



## स्त्रियांचे आरोग्य: आव्हाने आणि संधी

डॉ. सारिका गौतम बहिरट

एस एन डी टी शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, पुणे

Email- sarika.bahirat@educationpune.sndt.ac.in

Paper Received On: 25 NOV 2022

Peer Reviewed On: 30 NOV 2022

Published On: 1 DEC 2022

### Abstract

स्त्रियांचे आरोग्य हा भारतातील महत्वाचा सामाजिक आणि आरोग्यविषयक मुद्दा आहे. समाजातील स्त्रियांची संख्या, त्यांच्या काळानुरूप त्यांच्या भूमिकांमध्ये वाढत असलेल्या जबाबदाऱ्या, तसेच वाढत्या ताणतणावामुळे होणारे शारीरिक व मानसिक आरोग्यावरील परिणाम लक्षात घेणे आवश्यक आहे. विशेषतः, महाविद्यालयीन मुलींच्या आरोग्यावर ताणतणाव, आहारातील कमतरता, शारीरिक क्रियाशीलतेचा अभाव, आणि मानसिक आरोग्याचे प्रश्न यांचा प्रभाव वाढत चालला आहे. या वयोगटातील मुलींची जीवनशैली, त्यांच्यावर समाजाने ठेवलेली अपेक्षा आणि त्यांच्या स्वतःच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या गरजा यांचा आढावा घेणे आवश्यक आहे. घरातील स्त्रियांवर घराची पूर्ण जबाबदारी असते. तिचे आरोग्य चांगले असेल तर परिणामी घराचे आरोग्य संपन्न राहते.

**प्रमुख संज्ञा:** स्त्रियांचा आरोग्य, मानसिक आरोग्य, सामाजिक आरोग्य, आव्हाने

### प्रस्तावना-

भारतामध्ये, स्त्रिया विशेषतः तरुण मुली आरोग्याच्या समस्यांना सामोरे जात आहेत ज्या केवळ शारीरिकच नसून मानसिक, सामाजिक आणि भावनिकही आहेत. घरातील स्त्रियांवर घराची पूर्ण जबाबदारी असते तिचे आरोग्य चांगले असेल तर परिणामी घराच्या आरोग्य संपन्न राहते स्त्रियांवर होणारे शारीरिक व भावनिक मानसिक अन्य अत्याचार हे स्त्रियांचे आरोग्य बिघडवण्यासाठी कारणीभूत ठरतात स्त्रियाविरुद्ध होणारे काही गुन्हे उदाहरणार्थ सन्मान रक्षणाच्या नावावर करण्यात येणारे अपराध, देहविक्री, स्त्री भ्रूणहत्या, इच्छेविरुद्ध विवाह, हुंडाबळी, इत्यादी गंभीर गुन्ह्यांचे निर्मूलन करण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना राष्ट्राने राबविणे आवश्यक आहे. त्यामुळे "स्त्रियांचे आरोग्य: आव्हाने आणि संधी" या विषयावर संशोधन करून त्यातून प्रभावी उपाययोजना शोधणे गरजेचे आहे.

### उद्दिष्टे-

- १) महाविद्यालयीन मुलींच्या आरोग्यासमोरील प्रमुख आव्हानाचा शोध घेणे.
- २) आहार, ताणतणाव व्यवस्थापन, आणि मानसिक आरोग्य या घटकांचा मुलींच्या आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
- ३) मुलींचे आरोग्य सुधारण्यासाठी प्रभावी उपाययोजना सुचविणे.

