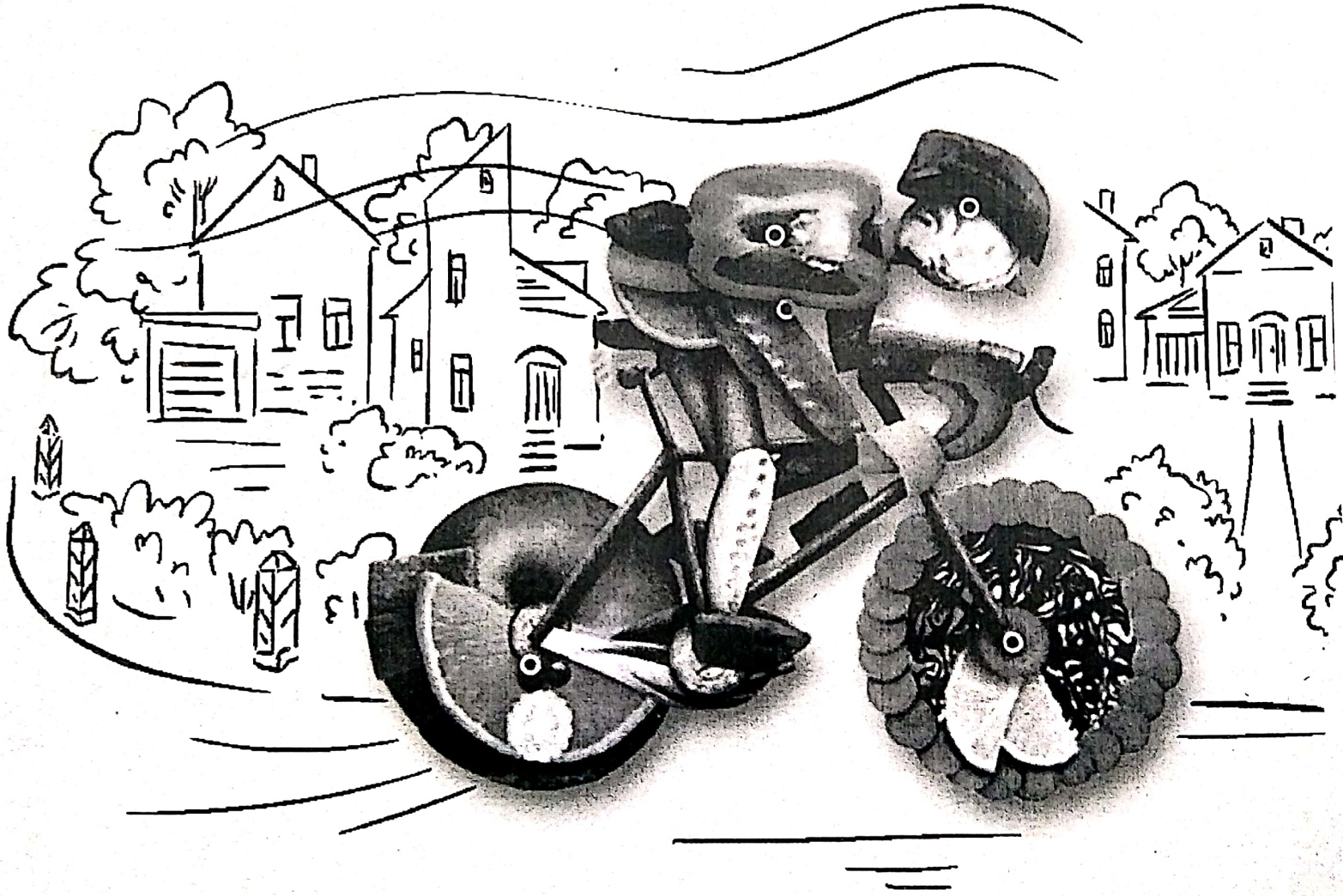


पोषक आहार आणि आरोग्य



संपादक

डॉ. भारती काटेखाये (चकोले)



