इकाई 4

वयस्कावस्था

वयस्कावस्था के आते ही, किशोर ऐसे कई चरणों से गुज़रता है जिसे ''वास्तविक संसार'' कहा जा सकता है। वह उच्च शिक्षा ग्रहण करेगा/करेगी, अनेक कार्य भी करेगा, तमाम सामाजिक बंधनों में भी बंध जाएगा और फिर अपना परिवार बनाने में व्यस्त हो जाएगा। अतः व्यक्ति की ज़िम्मेदारियाँ कई गुना बढ़ जाती हैं। इस इकाई में आप उन मुख्य कारकों को जानेंगे जो वयस्क जीवन की गुणवत्ता के निर्धारण में भूमिका निभाते हैं, जैसे :- स्वास्थ्य और स्वस्थता, वित्तीय नियोजन और प्रबंधन, वस्त्रों और परिधानों का रख-रखाव जिनका व्यक्ति स्वयं अपने लिए और साथ ही घर में भी प्रयोग करता है, और संप्रेषण में विभिन्न परिप्रेक्ष्यों को भी समझ सकेंगे। इस इकाई के अंतिम अध्याय में प्रमुख रूप से व्यक्ति के उत्तरदायित्वों और अधिकारों की चर्चा की गई है जो व्यक्ति के साथ-साथ उसके परिवार से और व्यापक समाज से भी संबंधित है।

© NCERT not to be republished

11147CH15

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण

15

© NCERT not to be republished

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम हो सकेंगे –

- स्वास्थ्य और स्वस्थता के महत्त्व पर चर्चा,
- वयस्कों की स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और चुनौतियों की व्याख्या,
- स्वास्थ्य कल्याण की संकल्पना का वर्णन, और
- वयस्कों में अच्छे स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण को बढ़ावा देने और उसे बनाए रखने के उपायों का वर्णन कर पाएँगे।

15.1 भारत में स्वास्थ्य परिदृश्य

भारतीयों की स्वास्थ्य संबंधी स्थिति पर एक सरसरी नज़र डालने पर पता चलता है कि अभी भी पर्याप्त सुधार की गुंजाइश है। विश्व स्वास्थ्य संगठन वर्ष 2020 में हमारे समक्ष निम्नलिखित आँकड़े प्रस्तुत करती है –

कुल जनसंख्या (मिलियन) – 1,3810.00
जन्म के समय जीवन-प्रत्याशा – 70 वर्ष
जन्म के समय स्वस्थ जीवन-प्रत्याशा – पुरुषों के लिए 53 वर्ष, महिलाओं के लिए 54 वर्ष
पाँच वर्ष से कम आयु में मृत्यु की संभावना (प्रति 1000 जीवित जन्मों पर) – 34
कम वजन, आयु के अनुरूप वजन (पाँच वर्ष तक की आयु के बच्चों का प्रतिशत) – 33.4

स्रोत – वर्ल्ड डवलपमेंट इंडिकेटर्स डेटाबेस
https://databank.worldbank.org/views/reportwidget.aspx?Report-Name=CountryprofilesID=by#50fd57&tbar=ysdd-ysint-n&zm=n&country=IND

भारतीय जनसंख्या की स्वास्थ्य स्थिति के संकेतक

नेत्र रोग – मोतियाबिंद, जो 80 प्रतिशत तक अंधेपन का कारण है, के वार्षिक मामले 3.8 मिलियन हैं।

कैंसर – वर्ष 2001 में भारत में कैंसर संबंधी मामलों की कुल अनुमानित संख्या 924,790 थी। इसका वर्ष 2011 तक 1,229,968 और 2021 तक 1,551,800 तक बढ़ जाने की संभावना है।

हृदय रोग – हृदय गति के रुकने और इससे संबंधित कारणों से मृत्यु दर वर्ष 1990 में अनुमानतः 2.4 मिलियन थी। बढ़ते हुए शहरीकरण के साथ यह समस्या और अधिक बढ़ रही है।

मलेरिया – वर्ष 2001 में 2.03 मिलियन मामलों से बढ़कर वर्ष 2021 में 2.62 मिलियन मामले होने का अनुमान है।

उच्च रक्तदाब, मधुमेह और वृक्क रोग – तनाव और जीवनशैली से संबंधित ये विकार बढ़ रहे हैं। भारत में मधुमेह ग्रस्त जनसंख्या वर्ष 2001 में 40 मिलियन से बढ़कर वर्ष 2010 में 47 मिलियन होने का अनुमान है। ग्रामीण क्षेत्रों में उच्च रक्तदाब की समस्या कम है, किंतु शहरी क्षेत्रों में यह बढ़ रही है।

स्रोत – निवेश सूचना और क्रेडिट दर निर्धारण एजेंसी (आई.सी.आर.ए.) – भारतीय स्वास्थ्य देखभाल और प्रौद्योगिकी सूचना पूर्वानुमान एवं मूल्यांकन परिषद् (टी.आई.एफ.ए.सी.), विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग (डी.एस.टी.), भारत सरकार

भारत में स्वास्थ्य स्थिति से संबंधित तथ्य और अनुमान चौंका देने वाले हैं जिसके अनुसार ''वर्ष 2025 तक संभव है कि पाँच भारतीयों में से एक मधुमेह का रोगी होगा'' प्रत्येक भारतीय को अपने जीवन के अनिवार्य आयामों के रूप में स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता को उजागर करते हैं। मधुमेह के अलावा, हृदय रोगों, अस्थि रोगों और हेपेटाइटिस, क्षय रोग, एड्स जैसे संक्रामक/संचारी रोगों की व्यापक वृद्धि, सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्याएँ बन चुकी हैं जिनके संबंध में जीवन की सभी अवस्थाओं में तत्काल ध्यान देने की ज़रूरत है।

अब यह माना जाता है कि पूर्व में संक्रामक और संचारी रोगों से होने वाली मृत्यु दर (मृत्यु संख्या) में बदलाव आया है। अब असंक्रामक रोग जैसे मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर मृत्यु का बड़ा कारण बन गए हैं। विशेषज्ञों का अनुमान है कि भविष्य में असंक्रामक रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों की संख्या बढ़ जाएगी और राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर इस समस्या का निवारण करने की तत्काल आवश्यकता है।

