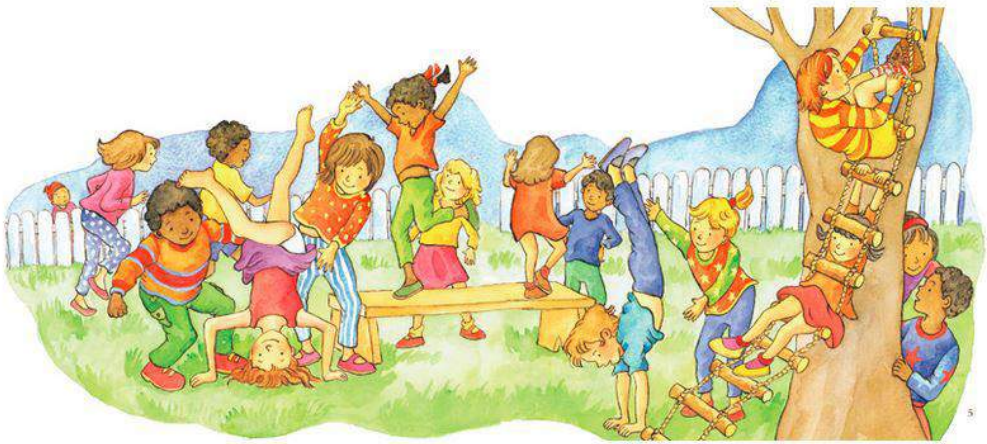


# हमारा अनूठा शरीर

सेहत पर पहली नज़र

पैट, हिंदी: विदूषक





तुम्हारा शरीर बहुत अदभुत और अनूठा है.

पूरी दुनिया में सब लोगों का शरीर अदभुत और अनूठा होता है.



तुम्हारा दिमाग बेहद जटिल सोच के काबिल है.

दुनिया का कोई भी कंप्यूटर  
तुम्हारे दिमाग की बराबरी नहीं  
कर सकता है.



तुम्हारे शरीर के अंग अलग-अलग दिशाओं में घूम और हिल-डुल  
सकते हैं. दुनिया का कोई रोबोट वो नहीं कर सकता है.





तुम्हारी पांच इन्द्रियां हैं - देखना, सुनना, चखना, छूना और  
संघना. इन इन्द्रियों द्वारा तुम बिना किसी से कुछ पूछे  
अपनी आसपास की दुनिया के बारे में बहुत कुछ जान  
सकते हो.

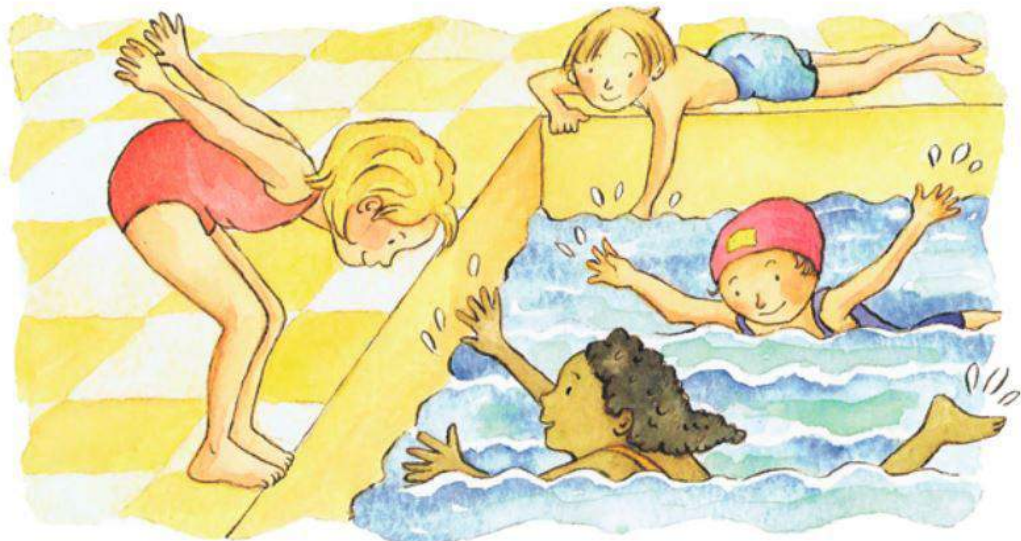


तुम्हारा शरीर खुद बहुत काम करता है. तुम्हारा हृदय - पम्प जैसे धड़कता है, तुम्हारे फेफड़े लगातार सांस लेते हैं. और जब गिरने से तुम्हारा घटना छिलता है या फिर तुम्हें जुखाम होता है तो शरीर, तुम्हें बिना बताए खुद-ब-खुद उसका इलाज कर देता है.



