



ISSN 2394-5303



प्रिंटिंग एरिया®

Peer Reviewed International Refereed Research Journal

Revised Edition

Editor
Dr. Bapu G. Gholap

**Editor****Dr. Bapu g. Gholap**

(M.A.Mar.& Pol.Sci.,B.Ed.Ph.D.NET.)



"Printed by: **Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.** Published by **Ghodke Archana Rajendra** & Printed & published at Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.,At.Post. Limbaganesh Dist,Beed -431122 (Maharashtra) and Editor **Dr. Gholap Bapu Ganpat.**

**Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.**

At.Post.Limbaganesh,Tq.Dist.Beed
Pin-431126 (Maharashtra) Cell:07588057695,09850203295
harshwardhanpubli@gmail.com, vidyawarta@gmail.com

Reg.No.U74120 MH2013 PTC 251205

All Types Educational & Reference Book Publisher & Distributors www.vidyawarta.com

14) PROFESSIONALISATION OF TEACHER EDUCATION Dr. D. B. Punse, Wardha (M.S.)	72
15) A PARADIGM OF SOCIALISM BY JAWAHAR LAL NEHRU AND SHUBHASH CHANDRA ... Dr. Vibha Rathod, Bhopal, Madhya Pradesh	74
16) Role of the Mahjar ¹ Litterateurs in the Development of Arabic Stories on ... Sk Abdul Mohit, Kolkata, India	79
17) A STUDY ON GENDER DIFFERENCES IN INTERROLE CONFLICT AND SELF-EFFICACY ... Sudheer K V & Maheshbabu N, Ujire, India	84
18) India's Growing Status as Soft Power in South Asia: An Analysis Sunil Kumar & Dr. Abhay Kumar	88
19) The Impact Of Sound Recording Technology On Indian Music Industry Vivek Kumar Saroj & Prof. Jayant Khot, Prayagraj	95
20) E-RESOURCES AND THEIR APPLICATIONS IN SRTM UNIVERSITY'S LIBRARY OF ... Kalyan Dattatray Yadav, Dist.Parbhani	101
21) Use of Cell Phone by Secondary Students and its impact on Behavioral Habit.. Rampravesh R.Yadav & Dr. Keshar R. Jadhav, Mumbai	104
22) Online Learning : Shift in Education System – An Analysis with Reference ... Yashica Veer, GWALIOR, M.P.	108
23) डॉ.जनार्दन वाघमारे यांचे सामाजिक कार्य राजेंद्र सुर्यवंशी, परभणी	111
24) १८५० ते १९५० या शंभर वर्षांच्या कालखंडातील स्त्रीयांच्या साहित्यातील स्वजाणीव डॉ. प्रवीण बनसोड, जि यवतमाळ	113
25) युवकांच्या उत्तम जीवन व करिअरसाठी निरोगी जिवाचे महत्व प्रा.डॉ. अनिता एम. खेडकर, जि.जळगांव	116
26) ठाणे आणि नाशिक जिल्ह्यातील आदिवासींची नृत्य-नाट्ये प्रा. डॉ. शत्रुघ्न फड, जि.पालघर	120
27) महाराष्ट्रातील कृषीपर्यटन व्यवसायाच्या संधी व भवितव्य : एक भौगोलिक अभ्यास शरद दिनकर समर्थ & डॉ. हरिष डी. लांजेवार, जि. गडचिरोली	124

