CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

LAXMI®

PAPER-V(B)

Exam Notes

स्वास्थ्य, शारीरिक एवं योग शिक्षा

(HEALTH, PHYSICAL & YOGA EDUCATION)

B.Ed.-2nd Year

Prof. S.S. Chahal

Ch. Ranbir Singh University, Jind,
Maharshi Dayanand University, Rohtak,
Indira Gandhi University, Meerpur,
Guru Jambheshwar University, Hisar

Published by :
LAXMI Book Depot
Hansi Gate, Bhiwani
Haryana
Ph. : 01664-249218, 07206043575

Sales Executives :
BRIJ LAL & SONS
Railway Road, Rohtak, Haryana
Phone : 09355911047, 09355911077

Sales Executives :
HARYANA Educational Store
Model Town, Rohtak-124001
Phone : 01262-212142 (Shop)
Mob. : 09812221923

Sales Executives :
KALA MANDIR
1687, Nai Sarak, Delhi-110006
Phone : 011-43068496, 011-17118976
011-23278828, 09999369805

Registered Trade Mark No. 832158, 831949

"This book is meant for educational and learning purposes. The author(s) of the book has/have taken all reasonable care to ensure that the contents of the book do not violate any existing copyright or other intellectual property rights of any person in any manner whatsoever. In the event the author(s) has/have been unable to track any source and if any copyright has been inadvertently infringed, please notify the publisher in writing for corrective action..."

Every effort has been made to avoid errors or omissions in this publication. In spite of this, some errors might have crept in. Any mistake, error or discrepancy noted may be brought to our notice which shall be taken care of in the next edition. It is notified that neither the publisher nor the authors or seller will be responsible for any damage or loss of action to any one, of any kind, in any manner, therefrom.

© Laxmi Book Depot
No part of this book may be reproduced or copied in any form or by any means [graphic, electronic or mechanical, including photocopying, recording, taping, or information retrieval system] or reproduced on any disc, type perforated media or other information storage device, etc., without the written permission of the publishers. Breach of this condition is liable for legal action.

Design by :
VIBHUTI COMPUTERS
New Delhi

Printed by :
Novelty Printing Press
Delhi-110053

SYLLABUS

CH. RANBIR SINGH UNIVERSITY JIND & MAHARISHI DAYANAND UNIVERSITY, ROHTAK

HEALTH, PHYSICAL & YOGA EDUCATION
[Paper–V (Group–B, Opt.–ii)]

Time: 1:30 Hours ***Max. Marks: 50***
(Theory: 40, Internal: 10)

NOTE FOR PAPER SETTER

(i) Paper setter will set 5 questions in all, out of which students will be required to attempt 3 questions.

(ii) Q. No. 1 will be compulsory and will carry 8 marks. There will be 2 short-answer type questions of 4 marks each to be selected from the entire syllabus.

(iii) Two long answer type questions will be set from each of the two units, out of which the students will be required to attempt one question from each unit. Long-answer type questions will carry 16 marks each.

(iv) All questions will carry equal marks.

OBJECTIVES

After completion of the course, student teachers will be able to

- explain the concept, aims and objectives of Health and Physical Education
- explain good posture
- describe various communicable diseases
- explain the aims, scope and functions of Yoga Education
- describe AshtangYoga of Patanjali
- explain the Yogic diet and its importance

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

COURSE CONTENT

UNIT-I

1. **Health Education**
   - Concept
   - Aims and Objectives of Health Education
   - Factors influencing health
   - Role of the Teacher in School Health Programme
2. **Physical Education**
   - Concept
   - Misconception
   - Aims and Objectives
   - Relation with General Education
3. **Posture**
   - Concept and Values of good posture
   - Causes of poor posture
   - Common postural deformities and their management

UNIT-II

4. Communicable Diseases
- Meaning and Characteristics
- Mode, control and prevention
- First Aid- Meaning and scope
- Qualities and duties of a First- Aider

5. Yoga Education
- Meaning and importance of yoga
- Aims, scope and functions of yoga education
- Components of Patanjali's Ashtang Yoga

6. Yogic Diet
- Concept and types of diet / food
- Its application in modern context

Tasks & Assignments : Any one of the following (5 marks)
- Any two postural deformities and their management
- Any five Asanas and their effects on Human Body.
- Any other project/assignment given by the institution

◆◆◆

विषय-सूची

UNIT-I

1. **स्वास्थ्य शिक्षा**
[Health Eduation] 3

1. स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What do you understand by health education ? Discuss the role of the teacher in achieving the aims of health education.)
अथवा
स्वास्थ्य-शिक्षा के विभिन्न स्कूली स्तर पर क्या उद्देश्य हैं?
(What are the aims and objectives of health education at different school levels?)
अथवा
विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा के सामान्य लक्ष्य एवं उद्देश्य क्या हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What are the common aims and objectives of Health education in school? Discuss the role of a teacher in achieving the aims of Health education.)
अथवा
स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा दें। स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा देने के क्या उद्देश्य हैं? संक्षेप में वर्णन करें।
(Define Health education. Discuss in brief the objectives of imparting Health Education in School.)
अथवा
स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
(Define Health education. Discuss the aims and objectives of Health Education.) 3

2. विद्यालयों में बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?
(What are the influencing factors of health in schools?) 10

3. स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम से आप क्या समझते हैं? स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What do you understand by School Health Programme? Explain the role of the Teacher School Health Programme.)
अथवा
स्कूल स्वास्थ्य प्रोग्राम में अध्यापक की भूमिका लिखें।
(Write down the role of teacher in school Health programme.)
.... 13

2. शारीरिक शिक्षा
[Physical Education] 17

1. 'शारीरिक-शिक्षा' से आपका क्या अभिप्राय है? इसकी सही अवधारणा और इसके महत्त्व का उल्लेख कीजिए।
(What do you mean by the term Physical Education? State its right concept along with its importance.) 17

2. शारीरिक शिक्षा के अभिप्राय के बारे में कुछ भ्रान्तियाँ हैं, उल्लेख कीजिए।
(Describe misconception about the meaning of physical education.)
अथवा
शारीरिक शिक्षा के विषय में आम भ्रांतियाँ क्या हैं?
(What are the popular misconceptions about the physical education?) 21

3. शारीरिक शिक्षा का अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
(Discuss in detail the meaning, aims and objectives of physical education.)
अथवा
विद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा के क्या लक्ष्य एवं उद्देश्य हैं? उचित उदाहरणों सहित व्याख्या करें।
(What are the aims and objectives of physical education at school level? Discuss with suitable examples.)
अथवा
शारीरिक शिक्षा को परिभाषित कीजिए एवं इसके लक्ष्य एवं उद्देश्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
(Define physical education and explain in detail about the aims and objectives of physical education.) 23
अथवा
शारीरिक शिक्षा क्या है? इसके लक्ष्यों तथा उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।
(What is physical education? Explain aims and objectives of physical education.) 24

4. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है" चर्चा कीजिए।
("Physical education is an integral part of the education." Discuss.)
अथवा
आप कैसे कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग हैं?
(How can you say that Physical education is an integral part of education?) 28

5. शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा शिक्षण के उद्देश्यों तथा महत्त्व पर चर्चा कीजिए।
(Discuss the importance, aims and objectives of teaching physical education at teachers training institutions.) 32

3. आसन या आकृति
[Posture] 35

1. आसन से आप क्या समझते हैं? स्कूलों के बच्चों में विकृत आसनों के कौन-कौन से कारण हैं? आप इन विकृतियों को कैसे दूर करेंगे?
(What do you understand by posture? What are the causes of bad posture among school children? How will you prevent postural defects?)
अथवा
अच्छे आसन से आप क्या समझते हैं?
(What do you mean by good posture.) 35

2. "अनुचित आसनों के कारण" विषय पर लघु टिप्पणी लिखें।
(Write short note on "Causes of Poor Posture".) 37

3. स्कूली बच्चों में सामान्य तौर पर शारीरिक मुद्रा सम्बन्धी दोष कौन से हैं? उनके ठीक करने के लिए आप क्या सुझाव देंगे?
(What are the common postural defects in school children? What measures would you suggest for their management?)
अथवा
बच्चों में पाई जाने वाली आसन सम्बन्धी विकृतियों का वर्णन कीजिए।
(Discuss common postural deformities found in children.)
अथवा
आसन संबंधी विकृतियों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों के कारण तथा उनके उपचार का वर्णन कीजिए।
अथवा
एक आमतौर पर पोस्चर त्रुटियों की व्याख्या तथा उनके सुधारने की व्याख्या कीजिए।
(Explain the common postural deformities and their management.) 71

UNIT-II

4. संक्रामक रोग
[Communicable Diseases] 76

1. संचारी रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो रोगों को उनके फैलने वाले तरीके, रोकथाम एवं इनके बचाव की विधियों के साथ बताइए।
(What do you mean by communicable diseases? Explain any two while explaining their mode of transmission, control and prevention.)
अथवा
संक्रामक रोग के बचाव व नियन्त्रण पर टिप्पणी लिखिए।
(Write a note on prevention and control of communicable disease.) 76

2. एड्स व पोलियो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। इनका उपचार कैसे किया जा सकता है?
(Write short note on Aids and Poliomyelitis. (Polio), stating steps for their treatment.) 66

3. प्राथमिक सहायता से आपका क्या अभिप्राय है? इसके क्षेत्र व आवश्यक सिद्धांतों की व्याख्या करें।
(What do you understand by First-Aid? Enumerate its scope and essential principles.) 68

4. अध्यापकों के लिए प्राथमिक सहायता पर टिप्पणी लिखिए।
अथवा
प्रशिक्षित प्राथमिक सहायक के कर्तव्य एवं गुण लिखिए।
(Write down qualities and duties of a trained first-aider.)

CIMETRIX
SKILLED IN...

LAXMI®

EXAM NOTES

स्वास्थ्य, शारीरिक एवं योग शिक्षा

[HEALTH, PHYSICAL & YOGA EDUCATION]

[Paper–5 (B)]

UNIT–I

1. ***Health Education***
   - *Concept*
   - *Aims and Objectives of Health Education*
   - *Factors influencing health*
   - *Role of the Teacher in School Health Programme*
2. ***Physical Education***
   - *Concept*
   - *Misconception*
   - *Aims and Objectives*
   - *Relation with General Education*
3. ***Posture***
   - *Concept and Values of good posture*
   - *Causes of poor posture*
   - *Common postural deformities and their management*

—: प्रकाशक :—

LAXMI BOOK DEPOT, Hansi Gate, Bhiwani LBD™

लक्ष्मी बुक डिपो

हांसी गेट, भिवानी (हरियाणा)

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

अथवा

प्राथमिक सहायक के गुणों पर विस्तृत टिप्पणी कीजिए।

अथवा

एक अच्छे प्राथमिक सहायक की विशेषताओं तथा कर्तव्यों की व्याख्या कीजिए।
(Write down the qualities of a good first aider alone with his duties.) 67

5. योग शिक्षा
[Yoga Education] 72

1. योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? व्यक्ति के जीवन में इसका क्या महत्त्व है?-
(What do you understand by Yoga? What is its importance in man's lives.)

अथवा

योग का अर्थ तथा महत्त्व लिखे।
(Write down the meaning and importance of Yoga.) 72

2. योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? इसके लक्ष्य, क्षेत्र व कार्यों का विस्तार से वर्णन करें।
(What do you understand by Yoga education? Discuss in detail aims, scope and functions of yoga education.)

अथवा

आधुनिक समाज में योग शिक्षा का उद्देश्य तथा क्षेत्र लिखे।
(Write down the aims and scope of Yoga education in modern society.) 80

3. अष्टांग योग के निम्न अंगों पर टिप्पणी लिखिए—यम, नियम, ध्यान, प्राणायाम, समाधि।
(Write short notes on : Yama, Niyama, Dhyanan, Paranayam, Samadhi)

अथवा

अष्टांग योग क्या है? इसके विभिन्न तत्वों (अंगों) का विस्तार से वर्णन करें।
(What is Ashtanga Yoga? Explain its various components in detail.)

अथवा

अष्टांग योग की व्याख्या विस्तार से कीजिए।
(Explain Ashtanga Yoga in detail.) 87

6. यौगिक आहार
[Yogic Diet] 100

1. यौगिक आहार क्या है? एक योगी के अनुसार भोजन कितने प्रकार का होता है?
(What is Yogic diet? What are the types of food according to an Yogi?) 100

1

स्वास्थ्य शिक्षा
[Health Education]

1. स्वास्थ्य शिक्षा से आप क्या समझते हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What do you understand by health education ? Discuss the role of the teacher in achieving the aims of health education.)

अथवा

स्वास्थ्य-शिक्षा के विभिन्न स्कूली स्तर पर क्या उद्देश्य हैं?
(What are the aims and objectives of health education at different school levels?)

अथवा

विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा के सामान्य लक्ष्य एवं उद्देश्य क्या हैं? स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए एक अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What are the common aims and objectives of Health education in school? Discuss the role of a teacher in achieving the aims of Health education.)

अथवा

स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा दें। स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा देने के क्या उद्देश्य हैं? संक्षेप में वर्णन करें।
(Define Health education. Discuss in brief the objectives of imparting Health Education in School.)

अथवा

स्वास्थ्य शिक्षा को परिभाषित कीजिए। स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
(Define Health education. Discuss the aims and objectives of Health Education.)

उत्तर—स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ—स्वास्थ्य शिक्षा वह शिक्षा है जिसके द्वारा स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान को व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर व्यावहारिक रूप में परिवर्तित करने का प्रयास किया जाता है, जिससे न केवल एक व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा हो बल्कि संपूर्ण समाज के स्वास्थ्य की रक्षा की जा सके। स्वास्थ्य शिक्षा से अभिप्राय उन समस्त साधनों से है जो व्यक्ति को स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ज्ञान प्रदान करे। स्वास्थ्य शिक्षा सैद्धांतिक तथा व्यावहारिक रूप से सम्पूर्ण विद्यालयी शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। क्योंकि शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण सामान्य उद्देश्य स्वास्थ्य निर्माण भी है, इसलिए स्कूल के सभी विषयों को इसमें अपना योगदान करना चाहिए। ऐसा करते समय वे स्वास्थ्य शिक्षा का एक अंग बन जाते हैं। संक्षेप में स्वास्थ्य शिक्षा वह प्रक्रिया (Process) है जो अर्जित किए हुए ज्ञान का अनुभव कराती है जिसका उद्देश्य ज्ञान के द्वारा शिक्षा और आचरण पर प्रभाव डालना है जो कि व्यक्ति और लोगों के स्वास्थ्य से सम्बन्धित है।

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

क्योंकि हर प्रकार की शिक्षा का पहला उद्देश्य अच्छा स्वास्थ्य है। **क्रो व क्रो (Crow and Crow)** इसके महत्त्व पर अपनी टिप्पणी देते हुए कहते हैं, **"यदि बच्चों, किशोरों तथा वयस्कों के शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य सुधार की ओर ध्यान न दिया जाए तो स्कूलों के विशाल भवन, शैक्षिक सामग्री का अतुल भंडार, योग्य अध्यापक, निरीक्षक तथा अन्य कार्यकर्ता, विशेषज्ञों द्वारा बनाई गई पाठ्यचर्या, मूल्यांकन के अच्छे ढंग आदि सभी शैक्षिक कियाएँ अपने उद्देश्य की प्राप्ति में असफल हो जाती हैं।"** शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति बच्चों के स्वास्थ्य पर निर्भर है। स्वास्थ्य शिक्षा का सम्बन्ध व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य दोनों से होता है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा स्कूली शिक्षा तथा अध्यापक से सम्बन्ध रखती है और आधुनिक अध्यापक बच्चे के मानसिक विकास तथा उसके भावी निर्माण को ही शिक्षा का लक्ष्य नहीं मानता। वह जितना महत्त्व मानसिक शक्तियों के विकास को देती है उतना ही महत्त्व स्वास्थ्य शिक्षा का होता है क्योंकि मानसिक विकास से पहले बच्चे का शारीरिक विकास होता है यदि बच्चे का स्वास्थ्य ही बिगड़ जाये तो कुशलताएँ सिखाने व पुस्तकें रटाने का कोई लाभ नहीं है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य छात्र को ऐसे साधन प्रदान करना है जिनकी सहायता से वे अपनी क्षमता तथा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व सामाजिक गुणों का पूर्ण विकास कर सकें।

उपरोक्त विवरण के आधार पर हम स्वास्थ्य शिक्षा के अर्थ को विभिन्न परिभाषाओं के आधार पर स्पष्ट कर सकते हैं।

साधारण तौर पर—"स्वास्थ्य शिक्षा एक ऐसा साधन है जिसके द्वारा लोगों की स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों में परिवर्तन लाया जा सकता है और स्वास्थ्य के प्रति उनके दृष्टिकोण और ज्ञान में वांछनीय सुधार किया जा सकता है।"

अतः इस आधार पर स्वास्थ्य शिक्षा 'जीने की एक कला है' हम इस कला का प्रयोग स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन प्राप्त करने के लिए करते हैं।

डॉ. थॉमस वुड के अनुसार, **"स्वास्थ्य शिक्षा उन सभी अनुभवों का जोड़ है, जो हमारे व्यक्तिगत, समाजिक, सामुदायिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित आदतों, प्रवृत्तियों तथा ज्ञान पर लाभदायक प्रभाव डालते हैं।"**

*("Health education is the sum of experiences which favourably influence habits, attitudes and knowledge in relation to individual, community and social health."– **Dr. Thomas Wood**)*

स्वास्थ्य शिक्षा समिति (1973) न्यूयार्क (Committee on Health Education Newyork 1973) के प्रतिवेदन के अनुसार—**"स्वास्थ्य शिक्षा वह प्रक्रिया है जो स्वास्थ्य सूचना और स्वास्थ्य व्यवहारों के मध्य खाई को पाटती है।"**

("Health education is a process that bridge the gap between health information and health practices.")

उपरोक्त परिभाषा के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा मनुष्य को अनुप्रेरित (Motivates) करती है कि वह सूचना (Information) लेकर कुछ ऐसा करे जिससे वह अधिक स्वस्थ बनने के लिए हानिप्रद कार्यों की अवहेलना कर सके और ऐसी आदतों का निर्माण कर सके जो उपयोगी हैं।

रूथ ई. ग्राउट का अभिमत स्वास्थ्य शिक्षा के बारे कुछ और विस्तार से है, उनके अनुसार, **"स्वास्थ्य शिक्षा शैक्षिक प्रक्रिया के माध्यम से स्वास्थ्य के विषय में जो कुछ ज्ञात है उसे उचित व्यक्तिगत एवं सामुदायिक व्यवहार के नमूनों में परिवर्तित करने का नाम है।"**

*("Health education is the translation of what is known about health in the desirable individual and community behaviour patterns by means of the education process." —**Ruth E. Grout**)*

यह परिभाषा स्वास्थ्य के बारे में तीनों बातों पर ध्यान आकर्षित करती है—

(i) स्वास्थ्य के विषय में जो ज्ञात है—अर्थात् स्वास्थ्य के विषय में मूलभूत अवधारणाएँ।
(ii) उचित व्यक्तिगत एवं सामुदायिक व्यवहार के नमूने—यानी स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्तिम लक्ष्य तथा
(iii) शैक्षिक प्रक्रिया के माध्यम से परिवर्तन।

सरल शब्दों में बच्चे को स्वास्थ्य सम्बन्धी मूलभूत अवधारणाएँ स्पष्ट होनी चाहिए। उसे यह ज्ञान होना चाहिए कि 'क्यों करना है', 'क्या करना है' और 'कैसे करना है'—उदाहरण के तौर पर भोजन करने से पहले हाथ धोना आवश्यक है। क्यों? क्योंकि यह बीमारी के खतरे को कम करता है।

अतः स्वास्थ्य शिक्षा, निःसन्देह एक मानवीय रचना है। यद्यपि यह कई प्रकार से अपरिपक्व है तो भी यह एक ऐसी अवधारणा है जिसे व्यवस्थित किया जा सकता है।

शिक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा *(Education and Health Education)*

शिक्षा से अभिप्राय शिक्षा ग्रहण करना ही नहीं बल्कि व्यक्ति की शारीरिक मानसिक तथा भौतिक शक्तियों का निर्माण करना है। इसका उद्देश्य व्यक्ति की आदतों को बदलना है तथा उसके चरित्र को बनाना है—

(Old opinion of 3R (Reading, Writing and Arithmatics) has been changed to 4H (Hand, Heart, Head and Heart.)

आधुनिक युग में शिक्षा के तरीके बदल गए हैं तथा संपूर्ण शिक्षा पद्धति में क्रान्ति आ गई है। वह दिन गए जब शिक्षा देते समय व्यक्ति की इच्छा उसके स्वभाव तथा उसकी शक्ति पर ध्यान नहीं दिया जाता था, परन्तु आधुनिक शिक्षा पद्धति में व्यक्ति की आन्तरिक शक्तियों व क्षमता के विकास पर जोर दिया गया है जो कि शिक्षा द्वारा उसकी आदतों, स्वभाव, विचारों पर प्रभाव डालती है तथा मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, भावात्मक तथा सर्वांगीण विकास करती है। जबकि स्वास्थ्य शिक्षा का तात्पर्य उन सम्पूर्ण साधनों से है जो मानव को स्वास्थ्य के विषय में जानकारी प्रदान करते हैं।

शिक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा में घनिष्ट सम्बन्ध है। यद्यपि स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र सीमित है, क्योंकि इसका सम्बन्ध केवल मनुष्य के स्वास्थ्य से है और शिक्षा क्षेत्र विस्तृत है क्योंकि यह व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करती है तथापि ये दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। एक छात्र को जहां अक्षर ज्ञान के साथ सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा ग्रहण करना आवश्यक है, वहीं उसको अपने को स्वस्थ बनाए रखने के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों को जानने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा ग्रहण करना भी आवश्यक है। इसके बाद ही शिक्षक छात्रों के शैक्षणिक विकास के साथ-साथ उनका मानसिक तथा शारीरिक विकास करने में सफल हो सकेगा। अतः स्पष्ट है कि शिक्षा व स्वास्थ्य शिक्षा एक दूसरे के बैगर अधूरी हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य और उद्देश्य *(Aims and Objectives of Health Education)*

स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य व उद्देश्यों को समझने से पहले हमें इनके आधार को जानना होगा। सामान्यतः हम इन दोनों का अर्थ एक ही लेते हैं जबकि यह दोनों भिन्न हैं।

लक्ष्य (Aim)—स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य शारीरिक तथा माँसपेशियों का ही विकास नहीं है, बल्कि इसका लक्ष्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा सांवेगिक पक्षों का भी विकास करना है। स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य (लक्ष्य) लोगों को सक्रिय रूप से उन कार्यक्रमों और उन सेवाओं में लगाना और भागीदार बनाना है जिन का आयोजन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को हल करने के लिए किया जाता है। अर्थात् लोगों को अपने स्वास्थ्य-सुधार के लिए सिखाना और सीखने में सहायता देना स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्वास्थ्य शिक्षा पर विशेषज्ञ समिति के अनुसार—**"स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य लोगों की अपने कार्यों और प्रयासों द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायता करना है।"**

*("The aim of health education is to help people to achieve health by their own action and efforts."– **W.H.O. Expert Committee on Health Education**)*

इस प्रकार स्वास्थ्य शिक्षा जीवन का वह गुण उत्पन्न करने का उद्देश्य सामने रखती है जो कि एक व्यक्ति को अधिक से अधिक जीने और अच्छे से अच्छे ढंग से सेवा करने योग्य बनाए। अतः स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य का अभिप्राय यह हुआ कि यह मनुष्य को समाज में सुखी, व्यवस्थित, संतोषजनक और स्वस्थ

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

जीवन व्यतीत करने के ढंगों का ज्ञान कराती है। सी. वी. गुड के अनुसार, **"लक्ष्य पूर्व निधारित साध्य होता है, जो किसी क्रिया का मार्गदर्शन करता है।"** *("Aim is forseen end that gives direction to an activity."– C.V. Good)*

उद्देश्य (Objectives)–उद्देश्य को परिभाषित करते हुए **सी.वी. गुड** कहते हैं, **"स्कूल द्वारा निर्देशित अनुभवों के द्वारा छात्रों के व्यवहार में आया वांछित परिवर्तन ही उद्देश्य है।"**

("Objective is a desired change in the behaviour of pupils as a result of experiences directed by school.")

सी. ई. टर्नर (C. E. Turner) के अनुसार–**"छात्रों का समुचित विकास स्वास्थ्य शिक्षा पर निर्भर करता है।"** अतः उनके लिए शिक्षा के निम्न उद्देश्य होने चाहिए–

1. विद्यालय में स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण बनाए रखना।
2. सभी छात्रों के स्वास्थ्य का निरीक्षण करना व निर्देश देना।
3. व्यक्तिगत सफाई व स्वच्छता के बारे में न केवल ज्ञान प्रदान करना बल्कि अभ्यास भी कराना।
4. बच्चों में ऐसी स्वाभाविक आदतों का विकास करना जो स्वास्थ्यप्रद हों।
5. स्कूल, घर और समाज में उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आपसी सहयोग की भावना विकसित करना।
6. संक्रामक रोगों (Communicable Diseases) से बचने के उपाय करना।
7. सभी छात्रों में स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान तथा अभिवृत्ति का विकास करना।

स्वास्थ्य शिक्षा के सामान्य लक्ष्य की पूर्ति के लिए–**रूथ ई. ग्राऊट (R.E. Grout)** ने भी कुछ विशिष्ट उद्देश्य बताए हैं जो सामान्य शिक्षा के उद्देश्यों से सम्बद्ध हैं। ग्राऊट के अनुसार ये उद्देश्य हैं–

1. व्यक्ति का सर्वाधिक विकास (शारीरिक व भावनात्मक)
2. स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से मानवीय सम्बन्धों की बेहतर व्यवस्था।
3. स्वास्थ्य सम्बन्धी तथ्यों एवं सिद्धांतों का आर्थिक दक्षता के संदर्भ में प्रयोग।
4. नागरिक उत्तरदायित्व (विशेषकर स्वास्थ्य के क्षेत्र में)

प्रो. एण्डरसन (Anderson) ने स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों के बारे में अपने विचार निम्न से व्यक्त किए हैं–

1. छात्रों को स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ज्ञान प्रदान करना।
2. विभिन्न प्रकार की बीमारियों तथा दोषों का ज्ञान प्राप्त करना और उनकी रोकथाम करना।
3. अपने वातावरण की स्वच्छता की महत्ता समझना।
4. छात्रों के लिए विशिष्ट स्वास्थ्य कार्यक्रम आयोजित करना।
5. प्रत्येक छात्र के स्वास्थ्य की जांच करना तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं को समझना।
6. छात्रों में अच्छे स्वास्थ्य के प्रति रुचि तथा अभिरुचियाँ विकसित करना।
7. सामाजिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित करना।

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा के निम्न उद्देश्य दर्शाए गए हैं–

1. स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की पहचान करने की क्षमता को विकसित करना।
2. स्वास्थ्य के सम्बन्ध में वैज्ञानिक विचारधारा को स्वीकार करना।
3. दूसरों के समक्ष अच्छे स्वास्थ्य का आदर्श प्रस्तुत करने की योग्यता उत्पन्न करना।
4. स्वास्थ्य के सम्बन्ध में उचित निर्णय लेने की क्षमता पैदा करना।
5. स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के निदान में रुचि विकसित करना।

उपरोक्त विशेषज्ञों द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों के साथ स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा के मुख्य उद्देश्य भी हैं जो विभिन्न स्तर पर अपना महत्त्व रखते हैं–

स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य *(Objectives of Health Education in School)*

1. प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी प्रदान करना (To provide the knowledge of First Aid)–स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य छात्रों की प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान कराना भी है। इसके अन्तर्गत छात्रों व स्कूल के अन्य कर्मचारियों को प्राथमिक चिकित्सा के सामान्य सिद्धांतों की तथा विभिन्न परिस्थितियों में जैसे–पानी में डूबने पर, जलने पर, जहरीले कीटों व सांप काटने पर, मोच व माँसपेशियों में अकड़न के बारे में प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी प्रदान की जाती है ताकि कभी भी ऐसी दुर्घटना होने के समय व्यक्ति के जीवन को बचाया जा सके।

2. स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य विज्ञान की जानकारी प्रदान करना (To provide information about health and hygiene)–स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य अध्यापकों, कर्मचारी वर्ग तथा छात्रों को शारीरिक गतिविधियों, स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों, वैयक्तिक स्वास्थ्य रक्षा के नियमों, रोग से बचाव के उपायों की जानकारी प्रदान करना है। छात्रों की बुरी आदतों, धूम्रपान, मदिरापान आदि व्यसनों से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों की जानकारी देना आवश्यक है।

3. स्वास्थ्य के मापदंड निश्चित करना (To maintain norms of good health)–स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा अच्छे स्वास्थ्य के कुछ मापदंड निर्धारित करने चाहिए, जिनकी प्राप्ति के लिए प्रत्येक स्कूल को प्रयत्नशील रहना चाहिए। ऐसे मापदंड छात्रों तथा अध्यापकों का अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने में मार्गदर्शन करेंगे। इसके अन्तर्गत स्कूल का वातावरण, कैंटीन, प्रकाश व्यवस्था, जल व्यवस्था, कमरों व फर्नीचर की सफाई, व्यक्तिगत स्वच्छता तथा स्वास्थ्य सेवाएँ आती हैं।

