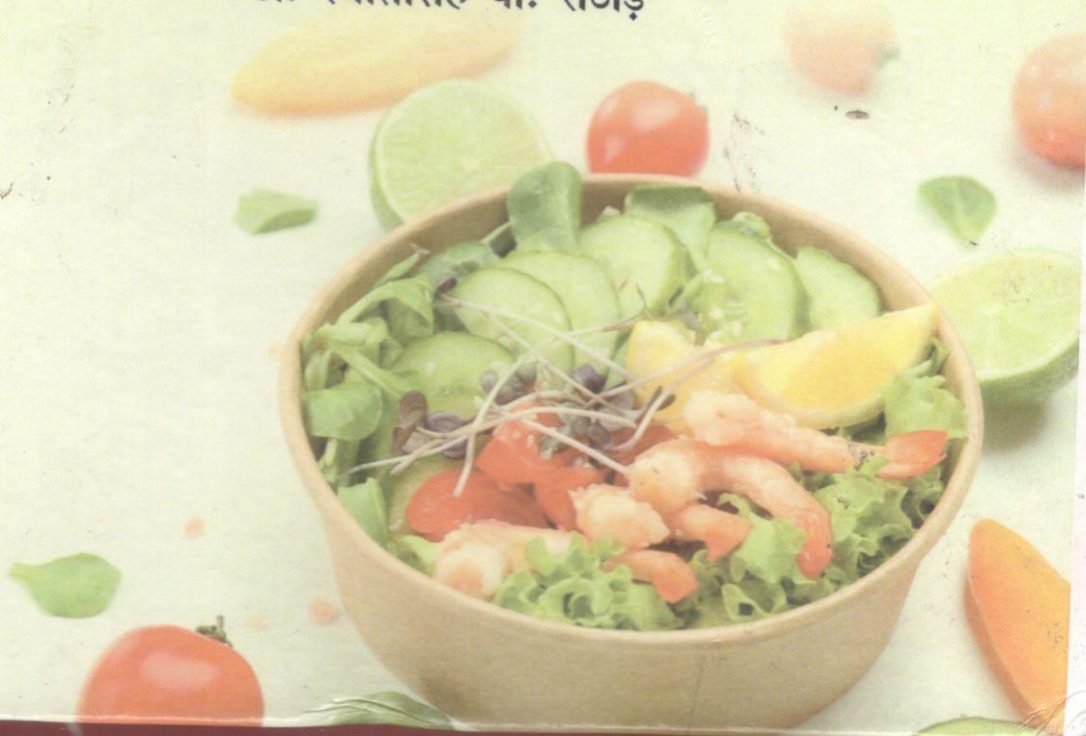




योग क्रिया आहार एवं स्वास्थ्य

डॉ. रजीतसिंह बी. राठौड़



प्रकाशक:-

सनराइज पब्लिसर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स

152, 16ए, गिरनार कॉलोनी, गाँधी पथ,

वैशाली नगर, जयपुर-302021 (राज.)

(M): +919413156675

e-mail : sunrise@pd@gmail.com

प्रथम संस्करण : 2024

© Reserved

ISBN : 978-93-95299-15-2

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any mean without permission in writing from the publisher.

Printed at : Jaipur

शारीरिक शिक्षा दो शब्द का मेल है- शरीर एवं शिक्षा इन दो भिन्न शब्दों को अलग-अलग समझने पर शारीरिक शिक्षा का आशय समझने में आसानी होगी। शिक्षा का अर्थ है किसी व्यक्ति को उतरने की क्षमता पैदा करना। पैदा हो जाने में और जीने में जमीन आसमान का पफर्क है। यदि कोई व्यक्ति पैदा होकर बिना शिक्षित हुए जीवन जीना प्रारंभ कर देता है तो उसका जीवन पशुवत् होगा। पशु माने जो पाश में आब है। पाश है, भावनाओं का दास होना। भावनाओं वेफ अनुसार जीवन जीना, मूर्छित जीवन जीना है। दूसरा शब्द है शारीरिक।

स्वस्थ आहार वह है जोकि स्वास्थ्य को बनाए रखने या उसे सुधरने में मदद करता है। यह कई चिरकालिक स्वास्थ्य जोविम जैसे कि- मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण है। एक स्वस्थ आहार में समुचित मात्रा में सभी पोषक तत्वों और पानी का सेवन शामिल है। पोषक तत्व कई अलग वाद्य पदार्थों से झ्वाप्त किए जा सकते हैं, अतः विस्तृत विविध आहार मौजूद हैं जिन्हें स्वस्थ आहार माना जा सकता है। स्वस्थ आहार हमारे शरीर के लिए बहुत पफायदेमंद होता है।



Name : **Dr. Ranjitsinh B. Rathod**
 Education : B.com, B.p.ed, M.p.ed, Ph.d, GSET
 Birth : PO - Simamoi , Ta-dhanpur, Dist.-Dahod Gujarat-389382
 Experience : Physical Director In 12 Year's Shree Sarvjanik Commerce College, Godhara 2011 -12

- Y. S. Arts & K. S.shah Commerce College, Devgadha Baria 2012 Till Date
- Journals National And International 9 Seminar Papers Presented
- Ph. D Guide In Shri Govind Guru University, Godhara, Gujarat

Mo. : 9727975484

Email : rbranjitsinh126@gmail.com



Sunrise

Publishers & Distributors

152, 16A, Ginnar Colony, Gandhi Path, Behind
 Yugantar School, Vaishali Nagar,
 Jaipur-302 021 (Raj.) | Mob.: +91 94131 56675
 E-mail : sunrisepd@gmail.com

₹ 1695.00

ISBN 978-93-95299-15-2



9 789395 1299152