

PHYSICAL EDUCATION AND YOGA semester IV short notes

Dr Renu Das

Assistant professor physical education

Chapter 2—CONCEPT OF FITNESS AND WELLNESS

- एक स्वस्थ व्यक्ति को 8 से 10 घंटे सोना चाहिए । अच्छे स्वास्थ्य के लिए आधारभूत आवश्यकता है संतुलित आहार, व्यायाम , उचित आसन अच्छी आदतें , आराम एवं निद्रा आदि ।
- विश्व स्वास्थ्य दिवस 7 अप्रैल को मनाया जाता है । विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना 7 अप्रैल 1948 को की गई थी ।
- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है । यह कथन अरस्तु का है ।
- मोटे व्यक्ति के आहार में , फल रेशेदार पदार्थ हरी सब्जियां आदि सम्मिलित करना अति आवश्यक है , मोटापे का मूल्यांकन करने के लिए बी एम आई का इस्तेमाल किया जाता है , मोटापे का मुख्य कारण अधिक कार्बोहाइड्रेट तथा वसा का सेवन करना है ।
- मोटापे से हृदय रोग मधुमेह रक्त चाप आदि का खतरा बढ़ जाता है । मोटापे को कम करने के महत्वपूर्ण उपाय हैं: कम मात्रा में कैलोरी तथा वसा युक्त भोजन करना, प्रतिदिन व्यायाम करना , गुनगुने पानी में नींबू मिलाकर पीना, संतुलित आहार का सेवन करना आदि ।
- एक व्यक्ति तब मोटा माना जाता है जब उसका बी एम आई अर्था(बॉडी मास इंडेक्स) 30 से अधिक होता है ।
- एक महिला को मोटापे से ग्रस्त माना जाता है यदि उसके शरीर में 30% वसा अधिक होता है ।
- डॉक्टर क्रॉस ने कहा की “शारीरिक फिटनेस किसी व्यक्ति की जीवन शैली से संबंधित तनाव का सफल अनुकूलन है”
- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 30 जनवरी 2020 में कोविड-19 को महामारी घोषित किया गया था।
- यूनिसेफ की स्थापना 11 दिसंबर 1946 को की गई थी । इसे अपने बेहतर कार्य के लिए 1965 में नोबेल पुरस्कार भी दिया गया था । यूनिसेफ का मुख्यालय न्यूयॉर्क में है। यूनिसेफ संगठन को इंदिरा गांधी शांति पुरस्कार भी 1989 में दिया गया था ।
- किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य संबंधित तत्वों के संतुलन को wellness अर्थात कल्याण कहा जाता है।

- फिटनेस एवं वेलनेस को प्रभावित करने वाले कारक हैं लचीलापन ,आहार, शारीरिक संरचना, व्यायाम , अभ्यास इत्यादि ।
- कुपोषण का लक्षण है अस्वस्थ शरीर व, इसके कारक हैं दोषपूर्ण आहार । कुपोषण को संतुलित आहार द्वारा दूर किया जा सकता है । साथ ही ऐसी परिस्थितियों से बचना चाहिए जो कुपोषण को उत्पन्न कर सकती हैं जैसे अत्यधिक कार्य, अस्वस्थ वातावरण, नींद की कमी इत्यादि ।
- **अरस्तु** का यह कथन बहुत महत्वपूर्ण है, “ स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग का वास होता है”
- मोटापे से पीड़ित व्यक्ति को विटामिन सी का सेवन अधिक करना चाहिए साथ ही वसा का सेवन कम कर देना चाहिए ।
- जब व्यक्ति के शरीर का भार ऊंचाई और भार का औसत स्तर से 10% से 20% कम हो जाता है तो उसे अल्प भर कहा जाता है।
- संतुलित आहार वह आहार है जिसमें शरीर निर्माण एवं पोषक तत्व की मात्रा बिल्कुल सही हो। संतुलित आहार का अवयव है प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज एवं विटामिन इत्यादि ।
- संतुलित आहार की विशेषता है पौष्टिक तत्वों का समावेश, आयु , लिंग एवं जलवायु के अनुसार आहार, कच्चे फल एवं सब्जियों का समावेश इत्यादि ।
- एक स्वस्थ शरीर 1 मिनट में 14 से 18 बार सांस लेता है ।