

9

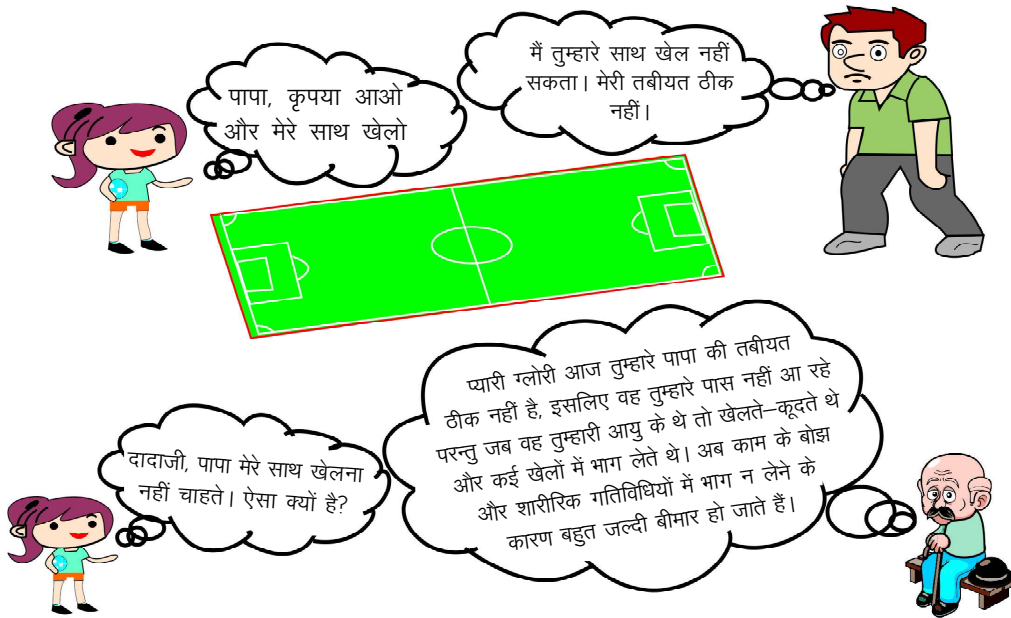


समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

स्वास्थ्य का परिचय



इस वाक्य को सुनकर छोटी-सी ग्लोरी की जिज्ञासा स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानने के लिए बढ़ी। वह यह भी सोचने लगी कि समय के साथ-साथ चीजें कैसे बदल जाती हैं और वे कौन से कारक हैं जो उसके पिता के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं? स्वास्थ्य की कौन से आयाम हैं? ग्लोरी यह सब जानना चाहती थी तथा और कुछ भी। इस पाठ में आप स्वास्थ्य का अर्थ एवं अवधारणा, स्वास्थ्य के आयाम और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में पढ़ेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप

- स्वास्थ्य का अर्थ, अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे ;
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का वर्णन कर सकेंगे ;

शारीरिक शिक्षा एवं रोग



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

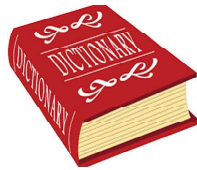
- स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का वर्णन कर सकेंगे;
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की जांच पड़ताल कर सकेंगे;
- स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे।

स्वास्थ्य का अर्थ और अवधारणा को समझना महत्वपूर्ण है। अब हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि स्वास्थ्य का क्या अर्थ है।

9.1 स्वास्थ्य का अर्थ तथा अवधारणा

स्वास्थ्य सार्वभौमिक है परन्तु समाज के विभिन्न समुदायों की अपनी संस्कृति के अनुसार अपनी-अपनी धारणा है। स्वास्थ्य के सम्बन्ध में लोगों का भविष्य बहुत हद तक इस बात पर निर्भर है कि उनका देश अपने देशवासियों को बेहतर तथा सुरक्षित स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए क्या उपाय कर रहा है?

जीवन में खुशी का होना इस बात पर निर्भर है कि आपके स्वास्थ्य का स्तर कैसा है। पिछले कुछ समय में यह देखा गया है कि स्वास्थ्य मौलिक मानवाधिकार के रूप में उभरा है। हमें अच्छी सेहत की आवश्यकता होती है ताकि हमारी मूलभूत ज़रूरतें पूरी हो सकें और हम खुशी-खुशी अपना जीवन व्यतीत कर सकें। सारे संसार का यही लक्ष्य है कि सभी व्यक्तियों को एक स्वस्थ जीवन की प्राप्ति हो।



पहले यह माना जाता था कि स्वास्थ्य आरोग्य होने की अवस्था है। आरोग्य का अर्थ है सही-सलामत होना। अगर आप शब्दकोष में स्वास्थ्य का अर्थ ढूँढते हैं तो आपको निम्नलिखित परिणाम प्राप्त होंगे जैसे :-

‘रोग से आज़ादी’

‘वह अवस्था जब आप बीमारी व चोटिल होने से आज़ाद हो’



‘सही सलामत शरीर तथा मन’

‘वह अवस्था जिसमें शरीर तथा चित्त अपने कार्य ठीक ढंग से कर रहे हैं।’



आयुर्वेद में स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया गया है कि ‘स्वास्थ्य वह अवस्था है जहां उपापचयी क्रियाएं संतुलित रहती हैं संवेदिक और मानसिक खुशी की अवस्था बनी रहती है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है ‘एक दुर्बल व्यक्ति जिसका शरीर या चित्त कमज़ोर है कभी भी एक सशक्त आत्मा का स्वामी नहीं बन सकता।