यह ध्यान देना आवश्यक है कि इनमें से कई रोग पहले केवल वृद्ध व्यक्तियों में ही देखे जाते थे। तथापि, आज यह चिंता का विषय है कि इनमें से कई रोग अब युवाओं और कम उम्र के वयस्कों में भी पाए जाते हैं। चिंता का अन्य विषय यह है कि ये रोग केवल उच्च आय वर्ग वाले परिवार के व्यक्तियों तक सीमित नहीं हैं। निम्न आय वर्ग वाले परिवारों के व्यक्ति विशेषकर शहरी क्षेत्रों के व्यक्ति, में ये समस्याएँ ज़्यादा नज़र आ रही हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का यह कहना है कि इनमें से अधिकांश स्वास्थ्य समस्याएँ अस्वस्थ खान-पान और शारीरिक परिश्रम की कमी के कारण होती हैं।

इसीलिए, विश्व के शीर्षस्थ स्वास्थ्य निकाय, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने खान-पान, शारीरिक परिश्रम और स्वास्थ्य पर एक वैश्विक कार्यनीति तैयार करने की सिफ़ारिश की है। इसके साथ-साथ, भारत सरकार भी बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्याओं और इससे जुड़े मुद्दों के बारे में बराबर चिंतित है। इस प्रकार, जब रोग बढ़ते हैं, तो (i) ऐसे व्यक्तियों को स्वास्थ्य सुविधा प्रदान करने (ii) उस व्यक्ति तथा उसके परिवार और उसके साथ-साथ राष्ट्र को आर्थिक लागत देने, चूँकि सरकार को इन समस्याओं के लिए स्वास्थ्य चिकित्सा और उपचार सुविधाएँ भी प्रदान करनी होती

© NCERT not to be republished

हैं, (iii) ऐसे व्यक्तियों की जीवन क्षमता पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभाव और (iv) उनके स्वास्थ्य और साथ ही 'साधारण रूप से' कार्य करने की उनकी क्षमता का विकास करने और उसे बनाए रखने, की दृष्टि से अत्यधिक दबाव बढ़ेगा।

15.2 स्वस्थ व्यक्ति

स्वस्थ व्यक्ति वे हैं जो शारीरिक रूप से स्वस्थ और सक्रिय हैं और प्रसन्नचित्त होते हैं, जिनमें संक्रमणों के प्रति पर्याप्त प्रतिरोधी क्षमता होती है और जो जल्दी नहीं थकते। हाल के अनुसंधानों ने पौष्टिक आहार, शारीरिक परिश्रम, वैयक्तिक कार्य और जनसंख्या-आधारित जन-स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के लाभों को दर्शाया है। अस्वास्थ्यकर आहार में सामान्यतया ऊर्जा से भरपूर (चीनी और वसा की उच्च मात्रा वाले) खाद्य पदार्थों का उपभोग शामिल है। इनमें नमक भी अधिक होता है। ऐसे खाद्यों को जब शरीर की अपेक्षित आवश्यकता से अधिक मात्रा में खाया जाता है और इसके साथ-साथ सक्रियता का स्तर कम रहता है तो सभी आयु वर्ग के लोगों, विशेषकर किशोरों और वयस्कों में यह असंक्रामक रोगों का जोखिम बढ़ाता है। खान-पान और शारीरिक परिश्रम दोनों ही स्वतंत्र रूप से तथा एक साथ मिलकर स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। शारीरिक परिश्रम, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का एक मूलभूत साधन है। स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम करने के लिए लोगों में जागरूकता बढ़ाने और बेहतर जीवनशैली प्रोत्साहित करने की अत्यधिक आवश्यकता है। मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तदाब जैसे रोगों के होने का जोखिम उन किशोरों और वयस्कों में अधिक है जिनका वज़न ज़्यादा है अथवा जो मोटे हैं। स्वास्थ्य-व्यवसायी, पोषणात्मक स्थिति और जोखिम का निर्धारण करने के लिए आमतौर पर, मानवमितिक संकेतकों (Anthropometric indicatror) का प्रयोग करते हैं।

देह संहति सूचकांक (बी.एम.आई.) एक साधारण संकेतक है, जिसका प्रयोग सामान्यतया वयस्कों में कम भार, अधिक भार और मोटापे को वर्गीकृत करने के लिए किया जाता है। यह तालिका मूलत: हमें यह बताती है कि किसी व्यक्ति का वज़न उसकी लंबाई के लिए उपयुक्त है अथवा नहीं (अर्थात कद के लिए वज़न)। इसे किलोग्रामों में वज़न को मीटर में लंबाई के प्रतिवर्ग (kg/m^2) से विभाजित कर तय किया जाता है। उदाहरणार्थ एक वयस्क जिसका वज़न 70 कि.ग्रा. है और जिसका कद 1.75 मी. है, उसका बी.एम.आई. 22.9 होगा।

बी.एम.आई. = 70 (कि.ग्रा.)/ 1.75^2 (m^2) = 22.9

यह निर्धारित करने के लिए कि व्यक्ति कम भार वाले हैं या अधिक भार वाले हैं, मोटे हैं अथवा सामान्य हैं, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 'अधिकतम अंक' (कट ऑफ पाइंट) की सिफ़ारिश की है, जो सारणी 1 में दी गई है। अत:, यदि किसी व्यक्ति का बी.एम.आई. 18.5 से कम है तो उसे कम भार के रूप में वर्गीकृत किया गया है। इसी प्रकार तीन श्रेणियों — 'सामान्य भार', 'अतिभार', 'मोटा' तथा प्रत्येक के नीचे उप श्रेणियों के लिए अधिकतम अंक दिए गए हैं। इनमें से प्रत्येक के लिए एक न्यूनतम मान और अधिकतम मान है (मानों की श्रेणी)। बी.एम.आई. के बढ़ने के साथ स्वास्थ्य जोखिम भी अधिक होते जाते हैं क्योंकि इसके कारण शरीर में इससे जुड़े असंख्य परिवर्तन होते हैं, जो हानिकारक होते हैं। इनमें शरीर में अधिक वसा (एडीपोज़ ऊतक), ग्लूकोज़ सहनशीलता में कमी, रक्त कोलेस्ट्रोल में परिवर्तन आदि शामिल हैं।

सारणी 1-बी.एम.आई. के अनुसार वयस्कों के अल्प भार, अतिभार और मोटापे का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण

वर्गीकरण	बी.एम.आई. (कि.ग्रा/मी^{2})	
	मुख्य अधिकतम अंक	अतिरिक्त अधिकतम अंक
अल्पभार	**<18.50**	**<18.50**
अत्यधिक दुबलापन	<16.00	<16.00
औसत दुबलापन	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
हल्का दुबलापन	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
सामान्य श्रेणी	**18.50 - 24.99**	**18.50 - 22.99**
		23.00 - 24.99
अतिभार	**≥25.00**	**≥25.00**
मोटापे से पहले	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 . 29.99
मोटापा	**≥30.00**	**≥30.00**
मोटापा श्रेणी I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
मोटापा श्रेणी II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
मोटापा श्रेणी III	≥40.00	≥40.00