4. उचित अभिवृत्तियों का विकास (Developement of Positive attitude)–अच्छे स्वास्थ्य के लिए जहां एक ओर ज्ञान की आवश्यकता है, वहीं दूसरी ओर उपयुक्त अभिवृत्तियों के विकास का भी अपना महत्त्व है। कोई भी छात्र अपने लक्ष्यों को सफलतापूर्वक तब तक प्राप्त नहीं कर सकता जब तक उसकी सकारात्मक अभिवृत्ति उस कार्य के प्रति न हो और स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य छात्रों में अच्छी सोच, आदतों तथा सकारात्मक अभिवृत्तियों का विकास करना है, उन्हें अपनी क्षमता से अवगत कराना है।

5. सुरक्षात्मक तथा रोकथाम के उपाय करना (To take Precautionary and Preventive Measures)–स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य संक्रामक बीमारियों के प्रसार और कारणों के प्रति यथेष्ट सुरक्षा उपाय करना है। इसके अन्तर्गत शौचालयों की सफाई, खाद्य पदार्थों को ढक कर रखना, कमरों व फर्नीचर की सफाई व बीमारी फैलने वाले साधनों के प्रति स्कूली छात्रों को सचेत किया जाना चाहिए।

6. उपचारात्मक उपाय करना (To take Curative Measures)–छात्रों के सामान्य स्वास्थ्य की डॉक्टर द्वारा जांच कराने व स्कूल में बच्चों की शारीरिक निरीक्षण से उनकी विकलांगताओं, असमर्थताओं तथा बीमारियों का पता चल जाने पर ऐसे बच्चों के लिए सुधारात्मक उपाय सुझाए जाते हैं तथा गहन बीमारी या दोष के बारे में माता-पिता को भी सूचित किया जाता है। कुछ ऐसे शारीरिक अंगों के दोषों को जैसे दृष्टि दोष, दाँतों की बीमारी, तुतलाना, हकलाना, टांसिल, शारीरिक विकृति तथा चपटे पैर आदि का पता लगाना व उन्हें दूर करने के लिए उपयुक्त चिकित्सा की व्यवस्था करना स्कूल का उत्तरदायित्व है।

7. संक्रामक रोगों से बचाव (Prevention from communicable diseases)–स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य संक्रामक रोगों से रक्षा करने सम्बन्धी जानकारी प्रदान करना भी माना गया है। इन रोगों की रोकथाम से पूर्व यह जानना आवश्यक है कि इन रोगों का जन्म किन कारणों से होता है। प्रभाव कितनी देर तक रहता है, इनके लक्षण (Symptoms) क्या हैं? इनसे बचने के उपाय व इनकी रोकथाम कैसे की जा सकती है क्योंकि ये रोग फैलने के बाद भयंकर रूप धारण कर लेते हैं, जिसे महामारी (Apidemic) कहते हैं।

CIMETRIX

8. व्यक्तिगत तथा सामाजिक स्वास्थ्य की रक्षा के नियमों जानकारी देना (To give information of laws of protection of personal and social health)–स्वास्थ्य शिक्षा के महत्त्वपूर्ण उद्देश्यों में से एक उद्देश्य है, सामाजिक दृष्टि से मानव का रहन-सहन क्योंकि यदि कोई व्यक्ति शारीरिक या मानसिक रूप से संक्रमित है तो वह समाज के लिए खतरा पैदा कर सकता है। केवल अपने कल्याण के लिए ही नहीं अपितु समाज के कल्याण की भावना से व्यक्ति को स्वस्थ रखा जा सकता है। अतः यह आवश्यक है कि सभी नागरिक दायित्व के प्रति उत्तरदायी हों और मनुष्यों को सामाजिक स्वास्थ्य सम्बन्धी उन अपराधों से अवगत कराएँ, जो वे अपने दैनिक जीवन में प्रायः करते हैं। क्योंकि स्वस्थ व्यक्तियों से ही स्वस्थ समाज की कामना की जाती है। स्वास्थ्य शिक्षा का चरम लक्ष्य व्यक्ति के जीवन को सुन्दरमय बनाना है। ऐसे जीवन की रचना करना है जो व्यक्ति को अधिकतम जीने और उत्तम सेवा करने योग्य बना दे। इस प्रकार स्वास्थ्य शिक्षा सामाजिक जीवन में बड़ा योगदान कर सकती है, क्योंकि शिक्षित व स्वस्थ नागरिक सामान्य भलाई के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों का महत्त्व समझते हैं और उन्हें बढ़ावा देते हैं।

9. शारीरिक तथा भावनात्मक विकास (Physical and Emotional Development)–शारीरिक विकास तथा भावनात्मक विकास स्वास्थ्य की गाड़ी के दो पहिए हैं। शारीरिक स्वास्थ्य एक स्वस्थ मनुष्य को वह शक्ति प्रदान करता है, जिससे वह शारीरिक क्रियाओं को सम्पन्न करने, थकान का प्रतिरोध करने तथा रोग से शरीर को मुक्त कराने हेतु प्रतिरोधात्मक (Immunization) शक्ति उत्पन्न करने योग्य बन जाए। ठीक इसी प्रकार भावात्मक स्वास्थ्य मानव को चुस्त, अच्छा स्वभाव, कुशाग्र बुद्धि, सकारात्मक सोच, सामाजिक कुशल व्यवहार, प्रसन्नतापूर्ण तथा सुखद व्यक्तित्त्व की क्षमता प्रदान करता है। जिस मनुष्य का मस्तिष्क बुद्धिमत्तापूर्ण निर्देश नहीं देता, वह व्यक्ति कभी भी सद्मार्ग पर अग्रसर नहीं होगा और जिस व्यक्ति का शरीर अस्वस्थ है वह मनुष्य कभी भी अपने जीवन में सफल नहीं हो सकता। इसलिए तो कहा गया है कि–"**स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग निवास करता है।**" ("Sound mind in sound body".)

विद्यालयी-शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य *(Objectives of Health Education at different stages of School)*

स्वास्थ्य शिक्षा के मुख्य उद्देश्यों पर विशेषज्ञों द्वारा सामान्य रूप से चर्चा की गई, लेकिन वस्तुतः परिवेश के आधार पर भिन्न-भिन्न स्थानों पर भी स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों में भिन्नता पाई जाती है। अतः स्कूल के विभिन्न स्तरों पर स्वास्थ्य शिक्षा के विशिष्ट उद्देश्य अलग-अलग हैं।

प्राथमिक स्तर का उद्देश्य (Objective at the Elementary Stage)–प्राथमिक स्तर पर स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य दो प्रकार के हो सकते हैं–

(i) व्यवहारात्मक (Behavioural)–

(अ) बच्चों को स्वास्थ्य का मूल्य बता कर शरीर तथा वस्त्रों के विषय में व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का निर्माण करना।

(ब) बच्चों को उठने-बैठने, चलने-फिरने के उचित आसनों का अभ्यास व ज्ञान कराना।

(ii) अधिगम (Learning)–

(अ) बच्चों को स्वास्थ्य शिक्षा के व्यक्तिगत तथा सामाजिक महत्त्व को समझ सकने योग्य बनाना।

(ब) स्वास्थ्य के महत्त्व की जानकारी बच्चों को देना।

माध्यमिक स्तर के उद्देश्य (Objectives at the Secondary Stage)–माध्यमिक स्तर पर छात्रों की समझ विकसित हो जाती है। अतः इस पर निम्न बातों का ज्ञान बच्चों को कराना आवश्यक है–

(i) छात्रों को स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य शिक्षा के आपसी सम्बन्ध की जानकारी प्राप्त करने में सहायता देना।

(ii) बच्चों को शारीरिक व मानसिक विकास के लिए पौष्टिक व सन्तुलित आहार के महत्त्व का ज्ञान कराना।

(iii) छात्रों को शरीर की संरचना (Anatomy) व विभिन्न कार्यरत प्रणालियों (Physiology) जैसे श्वास प्रणाली (Respiratory System), रक्त संचार तंत्र (Blood Circulatory System), पाचन तंत्र (Digestive System) आदि के विषय में ज्ञान करना।

(iv) आज के युग में दुर्घटनाएँ, जनसंख्या में तेजी से वृद्धि के कारण जल प्रदूषण तथा वायु प्रदूषण में चौंका देने वाली गति से वृद्धि हो रही है। अतः इस स्तर पर छात्रों को यह जानकारी देना अति आवश्यक है कि प्रदूषण, गन्दगी, वातावरणीय समस्याओं व दुर्घटनाओं आदि से किस प्रकार सुरक्षा की जाए।

उच्चत्तर माध्यमिक स्तर पर उद्देश्य *(Objectives at the Higher Secondary Stage)*

शिक्षा के इस स्तर पर बच्चे किशोरावस्था (Adolescence) में पदार्पण कर जाते हैं। उन्हें निम्न उद्देश्यों की जानकारी देना आवश्यक होता है–

1. छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी वांछित जानकारी देना।
2. छात्रों को मद्यपान, धूम्रपान तथा अन्य नशीले पदार्थों के दुष्परिणामों से परिचित कराना।
3. छात्रों को यौन, विवाह तथा जनसंख्या वृद्धि आदि के प्रभावों से परिचित कराना।
4. छात्रों को विभिन्न प्रदूषण जैसे ध्वनि, जल तथा वायु आदि की वांछित जानकारी देना।
5. छात्रों को स्वास्थ्य निर्माण तथा स्वास्थ्य सुधार के क्षेत्र में कार्य करने वाली विभिन्न संस्थाओं की जानकारी देना।
6. छात्रों को शारीरिक व्यायाम, योग व प्राणायाम, खेलकूद के महत्त्व व स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रमों से इनके सम्बन्ध का ज्ञान कराना।
7. बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करना।
8. छात्रों को व्यक्तिगत व सामाजिक स्वास्थ्य का ज्ञान कराना।

CIMETRIX
SKILLED...

स्वास्थ्य शिक्षा में अध्यापक की भूमिका *(Role of a Teacher in Health Education)*

स्वास्थ्य शिक्षा एक गतिशील प्रक्रिया है। घर में माता-पिता और स्कूलों में अध्यापकों पर बच्चों के स्वास्थ्य की जिम्मेदारी होती है। शिक्षक छात्रों के सखा, गुरु, परामर्शदाता तथा पथ-प्रदर्शक होता है। विद्यालयी रूपी इस बाग में शिक्षक एक बागवां के रूप में कार्य करता है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत शिक्षक छात्रों के स्वास्थ्य का विकास निम्न बातों व कार्यों के माध्यम से कर सकता है–

1. छात्रों को स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों की जानकारी देकर उनका सर्वांगीण विकास करना।
2. छात्रों में स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी आदतों का विकास करना।
3. विद्यार्थियों को व्यक्तिगत स्वच्छता (Cleanliness) के महत्त्व की जानकारी देना व नाखूनों, दाँत, वस्त्र व बालों आदि का दैनिक निरीक्षण करना।
4. छात्रों को शौचालय व मूत्रालय के उचित प्रयोग व सफाई की जानकारी देना।
5. रोगग्रस्त छात्रों को अलग-अलग रखना तथा उनके माता-पिता व स्वास्थ्य अधिकारी को सूचित करना।
6. छात्रों को प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान कराना।
7. छात्रों के आसन (Posture) सम्बन्धी दोषों का पता लगाना व इन्हें दूर करने का प्रशिक्षण देना।
8. छात्रों को संक्रामक रोगों के फैलने के कारण प्रभाव व लक्षण आदि की जानकारी देना व इनके बचाव के लिए टीकाकरण करवाना।

9. बच्चों को पौष्टिक भोजन के महत्त्व व संतुलित आहार की जानकारी देना व स्कूलों में मिड डे भोजन का प्रबन्ध करना।
10. उन्हें समुदाय स्वास्थ्य (Community health) के नियमों से अवगत कराना, जैसे—सड़क पर व सार्वजनिक जगहों पर गन्दगी न डालना, पेशाब न करना व जगह-जगह न थूकना।
11. समय-समय पर छात्रों के कद व भार का निरीक्षण करना व उचित निर्देश देना।
12. छात्रों को नशीले पदार्थों व द्रव्यों से होने वाली हानियों व कुप्रभावों से अवगत कराना।
13. चिकित्सक, योग विशेषज्ञों तथा स्वास्थ्य अधिकारियों को समय-समय पर आमन्त्रित कर उनके विचारों, परामर्श तथा वाद-विवाद से छात्रों को लाभान्वित कराना।
14. छात्रों को स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास कर व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्त्व का ज्ञान कराना।
15. स्कूलों में स्वास्थ्य दिवस, स्वास्थ्य सप्ताह तथा स्वास्थ्य परिषद् का आयोजन करना।
16. शिक्षक व्यक्तिगत सफाई, स्वस्थ आदतों व अपने अच्छे व्यवहार से स्वयं को एक आदर्श के रूप में भी बच्चों के सामने प्रस्तुत कर सकता है। इस प्रकार का जीवित उदाहरण बच्चों को अधिक प्रभावित करता है।

उपरोक्त विवरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि छात्रों में स्वास्थ्य शिक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने **में शिक्षक** की एक अहम् भूमिका होती है। लेकिन यह तभी सम्भव है जब शिक्षक में भी अच्छी आदतें **विद्यमान हों** और वह बच्चों के आदर्श के रूप में जाने जाएँ। **रोजर्स** शिक्षक की भूमिका के महत्त्व के बारे में कहते हैं, **"स्कूली छात्रों के अध्ययन में अध्यापक के आंख और कान मुख्य साधन हैं।"**

◆◆◆

2. विद्यालयों में बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?
(What are the influencing factors of health in schools?)

उत्तर—अच्छा स्वास्थ्य सुखी जीवन का आधार है और अच्छा स्वास्थ्य शैशवकाल से ही आरम्भ हो जाता है, क्योंकि एक स्वस्थ शिशु ही एक स्वस्थ वयस्क (Adult) के रूप में विकसित होता है तथा जिसका स्वास्थ्य उसका साथ नहीं देता उसके लिए जीवन में किसी अन्य चीजों का कोई महत्त्व नहीं रहता। अब प्रश्न यह उठता है कि स्वस्थ कैसे रहा जा सकता है और हमारे स्वास्थ्य का अच्छा या खराब होना किन कारकों पर आधारित है।

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक मुख्य रूप से निम्न हैं—

1. पौष्टिक व संतुलित भोजन (Nutritious and Balanced Diet)—संतुलित व पौष्टिक आहार से दैनिक कार्यों के लिए शक्ति प्राप्त होती है। शरीर का स्वस्थ या अवस्थ होना संतुलित भोजन पर निर्भर करता है, क्योंकि शरीर रूपी मशीन में भोजन ईंधन का कार्य करता है। भोजन माँसपेशियों, ऊतकों और शारीरिक ढांचे का निर्माण करता है। शारीरिक विकास व विभिन्न शारीरिक क्रियाओं के दौरान नष्ट हुई रक्त कोशिकाओं की निरंतर पूर्ति में सहायता करता है। कहा भी जाता है कि **"जैसा खाओगे अन्न वैसा होगा मन"** जीवन के सुखों का उपभोग भी व्यक्ति तभी कर सकता है जबकि उसके पास इन्हें भोगने के लिए स्वस्थ शरीर हो और स्वस्थ शरीर का आधार संतुलित व पौष्टिक आहार है। असन्तुलित भोजन से व्यक्ति कुपोषण का शिकार हो जाता है तथा अनेक तरह के रोगों और शारीरिक अक्षमताओं से घिर जाता है। इसलिए बच्चों को आरम्भ से ही संतुलित भोजन संबंधी ज्ञान करा उन्हें कुपोषण से बचाया जाए।

2. जैविक कारक (Biological Factors)—ये ऐसे कारक है जिन्हें हम परिवर्तित नहीं कर सकते और हमारा स्वास्थ्य इन कारकों से प्रत्यक्ष (Direct) रूप से प्रभावित होता है। वंशानुक्रम (Heredity) व जैविक कारक दोनों ही समान हैं, क्योंकि वंशानुक्रम जैविक कारक ही पहुँचाता है और हमारे शरीर की संरचना व स्वास्थ्य इससे मुख्य रूप प्रभावित होता है। पुरुष के शुक्राणु (Sperms) व स्त्री के रज (Ovum) से मिलने के कारण भ्रूण बनता है। पुरुष व स्त्री के कीटाणु कोशिकाओं को (Gametes) कहा जाता है। अंडे और शुक्राणु में पतले धागे जैसी संरचना होती है, जिसे क्रोमोसोम (Chromosomes) कहते हैं। ये ही वंशानुक्रम के वाहक हैं। आने वाली संतान का शारीरिक ढांचा ये जीनस (Genes) ही निर्धारित करते हैं और यदि जीनस स्वस्थ होते हैं तो आने वाली संतान भी स्वस्थ होती है।

3. रोग-निरोधक शक्ति (Immunisation)—हमारे शरीर में रोगों से लड़ने की जो शक्ति होती है, उसे ही प्रतिरक्षा शक्ति कहते हैं। रोग निरोधक शक्ति जिस व्यक्ति में जितनी अधिक होती है, उतना ही रोगमुक्त रहता है। जिन व्यक्तियों में स्वस्थ रहने की अच्छी आदतें होती हैं उनमें इस तरह की शक्तियाँ प्राकृतिक रूप से स्वतः ही विकसित हो जाती हैं तथा वे लोग जल्दी रोग्रस्त नहीं होते। स्वस्थ व पौष्टिक भोजन व बच्चों को उचित प्रतिरोधक टीके लगवाकर भी हम प्रतिरक्षा शक्ति (Resistence Power) को विकसित कर सकते हैं।

4. वातावरणीय कारक (Environmental Factors)—वातावरण से भाव दो प्रकार के वातावरण से है—भौतिक (Physical) वातावरण और सामाजिक वातावरण। भौतिक वातावरण से अभिप्राय है हमारे आस-पास की वस्तुएँ व प्राकृतिक परिवेश जैसे मकान, पेड़, नदियाँ, जंगल, पहाड़ आदि तथा सामाजिक वातावरण से अभिप्राय है हमारे आस-पास रहने वाले व्यक्ति, उनके कार्य, उनके रीति-रिवाज व अन्धविश्वास आदि। भौतिक व सामाजिक वातावरण हमारे स्वास्थ्य पर गहन प्रभाव डालते हैं, क्योंकि मनुष्य वंशानुक्रम (Heredity) तथा वातावरण दोनों की अन्तःक्रिया की उपज है। वातावरण मां के गर्भ में भी बच्चे पर प्रभाव डालता है और जन्म के बाद बच्चा पलता-बढ़ता ही वातावरण की गोद में है। इसलिए यदि वातावरण जिसमें व्यक्ति रहता है और पलता रहता है, शुद्ध व अनुकूल नहीं, तो उसका स्वस्थ रहना भी नामुमकिन है।

एक अच्छे वातावरण को प्रभावित करने या बनाए रखने में निम्न कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं—

(i) अच्छे रीति-रिवाज।
(ii) प्रचुर मात्रा में धूप
(iii) आस-पड़ोस की शुद्धता
(iv) प्रदूषण की न्यूनता
(v) स्वास्थिकी का ज्ञान
(vi) पौष्टिक व संतुलित आहार
(vii) व्यक्तिगत विचारों व आदतों का अच्छा होना।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

5. विश्राम व शिथिलन (Rest and Relaxation)—विश्राम व शिथिलन भी स्वास्थवर्धक कारक है। शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक सन्तुलन को बनाए रखने में विश्राम एक औषधि का कार्य करता है, क्योंकि विश्राम के समय शरीर के टूटे-फूटे तंतुओं और कोशिकाओं का पुनर्निर्माण होता है। विश्राम शिथिलन के दो पक्ष हैं—शारीरिक विश्राम और मानसिक विश्राम। शारीरिक विश्राम की आवश्यकता शारीरिक गतिविधियों (Motor activities) के बाद पड़ती है और मानसिक विश्राम की आवश्यकता बौद्धिक व्यायाम अर्थात् पढ़ाई-लिखाई व चिन्ता उत्पन्न होने वाली परिस्थितियों के बाद पड़ती है। इन दोनों से मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के बीच आदर्श सन्तुलन बन पड़ता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन की यूनानी कहावत बहुत प्रसिद्ध है।

6. उचित आकृति (Good Posture)—जीवन में हम जो नियमित कार्य या गतिविधियाँ (Activities) करते हैं, उन्हें करने से हमारे शरीर की अलग-अलग मुद्राएँ कार्यानुसार बनती हैं, उन्हें ही कार्यात्मक आकृति (Working Posture) का नाम दिया जाता है। इन आसनों (Postures) का आप के शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। लिखते व पढ़ते हुए शरीर की क्या आकृति बनती है व खड़े होना व चलते समय हमारे शरीर की क्या मुद्रा रहती है। कमर का झुक जाना, अंगों में विकृति, पाचन क्रिया में बाधा, रक्त संचार ठीक प्रकार न होना आदि बहुत से ऐसे दुष्परिणाम होते हैं जो गलत आकृति (Posture) के द्वारा होते हैं। इसलिए छोटे बच्चों को काम करने के ढंग से सम्बन्धित उचित आसनों से परिचित व अभ्यास कराया जाए।

7. व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Cleanliness)–व्यक्तिगत आरोग्य का सबसे अच्छा प्रतिरक्षात्मक उपाय व्यक्तिगत स्वच्छता है। बच्चों को स्वाभाविक रूप से साफ रहने की कोई इच्छा या आदत नहीं होती, उन्हें यह सब सिखाना पड़ता है। साधारण शब्दों में व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ है अपने आप को स्वच्छ रखना क्योंकि कोई भी ऐसे व्यक्ति से बात करना पसन्द नहीं करेगा जिसके दाँत गंदे हों, मुँह से बदबू आती हो, बालों में कंघी न की हो या जिसके कपड़े गंदे हों। इसलिए स्वास्थ्यप्रद अभिवृत्ति और विकास का महत्त्वपूर्ण अंग स्वच्छता है। भारतीय संस्कृति भी वैयक्तिक स्वच्छता के प्रति सजग रही है। उदाहरणतः 'मनुस्मृति' के ये शब्द व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्त्व को इंगित करते हैं–**''सभी व्यक्तियों को अपने दाँत साफ करने चाहिए। अपने बाल सँवारने चाहिए और दिन का कार्य आरम्भ करने से पहले प्रातः कालीन स्नान करना चाहिए.........सूर्य की ओर मुँह करके सूर्य को जल देना चाहिए और उसी जल में अपना मुंह देखना चाहिए ताकि नजर (दृष्टि) स्वस्थ रहे''**

अतः व्यक्तिगत स्वच्छता शरीर को बीमारियों से सुरक्षित रखने के साथ-साथ व्यक्तित्त्व को प्रभावशाली, आकर्षक तथा प्रशंसा के योग्य बनाती है।

8. अच्छी आदतें व स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण (Good Habits and Attitude Towards Health)–व्यक्ति का स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण व स्वास्थ्य से सम्बन्धित अच्छी आदतें भी स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। यदि वह स्वास्थ्य के प्रति सचेत एवं सजग है, इसके महत्त्व को समझता है तथा स्वास्थ्य के प्रति उसका दृष्टिकोण सकारात्मक है तो निश्चित रूप से उसका स्वास्थ्य अच्छा होता है। स्वास्थ्य को उन्नत करने की इच्छा-शक्ति, स्वास्थ्य के नियमों का पालना की आदत, व्यक्तिगत स्वच्छता की चाह व स्वस्थ आहार लेने सम्बन्धी आदतें तथा नशीली वस्तुओं से दूर रह कर स्वास्थ्य को उत्तम बनाया जा सकता है, अपने व्यक्तित्त्व का विकास किया जा सकता है।

9. उचित शारीरिक व्यायाम (Proper Physical Exercise)–जीवन की प्रथम विशेषता है क्रिया। सजीव व अजीव का सबसे बड़ा अन्तर क्रिया द्वारा ही जाना जाता है। जिस समय किसी जीव में चलने-फिरने, भागने-दौड़ने आदि की शक्ति समाप्त हो जाती है, वह सजीव से अजीव बन जाता है। क्रिया जीवन का चिह्न और लक्ष्य है और स्थिरता मृत्यु अथवा अजीवता का। अतः शरीर को आरोग्यता व विकास के लिए व्यायाम करने की आदत का होना स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव दिखाता है। व्यायाम की नियमित आदत शरीर के सभी संस्थानों की कार्य प्रणाली सुचारु रूप से सक्रिय रखने तथा माँसपेशियों में क्षमता, शक्ति, प्रतिक्रिया समय (Reaction Time) की योग्यता आदि में कार्य-कुशलता का संचार करती है।

बच्चों में इस प्रकार की शारीरिक क्रियाओं तथा व्यायाम को नियमित करने की आदतों का विकास कर शारीरिक स्वास्थ्य को विकसित किया जा सकता है।

10. दुर्घटनाओं की उचित रोकथाम व प्राथमिक चिकित्सा (Proper control of possible accidents and First Aid)–शारीरिक रूप से स्वस्थ व ठीक रहने में दुर्घटनाओं का होना बहुत गहन भूमिका निभाता है, क्योंकि ये दुर्घटनाएँ अच्छे-भले स्वस्थ एवं शक्तिशाली व्यक्ति को अपंग, अंधा या बहरा बना सकती हैं। दुर्घटनाओं का जीवन में घटित होना समाप्त नहीं किया जा सकता, परन्तु इनके घटने की सम्भावनाओं तथा उनसे होने वाले खतरनाक परिणामों का उचित नियन्त्रण करने के प्रयत्न किए जा सकते हैं जिसके लिए उनके उचित बचाव के उपाय एवं सावधानियां, दुर्घटनाग्रस्त होने पर उचित प्राथमिक चिकित्सा का उपलब्ध होना, बच्चों में प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी ज्ञान व जानकारी तथा प्रशिक्षण (Training) आदि की पूरी चेतना उत्पन्न करने के प्रयत्न उनके स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव डालते हैं।

◆◆◆

3. स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम से आप क्या समझते हैं? स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में अध्यापक की भूमिका का वर्णन करें।
(What do you understand by School Health Programme? Explain the role of the Teacher School Health Programme.)

