

## पाठ -१ स्वास्थ्य



चेतना जोर-जोर से दोहरा रही थी, "पहला सुख निरोगी काया, पहला सुख निरोगी काया" सुबह के नौ बज चुके थे। पास ही चारपाई पर उसका छोटा भाई प्रताप सो रहा था। चेतना ने प्रताप की चारपाई के पास जाकर तेज स्वर में दोहराना प्रारम्भ किया, "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।" अचानक तेजी से उसका भाई प्रताप उठा और उससे लड़ने-झगड़ने लगा। चेतना के चीखने की आवाज सुनकर माँ दौड़ी-दौड़ी आई।

“क्या बात है, क्यों चिल्ला रहे हो?” माँ ने पूछा।

“भइया मुझसे झगड़ा कर रहा है” चेतना बोली।

“नहीं मम्मी, दीदी मुझे परेशान कर रही हैं” प्रताप बोला।

चेतना बोली, मम्मी, पापाजी ने मुझे और भइया को सुबह पाँच बजे जगा दिया था। मैं अपना काम निबटा चुकी हूँ। स्कूल में कल शिक्षिका ने 'उत्तम स्वास्थ्य' से संबन्धित कुछ कविताएँ और सूक्तियाँ याद करके आने के लिए कहा था। मैं उन्हें ही याद कर रही थी, भइया ने उठकर मुझसे झगड़ना शुरू कर दिया। मम्मी! इतनी देर तक सोते रहने से भइया कितना सुस्त होता जा रहा है। इसकी सेहत भी लगातार गिर रही है और हाँ मम्मी! एक बात तो मैं बताना भूल ही गई थी, कल भइया के स्कूल में स्वास्थ्य की जाँच करने वाली एक टीम आई थी। डॉक्टरों ने भइया के स्वास्थ्य को खराब बताया, तथा कुछ बातें भी बताई गई।

**सोचें एवं लिखें, इस घटना में क्या सही हो रहा है, क्या गलत?**

## नियमित/अनियमित दिनचर्या-

आपने देखा होगा, कि कुछ बच्चे/व्यक्ति अक्सर बीमार रहते हैं।

क्या आपने कभी सोचा है-

- किसी के लगातार अस्वस्थ रहने के क्या कारण हो सकते हैं ?
- जब आप बीमार हुई थीं, तो उसके क्या कारण रहे होंगे ?

कहीं इसका मुख्य कारण हमारा अनियमित रहन-सहन, खान-पान, सोना-जागना तो नहीं ? जिसे हम अनियमित दिनचर्या कहते हैं।

## क्या है नियमित दिनचर्या ?

सुबह जागने से लेकर रात को सोने तक के अपने कामों की सूची बनाएँ और प्रत्येक कार्य का एक समय सुनिश्चित करें। जैसे- प्रातः उठना, शौचादि से निवृत्त होना, व्यायाम, स्नान, नाश्ता, स्कूल जाना, खेलना.... वगैरह। यह निश्चित करने के बाद प्रतिदिन उसका पालन करें। हम स्वयं में ताजगी एवं ऊर्जा का अनुभव करेंगे।

शाम को प्रताप के गुरु जी घर पर आए। प्रताप के मम्मी-पापा ने उनका स्वागत किया।

”देखिए बहिन जी !“ प्रताप के शिक्षक बोले, ”मैं पिछले कुछ समय से अनुभव कर रहा था कि प्रताप कक्षा में सदैव थका-थका सा रहता है। किसी कार्य में वह रुचि नहीं लेता और हर वक्त ऊँघता भी रहता है। लगभग ऐसी ही स्थिति कक्षा के कुछ अन्य बच्चों की भी देखी। यह देखकर मैंने बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच के लिए डॉक्टरों की एक टीम बुलाई। डॉक्टरों ने कहा है कि प्रताप का स्वास्थ्य ठीक नहीं है। इसके उचित स्वास्थ्य हेतु प्रताप के खान-पान एवं नियमित दिनचर्या पर ध्यान देना होगा।

जैसे- प्रताप कब सोता है ? कब जागता है ?क्या खाता-पीता है ?

अच्छा गुरुजी, एक बात बताइए ! प्रताप के पापा बोले, ”स्वास्थ्य क्या है? हम किसे स्वस्थ मानेंगे ?“

अच्छा प्रश्न है आपका। देखिए 'स्वस्थ' शब्द 'सु' और 'अस्थ' को मिलाकर बना है। 'सु' का अर्थ है 'सुन्दर' अथवा अच्छी एवं अस्थ का अर्थ है स्थिति। इस प्रकार जब किसी का शरीर निरोग व आकर्षक स्थिति में हो तो उसे स्वस्थ कहते हैं जबकि पूर्णतः विकार रहित अच्छी शारीरिक स्थिति ही स्वास्थ्य है।

केवल बीमारियों अथवा दुर्बलता से मुक्त रहने को ही स्वास्थ्य नहीं कहते। शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से संतुलित विकास ही स्वास्थ्य है।

“अच्छे स्वास्थ्य के क्या लक्षण हैं गुरुजी ?” मम्मी बोलीं।

”गुरु जी ने बताया-हममें से ज्यादातर लोग मोटा होने को ही स्वस्थ होना मान लेते हैं। बहुत मोटापा स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण हैं-



सो जा सुबह ब्रश या दातुन करने से दाँत स्वस्थ रहते हैं।

- निरोगी शरीर, स्वस्थ दाँत, मजबूत केश।
- पुष्ट मांसपेशियाँ, हमेशा चुस्त-दुरुस्त, स्फूर्तिवान रहना।
- शरीर में संक्रामक रोगों से लड़ने की क्षमता होना।
- सभी कार्यों को लगन व तत्परता से निबटाना।
- भरपूर मेहनत करना, भूख लगना एवं गहरी नींद लेना।
- सकारात्मक सोच रखना, सद्ब्यवहार करना।
- शरीर के सभी अंगों व तंत्रों आदि का समुचित रूप से कार्य करना।

प्रताप आश्चर्य से बोला, ”इनमें से कई लक्षण ऐसे हैं, जो मेरे अन्दर पाए ही नहीं जाते। जैसे- मुझे हमेशा सुस्ती एवं आलस्य का अनुभव होता है। मैं क्या करूँ गुरु जी ?”



