पाठ–15

योग और हमारा स्वास्थ्य

उत्तम स्वास्थ्य जीवन का सबसे बड़ा धन है। इसके बिना मनुष्य किसी कार्य को रुचिपूर्वक नहीं कर सकता। कार्य के प्रति रुचि और लगाव के अभाव में वह अपने जीवन का लक्ष्य भी पूरा नहीं कर सकता। उत्तम स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, इसमें हमारा मानसिक स्वास्थ्य, चरित्र और संयम भी सम्मिलित है। जीवन को स्वस्थ और सुंदर बनाने के अनेक साधन हैं। इसके लिए पौष्टिक भोजन के साथ खेल–कूद, व्यायाम, आसन, प्राणायाम आदि बहुत आवश्यक हैं। शारीरिक और मानसिक थकान से बचने के लिए मनोरंजन के साधनों की भी आवश्यकता होती है। स्वस्थ मनोरंजन के अभाव में भी उत्तम स्वास्थ्य दुर्बल हो जाता है। बच्चों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए खेल–कूद, व्यायाम, आसन–प्राणायाम आदि अनेक रुचिकर साधन हैं, जिन्हें बच्चे विद्यालय के क्रीड़ांगण में सामूहिक रूप से सरलतापूर्वक कर सकते हैं। इनसे बालकों में परस्पर सहयोग सद्भाव एवं मेल जोल से काम करने की भावना का विकास होता है। खेल से बच्चों में राष्ट्र प्रेम एवं राष्ट्रीय एकता का भी विकास होता है। अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाला प्रत्येक खिलाड़ी अपने कौशलों को प्रदर्शित कर अपने देश का नाम उजागर करता है। इसका प्रत्यक्ष अनुभव उस समय होता है जब हम दूरदर्शन से प्रसारित होने वाले अंतरराष्ट्रीय हॉकी, क्रिकेट, फुटबॉल अथवा कबड्डी प्रतियोगिताओं को देखते हैं। देखते समय अपने देश के खिलाड़ियों के अच्छे प्रदर्शन से उनके प्रति हमारे हृदय में प्रेम, सौहार्द्र एवं सम्मान की भावना जागती है। उस समय हमारे मन में जाति, धर्म, संप्रदाय, क्षेत्र आदि के भेदभाव लेशमात्र भी शेष नहीं रहते।

शरीर और मन को स्वस्थ रखने के इन साधनों में से किसी एक अथवा एकाधिक को अपनाकर उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है। हमारा शरीर एक यंत्र के समान है। इसमें अनेक प्रकार के कल पुर्जे लगे हैं। हृदय एक प्रकार का स्वचालित पंप है, जो बिना हमारी जानकारी के हमारे खून को दिन–रात सारे शरीर में प्रवाहित करता रहता है। इसी प्रकार हमारे फेफड़े निरंतर श्वास छोड़ने का कार्य करते हैं। हृदय, तिल्ली, गुर्दे, आँतें आदि शरीर के अन्य अंग भी इसी प्रकार निरंतर अपना–अपना कार्य करते रहते हैं, जिनका हमें ज्ञान भी नहीं होता।

शरीर के बहुत से अंग ऐसे भी हैं, जो तभी काम करते हैं, जब हम उनसे कार्य लेना चाहते हैं। इन अंगों की ऐच्छिक गति माँसपेशियों के द्वारा होती है, जिसे हम इच्छानुसार सिकोड़ या फैला सकते हैं। अपनी उँगली या बाँह को मोड़कर हम यह बात स्पष्ट देख सकते हैं। चलना, दौड़ना, झुकना, उठना, बैठना, खाना, पीना, बोलना, आदि क्रियाएँ माँसपेशियों के द्वारा ही की जाती हैं, जो हमारी इच्छा द्वारा नियंत्रित होती हैं। मानव शरीर में छोटी–बड़ी अनेक मासपेशियाँ हैं। इनमें आँखों को घुमाने जैसी लघु