स्रोत – विश्व स्वास्थ्य संगठन, 1995, 2000 और विश्व स्वास्थ्य संगठन 2004 से लिया गया।

बी.एम.आई. मानक का कोई संबंध आयु से नहीं है। यह पुरुष और स्त्री दोनों लिंगों के लिए समान है। किंतु कुछ हद तक विभिन्न जनसंख्याओं में आनुवांशिक, मानवजातीय और प्रजातीय कारकों से भिन्न हो सकते हैं। अनुसंधान साक्ष्य यह दर्शाते हैं कि विविध मानवजातीय जनसंख्याओं में एक ही बी.एम.आई. पर एशियाई व्यक्तियों को औरों की तुलना में अधिक खतरा है। अत: विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इन श्रेणियों को आगे और उपविभाजित करना आवश्यक समझा (जैसा कि सारणी 1 के तीसरे कॉलम में दर्शाया गया है।)

(**शिक्षकों के लिए टिप्पणी** – यह सिफ़ारिश की जाती है कि विद्यार्थियों को बेहतर तरीके से समझाने के लिए वे इस संकल्पना को पहले भली-भाँति खुद भी समझ लें। कृपया इस अध्याय के अंत में दी गई शिक्षकों के लिए टिप्पणियों का अवलोकन करें।)

अच्छे स्वास्थ्य और वांछनीय शारीरिक वज़न को बनाए रखने के लिए, स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा व्यक्तियों और समूहों के लिए निम्नलिखित सिफ़ारिशें की गई हैं, ताकि ऊर्जा संतुलन और एक स्वस्थ वज़न प्राप्त किया जा सके।

© NCERT not to be republished

स्वास्थ्य का संवर्धन करने वाले आहारों के लिए क्या करें और क्या न करें

क्या करें

– फलों और सब्ज़ियों का उपभोग बढ़ाएँ।
– फलीदार सब्ज़ियों, संपूर्ण खाद्यान्नों और गिरियों का अधिक सेवन करें।
– ग्रहण की जाने वाली ऊर्जा का खपत होने वाली ऊर्जा से मिलान करें।
– आयोडीनयुक्त नमक का प्रयोग करें।
– प्रचुर मात्रा में पानी पिएँ।

क्या न करें

– अधिक वसा/तेल (ब्रेड के ऊपर मक्खन, पराठों पर घी) या तले हुए खाद्य-पदार्थ, उदाहरणार्थ पकौड़े, पूरियाँ, गिरी, समोसे आदि का उपभोग,
– बहुत अधिक संतृप्त वसा का उपयोग (ऐसी वसा जो कमरे के तापमान पर ठोस बनी रहती है) और ट्रांस वसा (वनस्पति घी)
– सभी स्रोतों से अत्यधिक नमक का उपभोग, विशेषकर, वेफर्स, केचप्स्, सॉस, बिस्कुट, अचार, पापड़ जैसे संसाधित खाद्य पदार्थ।
– पके हुए खाने या सलाद पर ऊपर से नमक छिड़कना।
– मिठाइयाँ, चॉकलेट, पेय पदार्थों का अति सेवन।

15.3 स्वस्थता

स्वास्थ्य न केवल उचित, संतुलित आहार के कारण अच्छा होता है बल्कि इसके लिए शारीरिक परिश्रम और स्वास्थ्य संबंधी रखरखाव पर भी ध्यान देना चाहिए। स्वयं को समझना — किशोरावस्था, पर केंद्रित भाग 1 की प्रथम इकाई के अध्याय 3 में स्वास्थ्य संबंधी रखरखाव पर एक संक्षिप्त चर्चा प्रस्तुत की गई है। यहाँ, वयस्कावस्था में स्वास्थ्य के रखरखाव पर चर्चा की जाएगी। जैसे-जैसे मनुष्य की आयु बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे शरीर में कई बदलाव आते हैं, जिनमें क्षमताओं और शारीरिक क्रियाकलापों में कमी होना भी शामिल है।

शारीरिक स्वस्थता को बनाए रखने के लिए और स्वस्थ जीवन-यापन के लिए तथा साथ ही जीवन की कुछ विशिष्ट गुणवत्ता स्थापित करने के लिए व्यायाम और कुछ शारीरिक परिश्रम अत्यंत आवश्यक हैं। नियमित व्यायाम उपयोग की गई अधिक कैलोरीज़ को खर्च करता है और अतिरिक्त कैलोरीज़ को वसा में बदलने की संभाव्यता को कम करता है। नियमित व्यायाम व्यक्ति को चुस्त बनाता है। वे व्यक्ति जो नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, स्वयं ही अच्छा महसूस करते हैं और बेहतर रूप से सो पाते हैं। व्यायाम से हृदय और फेफड़े भी अधिक प्रभावी रूप से कार्य करते हैं, जिससे परिसंचरण और श्वसन सुधरता है। कम-से-कम 20 मिनट के लिए सप्ताह में तीन बार किया गया व्यायाम लाभप्रद होता है। बुजुर्गों को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए ताकि वे मोटापे, उच्च रक्तदाब, और मधुमेह जैसे कई रोगों से बच सकें और उन्हें नियंत्रित कर सकें। वास्तव में, नौजवानों और युवाओं को बाद में इन रोगों से बचने के लिए पहले से ही सावधानीपूर्ण स्वास्थ्य संबंधी पूर्व उपायों का पालन शुरू कर देना चाहिए।

वयस्कावस्था में व्यायाम के लाभ –

(i) **व्यायाम और बीमारी –** व्यायाम शरीर के संघटन में सुधार करके, उपपाचय और

© NCERT not to be republished

हृदय-श्वसनी स्वस्थता को प्रभावित करके गंभीर और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम को कम करता है। यह सहनशक्ति, पेशियों का भार, पेशियों की सशक्तता, फुर्ती और चुस्ती तथा लचक में सुधार द्वारा अशक्तता को कम करता है। यह सामान्य किंतु कठिनाई से ठीक होने वाली और बुजुर्गों में देखी जाने वाली समस्याओं, जैसे तनाव और अवसाद, अनिद्रा, क्षुधा-अभाव, कब्ज और संज्ञानात्मक हानियों को रोकने और उनका उपचार करने में सहायक होता है। नियमित रूप से व्यायाम करने से विशिष्ट लाभ प्राप्त होते हैं, जैसे –