अथवा

स्कूल स्वास्थ्य प्रोग्राम में अध्यापक की भूमिका लिखे।
(Write down the role of teacher in school Health programme.)
(June 2018)

उत्तर–स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का अर्थ (Meaning of School Health Programme)–एक प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित करने में घर व समुदाय के साथ सहयोग करना स्कूल के दायित्वों में शामिल है और इन तीनों में से स्कूल स्वास्थ्य के संवर्धन के लिए अच्छी स्थिति में है। अतः विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम का अर्थ विद्यालय के उस कार्यक्रम से है, जिसके द्वारा छात्रों और विद्यालय के नियोगी वर्ग (Staff) के स्वास्थ्य को न केवल बनाए रखा जाता है बल्कि उसमें वृद्धि भी की जाती है। स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम का अभिप्राय उस मिश्रित कार्यक्रम से है जिसके अंतर्गत स्वास्थ्य सेवाएँ स्वास्थ्यपूर्ण स्कूली जीवन और स्वास्थ्य निर्देशन की सहायता से छात्रों और नियोगी वर्ग के स्वास्थ्य में वृद्धि की जाती है।

एच. एफ. किलैंडर (H.F. Kilander) के शब्दों में **''स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम से अभिप्राय उन सभी क्रियाओं के संयोजन से है जिनका उपयोग स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं, स्वास्थ्यप्रद स्कूली जीवन और स्वास्थ्य शिक्षा का विद्यार्थियों तथा अन्य स्कूल कर्मियों के स्वास्थ्य के संवर्धन के लिए किया जाता है। यह कार्यक्रम शारीरिक शिक्षा तथा विकलांग बच्चों की शिक्षा से निकट संबन्ध रखता है।''**

प्रत्येक विद्यालय से यह आशा की जाती है कि वह छात्रों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावात्मक स्वास्थ्य से सम्बन्धित सुविधाएँ प्रदान करे। स्वास्थ्य का दायित्व स्कूल के सभी कर्मचारियों पर निर्भर करता है।

CIMETRIX
INDIANS SKILLED INDIA

विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम में अध्यापक की भूमिका
(Role of the Teacher in School Health Programme)

व्यक्ति के सामाजिक, भावात्मक तथा भौतिक जीवन में ऐसा कुछ भी नहीं है, जिसका सम्बन्ध स्वास्थ्य के साथ न हो। स्वास्थ्य शिक्षा मानव जीवन और उसकी प्रक्रिया का अध्ययन है। अतः इसमें उससे सम्बन्धित सभी समस्याएँ, हित और आवश्यकताएँ निहित हैं और व्यक्ति के स्वास्थ्य पर विभिन्न तत्त्वों का प्रभाव पड़ता है, यथा–भावात्मक स्थिरता, यौन एवं सामाजिक परिपक्वता, भौतिक विकास तनाव व दबाव के प्रति समायोजन व अन्य अनेक समस्याएँ जिनका संबंध व्यक्ति के विकास के साथ हो। इन समस्याओं को समझना, उनकी जांच करना और कुशलता तथा योग्यता के साथ उपयुक्त विधि से उनके बारे में ज्ञान प्रदान करना एक ऐसा काम है जिसके लिए अध्यापक में विशाल ज्ञान व सक्षमता की अपेक्षा की जाती है। अध्यापक की भूमिका स्कूल के स्वास्थ्य कार्यक्रम से सम्बन्धित कुछ मूलभूत अवधारणाओं के गिर्द घूमती हैं जो निम्न प्रकार से है–

1. योजना बनाना (To chalkout the Plan)–स्कूल के सत्र आरम्भ होने से पहले शिक्षक को वर्ष भर के लिए स्वास्थ्य व शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की रूप रेखा पहले से ही तैयार कर लेनी चाहिए। इसके अन्तर्गत चिकित्सा परीक्षण, स्वास्थ्य सप्ताह मनाने का कार्यक्रम, सामाजिक सेवा शिविर कार्यक्रम (NSS), अभिभावक दिवस, दैनिक व वार्षिक खेल-कूद प्रोग्राम, स्वास्थ्य से सम्बन्धित गतिविधियाँ का वर्ष भर का कार्यक्रम आता है। जिसे स्कूल की स्वास्थ्य व खेलकूद समिति से अनुमोदित करा लेना चाहिए, क्योंकि सावधानीपूर्वक बनाया गया प्रोग्राम शिक्षा के कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

2. चिकित्सा परीक्षण (Medical Examination)–प्रत्येक विद्यालय में छात्रों के चिकित्सा परीक्षण या जांच का प्रावधान अवश्य होना चाहिए। क्योंकि बच्चों के उचित विकास व स्वास्थ्य की उन्नति के लिए यह जांच अत्यंत आवश्यक है। जिसमें शारीरिक व मनोवैज्ञानिक परीक्षण, दाँत, आंख, कान, त्वचा व बच्चे के कद व भार के अनुपात का निरीक्षण किया जाता है जोकि स्कूल के अध्यापक के द्वारा बनाए कार्यक्रम की देखरेख व सहयोग से सम्पन्न होता है। इस प्रकार के कार्यक्रम के अन्तर्गत दो प्रकार की जांच हो सकती है–(i) दैनिक जांच (ii) सामयिक चिकित्सा जांच (Periodic Medical Check up)। पहले प्रकार की जांच में किसी डॉ. की आवश्यकता नहीं होती, अध्यापक अन्य कर्मचारी की सहायता से सम्पन्न कर लेता है जबकि दूसरी प्रकार की जांच डॉ. की सहायता से सम्पन्न कराता है।

3. शिक्षा व प्रशिक्षण (Education and Training)–शारीरिक प्रशिक्षण के अतिरिक्त अध्यापक को छात्रों को अन्य बातों जैसे व्यक्तिगत स्वच्छता, मानसिक, सामाजिक व शारीरिक स्वास्थ्य, आत्मसंयम तथा सामुदायिक स्वास्थ्य व अनेक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी भी देनी होती है। अध्यापक का उत्तरदायित्व है कि स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के माध्यम से अपने छात्रों में अच्छी आदतों, प्रवृत्तियों और स्वस्थ जीवन की कुशलताएँ विकसित करें।

4. सेमिनार व स्वास्थ्य कार्यक्रम का आयोजन (To hold Seminar and Health Programmes)– अध्यापक का उत्तरदायित्व है कि वह स्वास्थ्य विषय वस्तु पर समय-समय पर विभिन्न सेमिनारों का आयोजन करे तथा छात्रों को स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी विशेषज्ञों द्वारा दिलवाये। अध्यापक को चाहिए कि स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत स्वास्थ्य सप्ताह मनाने, व्यक्तिगत स्वच्छता प्रतियोगिता छात्रों के बीच करा कर बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करे और उन्हें अपनी व्यक्तिगत तथा जटिल स्वास्थ्य समस्याएँ सन्तोषपूर्वक सुलझाने में उनका मार्गदर्शन करे।

5. पर्यवेक्षण (Supervision)–अध्यापक को शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम–व्यायाम, खेलकूद, भ्रमण, स्काउटिंग, गर्लगाईड आदि के पर्यवेक्षण के अतिरिक्त स्कूल के संपूर्ण स्वास्थ्य कार्यक्रम – स्वास्थ्यपूर्ण स्कूली जीवन, स्वास्थ्य सेवाएँ तथा स्वास्थ्य शिक्षण व निर्देशन कार्यक्रम की सफलता का उत्तरदायित्व भी उसी पर होता है। सुरक्षा उपायों तथा प्राथमिक चिकित्सा, सामाजिक सेवा, सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजक गतिविधियों से सम्बन्धित छात्रों के कार्य और उपलब्धियों के पर्यवेक्षण का कार्य भी अध्यापक की जिम्मेवारी है।

6. विद्यार्थियों के स्वास्थ्य निरीक्षण का रिकार्ड रखना (To maintain the records of Health Inspection of Students)–विद्यालय में सभी छात्रों का (स्वास्थ्य संबंधी) संचयी (Cumulative) रिकार्ड रखना भी अध्यापक की जिम्मेवारी है। इसके अन्तर्गत विद्यार्थी की चिकित्सा जांच व स्वास्थ्य निरीक्षण का रजिस्टर में ब्यौरा (Record) रखना होता है जिसमें बच्चे का भार, कद, छाती का माप, शक्ति, आंख की दृष्टि सहित पूरी चिकित्सा जांच की रिपोर्ट दर्ज होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त उसके परिवार का स्वास्थ्य वृत्त, स्वास्थ्य सम्बन्धी किसी कमी के लक्षण, उपस्थिति रिकार्ड और सभी प्रकार की मनोवैज्ञानिक परीक्षाओं के परिणाम भी इसमें दर्ज होना चाहिए। इस रिकार्ड की सहायता से अध्यापक ऐसे बच्चों को पता लगा सकता है, जिनकी उचित वृद्धि व विकास नहीं हो रहा है। इसी आधार पर बच्चों को चिकित्सक के पास भेजा जाता है।

7. मूल्यांकन (Evaluation)–अध्यापक से छात्रों को शिक्षा देने के साथ-साथ उनकी उपलब्धियों के समय-समय पर मूल्यांकन और उसकी कमियों के विश्लेषण तथा सुधार के उपाय सुझाने की भी आशा की जाती है। मूल्यांकन हेतु प्रयोग होने वाले साधनों में स्व-मूल्यांकन (Self appraisal), व्यक्तिगत व सामूहिक संगोष्ठियाँ (Group Discussion), निर्धारण चार्ट (Rating Scale) आदि परीक्षण सम्मिलित किए जा सकते हैं। इस कार्यक्रम में अध्यापक, अभिभावक, स्वास्थ्य समन्वयक व छात्र सभी सम्मिलित होते हैं तथा वे सभी साधनों के विकास, निर्धारित मापदण्डों के मूल्यांकन तथा भविष्य के लिए सिफारिशें निर्धारित करने में सहयोग करते हैं।

8. अनुवर्ती कार्यक्रम (Follow-up Programme)–स्वास्थ्य कार्यक्रम की सफलता उचित अनुवर्ती कार्यक्रम पर निर्भर करती है। यदि अनुवर्ती कार्यक्रम उचित ढंग से लागू नहीं किया जाता है तो परीक्षण व जांच का कोई विशेष लाभ नहीं होता। मूल्यांकन के बाद बच्चे के स्वास्थ्य व अन्य परीक्षण व जांच की जानकारी अध्यापक द्वारा प्राचार्य को देना आवश्यक है ताकि यह जानकारी बच्चे के माता-पिता तक पूर्ण जानकारी भेजी जा सके और बच्चे का सही समय पर उचित उपचार कराया जा सके। अधिकतर केसों में अनुवर्ती कार्यक्रम खर्चीला नहीं होता तथा इस बारे में तुरन्त कार्यवाही के परिणाम अच्छे मिल जाते हैं। यदि विद्यार्थी के माता-पिता गरीबी के कारण उचित उपचार कराने में असमर्थ हों तो भी अध्यापक व विद्यालय को जहां तक सम्भव हो सके सहायता करनी चाहिए।

9. स्वास्थ्यप्रद जीवन के मूलभूत तत्त्वों से परिचित कराना (To give information about basic elements of healthful living)–स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम में अध्यापक का यह उत्तरदायित्व बनता है कि वह बच्चों को स्वास्थ्यप्रद जीवन जीने के लिए उन्हें स्वास्थ्य से सम्बन्धित मूलभूत तत्त्वों की जानकारी दे। उसका कर्तव्य है कि वह बच्चों में ऐसे दृष्टिकोणों व अभिरुचियों का विकास करे जो छात्रों में स्वस्थ व्यवहार से सम्बन्धित आदतों का निर्माण कर सकें। छात्रों को स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ज्ञान कराने के लिए शरीर के विभिन्न भागों के कार्य की सूचना देना ताकि वे शरीर की देखभाल उचित ढंग से कर सके।

10. मार्गदर्शन करना (To Give Guidance)–अध्यापक का हर क्षेत्र में छात्रों का मार्गदर्शन करने का दायित्व भी बनता है। छात्रों को नशीली औषधियों की लत (Drug addiction) के विषय में जानकारी देकर स्वास्थ्य से सम्बन्धित उनके उपयोग के आर्थिक एवं सामाजिक प्रभावों का ज्ञान देकर उनका उचित मार्गदर्शन करना होता है। बच्चों को अपनी रुचि तथा क्षमता के अनुरूप शारीरिक गतिविधियाँ तथा खेल-कूद चुनने हेतु भी परामर्श देना होता है। अध्यापक को छात्रों की शारीरिक विकृतियाँ, मुद्रा सम्बन्धी दोषों तथा मानसिक रोगों व भावात्मक अपरिपक्वता के सुधार के लिए भी मार्गदर्शन करना होता है। उसे पिछड़े और मंदबुद्धि, अपराधी, असामान्य तथा कुसमायोजित (Maladjusted) बच्चों का भी मार्गदर्शन कर उन्हें मुख्य धारा में लाने के लिए सुधारात्मक उपाय सुझाने होते हैं।

11. समन्वय लेना व सहायता देना (To Seak Co-ordination and to Give Help)–विद्यालयी स्वास्थ्य कार्यक्रम की सफलता स्कूल के दूसरे अध्यापकों, स्कूल के चिकित्सक, अभिभावकों, स्थानीय तथा जिला स्वास्थ्य अधिकारियों एवं सार्वजनिक तथा स्वैच्छिक स्वास्थ्य संस्थाओं की सहायता व सहयोग पर निर्भर करती है। अतः शारीरिक शिक्षा अध्यापक का यह कर्तव्य बनता है कि वह इन सभी संस्थाओं से समन्वय स्थापित करे, जिससे वह बीमारी या चोट आदि के पश्चात् स्कूल लौटने वाले बच्चों के पुनः समायोजन में सहायता कर सके। उसे स्कूल के चिकित्सा अधिकारी तथा अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञों की स्वास्थ्य सम्बन्धी तत्त्वों का विश्लेषण करने में सहायता करनी होती है। उसे भगोड़ेपन, स्कूल छोड़ चुके बच्चे (Droped out), अधिक अनुपस्थिति को प्रभावित करने वाले स्वास्थ्य सम्बन्धी तत्त्वों का विश्लेषण करने में कक्षा अध्यापकों को सहयोग देना पड़ता है। स्कूल अधिकारियों की स्वास्थ्य सम्बन्धी सामग्री व उपकरण, फिल्में, पुस्तक व अन्य साधन प्राप्त करने में सहायता व सहयोग देना होता है। स्कूल चिकित्सक तथा अभिभावकों से समन्वय स्थापित कर उनके सहयोग से डॉक्टरी जांच की अनुवर्ती कार्यवाही रोगों की रोकथाम, धूम्रपान व मद्यपान जैसी बुरी आदतों से बचाव में भी सहायता करता है।

12. पोषण पर विशेष ध्यान (Special Attention on Nutrition)–छात्रों के पोषण पर भी विशेष ध्यान देना स्वास्थ्य शिक्षा अध्यापक का दायित्व है। बच्चों की वृद्धि व विकास में पौष्टिकता की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। इसी को ध्यान में रखते हुए सरकार द्वारा स्कूलों में छात्रों को दोपहर का भोजन (Mid-day meal) योजना भी लागू की हुई है, जिसमें खाद्य सामग्री में पौष्टिकता का विशेष ध्यान रखा जाता है। इसी प्रकार बच्चों को भोजन के आवश्यक तत्त्वों की जानकारी देकर उन्हें सन्तुलित भोजन (Balanced Diet) के महत्त्व का ज्ञान कराना भी स्वास्थ्य शिक्षक का उत्तरदायित्व है।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

13. संक्रामक रोगों की रोकथाम व नियन्त्रण (Prevention and Control of Communicable Diseases)—स्कूल के सभी छात्रों के लिए अग्रिम रोग निरोधक टीकाकरण के कार्यक्रम का आयोजन करना भी स्वास्थ्य शिक्षा अध्यापक की भूमिका का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। वह इस बारे में स्कूल के चिकित्सा अधिकारी की सहायता से उचित योजना तैयार करता है, उसका संचालन करता है, अभिभावकों को स्कूल की योजना व स्वास्थ्य नीति से परिचित कराता है। संक्रामक रोगों से बचाव व उचित नियन्त्रण के लिए स्कूलों तथा घरों के वातावरण को साफ एवं स्वच्छ रखने व टीकाकरण के महत्त्व का ज्ञान काफी महत्त्वपूर्ण व प्रभावशाली है। सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग की सहायता से अध्यापक पेयजल का क्लोरीकरण (Chlorination) तथा मच्छरों के नियंत्रित हेतु कीटाणु निरोधक दवाओं का छिड़काव व अन्य उपायों को अपनाकर संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, क्योंकि आरम्भिक अवस्था में उपचार आसान होता है। (Nip into the Bud)

14. स्वस्थ वातावरण (Healthy Environment)—स्कूल के वातावरण के अत्यधिक महत्त्वपूर्ण भाग हमारे अध्यापक हैं। वे छात्र शिक्षक सम्बंध मधुर बनाए रखते हैं। विद्यालय परिसर, प्रकाश व शुद्ध हवा की व्यवस्था, स्वच्छ जल व मल निवारण व्यवस्था आदि सभी स्वस्थ स्कूली वातावरण के विकास के लिए अति आवश्यक है। स्वास्थ्य शिक्षा अध्यापक की देख-रेख में यह व्यवस्था उत्तम ढंग से चलाई जा सकती है। इसके साथ स्वास्थ्यप्रद संवेगात्मक वातावरण, छात्र-शिक्षक सम्बन्ध, बच्चों के प्रति शिक्षक का दृष्टिकोण व अन्य सहयोगियों से सम्बन्ध भी स्कूल के वातावरण को प्रभावित करते हैं।

◆◆◆

2

शारीरिक शिक्षा
[Physical Education]

1. 'शारीरिक-शिक्षा' से आपका क्या अभिप्राय है? इसकी सही अवधारणा और इसके महत्त्व का उल्लेख कीजिए।
(What do you mean by the term Physical Education? State its right concept along with its importance.)

उत्तर—शारीरिक शिक्षा की अवधारणा व अर्थ (Concept and Meaning of Physical Education)—मानव एक सक्रिय प्राणी है। उसमें हिलने-डुलने की क्षमता है, उसके पास वे सभी स्नायुं और माँसपेशियों सम्बन्धी यान्त्रिकी है जो उसके मूवमैंट (Movements) की प्रक्रिया को सम्भव बनाती है। इसके बिना जीवन ही नहीं है और शारीरिक विज्ञान के अनुसार जब तक मनुष्य जीवित है, उसे किसी न किसी रूप में हरकत (Movement) करनी चाहिए। दौड़ने, फेंकने, खेलने, छड़ी को घुमाने, नदी में तैरने या पहाड़ पर चढ़ने की योग्यता मानव के विकासात्मक अनुभवों में मुख्य भूमिका निभाती है। यह भूमिका न केवल शारीरिक है, अपितु बौद्धिक भी है।

प्रारम्भिक मानव ने अपने बच्चों को घुड़सवारी करना, वृक्ष गिराना, जंगली पशुओं पर तीर चलाना या डरा कर भगाना, नदी नालों को बांस की सहायता से पार करना आदि सिखाया। ये आयोजित और उद्देश्यपूर्ण गतिशीलता के उदाहरण हैं। आधुनिक शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम इसी उद्गम से प्रभावित है।

आज मानव का जीवन इतना जटिल हो गया है कि उसमें चारों तरफ संघर्ष और समस्याएँ भरी पड़ी हैं। व्यक्ति हर समय तनावग्रस्त रहता है। जीवन का प्रत्येक कार्य मशीनों से होने लगा है, परिणामस्वरूप शारीरिक रूप से सक्रिय होने का कम ही अवसर मिल पाता है, और शारीरिक सक्रियता कम होने के कारण दिन-व-दिन शारीरिक शक्ति क्षीण होती जा रही है। शारीरिक शिक्षा का सुनियोजित कार्यक्रम केवल कायिक स्वास्थ्य का निर्माण ही नहीं करता, बल्कि मानसिक एवं भावात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक गुणों के विकास में भी योगदान करता है।

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा (Concept) पर चर्चा करते हुए माध्यमिक शिक्षा आयोग की रिपोर्ट में कहा गया है, "शारीरिक शिक्षा समग्र स्वास्थ्य कार्यक्रम का एक अपरिहार्य अंग है। इसकी विभिन्न गतिविधियों को इस प्रकार नियोजित किया जाए कि वे छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करें, मनोरंजनात्मक रुचियाँ व कुशलताएँ पैदा करें, और काम में सहयोग की भावना, खेल भावना तथा दूसरों के प्रति सम्मान की भावना को बढ़ावा दें। अतः शारीरिक शिक्षा केवल ड्रिल या विनियमित व्यायामों की एक शृंखला तक सीमित नहीं है। इसमें शारीरिक क्रियाओं और खेलों के वे सभी रूप शामिल हैं जो शरीर तथा दिमाग दोनों के विकास में सहायक सिद्ध होते हैं।

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा का वर्णन करते हुए **अमेरिका के स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा निदेशक रहे मिसूरी** ने कहा है, "शारीरिक शिक्षा स्वच्छंद खेल व्यायाम अथवा दौड़ से अधिक व्यापक है। यह शिक्षा ये मानती है कि बच्चा पूर्ण इकाई है। अतः उसे मन, काया व आत्मा के भागों में बाँटकर के अलग-अलग

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

शिक्षा नहीं दी जा सकती। शारीरिक शिक्षा का विशेष योगदान शारीरिक क्रियाकलापों के माध्यम से बच्चों को शिक्षित करना है। शरीर एक वाहन है, बड़े प्रेरक क्षेत्र इसके उपकरण हैं। गतिविधियाँ ऐसी हों कि कायिक ओज (Physical Structure) तंत्रिकापेशीय कुशलताओं तथा सामाजिक अनुभवों में वृद्धि हो और लोकतांत्रिक जीवन को प्रोत्साहन मिलें।"

इस प्रकार शारीरिक शिक्षा का अर्थ शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से सम्पूर्ण वृद्धि एवं विकास से है।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ *(Meaning of Physical Education)*

शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ तो है 'शरीर की शिक्षा', परन्तु इसका भाव केवल शरीर तक ही सीमित नहीं है। शारीरिक शिक्षा तो सामान्य शिक्षा का एक अंग है। सामान्य शिक्षा की तरह शारीरिक शिक्षा भी बच्चे के सम्पूर्ण व्यक्तित्त्व का विकास करने वाली शिक्षा है। समय-समय पर शारीरिक शिक्षा की परिभाषा अलग-अलग ढंग से की जाती रही है। कभी इसे शारीरिक परीक्षण (Physical Training) कहा गया तो कभी शारीरिक संस्कृति (Physical Culture)। आम साधारण व्यक्ति शारीरिक शिक्षा को केवल शारीरिक क्रिया ही मानता आया है और आज भी मानता है, लेकिन यह सही नहीं है।

डी. आबरटियूफर का कथन है कि, **"शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों का जोड़ है जो व्यक्ति विशेष की प्रक्रिया (शारीरिक हलचल) से प्राप्त होते हैं।"**

*(Physical education is the sum of those experiences which come of the individual through movement.-**D. Oberiteuffer**)*

शारीरिक शिक्षा की इस परिभाषा में 'अनुभव' और 'प्रक्रिया' शब्दों पर अधिक बल दिया गया है। परन्तु यहाँ भाव उन समस्त शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा सामाजिक अनुभवों से है, जो शरीर के अवयवों के आन्दोलन से प्राप्त होते हैं।

आर. कैसिडी की परिभाषा भी इसी प्रकार के भाव प्रकट करती है। उनके अनुसार **"गामक (Motor) प्रक्रिया में केन्द्रित अनुभवों के कारण व्यक्ति विशेष में होने वाले परिवर्तनों के कुल जोड़ को ही शारीरिक शिक्षा कहते हैं।"**

*("Physical education is the sum of changes in the individual caused by experience which can bring in motor activity."-**R. Cassidy**)*

ब्राऊवैल के अनुसार, **"शारीरिक शिक्षा उन परिपूर्ण एवं सन्तुलित अनुभवों का जोड़ है, जो व्यक्ति को बहु-पेशी प्रक्रियाओं में भाग लेने से प्राप्त होते हैं एवं उसकी अभिवृद्धि और विकास को चरम सीमा तक बढ़ाते हैं।"**

*("Physical Education is the accumulation of wholesome experience through participation in large muscle activities that promote optimum growth and development."-**Brownvel**)*

जे.बी. नैश के अनुसार, **"शारीरिक शिक्षा' शिक्षा के सम्पूर्ण क्षेत्र का वह भाग है जिसका सम्बन्ध बहु-पेशी-प्रक्रियाओं तथा उनसे सम्बन्धित अनुक्रियाओं के साथ है।"**

*("Physical education is that phase of the whole field of education that deals with big muscle activities and their related responses." -**J.B. Nash**)*

जे.बी. नैश की यह परिभाषा स्पष्ट रूप से शिक्षा और शारीरिक शिक्षा की घनिष्ठता पर प्रकाश डालती है। चार्ल्स बुकर उक्त कथन की पुष्टि करते हुए शारीरिक शिक्षा की विस्तृत परिभाषा देते हैं, उनके अनुसार, **"शारीरिक शिक्षा, शिक्षा-पद्धति का एक अभिन्न अंग है जिसका उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक रूप से शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से, जो उनके परिणामों को दृष्टिगत रखकर चुनी गई हो, सक्षम बनाना है"।**

*("Physical education is an integral part of total education process and has its aim the development of physically, mentally, emotionally and socially fit citizens through the medium of physical activities which have been selected with a view of realizing these outcomes."- **Charles A. Bucker**)*

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्त्व
(Need and Importance of Physical Education)

आवश्यकता (Needs)–शिक्षा का उद्देश्य बच्चे का सर्वांगीण (All round) विकास करना है। बच्चों को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावात्मक, सांस्कृतिक एवं कलात्मक सभी दृष्टि से विकसित कर एक पूर्ण और विवेकशील, स्वस्थ नागरिक बनाना है, जिससे वह अपने सभी कर्तव्यों का पालन पूरी योग्यता के साथ कर सकें। आज का मनुष्य तनाव, दबाव व चिन्ता में जी रहा है, जिसके कारण अवसाद (Depression) की स्थिति बनी रहती है। वास्तव में हम आरामप्रस्त जीवन-शैली अपना रहे हैं जिसके कारण उच्च रक्तचाप मोटापा (Obesity) का शिकार हो रहे हैं यदि हम अपने आपको स्वस्थ व सक्रिय रखना चाहते हैं तो हमें शारीरिक शिक्षा की छत्र-छाया में अवश्य आना पड़ेगा। अपने महत्त्व के कारण शारीरिक शिक्षा इस स्तर पर हमारे लिए अवश्य ही लाभदायक सिद्ध हो सकती है।

प्रसिद्ध विद्वान **रूसां** ने स्वस्थ शरीर की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा था–**"स्वस्थ शरीर होने पर ही मन की कार्यविधि सुगम तथा सुनिश्चित होती है।"**

("It is the sound constitution of the body that makes the operation of mind easy and certain.)

प्रसिद्ध शिक्षा शास्त्री **फ्रोबेल** ने भी शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता को अनुभव किया और बच्चों की शिक्षा के लिए उन्होंने खेल-विधि (Play-way-method) को विकसित किया। उन्होंने इसके महत्त्व पर जोर देते हुए कहा **"यदि हम व्यक्ति का विकास करना चाहते हैं तो हमें उसके सभी अंगों का व्यायाम कराना आवश्यक है।"**

माध्यमिक शिक्षा आयोग ने शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता बताते हुए कहा है–**"देश के युवकों का शारीरिक हित सरकार की एक मुख्य चिन्ता होनी चाहिए। जीवन के इस काल में शारीरिक स्वास्थ्य के सामान्य स्तरों से दूर रहने के भयंकर परिणाम निकल सकते हैं।"** स्वामी विवेकानन्द ने बच्चों के स्वास्थ्य व शारीरिक उपयुक्तता (Physical Health & Physical Fitness) को पूर्ण व्यक्तित्व के विकास की दृष्टि से आवश्यक माना और उन्होंने कहा–**"भारत को आज भगवद्गीता की नहीं, बल्कि फुटबॉल के मैदानों की आवश्यकता है। वारटलू की लड़ाई इटंन के खेल के मैदान पर जीती गई।"**

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पर **यूनेस्को (UNESCO)** की एक रिपोर्ट के अनुसार, **"प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक शिक्षा तथा खेलों की पहुँच का मौलिक अधिकार होना चाहिए, जो उसके व्यक्तित्त्व के पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है।"**

भारतीय दार्शनिक **डॉ. राधाकृष्णन** ने भी शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता का वर्णन कुछ इस तरह से दिया है–**"प्रकृति में मनुष्य मनोभौतिक है। वे शरीर रखते हैं, जो वृद्धि के निश्चित नियमों का पालन करते हैं। उनको अच्छे स्वास्थ्य तथा शारीरिक सुयोग्यता (Physical Wellness) में ही रखा जाना चाहिए .... मजबूत, शारीरिक नींव के बिना कोई राष्ट्र महान् नहीं बन सकता।"**

उपरोक्त तथ्यों एवं विचारों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कार्यक्रमों की अत्यधिक आवश्यकता है। वस्तुतः शारीरिक शिक्षा आधुनिक समाज के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।

शारीरिक शिक्षा का महत्त्व *(Importance of Physical Education)*

बच्चों के व्यक्तित्त्व के सर्वांगीण विकास में शारीरिक शिक्षा की एक महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। जैसा कि माण्टेग्यू (Montague) ने कहा है, **"शारीरिक शिक्षा न तो मस्तिष्क का और न ही शरीर का प्रशिक्षण करती है, बल्कि सम्पूर्ण व्यक्ति का प्रशिक्षण करती है।"**

शारीरिक शिक्षा के महत्त्व की निम्नांकित बिन्दुओं की सहायता से व्याख्या की जा सकती है–

1. स्वास्थ्य तथा पुष्टि का विकास (Development of Health and Fitness)–शारीरिक क्रियाओं का नियमित अभ्यास करने से शरीर के अंग समान रूप से विकसित होते रहते हैं तथा सभी अंग

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

पूरे कौशल के साथ अपने कार्यों को सम्पन्न करने में समर्थ होते हैं। ऐसे सुंदर व स्वस्थ शरीर वाले व्यक्ति ही जीवन का वास्तविक आनन्द लेते हैं तथा देश की उन्नति एवं विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शारीरिक शिक्षा न केवल स्वास्थ्य तथा पुष्टि का विकास करती है, अपितु इन गुणों को जीवनपर्यन्त बनाए भी रखती है।

2. मानसिक सजगता (Mental Alertness)—शारीरिक संगठन बच्चे की मानसिक जागरूकता से जुड़ा है। शरीर आकर्षक होने से व्यक्ति में आत्म विश्वास व मानसिक सन्तुष्टि विकसित होती है। इससे उसकी मानसिक जागरूकता में वृद्धि होती है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के द्वारा सजगता तथा ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति का विकास होता है तथा प्रतिक्रिया समय (Reaction Time) भी कम हो जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि शारीरिक व्यवहार और विद्वता का परस्पर सम्बन्ध तो नहीं, परन्तु शारीरिक गठन के कारण व्यक्ति की बुद्धि सम्बन्धी शक्ति कम या अधिक हो जाती है।

3. राष्ट्र की शक्ति तथा चरित्र निर्माण में सहायक (Helpful in Nation Building and Character Development)—केवल व्यक्ति के लिए ही नहीं बल्कि समग्र समाज तथा राष्ट्र के लिए भी शारीरिक शिक्षा पहली आवश्यकता है। **एच.सी. बक** का कथन है, **"सुन्दर ढंग से सुनिर्दिष्ट शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य यही है कि वह स्वास्थ्य, सुख, योग्यता और चरित्र को विकसित करे।"**

