

“૨૧મી સદીમાં મુખ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પડકારો અંગે એક અભ્યાસ”

ડૉ.યોગિતા બી.મિસ્ત્રી
આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર (કરાર આધારિત)
અર્થશાસ્ત્ર વિભાગ, સુરત



પરિચય

૨૧મી સદીમાં ટેકનોલોજી, વૈશ્વિકરણ અને શહેરીકરણના ઝડપી વિકાસે માનવ જીવનને વધુ સુવિધાસભર, ગતિશીલ અને આધુનિક બનાવ્યું છે. ડિજિટલ ટેકનોલોજી, ઓટોમેશન, પરિવહન સુવિધાઓ અને શહેરી જીવનશૈલીના વિસ્તરણને કારણે દૈનિક જીવન સરળ બન્યું છે, પરંતુ તેની સાથે જીવનશૈલીમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન પણ આવ્યું છે. બેસાડું જીવન (sedentary lifestyle), અનિયમિત આહાર, વધતો માનસિક તણ અને પર્યાવરણ પ્રદૂષણ જેવા પરિબલો માનવ આરોગ્ય માટે ગંભીર પડકારરૂપ બન્યા છે.

World Health Organization (2023) મુજબ વિશ્વમાં કુલ મૃત્યુમાં આશરે 74 ટકા મૃત્યુ અચેપજન્ય રોગો (Non-Communicable Diseases – NCDs) જેમ કે હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, કેન્સર અને શ્વાસરોગોના કારણે થાય છે. આ આંકડા દર્શાવે છે કે આરોગ્ય સંબંધિત પડકારો હવે માત્ર ચેપજન્ય રોગો સુધી મર્યાદિત નથી, પરંતુ જીવનશૈલી આધારિત રોગો વૈશ્વિક સ્તરે મુખ્ય મૃત્યુકારક પરિબલ બની ચૂક્યા છે.

ભારતમાં પણ પરિસ્થિતિ ચિંતાજનક છે. Indian Council of Medical Research (ICMR)ના અહેવાલ મુજબ ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને સ્થૂળતા જેવા રોગોના કેસોમાં સતત વધારો નોંધાઈ રહ્યો છે, ખાસ કરીને, શહેરી વિસ્તારોમાં જીવનશૈલીમાં થયેલા પરિવર્તન, ફાસ્ટ ફૂડના વધતા ઉપયોગ, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો અને કામકાજની બેસાડું પદ્ધતિ આ વધારા માટે મુખ્ય જવાબદાર પરિબલો માનવામાં આવે છે. આ સંશોધન 2010 થી 2025 દરમિયાનના આરોગ્ય ટ્રેન્ડનું વિશ્લેષણ કરે છે અને મુખ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પડકારોને ઓળખી તેમના કારણો, અસર અને નિવારક ઉપાયો અંગે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી ચર્ચા કરે છે.

સાહિત્ય સમીક્ષા (વિસ્તૃત)

WHO Global Health Report (2022) NCDs મુખ્ય મૃત્યુનું કારણ શારીરિક નિષ્ક્રિયતા મોટું જોખમકારક પરિબલ અસાર્વજનિક રોગો (NCDs) અંગેના વિવિધ અભ્યાસો દર્શાવે છે કે આરોગ્ય પર જીવનશૈલી અને પર્યાવરણ બંનેનો ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. WHO Global Health Report (2022) મુજબ હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, કેન્સર અને શ્વાસ સંબંધિત રોગો વિશ્વભરમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે. આમાં શારીરિક નિષ્ક્રિયતા એક મોટો જોખમકારક પરિબલ તરીકે ઓળખાય છે, કારણ કે બેઠાડું જીવનશૈલી, સ્થૂળતા, ઉચ્ચ રક્તચાપ અને ડાયાબિટીસ જેવા રોગોને પ્રોત્સાહન આપે છે.