माँसपेशियों से लेकर जाँघों की बड़ी माँसपेशियाँ सम्मिलित हैं। ये माँसपेशियाँ तभी तक सशक्त और समर्थ रहती हैं, जब तक इनसे काम लिया जाता है। अपने दैनिक जीवन में हम इनमें से बहुत कम से ही काम ले पाते हैं।

दिन भर श्रम करने के कारण मजदूरों और किसानों के शरीर के अधिकतर अंगो का व्यायाम हो जाता है। पर जो लोग बैठकर काम करते हैं या जिनका अधिक समय लिखने–पढ़ने में व्यतीत होता है, उनके शरीर की अधिकतर माँसपेशियाँ निष्क्रिय बनी रहती हैं। ऐसे लोगों को चाहिए कि वे अपनी माँसपेशियों को सक्रिय बनाने के लिए खेल, व्यायाम, आसन आदि क्रियाएँ नित्य करते रहें। ऐसा करने से शरीर की समस्त माँसपेशियों का रक्त प्रवाह संतुलित रहता है, उनकी अशुद्धियाँ दूर होती हैं, उनमें नई शक्ति आ जाती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह अपनी अवस्था व रुचि के अनुसार खेल, आसन, व्यायाम, प्राणायाम आदि में से किसी को चुनकर नियमित अभ्यास करें। वैसे तो प्रत्येक विद्यालय में छात्र–छात्राओं के लिए किसी न किसी प्रकार का खेल, व्यायाम, आसन आदि का प्रबंध होता है, पर यह पर्याप्त नहीं होता, अतः बच्चों को घर पर भी व्यायाम, आसन एवं खेल आदि का अभ्यास करते रहना चाहिए।

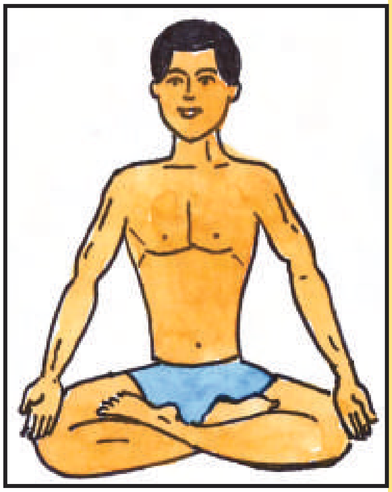
किशोरावस्था के बच्चों के लिए खेल–कूद, जिमनास्टिक, आसन, दौड़ना, तैरना आदि अच्छे और लाभकारी व्यायाम हैं। प्रत्येक बालक–बालिका को किसी न किसी सामूहिक खेल में अवश्य भाग लेना चाहिए। इससे न केवल शरीर फुर्तीला और सशक्त होता है अपितु परस्पर सहयोग से काम करने की भावना का विकास भी होता है। फुटबॉल, हॉकी, कबड्डी, बास्केटबॉल, खो–खो आदि खेल प्रायः सभी विद्यालयों में खेलाए जाते हैं। अतः बच्चों को इनमें उत्साह से भाग लेना चाहिए।

प्रायः सभी विद्यालयों में सामूहिक व्यायाम कराए जाते हैं। इन व्यायामों से न केवल स्वास्थ्य बनता है, अपितु समूह में रहकर कार्य करने की भावना का भी विकास होता है। सैंकड़ों बच्चों का एक साथ व्यायाम करने का दृश्य बड़ा मनमोहक होता है। पढ़ते समय बच्चे बैठे रहते हैं। हाथ, मस्तिष्क, आँख आदि के अतिरिक्त उनके शरीर के अंग निष्क्रिय रहते हैं। हॉकी, क्रिकेट, बास्केटबॉल, लॉन–टेनिस, टेबिल–टेनिस आदि बड़े–बड़े बच्चों के खेल हैं जिन्हें छोटे बच्चे भी खेल सकते हैं।