## अच्छे स्वास्थ्य के लिए भरपूर नींद लेना

”कुछ खास नहीं बेटा,” गुरुजी बोले। तुम्हें अपनी दिनचर्या में बहुत सामान्य से परिवर्तन करने होंगे। क्या तुम जानते हो कि हमारी अनियमित दिनचर्या स्वास्थ्य के लिए कितनी नुकसानदायक सिद्ध हो सकती है ? देर रात तक जागना, देर तक मोबाइल चलाना, टी.वी. देखना, सुबह देर तक सोना, जल्दी से तैयार होकर ठीक से नाश्ता न करके स्कूल चले जाना- ये सब ऐसे काम हैं जो छोटी उम्र से ही हमारे शरीर को अनेक बीमारियों का शिकार बना देते हैं और अन्त में दवाई हमारे स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए अनिवार्य हो जाती है।

गुरुजी, कृपया बताएँ कि स्वस्थ रहने के लिए हम क्या करें? गुरुजी बोले- ”अगर हम समय रहते जागरूक हो जाएँ तो अस्वस्थ होने की नौबत ही न आए। इसके लिए आवश्यक है प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व जागना, शौच-स्नानादि से निवृत्त होकर हल्का-फुल्का व्यायाम करना जैसे- टहलना, दौड़ना, रस्सी कूदना, तैरना...आदि।



## स्वस्थ रहने हेतु खेल-कूद भी आवश्यक है

नाश्ते में पौष्टिक तत्वों जैसे- अंकुरित अन्न, फल, दूध, दलिया का सेवन करना। दिनचर्या ऐसी बनाना कि उसमें दिन भर के कार्यों के अतिरिक्त खेलकूद व मनोरंजन भी अनिवार्य रूप से शामिल हों। भरपूर मेहनत करना तथा कम से कम छह-सात घण्टे की गहरी नींद लेना- ये सब क्रियाकलाप हैं जो हमें स्वस्थ रखते हैं और हाँ, भोजन में भी हरी-पत्तेदार सब्जियाँ, दाल, सलाद, रोटी, चावल, दही जैसे पदार्थों को शामिल करना बहुत जरूरी है।“

”यह तो आपने बहुत अच्छी बातें बताई,” मम्मी बोलीं, “मैं पूरा ध्यान रखूँगी।“ ”अच्छा, अब मैं चलना चाहूँगा। नीलम, रजिया और तेजिंदर के घर भी जाना है।“ इस प्रकार हमने जाना कि-परिवार के सदस्यों में तालमेल, सभी का उत्तम स्वास्थ्य, परिवार की जरूरतों के

अनुसार आय, शिक्षा का वातावरण और बुरी आदतों से बचना ही सुखी परिवार की नींव है।“

”हाँ मैं अपने परिवार को सुखी-स्वस्थ बनाने के लिए गुरुजी द्वारा बताई बातों का पालन करूँगी“ - मम्मी ने दृढ़तापूर्वक कहा। ”हम सब आपके साथ हैं“ - चेतना, प्रताप और उनके पापाजी एक स्वर में बोले।

## अभ्यास

### 1. बहुविकल्पीय प्रश्न-

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है-

(क) अत्यधिक भोजन करना

(ख) देर तक सोना

(ग) दवा का सेवन करना

(घ) नियमित व संतुलित दिनचर्या का पालन करना

(2) सुबह उठकर सबसे पहले-

(क) शौच जाना

(ख) भोजन करना

(ग) नहाना

(घ) मोबाइल चलाना

### 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) हमें उत्तम स्वास्थ्य के लिए कितने घंटे सोना चाहिए ?

(ख) सूर्योदय से पूर्व उठना क्यों आवश्यक है ?

### 3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) सुखी परिवार किसे कहते हैं ?

(ख) प्रताप का स्वास्थ्य क्यों खराब हुआ ?

### 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) स्वास्थ्य किसे कहते हैं ? अच्छे स्वास्थ्य के क्या लक्षण हैं ?

(ख) उत्तम स्वास्थ्य के लिए आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे ?

प्रोजेक्ट वर्क- स्वास्थ्य संबंधित अच्छी आदतों को चित्रों के माध्यम से चार्ट पेपर पर दर्शाएँ एवं अपनी कक्षा की दीवार पर लगाएँ-

### शिक्षक निर्देश-

- विश्व स्वास्थ्य दिवस के दिन विद्यालय में सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित करें जिसके अंतर्गत-
- निम्नलिखित विषयों से संबंधित कविताएँ कहानी एवं वाद-विवाद प्रतियोगिता कराएँ-“अनियमित दिनचर्या का स्वास्थ्य पर प्रभाव, व्यायाम की आवश्यकता एवं सन्तुलित आहार।” बच्चों से अच्छी आदतें-अच्छा स्वास्थ्य पर पोस्टर/स्लोगन लिखवाएँ।
- निकटतम स्वास्थ्य केंद्र से सम्पर्क कर डॉक्टरों द्वारा बच्चों का नियमित अंतराल पर स्वास्थ्य परीक्षण कराएँ। स्वास्थ्य प्रगति से अभिभावकों को भी अवगत कराएँ।