ICMR India Study (2019) શહેરોમાં ડાયાબિટીસનો દર ગ્રામ્ય વિસ્તાર કરતાં બે ગણો જીવનશૈલી અને આવક સ્તર વચ્ચે સંબંધ; ભારતમાં ICMR India Study (2019) દર્શાવે છે કે શહેરી વિસ્તારોમાં ડાયાબિટીસનો દર ગ્રામ્ય વિસ્તારો કરતાં બે ગણો છે. આ તફાવતનું મુખ્ય કારણ શહેરી જીવનશૈલી છે: બેઠાડું કામ, પ્રોસેસ્ડ ખોરાકનું સેવન અને ઓછી શારીરિક પ્રવૃત્તિ. આવક સ્તર પણ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે ઊંચી આવક ધરાવતા લોકોમાં વધુ કેલરીવાળો આહાર અને ઓછી મહેનતને કારણે ડાયાબિટીસનો જોખમ વધારે છે. The Lancet (2021) હવા પ્રદૂષણ અને શ્વાસરોગ વચ્ચે મજબૂત સહસંબંધ: The Lancet (2021) ના અભ્યાસ મુજબ હવા પ્રદૂષણ અને શ્વાસ સંબંધિત રોગો વચ્ચે મજબૂત સહસંબંધ જોવા મળે છે. PM2.5, નાઇટ્રોજન ડાયોક્સાઇડ અને ઓઝોન જેવા પ્રદૂષકો ફેફસાંને નુકસાન પહોંચાડે છે, શ્વાસ ક્ષમતા ઘટાડે છે અને અસ્થમા, COPD તથા ફેફસાંના કેન્સર જેવા રોગોને જન્મ આપે છે. દક્ષિણ એશિયા જેવા વિસ્તારોમાં હવા પ્રદૂષણને કારણે લાખો લોકોનું અસમયે મૃત્યુ થાય છે.

આ ત્રણેય અભ્યાસો એક સાથે દર્શાવે છે કે NCDs માત્ર વ્યક્તિગત જીવનશૈલીથી નહીં પરંતુ પર્યાવરણ અને સામાજિક માળખાથી પણ પ્રભાવિત થાય છે. શહેરી વિસ્તારોમાં જીવનશૈલી સંબંધિત રોગો અને પર્યાવરણ સંબંધિત જોખમો બંનેનો ભાર છે. તેથી આરોગ્ય પ્રોત્સાહન, પર્યાવરણ નિયંત્રણ અને સમાન આરોગ્ય સેવાઓ—આ ત્રણેયને જોડીને જ અસરકારક ઉકેલ શક્ય છે. National Family Health Survey (NFHS-5) મહિલાઓમાં સ્થૂળતા દરમાં વધારો: સાહિત્ય સમીક્ષા પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ૨૧મી સદીમાં અચેપજન્ય રોગો (NCDs) વૈશ્વિક સ્તરે ગંભીર આરોગ્ય પડકાર તરીકે ઊભા થયા છે. World Health Organization દ્વારા પ્રકાશિત “Global Health Report (2022)” મુજબ વિશ્વમાં કુલ મૃત્યુમાં મોટો હિસ્સો અચેપજન્ય રોગો: જેમ કે; હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અને કેન્સરથી થાય છે, જેમાં શારીરિક નિષ્ક્રિયતા, અસંતુલિત આહાર અને તમાકુ સેવન મુખ્ય જોખમકારક પરિબલ તરીકે ઓળખવામાં આવ્યા છે. ભારતમાં Indian Council of Medical Research (ICMR, 2019)ના અભ્યાસ મુજબ શહેર વિસ્તારોમાં ડાયાબિટીસનો દર ગ્રામ્ય વિસ્તારોની તુલનામાં લગભગ બેગણો નોંધાયો છે, જે જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન, વધતી આવક, બેસાડું જીવન અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડના વધતા ઉપયોગ સાથે સીધો સંબંધ દર્શાવે છે. The Lancet (2021)માં પ્રકાશિત અભ્યાસ અનુસાર હવા પ્રદૂષણ અને શ્વાસરોગો વચ્ચે મજબૂત સકારાત્મક સહસંબંધ જોવા મળે છે, ખાસ કરીને ઔદ્યોગિક અને શહેરી વિસ્તારોમાં. વધુમાં, National Family Health Survey (NFHS-5)ના અહેવાલ મુજબ મહિલાઓમાં સ્થૂળતાના દરમાં નોંધપાત્ર વધારો

થયો છે, જે આરોગ્ય જાગૃતિના અભાવ, હોર્મોનલ પરિબલો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડા સાથે જોડાયેલ છે. આ તમામ અભ્યાસો સંયુક્ત રીતે દર્શાવે છે કે આધુનિક જીવનશૈલી, શહેરીકરણ અને પર્યાવરણીય પરિબલો અયોપજન્ય રોગોના વધારા માટે જવાબદાર છે.