पर तुम्हारा शरीर सब काम खुद अपने आप नहीं कर सकता है. कई कामों में उसे तुम्हारी मदद लगती है.





तुम अपने शरीर को फिट और स्वस्थ रखने के लिए कई तरीके अपना सकते हो. इनमें ज़्यादातर चीज़ों को करना काफी आसान होगा, और उन्हें करने में तुम्हें बहुत मज़ा भी आएगा.

**तुम क्या करते हो?**

अपने शरीर को फिट और स्वस्थ रखने के लिए

तुम क्या-क्या कर सकते हो?

तुम यह चीज़ें कितनी बार करते हो?



भोजन में विटामिन्स, लवण (मिनरल्स) और ऊर्जा होती है।  
यह चीज़ें तुम्हें सोचने, खेलने और बढ़ने में मदद देती हैं।

जब तुम ताज़े फल और सब्जियां खाते हो और साथ में  
प्रोटीनयुक्त खाने - जैसे दाल, मांस, बीन्स, और दूध पीते  
हो तो उनसे तुम अपने शरीर की बुनियादी ज़रूरतों को पूरा  
करते हो।



जब तुम बहुत सारी मिठाई, चिप्स और सॉफ्ट ड्रिंक्स  
(कोला) पीते हो ....

... तब तुम्हारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स नहीं मिलते हैं.



यह सॉफ्ट ड्रिंक्स और जंक-फूड्स खाने में भले ही स्वादिष्ट और चटपटे हों, पर अगर तुम उन्हें बहुत ज्यादा मात्रा में और बहुत बार खाओगे तो तुम्हारा शरीर बीमार पड़ सकता है.

तुम कभी-कभी ही इन्हें खा सकते हो. पर स्वस्थ रहने का सबसे अच्छा तरीका है की तुम रोज अलग-अलग किस्म के भोजन खाओ.



एक अन्य तरीके से तुम अपने शरीर की मदद कर सकते हो. तुम अपने शरीर का हर संभव तरीके से उपयोग करो. उससे शरीर का अच्छा व्यायाम होगा. व्यायाम से तुम्हारी मांसपेशियां मज़बूत बनेंगी और उससे तुम्हारी हड्डियाँ अच्छी तरह बढ़ेंगी.

जब तुम दौड़ते, कूदते और खींचते हो, तो उस व्यायाम से तुम्हारा हृदय, पूरे शरीर में खून का संचार करता है. उसके कारण तुम गहरी सांस लेते हो और उससे तुम्हारे फेफड़ों का व्यायाम होता है.

**तुम क्या करते हो?**

**क्या तुम दौड़ते और कूदते हो?**

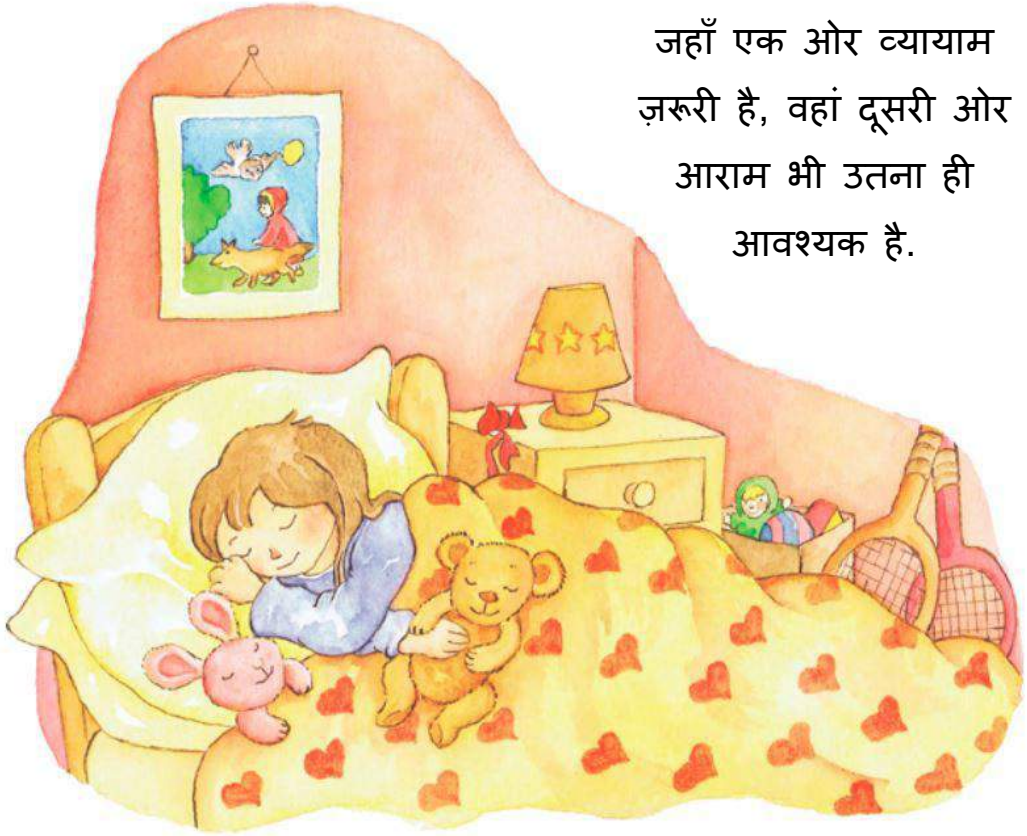
**तुम्हारा सबसे प्रमुख व्यायाम या कसरत क्या है?**

