

स्वास्थ्य

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
7	स्वास्थ्य	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, अंतर व्यक्तिगत संबंध और कुशल संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावनात्मकता से निपटना	पर्यावरण के प्रति जागरुकता। प्रदूषण के कारण प्रभाव।

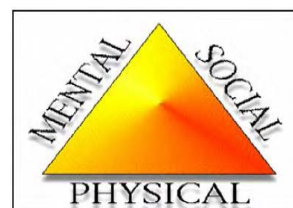
सारांश

स्वस्थ व्यक्ति ऊर्जापूर्ण, सतर्क तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने वाला होता है तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य “पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वस्थता की स्थिति है, न कि केवल रोगों की अनुपस्थिति है”।

स्वास्थ्य के कुछ लक्षणों का उल्लेख नीचे किया गया है:

- **शारीरिक स्वास्थ्य:** ऊर्जापूर्ण, सतर्क तथा अच्छा पाचन तंत्र, अच्छी नींद।
- **मानसिक स्वास्थ्य:** भावनाओं पर नियंत्रण, आत्मविश्वास, तनाव मुक्त।
- **सामाजिक स्वास्थ्य:** सकारात्मक दृष्टिकोण, अच्छा व्यवहार, स्वस्थ अंतर-व्यक्तिगत संबंध।



स्वास्थ्य के तीनों पक्षों को दर्शाता स्वास्थ्य त्रिकोण

संतुलित आहार तथा **व्यक्तिगत स्वच्छता** व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अत्यंत महत्वपूर्ण कारक हैं। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तथा रेशे युक्त संतुलित आहार का सेवन सही मात्रा तथा सही अनुपात में करने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है। स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक विभिन्न पद्धतियों तथा सिद्धांतों से संबंधित है।

सामुदायिक स्वास्थ्य समाज, जनसाधारण तथा निजी संगठनों, समुदायों तथा व्यक्तियों के संगठित प्रयासों द्वारा रोगों से संरक्षण तथा जनसंख्या के स्वास्थ्य को संवर्धित करने की क्रिया है। लोगों के स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए विभिन्न कार्यक्रम तथा गतिविधियों का अनुसरण किया जाना चाहिए जैसे कचरे का उचित निपटान, साफ पेय जल की आपूर्ति, खाद्य पदार्थों के स्टोर्स के मानकों को सुनिश्चित करना, चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना आदि।

रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं सहित बाहरी एजेंटों के विरुद्ध स्वयं को सुरक्षा प्रदान करने की शरीर की अपनी समग्र क्षमता को **प्रतिरक्षण (Immunity)** कहते हैं। व्यक्ति अपने जीवनकाल के दौरान प्रतिरक्षण क्षमता विकसित करता है। कई बार प्रत्यक्ष रूप से रोग प्रतिरोधक (एंटीबॉडीज) को शरीर में इंजेक्ट किया जाता है। प्रतिरक्षा दो प्रकार की होती है: **प्राकृतिक प्रतिरक्षा (Natural immunity)** (जन्म से) तथा **अधिग्रहित प्रतिरक्षण** (प्रकटन तथा टीकाकरण के माध्यम से)

प्रमुख बिन्दु

अच्छे स्वास्थ्य का आनन्द लेने के लिए व्यक्ति को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- मस्तिष्क, शरीर को आराम देने तथा शरीर के ऊतकों को ठीक करने के लिए समय पर सोएं।
- नियमित रूप से चलें व व्यायाम करें।
- रोगों के प्रति इष्टतम सुरक्षा के लिए सम्पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें।
- जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें।
- जीवन में किसी प्रकार की समस्या को सकारात्मक रूप से लें तथा उसे सुधारने का प्रयास करें।
- अपने आसपास के क्षेत्र को साफ तथा रोगाणु कारक एजेंटों यथा मच्छरों व मक्खियों से मुक्त रखें।
- शराब, धूम्रपान तथा नशीले पदार्थों से बचें।
- परिवार के सदस्यों, मित्रों तथा समुदाय के साथ अच्छे संबंध रखें।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