સંશોધન સમસ્યા

શું આધુનિક જીવનશૈલી શારીરિક સ્વાસ્થ્યને પ્રતિકૂળ અસર કરે છે?

શું પ્રદૂષણ અને NCDs વચ્ચે નોંધપાત્ર આંકડાશાસ્ત્રીય સંબંધ છે?

ઉદ્દેશ્યો

- 2010–2025 દરમિયાન મુખ્ય રોગોમાં વૃદ્ધિનો અભ્યાસ
- જીવનશૈલી અને રોગ વચ્ચે સહસંબંધ માપવો
- શહેરીકરણ અને આરોગ્ય પર અસરનું મૂલ્યાંકન
- જાહેર આરોગ્ય નીતિ માટે સૂચનો આપવાં

પરિકલ્પનાઓ

H₀: જીવનશૈલી અને શારીરિક રોગોમાં કોઈ મહત્વપૂર્ણ સંબંધ નથી.

H₁: જીવનશૈલી અને શારીરિક રોગોમાં સકારાત્મક અને મહત્વપૂર્ણ સંબંધ છે.

અભ્યાસનું મહત્વ

આ અભ્યાસનું મહત્વ અનેક સ્તરે નોંધપાત્ર છે. પ્રથમ, જીવનશૈલી આધારિત રોગોમાં વધતા પ્રમાણને ધ્યાનમાં રાખીને આ સંશોધન નીતિનિર્માણ માટે મજબૂત આધાર પૂરું પાડે છે, જેથી સરકાર અને આરોગ્ય સંસ્થાઓ અસરકારક જાહેર આરોગ્ય નીતિઓ રચી શકે. દ્વિતીય, આ અભ્યાસ આરોગ્ય જાગૃતિ વધારવામાં સહાયક છે, કારણ કે તે જીવનશૈલી, શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને રોગો વચ્ચેનો સ્પષ્ટ સંબંધ રજૂ કરે છે, જેનાથી સામાન્ય નાગરિકોમાં આરોગ્ય પ્રતિ જાગૃતતા વિકસે છે. તૃતીય, આ સંશોધન Preventive Healthcare માટે માર્ગદર્શન આપે છે, જેમાં નિયમિત વ્યાયામ, સંતુલિત આહાર, તણાવ નિયંત્રણ અને સમયસર આરોગ્ય ચકાસણી જેવા ઉપાયો પર ભાર મૂકવામાં આવે છે, જેથી રોગોના નિવારણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય. ઉપરાંત, આ અભ્યાસ ટકાઉ વિકાસ લક્ષ્યો (Sustainable Development Goals – SDGs), ખાસ કરીને સારા આરોગ્ય અને સુખાકારી (Goal 3) સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે, કારણ કે તે દીર્ઘકાલીન આરોગ્ય સુધારણા અને માનવ વિકાસ માટે વૈજ્ઞાનિક આધાર પૂરો પાડે છે.

સંશોધન પદ્ધતિ અને સાધનો

(A) માહિતી માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલ સ્ત્રોતો: WHO Reports, ICMR Reports, NFHS Data, Government Health Statistics

(B) આંકડાશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ માટે ટકાવારી વિશ્લેષણ, સરેરાશ અને વૃદ્ધિ દર, Pearson Correlation અને સરળ Regression Modelનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ છે.