- यह कम-से-कम 15 वर्षों के लिए अशक्तता को दूर करने में सहायक है। यदि आलसी व्यक्ति भी थोड़ा बहुत व्यायाम शुरू करें तो उन्हें महत्वपूर्ण लाभ प्राप्त होते हैं।
- शरीर के निचले भाग के व्यायाम वृद्धों में संतुलन बनाते हैं/बनाए रखते हैं।
- अधिक वज़न वाले/मोटे लोगों को वज़न कम करने में सहायता करता है।
- शरीर के वांछित वज़न को बनाए रखने में मददगार होता है।
- शरीर में शर्करा के स्तर और रक्तदाब को नियंत्रित करने में सहायक होता है।
- यह हड्डियों में खनिजों की सघनता को बनाए रखता है जिससे हड्डी टूटने और अशक्तता का जोखिम कम होता है, विशेषकर बड़े-बूढ़ों में।
- ऊपरी और निचले दोनों अंगों में पेशियों की ताकत को बढ़ाने में सहायक है (कुछ महीनों का व्यायाम प्रशिक्षण हमारे निचले अंगों की ताकत को बढ़ाने में सहायक हो सकता है)।

व्यायामों को तीन मुख्य श्रेणियों में बाँटा जा सकता है –

- सहनशक्ति निर्माण/वातापेक्षी (एरोबिक्स) व्यायाम
- शक्ति निर्माण/प्रतिरोध व्यायाम
- संतुलन बढ़ाने के लिए/लचक वाले व्यायाम

इन व्यायामों के लाभों को नीचे दिए गए बॉक्स में दर्शाया गया है –

व्यायाम / क्रिया	लाभ
सहनशक्ति निर्माण/वातापेक्षी व्यायाम जिसमें तेजी से टहलना, साइकिल चलाना, तैराकी, फुटबाल, टेनिस, बैडमिंटन शामिल हैं।	सहनशीलता को बढ़ाता है, स्वस्थता सुधारता है, वज़न कम करने अथवा नियंत्रित करने में मदद करता है, हृदय-श्वसनी कार्यों में सुधार करता है, रक्त में शर्करा को नियंत्रित करता है, कब्ज को रोकता है, नींद में सुधार लाता है, और दिमाग को सकारात्मक बनाता है। यह सुधार नियमित, विधिपूर्ण कठोर व्यायाम, अर्थात वातापेक्षी क्रिया के 30 मिनट तक प्रतिदिन के व्यायाम के कुछ ही सप्ताहों के पश्चात् नज़र आने लगेंगे । तथापि, यदि व्यायाम के नियम को तोड़ा जाएगा तो स्वस्थता का स्तर शीघ्र ही घटने लगेगा।
शक्ति प्रदायक/प्रतिरोध क्षमता बढ़ाने वाले व्यायाम जिसमें भारोत्तोलन, दंड-बैठक/प्रोत्थान और व्यायामशाला में विशिष्ट रूप से निर्मित उपकरणों द्वारा व्यायाम शामिल है।	पेशियों की ताकत और हड्डी के भार को बढ़ाते हैं, शरीर को गठीला बनाने में सहायक होते हैं और शरीर की भंगिमा को सुधारते हैं।

संतुलन/लचीलापन जिसमें अंगों को तानना, ढीला छोड़ना और झुकाना शामिल है, जैसे– योग और सीढ़ी चढ़ना।	पेशियों और जोड़ों को अपने संपूर्ण संचालनों को आसानी से कार्य करने में सहायता करते हैं, अकड़ेपन को कम करने के लिए, जोड़ों को लचीला करने में मदद करते हैं जिससे संतुलन, लचीलापन और गतिशीलता सुधरती है।

क्रियाकलाप 1

निकट के किसी स्वास्थ्य अथवा स्वास्थ्य-रखरखाव अथवा योग केंद्र या व्यायामशाला में जाएँ और प्रशिक्षक/शिक्षक या वयस्क योगकर्ताओं से उनके द्वारा किए जाने वाले व्यायाम के लाभों के बारे में पता करें।

हर दिन में 1440 मिनट होते हैं। इनमें से 30 मिनट शारीरिक गतिविधि के लिए निर्धारित करें। वयस्कावस्था में स्वास्थ्य अच्छा बनाए रखने के लिए व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ।

(ii) **व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण –** शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी लाभों के अलावा, स्वास्थ्य कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति व्यायाम के लाभों के प्रति जागरूकता और वैज्ञानिक साक्ष्य बढ़ रहा है। अमरीका के ड्यूक विश्वविद्यालय में वैज्ञानिकों ने अवसादग्रस्त व्यक्तियों का 4 महीनों तक अध्ययन किया और पाया कि जिन व्यक्तियों ने सप्ताह में तीन बार तीस मिनट के लिए व्यायाम किया था, उनमें से 60 प्रतिशत व्यक्ति बिना किसी औषधि के अवसाद पर काबू पा सके। एक अन्य शोधकार्य दर्शाता है कि केवल 8 मिनट की थोड़ी-सी कसरत स्वस्थ लोगों में रोग की प्रतिरोध क्षमता को सुधारने के साथ-साथ उदासी, तनाव और क्रोध को कम करने में सहायक हो सकती है। कई लोगों ने अनुभव किया है कि व्यायाम आत्मविश्वास को बढ़ाने और साथ-साथ दुश्चिंता और दबाव को कम करने में सहायता करता है। यह मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कुशलता में योगदान करता है। अत:, व्यायाम को एक कुशल क्रिया के रूप में देखा जा सकता है, जो शारीरिक और मानसिक समस्याओं की रोकथाम करता है।

विशेषज्ञ यह चेतावनी देते हैं कि व्यायाम को सजा के रूप में देखना, उसके लाभों को कम कर सकता है। सजा समझने के बजाय, व्यायाम को आनंदपूर्वक करना चाहिए। पहले कुछ दिनों में महसूस किया जाने वाला शारीरिक दर्द और परेशानी धीरे-धीरे गायब हो जाती है। भारत में, योग और ध्यान-मनन का प्रयोग पारंपरिक रूप से ही मानसिक स्वास्थ्य और कुशलता की प्राप्ति के लिए किया जाता रहा है। योग शरीर को और अधिक लचीला बनाता है। शोधकर्ताओं ने दर्शाया है कि मधुमेह और उच्च रक्तदाब जैसी परिस्थितियों के लिए भी योग लाभप्रद है।

व्यायाम के दौरान और उसके पश्चात् मस्तिष्क कुछ द्रव्य निष्कासित करता है, जिन्हें ऐंडोर्फिन्स कहते हैं। ये द्रव्य शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक हैं और प्रसन्नता तथा कुशलता की भावनाओं को बढ़ाते हैं। आज की जीवनशैलियाँ, विशेषकर शहरी क्षेत्रों और महानगरों में, तेज गति वाली और अधिक तनावपूर्ण हैं। अत: यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की ओर ध्यान दे।

© NCERT not to be republished

2002 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 'शारीरिक परिश्रम' विषय को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में मान्यता दी। तब से, 6 अप्रैल को शारीरिक परिश्रम के विश्व दिवस के रूप में मनाया जाता है। यह वैश्विक पहल का एक उदाहरण है जिसका लक्ष्य है विभिन्न समाजों में शारीरिक परिश्रम के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देना।

15.4 स्वास्थ्य कल्याण क्या है?