अरस्तू ने भी यही कहा है एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।



स्वास्थ्य से जुड़े शोध इसकी परिभाषा का क्षेत्र बढ़ा रहे हैं। स्वास्थ्य की धारणा में बढ़ोतरी हुई है और अब यह केवल रोग का होना या न होना नहीं है। इसका अभिप्राय है कि आदर्श स्वास्थ्य के अन्तर्गत जैविक, सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक आयाम भी आते हैं। स्वास्थ्य की इस विस्तृत धारणा का स्रोत विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 1948) की स्वास्थ्य की परिभाषा है जो इस प्रकार है 'स्वास्थ्य उस अवस्था को कहते हैं जिसमें पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यता हो न कि केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपस्थिति। इस परिभाषा को और विस्तृत किया गया है और इसमें यह जोड़ा गया 'स्वास्थ्य के उस स्तर तक पहुँचना जिसके द्वारा प्रत्येक व्यक्ति सामाजिक तथा आर्थिक रूप से उपयोगी जीवन बिता सके।

इससे ऐसा प्रतीत होता है कि स्वास्थ्य को परिभाषित करना कठिन है परन्तु इसे समझना आसान है। समय के साथ स्वास्थ्य की परिभाषा में भी परिवर्तन आया है। हम में से बहुत से लोग स्वास्थ्य को बीमारी और अशक्तता का न होने की अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं तथा कई लोग सोचते हैं कि स्वास्थ्य से अभिप्राय ठीक ढंग से कार्य करने वाला मस्तिष्क और शरीर है। स्वास्थ्य केवल बीमारी या शरीर के किसी भाग का उचित ढंग से काम न करने की अवस्था ही नहीं, परन्तु एक जीवन शैली है जिसमें कार्य करने की क्षमता और प्रसन्नता विशिष्ट लक्षण हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये यह पूर्व धारणा है कि व्यक्ति एक अच्छे भौतिक और सामाजिक पर्यावरण में निवास करता है। स्वास्थ्य खुशी, सफलता, उपयोगी नागरिकता तथा अर्थपूर्ण जीवन के बारे में सीखने में सहायता करता है।

इसलिये हम यह कह सकते हैं कि अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है:

- कद-काठी (शरीर के अंग) का ठीक ढंग से कार्य करना
- रसायनिक प्रक्रियाएं (शरीर के भीतर होने वाली रासायनिक क्रियाएं), और
- मनोवैज्ञानिक संबंधी (मन का सुव्यवस्थित ढंग से कार्य करना)

'स्वास्थ्य वह अवस्था है जहां एक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से परिपूर्ण है, इसलिये यह केवल बीमारी या शारीरिक विकलांगता से मुक्त होने से कहीं अधिक है।'

आपने स्वास्थ्य की अवधारणा तथा अर्थ के बारे में जान लिया है। अब हम स्वास्थ्य की परिभाषाओं के बारे में अध्ययन करेंगे।

स्वास्थ्य की परिभाषाएं

जे.एफ. विलियम्स के अनुसार "स्वास्थ्य एक ऐसी जीवन शैली है जो एक व्यक्ति को सक्षम बनाती है ताकि वह भरपूर जिए और लोगों की श्रेष्ठ रूप से सेवा कर सके"।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

शारीरिक शिक्षा एवं रोग



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

बंबस्टर कोलिजीएट शब्दकोष के अनुसार 'स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें शरीर, मन तथा आत्मा सशक्त रहते हैं विशेषकर शारीरिक रोगों तथा दर्द का अभाव होता है।'

डी. ओबरटयूफर के अनुसार "स्वास्थ्य किसी जीव की वह स्थिति है जो उस स्तर को मापती है जहाँ तक जीव की सामूहिक शक्तियां कार्य कर सकती हैं।"

इन सभी परिभाषाओं को पढ़ने के बाद आप कह सकते हैं कि स्वास्थ्य एक "जीवन शैली" है जहाँ एक व्यक्ति इस स्थिति में है कि वह जीवन के सभी पहलुओं को "सही ढंग" से जी रहा है तथा बेहतर और उपयोगी ढंग से देश की सेवा में भी भागीदार है। स्वास्थ्य केवल रोग से मुक्ति या शारीरिक विकलांगता की अनुपस्थिति ही नहीं है इससे भी कहीं अधिक है।



क्या आप जानते हैं?

भारत के संविधान में यह उल्लिखित है कि स्वास्थ्य की देखभाल राज्य सरकारों को करनी होगी न कि केन्द्रीय सरकार को। हर राज्य पोषण के स्तर तथा जीवन स्तर को बढ़ाने के लिये उत्तदायी होगा लोगों के स्वास्थ्य में सुधार लाना उसका प्राथमिक कर्तव्य होगा।"

(भाग-4- राज्य नीति के निदेशक सिद्धान्त अनुच्छेद 47)



क्रियाकलाप 9.1

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2016 में भारत में पुरुष तथा महिलाओं की जीवन प्रत्याशा क्रमशः 67 तथा 70 वर्ष थी। पता लगाइए कि आज के समय में पुरुष तथा महिलाओं की जीवन प्रत्याशा कितनी है।

जानकारी के लिये वेबसाइट <http://www.who.int/countries/ind/en/> पर जायें।







पाठगत प्रश्न 9.1

- 1) दिये हुए शब्द का सही अर्थ चुनिए:
 - i) भला-चंगा (क) सही सलामत होना, (ख) सुरक्षित और संरचित (ग) शरीर में दृढ़ता
 - ii) उपापचय: (Metabolism): (क) जीवित जीव (ख) स्वास्थ्य की स्थिति (ग) एक रासायनिक क्रिया जो हमारे शरीर के भीतर होती है ताकि जीवन बना रहे।



- iii) सशक्त शरीर: (क) शोर के साथ शरीर (ख) स्वस्थ शरीर (ग) ताकतवर शरीर
iv) सशक्त मन: (क) शोरगुल से घिरा मन (ख) अस्थिर मन (ग) स्वस्थ और नियंत्रित मन

2) स्तंभ क के निम्नलिखित कथनों का मिलान स्तंभ ख में दिए गए व्यक्ति / संस्था के साथ कीजिए:

