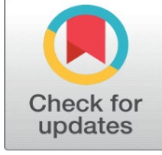
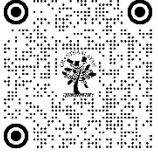


HEALTH AND WELLNESS

आरोग्य व निरोगीपणा

Janaki V. Kurtadikar¹ ✉, Ajay Jaitly¹ ✉

¹ Assistant Professor, Matsyodari College of Arts, Commerce and Science, Ambad District Jalna, India



https://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.29121/shodhkosh.v5.i7se.2024.5853&domain=pdf&date_stamp=2024-07-31

Corresponding Author

Janaki V. Kurtadikar,
janakikurtadikar@gmail.com

DOI

[10.29121/shodhkosh.v5.i7se.2024.5853](https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i7se.2024.5853)

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s).
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



ABSTRACT

English: In today's time, the concept of health and wellness is considered very important. Both these aspects being good is the need of the day. Basically, health is the fundamental right of every citizen. This has been stated by the World Health Organization. So how should this health be, it should also be healthy. So, what is healthy? What exactly does it mean to keep our health healthy and peaceful? Also, what should we do to stay healthy? What are the factors that affect health. It is necessary to see which factors are necessary for healthy health. Health, Wellness, Peace, Citizen

Hindi: आजच्या काळात आरोग्य व निरोगीपणा ही संकल्पना अत्यंत महत्त्वाची मानली जाते. या दोन्ही बाबी उत्तम असणे ही आजच्या काळाची गरज आहे. मुळातच आरोग्य हा प्रत्येक नागरिकाचा मूलभूत अधिकार आहे. असे जागतिक संघटनेने ही नमूद केले आहे. मग हे आरोग्य कसे असावे तर ते निरोगी असावी असेही आहे. मग निरोगी म्हणजे काय? आपले आरोग्य निरोगी व निरामय ठेवणे, असणे, राहणे म्हणजे नेमके काय? तसेच ते निरोगी राहण्यासाठी आपण काय केले पाहिजे? आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक कोणते आहेत. निरोगी आरोग्यासाठी कोणते घटक आवश्यक असतात हे पाहणे आवश्यक आहे. आरोग्य, निरोगीपणा, निरामय, नागरिक

1. प्रस्तावना

‘निरोगी शरीरात निरोगी मन वसत असते’ असे आपण फार पूर्वीपासून म्हणतो. म्हणूनच शरीर व मन हे दोन्ही घटक वेगळे असून ते आरोग्याशी संबंधित आहेत.

एखाद्या व्यक्तीचे आरोग्य उत्तम किंवा चांगले आहे असे आपण तेव्हाच मानतो जेव्हा ती व्यक्ती शरीराने व मनाने निरोगी असते. मग निरोगी असणे म्हणजे नेमके काय तर व्यक्ती आणि गटांच्या आरोग्याची इष्टतान स्थिती म्हणून करते आणि निरोगीपणा जगण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन म्हणून व्यक्त केला जातो. अशी निरोप निरोगीपणाची व्याख्या (WHO) जागतिक आरोग्य संघटनेने केली आहे.¹ मुळातच आरोग्य आणि निरोगीपणा मधील प्राथमिक फरक असा आहे की आरोग्य हे ध्येय आहे आणि निरोगीपणा हे साध्य करण्याची

सक्रिय प्रक्रिया आहे. प्रथम निरोगीपणा प्राप्त केल्याशिवाय आपल्याला चांगले आरोग्य मिळू शकत नाही. निरोगीपणाचा एकूण आपल्या आरोग्यावर थेट प्रभाव पडतो तो एक मजबूत आनंदी आणि परिपूर्ण जीवन जगण्यासाठी अत्यंत गरजेचा आहे.

2. संशोधनाचा उद्देश

निरोगीपणा किंवा आरोग्य निरोगी असणे यासाठी या दोन्ही बाबी समजून घेणे आवश्यक आहेत. कारण या दोन्ही बाबी एकमेकांवर अवलंबून आहेत. आरोग्य या संकल्पने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक या तीन घटकांचा प्रामुख्याने समावेश होतो. मग काही उपघटक देखील आहेत. जसे का आरोग्याची बौद्धिक, भावनिक, आध्यात्मिक इत्यादी हे सर्व बहुआयामी घटक निरोगी असतील तरच आपले आरोग्य निरोगी व निरामय राहील. म्हणूनच या सर्व सर्वांगीण बहुआयामी घटकांचा अभ्यास करावा असे संशोधकाला वाटते त्यामुळे या विषयाची निवड करण्यात आली आहे.

2.1. संशोधनाची पद्धत

संशोधनासाठी दुय्यम साधने वापरली गेली आहेत. यामध्ये संदर्भ, वर्तमानपत्र व मासिक यातील लेख, तसेच Google वेबसाईटचा समावेश आहे.

3. व्याख्या

3.1. आरोग्य

संपूर्ण शारीरिक मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची सुस्थिती असणे आणि केवळ रोग किंवा आजार नसणे ही होय. जागतिक आरोग्य संघटना²

3.2. निरोगीपणा

“व्यक्ती आणि गटांच्या आरोग्याची इष्टतम स्थिती आणि निरोगीपणा म्हणजे जगण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन” असणे होईल जागतिक आरोग्य संघटना

3.3. आरोग्य व निरोगीपणा

आरोग्याची मूलत्वे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक परीमाने आहेत तसेच निरोगी पणाची शारीरिक भौतिक भावनिक पर्यावरण निर्माण सामाजिक आणि अध्यात्मिक परिणामी आहेत. या सर्व बहुआयामी घटकांचा चांगला परिणाम आपल्या आरोग्यावर व निरोगीपणावर होत असतो. हे सर्व घटक जर आपण दैनंदिन जीवनामध्ये प्रयोग अभ्यास केला तर आपले जीवन सुखकर व समाधानी होईल.

