

दृष्टिकोण मोळ्या प्रमाणात ठंड विषाचे सेवन

अजच्या आधुनिक युगात माणसाने जशी प्रगती केली आहे, त्याच प्रमाणात, आरोग्यासाठी तडजोड झाली आणि ती काळानुसार सतत वाढत आहे, ज्याचे कारण मानव स्वतः आहे. हृदयरोग, मेंट्रो झटका, कर्करोग यासारखे प्राणघातक आजार झापाट्याने वाढत आहेत, त्यासोबतच मधुमेह, रक्तदाब, लक्षण, अशक्तपणा, आहारात पोषक तत्वांचा अभाव या सम स्था शिगेला पोहोचल्या आहेत, त्यामुळे अकाली मत्यूची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. काही क्षणांपूर्वी पूर्णपणे निरोगी दिसणारी व्यक्ती, ग्रौंडपासून ते लहान मुलांपर्यंत, खळताना किंवा व्यायाम करताना किंवा बसल्याबूसून देवील बेशुद्ध पडतार आणि अनेकदा त्याच मृत्यू झाल्याचे कळते. देशांकापूर्वी आपण ज्या प्राणघातक आजारांबद्दल क्वचित ऐकायचो, ते आता आपल्या नातेवाईक, शेजारी आणि कुटुंबातील सदस्यांपर्यंत पोहोचते आहे. मानवाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य अत्यंत कमकुठ झाले आहे; हवामान बदलताच, लोक पटकन आजारी होतात. आपल्या देशातील सरासीरी व्याचा दर पाश्चात्य देशांच्या तुलनेत सतत कमी होत आहे. २०२४ च्या जागतिक आनंद अहवालात भारत १४३ देशांपैकी १२६ व्या क्रमांकावर आहे. आनंदाच्या बाबतीत भारत पक्षिस्तान, लिबिया, इराक, पैलेस्टाइन आणि नायजर सारख्या देशांपैकाही मागे आहे. आजार वेगाने का वाढत आहेत या सम स्थेवदल तुम्ही कधी गांधीयने विचार केला आहे का? काय कारण असू शकते? निरोगी जीवन जगण्यासाठी आपल्याला दररोज पुरेशा प्रमाणात शुद्ध ऑक्सिजन, स्वच्छ पाणी आणि पौष्टिक अन्न मिळत आहे का?

प्रदूषण आणि अस्वच्छता आपला शास सोखत आहेत. २०२४ च्या अंतर क्लाली इंडेक्सच्या आकडेवारीनुसार, भारत जगतील पाच सर्वात प्रदूषित देशांमध्ये समाविष्ट आहे. भारतातील सुपारे ७० टक्के पाणी प्रदूषित आहे आणि देशातील जवळजवळ अर्धांश नद्या पिण्यासाठी किंवा सिंचनासाठी असुरक्षित आहेत, यामुळे, २०२४ च्या जागतिक जल गुणवत्ता निर्देशाकात भारत १२२ देशांपैकी १२० व्या क्रमांकावर आहे. २०२३ मध्ये बीपॅमजेमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले की भारतात दरवर्षी २.१८ दशलक्ष मृत्यू बाहेरील वायू प्रदूषणामुळे होतात. लॅन्सेट २०१९ मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले आहे की भारतात ५,००,००० हून अधिक मृत्यू जल प्रदूषणामुळे झाले आहेत.

देशात हजारो कोटी रुपयांच्या बनावत औषधांचा मोठा व्यवसाय आहे, मोठ्या सरकारी रुणालायांमध्ये ही रुणालायांना बनावत औषध वाटली जातात. आशियातील सर्वात मोठ्या रुणालायांमध्ये समाविष्ट असलेल्या महाराष्ट्र राज्यातील नागपूर येथील शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय आणि रुणालायात ही घटना नुकीतच उघडकीस आली.