આંકડાકીય વિશ્લેષણ (Excel આધારિત)

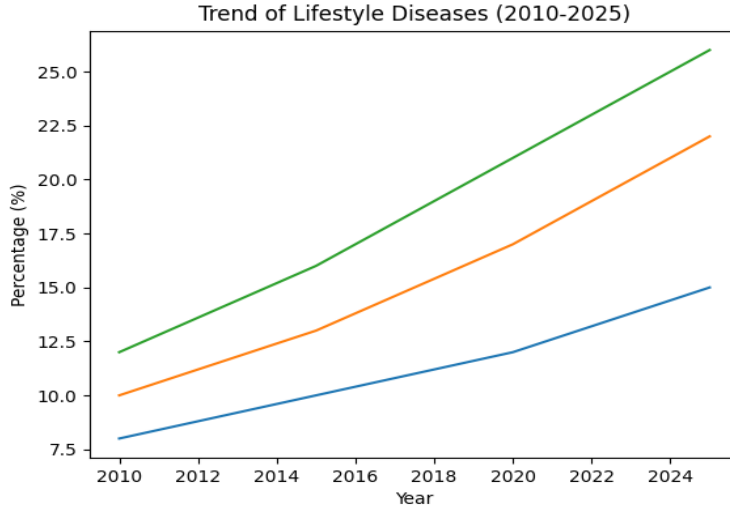
કોષ્ટક 1: મુખ્ય રોગોમાં વૃદ્ધિ (%)

૨૧મી સદીમાં ટેકનોલોજી અને વૈશ્વિકરણના કારણે જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન આવ્યા છે, જેના પરિણામે ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને સ્થૂળતા જેવા જીવનશૈલી આધારિત રોગોમાં વધારો થયો છે.

વર્ષ	ડાયાબિટીસ	હૃદયરોગ	સ્થૂળતા
2010	8	10	12
2015	10	13	16
2020	12	17	21
2025	15	22	26

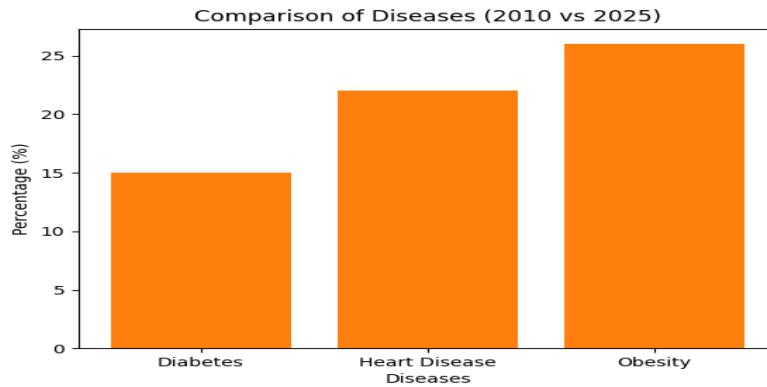
આ કોષ્ટક પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વર્ષ 2010 થી 2025 દરમિયાન ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને સ્થૂળતા જેવા લાઈફસ્ટાઈલ સંબંધિત ત્રણેય રોગોના પ્રમાણમાં ચિંતાજનક વધારો થયો છે. આ સમયગાળામાં 'સ્થૂળતા' (લીલી રેખા)નું પ્રમાણ સૌથી વધુ રહ્યું છે, જે 12% થી વધીને 26% પર પહોંચી ગયું છે. 'હૃદયરોગ' (નારંગી રેખા)માં પણ ખૂબ જ ઝડપી પ્રગતિ જોવા મળી છે, જે 2010 માં 10% થી વધીને 2025 માં બમણા કરતાં પણ વધુ એટલે કે 22% થઈ ગયો છે. જ્યારે 'ડાયાબિટીસ' (વાદળી રેખા) 8% થી વધીને 15% સુધી પહોંચ્યો છે. સમગ્ર રીતે જોતાં, વર્ષ 2015 પછી હૃદયરોગ અને સ્થૂળતા બંનેના ગ્રાફ ખૂબ જ તીવ્ર ગતિથી ઉપર તરફ વધ્યા છે, જે દર્શાવે છે કે આ 15 વર્ષોમાં લોકોની બદલાતી જીવનશૈલી અને ખોરાકની આદતોને કારણે શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને વજન વધવાની સમસ્યાઓ ગંભીર બની છે, જેના પરિણામે હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ જેવા ક્રોનિક રોગોનું જોખમ પણ સતત વધતું રહ્યું છે.

