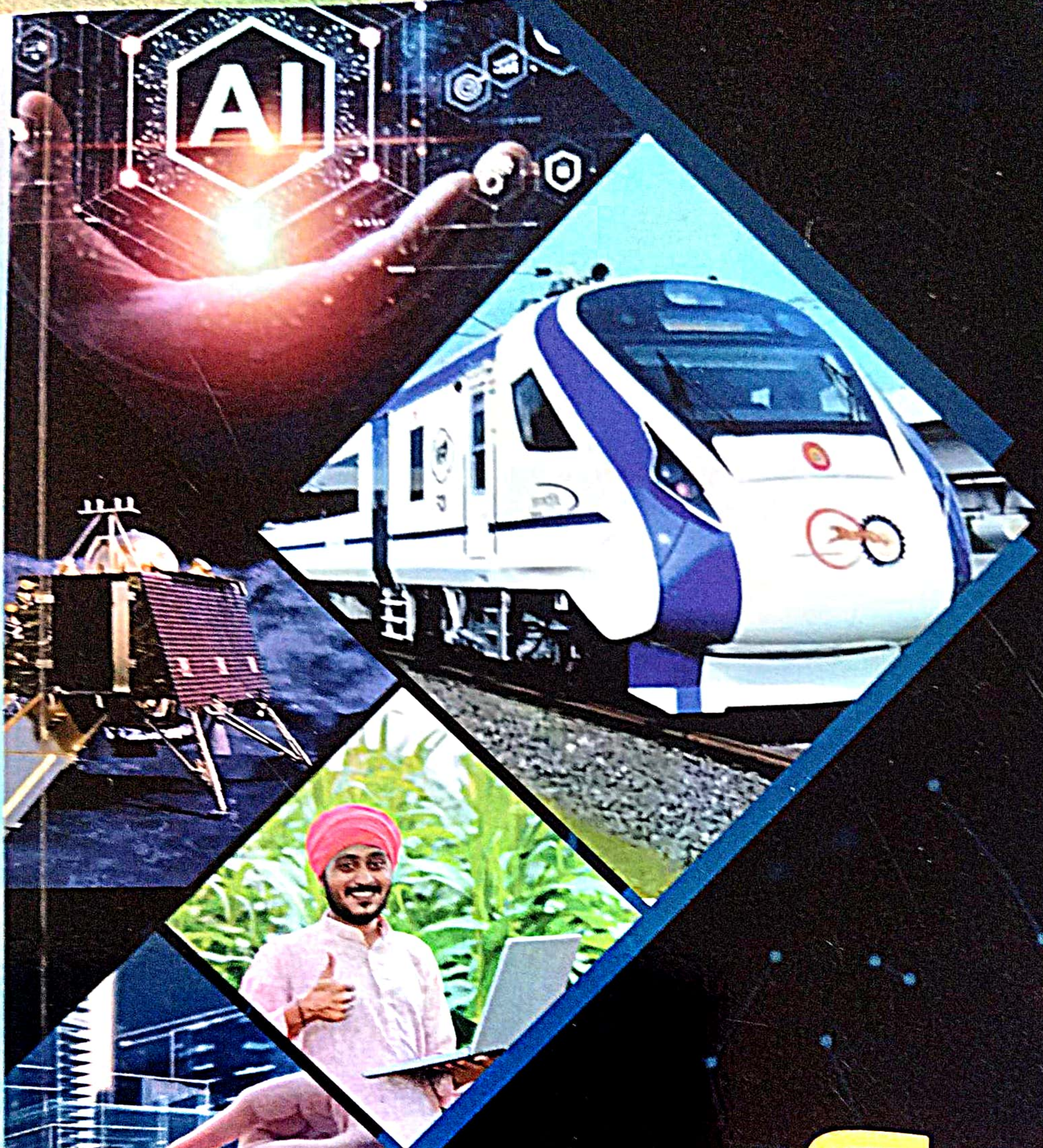

भारत व्हिजन २०४७

संपादक
प्रा. (डॉ). अनिल पाटील

भारत व्हिजन २०४७

(Bharat Vision : 2047)

संपादक : प्रा.(डॉ.)अनिल पाटील

© प्रकाशक व संपादकाधीन

आवृत्ती : प्रथम आवृत्ती. २२ सप्टेंबर २०२४

(कर्मवीर भाऊराव पाटील जयंती)

ISBN Number : 978-93-94710-89-4

प्रकाशक: रूपाली चिघळीकर

रूपी पब्लिकेशन्स प्रा. लि.

