

आरोग्य व्यवस्थापन



आरोग्य संकल्पना

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने,

“आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक समतोलाची अवस्था आहे.”

मानसिक आरोग्य चांगले असण्याची लक्षणे

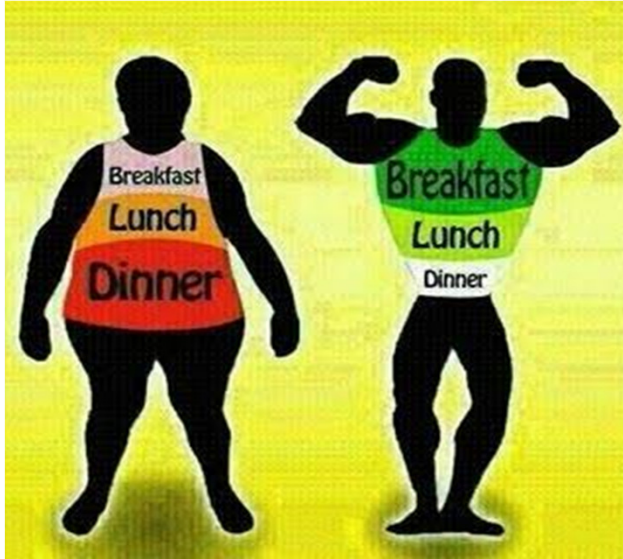
- मन शांत असते/ प्रसन्न असते.
- इतरांबरोबर जुळवून घेता येते.
- कोणी नावे ठेवली, कोणी उणीदुणी केली तरीही दुखावले न जाणे.
- आपल्या प्रश्नांना आपणच उत्तर शोधणे.
- आपल्याला आयुष्यात काय करायचे आहे ते ठरविणे.
- मनावर ताबा असणे.
- जीवनातले ताण-तणाव, काळजी सहन करण्याची क्षमता असणे.

मानसिक आरोग्य चांगले नसण्याची लक्षणे

- कोणत्याही कामात मन न रमणे.
- क्षुल्लक गोष्टींवर राग येणे.
- इतरांमध्ये न मिसळणे.
- परिस्थितीशी तडजोड न करणे.
- निरुत्साही वाटणे.

मानसिक आरोग्य चांगले राहण्याकरिता

- स्वतःच्या मर्यादा ओळखणे.
- स्वतःच्या उणीवा व दोष मान्य करणे.
- स्वतःमध्ये चांगल्या आवडी निर्माण करणे.
- भावनात्मक संतुलन साधण्याचा प्रयत्न करणे
- नवीन गोष्टी शिकण्याची धडपड करणे.
- आईवडिलांनी वास्तविक अपेक्षा करणे
- वाईट इच्छां जाणीवपूर्वक टाळणे.
- स्वतःचे कर्तव्य पार पाडणे.
- स्वतःकडून अवास्तव अपेक्षा न करणे.
- स्वतःची शक्तिस्थाने व मर्यादा ओळखणे.
- स्वतःभोवतीची वास्तविकता समजावून घेणे.



खाण्याच्या सवयी व प्रमाण

- सकाळी : न्याहारी पोटभरून
- दुपारी : न्याहारीपेक्षा कमी
- संध्याकाळ : थोडे, भुकेपेक्षा चार घास कमी

अनारोग्याचा दैनंदिन कामकाजावर होणारा परिणाम

- कामात लक्ष लागत नाही.
- सारखी विश्रांतीची गरज भासते.
- परिणामकारक काम होत नाही.
- आळस निर्माण होतो.
- इतर आजार जडतात.
- सतत चिडचिड होणे.
- विसंवाद निर्माण होणे.



आरोग्य चांगले राहण्यासाठी काय करावे?

आहार : दैनंदिन जेवणात प्रोटीन, कर्बोदके, जीवनसत्वे, स्निग्ध पदार्थ, खनिज इ. घटक तत्वांनी युक्त सकस व संतुलित नियमित पुरेसा आणि ताजा आहार व्यक्तीला मिळाल्यास आरोग्य लाभते. आहारावर आरोग्य विषयक स्थिती अवलंबून असते.



अन्न घटक व त्यांचे कार्य

अन्नातील घटक

	कशात असतो	कार्य
१) पिष्टमय पदार्थ (कर्बोदके)	पिटूळ पदार्थ, पीठ, विविध शर्करा, गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मका ही तृणधान्य फ्रुक्टोज, सुक्रोज, ग्लूकोज, लॅक्टोज या तृणधान्यांमधील शर्करा	शरीरातील ऊर्जेचा मुख्य स्रोत
२) प्रथिने (नायट्रोजनयुक्त कार्बनी पदार्थ)	हरभरा, वाटणा, चवळी, मूग, मटकी, तूर अशी कडधान्ये. अंडी, मांस, मासे	विविध जैविक रासायनिक अभिक्रिया घडवून आणणे, अंतुवांशिक गुणधर्मांचे नियोजन करणे
३) स्निग्धपदार्थ	लोणी, तूप, विविध बियांची तेले	ऊर्जा निर्मिती
४) चोथायुक्त पदार्थ (सेल्युलोज हा तंतुमय पदार्थ)	पालेभाज्या, फळे, भाज्यांच्या साली, गव्हाचा कोंडा	मलबांधणी
५) जीवनसत्त्वे	फळे, भाज्या	जीवनक्रिया सुरळीत सुरु ठेवणे

स्वच्छता

- व्यक्तींच्या खाण्यापिण्यामध्ये स्वच्छता, स्वच्छतेमुळे आरोग्याला पोषक स्थिती निर्माण होते. अस्वच्छतेमधून मलेरिया, गॅस्ट्रो इ. सारखे रोग उदभवतात. वैयक्तिक व सार्वजनिक पातळीवर व्यक्तीने स्वच्छतेची काळजी घेतली पाहिजे. ज्यामुळे आरोग्य चांगले राहते.



व्यायाम व विश्रांती

- व्यायामामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते
- विश्रांती नंतर व्यक्तीचे शरीर उत्साही बनते व कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते.
- व्यायामाने रक्ताभिसरण उत्तम होते.
- व्यायामामुळे मन ताजेतवाने रहाते.



सूर्यनमस्कार



सूर्य नमस्कार करें, स्वस्थ रहें

प्राणायाम/ध्यानधारणा



चालणे/फिरणे/धावणे



धन्यवाद!