स्वस्थता पूर्णरूप से स्वस्थ होने की स्थिति है। इसका अर्थ है अपने जीवन के सभी पहलुओं में संतुलन और सामंजस्य की प्राप्ति करना। स्वस्थता शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य के एकीकरण से प्राप्त होती है। यह कार्य करने के इष्टतम स्तरों को प्राप्त करने के लिए रोधात्मक दृष्टिकोण है। 'स्वस्थता' की संकल्पना एक अद्भुत परिप्रेक्ष्य है, जो स्वास्थ्य और कुशलता को सुगम बनाने पर बल देती है। यह स्वास्थ्य के लिए संसाधनों के रूप में समस्याओं, आवश्यकताओं या कमज़ोरियों पर केंद्रित होने के बजाय मानव शक्तियों पर संकेंद्रित है। कुशलता को बढ़ावा देना अस्वस्थता अथवा चिकित्सकों या औषधियों पर निर्भरता को रोकने लिए एक दृष्टिकोण है।

स्वास्थ्य कल्याण हमारे लिए किस प्रकार सहायक होता है?

स्वस्थता संपूर्ण जीवन चक्र में रोगों, अशक्तता, असुविधा और व्यथा को कम करके 'जीवन की गुणवत्ता' सुधारती है। यह सकारात्मक मानव शक्तियों को बढ़ावा देने के लिए परमावश्यक है जो सामंजस्य और स्वस्थता के संवर्धन और विकास में सहायता करती है।

स्वस्थता के दृष्टिकोण में सर्वप्रथम यह अपेक्षित है कि व्यक्ति अपने स्वयं के जीवन की गुणवत्ता के लिए ज़िम्मेदारी ले। इसकी शुरुआत एक स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने के सजग निर्णय से होती है, जो सकुशलता और संतुष्ट जीवन के उच्च स्तरों तक ले जाएगा।

स्वास्थ्य कल्याण एक पसंद है ..... एक निर्णय जो इष्टतम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए लिया जाए।

स्वास्थ्य कल्याण जीने का एक तरीका है ..... वह जीवनशैली जो एक व्यक्ति को उसके लक्ष्य तक पहुँचने में और अपनी क्षमता पहचानने में मदद करती है।

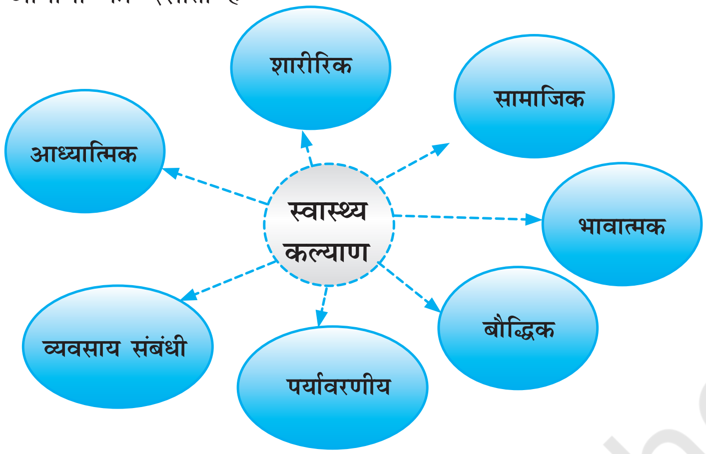
स्वास्थ्य कल्याण एक प्रक्रिया है ..... निर्णयों और व्यवहारों का एक क्रम है जो स्वास्थ्य, कुशलता और प्रसन्नता की ओर ले जाता है।

स्वास्थ्य कल्याण समग्र दृष्टिकोण है ..... यह एक ऐसा दृष्टिकोण है जो शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को इस योग्यता के साथ एकीकृत करता है कि हमारे सभी विश्वास, विचार, भाव और कार्य हमें हर प्रकार से प्रभावित करते हैं।

स्वास्थ्य कल्याण अपनी स्थितियों एवं परिस्थितियों को सहर्ष स्वीकार करना है ..... अपनी सभी कमज़ोरियों, शक्तियों और चुनौतियों के साथ ।

© NCERT not to be republished

स्वस्थता के समग्र दृष्टिकोण का वर्णन निम्नलिखित रेखाचित्र में किया गया है जो एक स्वस्थ जीवन-शैली के आयामों को दर्शाता है–



चित्र 1 – स्वस्थ्य जीवन-शैली के आयाम

स्वस्थता अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र बन गया है ताकि इसे समझा जा सके और उसके अभ्यास और प्रोत्साहन के लिए दिशा-निर्देश प्रदान किए जा सकें। अनेक अध्ययनों से प्राप्त प्रमाण यह दर्शाते हैं कि स्वस्थता और स्वास्थ्य कल्याण के पैमाने पर "उच्च" श्रेणी में रखे गए व्यक्तियों में निम्नलिखित गुण समान रूप से पाए जाते हैं —

- उच्च आत्मसम्मान, सकारात्मक दृष्टिकोण तथा संकल्प की भावना
- व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी और वचनबद्धता की बलवती भावना
- विनोदप्रियता का भाव
- दूसरों के प्रति चिंता
- पर्यावरण के प्रति सम्मान
- शारीरिक रूप से स्वस्थ और एकीकृत स्वस्थ जीवन-शैली
- व्यसनकारी आदतों का न होना
- जीवन की चुनौतियों से जूझने की क्षमता
- निरंतर सीखने की क्षमता बनाए रखना
- प्यार करने की क्षमता और पालने-पोसने का सामर्थ्य
- प्रभावी संप्रेषण का सामर्थ्य

