

स्वच्छता आणि आरोग्य

डॉ. दत्तात्रय प्रभुराव मुंड

समाजशास्त्र विभागप्रमुख,

अॅड. बी. डी. हंबर्ड महाविद्यालय,

आष्टी ता. आष्टी जि. बीड

प्रस्तावना :-

अन्न, वस्त्र आणि निवारा या सर्व प्राणीमात्रांच्या मुलभूत गरजा आहेत हे बऱ्याच वर्षांपासून आपण ऐकत आहोत. परंतु काळानुसार या मुलभूत गरजांत आणखी दोन गरजांची भर पडलेली आहे ती म्हणजे शिक्षण आणि आरोग्य. या दोन गरजांशिवाय मानवाला आपले जीवन सुसहय करता येत नाही. प्रकृती किंवा शरीर चांगले राहण्यासाठी जसे चांगल्या आहाराची गरज आहे तीतकीच स्वच्छतेची सुध्दा. चांगले आरोग्य असणे ही प्रत्येकाची गरज आहे. शरीर सुधारणेसाठी व आरोग्य चांगले राहण्यासाठी स्वच्छता ही खूप महत्वाची आहे. आरोग्य जसे आहार, व्यायाम, खेळ, मनोरंजन, सवयी, दिनचर्चा, ऋतूचर्चा आणि ऋतूसंधीवर अवलंबून आहे, तसे ते स्वच्छतेवरपण खूप निर्भर आहे.

इतिहासात डोकावताना आपल्याला माहित आहे की, संत गाडगेबाबा स्वतः नियोजित किर्तनाची जागा खराटयाने झाडून स्वच्छ करत असत. महात्मा गांधींना सुध्दा स्वच्छता ही खूप प्रिय होती. ते आपल्या वैयक्तिक जीवनापासून ते सार्वजनिक जीवनापर्यंत स्वच्छतेचे कटाक्षाने पालन करत असत. त्यानंतर आपले आजचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी 2014 साली स्वच्छ भारत ही योजना सुरु करुन 140 कोटी लोकसंख्येला स्वच्छतेच्या सुविधा निर्माण करण्याचा संकल्प केला आहे. समाजशास्त्रात काळाप्रमाणे अनेक अभ्यासाची भर पडत गेली. त्यामध्ये 'वैद्यकिय समाजशास्त्र' ही एक नवीन शाखा सुरु झाली. त्यामध्ये प्रामुख्याने आरोग्य आणि स्वच्छता या संकल्पनांचा अभ्यास केला जातो. या ठिकाणी 'स्वच्छता आणि आरोग्य' या संकल्पनांचा आढावा मी माझ्या शोधनिबंधात घेणार आहे.

Key Words :-

Health and Hygiene

शोधनिबंधाची उद्दिष्ट्ये :-

1. आरोग्य म्हणजे काय, संकल्पना समजून घेणे.
2. स्वच्छता संकल्पनेचा आढावा घेणे.
3. आरोग्य आणि स्वच्छता यांचा सहसंबंध अभ्यासणे.
4. आरोग्याचे निर्धारक घटक म्हणून स्वच्छतेचा परामर्श घेणे.
5. व्यक्ती आणि समुदायाचा आरोग्याशी व स्वच्छतेशी संबंधीत दर्जा जाणून घेणे.

संशोधन पध्दती :-

आरोग्य आणि स्वच्छता या शोधनिबंधासाठी द्वितीय संशोधन स्रोतांचा वापर करण्यात आलेला आहे. त्यामध्ये

विविध संदर्भग्रंथ, पुस्तके, मासिके व वृत्तपत्रांचा आधार घेण्यात आलेला आहे.

विवरण आणि स्पष्टीकरण :-

आरोग्य संकल्पना :-

व्यक्ती आणि समाजजीवनाशी संबंधित अशी ही संकल्पना आहे. स्वास्थ्य-अस्वास्थ्यचा विचार हा सार्वत्रिक आहे, तसेच तो सार्वकालीकही आहे. बऱ्याच व्यक्ती 'आरोग्य म्हणजे रोगाचा अभाव' असा अर्थ घेतात. परंतु यापेक्षा व्यापक अर्थ आरोग्य या संकल्पनेचा आहे.

1) जागतिक आरोग्य संघटना :-

"आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दृष्ट्या अशी सुस्थित अवस्था की, कोणत्याही व्यक्तीमध्ये कोणताही रोग वा दुबळेपणा नसणे."

2) वेबस्टार :-

"शरीर, मन किंवा प्राणरक्षक शक्तीच्या दृष्टिने सदृढ असण्याची स्थिती, विशेषतः शारीरिक आजार व वेदनापासूनची मुक्ती म्हणजे आरोग्य होय." आरोग्य म्हणजे मनाने व शरीराने जी व्यक्ती निकोप असते, ती सभोवतालचे वातावरण निकोप प्रकृतीला पोषक असते. त्याला आरोग्य असे म्हटले जाऊ शकते. आपण नेहमी म्हणतो की, "Sound mind in a sound body"

स्वच्छता संकल्पना :-

आपण सर्वजन निरोगी जीवन जगण्यासाठी धडपडत असतो. त्यासाठी अनेक गोष्टी आपण करतो. जसे की, आहार, व्यायाम या प्रमाणेच आनंदी व निरोगी जीवनासाठी स्वच्छता खूप महत्वाची आहे.