'समता' 385/42 मोर्डी कॉलनी, काळभैरी रोड,

गडहिंग्लज जि. कोल्हापूर

Email: rupipublications@gmail.com

मोबाईल: 9822651377

मुद्रक : भारती डिजिटल प्रिंटींग प्रेस.

शाहूपुरी, कोल्हापूर.

अक्षरजुळणी : ज्ञानज्योत प्रोडक्शन, कोल्हापूर

मूल्य : रु ३९९/-

सदर पुस्तकातील कोणत्याही भागाचे पुनर्निर्माण अथवा वापर इलेक्ट्रॉनिक अथवा यांत्रिकी साधनाने फोटोकॉपिंग, रेकॉर्डिंग किंवा कोणत्याही प्रकारे माहिती साठवणुकीच्या तंत्रज्ञानातून प्रकाशकांच्या परवानगी शिवाय करता येणार नाही. सर्व हक्क राखून ठेवले आहेत. या पुस्तकातील सर्व मतमतांतरे लेखकांचे आहेत. त्यास प्रकाशक व संपादक जबाबदार राहणार नाहीत.

अनुक्रमणिका

अक्र	लेख	लेखक	पान क्र
१	शिक्षण कालचे व उद्याचे	प्रा. (डॉ.)अनिल पाटील	०१
२	विकसीत भारतासाठी पाणी बचत	डॉ. ज्ञानराजा चिघळीकर	०५
३.	माझ्या कल्पनेतील भारत	डॉ. शर्मिला घाटगे	१४
४.	भारताचे अर्थविश्व	डॉ. काशिनाथ तनंगे	२०
५.	माझा आहार माझे आरोग्य	डॉ. गंगासागर चोले	३६
६.	शोध भारताचा	डॉ. सुरेश चव्हाण	४२
७.	व्हिजन भारत @२०४७ एक दृष्टिक्षेप	धर्मवीर क्षीरसागर	५६
८.	विकसित भारतासाठी ग्रंथालयांची भूमिका आणि आव्हाने	समीर कुलकर्णी	६७
९.	भारतीय शेती काल, आज आणि उद्या	कविता पोळ	७४
१०.	लोप पावत चाललेले संस्कार	क्रांती शिवणे	८०
११	ई-कॉमर्स व आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स	श्रद्धा बनसोडे	८५
१२	भारतासाठी जीडीपी आणि तंत्रज्ञान	पूजा कोचरी	९४
१३	भारत २०४७ पर्यावरण संवर्धन	डॉ. संजीवनी पाटील	१००
१४	भूमंडलीकरण और भारतीय हिंदी साहित्य	शितल डवरी	१०६

माझा आहार - माझे आरोग्य

डॉ. गंगासागर चोले

भारतीय संस्कृतीत आहारास अत्यंत महत्त्वाचे स्थान दिलेले आहे. जेवणाला सुरुवात करण्यापूर्वी 'वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे, सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे, जीवन करी जीवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म' हा श्लोक म्हणतात. कारण अन्न ही माणसाला परमेश्वराने दिलेली एक देणगी आहे आणि त्याची जाणीव राहण्यासाठी जेवणास सुरुवात करण्यापूर्वी श्लोक म्हणण्याची प्रथा परंपरा आहे.

जीवनाच्या दृष्टिकोनातून विचार केल्यास हवा, पाणी, अन्न असा गरजांचा वास्तविक क्रम लागतो. मात्र नेहमीच्या जीवनात अन्न, पाणी व नंतर हवा असा क्रम लागतो, मानवाच्या प्राथमिक गरजातदेखील अन्नाला प्रथम महत्त्व दिले आहे. योग्य आहारामुळे मानवास उत्साह, आरोग्य, मानसिक आरोग्य लाभते. आरोग्य संपन्न जीवन जगण्यासाठी अन्न सेवन करणे अत्यंत गरजेचे आहे. खाण्यासाठी जगणे हा दृष्टिकोन नसावा. माणूस कशा प्रकारचे जीवन जगणार आहे हे आहारावरच अवलंबून असते. व्यक्तीचे आरोग्य आणि आहार याचा अतिशय निकटचा संबंध आहे.

आहाराबरोबरच पाणी हा घटक सुद्धा आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी खूप महत्त्वाचा आहे. १५ वर्ष वयाच्या व्यक्तींनी दररोज २ लिटर पर्यंत पाणी प्यावे. प्रौढ व्यक्तींनी दररोज ३ ते ४ लिटर पर्यंत पाणी प्यावे. ६० वर्षापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या व्यक्तींनी ३ लिटर पाणी प्यावे.