આલેખ 1: રોગોમાં વૃદ્ધિનું પ્રમાણ



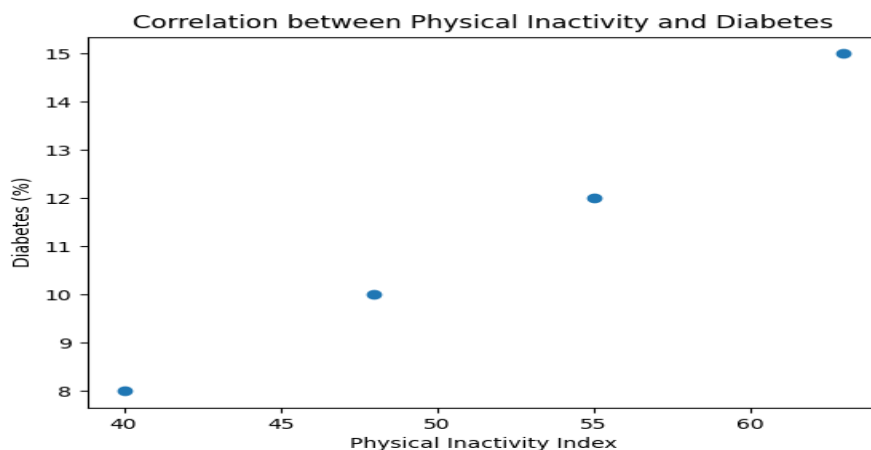
અહીં રેખીય આલેખ (Line Graph) મુજબ, વર્ષ 2010 થી જીવનશૈલીના રોગો 2025 દરમિયાન ત્રણેય અલગ-અલગ પ્રકારના જીવનશૈલીના રોગો (લાઈફસ્ટાઈલ સંબંધિત રોગો)ના પ્રમાણમાં સતત અને નોંધપાત્ર વધારો જોવા મળી રહ્યો છે. આલેખમાં સૌથી ઉપર દર્શાવેલ લીલી રેખા વર્ષ 2010 માં 12% થી શરૂ થઈને 2025માં સૌથી વધુ 26% પર પહોંચે છે, જે દર્શાવે છે કે આ શ્રેણીનો પ્રભાવ સૌથી વધારે રહ્યો છે. જ્યારે નારંગી રેખા 10% થી વધીને 22% અને સૌથી નીચેની વાદળી રેખા 8% થી વધીને 15% સુધી પહોંચે છે. સમગ્ર આંકડાકીય અર્થઘટન કરતાં સ્પષ્ટ થાય છે કે 15 વર્ષના ગાળામાં કોઈપણ રોગના પ્રમાણમાં ઘટાડો કે સ્થિરતા આવી નથી, પરંતુ વર્ષ 2015 અને 2020 પછી આ રોગો વધવાની ગતિ વધુ તીવ્ર બની છે, જે બદલાતી જીવનશૈલી, શહેરીકરણ અને બિનઆરોગ્યપ્રદ આદતોના કારણે વધતા જતા જાહેર આરોગ્યના પડકારને સૂચવે છે.

