

स्वस्थ रहने के उपाय

मनुष्य का शरीर और मन से स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है। रोगी शरीर वाला आदमी किसी भी काम को ठीक से नहीं कर सकता है। इसीलिए कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा रहती है।

स्वस्थ रहने के अनेक उपाय हैं। इन उपायों में सबसे आवश्यक उपाय है, सफाई का। हमें प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। स्नान के बाद साफ और धले कपड़े पहनने चाहिए। बालों में तेल लगाकर कंघा करना चाहिए। इसी प्रकार घर के कमरे, आँगन, रसोई आदि को प्रतिदिन साफ करना चाहिए। घर के कूड़े-करकट को एक डिब्बे में डालकर एक ओर रखना चाहिए। इससे रोग फैलने का डर नहीं रहता।

स्वस्थ रहने के लिए खुली हवा और धूप भी बहुत आवश्यक है। इसलिए नित्य प्रातः बाग में घूमना चाहिए। खुली हवा में लम्बे-लम्बे साँस लेने चाहिए।

घर के दरवाजे और खिड़कियों को खुला रखना चाहिए ताकि उनमें से ताजी हवा व धूप आ सके।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम और खेल-कूद भी जरूरी है। इनसे शरीर सुगठित बनता है तथा भोजन सरलता से जाता है। व्यायाम और खेल-कूद से शरीर में स्फूर्ति आती है। काम करने को मन करता है। शरीर स्वस्थ बनता है। हमें स्वस्थ रहने के लिए हरी सब्जियों, फलों, दूध और दालों का नियमित प्रयोग करना चाहिए। ताजा और पौष्टिक भोजन करना चाहिए। पानी भी स्वच्छ पीना चाहिए। कभी-कभी व्रत भी रखना चाहिए। सदा प्रसन्न रहन चाहिए। हँसना भी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है । इस प्रकार हम स्वस्थ रहकर सुखी रह सकते हैं।