राष्ट्र का निर्माण उसके स्वस्थ व चरित्रवान नागरिकों द्वारा होता है। बच्चे के वर्तमान तथा भावी स्वास्थ्य के लिए ऐसा उपयुक्त कायिक विकास, नैतिक तथा सामाजिक गुणों का विकास बहुत महत्त्वपूर्ण है और इस कार्य की उपलब्धि का सर्वोत्तम साधन शारीरिक शिक्षा है। इस प्रकार व्यक्तिगत एवं राष्ट्रीय शक्ति का निर्माण करने के लिए और व्यक्तिगत एवं राष्ट्रीय चरित्र के उत्थान के लिए शारीरिक शिक्षा एक सशक्त बल है। यह व्यक्ति एवं राष्ट्र की शक्ति तथा चरित्र का निर्माण करती है।

4. स्वस्थ भावात्मक विकास (Healthy Emotional Development)—अनेक शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से बच्चों की मूल प्रवृत्तियों, संवेगों, भावनाओं, संवेदनशीलता, आक्रामकता की समग्र अभिव्यक्ति के लिए शारीरिक शिक्षा अनेकों अवसर प्रदान करती है। बच्चे की समूह और समाज में रहने की प्रवृत्ति, बाहर व टीमों में खेली जाने वाली खेलों में भाग लेकर ही परितुष्टि प्राप्त की जा सकती है। बच्चे की ठोकर मारने, पत्थर फेंकने आदि मूलभूत प्रवृत्तियाँ फुटबॉल खेलने व ऐथलेटिक्स में भाग लेकर सन्तुष्ट होती है। ऐसी प्रतियोगिताओं में भाग लेने से बच्चों में हार का भय, जीत की खुशी, दबाव व तनाव आदि भाव का नियन्त्रण करने, कष्ट को सहन करने आदि की योग्यता विकसित होती है। इस तरह भावात्मक संतुलन बनाए रखने में ये क्रियाएँ अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देती हैं।

5. सामाजिक समायोजन में सहायक (Helpful in Social Adjustment)—शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में अनेक सामाजिक गुणों, जैसे—सहयोग, प्रेम, आपसी भाईचारा, सहानुभूति, दया, खेल भावना, नेतृत्व, वफादारी, साहस, आज्ञाकारिता, आत्म सम्मान, न्याय व सहनशीलता आदि गुणों को विकसित करने के अवसर प्रदान करती रहती है। खेलों के अपने नियम होते हैं, उनका पालन करने, कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों को निभाने की भावना विकसित होती है। शारीरिक कमजोरी व रोगों से ग्रस्त बच्चा हीन भावना के कारण अपने आप में परेशान रहता है और दूसरों के साथ अपना सामंजस्य (Adjustment) करने में असमर्थ रहता है। शारीरिक शिक्षा इस प्रकार के अवसर प्रदान करती है कि दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए। वह समाज के अन्दर रहकर सामाजिक जीवन के आदर्शों और मूल्यों को अपनाने का प्रयास करता है। वह अपनी पूरी योग्यता व सामर्थ्य के अनुसार सामाजिक, नैतिक एवं सांसारिक गुणों व कर्तव्यों को कुशलता से निभाने की योग्यता प्राप्त करता है। इस प्रकार उसमें सामाजिकता की भावना विकसित होती है।

6. राष्ट्रीय एकीकरण को बढ़ाती है (It enhances National Integration)—शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के अन्तर्गत बच्चों को एक-दूसरे से मिलने के अवसर प्राप्त होते रहते हैं। ऐसे में विभिन्न प्रान्तों, राज्यों व भारत के कोने-कोने से आने वाले बच्चों को एक-दूसरे राज्यों की संस्कृति, रहन सहन आदि का ज्ञान प्राप्त होता है तथा आपसी प्रेम, सहयोग, एकता, सामूहिक रूप से कार्य करना, समायोजन समन्वय, भाईचारा व त्याग व बलिदान की भावना उत्पन्न होती है, जिससे देश के प्रति समर्पितता व राष्ट्रीय एकीकरण में वृद्धि होती है।

7. यह सहनशक्ति को बढ़ाती है (It creates Tolerance Power)—शारीरिक शिक्षा बच्चों में सहनशीलता की वृद्धि करती है। सहनशीलता मानव का श्रेष्ठ गुण है। इसलिए व्यक्ति में जितनी सहनशीलता या सहनशक्ति होती है वह समाज में उतना ही अधिक सम्मान व आदर का पात्र होता है। वह समाज में अपने आपको सुगमता से समायोजित कर लेता है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम ऐसे अवसर बच्चों को अनेकों बार प्रदान करता है जो सहनशीलता व धैर्य को विकसित करने व उनका प्रदर्शन कर सकें।

8. अवकाश का सदुपयोग (Worthy use of Leisure)—अवकाश के क्षणों का सदुपयोग करने में शारीरिक शिक्षा की विशिष्ट भूमिका है। इसकी गतिविधियों से बच्चा अपनी ऊर्जा और समय का सही उपयोग कर सकता है। बेकार बैठे व्यक्ति को यह काम में व्यस्त करता है और असामाजिक व्यवहार विकसित नहीं होने देता। बच्चों के पास पढ़ाई के अतिरिक्त भी काफी समय होता है और खेलना हर बच्चे की प्राकृतिक इच्छा व आवश्यकता होती है। बच्चें शारीरिक क्रियाओं में भाग लेकर इस समय का सदुपयोग कर सकते हैं जिसमें मनोरंजन भी शामिल है।

9. मनोवैज्ञानिक उपयोगिता (Psychological Values)—शारीरिक क्रियाएँ, खेल और व्यायाम मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी विशेष महत्त्व रखते हैं। इन क्रियाओं में भाग लेने से बच्चों के अन्दर अतिरिक्त शक्ति (Surplus Energy) होती है, उसका सही ढंग से उपयोग (Channelize) किया जा सकता है, जिससे बच्चे का शरीर शान्त होकर सृजनात्मक (Creative) कार्यों में लगा रहता है, अन्यथा यह फालतू शक्ति उसे असामाजिक कार्यों की तरफ प्रवृत्त कर देती है।

10. नेतृत्व की शिक्षा (Training for Leadership)—शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम बच्चों को इन क्रियाओं के माध्यम से नेतृत्व के गुणों को विकसित करने के अवसर प्रदान करते है उन्हें इन क्रियाओं के आयोजन करने के अवसर दिए जाते हैं। सामूहिक खेलों में अपने समूह का नेतृत्व करना पड़ता है, जिससे उनमें एक नेता के आवश्यक गुणों जैसे स्फूर्ति, त्वरित, निश्चयात्मकता तथा निर्णयात्मकता, विचारशीलता, विजय-पराजय में आत्म नियन्त्रण, संयम, अनुशासन, दल भावना आदि नेतृत्व संबंधी गुणों को विकसित करने में सहायता मिलती है।

उपरोक्त कथन से हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि बच्चे के व्यक्तित्त्व के सन्तुलित विकास के लिए शारीरिक शिक्षा अपना विशिष्ट स्थान रखती है। भारतीय शिक्षा आयोग **(1964-1966)** की रिपोर्ट में शब्दों के आधार पर यह और भी स्पष्ट हो जाता है—

"शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक सम्पूर्णता में ही योगदान नहीं देती, अपितु इससे शारीरिक योग्यता एवं मानसिक जागरूकता के साथ अन्य गुणों का भी विकास होता है, जिसके अन्दर हम साहस, सामूहिक चेतना, नेतृत्व, आज्ञापालन तथा जय पराजय में सन्तुलन की भावना को रख सकते हैं।"

(To highlight the importance of Physical education process it has been said that Physical education process which is divine given, should be motherly fed and fatherly nourished in the young age of the child.)

◆◆◆

2. शारीरिक शिक्षा के अभिप्राय के बारे में कुछ भ्रान्तियाँ हैं, उल्लेख कीजिए।
(Describe misconception about the meaning of physical education.)

अथवा

शारीरिक शिक्षा के विषय में आम भ्रांतियाँ क्या हैं?
(What are the popular misconceptions about the physical education?)

उत्तर—शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध में आम भ्रान्तियाँ (Popular Misconceptions about Physical Education)—शब्द 'शारीरिक शिक्षा' अनेक रूपों और प्रकारों से प्रयुक्त किया गया है। विधियों, उद्देश्यों, विषय-सामग्री, परिणामों की विविधता प्रजातन्त्र देशों के परिवर्तनशील समाजों में 'शारीरिक

शिक्षा' की एक परिभाषा पर सहमति के अभाव के कारण इस विषय पर अनेकों भ्रान्तियाँ फैली हुई हैं। वर्तमान काल में शारीरिक शिक्षा के विषय में जो गलत धारणाएँ प्रचलित हैं, उनमें कुछ शारीरिक शिक्षा को केवल शारीरिक प्रशिक्षण (Physical Training) कहते हैं जबकि दूसरे इसे शारीरिक संस्कृति Physical Culture का नाम देते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि शारीरिक शिक्षा खेल-कूद के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है। वहीं कुछ लोग इसे शरीर निर्माण (Body Building) तक ही सीमित मानते हैं जो भार प्रशिक्षण (Weight Training) के व्यायामों के माध्यम से की जाती है।

शारीरिक शिक्षा के विषय में कुछ भ्रामक धारणाएँ प्रचलित हैं या कुछ ऐसे शब्द हैं जिनका प्रयोग शारीरिक शिक्षा शब्द के विकल्प में प्रयोग होते हैं। उनकी जानकारी निम्न से है—

1. शारीरिक शिक्षा केवल खेल है (Physical Education is 'Play')—कुछ लोगों की धारणा है कि खेल (Play) ही शारीरिक शिक्षा है। खेल के लिए किसी भी प्रकार के निर्देश की आवश्यकता न ही होती और नहीं निरीक्षण आवश्यक है। बच्चों को अकेला छोड़ दो और वे खेलने लगेंगे। निर्देशों की स्कूल के गम्भीर पक्षों में आवश्यकता होती है। शारीरिक शिक्षा का एक निर्देशक सौ बच्चों को एक ही समय में कार्यरत रखता हुआ निपटा सकता है। लेकिन यह एक नकारात्मक अवधारणा है। वस्तुतः खेलकूद शारीरिक शिक्षा का एक भाग है। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र विस्तृत है। इसमें खेल चिकित्सा विज्ञान (Sports Medicine), खेल मनोविज्ञान (Sports Psychology), खेल समाजशास्त्र (Sports Sociology), जीव-यान्त्रिकी (Biomechanries), शरीर रचना तथा क्रिया विज्ञान (Anatomy and Physiology) अनुसन्धान क्रिया पद्धति आदि भी शामिल हैं। अतः खेल शारीरिक शिक्षा का एक अंश मात्र है और अंश कभी पूर्ण के बराबर नहीं हो सकता, अतः खेल को शारीरिक शिक्षा का नाम देना गलत धारणा का ही परिणाम है।

2. शारीरिक प्रशिक्षण और शारीरिक शिक्षा एक ही चीज है (Physical Education and Physical Training are one and the same thing)—यह एक आम धारणा है कि शारीरिक प्रशिक्षण और शारीरिक शिक्षा एक ही चीज है। कई जगह पर शारीरिक शिक्षा विभाग का नाम भी शारीरिक प्रशिक्षण विभाग लिखा मिलेगा। शारीरिक शिक्षा अध्यापक को भी शारीरिक शिक्षण निर्देशक कहा जाता है। परन्तु ये दोनों अलग-अलग शब्द हैं। शारीरिक प्रशिक्षण द्वारा शरीर को स्वस्थ, बलशाली व सहनशील बनाया जाता है। यह एक प्रकार का कठिन परिश्रम है, जिसमें शारीरिक क्रियाएँ, विभिन्न क्वायद किसी विशिष्ट उपलब्धि के लिए करवाए जाते हैं। प्रशिक्षण ऐसा कार्यक्रम है जो सेना या पुलिस में सैनिकों को कुछ शक्ति या शौर्य प्रदर्शन हेतु कर्तव्यों के लिए दिया जाता है। इसमें अभ्यास, सामूहिक व्यायाम आदि का समावेश किया जाता है। यहाँ अधिकारवाद की पराकाष्ठा होती है। दूसरी तरफ शारीरिक शिक्षा का अर्थ है अन्तः अभिव्यक्ति आत्मानुशासन, कल्पनाशील विचार, आंगिक शक्ति व शौर्य के इच्छित परिणाम।

3. शारीरिक शिक्षा शरीर निर्माण है (Physical Education is Body Building)—अधिकांश लोग इस धारणा से ग्रस्त हैं कि शारीरिक शिक्षा केवल शरीर निर्माण की प्रक्रिया है। जो शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने से जुड़ी है वास्तव में इस धारणा या विचार को बाब हॉफमैन (Bob Hoffman) और वेट लिफ्टरों ने अपने निजी स्वार्थ की पूर्ति हेतु प्रचारित किया था। यद्यपि शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य बड़ी माँसपेशियों का निर्माण करना भी है, लेकिन यह इस कार्यक्रम का एक भाग है तथापि यह नहीं कहा जा सकता कि शारीरिक शिक्षा बॉडी बिल्डिंग है। अतः कोई भी ऐसी क्रिया जो व्यायाम कराए या पसीना निकाले शारीरिक शिक्षा नहीं मानी जाती है।

4. शारीरिक संस्कृति ही शारीरिक शिक्षा है (Physical Culture is Physical Education)—शारीरिक संस्कृति शरीर को स्पर्धा के लिए सुन्दर बनाना है। इससे शारीरिक माँसपेशियों को नियन्त्रित एवं विकसित किया जाता है ताकि उनका आकार सुन्दर दिखाई दें, अतः शारीरिक सौन्दर्य की प्राप्ति हेतु भार उठाने की क्रियाएँ की जाती हैं जो माँसपेशियों की बनावट को सुन्दर बनाती है। इसलिए भारत श्री या भारत कुमार आदि मुकाबलों के लिए ऐसे व्यायाम किए जाते हैं जो शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम

का अंग हो सकते हैं, न कि शारीरिक शिक्षा। अतः यह धारणा निराकार है। शारीरिक शिक्षा को अनेक क्रियाओं तथा उपाति भागों से नहीं जोड़ना चाहिए। शारीरिक शिक्षा सम्पूर्ण शिक्षा का एक अंग है। खेल व्यायाम, एथलैटिक्स, जिम्नास्टिक इत्यादि इसके अन्तर्गत आते हैं।

5. सामूहिक ड्रिल ही शारीरिक शिक्षा है (Mass drill is Physical Education)—सामूहिक अभ्यास (Drill) एक समूह द्वारा की गई शारीरिक क्रियाओं की शृंखला है जो संगीतमय या संगीत विहीन हो सकती है। अपनी दर्शनीयता, प्रभावोत्पादकता और अनुशासन के कारण यह शारीरिक शिक्षा का स्थान ले रही है, परन्तु ऐसा नहीं है। शारीरिक शिक्षा पूर्ण व्यक्ति को जोड़ती है, उसके केवल शरीर से नहीं जुड़ती। शरीर निर्माण एक-दूसरे स्तर का उद्देश्य है। इन दोनों में निम्न आधारभूत भिन्नता है—

- शारीरिक शिक्षा सर्वांगीण विकास करती है जबकि ड्रिल केवल शारीरिक विकास करती है।
- शारीरिक शिक्षा में स्वयं प्रेरणा का स्थान होता है, जबकि ड्रील में उसका अभाव होता है।
- शारीरिक शिक्षा में स्वयं में शिक्षा रहती है, ड्रील थोंपी जाती है।
- शारीरिक शिक्षा में स्वतन्त्रता व विविधतता होने के कारण वातावरण रुचिकर व आनन्दमय होता है, जबकि ड्रील में पुनरावृत्ति अधिक होने के कारण थकावट और उदासीनता का वातावरण बन जाता है।

6. ऐसी क्रियाएँ जो अव्यवस्थित, असम्बन्ध, अनायोजित न सिखाई गई क्रियाएँ हैं जिनका शारीरिक पुष्टि को बनाने के अलावा कोई उद्देश्य नहीं है (These are hotch-potch or unrelated, unplanned, untaught activities having no other objective than physical fitness)—कुछ अध्यापक अपने आपको सुरक्षित रखने की भावना से प्रत्येक कार्य को अपना लेते हैं, जैसे नृत्य करना, मार्च फॉस्ट करना, तैरना, हॉकी व बास्केट बाल खेलना आदि यह बहुत पुरानी अवधारणा है। आधुनिक अवधारणा के अनुसार विविध क्रियाओं में भाग लेना उन्हें सही ढंग से व्यवस्थित करना एवं उनका सभी की भलाई के लिए मूल्यांकन करना, उनका वर्गीकरण करना शारीरिक शिक्षा है। ऐसा करते हुए पूर्ण बालक को ध्यान में रखा जाता है अर्थात् शारीरिक शिक्षा छात्र केन्द्रित होती है।

शारीरिक शिक्षा की भ्रामक धारणाओं का मूल कारण यह है कि मनुष्य शारीरिक शिक्षा के अर्थ से अनभिज्ञ हैं। वास्तव में शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना है। इसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक तथा संवेगात्मक विकास सम्मिलित है। इस लक्ष्य को सामने रखकर हमें शारीरिक शिक्षा के विषय में प्रचलित गलत धारणाओं को दिमाग से निकलना होगा, तभी व्यक्ति शारीरिक शिक्षा के वास्तविक अर्थ को समझने में सक्षम होगा।

◆◆◆

---

3. शारीरिक शिक्षा का अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्यों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
(Discuss in detail the meaning, aims and objectives of physical education.)

अथवा

विद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा के क्या लक्ष्य एवं उद्देश्य हैं? उचित उदाहरणों सहित व्याख्या करें।
(What are the aims and objectives of physical education at school level? Discuss with suitable examples.)

अथवा

शारीरिक शिक्षा को परिभाषित कीजिए एवं इसके लक्ष्य एवं उद्देश्यों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।
(Define physical education and explain in detail about the aims and objectives of physical education.)

CMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

अथवा

शारीरिक शिक्षा क्या है? इसके लक्ष्यों तथा उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।
(What is physical education? Explain aims and objectives of physical education.) **(June 2018)**

उत्तर–शारीरिक शिक्षा का अर्थ (Meaning of Physical Education)–शारीरिक शिक्षा के अर्थ को समझने से पहले यह जानना आवश्यक है कि शिक्षा का अर्थ क्या है? शिक्षा का सामान्यतः अर्थ हम स्कूल, कॉलिज व विश्वविद्यालयों में पुस्तकों द्वारा दिये जाने वाले ज्ञान से ही लगाते हैं। यदि इस विधि को ही हम शिक्षा मान लें तो यह शिक्षा की अधूरी और बहुत संकुचित परिभाषा है। शिक्षा वास्तव में कहीं भी ग्रहण कि जा सकती है चाहे यह एक कक्षाकक्ष हो या खेल का मैदान या कोई और जगह और इसी बिना पर हम कह सकते हैं कि व्यक्ति के व्यवहार व मानसिक सोच में अनुभवों द्वारा लाया गया परिवर्तन ही शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा, सामान्य शिक्षा का एक अभिन्न अंग माना गया है और दोनों में अन्तर केवल इतना है कि शिक्षा जहाँ कक्षाकक्ष और प्रयोगशालाओं में दी जाती है, वहीं शारीरिक शिक्षा खेल मैदानों व कैंप आदि में दी जाती है। विधि कोई भी हो शारीरिक शिक्षा को भी शिक्षा ही माना गया है जिसमें छात्र मनोरंजनात्मक गतिविधियों द्वारा भाग लेते हुए वांछित दिशा में अपने अनुभवों के आधार पर व्यवहार में परिवर्तन महसूस करता है। शारीरिक शिक्षा की कुछ परिभाषाएं निम्न हैं जो इसके अर्थ को स्पष्ट करती हैं–

ए.आर. वैमेन के अनुसार, **''शारीरिक-शिक्षा शिक्षा का वह पक्ष है, जो मनुष्य के सम्पूर्ण व्यक्तित्त्व की शारीरिक क्रियाओं द्वारा उन्नति तथा शिक्षा से सम्बन्ध रखता है।''**

*("Physical education is that aspect of education which is concerned with the development and education of their entire personality of man by physical activities." –**A.R. Wayman**)*

जे. एफ. विलियम्स के अनुसार, **''शारीरिक शिक्षा मानव की शारीरिक क्रियाओं से उत्पन्न ऐसी उपलब्धियाँ हैं, जो किसी विशेष लक्ष्य को लेकर चुनी और कराई गई हों।''**

*("Physical education is the sum of man's physical activities, selected as to kind and conducted as to outcomes." – **William**)*

इसी प्रकार के विचार सी.सी. कॉवेल के हैं। उनके अनुसार, **''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति विशेष के सामाजिक व्यवहार में वह परिवर्तन हैं, जो माँसपेशियों तथा उनसे सम्बन्धित बड़ी गतिविधियों की प्रेरणा से उपजता है।''**

*("Physical education is the social process by change in the behaviour of human organism, originating primarily from the stimulus of social big muscle play and related activities." – **C.C. Cowell**)*

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य एवं विशिष्ट उद्देश्य
(Aim and Objectives of Physical Education)

लक्ष्य (Aim)–शब्द लक्ष्य (Aim) और उद्देश्य (Objective) प्रायः एक-दूसरे की जगह प्रयोग में लाए जा रहे हैं तथा अर्थ भी इनका एक ही लिया जाता है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। इसके अन्तर की व्याख्या इस तरह से की जा सकती है कि शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है–समग्र जीवन (Complete living) अथवा मानवीय व्यक्तित्त्व का सम्पूर्ण विकास। जैसा कि **विलियम्स (Williams)** के शब्दों में स्पष्ट होता है–**''शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को एक ऐसा अवसर प्रदान करे कि वह शारीरिक समग्रता मानसिक प्रेरणा व परितोष तथा सामाजिक रूप से स्वस्थता के साथ विभिन्न परिस्थितियों में कार्य कर सकें।''**

*("Physical education should aim to provide an opportunity for the individual to act in situations that are Physically wholesome mentally stimulating and satisfying and socially sound."– **Williams**)*

उपर्युक्त परिभाषा के आधार पर हम कह सकते हैं कि क्रिया या गतिविधियाँ बच्चों के लिए अच्छी और उपयुक्त होनी चाहिए ताकि वे बच्चों को सोचने के अवसर प्रदान करे तथा उन्हें परितुष्टि प्रदान करें। यही नहीं सामाजिक और नैतिक मूल्यों की स्थापना करें, दूसरे शब्दों में, पूर्ण रूप से जीना ही शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य है।''

शारीरिक शिक्षा के विशिष्ट उद्देश्य *(Objectives of the Physical Education)*

शारीरिक शिक्षा के उपर्युक्त अत्यन्त शिखर रूपी लक्ष्य को प्राप्त करना सरल नहीं है, अतः शारीरिक शिक्षा के इस लक्ष्य को सीढ़ी दर सीढ़ी प्राप्त किया जा सकता है। यही सीढ़ियाँ वास्तव में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य होते हैं, जिनकी सहायता से शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य प्राप्त किए जाते हैं। उद्देश्य शारीरिक शिक्षक को यह समझने में सहायता देते हैं कि उन्हें क्या उपलब्ध करने का प्रयास करना है। यदि उनके सामने उद्देश्य स्पष्ट हैं तो वह अपनी गतिविधियों को उनके अनुसार समायोजित कर सकता है। विशिष्ट उद्देश्य एक सार्थक, समुचित, मूल्यवान कार्यक्रम हेतु निर्देशक का स्थान ग्रहण कर सकते हैं।

विभिन्न शिक्षाविदों द्वारा विभिन्न एवं कई उद्देश्यों का वर्णन किया है–

अमेरिकन स्वास्थ्य, शारीरिक एवं मनोरंजन परिषद् का अभिमत (View of American Association for Health, Physical Education and Recreation)–इस परिषद् ने अपनी सूची में पाँच उद्देश्यों को शामिल किया है। वे हैं–

1. बच्चों और किशोरों व नवयुवकों में गतिशीलता की सूझ-बूझ व प्रशंसा की भावना इस प्रकार विकसित करना कि उनका जीवन अर्थपूर्ण हो सके।
2. बच्चों को शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम में भाग लेने के लिए सभी चयन करने वाली गतिविधियों में प्रभावशाली एवं कुशलतापूर्वक भाग लेने योग्य बनाना।
3. खेलों और प्रतियोगिताओं के माध्यम से वैयक्तिक एवं पारस्परिक सम्बन्धों को विकसित करना।
4. शरीर के विभिन्न आंगिक संस्थानों को इस प्रकार विकसित करना कि वे स्वास्थ्यपूर्ण ढंग से बढ़ी हुई माँग की अवस्था में प्रतिक्रिया करने में समर्थ हो।
5. गतिशीलता से जुड़े वैज्ञानिक सिद्धांतों सम्बन्धी सूझ-बूझ एवं प्रशंसा की भावना विकसित करना।

जे. बी. नैश (J.B. Nash) के मतानुसार शारीरिक शिक्षा के निम्न चार उद्देश्य हैं–

1. आंगिक विकास (Organic Development)
2. स्नायु-माँसपेशियाँ संबंधी विकास (Neuro-muscular Development)
3. व्याख्यात्मक विकास (Interpretive Development)
4. संवेगात्मक विकास (Emotional Development)

चार्लस बुकर ने निम्नलिखित उद्देश्यों का वर्णन किया है–

1. शारीरिक विकास के उद्देश्य (Physical Development Objectives)
2. स्नायु-माँसपेशीय विकास के उद्देश्य (Neuro-muscular Development objectives)
3. ज्ञानात्मक विकास के उद्देश्य (Cognitive Development Objectives)
4. प्रभावात्मक विकास के उद्देश्य (Affective Development Objectives)

चार्ल्स कलार्क (H. Clarke) ने शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों को निम्न तीन भागों में विभाजित किया है–

1. शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि (Growth in Physical Health)
2. सामाजिक गुणों में वृद्धि (Growth in Social Values)
3. संस्कृति का विकास (Development of Culture)

बुक वाल्टर ने भी तीन उद्देश्यों का वर्णन किया है–

1. स्वास्थ्य (Health)

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

2. फालतू समय का उचित प्रयोग (Right Utilization of Leisure Time)
3. नैतिक चरित्र (Moral Character)

लैसली ने निम्न पाँच प्रकार के उद्देश्य बताएँ है–

1. शारीरिक अंगों का विकास (Development of Physical Organs)
2. स्नायु-माँसपेशियाँ सम्बन्धी विकास (Development of Neuro Muscular)
3. भावात्मक विकास (Emotional Development)
4. सामाजिक विकास (Social Development)
5. बौद्धिक विकास (Intellectual Development)

निक्सन व कॉजन (Nixon & Cozen) ने निम्न तीन प्रकार के उद्देश्यों का उल्लेख किया हैं–

1. आंगिक शक्ति का विकास (Development of Organic Power)
2. शारीरिक गतिविधियों के कौशल का विकास (Development of Skill in Physical Activities)
3. वांछनीय सामाजिक आदतों व मनोरंजन का विकास (Development of desirable social habits and recreation)

इरविन महोदय (Irvin) ने शारीरिक शिक्षा के पाँच प्रकार के उद्देश्य बताए हैं–

1. शारीरिक–स्वास्थ्य, शारीरिक वृद्धि एवं विकास, शारीरिक गतिविधियों के कौशलों का विकास।
2. सामाजिक विकास (Social Development)
3. भावात्मक विकास (Emotional Development)
4. मनोरंजनात्मक विकास (Recreational Development)
5. बौद्धिक विकास (स्वास्थ्य ज्ञान, खेलों के नियमों की जानकारी) (Intellectual Development : Health Knowledge and Knowledge of Rules of Sports)

उपर्युक्त उद्देश्यों का विश्लेषण करने के उपरान्त यह निष्कर्ष निकलता है कि शारीरिक शिक्षा के मुख्य उद्देश्य निम्न हैं–

1. शारीरिक विकास (Physical Development)–शारीरिक स्वस्थता अपने दैनिक कार्य ओज और सतर्कता के साथ करने की योग्यता है। शरीर के विभिन्न आंगिक संस्थानों (Organic Systems) को इस प्रकार विकसित करना कि प्रत्येक व्यक्ति उच्चतम सम्भावित स्तर तक जीवित रह सके। यदि मनुष्य के शरीर के विभिन्न तंत्र और संस्थान ठीक कार्य करते हैं तो व्यक्ति ज्यादा बेहतर, दिलचस्पी भरा जीवन जी सकता है और वांछनीय कार्य कर सकता है। शारीरिक स्वस्थता जीवन की परेशानियों तथा तनावों का सामना करने के लिए पर्याप्त सहन शक्ति विकसित करती है और अनुचित थकान अथवा तनावरहित जीवन के सामान्य काम करने के लिए यथेष्ट शक्ति देती है, इसलिए शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य शारीरिक विकास करना है, जैसा प्रसिद्ध दार्शनिक प्लेटो ने कहा "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन वास करता है।" (Sound mind in sound body)