आहार आणि आरोग्याचा संबंध:

अन्न ही मानवाची मूलभूत गरज आहे. आहाराद्वारे मानवाला शक्ती व पौष्टिक घटकांची प्राप्ती होत असते. ज्याद्वारे शरीरात विभिन्न

शारीरिक व मानसिक प्रक्रिया पार पडतात. मानवाला जिवंत राहण्याकरिता अन्नाची अतिशय आवश्यकता असते. मनुष्य कुठल्या प्रकारचा आहार ग्रहण करतो यावर त्याचे आरोग्य उत्तम राहणे अवलंबून असते. आहार आणि आरोग्य या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. आहारावरच आरोग्य अवलंबून असते. आहाराद्वारे शरीराला उष्णता किंवा शक्ती प्राप्त होते तसेच पौष्टिक घटकही मिळतात व त्यामुळे शरीरात विविध शारीरिक तसेच मानसिक क्रिया पार पडतात.

मानवाचे आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी योग्य प्रमाणात पोषक घटक आहारातून मिळणे आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्तीला आवश्यक असणारे पोषक घटकांचे प्रमाण हे वेगवेगळे असते. आहार खूप जास्त प्रमाणात घेतल्यास किंवा कमी प्रमाणात घेतल्यास त्याचा आरोग्यावर वाईट परिणाम झालेला दिसून येतो. व्यक्तीला योग्य प्रमाणात आहार मिळायला हवा उत्तम पोषणामुळे मानवाची हाडे मजबूत राहतात. मांसपेशी क्रियाशील असतात. शरीरात रक्ताचे योग्य प्रमाण असते. तसेच शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते, मनुष्याची वाढ होते, पेशींची झीज भरून निघते, पेशींची निर्मिती होते तसेच मानसिक संतुलन राखण्यास देखील मदत होते. उत्तम पोषणामुळे व्यक्तीला एकाग्रता सुद्धा साधता येते. मनुष्याला पोषणयुक्त आहार न मिळाल्यास व्यक्ती दुर्बल होते. त्याची कार्यक्षमता कमी होते. स्वभाव चिडचिडा होतो. विविध पोषक घटकांच्या अभावामुळे होणारे रोग होऊ शकतात तसेच रोगप्रतिकारक शक्ती देखील कमी होते.

पारंपारिक आहार आणि आधुनिक आहार:

आपला आहार हा आपल्या भारतीय संस्कृती प्रमाणे वैविध्यपूर्ण असावा. जसे पोळी, भाजी, आमटी, भात, थालीपीठ, घावन हे सगळे आपले पारंपारिक पदार्थ पौष्टिक पदार्थ आहेत आपले पूर्वज विविध सण

साजरे करत होते आणि ते तसेच पुढेही सण साजरे होत गेले. या सणांच्या निमित्ताने विविध पोषक घटक युक्त पदार्थ तयार केले जायचे व ते खाल्ले जात होते. या पाठीमागे वैज्ञानिक कारणे होती जसे की, मकर संक्रांत सणाला तिळगुळ खाल्ले जाते व इतरांनाही दिले जाते यामुळे सामाजिक संबंध तर दृढ होतातच परंतु मकर संक्रांत हा सण हिवाळा ऋतूमध्ये असतो त्यामुळे मानवी शरीरात उष्णतेची गरज असते तिळगुळापासून पोषक घटक तर मिळतातच पण शरीरात उष्णता निर्माण करण्याचे कार्य देखील तिळगुळ करतात.तसेच दिवाळी सणासाठी भाजणीची चकली, चिवडा, अनारसे, मोदक, पुरणपोळी हे सर्व पदार्थ खाल्ले जात होते, पण हल्ली सणांच्या दिवसांमध्ये वजन वाढण्याचे कारण पुढे करून वरील पदार्थ सोडून चॉकलेटची देवाण-घेवाण करण्यात येत आहे. पण खरंतर आपल्या भारतीय फराळामुळे वजन वाढत नाही तर उलट चॉकलेट मधील शर्करेमुळे विपरीत परिणाम आपल्या शरीरावर होत असतो. सकाळच्या नाश्त्यांमध्ये तिळाची पोळी, तूप- गूळपोळी, शिकरण चपाती, पोहे, शिरा, उपमा पौष्टिक पदार्थाची जागा आता कॉम्प्लेक्स, सँडविच, क्रीम टोस्ट अशा पदार्थांनी घेतली आहे.

