

## पाठ -२ हमारा स्वास्थ्य



आज स्कूल में डॉक्टर आयी थीं। विद्यालय में बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता को भी बुलाया गया था। सभी बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच हो रही थी। बच्चों की बारी-बारी से जाँच करते हुए डॉक्टर कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें बताती जा रही थीं जैसे-

- समय से खाना खाकर सो जाया करो।
- खाने से पहले साबुन से हाथ धोया करो।
- दूषित जल मत पिया करो।
- सुबह-सुबह टहलने जाया करो। योगाभ्यास किया करो।
- नित्य स्नान किया करो।



सुमित ने कहा-इनकी बातें कौन सुने ? कुछ देर पश्चात् समूह में बैठी मीता ने डॉक्टर से पूछा-डॉक्टर जी ऐसी कोई दवा बताएँ जिससे मेरी बेटी शिवानी भी मोटी हो जाय। डॉक्टर अचंभित रह गयीं। फिर उन्होंने सभी बच्चों से एक साथ पूछा-क्या मोटा होना ही स्वस्थ होना है ? बच्चों में चुप्पी छा गयी। कुछ देर बाद एक कोने से आवाज आई-और क्या ? मोटा होना ही तो स्वस्थ होना है। कुछ और बच्चों ने हाँ में हाँ मिलाई। किसी ने कहा-तेज दौड़ना स्वस्थ होना है तो किसी ने बताया कि खेलना।

डॉक्टर ने कहा-लेकिन स्वस्थ होने के लिए मोटा होना आवश्यक नहीं।

फिर हम कैसे जानें कि हम स्वस्थ हैं ? कई बच्चों ने एक साथ पूछा। डॉक्टर ने कहा कि यदि तुम्हें कोई रोग नहीं है और लम्बाई के अनुपात में तुम्हारा वजन सही है तथा तुम अपने सभी कार्य बिना थके कर सकते हो, तो तुम स्वस्थ हो।

**विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक रूप से विकार रहित व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति माना गया है।**

**कैसे स्वस्थ रहें ?**

हमारा स्वास्थ्य हमारे रहन-सहन के ढंग पर निर्भर करता है। यदि हम अपने दैनिक जीवन में स्वास्थ्य-सुरक्षा के नियमों का पालन करते हैं तो निश्चय ही हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा। स्वास्थ्य का स्वच्छता एवं नियमित जीवनयापन से घनिष्ठ सम्बन्ध है। रोगरहित एवं स्वस्थ रहने के लिए निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखें-



- बाजार की खुली हुई खाने की वस्तुएँ न खाएँ। ये वस्तुएँ धूल जमने एवं मक्खियों के बैठने से दूषित हो जाती हैं।
- शौचालय का प्रयोग करें।
- शौच के बाद हाथ साबुन से अवश्य धोएँ।
- खाना खाने के पहले हाथ साबुन से धोएँ।
- बासी भोजन न करें।
- गन्दे स्थानों पर नंगे पैर न घूमें। इससे सूक्ष्म रोगाणु शरीर में प्रवेश करके रोग पैदा कर देते हैं।
- शरीर को अच्छी तरह से साफ करें जिससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाए। स्नान के बाद सूखे कपड़े से शरीर को अवश्य पोछें।
- सड़े हुए एवं देर से कटे व खुले रखे हुए फल न खाएँ।
- नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करें।
- अपने दाँत, आँख, कान, नाक, नाखून, त्वचा, वस्त्र आदि की नियमित सफाई करें। सायंकालीन भोजन करने के बाद दाँतों की सफाई अवश्य करें।
- घर एवं आस-पास की नियमित सफाई करें। विद्यालय में खेल के मैदान को भी साफ-सुथरा रखें।

- प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम करें जैसे-खेलना, दौड़ना, तैरना, योगासन एवं प्राणायाम आदि।

विद्यालय के चारों ओर एवं घर के आस-पास पेड़-पौधे लगवाएँ जिससे वहाँ का वातावरण शुद्ध एवं स्वास्थ्यवर्धक हो सके।

## **स्वास्थ्य सम्बन्धी भ्रान्तियाँ दूर करें**

ऐसा सोचना गलत है कि-

- मोटा होना अच्छे स्वास्थ्य का सूचक है।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए मँहगे फल खाना जरूरी है।
- पोलियो ड्रॉप पीने से बुखार आ जाता है।
- लड़कियों को खेलकूद में भाग नहीं लेना चाहिए।
- सफेद दाग (ल्यूकोडर्मा) के रोगी के पास नहीं बैठना चाहिए।
- चेचक निकलने पर झाड़फूँक कराना चाहिए।

दैनिक जीवन में स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली ऐसी ही अनेक गलत धारणाएँ हमारे समाज में विद्यमान हैं। इनके चक्कर में पड़कर कई बार लोग छोटे-मोटे रोगों को और अधिक बढ़ा लेते हैं। क्या ऐसा करना ठीक है ?

## **जानें और दूसरों को बताएँ**

- स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है कि हम रूढ़ियों को न मानें। रोगों को दूर करने के लिए डॉक्टर की सलाह लें।
- पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी को समूल नष्ट करने के लिए समय-समय पर बच्चों को पोलियो की खुराक निश्चित रूप से पिलवाएँ।
- मानसिक रोगों से बचाव के लिए झाड़फूँक के चक्कर में न पड़कर मानसिक चिकित्सक से इलाज कराएँ।
- शारीरिक और मानसिक विकास के लिये लड़के-लड़कियों को समान रूप से खेलों में भाग लेना चाहिये तथा योगासन और प्राणायाम करना चाहिए।

- कृमि संक्रमण एवं एनीमिया से बच्चों का शारीरिक एवं बौद्धिक विकास प्रभावित होता है।
- कृमि नियंत्रण के लिए एल्बेंडजॉल की दवा दी जाती है। कृमि नियंत्रण की दवाई खाने के साथ-साथ कृमि संक्रमण को रोकने के लिए नाखून छोटे रखें, हमेशा साफ पानी पिएँ, सब्जियों एवं फलों को साफ पानी से धोएँ, खुले में शौच न करें एवं पैरों में जूते व चप्पल पहनें।

### अभ्यास

1. अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण क्या हैं ?
2. बाजार की खुली हुई वस्तुओं को खाने से हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ?
3. गंदे स्थानों पर नंगे पैर क्यों नहीं घूमना चाहिए ?
4. पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी से बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए ?
5. कृमि संक्रमण रोकने के लिए हमें क्या उपाय करना चाहिए ?