2. स्नायु-माँसपेशियों का विकास (Neuro-Muscular Development)–स्नायु माँसपेशी विकास जिन शारीरिक पहलुओं से सम्बन्धित है, उनमें शरीर में जागरूकता का विकास, शारीरिक गतिविधियों में प्रवीणता तथा गामक व स्नायु संस्थानों के बेहतर तालमेल को बनाना आदि है। शरीर की प्रभावी गतिविधियाँ तभी सम्भव हैं जब शरीर की माँसपेशियाँ और स्नायु संस्थान में सहज् सहयोग स्थापित रहता है और वे दोनों संस्थान एक होकर कार्य करते हैं अर्थात् उनमें बेहतर तालमेल बना रहने की अवस्था में ही शरीर की गतिविधि बेहतर ढंग से थकान रहित और शारीरिक ऊर्जा को लम्बे समय तक बनाए रखा जा सकेगा। इसके अतिरिक्त स्नायु-माँसपेशी का सही विकास व्यक्ति में आत्म-विश्वास, पहचान (Recognition) शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का विकास तथा कई अन्य मूल्यों को भी विकसित करता है।

3. ज्ञानात्मक विकास (Cognitive Development)–ज्ञानात्मक विकास, शरीर के बारे में ज्ञान प्राप्त करना तथा उस ज्ञान को समझना व उसकी व्याख्या करने से सम्बन्धित है। ज्ञान व्यक्ति में

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

विज्ञान, मानवता तथा दूसरे अन्य स्रोतों से प्राप्त होता है, जो व्यक्ति के स्वभाव की व्याख्या करता है, उसकी गतिविधियों का ज्ञान कराता है तैथा उन गतिविधियों का व्यक्ति की वृद्धि व विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है, उसकी संस्कृति कैसे प्रभावित होती है, इन सभी बातों की जानकारी हम तभी रख पाते हैं जब हमारा यह पक्ष विकसित हो और शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति में इस ज्ञान का विकास कर उसे अपने आस-पास के वातावरण में ठीक ताल-मेल करने में व अपने आप को उसमें समायोजित करने में सफल हो सके।

इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान जैसे व्यक्तिगत स्वच्छता बीमारियों की रोकथाम, व्यायाम का महत्त्व, संतुलित आहार व उसका शरीर के लिए महत्त्व स्वस्थ आदतें व अभिवृत्ति आदि का ज्ञान शारीरिक शिक्षा के इस उद्देश्य को एक नया अर्थ (Meaning) प्रदान करता है। जितना भी अधिक इन गतिविधियों में भाग लेने के बारे में सोचा जायेगा, उतनी ही अधिक ये शैक्षणिक होती चली जाएंगी।

4. प्रभावात्मक विकास (Affective Development)–प्रभावात्मक विकास के उद्देश्य काफी विस्तृत रूप लिए हुए हैं। इन उद्देश्यों के अन्तर्गत, सामाजिक, भावात्मक तथा प्रभावात्मक उद्देश्य आते हैं। सामाजिक विकास के उद्देश्य व्यक्ति की व्यक्तिगत समायोजन, सामूहिक व समूह में समायोजन व समुदाय के सदस्य के नाते समाज में समायोजन में सहायता करते हैं। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम सबसे अच्छे ऐसे अवसर प्रदान करता है जिनके माध्यम से हम इन गुणों का विकास कर सकते हैं। ये प्रोग्राम व्यक्ति में नेतृत्व के गुणों का भी विकास कर सकते हैं। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के क्षेत्र में बच्चे एक-दूसरे के सम्पर्क में आते हैं और वे परिस्थितियों के अनुरूप समायोजन करते हैं। इस तरह उनमें मित्रता, खेल भावना, संयम, सम्मान, सहयोग, सहानुभूति, धैर्य नैतिकता आदि गुणों का विकास होता है।

दूसरा प्रभावात्मक विकास के उद्देश्य के अन्तर्गत व्यक्ति का भावात्मक (Emotional) विकास करना भी है। इसके अन्तर्गत मनुष्य में द्वेष, ईर्ष्या, घृणा, आशा-निराशा प्रसन्नता, दुख, क्रोध, कामुकता, आश्चर्य आदि अनेक भावनाएँ या संवेग होते हैं, जो कि व्यक्तित्त्व के लिए एक महत्त्वपूर्ण स्थान रखते हैं, लेकिन इनकी अधिकता हानिकारक होती है, क्योंकि इन पर यदि नियन्त्रण नहीं किया जाए तो व्यक्ति असामान्य हो जाता है। शारीरिक शिक्षा का कार्यक्रम इन संवेगों का विकास भी करते हैं तथा इन पर नियन्त्रण करना भी सिखाते हैं।

5. चरित्र-निर्माण (Character Building)–अच्छा चरित्र मनुष्य का आभूषण होता है, अच्छे चरित्र के बल पर ही मनुष्य समाज में प्रतिष्ठा तथा जीवन में उन्नति के शिखर पर पहुँचता है। शारीरिक शिक्षा न केवल शरीर का विकास करती हैं, अपितु मनुष्य के चरित्र का निर्माण भी करती है। इसके द्वारा मनुष्य प्रेम, सहयोग, अनुशासन, सदाचार, नैतिकता, समायोजन, सम्मान जैसे सद्गुणों को प्रभावित ढंग से ग्रहण कर अच्छे चरित्र का निर्माण कर सकता है।

6. सांस्कृतिक उद्देश्य (Cultural Objectives)–संस्कृति शब्द का अर्थ शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मानवीय अनुभव को समृद्ध करना है। इसी अनुभव से अपने परिवेश को अच्छी तरह से समझा और सराहा जा सकता है, सांस्कृतिक उद्देश्य में निम्न बातें आती हैं–खेलों की तकनीकों, कौशलों तथा रणनीतियों को समझने तथा सराहने की योग्यता का विकास, संगीत लय तथा फुरसत के समय के लिए तैयारी तथा शरीर के गठन को ठीक कर मनोबल को सुधारना आदि।

कोजन्स और स्टम्फ (Cozens and Stumph) के शब्दों में "खेल और शारीरिक गतिविधियाँ मानवता की कलाओं से सम्बन्धित हैं। उन गतिविधियों ने सभी संस्कृतियों का एक आधारभूत अंग निरूपित किया है। सभी प्रजातीय समूहों तथा ऐतिहासिक युगों सहित, क्योंकि वे मानव अभिव्यक्ति का उतना ही मूलभूत रूप है जितना संगीत, काव्य और चित्रकारी हैं। हर काल के अपने कलाकार अपने समर्थक और अपने शत्रु रहे हैं। मानव जाति के लम्बे इतिहास में युद्ध शासन तंत्र, महामारियाँ (Epidemic) तथा दुर्भिक्ष आते और जाते रहे, किन्तु ये मूलभूत तत्त्व कम या अधिक मात्रा में सदा विद्यमान रहे हैं।"

अतः हमारी खेल संस्कृति का संरक्षण व स्थानान्तरण शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों का एक हिस्सा हैं।

7. राष्ट्रभक्ति की भावना का विकास (Development the Spirit of Patriotism)–शारीरिक शिक्षा का मुख्य व महत्त्वपूर्ण उद्देश्य व्यक्ति के अन्दर राष्ट्रभक्ति की भावना जाग्रत करना है। शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित ऐसे अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, जैसे राष्ट्रीय सेवा योजना

(N.S.S.), राष्ट्रीय खेलकूद योजना (N.S.O.), राष्ट्रीय कैडेट कोर (N.C.C.), गर्लगाइड तथा स्काउटिंग इत्यादि। अतः उपरोक्त उल्लेखित उद्देश्यों के सारांश के रूप में यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य एक चरित्रवान, स्वस्थ, कर्मठ, दृढ़संकल्पी, सदाचारी, प्रयत्नशील तथा महान व्यक्तित्त्व वाले नागरिक का निर्माण करना है।

◆◆◆

4. "शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग है" चर्चा कीजिए।
("Physical education is an integral part of the education." Discuss.)

अथवा

आप कैसे कह सकते हैं कि शारीरिक शिक्षा, शिक्षा का एक अभिन्न अंग हैं?
(How can you say that Physical education is an integral part of education?)

उत्तर–शारीरिक शिक्षा का शिक्षा से सम्बन्ध (Relationship between Education and Physical Education)–शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है। सम्भवतः इसे बौद्धिक शिक्षा की अपेक्षा अधिक महत्त्व प्राप्त है। यह शारीरिक सक्रियता के माध्यम से दी जाने वाली शिक्षा है, किन्तु यह कोई अलग क्षेत्र नहीं है। यह केवल उस सम्पूर्ण व्यक्ति को प्रशिक्षित करने के दृष्टिकोण का एक पक्ष प्रस्तुत करती है जो बहुत से घटकों से बना है। साधारणतया प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुभवों से जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में चाहे वे मानसिक हों अथवा बौद्धिक, सैद्धान्तिक हों अथवा व्यावहारिक, अपना ज्ञान बढ़ाता ही रहता है। शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति में छिपे गुणों को अच्छी तरह से विकसित करना है, क्योंकि इन जन्मजात गुणों के विकास से व्यक्ति का सर्वपक्षी विकास सम्भव है। एक व्यक्ति अगर तन और मन को एकाग्र न करे तो वह कुछ नहीं कर सकता, क्योंकि यह दो ऐसे पक्ष हैं, जो एक दूसरे से अलग नहीं किए जा सकते। मानसिक रूप से थके व्यक्ति को यदि बलपूर्वक शारीरिक क्रियाएँ कराए तो हो सकता है वह उन्हें संतुलित ढंग से न कर सके, प्लेटो का यह विचार कि संगीत तथा जिमनास्टिक को यदि हम एक साथ आत्मिक विकास का माध्यम बनाएँ तो परिणाम आश्चर्यजनक होंगे, इसी तरह शारीरिक शिक्षा के विकास का माध्यम बनाए तो अभूतपूर्व परिणाम प्राप्त होंगे।

महात्मा गांधी ने भी शिक्षा की परिभाषा देते हुए कुछ इसी तरह के विचार व्यक्त किए हैं। उनके अनुसार, "शिक्षा से मेरा अभिप्राय शिशु और मानव, शरीर, मन और आत्मा के सर्वोत्कृष्ट को बाहर निकालने की प्रक्रिया से है।"

शिक्षा–मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रकाशित एक सरकारी रिपोर्ट में कहा गया है कि "शारीरिक शिक्षा एक शिक्षा ही है। यह शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से शिक्षा है जो बच्चे के शरीर, दिमाग और भावना में उसके संपूर्ण व्यक्तित्त्व का विकास उसकी पूर्णता तक करती है।"

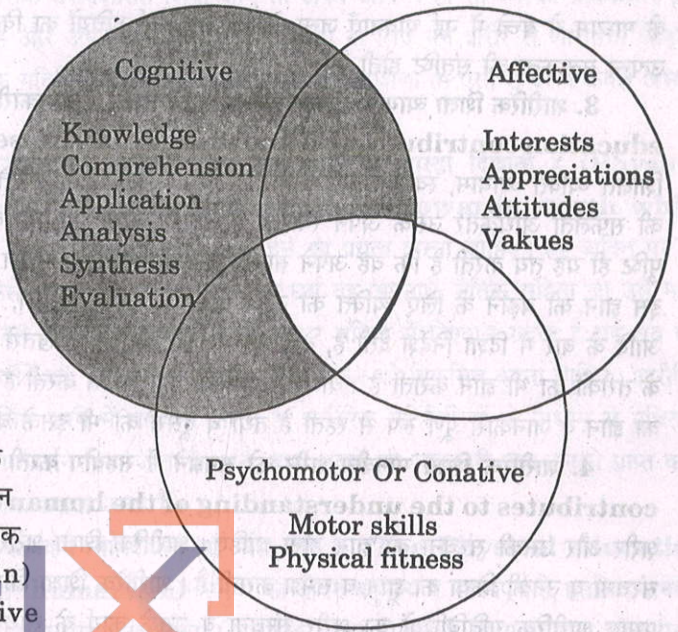
इसी प्रकार **जे. बी. नैश** शारीरिक शिक्षा को परिभाषित करते हुए कहते हैं–"शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का वह क्षेत्र है जिसका संबंध शारीरिक व्यायाम और उसके संबंधित प्रभाव से है।"

शारीरिक शिक्षा के सामान्य शिक्षा से सम्बन्ध को अधिक स्पष्ट रूप से समझने के लिए हमें पहले शिक्षा के अर्थ व क्षेत्र को समझना आवश्यक है, साधारण शब्दों में शिक्षा का अर्थ ज्ञान अर्जित करना है। क्योंकि भाषा को परिवर्तन और ज्ञान व शिक्षा के स्रोत का एक महत्त्वपूर्ण माध्यम माना गया है। व्यक्ति या अन्य किसी भी जीवित प्राणी के जन्म से लेकर सम्प्रेषण (Communication) के स्वीकार्य तीन तरीके माने गये है।

1. शारीरिक हलचल या हरकत (Physical Movement)
2. आवाज, भाषण या भाषा (Sound / Speech / Language)
3. लिखाई (Writing)

उपरोक्त तीनों में से पहला तरीका, शारीरिक हलचल, जीवन का आरम्भ से ही सर्वमान्य सम्प्रेषण (Communication) का ढंग रहा है। बाकी दो ढंग बाद में आते हैं। क्योंकि व्यक्ति के जीवन चक्र में शारीरिक गतिविधियाँ सबसे पहले आरम्भ होती हैं, बोलना और लिखना बाद में आता है। अतः यह कहना गलत नहीं होगा कि शिक्षा शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से ही प्राप्त होती है।

1. शैक्षणिक क्षेत्र (Educational Domain)–शिक्षा करने (Doing) की घटना है। क्योंकि व्यक्ति करके ही सीखता है। शिक्षा कक्षा कक्ष, पुस्तकालय, खेल के मैदान, व्यायामशाला, भ्रमण तथा घर आदि में सम्पन्न होती है। यह केवल स्कूल या कॉलिज तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह वहीं से आरम्भ हो जाती है जहां भी व्यक्ति एकत्रित होते हैं, एक व्यक्ति के लिए शिक्षा सीखने के तीन क्षेत्र से आरम्भ होती हैं ज्ञानात्मक क्षेत्र (Cognitive Domain) प्रभावात्मक क्षेत्र (Affective Domain) और स्नायु तंत्र एवं गतिविधि (Psychomotor) or (Contative doamin)। ज्ञानात्मक क्षेत्र के अन्तर्गत बौद्धिक विकास व ज्ञान प्राप्त करने की योग्यता, विचार उत्पन्न होना, समस्या समाधान व जानकारी आदि का मूल्यांकन करना आता है, जबकि प्रभावात्मक क्षेत्र रुचि, अभिरुचि व मूल्यों के विकास पर जोर देता है। स्नायुतंत्र व माँसपेशियों की क्रिया का क्षेत्र शारीरिक पुष्टि (Physical Fitness) का विकास व स्नायुमाँसपेशिय कौशल प्राप्त करना आदि से संबंधित हैं। ये सभी तीनों क्षेत्र आपस में एक-दूसरे के साथ सम्बन्धित हैं। शारीरिक शिक्षा की सामान्य शिक्षा की प्रक्रिया में भूमिका को समझने के लिए हम शिक्षा के उपरोक्त तीनों क्षेत्र के सम्बन्ध का उल्लेख करेंगे।



Interdependence of cognitive, affective, and psychomotor domains and their relationship to needs and development tasks.

(A) ज्ञानात्मक क्षेत्र *(Cognitive Domain)*

ज्ञानात्मक विकास का उद्देश्य है व्यक्ति के ज्ञान व समझ को बढ़ाना और शारीरिक शिक्षा इस क्षेत्र में निम्न ढंग से सहायता करती है।

1. शारीरिक शिक्षा, शैक्षणिक उपलब्धि में सहयोग देती है (Physical education contributes to Academic Achievement)–शारीरिक शिक्षा की शैक्षणिक क्षेत्र में अहम् भूमिका है। यह बात अनुसंधान (Research) के माध्यम से सिद्ध हो चुकी है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बौद्धिक, शारीरिक व भावनात्मक विकास का एक गहरा सम्बन्ध है। जीव विज्ञान, कोशिका का सीखने के अनुभव से सम्बन्ध बताता है, मनोविज्ञान मानता है कि बच्चे के पहले से प्राप्त अधिगम सही व सहयोगी होते हैं। भाषा का ज्ञान इसलिए आवश्यक है कि बच्चा अपने आपको व्यक्त कर सके, इतिहास का ज्ञान हमारी संस्कृति विरासत को समझने के लिए आवश्यक है, इसी प्रकार यह भी आवश्यक है कि बच्चों को शारीरिक पक्ष का भी ज्ञान कराया जाए ताकि वह पूरी दक्षता के साथ कार्य कर सकें।

2. गामक क्रिया उच्च विचार प्रक्रिया से जुड़ी हैं (Motor activitiy is related to higher thought Processes)—स्वीस मनोविज्ञानिक जीन पीजेट (Jean Piaget) ने अपने अनुसंधान से सिद्ध किया कि बच्चे का प्रारम्भिक अधिगम गामक है और आगे के अधिगम के लिए आधार तैयार करता है। बहुत से अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि बच्चे का पहला व प्रारम्भिक अधिगम शारीरिक व सामाजिक वातावरण के साथ पारस्परिक क्रिया का परिणाम है। इसके अतिरिक्त शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चे में नई भावनाएँ जन्म लेती हैं तथा नई रुचियों का विकास होता है तथा उसमें पहले से उत्पन्न उत्सुकता की संतुष्टि होती है।

3. शारीरिक शिक्षा व्यायाम, स्वास्थ्य और बीमारी के बारे में जानकारी व सहयोग देती हैं (Physical education contributes to a knowledge of exercise, health and disease)—शिक्षित व्यक्ति व्यायाम, स्वास्थ्य और बीमारी के बारे में वास्तविक स्थिति से परिचित होता है और व्यक्ति की सफलता अधिकतर उसके अपने स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। एक व्यक्ति का स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि ही यह तय करती है कि वह अपने सामर्थ्य को प्राप्त करने में सफल होता है या नहीं। शारीरिक शिक्षा इस ज्ञान को बढ़ाने के लिए व्यक्ति को उसके शरीर व उसकी हलचल, पोषण का महत्त्व, आराम व निद्रा आदि के बारे में दिशा निर्देश देती है, वहीं उसे नशीली वस्तुओं के खतरों से अवगत कराते हुए उनसे बचने के तरीकों का भी ज्ञान कराती है तथा स्वस्थ आदतों का विकास करती है। शिक्षित व्यक्ति को स्वास्थ्य जीवन का ज्ञान व जानकारी पूर्ण रूप से रहती है तथा व दूसरों को भी इसके बारे में शिक्षित करता है।

4. शारीरिक शिक्षा मानवीय शरीर को समझने में सहयोग करती हैं (Physical education contributes to the understanding of the human body)—प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर और उसकी संरचना का ज्ञान होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा शरीर के विभिन्न अंगों व संस्थानों की संरचना व उनकी क्रिया का ज्ञान व समझ कराती है। शारीरिक शिक्षा क्रियाओं के शरीर पर शीघ्र व दूरगामी प्रभाव शारीरिक गतिविधियों का शरीर संरचना व उसके कार्य के साथ सम्बन्ध का ज्ञान भी व्यक्ति को करवाती हैं। यह ज्ञान व समझ बौद्धिक विकास के रूप में विकसित होता है तथा सामान्य शिक्षा में एक अहम् भूमिका निभाता है।

5. शारीरिक शिक्षा संस्कृति को समझने में सहयोग देती है (Physical education contributes to an understanding of culture)—खेल व शारीरिक गतिविधियाँ भारतीय संस्कृति को बनाये रखने व इसके संरक्षण में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। देश की राजनीति, सरकार, अर्थ व्यवस्था और शैक्षणिक व्यवस्था को खेल व शारीरिक गतिविधियाँ प्रभावित करती हैं। ये अखबार, मैगजीन, रेडियो व दूरदर्शन के कार्यक्रमों में भी अपना प्रभाव बनाए रखती हैं। शारीरिक पुष्टि व सुयोग्यता पर बहुत-सी पुस्तकें व साहित्य छप चुकी है अतः खेल व शारीरिक गतिविधियाँ भारतीय संस्कृति का प्रतिनिधित्व करने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, इसलिए इनको न केवल जीव विज्ञानिक दृष्टि से समझा जाए, बल्कि सामाजिक व मनोवैज्ञानिक दृष्टि से जानना भी आवश्यक है।

(B) प्रभावात्मक क्षेत्र *(Affective Domain)*

प्रभावात्मक क्षेत्र रुचि, प्रशंसा, अभिरुचि व मूल्यों से सम्बन्धित है। यह व्यक्तिगत मूल्यों से सम्बन्धित प्रक्रिया व उसके दर्शन पर जोर देता है। शारीरिक शिक्षा की क्षेत्र को निम्न देन है—

1. शारीरिक शिक्षा, वास्तविकता, स्व-आदर व स्वस्थ अनुक्रिया में सहयोग देती है (Physical Education contributes to Self actualisation, self esteem and a healthy response)—सही ढंग से आयोजित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम ऐसे परिणामों को प्राप्त करने में सहयोग करते हैं, जिससे व्यक्ति के सामर्थ्य की पहचान बनती है व तनाव से मुक्ति मिलती है और उसकी योग्यता की पहचान के बारे में जानकारी प्राप्त होती है।

2. शारीरिक शिक्षा सौंदर्यात्मक प्रशंसा में सहयोगी है (Physical education contributes to an appreciation of beauty)—एक शिक्षित व्यक्ति में सौन्दर्य विवेचना के गुणों का विकास होना चाहिए, बचपन से ही बच्चे में सौन्दर्य की पसंद पेंटिंग, संगीत, पेड़-पौधे, नदियों झील व प्राकृतिक सौन्दर्य आदि का प्रभाव विकसित होता रहता है। शारीरिक शिक्षा इस कला के निखार में सहयोग देती है। मनुष्य का शरीर यदि सही तरीके से विकसित किया जाए तो अपने आप में ही सौन्दर्य का प्रतीक है। ग्रीक 'सुन्दर शरीर' पर जोर देते हैं और अपने शरीर को सुन्दर दिखाने के लिए नंगे शरीर से शारीरिक क्रियाओं का प्रदर्शन करते हैं। शारीरिक गतिविधियाँ ऐसे सुन्दर शरीर की आधारशिला है; ऐसी सुन्दरता केवल अभ्यास और पूर्णता से ही आती है।

3. शारीरिक शिक्षा जीवन को उपयुक्त लक्ष्य प्राप्त करने का रास्ता दिखाती है (Physical education contributes to directing one's life towards worth while goals)—शिक्षित व्यक्ति ने अपने जीवन को सही दिशा देने का प्रयत्न करना चाहिए। हर व्यक्ति पर यह जिम्मेवारी होती है कि वह कैसे जीवन व्यतीत करे, कौन-सा धर्म वह अपनाएँ, नैतिक संहिता जो उसे मान्य है, कौन से मूल्य हैं जिनका वह अनुसरण करेगा व किस आचार संहिता में विश्वास रखता है यह सब एक प्रजातांत्रिक तरीका है जीवन जीने का, हर व्यक्ति ने अपने जीवन दर्शन को विकसित करना चाहिए। शारीरिक शिक्षा जीवन दर्शन को विकसित करने में सहायता करती है, शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से उचित व अनुचित क्या है, के बारे में मार्गदर्शन दिया जाता है, अंतः बाह्य मूल्यों की जानकारी तथा उनको प्राप्त करने के प्रजातांत्रिक तरीकों का ज्ञान कराया जाता है।

4. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम मानवीयता पर जोर देते हैं (The Physical education Programme Stresses humanism)—मनुष्य का जीवन बहुमूल्य व महत्त्वपूर्ण है, इसलिए मानवीय कल्याण जीवन के हर क्षेत्र में सरोपरीय होना चाहिए। शारीरिक शिक्षा प्रोग्राम में भी मानवीयता को वरीयता देनी चाहिए। जब भी किसी गतिविधि की योजना तैयार की जाती है तो सबसे पहले प्रतिभागी की आवश्यकता व उसके कल्याण का ध्यान रखा जाता है। कई खेल, नियम बनाए जाते हैं तो खेलने वालों के कल्याण या लाभ के लिए बनाए जाते हैं। खेल-कूद कार्यक्रम में अयोग्य, अकुशल व अक्षम आदि बच्चों का विशेष ध्यान रखा जाता है तथा उन्हें इन कार्यक्रमों में भाग लेने व उनकी अलग से व्यवस्था की जाती है ताकि उनमें हीन भावना न आ पाए। सभी विद्यार्थियों व अध्यापकों के सामने मानवता के महत्त्व का विचार रहता है।

5. शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम नम्रता, खेलभावना, सहयोग सामाजिकता की शिक्षा देता है (The Physical education programme teaches courtesy, sportsmenship, cooperation, socialization)—खेल अनुभव सामाजिक अनुभवों को प्राप्त करने के अवसर प्रदान करता है जो व्यक्तित्त्व के विकास के लिए महत्त्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सहयोग को आधार मानता है। हर टीम मेम्बर सहयोग की भावना से एक होकर कार्य करता है ताकि अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकें।

इसी प्रकार नम्रता व शिष्टता एक परिवार प्रशिक्षण के गुण है। इसी प्रकार खेल भावना एक अच्छे शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम प्रशिक्षण का गुण है एक तरफ यह गुण माता-पिता के चरित्र को प्रदर्शित करता है वही दूसरी तरफ यह अध्यापक या प्रशिक्षक के गुणों का प्रदर्शन करता है।

(C) स्नायु-गामक क्षेत्र *(Conative or Psychomotor Domain)*

शारीरिक शिक्षा में स्नायु-गामक क्षेत्र ज्यादा गामक कौशल (Motor Skills) के साथ सम्बन्धित है। यह निम्न से योगदान इस क्षेत्र को देता है।

GMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

1. शारीरिक शिक्षा गामक कौशल में प्रतिभागी व दर्शक के रूप में सहयोग देती है (Physical education contributes to movement skills as a participants and spectator)–कुछ चुने हुए व्यक्तियों की बजाए सभी में शारीरिक कौशलों का विकास शैक्षणिक दृष्टि से एक अच्छा उद्देश्य है। मनोरंजनात्मक खेल ज्यादा ध्यान आकर्षित करते हैं, क्योंकि ये गतिविधियाँ जीवन भर चलने वाली होती हैं, तैराकी, टेनिस, बैडमिंटन, चैस व दूसरी ऐसी गतिविधियाँ शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा होती हैं। शारीरिक शिक्षा न केवल प्रतिभागी में इन कौशलों का विकास करती है बल्कि दर्शकों में रुचि व इन कौशलों के ज्ञान का विकास करती है। यह दूसरी बात है कि अधिक लाभ इन कौशलों का प्रतिभागी को होता है, फिर बहुत-सा फालतू समय इन गतिविधियों को देखना व आनन्द उठाने में व्यतीत किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम ऐसे अवसर प्रदान करता है जिनसे बहुत से खेलों के बारे में ज्ञान प्रदान किया जा सके और दर्शकों में रुचि बनाई रखी जा सकें।

2. शारीरिक शिक्षा खाली समय का दिमागी व सांस्कृतिक कार्यों के लिए प्रयोग करने के कौशलों में सहायता करता है (Physical education contributes skills to utilize leisure hours in mental and cultural pursuits)–शारीरिक गतिविधियाँ का सम्पूर्ण विस्तार मनोरंजन व शिथिलता प्रदान करता है। थकान को कम करते हैं ऐसे खेल जैसे मछली पकड़ना बोटिंग करना कौशल व रुचि का विकास करने के लिए अभिप्रेरित करते हैं।

3. शारीरिक शिक्षा प्राकृतिक वातावरण के संरक्षण के आवश्यक कौशलों के विकास में सहायक हैं (Physical education contributes skills essential to the preservation of the natural environment)

भारत की सम्पन्नता का सबसे बड़ा हिस्सा है उसके वन, जल, भूमि व दार्शनिक सौन्दर्य आदि ये स्त्रोत जीवन स्तर को दर्शाते हैं। शारीरिक शिक्षा जीवन के भौतिक वातावरण विशेषकर राष्ट्रीय सम्पदा के संरक्षण से भी सम्बन्धित है, क्योंकि बहुत से मनोरंजनात्मक N.k खेल गतिविधियों के माध्यम से या कैंप ट्रेकिंग आदि का आयोजन कर आनन्द उठाया जाता है तथा वनजीवन के संरक्षण वन में आग आदि की रोकथाम व पानी में मछली आदि के संरक्षण का ध्यान रखा जाता है।

उपरोक्त विवरण से यह स्पष्ट होता है कि किसी भी कार्य को करने के लिए मानव को शारीरिक शिक्षा और मानसिक क्षमता की आवश्यकता होती है। शारीरिक शिक्षा जहां मनुष्य की शारीरिक निर्बलता दूर करती है, वहीं यह मानव की मानसिक शक्तियों में वृद्धि करने में सहायक होती है। मनुष्य को स्वाभाविक प्रवृत्तियों तथा भावनाओं को नियन्त्रित तथा उत्साहित करने में भी सहायता प्रदान करती है। यह सर्वमान्य है कि शिक्षा समाज की उन्नति का साधन है और मानव उसका एक आधार स्वरूप है। मनुष्य अपने सामाजिक वातावरण से ज्ञान तो अर्जित करता है, इसके साथ ही वह अपने इस वातावरण से सहयोग, प्रेम, सद्भावना, साहस, अनुशासन, त्याग, आज्ञा पालन, सेवा, सहानुभूति, उत्साह आदि सामाजिक गुणों को अर्जित करता है, अतः हम संक्षेप में कह सकते हैं कि सामान्य शिक्षा और शारीरिक शिक्षा एक ही गाड़ी के दो पहिए हैं। यदि सामान्य शिक्षा मानव में नेतृत्व की क्षमता का विकास करती है तो शारीरिक शिक्षा मानव का विकास करती है। यदि शिक्षा आत्मा है तो शारीरिक शिक्षा शरीर है। प्रसिद्ध विचारक **मार्शह एण्ड रोज** का कथन है कि **"शारीरिक शिक्षा को नैतिक शिक्षा और बौद्धिक शिक्षा से पृथक् नहीं किया जा सकता।"**

◆◆◆

5. शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा शिक्षण के उद्देश्यों तथा महत्व पर चर्चा कीजिए। (Discuss the importance, aims and objectives of teaching physical education at teachers training institutions.)