**महत्त्व-**

महाविद्यालयीन वयोगटातील मुलींचे आरोग्य हे एक संवेदनशील विषय आहे कारण या वयोगटातील मुली आपल्या शारीरिक व मानसिक विकासाच्या महत्त्वाच्या टप्प्यात असतात. याच कालावधीत त्यांची जीवनशैली, आहार, आणि शारीरिक क्रियाशीलता त्यांच्या आरोग्यावर दीर्घकालीन परिणाम घडवू शकते. महिलांच्या आरोग्याच्या समस्यांकडे वेळेवर लक्ष न दिल्यास गंभीर परिणाम होऊ शकतात. यामुळे या संशोधनाचे महत्त्व वाढते, कारण महिलांचे आरोग्य हे देशाच्या एकूण आरोग्यदायी वातावरणासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. अलीकडील अभ्यासानुसार, महाविद्यालयीन मुलींच्या आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या समोर आल्या आहेत. आहारातील कमतरता, ताणतणाव व्यवस्थापनाचा अभाव, तसेच शारीरिक क्रियाशीलतेचा अभाव या सर्वांचा एकत्रित परिणाम त्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होतो. महाविद्यालयीन मुलींमध्ये जीवनशैलीशी संबंधित समस्यांमुळे वजन वाढणे, ताणतणाव, आणि निद्रानाश यांसारख्या समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. महाविद्यालयीन मुलींच्या शरीरात लक्षणीय बदल होतात, ज्यामुळे आरोग्य जागरूकता महत्त्वपूर्ण बनते.

नियमित आरोग्य तपासणी संभाव्य समस्यांचे वेळेवर शोध आणि उपचार सुनिश्चित करतात. पोषक तत्वांनी समृद्ध संतुलित आहार वाढ, ऊर्जा यासाठी आवश्यक असते. व्यायाम आणि शारीरिक क्रियाकलाप आत्मसन्मान, मानसिक कल्याण आणि शारीरिक शक्ती वाढवतात. चांगल्या स्वच्छता पद्धती संक्रमणास प्रतिबंध करतात आणि पुनरुत्पादक आरोग्य राखतात. मानसिक आरोग्य समर्थन तणाव, चिंता आणि नैराश्य व्यवस्थापित करण्यात मदत करतात. स्व-काळजीच्या सवयी, जसे की ध्यान आणि सजगता, लवचिकता वाढवते. शिक्षण आणि कौशल्य विकासाद्वारे आत्मविश्वास आणि आत्म-सन्मान निर्माण करणे. निरोगी वजन व्यवस्थापनामुळे जुनाट आजारांचा धोका कमी होतो.

महाविद्यालयीन मुलींच्या आरोग्याला प्राधान्य देणे हे निरोगी, आनंदी जीवनाचा पाया घालते.

**व्याप्ती-**

सदर संशोधन हे पुण्यातील सर्वच महिलांची संबंधित आहे

**मर्यादा-**

सदर संशोधन हे एसएनडीटी विद्यापीठाच्या पुणे आभारातील वसतिगृहातील विद्यार्थिनींपैकी केवळ शंभर विद्यार्थिनी पुरते मर्यादित आहे.

**पद्धती -**

सदर संशोधनासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केलेला आहे.

साधने -प्रश्नावली -गुगल फॉर्म

उपलब्ध माहितीच्या आधारे महाविद्यालयीन मुलींमध्ये आरोग्य विषयक असणाऱ्या समस्या ,आरोग्य आव्हाने पुढील प्रमाणे-

**१)आहारातील कमतरता:**

आहार हा मुलींच्या शारीरिक आरोग्याचा महत्त्वाचा घटक आहे. मात्र, अनेक मुली आहाराच्या बाबतीत अनियमित असतात. महाविद्यालयीन मुलींनी आहारात पोषणतत्त्वांची कमतरता असल्याचे नमूद केले. हे विशेषतः ग्रामीण भागातील मुलींमध्ये दिसून आले. यामुळे मुलींना लोह आणि कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे अस्थमा, रक्तअल्पता, आणि अशक्तपणाचा सामना करावा लागत आहे.

**२)ताणतणाव व मानसिक आरोग्याचे प्रश्न:**

ताणतणाव हा मुलींच्या मानसिक आरोग्याचा महत्त्वाचा घटक आहे. मुली या शैक्षणिक आणि कौटुंबिक अपेक्षांमुळे सतत ताणतणावाचा सामना करत आहेत. या मुलींमध्ये मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात, जसे की नैराश्य, चिंताग्रस्तता, आणि आत्मविश्वास कमी होणे.

**३)शारीरिक क्रियाशीलतेचा अभाव:**

अभ्यास, सामाजिक उपक्रम, आणि अन्य कारणांमुळे मुलींच्या जीवनशैलीत शारीरिक क्रियाशीलतेचा अभाव जाणवतो. महाविद्यालयीन मुलींनी नियमित व्यायाम न करण्याची कबुली दिली आहे, ज्यामुळे त्यांचे आरोग्य आणखी बिघडते. व्यायामाचा अभाव आणि अनुचित आहार यामुळे त्यांना लठ्ठपणा आणि अन्य जीवनशैलीशी संबंधित आजारांचा सामना करावा लागत आहे.