स्वास्थ्य कल्याण के आयाम

'स्वस्थ जीवन-शैली' अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता, परिवार, मित्रों और साथियों के साथ अच्छे संबंध और साथ ही अपने कार्य और कार्यस्थल में उत्पादकता और संतुष्टि से जुड़ा हुआ है।

सामाजिक पहलू – यह पहलू दूसरे लोगों के साथ परस्पर निर्भरता पर, मित्र बनाने पर और अर्थपूर्ण, प्रसन्न, संतोषजनक और स्थिर संबंध बनाने पर बल देता है। सामाजिक स्वस्थता इस

विचार पर बल देती है कि केवल अपने बारे में सोचने की अपेक्षा अपने समाज के कल्याण में योगदान के बारे में सोचना अधिक सहायक है। मूल सिद्धांत यह है कि दूसरों के साथ और अपने पर्यावरण के साथ लड़ाई करके रहने से बेहतर यह है कि इनके साथ सामंजस्य बनाकर रहा जाए।

शारीरिक पहलू – यह जीवन-शैली के लिए किए गए सुविचारित चयनों से संबंधित है जिसमें पर्याप्त शारीरिक क्रिया, संतुलित आहार और अच्छी स्वास्थ्य योजना शामिल है, जो शरीर के इष्टतम स्वास्थ्य और सकुशलता को प्राप्त करने और बनाए रखने में सहायक होगा। वर्तमान और भविष्य के लिए स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाली स्वस्थ जीवन शैली का चुनाव करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

बौद्धिक पहलू – यह उस सीमा तक व्याप्त है जिसमें एक व्यक्ति सृजनात्मक, प्रेरक मानसिक गतिविधियों में लगा रहता है। संपूर्ण स्वस्थता के लिए एक सक्रिय मस्तिष्क का होना अत्यावश्यक है। नए विचारों के प्रति खुला दृष्टिकोण, आलोचनात्मक तरीके से सोच-विचार करना, सृजनात्मक और उत्सुक होना और नए कौशलों में दक्षता प्राप्त करने के लिए जागरूक रहना बौद्धिक स्वस्थता की कुंजियाँ हैं। "बौद्धिक रूप से स्वस्थ" व्यक्ति उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग अपने ज्ञानवर्धन के लिए करता/करती है, जिससे वह उसे दूसरों के साथ बाँटने के साथ-साथ अपने कौशलों में सुधार कर सके। इसके लाभों में बेहतर कार्य निष्पादन, बेहतर रूप से समस्याओं का निदान, अधिक ज्ञान तथा जीवन में सफल होने के बेहतर अवसर शामिल हैं।

व्यावसायिक पहलू – इसका संबंध अपने कार्य से प्राप्त संतोष से और उस बोध से है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं को समृद्ध करता है। प्राप्त संतोष का संबंध व्यक्ति की अभिवृत्तियों, दिशा और लक्ष्यों की भावना और उपलब्धि की अनुभूति से होता है। वयस्कों के लिए कार्य के माध्यम से अपने जीवन में व्यक्तिगत संतोष और समृद्धि प्राप्त करना अपेक्षित है ताकि उन्हें जीवन में आराम और संतोष की अनुभूति हो। नियोजकों द्वारा कार्यस्थल पर स्वस्थता पर अत्यधिक बल दिया जा रहा है ताकि कर्मचारियों के लिए बेहतर स्वास्थ्य, सकुशलता और उत्पादकता सुनिश्चित की जा सके।

भावात्मक पहलू – आज स्वयं और जीवन के प्रति सकारात्मक और उत्साही होने की अधिकतम सीमा क्या है? सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार की भावनाओं को ठीक ढंग से संभालने की क्षमता क्या है? सभी दबावों का सामना करते हुए कैसे कोई अपनी सीमाओं का वास्तविक मूल्यांकन करता है? उत्तम भावों की दशा ही एक व्यक्ति को अनेक भाव समूहों को समझने, मान्यता देने, अनुभव करने, उसे स्वीकार करके अभिव्यक्त करने का अवसर देती है। विशेषकर वयस्क अवस्था में, हृदय रोग या कैंसर जैसे दीर्घकालिक रोग मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

दबाव से एक व्यक्ति कई तरीकों से प्रभावित हो सकता है – चिड़चिड़ापन, सीने में जलन, सिर दर्द, हृदय रोग और कैंसर भी। दबाव से पूरी तरह से बचा नहीं जा सकता है। फिर भी, हम दबाव से जूझना सीख सकते हैं (इस अध्याय का चित्र-2 देखें)। स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने वाली गतिविधियाँ संपूर्ण स्वास्थ्य और स्वास्थ्य कल्याण को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं।

आध्यात्मिक पहलू – सामान्यतया यह पहलू मानव अस्तित्व के लिए जीवन के अर्थ और प्रयोजन की खोज में व्यक्ति को निरंतर लगे रहने की प्रेरणा देता है। आध्यात्मिकता का संबंध

© NCERT not to be republished

स्वस्थ मानसिकता, सामान्यतः बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और जीवन के उत्तम गुणों से है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य और चिकित्सा के परिणाम भी प्रभावित हो सकते हैं। आध्यात्मिकता व्यक्तियों को शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करने में भी मदद कर सकती है।

पर्यावरणीय पहलू – यह मानव और पर्यावरण के बीच के आपसी संबंध और निर्भरता को उजागर करता है। मानव हित में पर्यावरण द्वारा निभाई जाने वाली महत्वपूर्ण भूमिका और मानव के कार्यकलाप द्वारा पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभावों के प्रति सजगता की आवश्यकता है। मानव द्वारा किए जाने वाले पर्यावरणीय निम्नीकरण और विनाश से प्राकृतिक संसाधनों की उपलब्धता खतरे में पड़ रही है, जिसके परिणामस्वरूप ऐसी अनेक जटिल समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं जो मानव जीवन की गुणवत्ता को संकट में डाल देंगी।

वित्तीय पहलू – इस पहलू में वित्तीय संसाधनों का समझदारी से प्रबंधन करने, भविष्य के लिए बचत करने, निवेश करने और योजना बनाने के बारे में सुविचारित निर्णय लेने तथा सीखने पर ज़ोर दिया जाता है। एक अर्थ प्रधान समाज में (जो मुख्यतः पैसे के लेन-देन पर चलता है) स्वास्थ्य और सुख-सुविधा प्राप्त करने के लिए पर्याप्त वित्तीय संसाधन अपेक्षित हैं। प्रत्येक व्यक्ति को पर्याप्त वित्त के लिए मेहनत से कार्य करना पड़ता है और उत्पादक होना पड़ता है, न केवल व्यक्ति और परिवार जैसे सूक्ष्म स्तर पर बल्कि समाज, क्षेत्र, राज्य और राष्ट्र जैसे व्यापक स्तरों पर भी।