उत्तर–शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का ही एक अंग है। संभवतः इसे बौद्धिक शिक्षा की अपेक्षा अधिक महत्त्व प्राप्त है। **श्री एच.सी. बक** कहते हैं, **"शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा कार्यक्रम का वह भाग है, जिसका सम्बन्ध शारीरिक व्यायाम द्वारा बच्चों के विकास, उन्नति व शिक्षा से है। यह शारीरिक क्रियाओं द्वारा संपूर्ण बच्चे की शिक्षा है। इन शारीरिक क्रियाओं का चयन व क्रियान्वयन इस प्रकार किया जाता है कि वे शारीरिक, मानसिक, भावात्मक और नैतिक रूप से बच्चे के जीवन के सभी पहलुओं को प्रभावित करें।"** **श्री जे.बी. नैश** के विचार भी इसी प्रकार के हैं, उनके अनुसार, **"शारीरिक शिक्षा सामान्य शिक्षा का वह क्षेत्र है जिसका सम्बन्ध शारीरिक व्यायाम और उसके सम्बन्धित प्रभाव से है।"**

इस प्रकार हम देखते हैं कि शारीरिक शिक्षा व सामान्य शिक्षा का घनिष्ठ सम्बन्ध है और शारीरिक शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। अतः यह जरूरी है कि शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों का यथासंभव सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए विधिवत प्रशिक्षित किया जाए और शारीरिक शिक्षा का समन्वय सामान्य शिक्षा के साथ स्थापित किया जाए। लेकिन शायद शारीरिक शिक्षा के एकमात्र शिक्षक के लिए यह संभव न हो। अतः यह जरूरी है कि शिक्षक प्रशिक्षण स्कूलों तथा कॉलेजों में प्रशिक्षण लेने वाले सभी अध्यापक शारीरिक शिक्षा का ज्ञान भी प्राप्त करें। शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा पढ़ाने के उद्देश्यों का संक्षेप में वर्णन हम निम्न से कर सकते हैं—

1. कौशलों एवं योग्यताओं का विकास (Development of skills and abilities)–शारीरिक शिक्षा को शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने का महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है कि छात्र अध्यापक में मनोगामक कौशलों (Psycho-Motor Skills) का विकास किया जा सके, जिससे तुरन्त चुनाव व तत्काल क्रिया, शरीर हरकत (Movements) के साथ ज्ञानेन्द्रियों का सही तालमेल स्थापित किया जाए, जिसके कारण समय, गति, दूरी, बल व वजन आदि को सही आंकने की योग्यता, प्राकृतिक गतिविधियों का विकास किया जाए यथा सभी प्रकार की शारीरिक गतिविधियों पर नियंत्रण तथा कौशलों व योग्यताओं का विकास हो सके।

2. व्यक्तित्व का विकास (Development of Personality)–शारीरिक शिक्षा को शिक्षक अध्यापन पाठ्यक्रम में पढ़ाने के उद्देश्य में विभिन्न सकारात्मक मानसिक गुणों की प्राप्ति शामिल है। व्यक्तित्व के सभी गुण, जैसे आत्मविश्वास, सतर्कता, उत्साह, आत्मनियंत्रण, आत्मनिर्भरता, सहयोग, मिलनसारी, साधन-संपन्नता, साहस, पहल-शक्ति तथा अनुशासन व खेल भावना व नेतृत्व आदि सभी विषयों के अध्यापकों के लिए जरूरी है, न कि केवल शारीरिक अध्यापकों के लिए। अतः यह उद्देश्य शिक्षकों के व्यक्तित्व में निखार लाता है व अध्यापकों में इन सभी गुणों का विकास करता है।

3. शारीरिक कुशलता का विकास (Development of Physical Well-being)–'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग वास करता है'। इस कहावत को सही रूप में यह उद्देश्य दर्शाता है। क्योंकि अनावश्यक थकान महसूस किए बिना जीवन के सामान्य कार्य करने के लिए और जीवन के तनावों की माँगों को पूरा करने के लिए सभी विषय के अध्यापक अपनी शारीरिक व मानसिक शक्ति एवं सहिष्णुता का विकास कर सकें। और शरीर के सभी अंगों व तंत्रों का सही संचालन बनाए रख सकें व उन्हें उपयुक्त ढंग से वंचित कर सकें।

4. व्यावहारिक ज्ञान का विकास (Development of Functional Knowledge)–इस उद्देश्य के माध्यम से हमारे छात्र-अध्यापकों को विभिन्न खेलों के नियमों, कौशलों, तकनीकों तथा विधियों का पूरा ज्ञान प्राप्त कराना है। इसी के साथ उन्हें शारीरिक व्यायाम से सम्बन्धित जानकारी, प्राथमिक चिकित्सा और उचित स्वास्थ्य प्रक्रिया का ज्ञान भी देना चाहिए। इसके अतिरिक्त उन्हें मनोरंजनात्मक कार्यक्रम तथा अदाकारियाँ प्रस्तुत करने और छात्रों में स्कूल की भावना विकसित करने का व्यावहारिक ज्ञान भी प्रदान कराना चाहिए। तभी वे, प्रशिक्षण के बाद अपने-अपने कार्यक्षेत्र (स्कूल) में इस प्रकार की गतिविधियों का समावेश, निर्देशन और पथ-प्रदर्शन कर पाएंगे।

CIMETRIX SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

5. सांस्कृतिक विकास (Cultural Development)–इस उद्देश्य का अर्थ है ऐसे छात्र अध्यापक पैदा करना, जिनमें एक विशेष प्रकार की सोच व अच्छे आचरण का प्रदर्शन करने वाले हों, उनकी वाणी, विचार, कर्म व वांछनीय आदतों का विकास और एक विशेष प्रकार का व्यवहार भी विकसित हो जो भिन्न-भिन्न परिस्थितियों के लिए उपयुक्त हो। शारीरिक शिक्षा के माध्यम से हमारा उद्देश्य प्रशिक्षण ले रहे छात्र अध्यापकों को इस प्रकार से तैयार करना है कि वे अपने देश की लोकतांत्रिक व्यवस्था में, और जरूरत पड़े तो अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में भी अपनी प्रभावी भूमिका निभा सकें तथा फुरसत के समय का सही उपयोग आनंदप्रद मनोरंजनात्मक गतिविधियों में करें। इस उद्देश्य का अर्थ यह भी है कि हम छात्र अध्यापकों में उस महान योगदान का बोध और सराहना भी विकसित करना चाहते हैं, जो उनके अपने खिलाड़ियों ने और संसार के अन्य देशों के खिलाड़ियों ने भी शारीरिक क्षेत्र में किया है।

6. मानसिक स्वास्थ्य का विकास (Development of Mental Hygiene)–इस उद्देश्य के अन्तर्गत वे गतिविधियाँ तथा तकनीकें आती हैं जो मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं और उसे बनाए रखने में मदद करती हैं। यह एक व्यक्ति की अन्य लोगों के साथ सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध बनाने की तथा अपने सामाजिक एवं भौतिक परिवेश के परिवर्तनों में प्रभावी ढंग से भाग लेने और रचनात्मक ढंग से योगदान करने की क्षमता है और इस क्षमता को शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विकसित शारीरिक गतिविधियों में यथेष्ट रुचि पैदा करके छात्र अध्यापकों में आक्रामकता तथा घबराहट को भी नियोजित किया जा सकता है।

7. वांछनीय आदतों का विकास (Development of Desirable Habits)–शिक्षक प्रशिक्षण संस्थाओं में शारीरिक शिक्षा पढ़ाए जाने का एक अन्य प्रमुख उद्देश्य यह भी है कि छात्र अध्यापकों को दैनिक गतिविधियों का एक कार्यक्रम बनाने, स्वच्छता से सम्बन्धित अच्छी आदतों तथा अपने फुरसत के समय का सही उपयोग करने की आदत बनाने में मदद की जाए। यदि शिक्षक स्वयं स्वच्छ, व्यवस्थित, आचरण युक्त, आदर्श, वक्त के पाबन्द और नियमित व स्वस्थ हों तो वे अपने छात्रों में इन्हीं आदतों को पैदा कर सकते हैं।

अतः हम उपरोक्त के आधार पर यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यदि शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा के साथ समन्वय स्थापित कर उचित सोच-विचार के साथ पढ़ाई जाए तो वह प्रशिक्षण ले रहे अध्यापकों की शिक्षा में कई प्रकार से प्रभावी योगदान कर सकती है।

◆◆◆

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

3

आसन या आकृति
[Posture]

1. आसन से आप क्या समझते हैं? स्कूलों के बच्चों में विकृत आसनों के कौन-कौन से कारण हैं? आप इन विकृतियों को कैसे दूर करेंगे?
(What do you understand by posture? What are the causes of bad posture among school children? How will you prevent postural defects?)

अथवा

अच्छे आसन से आप क्या समझते हैं?
(What do you mean by good posture.) **(June 2018)**

उत्तर–मुद्रा या आसन केवल एक शारीरिक दशा नहीं है, उत्तम आसन हम उसे मानते हैं जिसमें शरीर को साधने के लिए कोई विशेष प्रयास न करना पड़े और उसका भार दोनों टांगों तथा पैरों पर एक समान वितरित हो ताकि थकान नहीं हो। यह मनःस्थिति भावों को भी परिलक्षित करती है, यह केवल शरीर की नहीं बल्कि मानसिक अभिवृत्तियों को व्यक्त करती है।

आसन क्या है *(What is Posture)*

शरीर को किसी विशेष स्थिति में साधने को आसन कहते हैं। एक अच्छा आसन वह होता है, जिसमें शरीर के सभी अंग ठीक ढंग से काम कर सकें। सभी अंग विश्राम की अवस्था में हों और तनाव से पूर्णतया मुक्त हों। इस प्रकार आसन किसी व्यक्ति द्वारा किसी विशिष्ट स्थिति में बैठना, खड़े होना, चलना, भागना, सोना तथा विशिष्ट आकृति के धारण करने को कहते हैं। उचित आसन स्वस्थ और पुष्ट शरीर का तथा अनुचित आसन अस्वस्थ और अपुष्ट शरीर का परिचायक है।"

शारीरिक आसन दो प्रकार के होते हैं–

(1) उचित आसन (Good Posture) (2) अनुचित आसन (Bad Posture)

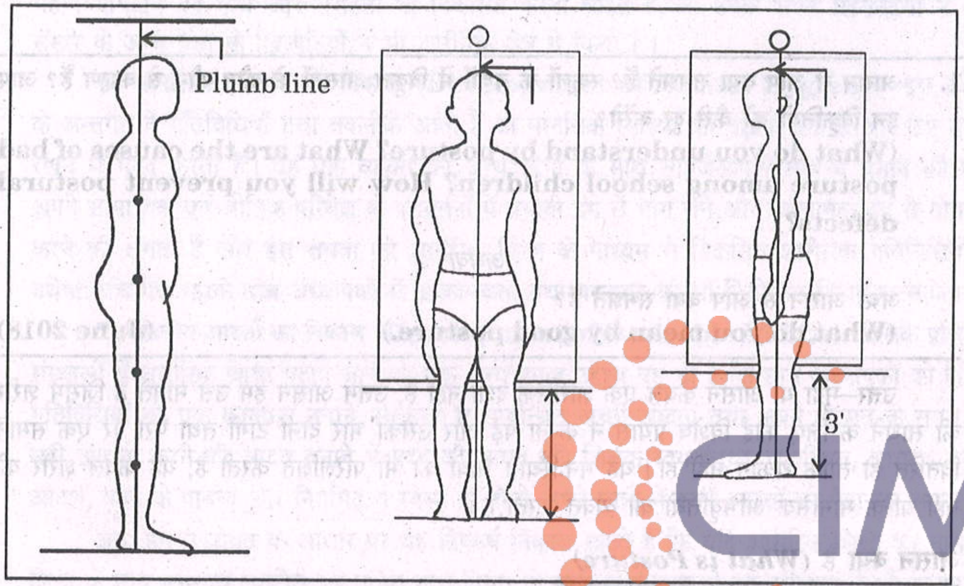
अच्छे आसन को विभिन्न विद्वानों ने अपने ढंग से परिभाषित किया है। **श्री ऐवरी (Avery)** के मतानुसार, **"अच्छे आसन का अर्थ उस स्थिति से है, जिसमें शरीर इस प्रकार संतुलित रहता है कि वह कम से कम थकान अनुभव करता है।"**

डॉ. मैथिनी के कथानुसार, **"प्रत्येक व्यक्ति के लिए सबसे उत्तम आसन वह है, जिसमें शरीर के अंग कम से कम दबाव तथा अधिक से अधिक आराम की स्थिति में सन्तुलित रहते हैं।"**

जब हम चलते हैं, बैठते हैं, खड़े होते हैं, दौड़ते हैं या कार्य करते हैं तब यदि हम प्राकृतिक सन्तुलन बनाए रखते हैं तो हमारा आसन उत्तम व उचित है, जब सह-सन्तुलन किसी बीमारी, थकान, दोषपूर्ण आदतों या किसी दुर्घटना के कारण बिगड़ जाता है तो प्रायः कहा जाता है कि हमारा आसन दोषपूर्ण या अनुचित है। अनुचित आसन में सिर, छाती से आगे की ओर झुक जाता है व छाती चपटी हो जाती है। पेट बाहर निकल आता है, कन्धे झुक जाते हैं, पैर चपटे हो जाते हैं, घुटने आपस में रगड़ खाते हैं, आंखे दूषित हो जाती हैं तथा आकार बदल जाता है।

अच्छा आसन स्वास्थ्य, आत्मविश्वास एवं दृढ़ता का प्रतीक है जबकि अनुचित आसन से अस्वस्थता, निराशावादिता, व्यग्रता तथा उदासीनता का बोध होता है।

उचित व अनुचित आसन का ज्ञान–उचित तथा अनुचित आसन का ज्ञान हम नीचे दिए गए चित्र की सहायता से करा सकते हैं। इसे पलम्ब लाइन टेस्ट कहते हैं। यदि एक (लम्बाकार) पलम्ब लाइन (Plum Line) या सीधी रेखा शरीर की एक तरफ खींची या गिराई जाए तो वह सिर के ऊपर केन्द्र भाग से आरम्भ होती है फिर कानों के पास से गुजरती है कन्धे को छूती हुई, कुल्हे की हड्डी के मध्य से गुजरती हुई घुटने के जोड़ों के मध्य से गुजर कर गिटों की हड्डी पर गिरती है। यदि लाईन इन अंगों से सीधी गुजरती है तो आसन उचित है यदि इन अंगों से नहीं गुजरती तो अनुचित आसन है।



चित्र : पलम्ब लाईन स्क्रीन टेस्ट *(Plumb Line Screen Test)*

अच्छे आसन की उपयोगिता *(Values of Good Posture)*

एक अच्छे व उचित आसन की उपयोगिता व महत्त्व एक व्यक्ति की आकृति, कार्यक्षमता और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ सम्बन्धित हैं–

1. आकृति (Appearance)–हर व्यक्ति स्वयं को अधिक से आकर्षक व सुन्दर दिखाना चाहता है। स्कूलों में, कालेजों में, क्लबों में, विवाह समारोह व अन्य सामाजिक उत्सव आदि में हर पुरुष व नारी इन अवसरों पर आकर्षक बनने का प्रयत्न करता है। इसके लिए वह कपड़ों, नवीतन फैशन व सौंदर्य प्रसाधनों आदि पर अच्छा खर्च करता है। बेशक ये सभी चीजें किसी पुरुष या महिला को आकर्षक बनाने में अपनी प्रभावी भूमिका निभाती हैं, किन्तु स्वयं शरीर का योगदान मुख्य आधार होता है। ऐसे किसी भी व्यक्ति को आकर्षक नहीं माना जाएगा जिसका आसन उचित नहीं है।

2. गति क्षमता (Movement Efficiency)–जब तक शरीर के सभी अंगों का ताल-मेल व सन्तुलन सही नहीं होगा, तब व्यक्ति की गति क्षमता भी सक्रिय रूप से कार्य नहीं करेगी और थकान तथा शारीरिक ऊर्जा नष्ट होती रहेगी। खेलों में खिलाड़ी की शारीरिक मुद्रा उसे कार्य करने में महत्त्वपूर्ण योगदान देती है। इन गतिविधियों में उसको स्वयं एक विशेष अवस्था में झुकना, मुड़ना, दौड़ना, कूदना व अपने आपको सन्तुलन में रखना पड़ता है। यदि खिलाड़ी का उचित या अच्छा आसन है तो शरीर का सन्तुलन तथा प्रत्येक अंग उसके सही स्थान पर रहेंगे, पेशियाँ अपना विशिष्ट काम करती रहेंगी क्योंकि गति क्षमता शरीर के जोड़ों (Joints) की गति व माँसपेशियों का आपसी सन्तुलन का परिणाम होती है और यह सिर्फ अच्छे आसन में सम्भव है।

3. शारीरिक क्षमता (Physical Fitness)–माँसपेशियों की दृढ़ता, क्षमता, सहनशीलता और परिसंचरण क्षमता, स्फूर्ति, शक्ति, गति, शारीरिक पुष्टि के आधारभूत तत्त्व हैं, माँसपेशियों की शक्ति (Musculars Strength) से अभिप्राय उस अधिकतम शक्ति से है, जो एक माँसपेशीय संकुचन में लगती है, जैसे पकड़ने की शक्ति (Grip Strength), माँसपेशीय सहनशीलता इस कार्य को चालू रखने की क्षमता से है, शारीरिक क्षमता या पुष्टि से अर्थ उस शरीर से है, जो नीरोग तथा श्रम से अधिक संतृप्त न हो। अनुचित आसन आन्तरिक अंगों, शिराओं और रक्तवाहिनी शिराओं को नष्ट कर देता है तथा अंगों के सह-संतुलन को प्रभावित करता है, जिससे शरीर की ऊर्जा नष्ट होती है और थकान का अनुभव होता है।

4. आध्यात्मिक महत्त्व (Spiritual Value)–शारीरिक पुष्टि व सुयोग्ता से आत्मा का भी उत्थान होता है। कोई भी व्यक्ति झुके कन्धों, कूबड़ी पीठ व झुकी हुई गर्दन के साथ सूर्योदय के सौंदर्य का लुत्फ नहीं उठा सकता ज्यादा देर तक प्राणायाम की मुद्रा में नहीं बैठ सकता, साधना व अभ्यास नहीं कर सकता ये सभी अनुचित आसन की देन हैं, जो उसे सांसारिक व आध्यात्मिक कार्यों से दूर ले जाती हैं।

5. स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्त्व (Hygienic Values)–सीधे सधे हुए शरीर के अंग सुचारू, सम तथा सह-सहयोग से एकलय होकर बिना किसी श्रान्ति के संचालित होते हैं जिससे शारीरिक क्रियाएँ दोष रहित ढंग से सम्पूर्ण होती है। उचित आसन स्वास्थ्य आत्मविश्वास एवं दृढ़ता का प्रतीक है, जबकि अनुचित आसन अस्वस्थता, निराशावादिता, व्यग्रता तथा उदासीनता का बोध कराता है।

6. आर्थिक महत्त्व (Economic Values)–अच्छा आसन शरीर के अन्दर विद्यमान आत्मा को दर्शाता है, उसकी शारीरिक व मानसिक स्थिति का आइना होता है। किसी व्यवसाय या नौकरी के योग्य होना या उसे प्राप्त करना इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपने शरीर को कैसे साधते हैं, उसकी शारीरिक व मानसिक कार्य क्षमता कितनी है। हमारी कार्यशैली व सतर्कता हमारे कार्य करने की क्षमता व ढंग से ही प्रकट होती है, अतः अच्छा आसन आजीविका कमाने व परिवार का भार उठाने में सक्षमता प्रदान करता है।

◆◆◆

2. "अनुचित आसनों के कारण" विषय पर लघु टिप्पणी लिखें।
(Write short note on "Causes of Poor Posture".)

उत्तर–अनुचित आसनों के कारण (Causes of Bad Posture)–अनुचित आसनों के कारण शरीर में विभिन्न प्रकार की विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं। फलतः मनुष्य में उदासीनता, आलस्य, थकावट व हीन भावना बनी रहती है। अनुचित आसनों के कारण निम्न हैं–

1. जन्मजात (Congential)–कुछ बच्चों में जन्म से ही आसन संबंधी विकृतियाँ पाई जाती हैं, जो उनके शरीर को बेढ़गा व बैडोल बना देती हैं, जैसे हाथ-पैरों का मुड़ा होना, कंधे झुके होना, कूबड़ होना, अववर्धन (Hypoplasia) आदि अन्य प्रकार की कई विकृतियाँ कई कारणों से पैदा हो जाती हैं, जो शरीर की मुद्रा को बिगाड़ देती हैं।

2. बीमारी के कारण (Due to diseases)–कई बार बच्चों के खराब आसन का कारण लम्बी बीमारी भी हो सकती है। ऐसी अनेकों बीमारियाँ हैं जिनके कारण शरीर के अंगों में दोष उत्पन्न हो जाता है, जो शारीरिक मुद्रा पर प्रभाव डालती हैं। ऐसी कुछ बीमारियाँ हैं–हड्डी में सूजन, रिकेट्स (सूखा रोग), अधरंग, बहरापन व दमा आदि।

3. दुर्घटना या चोट के कारण (Due to Accident or Injury)–यदि शरीर के किसी अंग पर चोट लग जाए तो शरीर के भार का संतुलन बिगड़ जाता है। ठीक से चल फिर भी नहीं सकता और यदि चोट का उपचार सही समय पर न किया जाए तो उस अंग की आकृति बदल जाती है तथा उसमें दोष उत्पन्न हो जाता है और वह हमेशा के लिए रह जाता है।

4. व्यवसाय के कारण (Due to Profession)–बहुत से व्यवसाय ऐसे हैं, जिनमें एक तरफ की माँसपेशियों का व्यायाम होता है तो शरीर का एक तरफ झुकाव होता चला जाता है। यदि उन माँसपेशियों को व्यायाम न दिया जाए तो गोल कंधे (Round Shoulder) जैसे दोष उत्पन्न हो जाते हैं। इसी प्रकार के दूसरे व्यवसाय जैसे दर्जी की पीठ का दोष, माली, कमर पर भार उठाने वाला तथा मज़दूर आदि। अतः कुछ व्यवसाय भी आसन को अनुचित रूप प्रदान करते हैं।

5. पौष्टिक आहार का अभाव (Lack of Nutritious food)—पौष्टिक आहार से अभिप्राय सन्तुलित भोजन से है। असंतुलित भोजन अथवा कुपोषण से भी सूखा रोग (Rickets) बच्चे की अस्थियों का विकास रुक जाता है व माँसपेशियाँ कमजोर पड़ जाती हैं। शरीर को उचित मात्रा में ऊर्जा नहीं मिल पाती और शरीर में कमजोरी आ जाती है, जिससे विभिन्न प्रकार के कार्य करने के लिए अनुचित आसन का प्रयोग करना पड़ता है।

6. अनुचित वस्त्र व फैशन (Imprroper Clothing and Fashion)—फैशन के चक्कर में कई युवा व युवती शरीर को साधने का कोई विशेष ढंग अपना लेते हैं या बहुत तंग वस्त्र व जूते पहनते हैं, जो शरीर की स्वाभाविक गतिविधियों में बाधा डालते हैं। यहाँ तक कि चुस्त व तंग कपड़ों में सांस लेना भी मुश्किल हो जाता है तथा शरीर के अंगों को संकुचित होना पड़ता है। इसी के साथ युवा अवस्था में चुस्त कपड़ों के कारण शरीर के अंग प्रदर्शित भी होते हैं। उनको छुपाने के लिए कन्धे आगे को झुकाने की आदत पड़ जाती है, जिससे चलने का ढंग व शरीर की मुद्रा दोनों में परिवर्तन आ जाता है।

7. अत्यधिक कार्य (Over Workload)—अधिक कार्य, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक, थकान उत्पन्न करता है। कुछ समय बाद हमें आराम की आवश्यकता होती है, परन्तु लगातार अत्यधिक श्रम करते रहने से मनुष्य अनुचित आसनों का प्रयोग करने लगता है। वह काम को खत्म करने अथवा थकान को कम करने के लिए अनुचित शारीरिक मुद्रा का सहारा लेता है और धीरे-धीरे वह उस आकृति में ढल जाता है।

8. मोटापा (Obesity)—शरीर का भार अधिक हो जाने से शरीर में मोटापा बढ़ जाता है, जिससे शरीर के संचालन में बाधा पड़ती है तथा व्यक्ति अपने आप को असहाय समझने लगता है। चलने-फिरने में कठिनाई होती है। शरीर का संतुलन बनाए रखने के लिए पैरों को बाहर की तरफ निकालना पड़ता है जिससे घुटने अंदर की तरफ हो जाते हैं, जिससे Knock Knee का दोष हो जाता है। इसी के साथ शरीर के अधिक भार का प्रभाव उसके पैरों को चपटा बना देता है, जिसे Flat Foot चपटे पैर का दोष हो जाता है। अतः मोटापा अनुचित आसन का एक प्रमुख कारण है।

9. कोमलता व नकल (Delicacy and Imitation)—यह महिलाओं में आमतौर से प्रचलित अन्धा-धुन्ध दौड़ है। स्वयं को नाजुक दिखाने के लिए वे चलते-बैठते समय अत्यधिक कोमलता का प्रदर्शन करती हैं, जो उनके गठन को बिगाड़ता है। बच्चे भी इसी प्रकार अपनी पसन्द के किसी व्यक्ति अध्यापक अथवा हीरोइन आदि की नकल करते हैं। वे बिना कारण जाने उनके तरीकों को अपना लेते हैं, जो उनके शरीर की मुद्रा पर अनुचित प्रभाव डालता है।

10. अनुचित फर्नीचर (Improper Furniture)—स्कूलों में बच्चों की आयु या कद के अनुसार डेस्क या कुर्सी आदि के न होने से भी बच्चों में आसन सम्बन्धित दोष हो जाते हैं। छोटे बच्चों को कई बार डेस्क व बैंच दोनों आपस में जुड़े हुए होने के कारण बैठने में बड़ी असुविधा होती है। यदि वह आगे झुकता है तो ठीक से बैंच पर नहीं बैठ पाता और यदि पीछे बैंच पर बैठता है तो आगे डेस्क के लिए झुकना पड़ता है। इस प्रकार अनुचित फर्नीचर भी शारीरिक विकृतियों को जन्म देता है।

11. अनुचित समय सारणी (Improper Time-Table)—स्कूल की सभी कक्षाओं की समय सारणी यदि एक ही होगी तो छोटे बच्चों को अधिक लम्बी अवधि तक बैठना पड़ेगा जो उनके नाजुक शरीर में मुद्रा के दोषों का कारण बनता है। अतः पूर्ण विद्यालय की समय-सारणी प्राईमरी व माध्यमिक कक्षाओं की अलग-अलग होनी चाहिए। इसके बीच के अन्तराल में बच्चों के मनोरंजन, आराम आदि का प्रावधान होना चाहिए।

12. गलत दण्ड देना (Wrong Punishment)—कभी-कभी अध्यापक की सजा देने का ढंग भी अनुचित आसन का कारण बन जाता है। काफी समय खड़े रहना, मुर्गा बनाना, लम्बे समय तक हाथ ऊपर करके खड़े होना आदि दण्ड खराब आसन के लिए उत्तरदायी हैं।

13. भारी बस्ते (Heavy Bags)—आजकल बच्चों के बस्तों में अधिक भार होता है, जिससे वे उन्हें उठाने में असमर्थ होते हैं, वे उन्हें कन्धों या पीठ पर उठाते हैं जिससे वे आगे को झुक कर चलते हैं या कन्धों को एक तरफ झुकाते हैं। ऐसा प्रतिदिन करना भी बच्चों में अनुचित आसन का कारण बनता है।

अनुचित आसनों को दूर करने के उपाय *(Remedial Measure of Defective Posture)*

स्कूलों में अध्यापकों का कर्तव्य है कि वे बच्चों को शिक्षा देने के साथ-साथ उनके शरीर की सुयोग्यता व पुष्टि पर भी ध्यान दें। इसके लिए बच्चों को सही शारीरिक आसनों का प्रयोग कराने के लिए उनका उचित मार्गदर्शन करें। बच्चों के अनुचित आसनों को दूर करने और उचित आसनों की आदत डालने के लिए निम्न प्रयास किए जा सकते हैं—

1. पौष्टिक भोजन का ज्ञान देना व स्कूल में उसकी व्यवस्था करना।
2. बच्चों को सही मुद्रा का ज्ञान व अभ्यास करवाना।
3. जन्मजात विकृतियों के लिए छात्रों को विकलांगों के अस्पताल में जाने के निर्देशन देना व ऐसी व्यवस्था करवाना।
4. स्कूलों में उचित फर्नीचर की व्यवस्था बच्चों की आयु व कद के अनुसार करवाना ताकि बच्चे ठीक से बैठ सकें।
5. स्कूली गतिविधियों में समय-समय पर परिवर्तन करने से बच्चों को ज्यादा देर तक एक स्थिति में नहीं बैठना पड़ेगा। इसके लिए स्कूल समय-सारणी में भी पीरियड ज्यादा लम्बे नहीं होने चाहिए।
6. कमरों में प्रकाश एवं वायु की उचित व्यवस्था होनी चाहिए ताकि बच्चों को पढ़ने, श्याम पट्ट देखने आदि में असुविधा न हो। बच्चे उचित स्थिति में बैठ कर शिक्षा ग्रहण करते हैं तो आसन ठीक रहता है।
7. बस्तों का बोझ कम करके भी हम बच्चों को अनुचित आसन से बचा सकते हैं। इसके लिए स्कूलों में ही गृह-कार्य करवाकर उन विषयों की पुस्तकें व कॉपियाँ स्कूल में रखी जा सकती हैं, जिससे बच्चों के बस्तों का वज़न हल्का होगा और कन्धों पर अनुचित बोझा नहीं पड़ेगा और आसन ठीक रहेगा।
8. थकान और तनाव के हर सम्भव कारण जैसे बहरापन, आंखों पर दबाव आदि का विश्लेषण और निवारण किया जाना चाहिए।
9. कुछ कारणों का निवारण किया जाना भी आवश्यक है, जो आसन को प्रभावित करते हैं, जैसे—दोषपूर्ण व्यावसायिक अभ्यास, दोषपूर्ण बैठने का स्थान, तंग व दोषपूर्ण वस्त्र व जूते।
10. कक्षा में आगे की बैठने की सीटें ऐसे बच्चों के लिए आरक्षित रखें जो अल्प दृष्टि या ऊँचा सुनते हैं या ऐसे दोषों से पीड़ित हैं।
11. अध्यापकों द्वारा बच्चों को गलत शारीरिक सज़ा नहीं देनी चाहिए जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो।

◆◆◆

3. स्कूली बच्चों में सामान्य तौर पर शारीरिक मुद्रा सम्बन्धी दोष कौन से हैं? उनके ठीक करने के लिए आप क्या सुझाव देंगे?
(What are the common postural defects in school children? What measures would you suggest for their management?) (June 2018)

अथवा

बच्चों में पाई जाने वाली आसन सम्बन्धी विकृतियों का वर्णन कीजिए।
(Discuss common postural deformities found in children.)