कथन	व्यक्ति / संस्था	
"एक स्वस्थ मन एक स्वस्थ शरीर में रहता है"	विश्व स्वास्थ्य संगठन	
"कमजोर दिमाग वाला कमजोर व्यक्ति कभी भी मजबूत आत्मा का मालिक नहीं हो सकता"	जे, एफ विलियम्स	
"स्वास्थ्य केवल रोग अथवा असमर्थता या अपंगता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण, शारीरिक मानसिक तथा सामाजिक सम्पन्नता की स्थिति है।"	स्वामी विवेकानंद	
"स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जिसके द्वारा हम अच्छे से अच्छा जीवन व्यतीत कर सकें तथा दूसरों के अधिक से अधिक काम आ सकें"	अरस्तू	

अब आप स्वास्थ्य को परिभाषित और इसकी व्याख्या कर सकते हैं।

9.2 स्वास्थ्य के आयाम

स्वास्थ्य एक बहुआयामी अवधारणा है क्योंकि यह जैविक, सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक कारकों द्वारा गढ़ी गई है। यद्यपि स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञता रखने वाले लोग स्वास्थ्य के तीन आयामों को स्वीकार करते हैं जिनका एक दूसरे से बहुत धनिष्ठ सम्बन्ध है जैसे शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक, आयाम, परन्तु हाल ही में कुछ और आयाम भी इसमें जोड़े गये हैं जो इस प्रकार हैं भावनात्मक, आध्यात्मिक, व्यवसायिक तथा शैक्षणिक।

शारीरिक आयाम:

स्वास्थ्य के शारीरिक आयामों से अभिप्राय है शरीर के बाह्य तथा आंतरिक कार्यप्रणाली का सुचारु रूप से कार्य करना।



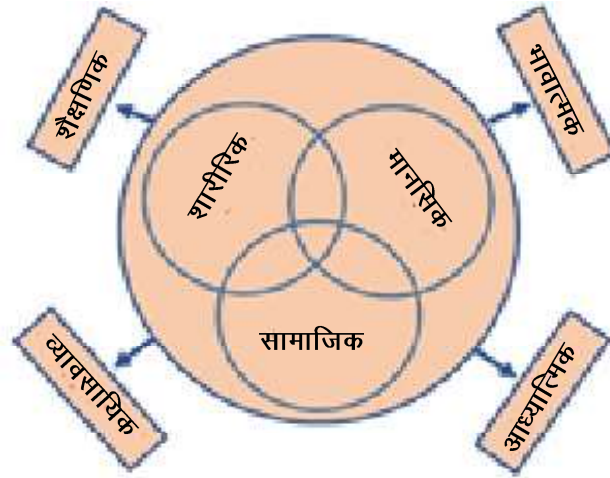
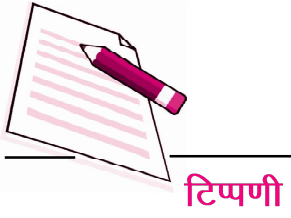
समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



रेखाचित्र 9.2: स्वास्थ्य के आयाम

- **वाह्य:** वाह्य लक्षण से अभिप्राय है आकर्षक स्वरूप, चाहे वह काया, त्वचा की कोमलता, चेहरे का रंग, रूप, खड़े होने या बैठने का तरीका, शरीर के अंग तथा हाथ-पाँव हों। इसमें अलावा सलीके से उठना-बैठना और प्रभावशाली चाल ढाल भी इसमें सम्मिलित है।
- **आन्तरिक:** आन्तरिक लक्षणों से अभिप्राय है शरीर की जैविक प्रणाली का अनुकूलतम ढंग से कार्य करना जैसे पाचन, परिसंचरण, श्वसन, तंत्रिका एवं उत्सर्जन तंत्र तथा संवेदी अंग का काम करना।

मानसिक आयाम

स्वास्थ्य के मानसिक आयाम का अर्थ है मानसिक रूप से सशक्त होना। अधिकतर स्वास्थ्य का मानसिक आयाम स्वास्थ्य के भावनात्मक आयाम के साथ जुड़ा होता है या इसके अर्न्तगत आता है परन्तु दोनों एक दूसरे से भिन्न हैं। स्वास्थ्य का मानसिक आयाम मस्तिष्क की कार्यक्षमता के साथ जुड़ा होता है, जबकि स्वास्थ्य के भावनात्मक आयाम से अभिप्राय है व्यक्ति का व्यवहार अथवा मनोदशा जो अधिकतर हारमोन से संबंधित है मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय है कि एक व्यक्ति चाहे वह महिला हो या पुरुष अपने दिमाग का उपयोग कैसे करता है और सोचता है। यह क्षमता व्यक्ति को सक्षम बनाती है ताकि वह उत्पन्न होने वाली समस्याओं का सामना कर सके तथा निर्णय ले सके तथा उचित लक्ष्य निर्धारित कर सके।



सामाजिक आयाम

स्वास्थ्य के सामाजिक आयाम का संबंध सामाजिक स्वास्थ्य से है। इसका अभिप्राय उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह व्यक्तिगत समायोजन



करने में सक्षम है तथा साथ-साथ समूह या समाज में भी समायोजन कर पाता है। अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है परिवार, मित्र, पड़ोसियों तथा समाज के अन्य लोगों के साथ मधुर संबंधों का होना। इसके अन्तर्गत जीवन में सामाजिक रूप से स्वीकार्य मानक का रखरखाव भी आता है। जब हमारा सामाजिक संपर्क और रिश्ता अन्य लोगों के साथ सुदृढ़ होता है, तो वह काफी हद तक हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

