

# फिल्लफ

स्वस्थ जीवन  
के लिए 5 सरल  
सिद्धांत

## चलें, कूदें, फिसलें, हिलें, चुस्त बनें!



1

क्या आप पूरे दिन चुस्त दुरुस्त रहना चाहते हैं? सिर्फ 30 मिनट के लिए की गई कोई भी शारीरिक गतिविधि आप में चुस्ती एवं स्फूर्ति भर सकती है। इसे अपने रोज़मर्रा के कार्यों में शामिल करें – जिस तरह आप रोज़ काम, पढ़ाई, टीवी तथा दोस्तों के लिए समय निकालते हैं, उसी तरह इसे भी नियमित रूप से करें। अतिरिक्त चर्बी दिल की बीमारियों व रक्तचाप सम्बन्धी परेशानियों

का जाना-माना कारण है। व्यायाम से चर्बी घटती है

व कोशिकाओं तथा अंगों के कार्य भी नियमित होते हैं, जिससे कैंसर व मधुमेह से बचाव होता है। अपने परिवारजनों के साथ व्यायाम करें व हँसते खेलते हुए बीमारियों का मुकाबला करें।

## जैसा खाना खायेंगे वैसी सेहत पाएंगे! संतुलित आहार लें

भोजन बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है और आप अधिक संपूर्ण, खुशहाल व उत्पादक जीवन जी सकते हैं। यदि आप खाने की मात्रा पर ध्यान न दें तो हो सकता है आप मोटे, या एनीमिया से पीड़ित या एनोरेक्सिक हो जायें – ये नुकसानदेह अवस्थाएं आपको कमज़ोर या आलसी बना सकती हैं।

वज़न तथा खान-पान से संबंधित उचित उपाय जानने के लिए [www.healthyindia.org.in](http://www.healthyindia.org.in) पर दिए गए बीएमआई कैलकुलेटर का उपयोग करें/लाभ उठायें।

आप घर में या बाहर, जहाँ भी खाएं, इन सुझावों/बातों का ध्यान रखें:

2



### संतुलित भोजन लें

नियमित व रेशेयुक्त भोजन, जैसे फल, सब्जियाँ व साबुत अनाज

### क्या कम करें?

अपने भोजन व पेय में नमक और चीनी

### किन चीजों से बचें?

तले हुए व्यंजन, प्रक्रियायुक्त व्यंजन व मैदा से

स्वास्थ्य पाने के लिए

[www.healthyindia.org.in](http://www.healthyindia.org.in) पर जाएँ



# 3

## अत्यधिक तनाव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। तनावमुक्त रहें!

क्या ऐसा लगता है कि आसमान सर पर टूट पड़ा है? बदलाव से भ्रम, डर या परेशानी हो सकती है। नतीजतन, लगातार तनाव रह सकता है जिससे शराब या नशीली दवाएं लेने या अधिक खाने जैसी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं हो सकती हैं। हमें गलतियों से सीखना चाहिए व रोज़ कुछ ऐसा काम करना चाहिए जिससे हम तनावमुक्त हो सकें, जैसे संगीत सुनना, नाचना, किसी की मदद करना, चित्रकारी करना, व्यायाम करना, ध्यान लगाना या पार्क में घूमने जाना!

## ‘अगर-मगर’ नहीं, कश बिल्कुल नहीं

धूम्रपान का शरीर पर गंभीर रूप से हानिकारक असर होता है। तम्बाकू के नुकसानदेह तत्व रक्तप्रवाह में पहुँच कर बहुत सी बीमारियों का कारण बनते हैं। इन से श्वास, हृदय व रक्त वाहिकाओं, रक्तचाप, रक्त प्रवाह व गर्भावस्था सम्बन्धी परेशानियाँ हो सकती हैं तथा काम करने की क्षमता भी कम हो सकती है। यदि आप खुद धूम्रपान करना छोड़ दें या किसी और की यह आदत छुड़ाने में मदद करें तो बहुत से स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे तुरंत कम हो जायेंगे।



# 4



# 5

## जल्दी सजग हो जायें

अधिकतर लोग स्वस्थ जीवनशैली के प्रति काफी उम्र होने पर ही जागरूक होते हैं। यदि आपकी उम्र कम है तो अभी शुरुआत करें और यदि आप किसी नाबालिग के लिए जिम्मेदार हैं तो उसे भी स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में मदद करें। अच्छा स्वास्थ्य पाने के बहुत से उपाय हैं और वे सब आपके हाथ में हैं।

**आप अवश्य ऐसा कर सकते हैं!**



सम्पूर्णा

पौष्टिक

एरोबिका

बुद्धि प्रकाश

[www.healthyindia.org.in](http://www.healthyindia.org.in)

भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा पब्लिक हैल्थ फ़ाउंडेशन ऑफ़ इंडिया की मिली-जुली पहल