1) "स्वच्छता म्हणजे घाण, धूळ आणि धूर, सांडपाणी यापासून मुक्तता असणे होय."

बहुतेक रोग किंवा आजार अस्वच्छ परिस्थितीमुळे उद्भवतात. वैद्यकिय स्वच्छता, सुसज्ज आणि स्वच्छ जीवनशैली यामुळे व्यक्तीचे व्यक्तीमत्व निकोप राहते. आरोग्याच्या दृष्टिने फक्त व्यक्ती व त्याचे घर यापुरतीच स्वच्छता मर्यादित नाही. स्वच्छता ही संकल्पना खुप व्यापक आहे. घराबरोबरच भोवतालचा परिसर आणि संपूर्ण समाजातील स्वच्छता महत्वाची आहे. आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी लागणाऱ्या आवश्यक गोष्टीपैकी स्वच्छता ही अतिशय महत्वाची आहे.

1. वैयक्तिक स्वच्छता - प्रामुख्याने शरीर स्वच्छ ठेवणे.
2. खाण्यापिण्यातील स्वच्छता -
3. घराची स्वच्छता-
4. सभोवतालची स्वच्छता -

5. सांडपाणी, मलमुत्र टाकावू पदार्थ याची विल्हेवाट. स्वच्छतेची संकल्पना ही व्यापक अर्थाने मांडली जाते. संदर्भात अमेरिकेच्या नॅशनल सॅनिटेशन फाऊंडेशन (N.S.F.) ने अतिशय व्यापक व्याख्या दिली आहे.

“आरोग्य रक्षण ही एक जीवन जगण्याची पध्दती आहे. ही एक गुणात्मक जीवन जगण्याची पध्दत आहे. जी स्वच्छ घर, स्वच्छ धंदा, स्वच्छ भोजारी आणि समुदायातून व्यक्त होत असते.”

आरोग्य आणि स्वच्छता यांचा सहसंबंध :-

आरोग्याच्या संदर्भात जीवन जगण्याची पध्दती असे तेंव्हा आपण म्हणतो जेंव्हा त्यामध्ये लोकांकडून स्वतः होऊन त्याचे पालन व्हावे अशी अपेक्षा असते. त्यामुळे आरोग्य आणि स्वच्छता यावर संबंधीत घटकांची चर्चा आपणाला खालील मुद्द्यांच्या आधारे करता येईल.

1) वैयक्तिक स्वच्छता :-

आरोग्य आणि स्वच्छता याचा सहसंबंध तपासताना वैयक्तिक स्वच्छता खूपच महत्वपूर्ण ठरते. व्यक्तीने स्वतःचे दात, नखे, केस, डोळे, नाक, त्वचा इत्यादींची स्वच्छतेच्या बाबतीत काळजी घेणे आव यक आहे. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंतची दिनचर्चा वेळेवर केली पाहिजे. त्यामुळे दिनचर्येचे व्यवस्थित पालन केले तर व्यक्ती आजारी पडत नाही. स्वच्छता, आहार आणि पुरेसी निश्रांती मिळाली तर व्यक्ती आरोग्यदायी राहते. आज समाजात आजार किंवा रोग निर्माण होण्याचे कारण म्हणजे व्यक्तीची वैयक्तिक जीवनशैली अनारोग्यदायी बनलेली आहे. हे सर्व वागणे नैसर्गिक जीवनशैलीच्या विरोधात आहे. त्यामुळे आपण पाहतो की, आगदी 20-25 वर्षांतही हृदयविकार होताना आढळतात. त्याचे कारण म्हणजे वैयक्तिक जीवनात आरोग्याचे नियम न पाळणे होय.

2) खाण्यापिण्यातील स्वच्छता :-

आपण जे अन्न खातो व पाणी पितो ते स्वच्छ असणे आवश्यक आहे. बऱ्याच वेळा ही काळजी घेतली नाही तरी अन्न आणि पाण्यातून बरेच जंतू आपल्या शरीरात जातात आणि व्यक्ती आजारी पडते. शिळे, बुरशी आलेले अन्न खालेले तर नक्की आपण आजारी पडू. तसेच अन्नच्या उत्पादनापासून ते सेवनापर्यंत काळजी घेतली पाहिजे. कारण बरेच आजार विषबाधेनेही होतात. अन्न किंवा पाणी यांची स्वच्छता जेवढी महत्वाची आहे. तेवढेच त्याचे सेवन करताना घ्यावयाची काळजीही महत्वाची आहे. चुकीच्या खाण्यापिण्याच्या सवयीमुळे आज हार्ट अटॅक मधुमेह, कॅन्सर सारखे आजार समाजात वाढत आहेत. ते होऊ द्यायचे नसतील तर खाण्याच्या व पिण्याच्या सवयी बदलून त्याला आरोग्याची जोड दिली पाहिजे.