सुदृढ़ आत्मविश्वास, दृढ़संकल्प तथा सकारात्मक अभिरुचि वाला व्यक्ति अच्छी व स्वस्थ आदतों को विकसित कर लेता है। आदतों को बदलना मुश्किल है किन्तु असंभव नहीं है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

जीवन में स्वस्थ बने रहने के लिए व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से स्वस्थ रहना होगा।

एक **शारीरिक** रूप से स्वस्थ व्यक्ति का:

- वजन तथा लंबाई सामान्य रहती है।
- त्वचा साफ व सुंदर रहती है।
- आंखें तेज तथा चमकदार रहती हैं।
- श्वास में दुर्गंध नहीं आती है।
- पाचन क्रिया अच्छी रहती है।
- अच्छी नींद आती है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को:

- भावनाओं पर नियंत्रण रहता है और संतुलित इच्छाएं, आकांक्षाएं, लक्ष्य होते हैं।
- जीवन की वास्तविकताओं को स्वीकार करने तथा उनका सामना करने में सक्षम होते हैं।
- अपनी क्षमताओं के प्रति आत्मविश्वास उत्पन्न होता है।
- अन्यो के प्रति सहयोग की भावना रहती है।
- आवश्यकता पड़ने पर दूसरों की मदद लेने की क्षमता विकसित होती है।

एक **सामाजिक** रूप से स्वस्थ व्यक्ति का:

- मोहक व्यक्तित्व होता है।
- दूसरों के प्रति अपने दायित्वों और कर्तव्यों का पालन करते हैं।
- स्वस्थ अंतर-व्यक्तिगत संबंध रखते हैं।
- असहमति को सकारात्मक रूप में स्वीकार करते हैं।

आप अपने पर्यावरण को किस प्रकार साफ रखेंगे?

- अपने घर को साफ रखें और प्रतिदिन उसकी सफाई करें।
- नियमित अंतराल पर अपने घर की सफाई व कीटाणु रहित बनाएं।
- कचरा निपटान की उचित व्यवस्था के प्रबंधन द्वारा अपने अड़ोस-पड़ोस को स्वच्छ रखें।
- एकत्र पानी तथा निकासी को सही ढंग से साफ करें ताकि मच्छर और मक्खियों को पनपने से रोका जा सके।

क्या आप जानते हैं?

भारत सरकार ने विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रम तैयार किए हैं जिन्हें सामुदायिक स्तर पर क्रियान्वित किया जा रहा है जैसे:

- राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम(1953): इस कार्यक्रम का उद्देश्य कॉलोनियों तथा समुदायों में डीडीटी के छिड़काव द्वारा मलेरिया के मामलों को कम करना है।
- तपेदिन (टी.बी.) उन्मूलन कार्यक्रम(1962): इस कार्यक्रम के अंतर्गत निशुल्क तथा गुणवत्तापूर्ण जीवाणु प्रतिरोधी दवाएं उपलब्ध कराई जाती हैं।
- राष्ट्रीय पल्स पोलिया कार्यक्रम (1995): यह परियोजना पोलियो से लड़ने तथा पांच वर्ष से नीचे के बच्चों के लिए विशेष अभियान चलाने से संबंधित है।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

अपने आसपास के क्षेत्र का सर्वेक्षण कीजिए और पता लगाएं कि सामुदायिक स्वास्थ्य तथा स्वच्छता किस स्तर पर क्रियान्वित की जा रही है।

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपकी नौकरानी कई बार पका हुआ भोजन खुला छोड़ देती है जहां मक्खियां खाए जाने वाले भोजन के उपर मंडराती रहती हैं। उसे भोजन की स्वच्छता का महत्व समझाएं और बताएं कि भोजन जैसे फल, सब्जियों तथा दूध को सुरक्षित रखने के लिए क्या करना चाहिए।
2. अंजलिका अपनी नवजात बहन के लिए टीकाकरण कार्यक्रम के बारे में जानना चाहती है। पांच वर्ष तक के बच्चे को लगाए जाने वाले टीकों की सूची तैयार करें।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

अपने अंकों को अधिकतम करें

- टीकाकरण कार्यक्रम को सीखें।
- भोजन स्वच्छता के सिद्धांतों को सीखिए।
- स्वस्थ रहने की सामान्य पद्धतियों का अनुसरण करें।