15.5 दबाव और दबाव से जूझना

दैनिक जीवन में दबाव से नहीं बचा जा सकता और व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक भूमिकाओं में इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों संकेतार्थ होते हैं। कुछ दबाव किसी को बेहतर निष्पादन के लिए और काबिल बनने के लिए प्रेरित करते हैं और ओजस्वी बना देते हैं। जिस दबाव का प्रभाव सकारात्मक होता है उसे 'अनुकूल दबाव' कहते हैं और जिस दबाव का प्रभाव निष्पादन, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रतिकूल होता है उसे 'प्रतिकूल दबाव' कहते हैं। निजी स्तर पर कोई भी व्यक्ति नीचे दी गई गतिविधियों द्वारा अपना मूल्यांकन कर सकता है–

क्रियाकलाप 2

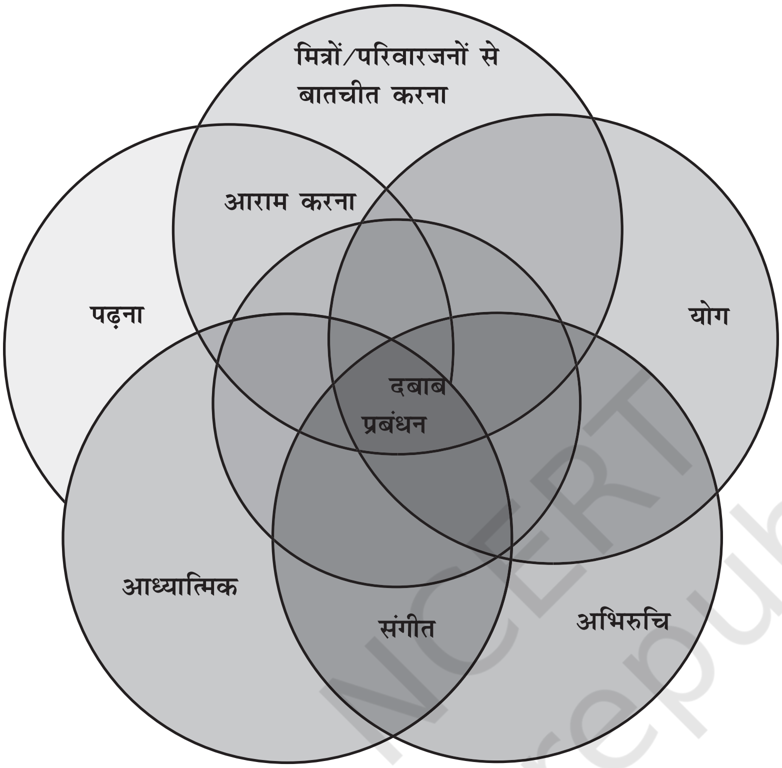
स्वयं से निम्नलिखित प्रश्न पूछें–

- क्या मैं अधिकतर चिड़चिड़ापन/चिंतित/अवसादग्रस्त महसूस करता/करती हूँ?
- क्या मैं बिना किसी यथेष्ठ कारण के अधिकांश समय थकान महसूस करता/करती हूँ?
- क्या मैं बहुत ज़्यादा चिंता करता/करती हूँ और इसलिए तनावग्रस्त रहता/रहती हूँ और सो नहीं पाता/पाती?
- क्या मैं कई बार बहुत 'अप्रसन्न' और अति भारग्रस्त महसूस करता/करती हूँ?

यदि इनमें से एक या उससे अधिक प्रश्नों का उत्तर 'हाँ' में है, तो यह संभव है कि वह व्यक्ति दबावग्रस्त है। दीर्घकालिक दबाव शरीर को नुकसान पहुँचा सकता है और उच्च रक्तदाब, मोटापा, दिल का दौरा, प्रतिरोधक क्षमता की कमी जैसे रोगों में से कई को जन्म दे सकता है।

© NCERT not to be republished

युवा अथवा वृद्ध, पुरुष अथवा स्त्री, अमीर अथवा गरीब, स्वस्थ अथवा दुर्बल कोई भी व्यक्ति दबाव से जूझने की जानकारी प्राप्त करके लाभान्वित हो सकेगा और अपने जीवन की गुणवत्ता सुधारने का लाभ उठा सकेगा। ऐसी कई दबाव प्रबंधन तकनीकें हैं, जो चित्र-2 में निर्दिष्ट की गई हैं। एक या एक से अधिक तकनीक प्रयोग करने का निर्णय व्यक्तिगत इच्छा पर निर्भर करता है।



चित्र 2 – दबाव से जूझने की सरल तकनीकें

शोधकार्यों से पता चलता है कि वे व्यक्ति जो अपना ध्यान रखते हैं और अपनी जीवन-शैली नियंत्रित रखते हैं, अधिक स्वस्थ हैं, अधिक उत्पादक हैं। ये कार्य में कम अनुपस्थित रहते हैं और चिकित्सा सेवाओं के लिए बहुत कम माँग करते हैं। यह केवल चिकित्सा उपचार ही नहीं है, बल्कि यह निरंतर आत्मोपचार है जिससे स्वास्थ्य का संवर्धन होता है और जीवन की गुणवत्ता सुधरती है।

बी.एम.आई. वर्गीकरण के संबंध में अध्यापकों के लिए टिप्पणी

हाल के वर्षों में इस बात पर बहस होती रही है कि क्या विभिन्न मानवजातीय समूहों में देह संहति सूचकांक में विभेदक विंदुओं (अधिकतम अंकों) को अलग-अलग परिभाषित करने की आवश्यकता है? इसका उभरता साक्ष्य है कि बी.एम.आई. शरीर में वसा की प्रतिशत मात्रा और विभिन्न जन समूहों के बीच शारीरिक वसा वितरण भेदों में आपसी संबंध है और इस प्रकार इसका 25 कि.ग्रा./मी^{2} के 'अधिकतम अंक' से नीचे होना स्वास्थ्य के लिए जोखिम है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मोटापा संबंधी अद्यतन वर्गीकरण से यह व्याख्या सामने आती है।

