

## વિશ્વ આરોગ્ય દિન...7 મી એપ્રિલ.

7મી એપ્રિલ એટલે વિશ્વ આરોગ્ય દિન. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા એટલેકે **WHO [ World Health Organisation ]** દર વર્ષે વૈશ્વિક સ્વાસ્થ્યને લગતા મહત્વના વિષયો તરફ દુનિયાભરનું ધ્યાન દોરે છે. અને નવી થીમ આપી આપણને સભાન કરી હેલ્થી જીવન તરફ લઈ જવાની કોશિશ કરે છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન( WHO) દ્વારા 7 એપ્રિલના દિવસને વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. આ દિવસના માધ્યમ દ્વારા વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠનનો દ્યેય લોકોને ખાસ રૂપે એચઆઈવી , ક્ષય રોગ, મેલેરિયા જેવી મહાબીમારીઓ માટે જાગૃત કરવાનો છે.

આ દિનની ઉજવણીનો ઇતિહાસ જોઈએ તો વર્ષ 1948માં વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા પ્રથમ વખત વિશ્વ આરોગ્ય સભાનું આયોજન થયું હતું. જેમાં નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું કે સમગ્ર વિશ્વમાં સાતમી એપ્રિલને વિશ્વ આરોગ્ય દિન તરીકે ઉજવવામાં આવે અને ત્યારથી આ દિવસે સમગ્ર વિશ્વમાં આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ ફેલાવવાના કાર્યક્રમોની ઉજવણી થાય છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય, પ્રાદેશિક અને સ્થાનિક સ્તરે ઉજવાતા આ દિને સ્થાનિક સરકાર , આરોગ્ય ક્ષેત્રે સંકળાયેલી વિવિધ સરકારી તેમજ બિનસરકારી સંસ્થાઓ વગેરે આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. નિત્ય જીવનમાં નિયમિત બની , સ્વચ્છતા આગ્રહી બનીએ અને ખોરાક , પાણીમાં શુદ્ધતા જાળવી રાખીને મોટાપાચે રોગોથી બચી શકાય તે બાબતે સજાગતા કેળવવી તે જરૂરી છે.

આજે વિશ્વ ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં ઘણું આગળ વધી ગયું છે , પણ બીજી તરફ લોકોની કથળતી જર્તી જીવનશૈલીને કારણે બીમારીઓ પણ વધી રહી છે. સ્વાસ્થ્યને લઈને આજે વ્યક્તિએ પોતે વધુ જાગૃત થવાની જરૂર છે. આવો , વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ નિમિત્તે આવનારા દિવસોમાં , આવનારા વર્ષોમાં અને સમગ્ર જીવન દરમિયાન આપણું સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત રહે તે માટે કેટલાંક સંકલ્પ કરીએ...

### ● સંતુલિત આહાર –

વ્યસ્ત બનતી જતી જીવનશૈલીને કારણે આ નિયમ જાળવવો લોકો માટે દિવસેને દિવસે અઘરો બનતો જઈ રહ્યો છે. પણ થોડો સમય ફાળવીને , ધ્યાન દઈને જો સંતુલિત આહારનું સેવન કરશો તો તમારા શરીરને તમે અનેક બીમારીઓ સામે રક્ષણ પૂરું પાડશો. કારણ કે તમારો આહાર જ તમારા સ્વાસ્થ્યનું નિર્માણ કરે છે.

### ● વ્યાયામ અપનાવો –

આજે તણાવ અને ભાગદોડથી ભરેલું જીવન તો બહુ સામાન્ય બની ગયું છે. આ સમસ્યાઓથી બચવા વ્યાયામ કરો અને ફિટ રહો.

### ● સમયસર તપાસ કરાવો –

બીમારીઓથી બચવું હોય તો કોઈપણ બીમારીમાં ચિકિત્સા કરાવવામાં સહેજપણ વિલંબ કે આળસ ન કરશો. તેની સમયસર તપાસ કરાવી યોગ્ય દિશામાં દવા લેવાનું શરૂ કરજો.

● તણાવમુક્તિ – તણાવમુક્ત થઈને તમે તમારા તમામ કાર્યો સરળતાથી અને સમયસર કરી શકો છો. માટે તણાવમુક્ત થવાનો પ્રયાસ કરો.