3) घराची स्वच्छता :-

व्यक्तीजीवनात स्वच्छता व आरोग्य याचा संबंध पाहताना निवास किंवा घर ही गोष्टही महत्वाची आहे. आपल्या देशात लोकसंख्या अफाट असल्याने सर्वांनाच चांगले निवास मिळतेच असे नाही. फार मोठा बंगला नसला तरी झोपडी का असेना ती स्वच्छ आणि सुंदर असावी. प्रत्येक

निवासात शौचालय आणि स्नानगृह असेल तर बऱ्याचशा अडचणी दूर होतात. घरात स्वच्छ सूर्यप्रकाश असावा. तसेच निवासात आणि बाहेर उपद्रवी किटक, जंतू, डास यांचा उपद्रव नसावा.

झोपडपट्टी आणि गलिच्छ वस्तीत राहणाऱ्या व्यक्ती आपण पाहतो की, त्यांच्या आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होतात. तेथे ना निवास असतो, ना स्वच्छ पाणी, आंगोळीची सोय. आशिया खंडातील सर्वात मोठी झोपडपट्टी मुंबईत धारावीला आहे. ही आपणासाठी शरमेची बाबत आहे. म्हणून आरोग्याच्या संदर्भात स्वच्छता आणि स्वच्छता ही निवासावर अवलंबून आहे असे आपणाला म्हणता येईल.

4) परिसर स्वच्छता :-

फक्त वैयक्तिक आणि घराची स्वच्छता राखून जमत नाही, त्याच्या जोडीला परिसर स्वच्छताही महत्वाची आहे. आपण राहतो तो परिसरही स्वच्छ आणि सुंदर असावा लागतो. परिसर स्वच्छतेच्या बाबतीत आपण भारतीय खूप निष्काळजी आहोत. घाण करायला आपण आणि स्वच्छता करायला नगर पालिका व महानगरपालिका आहेत अशी आपली धारणा असते. परंतु हे चूक आहे. प्रत्येकाने आपला परिसर स्वच्छ ठेवला तर आपोपच संपूर्ण गांव, भाहर, जिल्हा, राज्य आणि देश स्वच्छ रहायला मदत होईल. परंतु सुशिक्षित लोकही जेंव्हा रस्त्यावर कुठेतरी उभे राहून मुत्रविसर्जन करतात. तेंव्हा आपण कोणत्या भारतात राहतो असा प्रश्न पडतो.?

निष्कर्ष :-

आरोग्य आणि स्वच्छता या संकल्पना तशा व्यापक अर्थाच्या आहेत. आपण इ.स. 2000 पर्यंत सर्वांसाठी आरोग्य हे उद्दिष्ट्ये ठेवले होते. त्याला आता 23 वर्षे झालीत. आजही आपण देशातील 28% लोकांनाच शुध्द नळावाटे पाणी देत आहोत. बाकी सर्वजन जमेल तसे व जमेल तेथील पाणी पिऊन राहतात. स्वच्छतेच्या बाबतीत आपण पाश्चात्यांच्या खूपच मागे आहोत. विकसित राष्ट्रांशी स्पर्धा करायची असेल तर आरोग्यावरील दरडोई खर्च 7 ते 10 टक्के वाढवावा लागेल. महाकाय लोकसंख्येला आरोग्याच्या आणि स्वच्छतेच्या सुविधा पुरवणे शासनालाही जड जात आहे. वैयक्तीत जीवनातही प्रत्येकानी आरोग्यदायी जीवनशैली स्विकारून नैसर्गिक संसाधनाचा अतिरेकी वापर टाळून जीवन जगले पाहिजे. त्यामुळे आरोग्य आणि स्वच्छता ही प्रत्येकांनी अंगीकरून देश सुध्दा निरोगी आणि आरोग्यदायी ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. असे मला वाटते.

संदर्भ साहित्य :-

1. सुधा काळदाते / शंकर गायकवाड, “वैद्यकीय सजामशास्त्र” श्रीलक्ष्मी प्रकाशन, औरंगपुरा औरंगाबाद. प्रथमावृत्ती 24.04.1993.
2. कृष्णकुमार पुजारी, “वैद्यकीय समाजशास्त्र” कैसास पब्लिकेशन्स, औरंगपुरा आरंगाबाद, प्रथमावृत्ती 1996.

3. दा. धो. काचोळे, "वैद्यकीय समाजशास्त्र" कैसास पब्लिकेशन्स, औरंगपुरा आरंगबाद, तृतीयावृत्ती 28.06.1999
4. सुधा काळदाते, "भारती समाज : प्र न आणि समस्या" विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगपुरा आरंगबाद, प्रथमावृत्ती जुन 2005
5. कालीदास भांगे / चांगदेव मुंढे "भारतातील लोकसंख्या" चिन्मय प्रकाशन, औरंगबाद, सुधारित आवृत्ती ऑगस्ट 2014.