प्रत्येकाची जीवनशैली वेगळी असते. कोणताही पदार्थ योग्य वेळी आणि योग्य प्रमाणात खाणे यालाच आपण 'सकस आहार' किंवा 'योग्य डायट' म्हणू शकतो. आपल्या आहारात प्रामुख्याने स्थानिक फळांचा जास्त समावेश करावा. हल्ली बाजारात परदेशी फळं दिसतात आणि तीच फळं आपण आवडीने खातो. महाराष्ट्रातील आंबा, केळी, सीताफळ, चिकू आणि द्राक्ष ह्या फळांचा आपल्या आहारात आवर्जून समावेश करावा. आंबा, फणस आणि केळी जेवणाच्या आधी किंवा जेवणानंतर खाऊ शकतो. स्थानिक फळांच्या सेवनाने मधुमेह, लठ्ठपणा, थायरॉईड इत्यादी बाबी नियंत्रणात राहू शकतात. फळांमधील शर्करामुळे

शरीरावर कोणताही वाईट परिणाम होत नाही.

भारतामध्ये हळदीचे दूध पूर्वीपासून प्यायले जाते परंतु सध्या हळदीच्या दुधाची जागा अनेक चॉकलेटशेक, मिल्कशेक या पेयांनी घेतली आहेत. तसेच गृहिणींना टीव्हीवर पाककला कार्यक्रम पाहून ऑलिव्ह ऑइल जेवणात वापरावे असे वाटते. अनेक गृहिणींनी तर पदार्थांमध्ये ऑलिव्ह ऑइल वापरायला सुरुवातही केली आहे. परंतु शेंगदाण्याचे घाण्यावर काढलेले तेल पदार्थात वापरण्यासाठी सर्वोत्तम आहे. शेंगदाणा तेल महाराष्ट्रातील हवामानाला अनुकूल आहे.

बिझी रुटीनमुळे व्यायाम करणे अनेकांना शक्य होत नाही परंतु योग्य आहार जितका महत्त्वाचा आहे तितकाच योग्य आणि नियमित व्यायाम करणे देखील महत्त्वाचे आहे. अंग दुखतं म्हणून व्यायाम करत नाही अशी कारण बरेच जण देतात पण खरंतर व्यायाम करत नाही म्हणून अंग दुखतं त्यामुळे व्यायामाला कोणताही पर्याय नाही.

वेगाने बदलणारी जीवनशैली, अन्न व्यवस्था आणि वाढत्या लोकसंख्येच्या पार्श्वभूमीवर २०५० पर्यंत खाद्यपदार्थावर नोंदवलेले अभ्यास उपलब्ध पुरावे असे सुचित करतात की, भाजीपाला, फळे आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवणे आणि तृणधान्ये आणि कडधान्याचा वापर तसेच मांसे व मांसजन्य पदार्थांचा वापर कमी करण्याचा अंदाज आहे, कारण बदलत्या जीवनशैलीमुळे मानवी ऊर्जा कमी प्रमाणात खर्च होत आहे त्यामुळे ऊर्जा देणारे अन्न गटाचे आहारातील प्रमाण कमी करणे व शरीरांतर्गत व बहिर्गत संरक्षण करणारे अन्न गटांचे आहारातील प्रमाण वाढवणे अत्यंत गरजेचे आहे. सार्वजनिक आरोग्य आणि पर्यावरणाचे संरक्षण करण्यासाठी भारतातील अंदाजीत आहारातील बदलांचे परिणाम समजून घेणे आणि कमी करणे महत्त्वाचे आहे, तसेच आरोग्यदायी आहाराच्या सवयी विकसित करणे गरजेचे आहे. दररोज सकाळी पौष्टिक,

कॅल्शियम आणि फायबरयुक्त नाश्ता महत्त्वाचा आहे केक, बिस्किटे,शीतपेय आणि चिप्स यांचे प्रमाण कमी करणे गरजेचे आहे. सध्याची तरुण पिढी त्यांच्या एकूण ऊर्जेपैकी सुमारे ४० टक्के ऊर्जा या अस्वास्थ्यकर अन्न आणि पेयामधून घेतात. अशा पदार्थांचा त्रास हा आहे की, ते आहारात निरोगी पदार्थांची जागा घेत आहेत