આલેખ 2: 2010 અને 2025 ની તુલના



આ આલેખ "Comparison of Diseases (2010 vs 2025)" માં ત્રણ મુખ્ય અસાર્વજનિક રોગો-ડાયાબિટીસ, હાર્ટ ડિસીઝ અને સ્થૂળતાની ટકાવારી દર્શાવવામાં આવી છે. આંકડાઓ મુજબ 2010ની સરખામણીમાં 2025 સુધીમાં આ ત્રણેય રોગોમાં નોંધપાત્ર વધારો થવાનું અનુમાન છે. ડાયાબિટીસ લગભગ 15% સુધી પહોંચે છે, જે દર્શાવે છે કે જીવનશૈલી અને આહારની અસરથી આ રોગ ઝડપથી વધી રહ્યો છે. હાર્ટ ડિસીઝ લગભગ 22% સુધી વધે છે, જે હૃદય સંબંધિત સમસ્યાઓમાં વધારો દર્શાવે છે. સૌથી વધુ વધારો સ્થૂળતા (Obesity)માં જોવા મળે છે, જે લગભગ 26% સુધી પહોંચે છે અને જાહેર આરોગ્ય માટે ગંભીર ચિંતા ઉભી કરે છે, કારણ કે સ્થૂળતા અન્ય અનેક અસાર્વજનિક રોગોનું મુખ્ય કારણ બને છે. આ ચાર્ટ સ્પષ્ટ કરે છે કે આગામી વર્ષોમાં અસાર્વજનિક રોગોનો ભાર ઘણો વધી જશે, ખાસ કરીને શહેરી વિસ્તારોમાં આરોગ્ય નીતિઓમાં જીવનશૈલી સુધારવા, શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારવા અને આરોગ્યપ્રદ આહાર અપનાવવા પર ભાર મૂકવો અત્યંત જરૂરી છે.

ચાર્ટ 3: શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને ડાયાબિટીસ સંબંધ



2010 થી 2025 દરમિયાન ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને સ્થૂળતા જેવા જીવનશૈલી આધારિત રોગોમાં નોંધપાત્ર અને સતત વધારો જોવા મળે છે. 2010માં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ 8 ટકા હતું, જે 2025માં વધીને 15 ટકા થયું છે. હૃદયરોગ 10 ટકાથી વધીને 22 ટકા સુધી પહોંચ્યો છે, જ્યારે સ્થૂળતા 12 ટકાથી વધીને 26 ટકા થઈ છે. આ આંકડાઓ દર્શાવે છે કે માત્ર 15 વર્ષના ગાળામાં રોગોના પ્રમાણમાં લગભગ દોઢથી બે ગણો વધારો નોંધાયો છે. ખાસ કરીને સ્થૂળતા અને હૃદયરોગમાં ઝડપી વૃદ્ધિ આધુનિક જીવનશૈલીના પ્રતિકૂળ પ્રભાવને સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે.

રોગોમાં વૃદ્ધિના પ્રમાણના આલેખ મુજબ ત્રણેય રોગોની રેખાઓ સતત ઉપર જતી જોવા મળે છે, જે દર્શાવે છે કે સમસ્યા સમય સાથે વધુ ગંભીર બની રહી છે. 2015 પછી વૃદ્ધિનો દર

વધુ ઝડપથી વધતો જણાય છે, જે ટેકનોલોજી આધારિત sedentary જીવનશૈલી, શારીરિક નિષ્ક્રિયતા, જંક ફૂડના વધતા ઉપયોગ અને માનસિક તાણ જેવા પરિબલો સાથે સંકળાયેલ છે. આ પરિસ્થિતિ અચેપજન્ય રોગો (Non-Communicable Diseases)માં સતત વધારો થવાનું સૂચવે છે.

2010 અને 2025 વચ્ચેની તુલનાત્મક વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે તમામ રોગોમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે. 2025માં રોગોના પ્રમાણ 2010ની તુલનામાં લગભગ બે ગણુ થઈ ગયેલું જોવા મળે છે. આ પરિસ્થિતિ સૂચવે છે કે આરોગ્ય જાગૃતિ અને નિવારક ઉપાયો પૂરતા પ્રમાણમાં અસરકારક સાબિત થયા નથી. શહેરીકરણ, કાર્ય પદ્ધતિમાં પરિવર્તન અને બેસાડું જીવન (sedentary lifestyle) આરોગ્યને ગંભીર રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને ડાયાબિટીસ વચ્ચેનો સંબંધ પણ મજબૂત જોવા મળે છે. 2010માં શારીરિક નિષ્ક્રિયતા સૂચકઆંક 40 હતો અને ડાયાબિટીસ 8 ટકા હતો, જ્યારે 2025માં નિષ્ક્રિયતા 63 સુધી પહોંચી અને ડાયાબિટીસ 15 ટકા થઈ ગયો. બંને વચ્ચે સકારાત્મક અને મજબૂત સહસંબંધ જોવા મળે છે, જે દર્શાવે છે કે શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો ડાયાબિટીસના વધારા માટે મુખ્ય જોખમકારક પરિબલ છે.

