

જીવનમાં સ્વાસ્થ્યની અગત્યતા

જીવનશૈલી અને સ્વાસ્થ્ય બંને એકબીજા સાથે ઊંડે સુધી સંકળાયેલા છે. તેમ છતાં પણ એવું કહેવું જરાપણ અતિશયોકિત ભર્યું ન લાગે કે જીવનપર્યંત સારા સ્વાસ્થ્યવાળા રહેવું તે એક મૃગજળ સમાન છે.

બદલાતા સંજોગો, બદલાતા જમાના અને બદલાતી ઉંમર સાથે વ્યક્તિ કેટલો તાલમેલ બેસાડી શકે છે. તેના ઉપર તેના સ્વાસ્થ્યનો આધાર છે જીવનમાં આપણે સ્વાસ્થ્યની વાત કરતાં હોઈએ ત્યારે ફક્ત સ્વસ્થ શરીર જ નહીં પરંતુ સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ તેમાં સામેલ હોય છે.

સારા સ્વાસ્થ્ય માટે એમ કહી શકાય જ્યારે શરીર અને મન બંન્ને એકબીજા સાથે તાલમેલ કરીને કામ કરે ત્યારે તેને સારું સ્વાસ્થ્ય અથવા તંદુરસ્ત શરીર કહી શકાય.

આ તાલ-મેલમાં ગરબડ થવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બિમારી, કુપોષણ, માનસિક તણાવ, અસમતોલ અને બિન આરોગ્ય દાયક જીવનશૈલી હોઈ શકે.

સારા આરોગ્યના જીવનમાં ધણા ફાયદા છે :-

- શારીરિક રીતે જે કોઈ અસંતુલન હોય તે સારા આરોગ્ય દ્વારા સંતુલિત થાય છે અને સુઘરી જાય છે.
- શારીરિક રીતે સ્વસ્થ ચેહરા પર ચમક આવે છે અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- નાની મોટી ઈજા કે નાના મોટા વિષાણુના પ્રવેશ, સામે સ્વસ્થ શરીર કુદરતી રીતે જ લડી લે છે
- ટૂંકમાં જીવનમાં સ્વસ્થતા શારીરિક, માનસિક અને સમાજિક સમૃદ્ધિ લાવે છે.

ફ્લોરેન્સ નાઈટિંગેલે કહ્યું છે કે દેશનું સ્વાસ્થ્ય કટુંબમાં રહ્યું છે.

કુટુંબ એવું એકમ છે જેમાં નજદીકનાં સબંધો ધરાવતી વ્યક્તિઓ સાથે રહે છે, જ્યાં સારાં તેમજ ખરાબ સ્વાસ્થ્ય સંભાળની ટેવો પાડી શકાય છે.

સારી ટેવો ધરાવતી વ્યક્તિ વધારે સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને સફળ જીવન જીવી શકે છે.

બાળઉછેર

કુટુંબમાં એક મહત્વની બાબત છે, બાળકનો સારો ઊછેર. બાળકોમાં ચોખ્ખાઈની ટેવો પાડવી, આહાર અને પોષણની કાળજી લેવી, રસીકરણ અને નિયમિત તપાસ માટે જવું જરૂરી છે. બાળકની વર્તણૂક પણ તેના સ્વાસ્થ્યનું પ્રતિબિંબ હોય છે. તેથી તેમની દરેક રીતે કાળજી રાખવી.

સ્વાસ્થ્ય અને કાર્યક્ષેત્ર

કુટુંબને સારી રીતે નિભાવવા માટે ત્યાં અર્થોપાર્જનની જરૂર હોય છે. આપણે દિવસનો ૧/૩ કરતાં પણ વધારે સમય કામકાજની જગ્યામાં વિતાવીએ છીએ તો કાર્ય ક્ષેત્રની જગ્યા ઉપર પણ સ્વાસ્થ્ય હોવું જરૂરી છે.

સ્વસ્થ વ્યક્તિ આખો દિવસ તાજગીથી ભરપુર હોય છે. જવાબદારી પ્રત્યે સભાન હોય છે અને બીજા સહકાર્ય કર્તાઓ સાથે સુમેળ ભર્યું વાતાવરણ સર્જી શકે છે.

સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મનથી કામ કરતો વ્યક્તિ પોતાની ફરજ પ્રત્યે હકારાત્મક અને સકારાત્મક વલણ ધરાવે છે. વધારે સારી રીતે કામ કરી શકે છે. કામ કરવાનું જોમ અને જોશ વધારે હોય છે. મુશ્કેલ કામને સરળ બનાવે છે.

જીંદગી સારી રીતે જીવવા માટે સારા સ્વાસ્થ્યની જરૂર હોય છે

જીવનમાં સ્વસ્થતા રાખવા માટેની ટીપ્સ :-

- ખાવું ,પીવું ,કામ કરવું, આરામ કરવો, રમત-ગમત કરવી, શોખ પૂરા કરવા
- સામાજિક જીવન જીવવું બધું જ કરવું પરંતુ પ્રમાણભાન સાથે.
- રોજિંદા તેમજ જરૂરી કામનું આયેજન કરવું.
- દરરોજ એકવાર શાંતિથી બસવું અને દિવસભરની પ્રવૃત્તિઓને હિસાબ કરવો જેથી, જીવનમાં દરેક કાર્યનું વ્યવસ્થિત સંચાલન થઈ શકે.
- જરૂર કરતાં વધારે કામનો ભાર ન રાખવો, પણ મન હળવું રાખી સમયસર કામ કરવું
- ટેન્શન ફ્રી રહો.
- બપોરના નાની ઝપકી મારવાનો મોકો મળે તો તેનો આનંદ માણો અને દરરોજ સાત થી આઠ કલાક સુવાનો નિયમ પાળો.

- વિચારોને નિયંત્રણમાં રાખો. તમારી વર્તણૂક તમારા વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે
- નકારાત્મક વિચારોથી પણ દૂર રહો.
- સ્વ સાથે અનુસંધાન કેળવવું
- સ્વસ્થ રાંધતાં સ્વસ્થ ખાંતા અને સ્વસ્થ ખવડાવતાં રહો.
- વહેલી સવારે ચાલવા કે દોડવાની ટેવ પાડો હળવી આનંદ આપે તેવી કસરતો કરો
- વધારે કલાક કોમ્પ્યુટર પર બેસતાં હો તો આંખની ખાસ કાળજી કરો.
- રેગ્યુલર હેલ્થ ચેક અપ કરાવો.
- સારા મિત્રો રાખો, કુદરતની નજીક જવાનો પ્રયત્ન કરો.
- સારાં પુસ્તકો, સામાયિકો, અખબારો વિગેરેનું વાંચન કરો દરરોજ એક નવી વસ્તુ શીખવાનો નિયમ બનાવો.
- હળવું સંગીત સાંભળવાની આદત વિકસાવો.
- દરરોજ એક સારું કામ કરો. (દા.ત. ઘરડાંને રસ્તો ઓળંગવામાં મદદ કરવી.)
- પારકી પંચાત ન કરો. તેમ પોતાની જાતે ન વધારે પડતાં ગંભીરતાથી પણ ન લ્યો
- ઈશ્વરનો આભાર માનવો.

By Dr.Meena Shah.