

किसी व्यक्ति को व्यक्तिगत स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं एवं कठिनाइयों को वृद्ध कान के लिए दी जाने वाली चिकित्सा सहायता (सलाह और मार्गदर्शन) करने वाले चिकित्सा सलाकार (परामर्श) कहलाता है जिसमें किसी व्यक्ति को स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी देना या उसे दवाइयों से सम्बन्धी जानकारी देना **द्वय** के अन्तर्गत परामर्श मनी पञ्चरात्मक सम्बन्ध है जिसमें एक प्राथी एक सलाकार से प्रत्यक्ष सहायता प्राप्त करता है या १ नकारात्मक भावनाओं को कम करने का अवसर और व्यक्तित्व में सकारात्मक बौद्धिक के लिए मार्ग प्रशस्त होता है

८८ खेल के दौरान किसी बच्चे (घात) को मोच झा जाये तो पहले मैदान में पहले परामर्श मोच हीनच ले लेगा ॥

Dimensions of Health Education

स्वास्थ्य का अर्थ है न केवल बीमारी या शारीरिक कमजोरी को अनुपस्थिति अर्थात् शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से पूर्ण स्वास्थ्य होना।

केवल बीमारी का न होना ही स्वास्थ्य नहीं है। मानव को पूर्ण रूप से स्वस्थ होना चाहिए। किसी रोग से ग्रस्त न होने पर भी एक व्यक्ति प्रसन्नचित्त और पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं होता। कई बार व्यक्तियों का अनुभव करते हैं और कार्य करने की क्षमता या ताकत हम में नहीं होती है। ऐसे समय में प्रसन्नचित्त और पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं होते हैं। अतः ऐसा सदैव नहीं होता है। इसी प्रकार कई बार हम रोगग्रस्त भी हो जाते हैं। इससे भ्रम लगता है कि कोई भी व्यक्ति सदैव स्वस्थ नहीं होता है और ऐसा व्यक्ति को हम स्वस्थ कह सकते हैं जो 'आयुष्मन्' समय तक स्वस्थ रहता है।

शारीरिक स्वास्थ्य - Physical Health -

जब हम किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य होने की बातें करते हैं तो सर्वप्रथम हम उसके शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं। ऐसा व्यक्ति जो दिखाने में सर्वश्रेष्ठ (फिट) दिपाशील (जोजसवी तेजस्वी) और काम में सक्षम हो। उसे शारीरिक रूप से स्वस्थ मानते हैं।

Date: _____
Page: _____

व्यक्ति जो पापुषा तथा लवण बनाकर
 व्यक्ति का वजन उसकी माप तथा लवण के
 अनुपात सामान्य रहता है
 और तेज तथा ममकादा रहती है और
 इसके काले धब्बे नहीं होते हैं।
 प्राकृतिक रंग व रूप के साथ लवण एवं
 वाला का सामान्य विकास होता है।
 नींद अच्छी आती है।
 पान्चन लवण संचारक रूप से कार्य करता है।

(शारीरिक स्वास्थ्य सुधारने)

शारीरिक स्वास्थ्य धरी की स्थिति को दर्शाता है
 जिसमें संरचना, विकास, कार्यप्रणाली और रक्त
 रखाव शामिल होता है यह एक व्यक्ति की
 सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए एक
 सामान्य स्थिति है यह एक जीव के कार्यत्मक
 क्षमता का स्तर भी है अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य
 को सुनिश्चित करने के लिए

- ① संतुलित आहार को अच्छे तरीके से खाना
 जहाँ नींद
- ② बड़ी मात्रा में नियमित गतिविधि व संतुलित
 शारीरिक गतिविधियाँ
- ③ शरीर के सभी अंग सामान्य प्रकार के हैं
 तथा उचित रूप से कार्य कर रहे हैं।