चांगल्या व उत्तम आरोग्यासाठी काही बाबींचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. जसे निरोगीपणा ही वाढ आणि बदलांची एक सक्रिय प्रक्रिया आहेत. ज्यामुळे आपले पूर्ण आरोग्य अतिउत्तम राहते यासाठी काही बाबींचा समावेश तसेच क्रियाकलांचा पाठपुरावा करणे, निवडी व जीवनशैलीत बदल करणे, एखाद्या व्यक्तीला हानी पोहोचू शकतील अशा घटकांवर नियंत्रण ठेवणे, पोषणावर लक्ष केंद्रित करणे, ध्यान, विश्रांती, झोप, आहार आणि सर्वांगीण आरोग्याकडे नेणाऱ्या अध्यात्मिक पद्धतींचे पालन करणे यासर्वांशी संबंधित आहे.

निरोगीपणासाठी आवश्यक असलेल्या आयामावर आपण चर्चा करू

4. शारीरिक

शारीरिक निरोगीपणामुळे शारीरिक तंदुरुस्ती वाढते. व्यायामामुळे शरीर व मन निरोगी होते. चालणे, नृत्य, सायकलींग, स्विमिंग इत्यादी सारख्या दैनंदिन जीवनात शारीरिक हालचाली वाढवून बैठकी जीवनशैली टाळी जाऊ शकते. चांगले पोषण असणे, संतुलित आहार घेणे, पुरेशी पाणी पिणे, तसेच पुरेशी झोप व विश्रांती घेणे इत्यादी बाबी शारीरिक आरोग्यास प्रोत्साहन देतात.

5. बौद्धिक

मानसिक संतुलन व शिक्षण इत्यादी तसेच समस्या सोडवणे व सर्व सर्जनशीलता याद्वारे प्रतिबद्धता बौद्धिक निरोगीपणाचे समर्थन करते आणि चांगल्या वृत्तीला प्रोत्साहन देते. जे लोक नवीन गोष्टी शिकतात आणि इतरांना आनंदी ठेवतात मनाला आव्हान देतात तेच मानसिक आरोग्याची निगडी समस्या टाळू शकतात.

6. भावनिक

निरोगी व्यक्ती तणावपूर्ण परिस्थितींना तोंड देऊ शकते. ज्या व्यक्तीला स्वतःच्या व इतरांच्या भावनांची जाणीव असते, त्याला चांगला आत्मसन्मान असतो आणि इतरांच्या भावनांबद्दल सहानुभूती असते. त्याला उत्तम भावनिक आरोग्य लाभते.

7. पर्यावरणीय

आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणाचाही परिणाम आपल्या निरोगीपणावर होत असतो. जसे की वाढत्या प्रदूषणामुळे हे निरोगीपण टिकवून ठेवणे थोडे अवघड आहे. पण अशक्य निश्चित नाही. यासाठी प्रदूषणाचा स्तर वाढविण्यापूर्वी सकाळी लवकर उठून प्राणायाम करणे, शारीरिक हालचाली जसे व्यायाम, चालले, योगासने करणे, इत्यादी ऋतुमानानुसार आपल्या पर्यावरणातही बदल होत असतो त्यामुळे त्याचा अभ्यास करून पर्यावरणाशी जुळवून घेतल्यास त्याचा चांगला परिणाम निरोगीपणावर होईल.

8. सामाजिक

सामाजिक मंडळी, संस्था, प्रत्येक व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासासाठी व कल्याणासाठी अमूल्य आहेत. नातेसंबंध संवाद आणि समुदायांमध्ये योगदान देणे, चांगले परस्पर संबंध प्रस्थापित करणे आणि कुटुंब व मित्र परिवारांसोबत दीर्घकालीन चांगले सुदृढ नातेसंबंध राखणे त्या व्यक्तीला अधिक आनंदी आणि निरोगी ठेवते.

9. अध्यात्मिक

अध्यात्मिक निरोगीपणाचा अर्थ एखाद्या व्यक्तीला धर्म किंवा विश्वास नाही तर मानवी अस्तित्वाचा अर्थ आणि हेतू शोधणे होय. सहानुभूती, काळजी, क्षमा आणि जीवनाचा उद्देश विकसित करणे हे अध्यात्मिक आरोग्यासाठी मदत करते. हे ध्यान, स्वयंसेवक कार्य, निसर्गात वेळ घालवणे, इत्यादी द्वारे प्राप्त केले जाऊ शकते.³

10. सारांश

आरोग्य व निरोगीपणा ही या दोन्ही बाबींनी आपण परिपूर्ण असणे म्हणजे 'निरोगी' आरोग्य असणे ही होय. मुळातच निरोगीपणा ही आजारांच्या अनुपस्थितीत पलीकडे असलेली स्थिती आहे. जसे आरोग्य हा ही संपत्ती आहे तसेच निरोगीपणा ही सर्वांगीण कल्याणाचा गाभा आहे. यासाठीच वरील सहा आयामांचा आपण काळजीपूर्वक, अभ्यास कृती व सातत्य, अनुकरण केल्यास निश्चितच आपल्याला 'निरोगी आरोग्य' प्राप्त होईल यात शंका नाही.

सन्दर्भ

www.medicinenet.com

www.pfizwe.com

लेख आरोग्य ही संपत्ती आहे

www.peodlematter.in