युवकांच्या उत्तम जीवन व करिअरसाठी निरोगी जिवनाचे महत्त्व

प्रा.डॉ. अनिता एम. खेडकर

पं.ज.ने.समाजकार्य महाविद्यालय अमळनेर, जि.जळगांव

प्रस्तावना —

युवकांसाठी सर्वोत्तम करियरसाठी निरोगी जीवन आवश्यक आहे. निरोगी जीवन हे मानवी जीवनाचे अविभाज्य अंग आहे. जर शरीर तंदुरुस्त असेल तर तुम्ही उत्तम करियर करण्यासाठी तयार राहू शकता. युवकांनी चांगले काम करण्याकरिता व आपली चांगली प्रतिष्ठा निर्माण करण्यावर भर दिला पाहिजे. सोशल मीडियामुळे युवा हा आळशी होत चालला आहे. फक्त फेसबुक आणि व्हाट्सअप वर पोस्ट टाकणारा युवक दिवसभर निकामी राहतो. मस्तपैकी स्टँड वर गप्पा मारत मोबाईल मध्ये गेम खेळत असतो. आपल्या सर्वोत्तम करिअरच्या धैर्या पासून भरकटलेली तरुणाई सोशल मिडियाचा व्यसनाधिन होत आहे. तरुणांनी आपले ध्येय निश्चित करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्ती जन्मतः वेगळी आणि विशेष असते. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये वेगळी विशेषता आहे त्यामुळे आपण इतरपेक्षा वेगळे असतो त्यांच्याप्रती आपण जागृत असतो संवेदनशील असतो मग आपली अंतर्गत क्षमता जागविण्याची आणि व्यक्तिमत्त्व सुधारण्याची निरोगी जीवनशैलीमुळे मदत होते. युवक हा देशाचा आधारस्तंभ आहे. जीवनातील परिवर्तनामुळे आलेल्या जबाबदारी पार करण्याकरता युवक सक्षम असणे आवश्यक आहे युवक समाजाच्या आणि देशाच्या महत्वाच्या घटक आहे. देशातील परिवर्तन व विकासामध्ये युवकाची महत्वाची भूमिका असते विकासामध्ये मोलाची भूमिका युवक करतो. युवक कर्तव्यनिष्ठ आत्मनिर्भर नागरिक बनण्याकरिता

युवाकासंबंधी अनेक बाबींचा समावेश होतो युवकांचा व्यक्तिमत्त्व विकास, समाजाच्या नितीनियमांच्या चौकटीत राहून जीवन व्यतीत करणे प्रशिक्षण घेणे, अर्थाजन करणे, असे युवकांना पुढे अनेक आव्हाने उभी आहेत सर्वात मोठा प्रश्न युवकांना रोजगार संबंधी असल्यामुळे आपले सर्वोत्तम करियरसाठी शिक्षण घेतल्यानंतर अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते आजच्या युवकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात व्यसनाधीनता शिक्षणाची समस्या व आधुनिक व पाश्चात्य विचारसरणीचा प्रभाव गुपतरोगां सारखे आजार अशा विविध समस्यांमुळे दिशाहीन झालेला आहे त्यांच्या समस्या निर्मूलनासाठी त्यांच्या गरजा लक्षात घेऊन क्षमतांचा विकास करण्यासाठी व त्यांच्या आरोग्य विकासासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. यासाठी व्यक्तिमत्त्व विकास शिबिर, रोजगार प्रशिक्षण, औद्योगिक प्रशिक्षण, नेहरू युवा केंद्र, स्वयंसेवा रोजगार प्रशिक्षण, विद्यापीठ युवक महोत्सव, व्यवसाय मार्गदर्शन युवकांसाठी वसतिगृहे, क्रीडा व साहित्य अशा विविध सेवा व योजना याबाबत युवकांना प्रोत्साहन व प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे.

१) युवकांनी कार्यक्षमता वाढविणे— युवकांनी नियमित योगासने व व्यायाम केल्यामुळे शरीर स्वस्थ व हलके होते. शरीर निरोगी असल्यास व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढून आपल्या क्षेत्रात प्रगती होण्यास मदत होते. यामुळे शिक्षण, करीअर, व्यवसाय व्यवस्थित होऊन आपल्या जीवनाचे ध्येय साध्य करण्यास मदत होते.

२) रोग प्रतिकारक क्षमता वाढविणे — विविध व्यसनापासून दूर राहून सकात्मक विचार निर्माण होण्यास मदत होते. शरीर निरोगी असल्यास रोग प्रतिकारक क्षमता वाढते त्यामुळे ताप, सर्दी, खोकला असे आजार सहजासहजी होत नाहीत.

३) निरोगी जीवनशैलीचा विकास करणे — निरोगी आरोग्यामुळे हार्टअटॅक, पक्षाघात, उच्चरक्तदाब, मधुमेह, लठ्ठपणा यासारखे अयोग्य जीवनशैलीमुळे होणारे आजार होत नाहीत.

४) मानसिक स्वास्थ्य चांगले ठेवणे — मोबाईलच्या अतिवापरामुळे मानसिक तणाव व अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते. वेगवेगळ्या कारणाने ताण तणाव

डिप्रेशन कमी केल्यास फायदा होतो. मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहिल्याने मनावर ताबा राहतो. त्यामुळे हिंसा, राग, भांडणे, डिप्रेशन, आत्महत्येचा विचार यासारखे मानसिक विकार होत नाही.