- १७) जेष्ठान्ते आरोग्य व आहाराचे आयोजन १४
प्रा. डॉ. वि. एन. कन्नके.
- १८) समुदायाच्या आरोग्यासाठी अन्न संरक्षण पध्दत, मानांकने व कायदांचे महत्त्व १०१
डॉ. मृणालिनी भू. बंड
- १९) व्यक्ती विकासात आहाराची भूमिका १०७
प्रा. डॉ. स्मिता रामकृष्ण गजभिये
- २०) स्तनपान- महत्त्व, उद्दिष्ट्ये धोरणे ११३
प्रा. मंगला बनसोड
- २१) गर्भवती स्त्रियांचा पोषकतत्वे युक्त आहार ११७
प्रा. कांचन डी. इंगोले
- २२) विविध आजारावरील आहारोपचार १२०
डॉ. शिल्पा मानकर
- २३) पर्यावरण, आहार आणि स्वास्थ्य: एक चिंतन १२५
प्रा. सौ. धनश्री एल. राणे
- २४) बालकांच्या पोषणात्मक दर्जाचा आधारस्तंभ अंगणवाडी कार्यकर्त्या १३१
डॉ. शुभांगी साटोणे
- २५) आहार योजना आणि संतुलित आहार - निरोगी आरोग्यदायी १३६
प्रा. कु. अर्चना मधुकरराव होरे
- २६) संतुलित आहार : निरोगी जीवनाची गुरुकिल्ली १४४
प्रा डॉ. साधना डी. वाघाडे
- ✓ २७) मनुष्य के पाचन (डायट) शक्तीमे संगीत की महत्वपूर्ण भूमिका १५०
प्रा. शरद गजभिये
- २८) स्वस्थ, स्वच्छ व संतुलित आहार - आयुर्वेदिक चिकित्सा शास्त्र के दृष्टीकोण से १५४
डॉ. अरुणा अर्जुनदास जेसवाणी
- २९) आहार - वर्तमान तथा भविष्य के लिए (अन्न संरक्षण - प्रक्रिया, सक्षमीकरण, १६०
समृद्धी, विषबाधा, आणि स्वास्थ्य)
डॉ. स्मिता पत्तारकिणे
- ३०) परीक्षा काळातील विद्यार्थ्यांचा आहार १६२
प्रा. सुनिता अर्जुनराव राठोड
- ३१) कोरोना संक्रमित आजारासाठी समतोल आहार आणि आरोग्य स्वच्छता १६७
प्रा. रिता पी. खोब्रागडे
- ३२) अँटि ऑक्सिडंट्स १७१
प्रा. डॉ. भारती काटेखाये (सौ. चकोले)



मनुष्य के पाचन (डाइट) शक्तीमे संगीत की महत्वपूर्ण भूमिका

प्रा. शरद गजभिये

संगीत विभाग, विभाग प्रमुख

डॉ. एल. डी. बलखंडे कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड कॉमर्स, पवनी. जि. भंडारा.

प्रस्तावना:

मनुष्य की बौद्धिक, मानसीक और शारीरिक विकास में जैसे अलग अलग जीवनसत्वों की आवश्यकता होती है वैसेही संगीत की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है! अपने को सभी को पता है, जब बच्चा बचपन में रोता है तब उसकी माँ उसके हाथ में खिलोना दे देती है! या उसे सुलाने के लिये जमीन पर या झुले में उसे लोरी गाती है!

शरीर के अन्य अवयवों का तालमेल इत्यादी गुणों का विकास संगीत के माध्यम से होता है! ऐसा मत प्रो. ब्रैन राव, स्लॉक, इग्लड, स्किश्ट, अमेरिका के एल. एफ. विगनट इन्होंने व्यक्त किया! मनुष्य का शरीर, मन और बुद्धि इसका अप्रतीम संगम है! मन अगर प्रफुल्लित है, आनंदी रहेगा तब शरीर निरोगी रहेगा! मन अगर उदास, चिंतातुर और क्रोध से भरा रहेगा तब रुचकर खाना भी मन को अच्छा नहीं लगता! इसकी वजह से शारीरिक व्याधी निर्माण होगी अपनी नियंत्रित करने के लिये मन शांत रखने के लिये डाइट के साथ संगीत ये प्रभावशाली माध्यम है।

लंडन के कुछ अनुभवी डॉक्टरों ने गर्भावस्थामें शिशुों पर संगीत का कैसा प्रभाव पड़ता है! इसपर संशोधन कर रहे हैं! उसी प्रकार गर्भावस्था में शिशुओं के श्रवणशक्ती का किस प्रकार विकास होता और मधुर ध्वनी का स्नायुओं पर कैसा परिणाम होता है, इसपर अभ्यास करके गर्भावस्थामें महिलाओं को संगीत का ध्वनी सुनाकर निष्कर्ष निकाला कि, २९० महिलाओं में से २८४ महिलाओं के ऐसे मीले की सामान्य लडको से अधिक स्वस्थ और तंदुरस्थ और वजनदार मीले! शिशुओं के जनम के पहले १४ सप्ताह पहले गर्भावस्था में ही शिशुओं के श्रवण शक्ती का विकास होता है! उस समय संगीत का ध्वनी अधिक प्रभावीत होता है! इसलिए डॉक्टर-का कहेना की गर्भवती महिलाओं ने संगीत सुनना चाहीये उसका सराव करना चाहीये! जिस महिलाओं को गाना या बजाना जमता नहीं, उस महिलाओं ने उच्च प्रकार का संगीत सुनना चाहीये! इस प्रकार शिशुओं के जनम के समय अच्छे जीवनसत्वों के बराबर संगीत की भी उतनीही आवश्यकता है!

ध्वनी और उच्चार का परीणाम:

योग्य प्रकारसे उच्चारित ध्वनी मानवी शरीर पे विशिष्ट ग्रंथीयों पर कार्य करता है, ऐसे इस ध्वनीशास्त्रा में इसको जोडाक्षर उच्चार गया है! -हा के उच्चारोंसे मांडीयों का 'घ्रा' आखों का व्यायाम होता है! स्वरों का उच्चार, आलाप, तान, उसीके साथ 'आ' के उच्चार इत्यादी का परिणाम श्वसन नलीकापर होता है! ओम के बीजाक्षर में अ, उ और म इस स्वर समुह के उच्चार से मेंदु की ग्रंथी, और नाडीया प्रभावित होती है, कानों