

Notes

COURSE - 11

Date

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

स्वास्थ्य, योग एवं शारीरिक शिक्षा

HEALTH YOGA AND PHYSICAL EDUCATION

# स्वास्थ्य [HEALTH]

## Meaning of Health

### स्वास्थ्य का अर्थ

स्वास्थ्य जीवन की एक मजबूत नींव है जिस पर सम्पूर्ण जीवन की खुशियाँ टिकी रहती हैं। अच्छा स्वास्थ्य को पाने के लिए हमें कुछ प्रयास करने होते हैं एवं कुछ अच्छी आदतों का विकास करना होता है।

जीवन में स्वास्थ्य के महत्व को प्रकट करने वाली यह कहावत सभी ने सुनी होगी "जान है तो जहान जब व्यक्ति स्वस्थ होता है तो वह अपने काम तथा अपने जीवन में सर्वाधिक आनन्द प्राप्त करता है।

अंग्रेजी शब्द 'हेल्थ' के अनुसार "शारीरिक बीमारी या कुछ भी मुक्त होने की अवस्था ही स्वास्थ्य का अर्थ है। शारीरिक बीमारी या कुछ

**Notes**

से विशेष रूप से मुक्त शरीर, मन या आत्मा में स्वास्थ्य एवं सशान्ति होने की स्थिति ही स्वास्थ्य है।

स्वास्थ्य को उस अवस्था के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है जिसमें शरीर की मानसिक एवं शारीरिक दोनों का वातावरण के साथ संतुलन के तरीके से समायोजन होता है। इसमें मानव शरीर के सभी अंगों का सामान्य रूप से कार्य निष्पादन सम्भूत है, जिससे फलस्वरूप हमारे शारीरिक शक्ति, जोखिम, मानसिक स्थिरता और जीवन के प्रति संतुलन रूपी गुणों का विकास होता है।

स्वास्थ्य शब्द को परिभाषित करना अत्यन्त ही कठिन कार्य है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न व्यक्तियों के लिए भिन्न-भिन्न है -

1. शरीर रचना विज्ञानी के लिए  
(To an Anatomist)

स्वास्थ्य का

वाल्पर्य सामान्य शारीरिक संरचनाओं की पुष्टि है।

2. शरीर क्रिया विज्ञानी के लिए :-  
(To an Physiologist)

इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य का वाल्पर्य शरीर का सामान्य रूप से कार्य निष्पादन करना है।

3. जैव रसायनशास्त्री के लिए :-  
(To an Biochemist)

इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य का वाल्पर्य शरीर में जैव रसायनिक स्तरों का सामान्य स्तर है।

4. रोग विज्ञानी के लिए :-  
(To an Pathologist)

स्वास्थ्य का वाल्पर्य सामान्य कोशिका संघटन से है।

5. आनुवांशिकी विज्ञानी के लिए :-  
(To an Geneticist)

स्वास्थ्य का तात्पर्य आनुवांशिकी क्षमता की पूर्ण अनुभूति से है।

## 6. मनोचिकित्सक के लिए :-

(To work as a Psychologist)

स्वास्थ्य का तात्पर्य अच्छी तरह से समायोजित एवं संतुलित व्यक्तित्व से है।

अतः स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

## स्वास्थ्य की परिभाषा (DEFINITION OF HEALTH)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य की व्यापक परिभाषा की है, जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य जैसे महत्वपूर्ण आयामों को सम्मिलित किया गया है।

“स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, शैत्य या अशक्तता की अनुपस्थिति मात्र नहीं है।”

# Notes

"Health is a state of complete physical mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

किडान डॉ. व्नेडिक्ट जस्ट ने स्वस्थ को निम्न प्रकार से परिभाषित किया है -

उत्तम स्वस्थ वह समीक रतन है, जिसका मूल्य तब जात होता है, जब वह रखा जाता है।"

अतः हम कहते हैं कि आति धर्म, आर्थिक या सामाजिक रिश्तियों के भेदभाव के बिना स्वस्थ के उच्चतम प्राप्त स्तर को उपभोग करने का अधिकार मानव का एक मौलिक अधिकार है।

## स्वास्थ्य का महत्व - Importance of Health

सुरक्षित जीवन व्यतीत करने के लिए स्वस्थ होने की आवश्यकता होती है। जब हम स्वस्थ होते हैं तो हम अपने शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक क्षमताओं का अधिकतम प्रयोग कर सकते हैं।

## Notes

और अपने जीवन में सर्वाधिक आनन्द  
आनन्द प्राप्त करते हैं।

बिबीगी लेना हमारे स्वास्थ्य  
का प्रमुख लक्षण है। स्वस्थ व्यक्ति  
ही स्वस्थ और मजबूत राष्ट्र का  
निर्माण कर सकता है। स्वास्थ्य का  
महत्व निम्नलिखित है -

1. स्वस्थ व्यक्ति अपने लिए, परिवार के  
लिए, सर्व समाज के लिए धन के  
समान है।

2. स्वास्थ्य अमूल्य रत्न है, यह प्रत्येक  
व्यक्ति जानता है, लेकिन कभी-कभी  
अज्ञानतावश इतने गलत आदतों के  
कारण वह अपने स्वास्थ्य को हानि  
पहुँचाता है।

अतः बचपन से ही उन  
चीजों की आदत बना लेनी चाहिए  
जो स्वास्थ्य की दृष्टिसे बुरी  
आवश्यक है।

3. स्वस्थ व्यक्ति समाज का स्तम्भ होता  
है, परन्तु अस्वस्थ व्यक्ति उस पर  
कोशिस प्रतीत होता है।

4. एक स्वस्थ नागरिक न केवल अपने परिवार, समुदाय, सभ्य राज्य एवं राष्ट्र की प्रगति में योगदान देता है बल्कि अपने देश की आर्थिक उन्नति में भी सहयोग देता है।

5. व्यक्ति का स्वास्थ्य और समाज का स्वास्थ्य एक-दूसरे पर निर्भर करते हैं। कई रोग ऐसे होते हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को स्वस्थ के स्तर को गिरा देता है।

6. एक स्वस्थ समाज स्वास्थ्य कार्यक्रम धलाकर, नागरिकों के स्वास्थ्य को रक्षा कर सकता है।

उदाहरण: इसलिये कहा गया है कि "स्वस्थ समाज में स्वस्थ व्यक्तियों का निर्माण होता है। यही कारण है कि व्यक्ति विशेष के स्वास्थ्य का बहुत महत्व है।"