अथवा

आसन संबंधी विकृतियों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो आसन संबंधी विकृतियों के कारण तथा उनके उपचार का वर्णन कीजिए।

अथवा

एक आमतौर पर पोस्चर त्रुटियों की व्याख्या तथा उनके सुधारने की व्याख्या कीजिए। (June 2018)
(Explain the common postural deformities and their management.)

उत्तर—अनुचित आसनों का प्रयोग करने से छात्रों में अनेक प्रकार के शारीरिक दोष हो जाते हैं। अतः यह अति आवश्यक है कि विकृतियों का छोटी अवस्था में ही पता लगाया जाये और समय रहते इनका

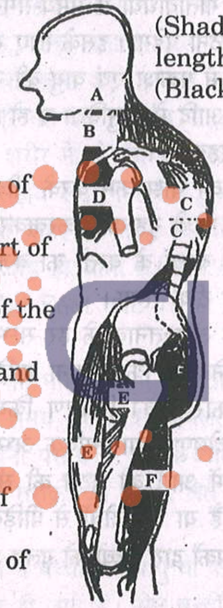
CIMETRIX SKILLEDINDIANS SKILLED INDIA

उपचार किया जाए। इन विकृतियों के विरुद्ध सही समय पर उपयुक्त कदम उठाए जाएँ। अनुचित आसनों से होने वाली सामान्य विकृतियाँ निम्न हैं–

अनुचित आसन के कारण शारीरिक दोष (Postural Defects)–

1. कूबड़ का निकलना (Kypnosis or Round Back)
2. अग्र कुब्जता या धंसी हुई कमर (Lordosis or Hollow Back)
3. मेरुदण्ड का अकड़ाव (Rigid Spine)
4. कूबड़ व अग्र कुब्जता (Khypho-Lordosis or Round & Hollow Back)
5. रीढ़ की हड्डी का एक ओर झुकाव (Scoliosis or Lateral Spinal Curve)
6. घुटनों का मिलना और अन्दर को झुके घुटने (Knock Knees)
7. रिकेट्स (सूखा रोग) (Rickets)
8. चपटे पैर (Flat Foot or Claw Foot)
9. लघुपादत्व (Talipes)

KYPHOSIS



(Shaded) muscles lenghtended
(Black) shortened

(A) Extensor of neck and upper part of the back.
(B) Flexors of the neck.
(C) Scapula and Vetebral muscles.
(D) Petorals.
(E) Flexors of Hip.
(F) Extensor of Hips.

1. कूबड़ निकलना
(Kyphosis or Round Back)

इस दोष में छाती की माँसपेशियाँ खिंच जाती हैं तथा छाती का पिछला हिस्सा फैल जाता है। इस प्रकार सिर आगे की ओर झुक जाता है, वक्ष चपटा हो जाता है तथा शरीर के भार का संतुलन बिगड़ जाता है। इस दोष में पीठ और स्कन्धगोल तथा कटि-प्रदेश में गड्ढा पड़ जाता है। भार का सन्तुलन ठीक करने के लिए टांगों को टखने से कुछ झुकाते हुए बाहर खोल दिया जाता है। इस प्रकार शरीर के अंगों को खोलने वाली माँसपेशियों पर अधिक जोर दिया जाता है। चित्र द्वारा शरीर की स्थिति को स्पष्ट किया जा सकता है। इसमें सेडिड माँसपेशियाँ लम्बी व काली माँसपेशियाँ छोटी हो जाती हैं।

कूबड़ का उपचार व प्रबन्ध (Treatment and Management of Kyphosis)–शारीरिक आसनों का उपचार करते समय लक्ष्य माँसपेशियों का संतुलन तथा जोड़ों को चलनशील होना चाहिए। यह तभी सम्भव है जबकि उन अंगों को सही विशेष व्यायाम दिया जाए, क्योंकि वे कार्य न करने के कारण अपनी कार्यकुशलता भूल चुके हैं। यदि हड्डियों तथा माँसपेशियों की आकृति बदल गई हो तो व्यायाम द्वारा भी दोष ठीक करना सम्भव नहीं। व्यायाम इस क्रम के अनुसार अनिवारक (Passive), सहायक (Assistive), शक्तिशाली (Resistive), चपल (Active) तथा सहनशीलता वाला (Endurance) होना चाहिए।

कूबड़ का उपचार करते हुए हम तीन भागों को व्यायाम देते हैं–

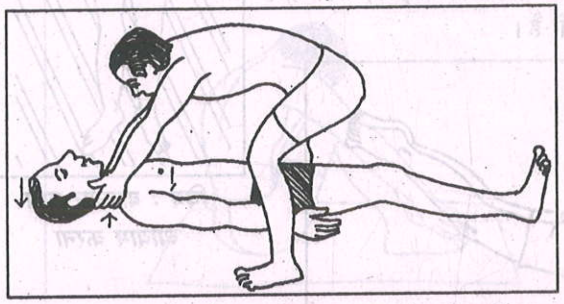
(1) सिर तथा कन्धों की स्थिति (2) कूल्हे की हड्डी से जोड़ उलटना
(3) शारीरिक भार का असन्तुलन

1. सिर तथा कन्धे की स्थिति

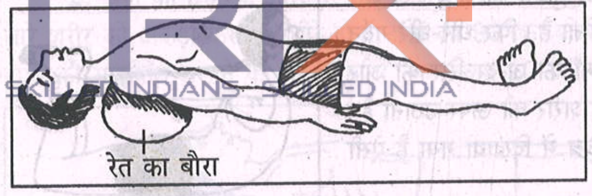
गर्दन की खुलने वाली माँसपेशियों (Splenis Capitis) का सिकुड़ जाना, गर्दन के पीछे की (Longus Coli and Scaleni) हड्डी का लम्बा होना। इसके लिए रोगी पीठ के बल लेट जाता है तथा अपने समस्त

शरीर को अकड़ा लेता है, बाजू जमीन के साथ रहते हैं, सहायता करने वाला अपने दोनों हाथ दोनों ओर से गर्दन के नीचे डाल लेता है तथा रोगी का शरीर अपनी टांगों के बीच में ले लेता है। फिर वह गर्दन को अपनी ओर खींचता है तथा रोगी जोर लगा कर गर्दन को पीछे जमीन की ओर धकेलता है। यह व्यायाम चार-पाँच बार करना चाहिए। जैसा चित्र में दिखाया गया है। दूसरा व्यायाम गर्दन को पीछे की ओर धकेलने का दिया जाता है। जैसे–रोगी खड़ा होकर अपने दोनों हाथों का स्लिंग (Sling) बना लेता है। उसके बाद गर्दन को पीछे की ओर धकेलता है तथा स्लिंग को आगे की ओर धकेलता है, जैसा चित्र में दिखाया गया है।

इसी कड़ी में तीसरा व्यायाम रेत के थैले द्वारा गर्दन का है, जिसमें रोगी जमीन पर पीठ के बल लेट जाता है तथा अपने कन्धों के नीचे रेत का थैला रख लेता है। अपने शरीर को अकड़ा कर गर्दन जमीन की ओर धकेलता है। यह तीनों व्यायाम व इससे प्रभावित अंग की स्थिति नीचे दिए गये चित्र नं. 1, 2 व 3 से स्पष्ट होती है।



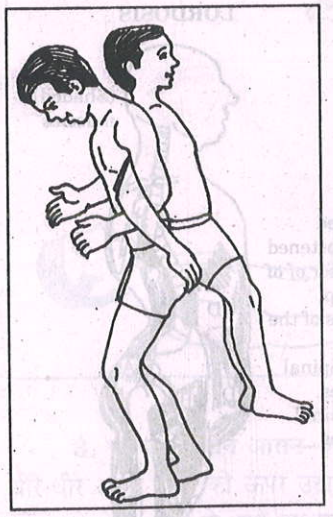
चित्र 1 : पीठ के बल लेटना तथा गर्दन को जमीन की ओर धकेलना



चित्र 2 : रेत के थैले द्वारा गर्दन का व्यायाम

चित्र 3 : गर्दन को पीछे की ओर धकेलना

GMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA



कूबड़ में दूसरी स्थिति को ठीक करने के लिए गोल कन्धों के लिए व्यायाम का प्रबन्ध किया जाता है। इसमें हम व्यायाम इस प्रकार से दे सकते हैं–

1. बाजू तथा कन्धों को आगे-पीछे घुमाना तथा नीचे को झटकाना।
2. कुर्सी या स्तम्भ को अपने हाथ पीछे करके पकड़ना तथा छाती को ऊपर उठाना।
3. दो साथी पीठ मिलाकर एक-दूसरे को मज़बूती से पकड़ते हैं, हाथों में हाथ डालकर रोगी को दूसरा साथी अपनी पीठ पर उठाता है तो उसकी छाती की सारी माँसपेशियाँ खींच जाती हैं। यह स्थिति आप चित्र में देख सकते हैं।
4. **वाल-बार द्वारा व्यायाम करना**–यह एक सीड़ी जो दीवार के साथ लगी हुई होती है, रोगी उल्टी पीठ डन्डों की ओर करके अपने कद के अनुसार सीड़ी पर लटक जाएँ। कुछ देरी लटकने के बाद कुछ समय के बाद फिर दोहराएँ। यह स्थिति चित्र द्वारा स्पष्ट की जा सकती है।

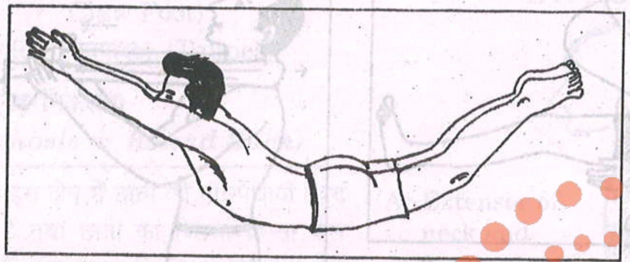
2. कूल्हे की हड्डी का आगे झुकना

इस दशा में कुल्हे को बन्द करने वाली माँसपेशियाँ छोटी हो जाती हैं तथा खोलने वाली बड़ी हो जाती है।

उपचार के लिए व्यायाम–

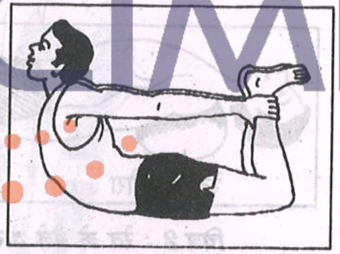
1. नाव आसन–रोगी को पेट के बल जमीन पर लेटकर दोनों हाथों की हथेलियाँ जमीन के साथ, बाजू सिर के दोनों ओर आगे, फिर सांस रोक कर, शरीर को अकड़ा कर फिर बाजू सिर तथा कुल्हे तक टांगें, जमीन से ऊपर उठाएँ। जितनी देर आसानी से रोक सकते हैं, रोकें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएँ, इसे **नाव आसन** भी कहते हैं, क्योंकि शरीर की आकृति, जैसा नीचे चित्र में दिखाया गया है, नाव जैसी हो जाती है।

चित्र : वालबार द्वारा व्यायाम करना



चित्र : नाव आसन

2. धनुष आसन–पेट के बल लेटकर घुटनों को अन्दर की ओर मोड़ कर टखनों को हाथों से पकड़ लेना होता है। फिर धीरे-धीरे गर्दन को जमीन से ऊपर उठा बाजुओं से टखनों को अन्दर सिर की ओर खींचना है तथा टांगों को बाहर उठाते हुए शरीर को ऊपर उठाना है। यह क्रिया तीन-चार बार दोहराएँ, जैसा चित्र में दिखाया गया है ऐसी स्थिति शरीर की होगी।

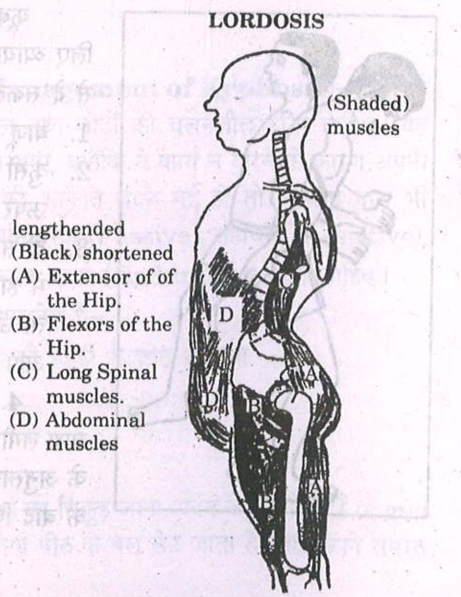


चित्र : धनुरासन

2. अग्र कुब्जता या धंसी हुई कमर *(Lordosis or Hollow Back)*

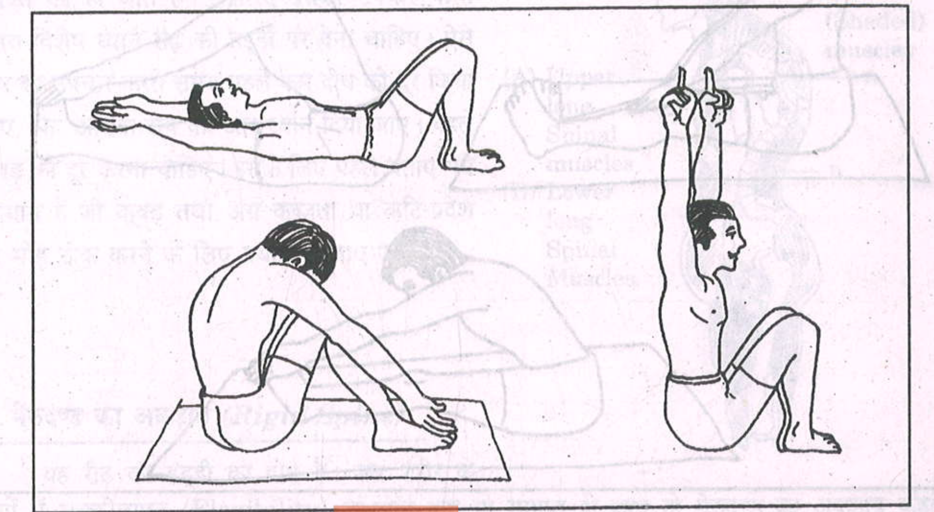
जब पीठ का मोड़ पीछे की ओर अधिक बढ़ जाए तो कटि प्रदेश का मोड़ आगे की ओर बढ़ जाता है, जिससे पेट आगे को निकल आता है। घुटने अधिक खिंच जाते हैं तथा कुल्हे की हड्डी पीछे को झुक जाती है और शरीर का भार पंजों तथा एड़ियों की बजाए केवल एड़ियों पर आ जाता है तथा मानव शरीर का चलते-फिरते समय संतुलन बिगड़ जाता है। इस अवस्था में रोगी के शरीर की क्या स्थिति होगी इसे चित्र द्वारा स्पष्ट किया गया है।

कटि-प्रदेश या अग्रकुब्जा का उपचार व प्रबन्ध–इस दोष में रीड़ की हड्डी की लम्बी माँसपेशियाँ कवाड्रीसेप्स तथा पसोस (Quadriceps & Psoas) का लम्बा करना तथा पेट की रैकट्स (Rectus) और हेमस्ट्रिंग (Hemstring) माँसपेशियों का छोटा करना है।



उपचार के लिए व्यायाम–

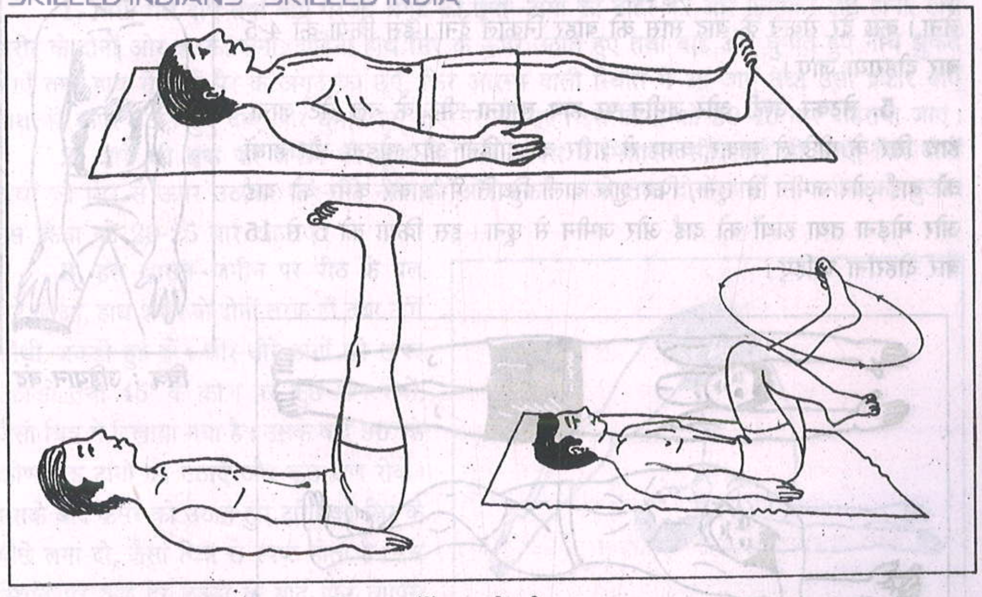
1. सिट-अप (Situps)–पीठ के बल जमीन पर लेट कर घुटने कूल्हे की ओर बन्द करना। दोनों हाथ सिर के पीछे कर लेना, सिर धीरे-धीरे दोनों हाथों के साथ ऊपर उठाते हुए बैठ जाना तथा अपने पैरों को पकड़ना यह क्रिया 20-25 बार दोहरानी चाहिए।



चित्र : सिट-अप्स (Sit-ups)

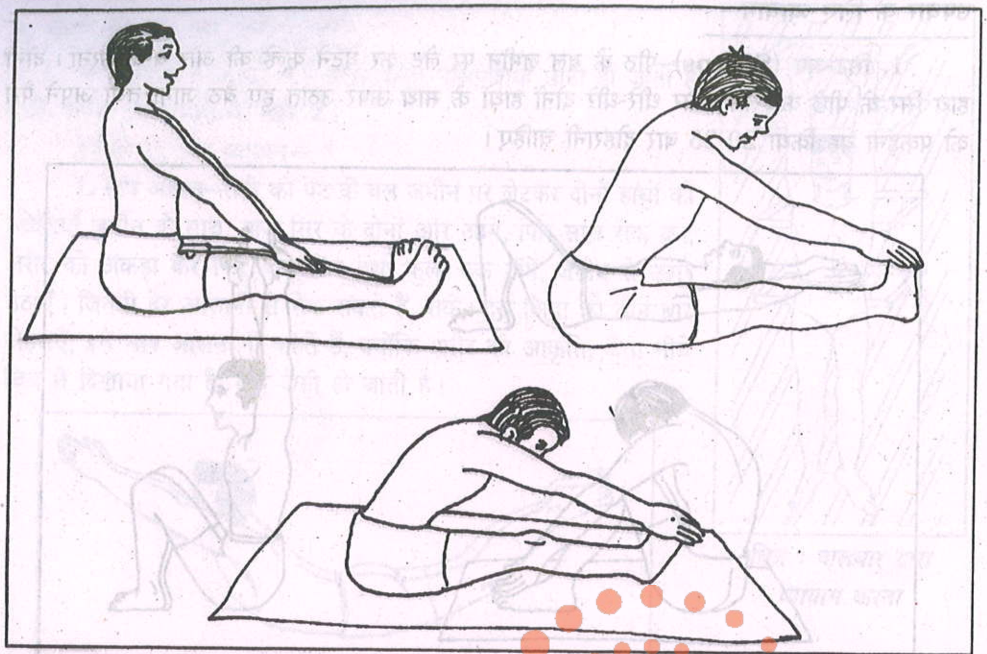
2. टांगों को 90° के कोण पर रोकना व घुमाना–पीठ के बल लेट कर हाथ शरीर के साथ दोनों ओर, सारे शरीर को अकड़ा कर धीरे-धीरे दोनों टांगों का 90° का कोण बनाना, कुछ देर तक वहीं रुकने के बाद टांगों को साइकिल चलाने की तरह घुमाना। यह क्रिया 10-15 बार दोहराएँ।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA



चित्र : टांगें 90 के कोण पर घुमाना

3. पश्चिम उत्थान आसन–जमीन पर बैठकर, टांगें आगे को फैलाकर तथा टखने आपस में जुड़े हुए धीरे-धीरे अपने हाथों को ऊपर उठाते हुए पैर के अंगूठों को पकड़ना, कुछ देर रुकने के बाद धीरे-धीरे सिर को हाथों में से नीचे ले जाते हुए घुटनों को छूना। यह क्रिया पाँच से दस बार करनी चाहिए।

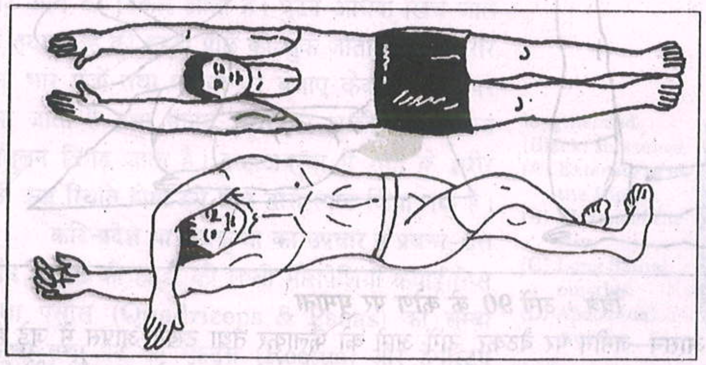


चित्र : पश्चिम उत्थान आसन

चित्र : उड्डियान बंद

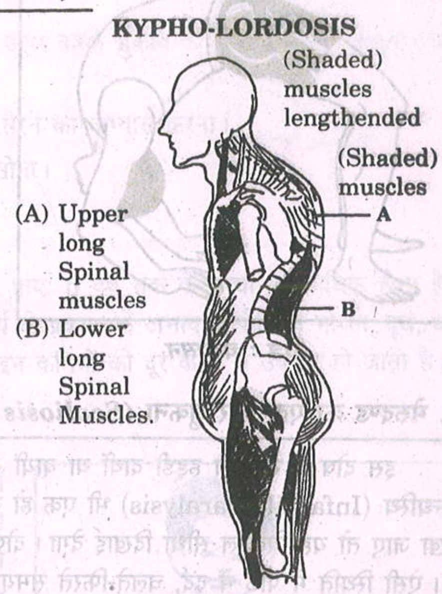
4. उड्डियान बन्द—दोनों टांगों पर बराबर भार देते हुए अपने घुटनों पर हाथ रखकर आगे को झुकाते हुए खड़े हो जाना। फिर लम्बा सांस पहले अन्दर लेना फिर पूरा बाहर निकालते हुए रोक लेना और पेट को पीछे की ओर खींच लेना। कुछ देर रोकने के बाद सांस को बाहर निकाल देना। इस क्रिया को 4-5 बार दोहराया जाए।

5. लेटकर उल्टी ओर जमीन पर हाथ लगाना—पीठ के बल लेट जाना, हाथ सिर के पीछे ले जाकर, कमर से शरीर को दाहिनी ओर मोड़ना और हाथों को बाईं ओर जमीन से छूना, फिर शुरू वाली स्थिति में आकर कमर को बाईं ओर मोड़ना तथा हाथों को दाईं ओर जमीन से छूना। इस क्रिया को 5 से 15 बार दोहराना चाहिए।



चित्र : लेटकर उल्टी ओर जमीन पर हाथ लगाना

3. कूबड़ व अग्रकुब्जता
(Kypho-Lordosis or Round & Hollow Back)



यह दोष पहले बताए गए दोनों दोषों का मिश्रित रूप है (जैसा चित्र से स्पष्ट है), कई बार दोनों दोष व्यक्ति को हो जाते हैं। इसलिए इसका उपचार करते समय विशेष ध्यान रीढ़ की हड्डी पर देना चाहिए। ऐसे दोष का उपचार करते समय पहले कम दोष को दूर किया जाए, फिर अधिक दोष की ओर ध्यान दिया जाए। पहले कुबड़ को दूर करना चाहिए। इसके लिए पहले बताए गये व्यायाम हैं जो कूबड़ तथा अग्र कुब्जता या कटि-प्रदेश का मोड़ ठीक करने के लिए प्रयोग में लाए जाते हैं।

4. मेरुदण्ड का अकड़ाव *(Rigid Spine)*

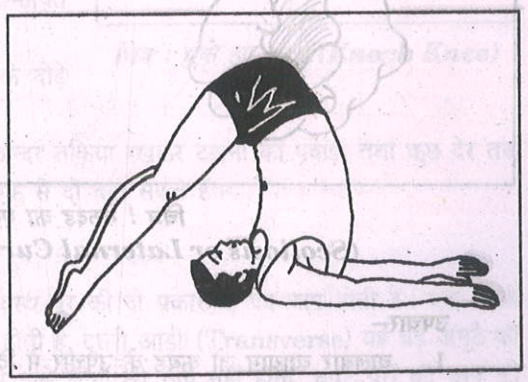
यह रीढ़ की हड्डी का दोष है। जब शरीर के अंगों में लचकीलापन (Flexibility), चंचलता कम या समाप्त हो जाए तो मेरुदण्ड का अकड़ाव कहते हैं। ऐसी अवस्था में शरीर की हड्डियों की चेन अकड़ जाती है और कमर तथा गर्दन के भागों को झुकाते समय कष्ट होता है। अधिक समय तक बैठने की आदत व आलस्य, कमर पर चोट लगने के कारण या जब हड्डियों का रस सूख जाए तो ऐसी स्थिति आती है।

उपचार—यह दोष जोड़ों के व्यायामों द्वारा दूर हो जाते हैं, जिसमें रीढ़ की हड्डी का व्यायाम महत्त्वपूर्ण है।

1. बारी-बारी दाएं तथा बाएं पैर के अंगूठे को छूना—टांगों को बाहर की ओर फैलाकर खड़े होना, हाथ शरीर के दोनों ओर लटका लेना, दाहिना हाथ सिर के ऊपर उठाते हुए तथा बाईं ओर घुमाते हुए नीचे झुकते जाएँ तथा हाथ से बाएँ पैर के अंगूठे को छुएँ, फिर आरम्भ वाली स्थिति में आ जाएँ तथा उसी प्रकार बाएँ हाथ को ऊपर उठाते हुए दाएँ ओर घुमाते हुए दाएँ पैर को छूएँ। इस क्रिया को 30-40 बार दोहराया जाए।