भावनात्मक आयाम

भावनात्मक आयाम से अभिप्राय है भावनात्मक स्वास्थ्य जिसका अर्थ है भावनात्मक संतुलन और स्वस्थता। यह एक व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह जब भी आवश्यक हो, अपनी भावनाओं को समझकर उनको प्रभावी ढंग से व्यक्त करता है, व्यक्ति को भावनात्मक रूप से स्वस्थ तभी कहा जा सकता है जब उसकी भावनाएं सदैव सकारात्मक हों और उसका उन पर पूर्ण रूप से नियंत्रण हो। दूसरी ओर वह व्यक्ति जिसका अपनी भावनाओं पर नियंत्रण न हो अथवा वह नकारात्मक भावनाओं के दबाव में आ रहा हो तो उसे भावनात्मक रूप से असंतुलित या भावनात्मक रूप से निर्बल कहा जा सकता है।



आध्यात्मिक आयाम

स्वास्थ्य के आध्यात्मिक आयाम का आधार आत्मा में निहित होती है। व्यक्ति की आत्मा काफी हद तक जीवन को समझने, उसे अर्थ देने तथा अपने लक्ष्य तक पहुँचने में योगदान देती है। यह हमारी आत्मा ही है जो विचारों की उत्पत्ति, मूल्यों, मान्यताओं तथा आचार-विचार के पनपने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह आयाम अत्यन्त जरूरी भूमिका को कार्यान्वित करता है क्योंकि अगर आप आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ है तभी उत्तम विचारों की उत्पत्ति होगी और आपके पास अच्छे मूल्य, मान्यताएं तथा आचार-विचार होंगे।



व्यवसायिक आयाम

व्यवसायिक आयाम जिसे वाकेशनल आयाम भी कहते हैं वह योग्यता है जिसके अंतर्गत हम नौकरी या व्यवसाय द्वारा अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। हमारी उन्नति हमारी आजीविका कमाने की क्षमता और हमारी आर्थिक जरूरतों को पूरा करने पर निर्भर है। अगर हम अपने पेशे से संतुष्ट हैं तो इससे हमें भावनात्मक स्थिरता और मानसिक शांति प्राप्त होगी। जो व्यक्ति अपने पेशे से संतुष्ट है वे उत्पादन तथा राष्ट्रीय सम्पत्ति को बढ़ाने में योगदान भी देते हैं। इसलिये व्यवसाय स्वास्थ्य का राष्ट्रीय महत्वता भी बहुत अधिक है।



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

शैक्षणिक आयाम

शिक्षा सकारात्मक रूप से नियंत्रित प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति के व्यवहार में सकारात्मक संशोधन होता है और फिर इस व्यक्ति के द्वारा समूह में स्थानांतरित होते हैं। इसके कारण व्यक्ति के व्यवहार और मनोवृत्ति में कई सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। यही बदलाव उन्हें समाज तथा देश के प्रति अपने उत्तरदायित्व को समझने के योग्य बनाते हैं।



क्रियाकलाप 9.2

आज आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

आयाम	आप इसे कैसे समझते हैं		
शारीरिक	ठीक-ठाक	भ्रमित	अयोग्य
मानसिक			
सामाजिक			
भावनात्मक			
आध्यात्मिक			



पाठगत प्रश्न 9.2

स्तम्भ I के स्वास्थ्य सम्बन्धी आयामों का मिलान स्तम्भ II में उनके अर्थ के साथ कीजिए:

आयाम I

अर्थ II

- | | | |
|---------------|------|-----------------------|
| क) शारीरिक | i) | जीवन के अर्थ को जानना |
| ख) मानसिक | ii) | आजीविका से संबंधित |
| ग) सामाजिक | iii) | भावनात्मक स्थिरता |
| घ) आध्यात्मिक | iv) | समाज के साथ संबंध |
| ङ) व्यवसायिक | v) | शरीर से संबंधित |



- च) शैक्षणिक vi) बुद्धि से संबंधित
- छ) भावनात्मक vii) व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन
- 2) स्वास्थ्य के दो ऐसे आयामों की सूची बनाइए जो आपके विचार में उपरोक्त आयामों में सूचीबद्ध नहीं हैं।

स्वास्थ्य के आयामों के बारे में पढ़ने के बाद अब हम अगले भाग में स्वास्थ्य के सिद्धांतों के बारे में अध्ययन करेंगे।

9.3 स्वास्थ्य के सिद्धान्त

स्वास्थ्य के मूल सिद्धान्त हैं संतुलित एवं स्वस्थ आहार, नियमित, व्यायाम, पर्याप्त आराम मादक पदार्थों (शराब, धूम्रपान, नशीले पदार्थ, का सेवन न करना) तथा सकारात्मक सोच। इसके अलावा कुछ और सिद्धान्त भी हैं जो इस प्रकार हैं:

स्वच्छ हवा में साँस लेना

जिस हवा में हम साँस लेते हैं वह शरीर के उचित रूप से कार्य करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जहरीली व प्रदूषित हवा के संपर्क में आने से स्वास्थ्य तथा शरीर की कोशिकाओं एवं अंगों के कार्य करने की क्षमता पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे संक्रमण तथा वायुजनित रोगों के संपर्क में आने का जोखिम बढ़ सकता है।

पर्याप्त मात्रा में शुद्ध पानी पिएं

पानी जीवन तथा हमारे शरीर में कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों के कार्य करने के लिये अत्यन्त आवश्यक है। पानी जीवन के तत्वों को वहन करता है और उन्हें संचारित करने एवं कार्यों को बनाये रखने की क्षमता रखता है। हमारा शरीर लगभग 75 प्रतिशत पानी से बना है। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका पानी से बनी है। तंत्रिका का कार्य, रक्त परिसंचरण, पाचन, अपशिष्ट पदार्थों का उत्सर्जन अपने कार्यों को सामान्य और प्रभावकारी ढंग से सम्पन्न करने के लिये पानी पर निर्भर हैं।