**तुम दिन में कितनी बार कसरत करते हो?**



शरीर को स्वस्थ रखने के कुछ अन्य अच्छे तरीके भी हैं।  
जब तुम नहाते हो, या दांत ब्रश करते हो तो तुम अपने  
शरीर को कीटाणुओं और जीवाणुओं से साफ़ रखते हो।

जहाँ एक ओर व्यायाम  
ज़रूरी है, वहाँ दूसरी ओर  
आराम भी उतना ही  
आवश्यक है.



हमें स्वस्थ रहने के लिए ढेर सारी नींद चाहिए. हमें ऐसे मौके भी मिलने चाहिए जिससे हम शांति से काम कर सकें या खेल सकें.



शरीर की क्या-क्या ज़रूरतें हैं?

वो इशारा शरीर तुम्हें बार-बार देता है.



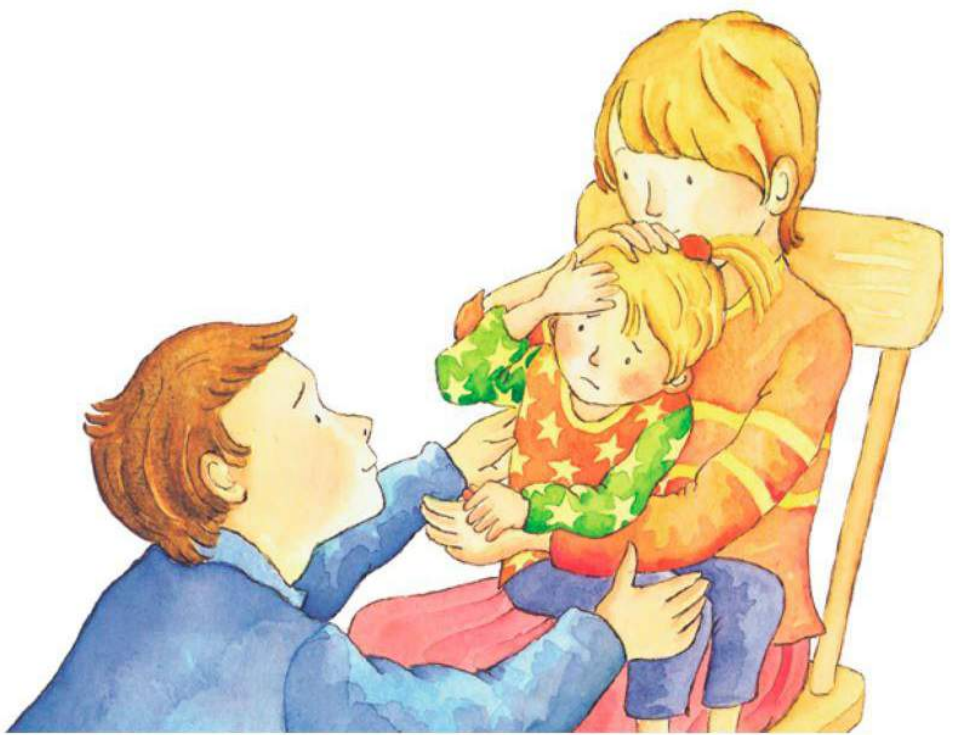
जब तुम्हारे शरीर को आराम की ज़रूरत होती है,  
तब तुम थकावट महसूस करते हो.



