेज पडुन फिका पडणे, मृत्यु जवळ आल्यासारखे वाटते मानसिक तणावामुळे हार्टअटॅक येण्याची शक्यता असते. ताणतणावांचे नियंत्रण केल्यास व आधुनिक जिवनपध्दतीत बदल केल्यास हृदयरोग नियंत्रीत ठेवणे शक्य आहे.

हृदयरोग व आहार :

नोबेल पारितोषिक मिळविणा-या डॉ. लीनन पॉलीन ह्यांच्या मते योग्य, आहार, संतुलित आहार हा भविष्यातील औषध प्रणाली असेल आहारातील बदलत्याशैली मुळे व तणावामुळे शरिराला आवश्यक पोषण घटकांचा आवश्यक त्या प्रमाणात पुरवठा होऊ शकत नाही. हृदयरोग्यासाठी आहार आयोजन करतांना आहाराद्वारे खालील उद्दीष्टे पूर्ण होतील ह्यांची काळजी घ्यावी.

- 1) दिवसभरासाठी आवश्यक असलेले उष्मांक मिळविणे.
- 2) रक्तदाब नियंत्रणात ठेवणे.
- 3) सर्वप्रकारच्या अन्नघटकांचा आहारात समावेश
- 4) वजन नियंत्रण करणे.
- 5) स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण अत्यंत मर्यादित असावे.
- 6) आहारातील पदार्थ शक्यतो वाफवून उकडून वा भाजून घ्यावेत.
- 7) अंकुरित धान्य, फळे व सॅलडा आहारात भरपूर प्रमाणात वापर करावा.
- 8) आनंदी, उत्साही वातारणात आहार घेणे
- 9) मनावरील ताणतणाव कमी करण्याचा प्रयत्न करणे.

हृदयरोग्यांसाठी उपयुक्त आहार तयार करतांना तेलाचा वापर हा मर्यादीत करावा. मुख्यत्वे सुर्यफुल, सोयाबीन, तीळ व मोहरी हे तेल समप्रमाणात एकत्र करुन घ्यावे राजमा, कडवेवाल व शेगांच्या भाज्यांचा आहारात वापर करावा. तसेच दुधी भोपळ्याचा रस, कारले, जवसाची चटणी, हिरवी, पिवळी, ऑरेंज रंगाची

फळे, मोड आलेला मेथीदाणा व आठवड्यातुन तीन वेळा मासे आहारात घेता येतात.

ताणतणाव नियंत्रण :

पदार्थ	भरपूर प्रमाण घ्या	प्रमाण कमी करा	शक्यतो टाळा
धान्ये	कोड्यासह गहु, तांदुळ, बाजरी, मका, ज्वारी	मैद्याचे पदार्थ	ब्रेड व बेकरी उत्पादने
डाळी	पूर्ण व मोड आलेल्या कडधान्ये व डाळी	कंदमुळे (बटाटे वगैरे)	मसालेदार भाज्या वेफर्स, डबाबंद भाज्या व फळे, शिरज
फळे	सर्व ताजी हिरवी पिवळी व नारंगी फळे		
दुध	कमी मलईचे दूध	मलईयुक्त दुध व खवा	चीज, लोणी, कन्डेंस्ट दुध, मलई
अंडी	पांढरा भाग, मासे	चिकन, लाल मटन	प्रॉन्स
मीठ	फक्त शिजवतांना वापरलेले	कमी प्रमाणात वापर	लोगची पापड, सॉस, फरसार वगैरे
तेल व तुप		सर्व तेले समप्रमाणात घेऊन अदलाबदल करुन घेणे व मर्यादीत प्रमाणात वापर करणे.	तळलेले पदार्थ
इतर	कांदा, लसून, आले, पुदीना, सॅलड गव्हांकुराचा रस		मद्य

हृदयरोगामध्ये आहारोपचारा एवढेच महत्त्व ताणतणाव नियंत्रणास असावे म्हणजे हृदयावर ताण येणार नाही. त्याबरोबरच सकाळी उठुन मोकळ्या हवेत फिरायला गेल्यास ओझोन जास्त प्रमाणात मिळतो. जमेल तेव्हा जमेल तेवढा प्राणायाम करावा प्राणायाम केल्याने शरिर व मन शुद्धीकरण होऊन नकारात्मक भावना निघुन सकारात्मक परिणाम दिसुन येतील उत्तम आरोग्यासाठी शरिर व मन दोघांचेही आरोग्य जोपासणे आवश्यक आहे. आजच्या धकाधकीच्या काळात ताणतणावावर आपले नियंत्रण केल्यास मनाची प्रसन्नता राखता येईल व बदलत्या जिवनशैलीशी आपल्याला जुळवूनही घेता येईल.

संदर्भ

हेल्थ मिशन, सकाळ

मधुमेह एक आव्हान

ताणतणाव नियंत्रण आणि नियंत्रण

बायपास सर्जरी कशी टाळावी

पोषण आणि स्वास्थ

- २५ जुलै २०१२ बुधवार

- डॉ. अरुणा जैन, डॉ. अशोक बिरबल जैन

- डॉ. मार्तंड खुपसे

डॉ. शरदचंद्र गो. देशपांडे

डॉ. मिनाक्षी तारणेकर.



Coordinator - IQAC
Smt. Sindhutai Jadhao College
Mehkar, Dist. Buldana