पौष्टिक आहार लीजिए

हमारा स्वास्थ्य वस्तुतः इस बात पर भी निर्भर है कि हम क्या खाते हैं। जो भोजन हम खाते हैं वह शरीर के कार्य करने, स्वास्थ्य तथा तंदुरुस्त रहने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपने क्या खाने का निर्णय लिया और आप उसे किस प्रकार तैयार करेंगे इसका निर्णय आपके स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित करेगा जिसके बारे में हमने सोचा ही नहीं है। पौष्टिक आहार में कार्बोहाइड्रेट, वसा, रेशा, खनिज लवण, प्रोटीन, विटामिन और पानी संतुलित मात्रा में सम्मिलित होते हैं। हमें यह प्रयास करना चाहिए कि ये पोषक तत्व हमारे भोजन में हों।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

तंबाकू से बने पदार्थों तथा शराब के उपयोग से बचें

नशीले पदार्थों का उपयोग, धूम्रपान तथा शराब हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। नशीले पदार्थों का उपयोग, धूम्रपान, शराब का सेवन जैसी बुरी आदतों से बचें। नशीले पदार्थों के उपयोग के कारण कई रोग हो जाते हैं जिसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है; यह सामान्यता हमारी जीवन प्रत्याशा को कम करता है। बेहतर स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता के लिये नशीले पदार्थों, धूम्रपान, शराब के सेवन से दूर रहें।

उचित नींद लें और विश्राम करें

उचित नींद तथा विश्राम व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य निष्पादन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अनुचित नींद प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव डालती है, जिसके कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। कई विशेषज्ञों का मानना है कि नींद की कमी के कारण शरीर इंसुलिन के लिये प्रतिरोधी हो जाता है इंसुलिन एक हारमोन है जो ग्लूकोज को रक्त से कोशिकाओं तक पहुँचाता है। अन्य समस्याएं जो नींद की कमी के कारण हो सकती हैं वे हैं मानसिक अस्पष्टता, स्मृति समस्याएं, उदासीन स्वभाव तथा तनाव के स्तर का अधिक होना।

नियमित शारीरिक गतिविधि या व्यायाम कीजिए

नियमित शारीरिक गतिविधि या व्यायाम करने से बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ होते हैं। आप को जो भी खेल या शारीरिक गतिविधि पसन्द हैं उसे नियमित रूप से कीजिए। नियमित व्यायाम शरीर को शक्तिशाली और स्वस्थ बनाता है। नियमित व्यायाम आपके शरीर की प्रणाली को सशक्त और अधिक कुशल बना सकता है। इसके कुछ लाभ हैं जैसे मधुमेह रोग के होने का कम खतरा, उच्च रक्तचाप होने का कम खतरा, वजन प्रबंधन में मदद, मजबूत और स्वस्थ हड्डियों का विकास, मांसपेशियों और जोड़ों का विकास, पूरे शरीर में रक्त के संचार का बेहतर होना, शरीर द्वारा ऊर्जा का बेहतर उपयोग तथा मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करना। व्यायाम करने के लाभों की सूची बहुत लम्बी है, इसलिये अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिये नियमित रूप से व्यायाम करना शुरू कीजिए।

ध्यान लगाएं और चिंतन करें

अगर हम अपनी व्यस्त दिनचर्या में से समय निकाल कर ध्यान लगाएं और चिंतन करें तो यह एक अच्छी औषधि का कार्य करेंगे।

ध्यान और चिंतन को आज के समय में स्वास्थ्य और शरीर के ठीक-ठाक रहने में बहुत लाभदायक माना गया है। इन्हें कुछ रोगों के प्रबंधन, तनाव को कम करने और यहां तक कि शिक्षण कार्यक्रमों में तेजी लाने के लिये भी इस्तेमाल किया गया है। आंतरिक खुशी के लिये जरूरी है कि ध्यान और चिंतन किया जाये।



सकारात्मक सोचें और नियंत्रण में रहे।

सकारात्मक सोच हमारे शरीर में सकारात्मक भावनाओं का संचार करेगी। सदैव कोशिश कीजिए कि अपने मन तथा भावनाओं को सदैव सचेत नियंत्रण में रखने का प्रयास कीजिए। सकारात्मक विचार और भावनाएं सकारात्मक अनुभूति को जन्म देंगी जिनके द्वारा हमारे शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। सकारात्मक सोच आपको सदा ऐसी अवस्था में रखेगी जहाँ आप प्रसन्नचित्त रहेंगे जिसके द्वारा आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

यदि हम स्वास्थ्य के उपरोक्त सिद्धान्तों को अपने जीवन में अपनायेंगे और उनका पालन करेंगे, तो इनके द्वारा हमारा जीवन दीर्घ, स्वस्थ और खुशी से भरपूर होगा। ये हमें बहुत सी बीमारियों से दूर रखेंगे तथा तनाव और कई प्रकार की अप्रसन्नता से भी बच पायेंगे।

**क्रियाकलाप 9.3**

एक चार्ट बनाइए जिस पर अपनी पाँच अच्छी आदतें लिखिये जो अच्छे स्वास्थ्य के अनुरूप हैं।

**पाठगत प्रश्न 9.3**

1) निम्नलिखित कथनों के सामने सही/गलत लिखिए :

- क) हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका पानी से बनी है। ()
- ख) पौष्टिक आहार में केवल वसा, रेशा, विटामिन और जल सम्मिलित हैं ()
- ग) नियमित व्यायाम का लाभ यह है कि शरीर की ऊर्जा के उपयोग करने की क्षमता बेहतर हो जाती है तथा मानसिक व शारीरिक तनाव में कमी आती है। ()
- घ) सकारात्मक सोच नकारात्मक भावनाओं को जन्म देती है जिनका हमारे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ()
- ङ) जहरीली हवा के नियमित संपर्क में आने से स्वास्थ्य तथा शरीर के अंगों की कार्य करने की क्षमता में सुधार आता है। ()
- च) नींद की कमी के कारण मानसिक स्पष्टता, स्मृति, उदासीन स्वभाव, तनाव के स्तर में वृद्धि से संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ()