- **પૂરતી ઊંઘ** – તણાવમુક્ત રહેવા માટે પૂરતી ઊંઘ પણ એટલી જ જરૂરી છે. સમયસર ઊંઘવાની અને સમયસર જાગવાની ટેવ પાડો.

જોકે, બીમારી કોઈને પણ , ગમે ત્યારે થઈ શકે છે. માટે તેનાથી બચવાના દરેક સંભવ પ્રયાસો કરતા રહો. આ માટે ઉપરની ખાસ ટેવો અપનાવી આજીવન તમે સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત રહી શકશો.

સંબંધિત જાણકારી

- **ઉર્જા મનોવિજ્ઞાન અને પેઈન મેનેજમેન્ટ**

વર્તમાન સમયમાં લોકોનું ધ્યાન ઉર્જા મનોવિજ્ઞાન અને પેઈન મેનેજમેન્ટ તરફ ગયું છે. આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાને સ્વાસ્થ્ય સુરક્ષાનું સ્વર્ગ ઊભું કર્યું છે છતાં અનેક એવા અસાધ્ય રોગોને નાથવા અને નાબૂદ કરવામાં સફળતા મળી નથી. વર્તમાન સમયમાં અનેક આધુનિક દવાઓ રોગને કંટ્રોલ કરે છે. તેથી અમુક રોગોમાં જીવનભર દવાઓ પર આધાર રાખવો પડે છે.

આવા સંજોગોમાં વૈકલ્પિક સ્વાસ્થ્ય સારવાર તરફ સમસ્ત વિશ્વનું ધ્યાન ગયું છે. આજે મનોવિજ્ઞાનની દુનિયા બનતી જાય છે ત્યારે ઉર્જા મનોવિજ્ઞાન સ્વાસ્થ્ય સહાયક તરીકે સામે આવ્યું છે. આ ઉર્જા મનોવિજ્ઞાન સ્વસ્થ અને શક્તિશાળી તન-મન માટે ઝડપી અને અસરકારક રસ્તાઓનું માર્ગદર્શન કરે છે. તેની ટેકનીક્સ ઉપયોગમાં સરળ , સલામત અને ઝડપથી સારા પરિણામો આપનારી છે. ઉર્જા મનોવિજ્ઞાનને ઉર્જાનું ભૌતિકવિજ્ઞાન , મનોવિજ્ઞાન, પ્રાકૃતિક ઉપચાર અને આધ્યાત્મિક ઉર્જાવિજ્ઞાનનું સંયોજન મનાય છે. ઉર્જા મનોવિજ્ઞાનનો પાયોનો ઉદ્દેશ્ય માનવીય ઉર્જાનું પ્રત્યક્ષરૂપે, દિલ, મને અને શરીરનું સંતુલન સ્થાપવાનો છે.

આધુનિક મેડિકલ સાયન્સમાં પેઈન મેનેજમેન્ટ નામની નવી શાખા ઊભરી છે. જેનો ભારતમાં ધીમે ધીમે પ્રચાર પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. આ શાખામાં શરીરનો કોઈપણ પ્રકારનો દુખાવો પછી તે ગમે તેટલો જૂનો કેન ન હોય , પણ તેનો ઈલાજ પીડારહિત રીતે કરવામાં આવે છે. પેઈન મેનેજમેન્ટમાં સારવાર અતિ આધુનિક ટેકનોલોજીની મદદથી કરવામાં આવે છે. આ વિકલ્પોમાં દર્દીને બેભાન કરવાની કે ઓપરેશન કરવાની જરૂર રહેતી નથી અને એ જ દિવસે સારવાર પછી રજા આપી શકાય છે. ત્રણ મહિના કરતા વધારે સમય સુધી દુખાવો ચાલુ હોય જે દરમિયાન આરામ , દવાઓ, કસરતોથી ફેર ન પડ્યો હોય તથા લાંબા સમય સુધી આરામ કરવો પોષાય તેમ ન હોય તેવા દર્દીઓને પેઈન મેનેજમેન્ટની સારવાર ઘણી ઉપયોગી છે.