



## स्वास्थ्य एव पोषण

डा0 सजंय कुमार (सहायक प्राचार्य)  
शारीरिक शिक्षा विभाग  
म0द0विश्व विद्यालय रोहतक  
email

[sanjay2659@gmail.com](mailto:sanjay2659@gmail.com)

आज के मनुष्य का जीवन बहुत भागदोड़ का है चारो तरफ देखो सभी भागने में लगे है इस भाग दोड़ की जिन्दगी में हमे अपने आप को स्वस्थ रखना है । स्वास्थ्य हमारे लिए बहुत अहम है क्योकि एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करता है यहाँ स्वास्थ्य का मतलब सिर्फ बिमारियों रहित शरीर ही नही बल्कि स्वास्थ्य अपने आप में बहुत ही ब्यापक शब्द है ।

स्वास्थ्य मनुष्य का बुनियादी अधिकार है । मनुष्य का सबसे बड़ा खजाना है एक वैज्ञानिक अध्यापक । राजनितिज्ञ तथा मजदूर तभी सफल हो सकते है यदि वे स्वस्थ हो । इसके बिना वे अपने कार्य के साथ पूर्ण न्याय नही कर सकते । अरस्तु की प्रसिद्ध कहावत है “ जिस व्यक्ति के पास स्वास्थ्य है उसके पास आशा है और आशावादी व्यक्ति के पास सब कुछ आज कल स्वास्थ्य व इसकी देख भाल को बड़ा सामाजिक निवेश माना जाने लगा है और महशुस किया जाता है कि स्वास्थ्य को उत्साहित करना व्यक्तिगत राष्ट्रीय व अन्तराष्ट्रीय जिम्मेदारी है ।

स्वास्थ्य के आयाम

शारीरिक

मानसिक

## सामाजिक

- क्र** शारीरिक आयाम में सारी शारीरिक प्रणालियों व अंगों का ठीक व सुचारु ढंग से काम करने की भावना होना ।
- क्र** मानसिक स्वास्थ्य में वो स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति अपने आस पास के माहोल में तालमेल बैठा कर अपनी भावनाओ डर और गुस्से नियन्त्रण करना ।
- क्र** सामाजिक स्वास्थ्य में दुसरो के साथ तालमेल बैठाने तथा मजबुत सामाजिक मेलजोल को विकसित करना,सामाजिक मेलजोल को मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने का साधन माना गया है । तो व्यक्ति अपनी बुनियादी जरूरते पुरी करते है । भावनात्मक स्वास्थ्य में भावनात्मक तंदुरुस्ती और भावनाओ का नियन्त्रण होता है कोई व्यक्ति भावनात्मक तौर पर स्वस्थ तभी होता है यदि उसकी भावनाए सकारात्मक व उन पर नियन्त्रण हो ।
- क्र** हमारी संस्कृति में लोगो को देवताओ में विश्वास है । अध्यात्मिक स्वास्थ्य का हमारी संस्कृति पर बहुत व्यापक असर होता है ।
- क्र** व्यवसायिक व शैक्षणिक, आयाम में आजिविका की समस्या का हल ढूढ कर व्यक्ति अपनी आर्थिक जरूरतो को पुरा करते है व इसे शैक्षणिक आयाम में स्वास्थ्य शिक्षा के नियम के बारे में जागरूक करना है ।
- क्र** पर्यावरणिय आयाम में अपना आंतरिक व बाहरी पर्यावरण के स्तर को ठीक रखना । स्वर स्वच्छता एक जीवन शैली है जो सभी को अपने अन्दर महसूस होनी चाहिए ।
- क्र** उपचारात्मक आयाम में रोगो के बारे में पुरी जानकारी व साथ – साथ उससे बचने के उपाय, लक्षण, उपचार आदि के बारे में सम्पूर्ण जानकारी होती है ।

**क्र** पोष्टीक आयाम स्वास्थ्य जीवन का मुख्य आधार है सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए पोष्टीक व सन्तूलित आहार के विषय में पुरी जानकारी प्राप्त करना है ।

**क्र** अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने में सन्तूलित आहार का पूर्ण योगदान है सन्तूलित आहार से हमें सही पोषण मिलता है व इससे हमारा शरीर स्वस्थ रहने के साथ –साथ हमारी कार्य क्षमता व कार्य कुशलता पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है । हमारे भोजन में कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, खनीज लवण, वसा, विटामिन व जल की मात्र सही मात्रा में हमारी आयू कार्य के आधार पर होनी चाहिए, क्योंकि आहार हमें उर्जा व ताकत प्रदान करता है व नये टिशु बनाने में मदद करने के साथ हमें अनेक बिमारियो से भी बचाता है ।

**क्र** अलग – अलग भोजन भिन्न भागो में उर्जा प्रदान करते है अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए हमे पता होना चाहिए कि खाने की कौन – कौन सी वस्तुओ में कितने–कितने पोष्टीक तत्व डाले है हमें अपने शरीर में सही सन्तुलन कैसे बैठा सकते है ।

**क्र** अन्त में हम कह सकते है कि अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए हमें अपने खाने की पोष्टिकता का भी ध्यान रखना चाहिए

**क्र** नियमित अन्तराल के बाद कुछ –कुछ खाना सेहत के लिए ठीक रहता है लगभग प्रत्येक चार घन्टे के अन्तराल में हमें कुछ न कुछ खा लेना चाहिए इससे हम अपनी बिमारियों से अपना बचाव कर सकते है ।