भारतासारख्या विशाल आणि वैविध्यपूर्ण देशात आरोग्य समानता सुनिश्चित करणे आव्हानात्मक कार्य आहे. 'आयुष्यमान भारत' या सारख्या आरोग्य सेवा, पायाभूत सुविधा आणि सेवांमध्ये विकास झालेला असूनही मोठ्या प्रमाणात असलेल्या लोकसंख्येमुळे समान आरोग्यसेवा उपलब्ध होण्याबाबत आव्हाने आहेत. शहरी आणि ग्रामीण लोकसंख्या, विविध सामाजिक, आर्थिक गट आणि अगदी भिन्न लिंगाच्या लोकांमधील आरोग्यसेवा पुरवठा यातील अंतर दूर करणे ही धोरणात्मक गरज आहे. आरोग्य असमानता दूर करणे म्हणजे एखाद्या दुर्गम भागातील, खेड्यातील व्यक्तीची शहरातील एखाद्या व्यक्तीप्रमाणेच प्रतिबंधात्मक काळजी घेणे. पोषण आणि आरोग्य सेवा यांचे समान प्रमाण आहे याची खात्री करणे. १९४८ मध्ये डब्ल्यू. एच. ओ. संघटनेने घोषित केले की, आरोग्याच्या सर्वोच्च प्राप्त मानकांचा आनंद घेणे हा प्रत्येक मानवाच्या मूलभूत अधिकारापैकी एक आहे.

'फीडिंग इंडिया' कुपोषण मुक्त राष्ट्र निर्माण करण्याच्या उद्देशाने कार्यक्रमाची रचना आणि अंमलबजावणी करण्याच्या दिशेने काम करत आहेत. फीडिंग इंडिया मोठ्या प्रमाणात कमी उत्पन्न असलेल्या सरकारी आणि गैरसरकारी शाळांना भोजन देऊन तसेच तरुणांच्या नेतृत्वाखाली स्वयंसेवक चळवळीद्वारे कुपोषणाविषयी सामाजिक जागरूकता वाढवून आपले ध्येय पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करत आहे.

२०४७ पर्यंत आरोग्य सेवा सध्याच्या आजार केंद्रित दृष्टिकोनातून भारताच्या निरोगीपणावर अधिक फोकस करेल, पोषण शास्त्रातील प्रगती आणि सामाजिक जागरूकता, योग्य आहार, योग्य व्यायाम करणे, योग्य ध्यान करणे आणि चांगले जगणे यावर लक्ष केंद्रित करण्यास सक्षम होईल. आरोग्यदायी सवयीवर अधिक लक्ष केंद्रित केले जाईल भारत आधीच योगाचे माहेरघर आहे, मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी एक सर्वांगीण दृष्टिकोन, समाजात त्याच्या तत्त्वांचा वाढता आणि व्यापक अवलंब दिसेल. २०४७ ची आरोग्य सेवा आजच्या तुलनेत खूप वेगळी असेल. बदलती जीवनशैली, बदलता आहार यामुळे निर्माण होणारे विविध आजार याचा विचार केला जाईल आणि हळूहळू भारतातील जनता जागृत होऊन 2047 पर्यंत यात सुधारणा होऊन निरोगी आरोग्याशी निगडित उत्तम आहार घेतला जाईल. आणि भारतातील बहुतांश जनता सुदृढ आणि उत्तम आरोग्यासोबत जगत असेलेले पहावयास मिळेल.

संदर्भ:

१. पोषण आणि आहारशास्त्र, डॉ. मीना काळेले, प्रकाशक- मनोहर पिंपळापुरे आणि कं. पब्लिशर्स.

२. पोषण आणि आहार, प्रा. शोभा वाघमारे – नाईक, विद्या बुक्स पब्लिशर्स ओरंगपुरा, ओरंगाबाद.

३. पोषणशास्त्र, डॉ. मंजुषा मोळवणे केलाष पब्लिकेशन गोकुळवाडी, ओरंगपुरा, ओरंगाबाद.

*****

सदर पुस्तकाच्या माध्यमातून विविध विषयातील तज्ज्ञ शिक्षकांनी आपल्या आवडीच्या विविध विषयांवर मुक्त मांडणी केली आहे. शिक्षण, कृषी, साहित्य, राजकारण, अर्थकारण, आहार, आरोग्य, पर्यावरण आणि जलसंवर्धन अशा वेगवेगळ्या विषयावर मांडणी करण्यात आली आहे. नवोदित लेखकांचे लेख सुद्धा छान आहेत. २०४७ मधील भारत याबाबतचे रेखाटलेले चित्र व मांडलेले विचार वाचकांना वाचनासाठी प्रवृत्त करतात.

डॉ. व्ही. एम. पाटील
प्राचार्य, न्यू कॉलेज, कोल्हापूर
तथा सदस्य, व्यवस्थापन परिषद,
शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर.

मूल्य : रु. ३९९/-
ISBN 978-93-94710-89-4
9 789394 710894
रुपी पब्लिकेशन्स प्रा. लि., गडहिंग्लज