निरोगी जीवनशैली अर्थ — निरोगी जिवनासाठी हल्लीच्या काळात जीवनशैली विषयक आजारांच्या तक्रारी वाढल्या आहेत. पण सकाळच्या न्याहारीपासून दुपारचं आणि रात्रीचं जेवण यामध्ये हल्ली अनेकदा पोषक मूल्यांचा समावेश नसतो. त्याच जोडीला व्यायामाचा अभाव. त्यातून अनेक समस्या वाढतात. पण निरोगी जीवनाचा निर्देशांक वाढवण्यासाठी जाणीवपूर्वक कसं प्रयत्नशील राहावं याविषयी माहिती घेऊया. बदलत्या जीवनशैलीत आहार हा अतिशय महत्वाचा भाग आहे. कारण पोषक आहारावरच निरोगी जीवनशैली अवलंबून आहे. सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात अनेकजण सकस आहाराकडे दुर्लक्ष करतात. परिणामी जीवनशैली विषयक आजार वाढत असल्याचं दिसून येत आहे.

निरोगी आरोग्याचे महत्त्व — निरोगी व चांगले आरोग्य हिचं खरी संपत्ती असते. त्यामुळेच 'आरोग्य धनसंपदा' असे आरोग्याच्या बाबतीत म्हटले जाते. मात्र आजच्या धावपळीच्या आणि स्पर्धेच्या जगात सर्वांचेच आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. सोप्या शब्दात सांगायचे झाल्यास पैसा, संपत्ती मिळवण्याच्या हव्यासापोटी आपण आपले आरोग्य पणाला लावत आहोत. निरोगी आरोग्याची व्याख्या खूपच व्यापक अशी आहे. शरीर आणि मन दोन्हीही व्यवस्थित असणे याला निरोगी आरोग्य असे म्हणता येईल. जी व्यक्ती आपली सामाजिक जबाबदारी योग्य रीत्या पार पाडण्यासाठी शरीर व मनाने सद्दृढ असते ती व्यक्ती आपले करियर चांगले घडऊ शकते

निरोगी जीवन विकासाचे मार्ग —

पोषकआहार — व्यक्तीला उत्तम आहाराची सक्त गरज असते. त्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या जीवन्नसत्वयुक्त अन्न पदार्थांची गरज असते. फळे, पालेभाजी, दाळी, मांस, अंडी वगैरे पदार्थांमध्ये जीवन्नसत्वे असतात. व्यक्तीच्या शरीराला या सर्व पदार्थांची आवश्यकता असते. कालानुरूप वेगवेगळ्या

पदार्थांचे सेवन केले तर व्यक्तीची प्रकृती निकोप राहत असते.

समाजव्यवस्था — युवकांचे आरोग्य चांगले असेल तर देशाची प्रगती होईल व संपूर्ण समाज निरोगी राहून राष्ट्राच्या प्रगतीला पोषक वातावरण तयार होईल. आरोग्य रक्षणासाठी समाज हा घटकसुद्धा तेवढाच महत्वाचा असतो. ज्या समाजातशासन जनतेकडे लक्ष देत असेल त्या दृष्टीने विविध बाबींची पूर्तता करीत असेल तर व्यक्ती, कुटुंबसमूह तथा संपूर्ण समाजाचे आरोग्य उत्तम राहू शकते. समाज व शासन यांचा परस्परशी निरोग संबंध होणे वा तो असणे आवश्यक असते.

पर्यावरण — निसर्ग व पर्यावरणावर व्यक्ती तसेच समाजाचे आरोग्य अवलंबून असते, पाणी, जंगल, जमीन, अन्न, हवामान, थंडी, माती, प्रदूषण, प्राणी, वनस्पती पक्षी यासारख्या बाबी व घटकांवर समाजाचे आरोग्य अवलंबून असते. हे सर्व घटक परस्परशी संबंधित असल्याने व्यक्तीला त्यांचा उपयोग होत असतो. कोणत्याही एका घटकाची कमतरता ही दुसऱ्या घटकांवर परिणाम करीत असते. पिकासाठी जशी चांगली जमीन आणि माती आवश्यक असते तसेच मुबलक पाणी आणि आवश्यक तेवढी उष्णता वा उन्हाची गरज व्यक्तीच्या आरोग्यासाठी महत्वाची असते. खरे तर थंडी आवश्यक असली तरी ती प्रमाणाबाहेर जास्त नको असते. हे जसे महत्वाचे असते तसेच वनस्पती सुद्धा समाजाच्या उत्तम आहारासाठी आवश्यक असतात.