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

- छ) एक अच्छी जीवनशैली पाने के लिये धूम्रपान, नशीले पदार्थों और शराब के सेवन से सदैव दूर रहें। ()
- ज) आंतरिक शान्ति और खुशी के लिये ध्यान लगाना और चिन्तन करना आवश्यक है। ()

9.4 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

आपने स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों के बारे में सीखा है जिससे यह पता लगता है कि हमारे स्वास्थ्य के निर्धारण में बहुत से कारक शामिल हैं। व्यक्ति की विशेषताएं, व्यवहार तथा अन्य कारक उस व्यक्ति के तथा समुदाय के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कुछ और कारक इस प्रकार हैं:

व्यक्तिगत गुण



व्यक्तिगत गुण का अर्थ है किसी व्यक्ति के जीवन की वर्णनात्मक विशेषताएं और अवधारणा। यह आपकी मान्यताओं, जीवन से आपकी अपेक्षा तथा जीवन के लक्ष्य से संबंधित है। आप यह कह सकते हैं कि व्यक्तिगत गुण एक लेंस (lens) के समान है जिसके द्वारा आप अपने जीवन को समझ सकते हैं। अगर आपका व्यक्तिगत गुण आपकी इच्छाओं के अनुरूप नहीं है, तो इसका आपके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

आनुवंशिकता



गर्भ धारण के समय से ही हमारा स्वास्थ्य हमारे जीन (gene) द्वारा निर्धारित किया जाता है। जो जीन हमें अपने माता-पिता से मिलते हैं उन्हें बदला नहीं जा सकता। कुछ रोग जैसे मधुमेह, मानसिक मंदता जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में चले जाते हैं वह आनुवंशिक होते हैं। हमारा स्वास्थ्य हमारे आनुवंशिक मेकअप पर निर्भर होता है।

पर्यावरण



पर्यावरण चाहे अन्दर का हो या बाहरी, हमारे स्वास्थ्य को निर्धारित करने में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। आंतरिक पर्यावरण हमारे शरीर के अन्दर के अंगों तथा उनकी कार्य-प्रणाली से संबंधित है जबकि बाहरी पर्यावरण का संबंध हमारे परिवेश से है। यदि हमारा कोई भी अंग या अंग-तंत्र ठीक ढंग से कार्य नहीं कर रहा है तो हम किसी भी रोग के संपर्क में आ जायेंगे। इसी प्रकार यदि हमारा बाहरी पर्यावरण जैसे वायु या जल की गुणवत्ता उस स्तर पर नहीं जैसी होनी चाहिए तो भी हम रोगयुक्त हो सकते हैं।



जीवन शैली



जीवन शैली सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक कारक है जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। जीवन शैली हमारे रहन सहन का तरीका है। हमारी संस्कृति हमारे जीवन शैली के निर्धारण में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अच्छी जीवन शैली जैसे भोजन से जुड़ी अच्छी आदतें, सोने का सही तरीका, व्यायाम करने की आदत का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

सामाजिक



यह कहा जाता है कि मानव एक सामाजिक प्राणी है और जीने के लिये हम अपने साथी प्राणियों के साथ परस्पर क्रिया करते हैं। समाजीकरण का अर्थ है अन्य साथी प्राणियों के साथ सौहार्दपूर्ण और सकारात्मक संबंध स्थापित करना। अगर हमारा अन्य साथी प्राणियों के साथ सौहार्दपूर्ण और सकारात्मक रिश्ता है तो यह स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योगदान करेगा।

लिंग



हमारा लिंग भी स्वास्थ्य का निर्धारण करने वाले प्रभावशाली कारकों में से एक है। जैसे महिलाओं में मासिक धर्म के कारण आयरन की कमी से जुड़े रोगों के होने की प्रवृत्ति, जबकि पुरुषों को अन्य प्रकार के रोगों से जूझना पड़ता है।

गर्भावधि और विकासात्मक कारक



यह कारक छोटे बच्चों से संबंधित है। यह अनुवंशिक मेकअप के प्रभाव, जन्म के समय किसी प्रकार के आघात और टीकाकरण के प्रभाव से संबंधित है। सभी उपरोक्त कारक हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करेंगे।

रोग का बढ़ना



जब हम किसी रोग की तीव्रता या दीर्घ अवधि को संभालने में सक्षम नहीं होते तो उसे रोग की प्रगति के रूप में जाना जाता है। अगर हमें समय रहते ठीक उपचार नहीं मिल रहा तो उस स्थिति में रोग या बीमारी बढ़ेगी और इससे हालात और बिगड़ेंगे।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

सामाजिक-आर्थिक स्थिति

हमारी आय, शिक्षा का स्तर, पोषण की स्थिति, रोज़गार और स्वास्थ्य सेवाएं सामाजिक-आर्थिक स्थितियों में शामिल हैं