**४)आरोग्यविषयक जागरूकतेचा अभाव:**

आरोग्याच्या बाबतीत जागरूकता कमी असल्यामुळे मुली योग्य ती काळजी घेत नाहीत. त्यांना मासिक पाळीचे आरोग्य, लैंगिक शिक्षण, आणि वैयक्तिक स्वच्छता याविषयी योग्य माहिती मिळत नाही. मुलींनी असे मान्य केले की त्यांना या गोष्टींविषयी शालेय किंवा महाविद्यालयीन स्तरावर पुरेशी माहिती मिळाली नाही.

**निष्कर्ष.**

१)५५% ग्रामीण मुलींच्या मते शाळेमध्ये आरोग्य विषयक जनजागृती झाली नाही.

२)६५% महाविद्यालयीन मुलींच्या मते वाढती स्पर्धा आणि त्याच्यामुळे येणारा ताण तणाव हे त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम करते.

३) ५०% ग्रामीण महाविद्यालयीन मुलींच्या मते आहारात पोषणतत्त्वांची कमतरता आहे.

४) ६०% महाविद्यालयीन मुलींच्या मते व्यायामाचा अभाव आणि अनुचित आहार यामुळे बदलती जीवनशैली विविध आजारांचा सामना करावा लागतो.

**आरोग्य सुधारण्यासाठी उपलब्ध संधी व उपाययोजना-****१)शिक्षण व जनजागृती:**

महाविद्यालयीन मुलींना आरोग्य शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत सहभागी करून त्यांना आरोग्यविषयक समस्यांची जाणीव करून दिली पाहिजे. शारीरिक क्रियाशीलता, आहार, आणि मानसिक आरोग्य याविषयीचे कार्यशाळा घेणे गरजेचे आहे.

**२)ताणतणाव व्यवस्थापन कार्यक्रम:**

योग, ध्यानधारणा, आणि श्वसन तंत्र यांसारखे ताणतणाव कमी करणारे उपक्रम मुलींमध्ये वाढत्या प्रमाणात लागू करता येतील.

**३)आरोग्य तपासणी:**

सर्व महाविद्यालयीन मुलींना दरवर्षी आरोग्य तपासणीची सोय करणे आवश्यक आहे, ज्यात त्यांच्या शरीरातील पोषणतत्त्वांची तपासणी केली जाईल. ही तपासणी मोफत उपलब्ध करून देणे फायदेशीर ठरेल.

स्त्रियांचे आरोग्य हा अत्यंत महत्त्वाचा विषय आहे ज्यावर गंभीरपणे विचार करणे आवश्यक आहे. महाविद्यालयीन वयोगटातील मुलींच्या आरोग्याच्या समस्यांना लवकर ओळखणे आणि त्या सोडविण्यासाठी योग्य ती उपाययोजना करणे गरजेचे आहे. आहारातील योग्य पोषणतत्त्वे, ताणतणाव व्यवस्थापनाचे तंत्र, आणि नियमित शारीरिक क्रियाशीलता यावर आधारित आरोग्याच्या संधींचा लाभ घेता येईल. भारतातील महाविद्यालयीन मुलींच्या आरोग्यासाठी सरकार, शैक्षणिक संस्था आणि समाजाने एकत्रितपणे काम करून आरोग्य क्षेत्रात सकारात्मक बदल घडवू शकतो.

**संदर्भ ग्रंथ-**

कर्वे स्वाती (२००३), संपादित, स्त्री विकासाच्या पाऊलखुणा, पुणे, प्रतिमा प्रकाशन.

भागवत विद्युत (२००९), अनुवादित मानसशास्त्रातील लिंगभावाची शोध मोहीम, पुणे, डायमंड प्रकाशन.

पाटील विजय, समानतेसाठी शिक्षण, जीवन शिक्षण प्रकाशन, अरुणा ग्राफिक्स

Das Sukanya (2013), Inclusive Empowerment of Indian Women ;New Delhi, Regal Publication.