आर्थिकस्थिती — देशाची व समाजाची आर्थिक अवस्था तथा परिस्थिती चांगली असेल त्या देशाचे आरोग्य चांगले राहू शकते. परंतु कमालीच्या आर्थिक दोलायमान अवस्थेतील समाजाला कोणत्याही प्रकारचा चांगला आहार मिळत नाही. राहण्यासाठी घर मिळाले नाही वा अंगावर कपडा मिळाला नाही तर त्या समाजाच्या आरोग्याची दुरुवस्थेची कल्पनासुद्धा करवत नाही. समाजाच्या ज्या काही गरजा निर्माण होतात त्यांची पूर्तता होणे आवश्यक असते. योग्य संधी मिळाली नाही तर त्यांच्यावर उपासमारीची वेळ येत असते. तात्पर्य उत्तम आर्थिक परिस्थिती ही आरोग्य निरोगी होण्यासाठी आवश्यक असते.

उत्तमशिक्षण — उत्तम आरोग्यासाठी सुसंस्कृत मन

वर्तनाची नितांत आवश्यकता असते. परंतु त्यासाठी उत्तमशिक्षणाची गरज असते. शिक्षणामुळे व्यक्तीला आहाराच्या संबंधित असलेल्या नियमांची व त्या नियमांच्या अंमलबजावणीची जाण असते.

उत्तम शिक्षणामुळे धार्मिक आचार-विचार संस्कार यासारख्या बाबींची ओळख होत असते. नको असलेल्या व्यसनपासून दूर राहण्याची कल्पना व्यक्तीला करता येत असते. शिक्षणामुळे व्यक्ती योग्य त्या कौटुंबिक पातळीवरच्या जबाबदार्या पार पाडून आपले आरोग्य टिकवीत असते. इतर घटकां प्रमाणेच शिक्षणा हा घटकसुद्धा व्यक्ती व समाजाला उत्तम आरोग्यासाठी आवश्यक असतो. म्हणून व्यक्ती ते समाजपातळीपर्यंत आरोग्य विषयक शिक्षण असणे अत्यंत आवश्यक असते.

क्रिडा व व्यायाम — आहारप्रमाणेच क्रीडा तथा खेळाची आरोग्य रक्षणासाठी खुपच आवश्यकता असते. बैठे खेळ खेळण्यापेक्षा मैदानी खेळ शरीर वा प्रकृती चांगली ठेवण्यासाठी खुपच फायदेशीर असतात. एवढेच नाही तर व्यायाम म्हणुन सूर्यनमस्कार, बैठक, पळणे, चालणे हे योग व व्यायामाचे प्रकार अतीउत्तम समजले जातात. व्यायाम कसाही असो, तो आरोग्यासाठी केव्हाही चांगलाच असतो.

श्रम तथा काम — सर्वोत्तम करियरसाठी शारीरिक श्रम हे उत्तम आरोग्याचे लक्षण समजले जाते. ज्यांना शारीरिक श्रम नसतात असे लोक अनेक व्याधी वा रोगांची शिकार बनलेले असतात. शरीराला श्रमाची गरज असते. जे लोक शारीरिक श्रमाची कामे करतात त्यांचे आरोग्य इतर शारीरिक श्रम न करणाऱ्या लोकांपेक्षा खूपच चांगले असते. अर्थात, कामासाठी जशी शरीराची साध असावी लागते तशीच मनाची साधसुद्धा आवश्यक असते. बैठे श्रम करणाऱ्या लोकांसाठी चालणे, पोहणे यासारखे व्यायाम आवश्यक असतात. परंतु मजुरी व शेती करणाऱ्या कामगारांना खरे तर कोणत्याही व्यायामाची आवश्यकता भासत नसते. शारीरिक श्रम केल्याने शरीर प्रकृती आणि मानसिक आवस्था यांचा समतोल टिकून असतो. अर्थात, ताणतणावाची परिस्थिती निर्माण न होता उलट व्यक्तीला आनंदच मिळत असतो.