- क) **आय:** आय का स्तर हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा। एक अमीर आदमी के पास इतनी क्षमता होती है कि वह बेहतर इलाज करवा सकता है और गरीब व्यक्ति के लिए यह संभव नहीं है। इसलिये आप यह कह सकते हैं हमारी आय का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।
- ख) **शिक्षा:** शिक्षा के स्तर का प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है विशेषकर स्त्री के शैक्षिक स्तर पर। शिक्षा साफ-सुथरे एवं सहायक पर्यावरण, बेहतर जीवन शैली, खान-पान संबंधित अच्छी आदतों तथा अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के महत्त्व को समझने में हमारी मदद करती है।
- ग) **पोषण:** हमारी सामाजिक-आर्थिक स्थिति यह निश्चित करती है कि हमारी थाली में खाने के लिये क्या होगा। अगर हम आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न हैं तो हम पौष्टिक आहार का सेवन कर सकते हैं। परन्तु यह एक भ्रांति है कि केवल अमीर व्यक्ति ही पौष्टिक आहार ग्रहण कर सकते हैं, बाजार में आजकल ढेर सारे भोज्य पदार्थ हैं जो एक गरीब आदमी भी खा सकता है। परन्तु उन्हें इसके बारे में ज्ञान होना चाहिए। अपर्याप्त भोजन या भुखमरी का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है; इसलिए हमें एक ऐसा पौष्टिक आहार चाहिए जो सामान्य शारीरिक वृद्धि के लिये आवश्यक है और संक्रमण से लड़ने की शक्ति को बढ़ाता है।
- घ) **व्यवसाय:** हमारा व्यवसाय हमारे स्वास्थ्य को निर्धारित करने में निर्णायक कारक की भूमिका निभाता है। अगर हमारे पास बेहतर रोज़गार है तो हमारी आय बेहतर होगी और काम करने का पर्यावरण भी। जिन लोगों के पास बेहतर रोज़गार होता है उनकी पहुँच स्वास्थ्य सेवाओं तक आसान होती है परन्तु यह एक बेरोजगार व्यक्ति के मामले में मुमकिन नहीं क्योंकि उसके पास रुपये-पैसों की कमी है।
- ङ) **स्वास्थ्य सेवाएं** यह माना जाता है कि अगर हम चाहते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति हो तो उसके लिये काफी रुपये-पैसों की आवश्यकता होगी। यह बड़े संदर्भ में सच है। बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं जैसे सुरक्षित और शुद्ध जलापूर्ति तथा समयोचित टीकाकरण बहुत महंगा तो है परन्तु वे हमें बहुत सी बीमारियों से बचाते हैं।



बाहरी

बाहरी कारक कुछ भी हो सकते हैं। यह एक दुर्घटना, अचानक आघात या चोट, लैपटॉप, मोबाइल फोन, रिमोट कुजियाँ, वायरलेस नेटवर्क के उपयोग के कारण विद्युत चुम्बकीय आवृत्तियों के संपर्क में आने जैसी कोई भी घटना काम करने की स्थिति व कार्य करने के घंटे इत्यादि हो सकती है। ये हमारी व्यक्तिगत देखभाल की चीजों में रसायनों के इस्तेमाल के साथ भी संबंधित हैं। बाह्य कारकों का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है और यह आवश्यक है कि बेहतर और स्वस्थ जीवन के लिये इन पर ध्यान दिया जाये।



क्रियाकलाप 9.4

ऐसे पाँच लोगों का पता लगाइए जो आपके पड़ोस में रहते हों और किसी रोग या दर्द से पीड़ित हों तथा इसका संभावित कारक क्या हो सकता है।

उदाहरण के तौर पर श्री क आपके इलाके में रहते हैं और मधुमेह से पीड़ित हैं। इसका संभावित कारक आनुवंशिकता या निष्क्रियता (बैठे रहना, काम न करना) हो सकता है।

क्रमांक	व्यक्ति का नाम	रोग / दर्द	संभावित कारक
1			
2			
3			
4			
5			



पाठगत प्रश्न 9.4

- 1) किन्हीं पाँच स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में बताइए जो राज्य सरकार द्वारा दी जा सकती हैं।
- 2) किन्हीं दो बाह्य कारकों का वर्णन कीजिए जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

आपने उपरोक्त अनुभागों में स्वास्थ्य के बारे में अध्ययन किया है, परन्तु क्या आप जानते हैं कि योग में स्वास्थ्य को एक अलग रूप में देखा जाता है। आइए पढ़ते हैं कि स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा क्या है।

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

9.5 स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा

योग की अवधारणा में स्वास्थ्य को सामान्य स्वास्थ्य की तुलना में अलग तरह से परिभाषित किया गया है। पतंजली के योगसूत्र के अनुसार 'इष्टतम स्वास्थ्य मन की वह स्थिति है जो एक ही समय में सतर्क भी है और शान्त भी।' यहाँ 'मन की स्थिति' को 'चिन्त वृत्ति निरोध' कहा गया है जिसका अर्थ है मन के उतार चढ़ाव को निकाल देना। इसलिये योग के दृष्टिकोण से स्वास्थ्य को ऐसे भी परिभाषित किया जा सकता है "योग की स्थिति में स्वयं को प्राप्त करना और इस अवस्था को बनाए रखना जहाँ मन अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने में सक्षम होता है और उसी समय तनावमुक्त भी होता है।"

'काया संपत' एक शब्द है योग में इसका प्रयोग स्वास्थ्य के वर्णन के लिये किया जाता है। अगर हम 'काया संपत' का अंग्रेजी अनुवाद करें तो इसका अर्थ होगा 'धनी शरीर'। 'काया संपत' (धनी शरीर) के अन्तर्गत चार अवयव आते हैं जो इस प्रकार हैं:

- i) रूप (स्वस्थ शारीरिक संरचना)
- ii) लावण्या (शरीर की चमक/दमक)
- iii) बल (शरीर प्रणाली का उचित रूप से कार्य करना) और
- iv) वज्रासमहनत्व (लचीलापन और सहनशक्ति)

योगिक अवधारणा के अनुसार इसे स्वास्थ्य की परिभाषा भी माना जा सकता है।)

बहुत ही आसान शब्दों में हम स्वास्थ्य को योग के अनुसार परिभाषित कर सकते हैं जैसे "एक स्थिति है जहाँ एक व्यक्ति के पास धनी शरीर (काया-संपत) है और वह अपने दिमाग की पूरी क्षमता का उपयोग कर पा रहा है।"