धान्य पिकवण्यापासून ते आपल्या तातात वाढण्यापर्यंत, त्यांना अनेक हानिकारक रासायनिक प्रिक्यांमधून जावे लागते. देशात अशुद्ध अंत आणि अस्वच्छतेची समस्या खुप मोठी आहे. लोक स्वार्थ आणि लोभात इतके आंधळे झाले आहेत की ते एका रुपयाच्या फायद्यासाठी देवील इतराना विष

पायण्यास तयार आहेत. अलिकेंडरच कोल्हापूरमधून बातमी आली की मृतदेहावर वापरला जाणारा बर्फ बाजारात मिळण्याचा थंड पेण्यांमध्ये वापरला जात आहे. आश्वर्करक आहे, की आपल्या देशात जेवळे दूध उत्पन्न होत नाही त्यापेक्षा जास्त दूध विकल्यांमध्ये आपली दुर्घजन्य पदार्थांमध्ये प्रटूषक आढळून आले आहेत. तेल, तुप, गोड, नमकीन आणि मेदा सारख्या अन्नपदार्थांची मोठी माणी आहे, जेवळी ह्या पदार्थांची अरोग्यावर खुप वाईट परिणाम होता. मध, मसाले, चहापती, तेल, दूध, मिटाई, तुप आणि केशर सारख्या अन्नपदार्थांमध्ये मोठ्या प्रमाणात भेसळ अंती दीर्घकाळ नेवेन तेलायास व्यक्तीच्या अंटिओक्सिडन्टं संरक्षण नेवेनक्वाची गंभीर प्रिण्यामध्ये उच्च रुक्कदाब, मधुमेह आणि रुक्कवाहिन्यांच्या जलजलावर खाद्यपदार्थांचे रोग खुपच चटक आणि आकर्षक दिसतात. बहुतेक खाद्यपदार्थांना रोग देशांपैकी १२० व्या क्रमांकावर आहे. २०२३ मध्ये बीपॅमजेमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले की भारतात दरवर्षी २.१८ दशलक्ष मृत्यू बाहेरील वायू प्रदूषणामुळे होतात. लॅन्सेट २०१९ मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले आहे की भारतात ५,००,००० हून अधिक मृत्यू जल प्रदूषणामुळे झाले आहेत.

जागतिक आरोग्य दिन

आनंदी राहा निरोगी राहा



आरोग्याला भोगावे लागत आहे. जे अन्न प्राण्यासाठीही योग्य नाही, म्हणैतेच प्राणघातक कचारा, ते म नव मोठ्या आवडीने खात आहे.

देशातील बहुतेक अन्नपदार्थ खंकिंग आणि गुडल्प्यासाठी वर्षमानप्राणीचा वापर केला जातो, जे अंत सारख्यासाठी थोकादायक आहे. एफएसएस आवडीने दिसणारी व्यक्ती, ग्रौंडपासून ते लहान मुलांपर्यंत, खळताना किंवा व्यायाम करताना किंवा बसल्याबूसून देवील बेशुद्ध पडतार आणि अनेकदा त्याच मृत्यू झाल्याचे कळते. देशांकापूर्वी आपण ज्या प्राणघातक आजारांबद्दल क्वचित ऐकायचो, ते आता आपल्या नातेवाईक, शेजारी आणि कुटुंबातील सदस्यांपर्यंत पोहोचते आहे. मानवाचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य अत्यंत कमकुठ झाले आहे; हवामान बदलताच, लोक पटकन आजारी होतात. आपल्या देशातील सरासीरी व्याचा दर पाश्चात्य देशांच्या तुलनेत सतत कमी होत आहे. २०२४ च्या जागतिक आनंद अहवालात भारत १४३ देशांपैकी १२६ व्या क्रमांकावर आहे. आनंदाच्या बाबतीत भारत पक्षिस्तान, लिबिया, इराक, पैलेस्टाइन आणि नायजर सारख्या देशांपैकाही मागे आहे. आजार वेगाने का वाढत आहेत या सम स्थेवदल तुम्ही कधी गांधीयने विचार केला आहे का? काय कारण असू शकते? निरोगी जीवन जगण्यासाठी आपल्याला दररोज पुरेशा प्रमाणात शुद्ध ऑक्सिजन, स्वच्छ पाणी आणि पौष्टिक अन्न मिळत आहे का?

