

स्वास्थ्य की परिभाषा :- स्वास्थ्य उन कठिन-पारिभाषिक शब्दों में से एक है जिसका अर्थवत्ता-लोग-पूरी-नए-अर्थ-जानने-एकी-उलकी-परिभाषा-पूर्ण-से-नही-दे-पाए। समय-समय-पर-स्वास्थ्य-की-भिन्न-भिन्न-परिभाषाएँ-दी-गई-है-जिनमें-से-कुछ-निम्नलिखित-हैं।

(क) निरोगी-अथवा-दृढ़-रहित-शरीर; मलिनवक-और-आत्मा-की-उत्थित-अवस्था-ही-स्वास्थ्य-है।

(ख) शरीर-का-मलिनवक-का-स्वस्थ-होना-उस-व्यवस्था-का-नाम-है-जिसमें-इसके-कार्य-पूर्णता-एवं-कुशलतापूर्वक-हो-रहे-हैं।

(ग) मानव-शरीर-रचना-की-वह-स्थिति-अथवा-गुण-जो-वंशगत-और-पारिवेशगत-प्रदत्त-परिस्थितियों-में-शरीर-रचना-की-उत्थित-कार्य-प्रणाली-का-अभिव्यक्त-करना-है।

स्वास्थ्य का निर्धारण :- स्वास्थ्य-अकेले-में-नही-रहता-।-कुछ-कारण-होते-हैं-जो-कि-स्वास्थ्य-को-प्रभावित-करते-हैं-फिर-चाहे-व्यक्ति-अकेले-में-हो-या-फिर-वह-समाज-जिसमें-वह-रहता-है,-यह-कारण-अन्तर्क्रिया-करते-हैं।-यह-अन्तर्क्रिया-स्वास्थ्य-को-बढ़ावा-अथवा-उस-आधान-पहंचा-सकती-है।-व्यक्ति-का-स्वास्थ्य-और-सम्पूर्ण-समाज-एसी-एक-सी-अन्तर्क्रियाओं-का-परिणाम-हो-सकता-है।-स्वास्थ्य-का-निर्धारण-इस-प्रकार-किया-जा-सकता-है।

① अनुवांशिकता :- प्रत्येक-व्यक्ति-के-शारीरिक-व-मानसिक-गुण-कुछ-दृढ़-तक-उसके-गुण-सूत्रों-की-प्रकृति-से-निश्चित-होते-हैं-जो-कि-उसके-अभिभावकों-के-गुणसूत्रों-से-निश्चित-होते-हैं-और-यह-गुणसूत्र-उस-उसके-अभिभावकों-के-संयोग-।-गुणसूत्रों-की-संख्या-वादे-में-परिवर्तित-नही-हो-सकती।-गुणसूत्रों-की-प्रवर्धनी-जैसे-की-कारियों-का-उत्पन्न-करती-है-जैसे-सिकल-सेल-प्लीमिथा,-हीमोफीलिया,-चपापचप, की-कुछ-प्रवर्धनी-इत्यादि।

अतः स्वास्थ्य की स्थिति- गुणवत्ता की संरचना पर निर्भर करती है।

2. वातावरण : - डिपोरेटल-पहला विचार था जिसने कीमतियों का वातावरण से जोड़ा, जैसे की मौसम, जल, भोजन एवं आदि। सदिशों के बाद पैरिफोरन (जर्मनी में) कीमती और वातावरण के सम्बन्ध का नया जीवन प्रदान किया।

वाद्य-वातावरण उन चीजों से बना है जिससे व्यक्ति जनन के बाद सम्पर्क में आता है। इसे तीन धरकों में विभाजित किया जा सकता है।

- ① शारीरिक धरक
- ② जीव वैज्ञानिक धरक
- ③ मानसिक व सामाजिक धरक

ये सभी अथवा कोई एक व्यक्ति के स्वास्थ्य का प्रभावित करने हैं और इसका सीधा प्रभाव होता है। यदि वातावरण किसी व्यक्ति के अनुकूल है तो वे अपनी शारीरिक व मानसिक क्षमताओं का मूल-प्रयोग कर सकते हैं।

3. जीवन पद्धति : - जीवन पद्धति का अर्थ है लोगों के रस लहन का तरीका और यह सामाजिक मूल्यों, व्यवहारों और गतिविधियों का प्रतिबिम्ब करता है। यह सांख्यिक और व्यवहारिक आदतों और जीवन की लम्बी-आदतों से बनती है। जीवन-पद्धति विभिन्न सामाजिक-आन्त-परिस्थिति द्वारा विकसित होता है जैसे अभिभावक, समूहों, दलितों, गृहि-व्ययन-स्कूल-आदि द्वारा अन्त किया।

स्वस्थ-जीवन-पद्धति-स्वास्थ्य की जलन है। उदाहरण के लिये पोषिकता, पर्याप्त नींद-शारीरिक गतिविधियों आदि। स्वास्थ्य में प्रत्येक की जीवन पद्धति और इसे निश्चित करने वाले कारक दोनों चीजें शामिल हैं। वर्तमान दिनों में स्वास्थ्य समस्याओं का विशेष-विकासशील देशों में परिवर्तित जीवन-पद्धति के साथ-जोड़ा गया है। भारत जैसे विकासशील देशों में-जहाँ पर-परम्परागत-जीवन-पद्धति-अभी-भी जारी है, स्वास्थ्य-व्यवस्था की कमी की वजह से कीमती के खतरों से मृत्यु-मानवीय-

आदर, प्रभुता का परिणाम है
अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिये स्वस्थ जीवन-शैली का
अपनाना अनिवार्य है

Contd