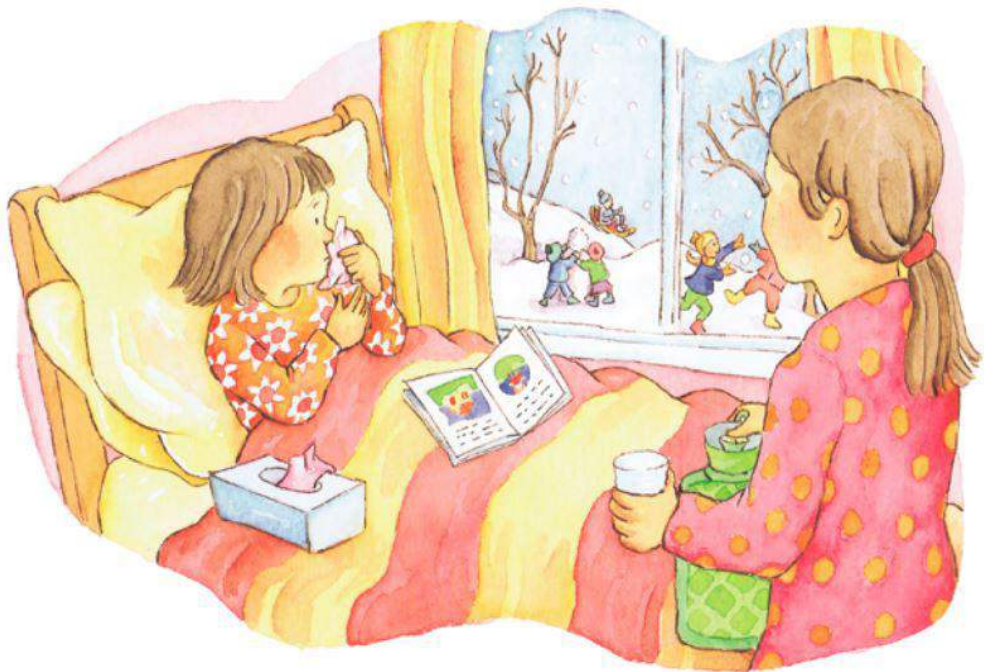
जब तुम्हारे शरीर को भोजन की ज़रूरत होती है,  
तब तुम्हें भूख लगती है.



और जब तुम पर्याप्त मात्रा में खाते हो,  
तो तुम्हें अपना पेट भरा महसूस होता है.



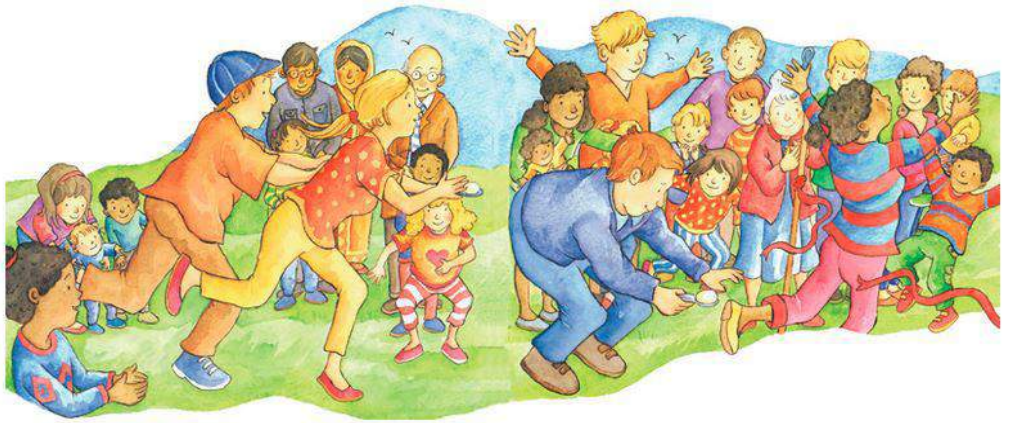
जब तुम्हें शरीर में कहीं दर्द होता है तो वो इस बात का संदेश है कि तुम्हारे शरीर को देखभाल की ज़रूरत है. यह बहुत ज़रूरी है कि तुम अपने शरीर द्वारा भेजे गए संदेशों को सुनो.



कभी-कभी स्वस्थ लोग भी बीमार पड़ते हैं. बीमार पड़ना भला किसे अच्छा लगता है? पर जब तुम बीमार होते हो तो तुम्हारा शरीर एक अदभुत काम करता है.



तुम्हारा शरीर उस बीमारी की याद बरकरार रखता है,  
जिससे तुम अगली बार जल्दी ठीक हो सको.



तुम्हारा एक ही शरीर है. तुम्हारा शरीर तुम्हारे लिए सबसे बेशकीमती चीज़ है.

तुम्हारा शरीर काफी समय टिकने के लिए बना है. अगर तुमने उसकी अच्छी देखभाल की तो वो बहुत लम्बे अरसे तक चलेगा.