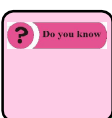
योग में एक व्यक्ति को स्वस्थ तभी मान सकते हैं अगर उसके पास निम्नलिखित विशेषताएं हों:

- धनी शरीर जिसमें स्वस्थ और मजबूत शारीरिक संरचना, शरीर तथा मन में चमक/दमक, शरीर प्रणाली का उचित रूप से कार्य करना तथा लचीलापन और सहनशक्ति शामिल है।
- उचित और सुचारु श्वास प्रणाली



- मन का शांति होना और सकारात्मक रवैया
- स्वस्थ भावनात्मक अभिव्यक्ति का होना

योग स्वास्थ्य को जीवन की पूर्ण गुणवत्ता मानता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि अगर मानव शरीर में मन और शरीर की सभी कार्य प्रणालियों में सामंजस्य (harmony) नहीं होगा तब तक व्यक्ति स्वस्थ नहीं हो सकता। इसलिये योगिक अवधारणा के अनुसार स्वस्थ रहने के लिये हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि शरीर, मन तथा सभी कार्य प्रणालियों के बीच उत्तम सामंजस्य स्थापित हो।



क्या आप जानते हैं

ऋषि पतंजली 48 ईसा पूर्व से 49 ई. के युग में सांख्य के उल्लेखनीय विद्वान थे जोकि हिन्दू दर्शनशास्त्र का विद्यालय था। उन्होंने योग सूत्रों को लिखा और उनका संकलन किया जोकि योग सिद्धान्त और अभ्यास का पाठ है। योगसूत्र शास्त्रीय योग का एक आधार ग्रंथ है।



पाठगत प्रश्न 9.5

1. स्तम्भ I के निम्नलिखित शब्दों का मिलान स्तम्भ II में दिए गए उनके उपयुक्त अर्थ के साथ कीजिए:

स्तम्भ I

- क) काया-संपत
- ख) रूप
- ग) लावण्य
- घ) बल
- ङ) वज्ररसमहनत्व

स्तम्भ II

- i) शरीर का उपयुक्त ढंग से कार्य करना
- ii) लचीलापन तथा सहनशक्ति
- iii) शरीर में चमक दमक
- iv) धनी शरीर
- v) स्वस्थ शारीरिक संरचना

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

Health (स्वास्थ्य):

स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक रूप से सही सलामत होता है इसलिए यह केवल रोगमुक्त या शारीरिक विकलांगता से मुक्त होने से कहीं अधिक है।

दैनिक जीवन के सिद्धांत

1. ताजी हवा लो
2. पर्याप्त मात्रा में शुद्ध जल पिएं।
3. पौष्टिक भोजन ग्रहण करें।
4. तंबाकू से बने पदार्थों तथा शराब से बचें।
5. उचित नींद लें और विश्राम करें।
6. नियमित शारीरिक गतिविधि या व्यायाम करें।
7. ध्यान लगाएं तथा चिंतन करें
8. सकारात्मक सोचें और नियंत्रण में रहें।

आयाम

1. शारीरिक आयाम
क) बाह्य
ख) आंतरिक
2. मानसिक आयाम
3. सामाजिक आयाम
4. आयाम भावनात्मक
5. आध्यात्मिक
6. व्यवसायिक आयाम
7. शैक्षणिक आयाम

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1. व्यक्तिगत गुण
2. आनुवंशिकता
3. पर्यावरण
4. जीवन शैली
5. सामाजिक
6. लिंग
7. गर्भावस्था और विकासात्मक कारक
8. रोग का बढ़ना
9. सामाजिक-आर्थिक स्थिति
क) आय ख) शिक्षा ग) पोषण घ) व्यवसाय
ड़) स्वास्थ्य सेवाएं
10. बाह्य

स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा

वह स्थिति जहां व्यक्ति के पास धनी शरीर (काया-संपत्त) तथा वह पूरी क्षमता के साथ अपने मस्तिष्क का उपयोग करने में सक्षम है।





पाठांत प्रश्न

- 1) स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए तथा अ कारकों को स्पष्ट कीजिए जिन पर व्यक्ति का स्वास्थ्य निर्भर है।
- 2) स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का वर्णन कीजिए।
- 3) स्वास्थ्य का कौन-सा आयाम अधिक प्रभावशाली है। अपने उत्तर के लिए तर्क दीजिए।
- 4) स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।
- 5) स्वस्थ रहने के लिये रोकथाम के उपाय सुझाइए।
- 6) स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा को परिभाषित कीजिए। योगिक अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य की विशेषताएं लिखिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

- 1) (i)-(क),
(ii)-(ख),
(iii)-(ग)
(iv) - (घ)
- 2) (क)-(iv),
(ख)-(iii),
(ग)-(i),
(घ)-(ii)

समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी



समग्र स्वास्थ्य



टिप्पणी

9.2

- 1) (क)-(v), (ख)-(vi), (ग)-(iv), (घ)-(i), (ङ)-(ii), (च)-(vii), (छ)-(iii)
- 2) (i) पोषण संबंधी आयाम (ii) उपचारात्मक और निवारक आयाम

9.3

- 1) (क) सही, (ख) गलत, (ग) सही, (घ) गलत, (ङ) गलत, (च) सही, (छ) सही, (ज) सही

9.4

- 1) (i) शुद्ध जल की आपूर्ति
(ii) नियमित फौगिंग
(iii) नियमित स्वास्थ्य जांच शिविर
(iv) टीकाकरण और
(v) सरकारी अस्पताल में दवाइयों का रखरखाव और समय पर उनकी आपूर्ति
- 2) i) प्राकृतिक आपदा
ii) जलवायु परिवर्तन का प्रभाव
iii) कोई मनोवैज्ञानिक विकास

9.5

- 1) (क)-(iv), (ख)-(v), (ग)-(iii), (ङ)-(i), (ड)-(ii)