तैरना भी एक प्रकार का खेल है। इससे मनोरंजन के साथ–साथ शरीर के सभी अंगों का व्यायाम भी हो जाता है। जहाँ नदी, नहर या झील की सुविधा प्राप्त है, वहाँ के विद्यार्थियों को तैरना सीखना चाहिए। कुछ शहरों में तैरना सिखाने के लिए स्वीमिंग पूल बने होते हैं। इनका लाभ बच्चों को अवश्य मिलना चाहिए।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए योगासन का अति महत्त्व है। प्राचीन काल में ऋषियों–मुनियों के स्वस्थ एवं दीर्घायु बने रहने का रहस्य योगासन ही था। योगासन हर अवस्था के सभी स्त्री–पुरुषों के लिए उपयोगी होता है। इससे न केवल शरीर लचीला, फुर्तीला और निरोगी बना रहता है, बल्कि इसके द्वारा मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास भी होता है। योगासनों द्वारा शरीर तथा मन की प्रवृत्तियों पर भी नियंत्रण रखा जा सकता है। जब कोई व्यक्ति कार्य की नीरसता या परिश्रम की अधिकता के कारण शारीरिक एवं मानसिक थकान अनुभव करता है, तो योग उसे आराम पहुँचाता है, उसकी जड़ता

और आलस्य को दूर करता है। योगासनों द्वारा व्यक्ति के आंतरिक अंगों; जैसे–हृदय, फेंफड़ों, मस्तिष्क, पेट, गुर्दे, रक्तवाहीनियों तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों को काफी लाभ पहुँचता है। शरीर के सभी अंगों तथा तंत्रों में ताल–मेल बिठाने के लिए योग तथा आसन की विधियाँ अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुई हैं। योग का अर्थ होता है–'जोड़ना'। तन को मन से, जीवन को स्वास्थ्य से जोड़ने की क्रिया का नाम है– योग। आसन का अर्थ होता है– स्थिर एवं सुखपूर्वक शरीर की स्थिति। अतः तन और मन की स्वस्थ, स्थिर एवं सुखपूर्ण स्थिति का नाम है– 'योगासन'। वैसे तो उत्तम स्वास्थ्य के लिए बहुत से योग और आसनों का विधान है किंतु विद्यार्थियों के लिए ध्यानात्मक, शारीरिक व्यायाम वाले आसन आवश्यक हैं, जिनमें पद्मासन, वज्रासन, धनुरासन, चक्रासन, कटि चक्रासन, सर्वांगासन, हलासन विशेष लाभदायक हैं। इन योगासनों के संबंध में जो जानकारियाँ दी जा रही हैं, उन पर विद्यार्थियों को विशेष ध्यान देना चाहिए।

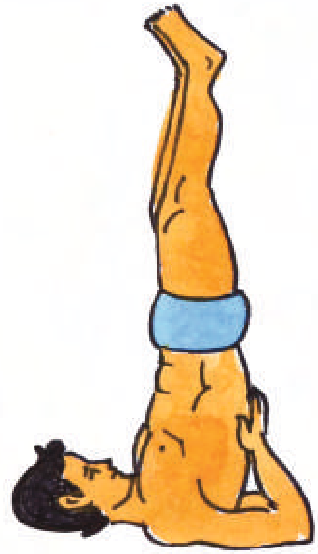


1. पद्मासन – पद्मासन का अर्थ है–कमल जैसा आसन। इस आसन को करते समय व्यक्ति की बैठक की स्थिति कमल के समान हो जाती है। अतः इस आसन को पद्मासन कहते हैं। इस आसन की मुद्रा में दाएँ पैर के पंजे को बाएँ जाँघ पर व बाएँ पैर के पंजे को दाएँ जाँघ पर रखकर दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर, कमर सीधी कर बैठते हैं। इस आसन के अभ्यास से वातरोग, पेट रोग, गठिया, कब्ज आदि रोगों से छुटकारा मिलता है। शरीर की सुधड़ता, कांति, दीर्घ यौवन के लिए इसका प्रयोग लाभकारी है। इस आसन को 5 सेकंड से शुरू करके सामान्य व्यक्ति को 15 मिनट तक करना चाहिए।

