

आधुनिक जीवन पैली और स्वास्थ्य:—अध्ययन

डॉ. जय सिंह उर्वेती सहा.प्रा. (वाणिज्य)

षासकीय स्नातक महाविद्यालय नैनपुर, जिला—मण्डला (म0प्र)

सारांश :- हमें चाहिए कि हम इस आधुनिक युग में, आधुनिक जीवन पैली के साथ ठीक समय पर जागे, ठीक समय पर व्यायाम करें, ठीक समय पर भोजन करें, पढ़ाई करें, खेल कूद करें और ठीक समय पर ही विश्राम करें। हमारी जीवन पैली एकदम ठीक होनी चाहिए तभी हम अपने आप को सुखी रख पाएंगे तभी हम जीवन में सफल हो पाएंगे और स्वस्थ रह पाएंगे ।

प्रस्तावना :-आजकल के इस आधुनिक समय में आधुनिक जीवन पैली मनुष्य के स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव डाल रही है। हम स्वास्थ्य धन है— वाक्याष सुनकर बड़े हुए है। इस मामले में स्वास्थ्य षारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनो से संबंधित है, जिसे स्वास्थ्य जीवन पैली के अनुकूल होने पर प्राप्त किया जा सकता है। " **स्वस्थ जीवन पैली** "इस तरह से अपनाए गए जीवन जीने का एक तरीका है, ताकि किसी कि षरीर को ठीक रखा जा सके और बीमारियों से भी ठीक रखा जा सके। **स्वास्थ्य के पाँच पिलर जैसे—** पोषण युक्त अहार, वाटर इनटेक, उचित मात्रा में नींद ,व्यायाम, योग,तथा टहलना,स्वास्थ्यजीवन पैली के लिए कुछ पारंपारिक तरीके है।

आधुनिक जीवन पैली और स्वास्थ्य :-आजकल के इस आधुनिक युग में हम सभी देखते है कि मनुष्य की जीवन षैली ठीक नहीं है कई लोग ऐसे होते है जिनका कोई भी समय सारणी नहीं होता है उनका कभी भी जागना कभी भी सोना होता है वह रात में देर तक जागते है और सुबह देर तक सोते रहते है ऐसे लोग बहुत जल्दी बीमार हो जाते है। हमें जीवन पैली ठीक तरह से अपनाना चाहिए अपने कार्यों का समय सारणी बनाना चाहिए उसी के अनुसार हमें अपने दैनिक जीवन के कार्यों को करना चाहिए ।

1. **व्यायाम करें:**—आपका मानसिक स्वास्थ्य काफी हद तक आपके षारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है, वह हैं— आप खुष और षान्ति में तभी रहेंगे जब आपका षरीर फिट और स्वस्थ होगा। नियमित व्यायाम आपके स्वास्थ्य को उत्तेजित करता है और रक्त और एड्रेनालाईन पंप करके आपके महत्वपूर्ण अंगों को टयून करता है। यह आपके पुगर लेवल को भी बनाए रखता है, जिससे आप डायबिटीज की बीमारी से बच सकते है एवं नियमित 50 वर्ष आयु तक के व्यक्ति को लगभग 10,000 कदम तथा 50 वर्ष उपर के व्यक्तियों को लगभग 8000 कदम प्रतिदिन पैदल चलना चाहिए हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।
2. **हेल्दी खाएं :-**हमारा भोजन हमारे षरीर के लिए उर्जा का प्रमुख स्रोत होता है हम जो खाते है उसका सीधा प्रभाव हमारे षरीर पर पड़ता है। हमारे भोजन में पोषण विटामिन एन्टीऑक्सीडेन्ट मिनरलस भरपूर मात्रा में हमें लेना है ताकि षरीर की प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे। हमारे षरीर को मुख्यतः तीन प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