एशियाई और पैसेफिक आबादी में बी.एम.आई. विभेदक रेखा की व्याख्या करने के दो पूर्ववर्ती प्रयास किए गए, जिसने इस बहस को आगे बढ़ाया। अतः इस बहस पर रोशनी डालने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एशियाई आबादी में बी.एम.आई. संबंधी विशेषज्ञों की परामर्शदात्री सभा आयोजित की। (सिंगापुर, 8-11 जुलाई, 2002)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के विशेषज्ञ परामर्शदाताओं ने यह निष्कर्ष निकाला कि अधिभार व्यक्तियों के लिए डब्ल्यू.एच.ओ. के विद्यमान 'अधिकतम अंको' (= 25 कि.ग्रा./मी^{2}) से कम बी.एम.आई. वाले एशियाई लोगों में टाइप 2 मधुमेह और हृदय रोगों के उच्च जोखिम वाले लोगों का अनुपात महत्वपूर्ण था। तथापि, अवलोकित जोखिम के लिए विभिन्न एशियाई समूहों में 22 कि.ग्रा./मी^{2} से 25 कि.ग्रा./मी^{2} के बीच है और उच्च जोखिम के लिए यह 26 कि.ग्रा./मी^{2} से 31 कि.ग्रा./मी^{2} के बीच है। अतः परामर्शदाताओं ने यह परामर्श दिया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के मौजूदा बी.एम.आई. अधिकतम अंकों (सारणी 1) को अंतर्राष्ट्रीय के रूप में मान्यता दी जानी चाहिए।

लेकिन 23, 27.5, 32.5, और 37.5 कि.ग्रा./मी^{2} के विभेदक बिंदुओं (अधिकतम अंक)को सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्रवाई के लिए बिंदुओं के रूप में जोड़ा जाना है। अतः यह सिफ़ारिश की गई कि अंतर्राष्ट्रीय तुलनाओं को सुगम बनाने की दृष्टि से रिपोर्टिंग प्रयोजनों के लिए सभी देश सभी श्रेणियों का प्रयोग करें (जैसे 18.5, 23, 25, 27.5, 30, 32.5 कि.ग्रा./मी^{2} और कई समूहों में 35, 37.5 और 40 कि.ग्रा./मी^{2})।

इस अध्याय ने आपको वयस्क अवस्था में अच्छे स्वास्थ्य के महत्त्व और स्वास्थ्य कल्याण को बनाए रखने के तरीके के बारे में अच्छी खासी जानकारी दी है। आप इससे सहमत होंगे कि पर्याप्त वित्तीय साधनों का होना एक वयस्क की सुस्वस्थता के लिए एक आवश्यक संघटक है। लेकिन केवल पैसा होना ही काफ़ी नहीं है। इस साधन का अधिकतम लाभ उठाने के लिए इसका प्रबंधन करना और इसके उपयोग के लिए योजना बनाना उतना ही महत्वपूर्ण है। इन सभी मुद्दों पर अगले अध्याय – वित्तीय प्रबंधन और योजना में विचार किया जाएगा।

प्रमुख शब्द एवं उनके अर्थ

स्वस्थता – अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य, भावात्मक स्थिरता, परिवार, मित्रों और सहयोगियों के साथ अच्छे संबंध तथा साथ ही अपने कार्य और कार्यस्थल में उत्पादकता और संतोष से संबंद्ध है।

विभेदक बिन्दु – वह अंक जो वज़न, रक्त कोलेस्ट्रोल या रुधिर शर्करा इत्यादि के लिए सामान्य स्तरों के परास को बताता है। न्यूनतम मान से कम या अधिकतम मान से अधिक सामान्य नहीं होता। दूसरे शब्दों में कहें तो ऐसे मान असामान्य को सामान्य मानों से 'अलग' करते हैं।

ग्लूकोज़ की सह्यता – पर्याप्त इंसुलिन का स्राव करके अत्यधिक ग्लूकोज़ इनटेक (और परिणामस्वरूप रक्त ग्लूकोज़ का उच्च स्तर) के प्रति अभिक्रिया करने की शरीर की क्षमता। इंसुलिन ग्लूकोज़ को शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश करने में सहायता करता है और इस प्रकार से रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर को कम करता है। जिन लोगों को मधुमेह पहले हो चुका है या जो मधुमेह से पीड़ित हैं उनमें ग्लूकोज़ की सह्यता कम होती है।

■ अंत में कुछ प्रश्न

1. **निम्नलिखित कथन सही हैं या गलत–**

   i) आपको शारीरिक रूप से सक्रिय रहने की केवल तभी आवश्यकता है जब आप वज़न कम करना चाहते हैं। सही/गलत

   ii) शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जिम की सदस्यता, विशेष उपकरण और कपड़ों की आवश्यकता होती है। सही/गलत

   iii) प्रतिदिन 60 मिनट कसरत किए बिना शारीरिक स्वस्थता प्राप्त नहीं की जा सकती है। सही/गलत

   iv) ऐंडोर्फिन वे रासायनिक तत्त्व हैं जो व्यक्ति को अवसादी बना देते हैं। सही/गलत

2. अभ्यास

क) स्वयं और दो वयस्कों (एक युवा वयस्क और एक प्रौढ़ वयस्क) के लिए बी.एम.आई. का मूल्यांकन करें।

ख) सामूहिक चर्चा – ''उम्रदार वयस्कों को कसरत करने की आवश्यकता नहीं होती है।'' इस विषय पर सामूहिक चर्चा का आयोजन करें।

ग) वाद-विवाद – ''जब व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ है तो उसके खान-पान के बारे में परेशान होने की आवश्यकता नहीं है।'' इस कथन के समर्थन और विरोध में कक्षा में समूहों के बीच एक वाद-विवाद का आयोजन करें।

घ) व्यक्तिगत डायरी – ग्लानि और संकट के बीच अंतर करें। एक सप्ताह के लिए अपनी ग्लानि और संकट की स्थिति का रिकॉर्ड रखें।

3. परियोजना

i) स्वास्थ्य कल्याण और स्वास्थ्य के महत्त्व को लोकप्रिय करने के लिए आकर्षक पोस्टर बनाएँ।

ii) स्नैक्स के लिए स्वस्थ और पोषक पाक सामग्री जुटाएँ। पाक सामग्री की पुस्तिका तैयार करें और समुदाय में बताएँ।

4. विद्यालय के लिए परियोजना

i) कसरत के लाभ को बढ़ावा देने के लिए पद यात्रा रैली का आयोजन करें।

ii) माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के बीच खुशहाली और कुशलता के महत्त्व का प्रचार करने के लिए शिक्षक छात्रों के पोस्टरों का प्रचार करने हेतु स्कूल में प्रदर्शनी का आयोजन कर सकते हैं।

iii) विद्यालय विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाने के लिए स्वास्थ्य और स्वस्थता सप्ताह का आयोजन कर सकते हैं।

© NCERT not to be republished