2. वज्रासन – वज्र का अर्थ कठोर या सख्त होता है। वज्रासन आमाशय, रीढ़ और नाड़ी पर प्रभाव डालने वाला आसन है। इस आसन को करने से शरीर वज्र के समान बनता है। इस आसन की मुद्रा में अपनी दोनों टाँगों को पीछे की ओर मोड़कर घुटनों के बल पाद पृष्ठ (ऐड़ियों) के ऊपर बैठा जाता है। इस स्थिति में दोनों हाथ घुटनों पर तथा हथेलियाँ नीचे की ओर एवं दृष्टि सामने की ओर स्थिर होनी चाहिए। इस आसन को करने से खाया हुआ भोजन शीघ्र पचता है। यह आसन करने से पिंडलियों और घुटनों का दर्द दूर होता है, छाती, श्वाँस तथा गले के रोग दूर होते हैं, मोटापा कम होता है। इस आसन को करने से पेट की चरबी कम होती है, गैस दूर होती हैं, भूख खुलती है, आवाज़ मधुर होती है, आँखों की रोशनी बढ़ती है तथा पाचनशक्ति बढ़ती है।

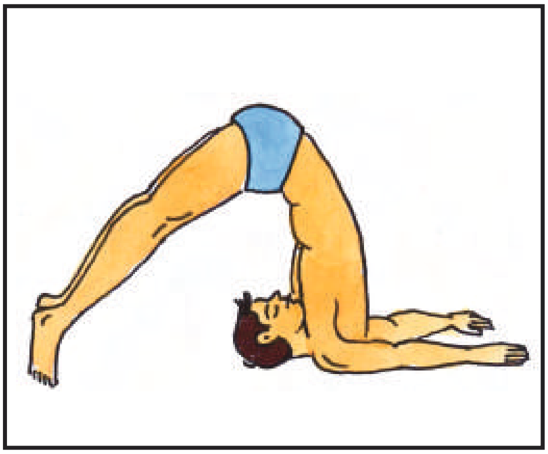
इस अभ्यास को 1 से 5 मिनट तक बढ़ाया जा सकता है।

3. सर्वांगासन – यह आसन सभी अंगों को प्रभावित करता है।



इस कारण इस आसन को सर्वांगासन कहते हैं। इस आसन में पीठ के बल लेटकर दोनों पैरो को ऊपर उठाते हुए शरीर का भार कंधो पर होता है। इस स्थिति से वापस आते समय भी पैरों को आगे झुकाकर,पहले पीठ को भूमि से लगाएँ, पैरों को सीधे या नीचे लाएँ अन्यथा असावधानीवश गर्दन की हड्डी पर प्रभाव पड़ सकता है तथा कंधों की नस भी चढ़ सकती है। कुछ सेकंड तक करने के पश्चात विश्राम करें, पुनः यह आसन 2–3 बार अवश्य करें। इस आसन से मस्तिष्क विकार दूर होते हैं, मूत्राशय से संबंधित बीमारियों, पैरों और तलुओं की पीड़ा, सूजन तथा जलन इत्यादि दूर होती है। मेरुदंड लचीला होता है। रक्त परिसंचरण ,श्वसनतंत्र लचीला होता है। इस आसन को नियमित रूप से करने से सभी अंगों का विकार नष्ट होता है।