विवरण	प्रतिशत
प्रोटीन	30
कार्बोहाइड्रेड	40
वसा	30
कुल	100

- पानी कैसे पिये:-** पानी आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को साफ करने का काम करता है, यह आपके शरीर के कोषिकाओं को हाईड्रेड रखता है और मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंगों की कार्यप्रणाली को सुधार करता है तथा हमारे त्वचा की देखभाल करता है, सुबह उठते ही दो ग्लास गुनगुना पानी पीना चाहिए और अपने वजन के अनुसार विष्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 20 किलो वजन पर 1 लीटर पानी पीना चाहिए तथा हमेशा बैठकर पानी पीना चाहिये ताकि हमारा चयापचय ठीक ढंग से काम करता रहे।
- उचित नींद :-** हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए व्यस्क व्यक्ति के लिए विज्ञान के अनुसार 6 से 8 घंटे की नींद पूरी होनी चाहिए, बच्चों के लिए 9 से 10 घंटे की नींद होनी चाहिए।
- सकारात्मक सोच :-** हर व्यक्ति को हमेशा सकारात्मक सोच बनाए रखना चाहिए इसके लिए इसके लिए हमें मेडीटेशन, दृढवचन का अभ्यास एक निश्चित समय में प्रतिदिन करना चाहिए जिससे हमेशा सकारात्मक सोच बनी रहेगी।
- स्वस्थ जीवन शैली के लाभ :-** एक स्वस्थ जीवन शैली में दीर्घकालिक और साथ ही अल्पकालिक लाभ होते हैं। व्यायामक अल्पकालिक लाभों में उत्तेजित स्वास्थ्य, बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली, अंग की कार्यक्षमता में वृद्धि और मस्तिष्क स्वास्थ्य में सुधार शामिल है। जबकि, स्वस्थ भोजन के अल्पकालिक प्रभाव हैं – पोषण स्तर, स्वस्थ पाचन तंत्र और अन्य लाभ के साथ-साथ प्रतिरक्षा में वृद्धि।

अल्पकालिक लाभ होने के अलावा, स्वस्थ जीवन शैली के कई दीर्घकालिक लाभ भी हैं। यह जीवनशैली से जुड़ी कई बीमारियों जैसे मधुमेह, रक्तचाप, मोटापा, कमर दर्द और स्पोन्डिलाइटिस आदि को होने से रोकता है। यह हमें अन्य गंभीर बीमारियों जैसे कैंसर, हृदय रोग और ऑस्टियोपोरोसिस आदि से भी बचाता है।

वे स्वस्थ जीवन शैली के अनुकूल होने के भौतिक लाभ थे, लेकिन इसके मनोवैज्ञानिक लाभ भी हैं। एक स्वस्थ जीवन शैली आपको एक स्वस्थ शरीर और इसलिए एक स्वस्थ दिमाग देगी। कोई बीमारी नहीं है और एक फिट शरीर और बढ़ाया प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ, आप अपने कैरियर और विकास के लिए उर्जा और समय के साथ एक खुश व्यक्ति होंगे। आप हमेशा की तरह खुश रहेंगे और दूसरों की प्रशंसा करते हुए दूसरों की प्रशंसा करेंगे। इसके अलावा, एक स्वस्थ व्यक्ति दूसरों को पथ का अनुसरण करने के लिए प्रेरित करता है, अंततः एक स्वस्थ समाज के लिए अग्रणी होता है।

7. **निष्कर्ष:-** अब जब हम जानते हैं कि एक स्वस्थ जीवन षैली के कई फायदे हैं किसी भी समय को नहीं बर्खा जाना चाहिए और हमें एक बार बीमारियों और चिंताओं से मुक्त एक नया स्वस्थ और खुषहाल जीवन शुरू करना चाहिए। यदि आप पहले से ही एक स्वस्थ जीवन षैली का पालन कर रहे हैं , तो आपको दूसरों को अपनी जैसी जीवन षैली अपनाने और परिवर्तनों को देखने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

आपको बस एक स्वस्थ जीवन षैली के लिए अपनी दिनचर्या में न्यूनतम बदलव करने होंगे। उदाहरण के लिए— 927 के फार्मूलेको अपनाना चाहिए 9 बजे नाश्ता ,2 बजे लंच तथा 7 बजे डिनर करना चाहिए जिससे हम हमेशा स्वस्थ रह पायेंगे ।

सन्दर्भ:-

1. [HTTPS://www.deshbandhu.com.in](https://www.deshbandhu.com.in)
2. [HTTPS://www.Jagran .com.in](https://www.Jagran .com.in)
3. [HTTPS://www.Amarujala.com.in](https://www.Amarujala.com.in) health
4. [HTTPS://www.balbhartisolutionsmah.com.in](https://www.balbhartisolutionsmah.com.in)