निरोगी जीवन — कोणत्याही समाजाचे सुदृढ आरोग्य

हे त्या समाजातील लोकांच्या सांस्कृतिक पातळीवर जसे अवलंबून असते तसेच आर्थिक व सामाजिक परिस्थितीवरसुद्धा अवलंबून असते. व्यक्तीचे आरोग्य हे तिच्या सवयी व आर्थिक परिस्थितीवर अवलंबून असते. व्यक्तीच्या उत्तम आरोग्यासाठी सकस आहाराची जशी गरज असते तसेच शुद्ध पाणी, सभोवतालचे भौगोलिक व सामाजिक वातावरणसुद्धा गरजेचे असते. फळभाज्या, दाळी, मांस, अंडी, गहू, ज्वारी वगैरे पदार्थ उत्तम दर्जाचे असतील व प्यायला दूध असेल तर व्यक्तीचे आरोग्य चांगले राहू शकते. विविध आजारांमुळे लोकांचे आरोग्य जसे धोक्यात येते तसेच सर्वांधनि उत्तम प्रतिष्ठा असणाऱ्या माणसालासुद्धा हा त्रास सहन करावा लागतो. व्यक्तीला अनेक प्रकारचे रोग व आजार निर्माण होत असतात. निर्माण झालेले हे सर्व आजार व रोग निर्मूलन करण्याचे प्रमाण औषधाद्वारे डॉक्टर व परिचारिका करीत असतात समाजकार्य करणारे लोक समुपदेशनातून लोकांची मानसिक तयारी करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. रोग प्रतिबंधन करण्यासाठी पथ्य, आरोग्यविषयक सवयी, व्यसने, प्रदूषण, पाणी, स्वच्छता यासारख्या मार्गांचा स्वीकार करावा लागतो. शिवाय रोग वा आजार निर्माण होऊच नये यासाठी काळजी घेणे आवश्यक असते.

सार्वजनिक तथा वैयक्तिक स्वच्छता — निरोगी जीवन शैलिसाठी आरोग्य सार्वजनिक तथा वैयक्तिक स्वच्छता अंतर्भूत झालेली आहे. समाजाचे आरोग्य हे व्यक्तिगत पातळीपासून सुरू होत असते. प्रत्येकाने स्वतःचे घर, कपडे, जेवण, पाणी जर स्वच्छ ठेवले तर आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते. हाताची नखे काढण्यासाठी व झोपेतून उठल्यानंतर मुख शुद्ध करण्याचे ज्यांना जमत नाही त्यांच्यासाठी स्वच्छतेची कल्पना ही कोसोगणिक दूर असते. ज्याची संडास आणि घरातील हात पुसणे, स्वयंपाकाचा ओटा किंवा चुलीजवळचा पसारा, भांडीकुंडी नेटनेटकी असेल व घर झाडून स्वच्छ केले असेल तो माणूस आरोग्याच्या बाबतीत विशेष काळजी घेतो हे सहज लक्षात आल्यावाचून राहत नाही. ज्या सामान्य बाबीमुळे आरोग्य बिघडते त्या बाबी लक्षात घेतल्या तर वैयक्तिक नि सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थित राहत असते. परंतु घरासमोर घाण,

घरात घाण, पसरलेली खरकटी भांडी यासारख्या किरकोळ बाबींकडे जर व्यक्ती लक्ष देत नसेल तर सार्वजनिक पातळीवसुद्धा आरोग्यतत्त्वतेचे पालन करायचे असेल तर त्यासाठी रस्त्याची सफाई, केरकचरा कुंडी, बसस्टँड किंवा रेल्वे स्टेशनवरील कुंडी सार्वजनिक शौचालय इत्यादी सामाजिक व शासकीय पातळीवरून योग्य पद्धतीने हाताळल्या गेल्या पाहिजे. लोकांनीसुद्धा त्यांचा वापर योग्य पद्धतीने केला तर आरोग्य निरोगी राहू शकते कारण मानसिक संतुलन आणि शारीरिक संतुलनासाठी आरोग्याचे नियम पाळले जाणे आवश्यक असते. मनाचा निरोगीपणा जर असेल तर व्यक्तीला होणारे अनेक काल्पनिक रोग आपोआपच दूर जात असतात. रोगामुळे रोगी अस्वस्थ बनत असतो. रोग्याला जो रोग झालेला असतो त्यात मानसिक व शारीरिक अशा दोन प्रकारचे रोग असतात. मानसिक रोगाच्या पाठीमागे काहीतरी विचित्र प्रसंग वा घटना घडून गेलेली असते वा ती घडत असते. या उलट शारीरिक रोग हा प्रत्यक्ष स्वरूपात रोग्याच्या लक्षात आलेला असतो. अशा रुग्णांना औषध आणि डॉक्टरचा सल्ला याची नितांत गरज असते. निष्णात डॉक्टर रोग्याला योग्य तो सल्ला व औषध देऊन दुरुस्त करीत असतो. प्रसंगी शस्त्रक्रिया करून रोगाचे मूळ कारण नष्ट करीत असतो. रुग्ण तथा रोगी हा मनाने व शरीराने खचून जात असतो. मनात अनेक प्रकारच्या शंका — कुशंका निर्माण झाल्याने त्याची जिवंत राहण्याची इच्छा खचून जात असते. कौटुंबिक परिस्थिती दोलायमान असेल, आर्थिक परिस्थिती बेताचीच असेल तर अशा प्रसंगी रोगी आणि त्याचे आप्तस्वकीय हादरून जात असतात. गुप्तरोग झाला असेल तर रोग्याच्या मनावर एक प्रकारचा अपराधीपणाचा ताण निर्माण होत असतो.