प्रदूषण आणि अस्वच्छता आपला शास सोखत आहेत. २०२४ च्या अंतर क्लाली इंडेक्सच्या आकडेवारीनुसार, भारत जगतील पाच सर्वात प्रदूषित देशांमध्ये समाविष्ट आहे. भारतातील सुपारे ७० टक्के पाणी प्रदूषित आहे आणि देशातील जवळजवळ अर्धांश नद्या पिण्यासाठी किंवा सिंचनासाठी असुरक्षित आहेत, यामुळे, २०२४ च्या जागतिक जल गुणवत्ता निर्देशाकात भारत १२२ देशांपैकी १२० व्या क्रमांकावर आहे. २०२३ मध्ये बीपॅमजेमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले की भारतात दरवर्षी २.१८ दशलक्ष मृत्यू बाहेरील वायू प्रदूषणामुळे होतात. लॅन्सेट २०१९ मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले आहे की भारतात ५,००,००० हून अधिक मृत्यू जल प्रदूषणामुळे झाले आहेत.

होऊ शकतो आणि फायबरच्या कमतरतेमुळे ते पचनसंवेद्यसाठी अडथळा ठरते. जंक फूड तयार करण्यासाठी खाद्यतेलाचा मोठ्या प्रमाणात पुरावर्प वापर केला जातो; तेल वारंवार गरम केलेयास तेलावर बनवलेले ऑक्सिडेंटिंग ब्रेकडोकडा उन होते. पुन्हा गरम केलेयास तेलावर बनवलेले अंती दीर्घकाळ नेवेन तेलायास व्यक्तीच्या अंटिओक्सिडन्टं संरक्षण नेवेनक्वाची गंभीर प्रिण्यामध्ये उच्च रुक्कदाब, मधुमेह आणि रुक्कवाहिन्यांच्या जलजलावर खाद्यपदार्थांचे रोग खुपच चटक आणि आकर्षक दिसतात. जलजलावर खाद्यावर खाद्यपदार्थांना रोग देशांपैकी १२० व्या क्रमांकावर आहे. २०२३ मध्ये बीपॅमजेमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले आहे की भारतात ५,००,००० हून अधिक मृत्यू जल प्रदूषणामुळे झाले आहेत.

स्ट्रीट फूडचे आचारी किंवा अंत विक्रीत्यांनी सरकारी मूच्यांनंतर आहेत.

काटेकोरेपणे पालन करावे. हात चांगले धुवा, स्वच्छ भांडी आणि उपकरणे वापरा, दुकानात स्वच्छता ठेवा, कच्चे आणि शिंजवलेले अंत वेगवार्गांचे ठेवा, अंत तयार करण्यासाठी पिण्याची पाणी वापरा. अंत सारखासाठी थोकादायक आहे. एकात्मील खाली नियमानुसार कच्चा भांडी आवडीने खात आहे. देशातील बहुतेक अन्नपदार्थ खंकिंग आणि गुडल्प्यासाठी वर्षमानप्राणीचा वापर केला जातो, जे अंत सारख्यासाठी थोकादायक आहे. एफएसएस आवडीचा आवडार्थाच्या इतर सारख्यांवर गरम केलेयास तेलावर बनवलेले ऑक्सिडेंटिंग ब्रेकडोकडा उन होते. पुन्हा गरम केलेयास तेलावर बनवलेले अंती दीर्घकाळ नेवेन तेलायास व्यक्तीच्या अंटिओक्सिडन्टं संरक्षण नेवेनक्वाची गंभीर प्रिण्यामध्ये उच्च रुक्कदाब, मधुमेह आणि रुक्कवाहिन्यांच्या जलजलावर खाद्यपदार्थांचे रोग खुपच चटक आणि आकर्षक दिसतात. जलजलावर खाद्यावर खाद्यपदार्थांना रोग देशांपैकी १२० व्या क्रमांकावर आहे. २०२३ मध्ये बीपॅमजेमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात अनेक आढळून आले आहे की भारतात ५,००,००० हून अधिक मृत्यू जल प्रदूषणामुळे झाले आहेत.

मरायासाठी आता आपल्याला फार दूर जाण्याची गरज नाही, आपल्या सभोवतालचे वातावरण आणि आपली जीवनशैली आपल्याला अकाली मृत्युकडे