4. हलासन –इस आसन में शरीर का आकार हल जैसा बनता है इसलिए इसको हलासन कहते हैं।इस आसन में भूमि पर चित लेट कर दोनों हाथ शरीर से लगाए रखें दोनों पैरों को एक साथ धीरे –धीरे आसमान की ओर पूरा उठाएँ फिर पीछे की तरफ झुकाएँ। पैर बिल्कुल सीधे तने हुए रखकर पंजे ज़मीन पर लगाएँ। ठुड्डी छाती से लगी रहे। अब इसी अवस्था में दो– तीन मिनट से आरंभ कर बीस मिनट तक समयावधि बढ़ाई जा सकती है। हलासन के अभ्यास से अजीर्ण, कब्ज, अर्श, थायराइड का अल्प विकास, असमय वृद्धत्व, दमा, कफ, रक्तविकार आदि दूर होता है। इस आसन से लीवर अच्छा होता है तथा पेट की चर्बी तथा सिरदर्द भी दूर होता है।



आसन हर अवस्था के व्यक्तियों के लिए उपयोगी होता है। इससे न केवल शरीर के सभी अंगों को सक्रिय किया जाता है, अपितु तन–मन पर नियन्त्रण भी किया जाता है। शीर्षासन, सर्वांगासन, पद्मासन आदि सरलता से सीखे जा सकते हैं। आसनों को जितनी छोटी उम्र में सीख लिया जाए उतना ही अच्छा होता है।

खेल या व्यायाम सदा खुली हवा में करना चाहिए। खेल या व्यायाम करते समय रक्त–प्रवाह की गति प्रायः तीव्र हो जाती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ऑक्सीजन की अधिक आवश्यकता पड़ती है। खेल या व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय सबसे अच्छा माना जाता है। इस समय की वायु का स्पर्श स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए खेल और आसन तो आवश्यक हैं ही ,भोजन संबंधी बातें जानना भी बहुत आवश्यक है। हमें गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए। गरिष्ठ भोजन शरीर के लिए ज़हर है। भूख से

अधिक भोजन करना, ठूँस–ठूँस कर खाना और भूख न लगने पर पर भी खा लेना शरीर के लिए अत्यन्त हानिकारक है। उतना ही खाना चाहिए जितना हम पचा सकें। अधिक खाना तो रोगों को खुला आमंत्रण देना है।

किसी ने ठीक ही कहा है कि यदि तुम स्वस्थ, प्रसन्न और पवित्र रहना चाहते हो तो अधिकतर भूखे रहने का अभ्यास करो। गाँधीजी तो यहाँ तक कहते थे कि जीने के लिए खाओ ,खाने के लिए मत जिओ। अतः हमें चाहिए कि खेल, व्यायाम, आसन तथा भोजन–संयम के द्वारा अपने शरीर एवं मन को पूर्ण स्वस्थ रखें। ऐसा करने से मन प्रसन्न एवं तन में स्फूर्ति बनी रहेगी। इस प्रकार हम न केवल अपना अपितु अपने संपूर्ण समाज एवं राष्ट्र का जीवन सुख–शांतिमय बनाएँगे।

राजनारायण तिवारी

शब्दार्थ

क्रीडांगण	–	खेल मैदान	दुर्लभ	–	जिसे पाना कठिन हो
मानसिक	–	मन संबंधी	स्वचालित	–	अपने आप चलने वाला
निष्क्रिय	–	क्रियाशून्य	किशोरावस्था	–	बचपन और जवानी के बीच की अवस्था
विधिवत्	–	नियमपूर्वक	स्फूर्ति	–	फुर्ती,चुश्ती
आमंत्रण	–	न्यौता	गरिष्ठ भोजन	–	ऐसा भोजन, जिसे पचाने में कठिनाई हो।
यंत्र	–	मशीन	कृत्रिम	–	बनावटी
व्यायाम	–	कसरत			

अभ्यास कार्य

पाठ से

उच्चारण के लिए

हानि, स्वस्थ, इच्छा, उत्साह ,निष्क्रिय, दृढ़ता।

सोचें और बताएँ

1. खेल या व्यायाम के लिए कौनसा समय उत्तम है ?
2. उत्तम स्वास्थ्य को जीवन का सबसे बड़ा धन क्यों माना गया है ?