सारांश —

आजच्या स्थितीत देशाला प्रगतीपथावर नेण्यासाठी खरी गरज युवकाची आहे. निरोगी जिवनशैली साठी आरोग्य जपवणूक अत्यंत आवश्यक आहे. युवकांचे आरोग्य चांगले असेल तर व्यक्ती नि कुटुंबाचे आरोग्य चांगले राहू शकते, तेव्हा समाज पातळीवरून युवकांसाठी सार्वजनिक स्वच्छता, सार्वजनिक खेळ तथा करमणूक, रोजगार उपलब्धता, आरोग्य विषयक

प्रतिष्ठा, कौटुंबिक सल्लामसलत, सफाई, समाजज्ञान, लोकसंख्या यासारख्या अनेकविध घटकांचा विचार जाणीवपूर्वक केला गेला पाहिजे. युवकांसाठी सर्वोत्तम करियरसाठी निरोगी आरोग्य आवश्यक आहे. तशी देशाचे व समाजाचे आरोग्य चांगले असेल तर व्यक्ती व कुटुंबाचे आरोग्य चांगले राहू शकते. तेव्हा समाज पातळीवरून युवकांसाठी सार्वजनिक स्वच्छता, सार्वजनिक खेळ तथा करमणूक, रोजगार उपलब्धता, आरोग्यविषयक प्रतिष्ठा, कौटुंबिक सल्लामसलत, सफाई, समाजज्ञान, लोकसंख्या यासारख्या अनेक घटकांचा विचार जाणीवपूर्वक केला गेला पाहिजे. विशिष्ट भूप्रदेशात राहणाऱ्या समुदायाचे आरोग्य चांगले असेल तर त्या समाजाची आर्थिक परिस्थिती, शैक्षणिक प्रगती नि सामाजिक प्रतिष्ठा उंचावत असते. प्रत्येक ठिकाणी पिण्याचे पाणी, सार्वजनिक शौचालय, विजेचा प्रकाश, सांडपाणी वाहून जाण्यासाठी गटारे, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, खेळाचे मैदान नि विविध खेळांची साधने, जंतू नाशक फवारणी, आरोग्य विषयक लोकशिक्षण यासारख्या अनेक बाबी समाविष्ट होत असतात. डॉक्टर, परिचारिका, रुग्ण, समाजकार्यकर्ता, शिक्षक, ग्रामसेवक, राजकीय कार्यकर्ते यांच्यासोबत युवकांनी सामुदायिक जनजागृतीपर आरोग्य विषयक कार्यक्रम राबविला तर समुदाय रोग क्षेत्र मुक्त होऊन त्याचे आरोग्य निरोगी राहू शकते.

संदर्भ सूची —

१. डॉ. दा. धो. काचोळे. वैद्यकीय समाजशास्त्र, कैलाश पब्लिकेशन, औरंगाबाद.
२. डॉ. संजय साळविकर. समाज कार्य पद्धती क्षेत्र विचारधारा व समाज सुधार, मंगेश प्रकाशन नागपूर.
३. लीला ब. माडीवाले. वैद्यकीय आणि सामाजिक आरोग्य, अनंत प्रकाशन, नागपूर.
४. प्रा. पी.के.कुलकर्णी. आरोग्य आणि समाज, डायमंड पब्लिकेशन, पुणे.
५. के. पार्क. सामाजिक आरोग्य परिचर्या, बनारसीदास भनोत, जबलपूर.
६. <http://mrvikaspedia.in/health>
७. <https://mr.approby.com>