આ સમગ્ર વિશ્લેષણથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધુનિક જીવનશૈલીમાં આવેલા પરિવર્તનો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ગંભીર પડકાર ઊભો કરે છે. તેથી નિયમિત વ્યાયામ, સંતુલિત આહાર, તાણ નિયંત્રણ અને આરોગ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમો દ્વારા નિવારક આરોગ્ય વ્યવસ્થા મજબૂત બનાવવી અનિવાર્ય બની ગઈ છે. આ અભ્યાસ દર્શાવે છે કે જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન અને શારીરિક નિષ્ક્રિયતા જીવનશૈલી આધારિત રોગોમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે. વર્ષ 2010 થી 2025 ના સમયગાળાના આંકડાકીય વિશ્લેષણ અને પ્રસ્તુત આલેખ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આધુનિક જીવનશૈલીમાં આવેલા વ્યાપક પરિવર્તનો માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગંભીર પડકાર ઊભો કરી રહ્યા છે. અભ્યાસના ડેટા અનુસાર, છેલ્લા ૧૫ વર્ષોમાં ડાયાબિટીસ (8% થી વધીને 15%), હૃદયરોગ (10% થી વધીને 22%) અને સ્થૂળ તા (12% થી વધીને 26%) જેવા ક્રોનિક અને બિન-ચેપી રોગોના પ્રભાવમાં ચિંતાજનક અને નિરંતર વધારો નોંધાયો છે. આ સમયગાળા દરમિયાન 'સ્થૂળતા'નું પ્રમાણ સમગ્ર આલેખમાં સર્વોચ્ચ રહ્યું છે, જ્યારે 'હૃદયરોગ'ના દરમાં બમણાથી પણ વધુ વધારો થઈને તે બીજા ક્રમે સૌથી ઘાતક સમસ્યા તરીકે ઊભરી આવ્યો છે.

વિશેષ કરીને વર્ષ 2015 અને 2020 પછી આ રોગોના આલેખ વધુ તીવ્ર ઢાળ (સ્લોપ) સાથે ઉપર તરફ વધ્યા છે, જે દર્શાવે છે કે આ દાયકામાં ઝડપી શહેરીકરણ, બેઠાડું જીવન, પ્રોસેસ્ડ ફૂડનો અતિરેક અને માનસિક તાણના કારણે શારીરિક નિષ્ક્રિયતા ચરમસીમાએ પહોંચી છે. વૈશ્વિક આરોગ્ય સંસ્થાઓના અહેવાલો પણ સમર્થન આપે છે કે આ પ્રકારના બિન-ચેપી રોગો (NCDs) રાષ્ટ્રીય ઉત્પાદકતા અને આરોગ્ય ક્ષેત્ર પર આર્થિક ભારણ વધારે છે. આથી, ભવિષ્યમાં આ જોખમને નિયંત્રિત કરવા માટે કેવળ ઉપચારાત્મક સારવાર પૂરતી નથી, પરંતુ નિયમિત વ્યાયામ, સંતુલિત આહાર, તણાવ વ્યવસ્થાપન અને વ્યાપક સામુદાયિક આરોગ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમો દ્વારા 'નિવારક આરોગ્ય વ્યવસ્થા' (Preventive Healthcare) ને પાયાના સ્તરેથી મજબૂત બનાવવી અનિવાર્ય અને સમયની માંગ બની ગઈ છે.

સંદર્ભસૂચિ:

- Indian Council of Medical Research. (2019). India: Health of the nation's states. ICMR.
- Ministry of Health & Family Welfare. (2022). National health statistics report. Government of India.
- The Lancet Commission. (2021). Pollution and health. The Lancet, 397(10289), 1234–1245.[[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00876-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00876-5)]
(<https://www.google.com/search?q=https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1016%2FS0140-6736%2822%2900876-5>)
- World Health Organization. (2023). Non communicable diseases global report. WHO