लिखें

अति लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. 'पद्मासन' का क्या अर्थ है ?
2. शरीर के किस अंग को स्वचालित पंप कहा गया है ?
3. विद्यालय में करवाए जाने वाले व्यायाम कौन–कौनसे हैं ?
4. वज्रासन करने से क्या लाभ है ?

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

(क) खेल या व्यायाम सदा ....हवा में करना चाहिए ।

(ख) जीने के लिए ....खाने के लिए मत जिओ।

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. किशोरावस्था में विशेष तौर पर किए जाने वाले व्यायामों के नाम लिखिए ?
2. प्रत्येक बालक एवं बालिका को सामूहिक खेलों में भाग क्यों लेना चाहिए ?

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न

1. योगासन का मानव जीवन में क्या महत्त्व है?
2. खेलों तथा व्यायाम के दौरान हमें किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

भाषा की बात

1. 'शारीरिक' शब्द में 'इक' प्रत्यय लगा हुआ है इसमें मूल शब्द 'शरीर' है। आप भी पाठ में से 'इक' प्रत्यय वाले शब्द छाँटिए ।
2. निम्नलिखित शब्दों को पढ़िए और अनुनासिक (ँ) अनुस्वार (ं) लगाकर अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए–

   चादी चद सुदर हसना अश दात चाद वश
3. निम्नलिखित शब्दों को पढ़िए और इनकी बनावट को समझिए–

   चरित्र, कच्चा, सम्मान, हड्डी, पक्का, श्रम, क्या

उपर्युक्त शब्दों में एक ही व्यंजन दो बार जुड़कर आया है। एक बार हलंत तथा दुबारा पूर्ण व्यंजन के रूप में जुड़कर शब्द बना है, जैसे – कच्चा, पक्का तथा कुछ शब्दों में एक हलंत व्यंजन के साथ दूसरा पूर्ण व्यंजन जुड़कर शब्द बना है, जैसे – क्या, श्रम।

जब एक ही व्यंजन अपने हलंत एवं पूर्ण रूप में दो बार लिखा जाए तो उसे द्‌वित्व व्यंजन कहते हैं तथा जब एक हलंत व्यंजन दूसरे पूर्ण व्यंजन के साथ मिलकर लिखा जाता है तो उसे संयुक्त व्यंजन कहते हैं।

आप भी पाठ में आए द्‌वित्व व्यंजनों को छाँटकर लिखिए।

पाठ से आगे

1. पाठ में आए खेलों की सूची बनाइए।
2. आपके द्‌वारा बनाए गए खेलों की सूची में से किसी एक खेल के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त कीजिए।
3. पाठ में आए आसनों के अतिरिक्त अन्य आसनों के बारे में जानकरी प्राप्त कीजिए।

यह भी जानें

बास्केटबॉल हमारा राज्य खेल है। इस खेल को सर्वप्रथम 1936 के बर्लिन ऑलंपिक में शामिल किया है। इसकी प्रत्येक टीम में 5–5 खिलाड़ी होते हैं।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन आवश्यक है। भोजन के अवयव इस प्रकार हैं –

1. प्रोटीन	4. वसा
2. कार्बोहाइड्रेट	5. खनिज लवण
3. जल	6. विटामिन

तब और अब

पुराना रूप	सुन्दर	अशुद्धि	विद्यार्थी	कबड्डी	द्वारा	बौद्धिक	हड्डी
मानक रूप	सुंदर	अशुद्धि	विद्‍यार्थी	कबड्‍डी	द्‍वारा	बौद्‍धिक	हड्‍डी

जानें, गुनें और जीवन में उतारें

भिन्नरुचिहिः लोकः।

लोगों की रुचि भिन्न–भिन्न होती है।