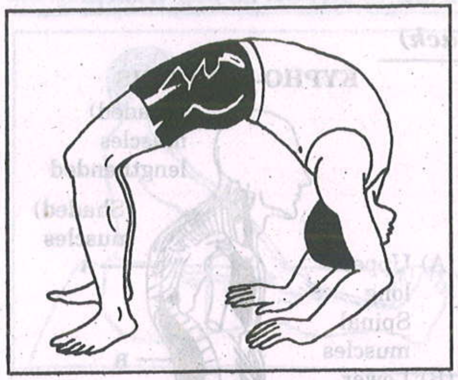
2. आगे को झुक कर जमीन को छूना—पैरों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएँ, फिर दोनों हाथों को सिर से ऊपर उठाकर धीरे-धीरे नीचे की ओर झुकते जाओ तथा दोनों हाथों से जमीन को छुओ। इस क्रिया को 20-25 बार दोहराएँ।

3. हल आसन—जमीन पर पीठ के बल लेट जाओ, हाथ शरीर के दोनों तरफ हों तथा टांगें सीधी अकड़ी हुई हों। धीरे-धीरे टांगों को ऊपर उठाओ तथा 45° के कोण पर कुछ क्षण रोकें, जैसा चित्र में दिखाया गया है। उसके बाद 90° के कोण तक टांगों को उठाएँ और कुछ क्षण रोकें। उसके बाद कमर को उठाते हुए टांगों को सिर के पीछे लगा दो, जैसा चित्र से स्पष्ट होता है। इस स्थिति पर कुछ देर रुकने के बाद फिर वापिस शुरू करने वाली स्थिति में आ जाओ। इस क्रिया को कुछ अन्तराल के बाद 3-4 बार दोहराएँ।



चित्र : हल आसन

GIMETRIX SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

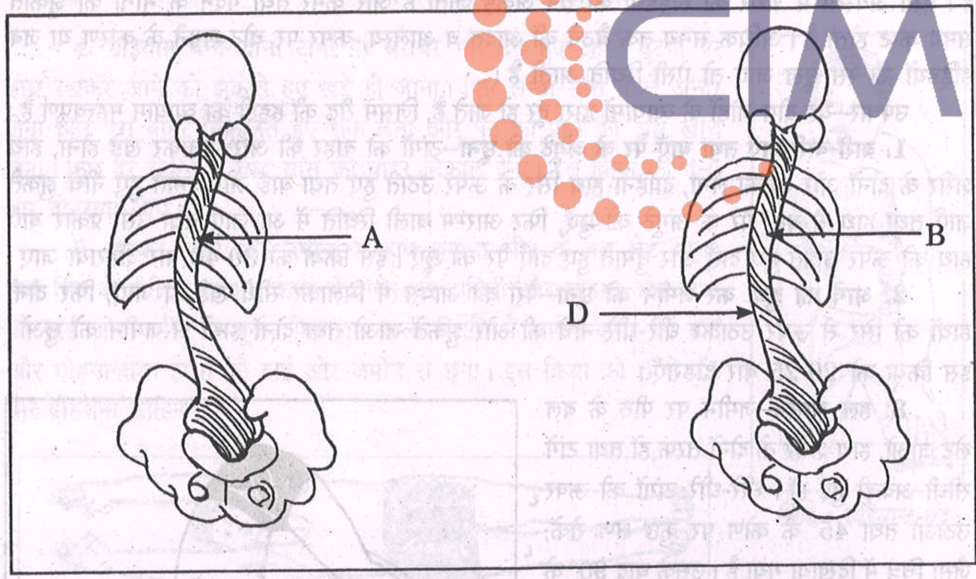


चित्र : चक्रासन

4. चक्र आसन–जमीन पर पीठ के बल लेट जाएँ। फिर एड़ियाँ हिप्स के पास लायें। फिर हाथों को दोनों कानों के पास से ले जाकर (सिर बीच में रहेगा) हथेलियाँ सिर के पीछे जमीन पर टिकायें तथा धड़ को बीच से उठा कर पेट व छाती को ऊपर की तरफ उठाएँ। हाथ और पैर जमीन पर रहेंगे इस तरह यह आकृति एक चक्र का रूप ले लेगी जैसा चित्र में है। फिर धीरे-धीरे वापिस कमर सिर को जमीन पर टिकाएँ, हाथों को वापिस शरीर के साथ लाएँ तथा टांगों को सीधी कर दें। कुछ देर के बाद इसे 3-4 बार दोहराएँ।

5. मेरुदण्ड का एक ओर झुकना *(Scoliosis or Lateral Curve to the Spinal Cord)*

इस दोष में रीढ़ की हड्डी दायीं या बायीं ओर झुक जाती है। कूल्हा एक ओर झुक जाता है और कन्धस्थि (Infantile Paralysis) भी एक हो जाता है। स्वस्थ शरीर का मेरुदण्ड यदि पीठ के पीछे से देखा जाए तो यह बिल्कुल सीधा दिखाई देगा। दोषयुक्त व्यक्ति के कन्धे तथा हड्डी एक ओर झुक जाती है। ऐसी स्थिति में पीठ में दर्द, चलते-फिरते समय लंगड़ाना इस स्थिति में मेरुदण्ड C अक्षर की तरह बन जाती है। कई बार दो C अक्षर के मोड़ हो जाते हैं। जैसा चित्र में दिखाया है। टांगों का पूर्ण विकास न होने, सूखा रोग होने या ज्यादा भार उठाने के कारण ऐसी स्थिति हो जाती है।



चित्र : मेरुदंड का एक ओर झुकना
(Scoliosis or Laternal Curve to the Spinal Cord)

उपचार–

1. बालबार व्यायाम जो कूबड़ के उपचार में दिखाया गया है, देखें चित्र।
2. **दोष के उल्टी ओर झुकना**–दोनों पैरों को बाहर की ओर खोल कर खड़े हों। जिस तरफ रीढ़ की हड्डी झुकी हुई है उसकी दूसरी ओर का बाजू सिर के ऊपर उठाकर कान के साथ लगाना।

दूसरे हाथ को नीचे की ओर झुकाते जाना तथा हाथ से जमीन छूना, यह क्रिया 10-15 बार दोहराएँ।

3. पैरों को मिला कर खड़े होना। हाथ सिर के ऊपर करके झुकाव के उल्टी तरफ को झूलना। यह क्रिया कुछ समय तक करो।
4. ब्रेस्ट स्ट्रोक (Breast Stroke) विधि से तैरने का अभ्यास करना।
5. झुकाव के उल्टी ओर ऊँचा तकिया लेकर सोना।

6. रिकेट्स या सूखा रोग *(Rickets)*

इसको शरीर का सूखापन भी कहते हैं। यह रोग प्रायः 5 वर्ष तक के बच्चों को अधिक होता है। यह रोग विटामिन 'डी', कैल्शियम, फॉस्फोरस, लवण, सूर्य के प्रकाश के अभाव व पौष्टिक भोजन, दूध, घर के अस्वस्थ वातावरण, शुद्ध वायु की कमी से होता है। इन कमियों को दूर करने से उपचार हो जाता है।

7. घुटनों का मिलना *(Knock Knee)*

यह टांगों की कुरूपता है जिसमें रोगी के घुटनों के अन्दर के जोड़ वाले भाग चलते तथा खड़े होते समय आपस में रगड़ खाते हैं, जिससे मनुष्य साधारण प्रकार से चल नहीं सकता, न ही ठीक से खड़ा हो सकता है, न दौड़ सकता है। इस दोष वाला व्यक्ति घुटनों के भिड़ने के डर से टांगे बाहर फैला कर चलता है तथा उसकी चाल बेढंगी हो जाती है। ऐसे दोष वाले शरीर की टांगों के अन्दर की माँसपेशियों पर अधिक भार तथा खिंचाव पड़ता है, जिसके कारण पैर थक जाते हैं। माँसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, लड़कियों की टांगों की हड्डियों का अन्दर की ओर मोड़ प्राकृतिक ही है, इसलिए इसके घुटने अधिक मिलते हैं। ऐसे दोष का मुख्य कारण तंग कपड़े, लम्बी बीमारियाँ, अधिक भार या मोटापा व चपटे पैर हैं।

चित्र : झुके हुए घुटने *(Knock Knee)*

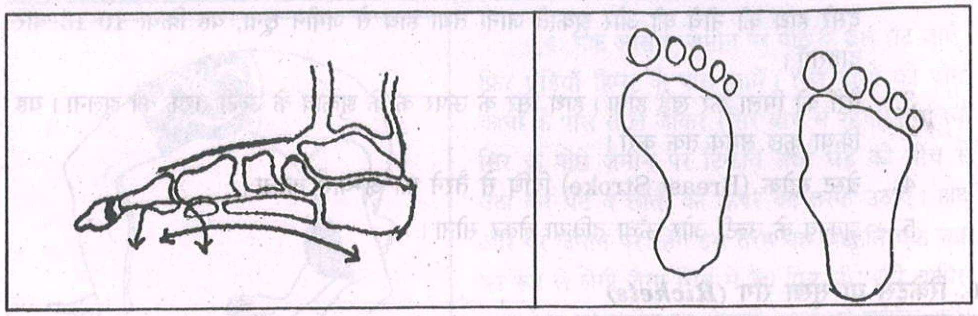
उपचार–

1. मछली का तेल, सूर्य का प्रकाश, कैल्शियम तथा विटामिन 'डी' आदि काफी प्रभावित उपचार हैं।
2. घोड़े की सवारी, बच्चों को लकड़ी के घोड़े की सवारी कराएँ।
3. तेल की मालिश कर फिर टांगों के अन्दर तकिया रखकर टखनों को पकड़ो तथा कुछ देर तक इस स्थिति में रहें तकिए धीरे-धीरे एक से दो बढ़ा सकते हैं।

8. चपटे पैर *(Flat-Feet)*

चपटे पैरों में पद चाप नहीं होता। एक स्वस्थ पैर की दो प्रकार के पद चाप होती हैं। एक लम्बी (Longitudinal) एक एड़ी से अंगूठे की तरफ होती है, दूसरी आड़ी (Transverse) यह बड़े अंगूठे की ओर से छोटी अंगुली की ओर होती है। चपटे पैर वाले लोगों की चापें नहीं होतीं, चपटें पैरों की चाप की जगह लचकीली तथा कठोर होती है। लचकीली पद चाप चलते, दौड़ते समय बन जाती हैं तथा दिखाई नहीं देती, परन्तु अपना कार्य करती हैं, कठोर पदचाप अपना कार्य नहीं करती।

CIMETRIX SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA



चित्र : स्वस्थ पैर   एक स्वस्थ पैर   चपटे पैर (Flat Foot)

चपटे पैरों की जाँच (Flate Foot Test)—पद चाप या पद चाप में दोष देखने के लिए रंगदार पानी में पैर डुबोकर, भूमि पर गीला पैर लगाने से उसका चित्र छप जाता है। यदि पद चाप की छाप पूरी आती है तो यह चपटा पैर (Flat Foot) होगा और यदि अंगूठे से एड़ी का भाग कुछ कटा हुआ होगा तो यह पद चाप वाला Normal Foot होगा। चित्र में देखें दोनों स्थितियाँ दिखाई गई हैं।

उपचार—चपटे पैरों की माँसपेशियों को व्यायाम द्वारा कुछ लचकीला बनाया जा सकता है, परन्तु इसका आकार स्वाभाविक पैर जैसा नहीं होगा।

व्यायाम—

1. पैर सीधे रखकर शरीर का भार बाहर गिराते हुए चलना।
2. एड़ी उठाकर पंजों पर बैठना।
3. पंजे की अंगुलियों द्वारा माचिस की तीलियाँ उठाना।
4. तौलिया बिछाकर कर एक कोने में खड़े होकर सारा तौलिया पंजे के नीचे समेटना।
5. छोटे बच्चों के विशेष जूते बनवाना, जिसमें पैर की चाप वाले स्थान को लकड़ी या किसी नर्म चीज से ऊँचा करवाना।
6. बच्चों को रेलवे लाइन (Track) पर साइड में दाएँ व बाएँ दोनों तरफ चलाना ताकि पैर की चाप वाला हिस्सा रेलवे लाइन पर टिके।

9. लघु पादत्व (*Talipes*)

लघुपादत्व एक जन्मजात विकृति है, जिसमें पैर मुड़ जाता है और इसे जमीन पर नहीं रखा जा सकता। यह विकृति किसी चोट या लकवे के कारण भी हो सकती है। यह चार प्रकार की है—

1. **Talipes Equines**—इसमें एड़ी जमीन से उठी होती है और व्यक्ति पंजों पर चलता है।
2. **Talipes Calcaneus**—इस में एड़ी जमीन पर टिकी होती है, लेकिन पैर का अगला हिस्सा जमीन से उठा होता है।
3. **Talipes Varus**—इसमें पैर का तलवा अन्दर की ओर मुड़ा होता है और व्यक्ति पैर के बाह्य हिस्से पर चलता है।
4. **Talipes Valgus**—इसमें पैर की दशा बाहर की तरफ मुड़ी हुई होती है, जिसके कारण व्यक्ति पैर के अन्दरूनी हिस्से पर चलता है।

◆◆◆

CIMETRIX
SKILLED INDIANS | SKILLED INDIA

LAXMI®

EXAM NOTES

स्वास्थ्य, शारीरिक एवं योग शिक्षा

[HEALTH, PHYSICAL & YOGA EDUCATION]

[Paper–5 (B)]

UNIT–II

4. ***Communicable Diseases***
   - *Meaning and Characteristics*
   - *Mode, control and prevention*
   - *First Aid- Meaning and scope*
   - *Qualities and duties of a First- Aider*
5. ***Yoga Education***
   - *Meaning and importance of yoga*
   - *Aims, scope and functions of yoga education*
   - *Components of Patanjali's Ashtang Yoga*
6. ***Yogic Diet***
   - *Concept and types of diet / food*
   - *Its application in modern context*

—: प्रकाशक :—
लक्ष्मी बुक डिपो
हांसी गेट, भिवानी (हरियाणा)

4

संक्रामक रोग
[Communicable Diseases]

1. संचारी रोगों से आप क्या समझते हैं? किन्हीं दो रोगों को उनके फैलने वाले तरीके, रोकथाम एवं इनके बचाव की विधियों के साथ बताइए।
(What do you mean by communicable diseases? Explain any two while explaining their mode of transmission, control and prevention.)

अथवा

संक्रामक रोग के बचाव व नियन्त्रण पर टिप्पणी लिखिए।
(Write a note on prevention and control of communicable disease.)

उत्तर–संसार के कम विकसित देशों के मंच पर संक्रामक रोग अपनी भयानक भूमिका आज भी निभा रहे हैं और अविकसित देशों में आज भी संक्रामक रोगों के कारण अधिकतर मौतें होती हैं। विशेषकर बच्चों की अधिक मौतें होती हैं। मानव शरीर के अनेक छोटे-बड़े शत्रु हैं। इनमें सबसे खतरनाक जीवाणु (germs) और विषाणु (Viruses) हैं। विधाता ने मनुष्य शरीर का निर्माण बड़े विचित्र ढंग से किया है। शरीर के निर्माण में प्रत्येक अंग के महत्त्व को देखते हुए उसे उचित स्थान तथा उचित शक्ति प्रदान की गई है ताकि वह अपना कार्य सुचारु रूप से सम्पन्न कर सके। मानव शरीर के खून में दो प्रकार के जीवाणु होते हैं–

(1) सफेद जीवाणु (White blood cell W.B.C.)

(2) लाल जीवाणु (Red blood cell OR R.B.C.)

लाल जीवाणु मानव जीवन को स्वस्थ बनाने का कार्य करते हैं और सफेद जीवाणु मानव शरीर की रोगों से रक्षा करने का कार्य करते हैं। शरीर में इन जीवाणुओं की कमी हो जाने पर शरीर में प्रतिरोधक शक्ति (immunity) कम हो जाती है और मानव किसी न किसी रोग का शिकार हो जाता है।

संक्रामक रोग क्या है? *(Meaning of Communicable Diseases)*

संक्रामक रोग ऐसा रोग है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से पहुंच जाता है। साधारण शब्दों में जो रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लग जाते हैं, उन्हें संक्रामक रोग कहते हैं, रोगी के पास उठने-बैठने, उसके साथ खाने-पीने, रोगी द्वारा उपयोग में लाए वस्त्रों व अन्य वस्तुओं को छूने से हो जाते हैं। दूषित, भोजन, वायु अथवा जल के माध्यम से भी रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और मनुष्य को रोगग्रस्त कर देते हैं।

संक्रामक रोग मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं–

(i) संसर्ग रोग (Contagious Diseases)–संसर्ग रोग ऐसे रोगों को कहा जाता है, जो रोगी के सम्पर्क में आने पर दूसरे व्यक्ति को प्रत्यक्ष रूप में लग जाते हैं। जैसे जुकाम, काली खाँसी दाद, खुजली, आंखें दुखना, खसरा, तपेदिक इत्यादि संसर्ग की श्रेणी में आते हैं।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

(ii) संक्रामक अथवा संचारी रोग (Infectious Diseases)—संचारी रोग ऐसे रोगों को कहा जाता है जो अप्रत्यक्ष रूप से दूषित जल, दूषित भोजन या दूषित वायु में उपस्थित कीटाणुओं के द्वारा फैलते हैं, जैसे—टाइफाइड, हैजा, डिपथीरिया, पेचिस, टेटनस इत्यादि।

कारण (Causes)—प्रत्येक संक्रामक रोग का एक विशेष जीवाणु होता है। एक विशेष प्रकार के जीवाणु एक ही रोग को उत्पन्न करते हैं। इसलिए विभिन्न रोगों के लक्षणों और उनकी उग्रता में अन्तर होता है। यह एक रोचक तथ्य है कि इन जीवाणुओं को भी उत्पत्ति और विकास के लिए अन्य जीवधारियों की भांति उपयुक्त भोजन, तापमान व जलवायु की आवश्यकता होती है। भिन्न-भिन्न रोगों के सूक्ष्म कीटाणु उपयुक्त अवसर पाकर शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तथा तीव्रता से एक से अनेक होकर शरीर में रोग फैलाते हैं। व्यक्तिगत अस्वच्छता, दूषित भोजन, दूषित जल-दूषित वायु, कीटों का काटना, सड़े गले फल आदि अनेकों कारण हैं।

रोग संचारण के साधन (Modes of Transmission of Communicable diseases)—जैसा कि हम जानते हैं संक्रामक रोगों के जीवाणु अत्यंत सूक्ष्म होते हैं, जिन्हें आप प्रत्यक्ष रूप से आंखों से नहीं देख सकते। इसके लिए हमें सूक्ष्म दर्शक यंत्र की सहायता लेनी पड़ती है। भिन्न-भिन्न रोगों के जीवाणु भिन्न-भिन्न आकार के होते हैं। कुछ जीवाणु कोमा (,) के आकार के होते हैं। कुछ जीवाणु मुड़े हुए डंडे (9) के समान होते हैं तो कुछ जीवाणु लहर (-_-_-) के समान होते हैं। इसी प्रकार कुछ जीवाणु डण्डे (T) के आकार के होते हैं तो कुछ काले बिन्दु (.) के आकार के होते हैं। ये जीवाणु अनेक साधनों के द्वारा एक स्वस्थ शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और वहां ये अपनी संख्या में बढ़ोत्तरी करते रहते हैं और अधिक संख्या होने पर ये शरीर पर आक्रमण कर देते हैं, लेकिन यदि व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक शक्ति (immunity) तीव्र होती है तो ये आक्रमण नहीं कर पाते।

इन जीवाणुओं के मानव शरीर में प्रवेश करने के साधन निम्न प्रकार से हैं:

(1) वायु द्वारा (Through Air)—रोगियों के मुख तथा नाक द्वारा निकली हुई वायु के साथ ये कीटाणु बाहर निकल जाते हैं और वायु में मिल जाते हैं और जब एक स्वस्थ व्यक्ति श्वास लेता है तो ये श्वास के साथ शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इसी प्रकार भीड़ वाले स्थानों, स्कूलों, कक्षा कमरों, सिनेमाघरों, रेलवे स्टेशन व मेलों आदि की वायु में भी अनेक प्रकार के जीवाणु भरे रहते हैं और ये श्वास के द्वारा स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं। वायु द्वारा फैलने वाले रोगों में चेचक (Small pox) खसरा (Miasles), कुकर खाँसी (Wooping coeugh), तपेदिक (Tuberclosis), इनफ्लुएंजा (Influenza) व जुकाम (Cold) आदि प्रमुख हैं।

(2) प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा (Through direct Contact)—रोगी तथा स्वस्थ व्यक्ति के मध्य चुंबन, देह सम्पर्क, हाथ मिलाने, सामने खाँसते या छींकते वक्त मुँह पर रूमाल न होना या प्रत्यक्ष सम्पर्क के द्वारा रोग का संचरण होता है। जुकाम (Cold), खसरा, खुजली, दाद, तपेदिक, चेचक, काली खाँसी जैसे अनेकों रोग प्रत्यक्ष सम्पर्क से फैलते हैं।

(3) भोजन तथा जल द्वारा (Through food and Water)—जल और भोजन द्वारा रोग के कीटाणुओं को फैलाने के अवसर अधिक मिलते हैं, जब व्यक्ति रोगी के सम्पर्क में आए भोजन व जल ग्रहण करता है तो रोगाणु उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जिनका निवास स्थान पाँचन तंत्र है। यदि खाने-पीने की चीजों को खुला रखा जाता है और मक्खियाँ इन खाद्य पदार्थों पर बैठती हैं तो अनेक प्रकार के रोगाणु उन पर छोड़ देती हैं। जब यह दूषित भोजन कोई व्यक्ति लेता है तो वह रोगग्रस्त हो जाता है। हैजा, पेचिस (Chotera Dysentry)] मियादी बुखार (Typhoid) और अतिसार (Diarrhoea) इसी प्रकार फैलने वाले रोग हैं।

(4) कीड़ों के काटने द्वारा (Through Bites of Insects)—मक्खी, मच्छर, जुएँ, पिस्सू व खटमल के काटने से रोग उत्पन्न होते हैं। यह कीड़े त्वचा को काटकर रक्त चूसते हैं और इन्जेक्शन की तरह से कीटाणु विष शरीर में प्रवेश कर देते हैं तथा व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। इन कीड़ों से फैलाने वाले रोग हैं—पीला ज्वर, मलेरिया, प्लेग, डेंगू, ज्वर आदि।

(5) त्वचा द्वारा (Through Skin)—हमारे शरीर की रक्षा करने वाली त्वचा है। यह एक शरीर का वस्त्र व कवच है। त्वचा को प्राकृतिक आवरण माना गया है, जो रोगाणुओं से शरीर की रक्षा करता है। परन्तु इसमें घर्षण या रगड़ आ जाने या कट-फट जाने पर टिटनेस आदि के रोगाणु कटी हुई त्वचा से शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं और रोग को उत्पन्न कर देते हैं। ऐसे रोग हैं टिटनस, एनथ्राक्स, एलर्जी, खुजली व दाद आदि।

(6) जननेन्द्रिय द्वारा (Through genital Passage)—रंजित रोगों (Venereal disease) के जीव जननेन्द्रिय तथा योनि मार्ग द्वारा रोगों के कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और शरीर को रोगग्रस्त कर देते हैं। सुजाक, आतशक ऐसे रोग हैं जो जननेन्द्रिय द्वारा फैलाते हैं।

(7) रोग वाहक द्वारा (Through Diseases Carriers)—ऐसा व्यक्ति जो शरीर में रोगाणुओं के होते हुए भी बीमार पड़े बिना उन्हें दूसरों के शरीर में संचारित कर दे, रोग वाहक कहलाते हैं। उनके अपने शरीर में इतनी प्रतिरोधक क्षमता होती है कि वह ऐसे रोगाणुओं से भी बीमार नहीं पड़ते, जिसमें दूसरे व्यक्तियों को भयंकर रूप से बीमार कर देने की क्षमता होती है। टाइफाइड, पेचिश, डिप्थीरिया इत्यादि रोग इस प्रकार से हो सकते हैं।

संक्रामक रोगों के सामान्य लक्षण (Common Symptoms of Communicable Diseases)— यद्यपि सभी संक्रामक रोगों के विशिष्ट लक्षण होते हैं, लेकिन कुछ ऐसे लक्षण भी हैं जो सबके समान रूप से पाए जाते हैं, वे निम्न हैं:

(1) रोगी को कंपकपी होती है और ठंड लगती है और अत्यधिक सर्दी का अनुभव होता है।
(2) रोगी के शरीर का तापमान बढ़ जाता है यानी ज्वर हो जाता है। यह कीटाणुओं द्वारा उत्पादित विष के कारण बढ़ता है जो उत्पादित व प्रयुक्त गर्मी में संतुलन को बिगाड़ देता है।
(3) गले में खराश होती है और धीरे-धीरे दर्द का अनुभव होता है।
(4) शरीर का तापमान बढ़ने से त्वचा प्रभावित होती है और उस पर लाल चकते बन जाते हैं। कभी-कभी लाल दाने दिखाई देने लगते हैं।
(5) शरीर में असहनीय दर्द होता है।
(6) सिर दर्द व जी मिचलाता है और फिर उल्टियाँ भी आने लगती हैं।
(7) संक्रामक रोग के प्रभाव के कारण पाचन क्रिया खराब होने से उसका संतुलन बिगड़ जाता है और रोगी को दस्त लग जाते हैं।

संक्रामक रोगों की अवस्थाएँ *(Stages of Communicable Diseases)*

किसी मनुष्य के रोगग्रस्त होने की संभावना उसके शरीर में प्रवेश हुए रोगाणुओं की संख्या, उनकी उग्रता तथा उनके प्रति शरीर की प्रतिरोधक शक्ति पर निर्भर होती है। वास्तव में मानव शरीर में रोगाणुओं के प्रवेश होने से ही रोग का जन्म नहीं होता है, ठीक वैसे ही जैसे केवल बीज की उपस्थिति से ही वृक्ष नहीं उगता। इसमें जितना महत्त्व बीज का है उतना ही महत्त्व भूमि का भी है। जैसे एक बीज को यदि चट्टान पर डाल दिया जाए तो वह कभी भी अंकुरित नहीं होगा, किन्तु वही बीज यदि एक उपजाऊ भूमि में डाल दिया जाए तो वह बीज जल्दी ही अंकुरित हो जाएगा। यही बात संक्रामक रोग के रोगाणुओं तथा मानव शरीर पर लागू होती है। यदि रोगाणुओं को कम प्रतिरोधक शक्ति रूपी भूमि वाला निर्बल व्यक्ति मिल जाता है तो वे शीघ्र ही रोगों को जन्म देने में सफल हो जाते हैं और यदि व्यक्ति में चट्टान रूपी अधिक प्रतिरोधक शक्ति है तो रोगाणु उसे रोग का शिकार नहीं बना सकेंगे। अतः संक्राम रोगाणुओं के मानव शरीर में प्रविष्ट होने के पश्चात् रोग-प्रसार तथा उपचार होने तक चार अवस्थाएँ होती हैं—

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

(1) उद्भवन काल (Incubation Period)–रोगाणुओं के शरीर में प्रविष्ट होने से लेकर रोग के लक्षणों के प्रकट होने तक के समय को उद्भवन काल कहा गया है। यह अवधि सभी रोगों में समान नहीं होती। सामान्यतः इसकी अवधि एक से कई दिन होती है। इस काल में रोगाणु स्थापित होते हैं और उचित तापमान व ऊर्जा शरीर से मिलने पर अपनी संख्या में वृद्धि करते हैं। वे अपना विष व्यक्ति के शरीर में छोड़ते हैं। इस अवधि में प्रायः रोगी दूसरों को संक्रमित नहीं करता।

(2) आक्रमण अवधि (Invansion Period or Active Demonstrable Period)–इस अवस्था में रोग के विशिष्ट लक्षण प्रकट होते हैं और व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। संक्रामक रोगों की अवधि छोटी होती है, किन्तु क्षय रोग के लक्षण वर्षों तक बने रह सकते हैं। इस अवधि के दौरान रोगी सिर दर्द, शरीर दर्द, ज्वर, व खाँसी आदि से परेशान रहता है।

(3) क्षीण अवधि (Decline Period)–क्षीण का अर्थ है–कम होना। इस अवधि में व्यक्ति के रोग के लक्षण धीरे-धीरे कम होने लगते हैं अर्थात् रोग का प्रभाव कम होने लगता है और रोगी को कुछ आराम मिलने लगता है।

(4) स्वास्थ्य लाभ अवधि (Convalescent Period)–इस अवधि में रोग की तीव्रता कम हो जाती है और धीरे-धीरे पथ्य व उपचार से रोगी रोग मुक्त होने लगता है और रोगी का कमजोर शरीर अपनी सामान्य दशा में आने का प्रयास करता है। इस अवस्था में खान-पान, आराम तथा दवा के सम्बन्ध में असावधानी बरतने से रोग बिगड़ कर भयंकर रूप ले सकता है।

इस प्रकार संक्रामक रोगाणु निर्बल व अस्वस्थ शरीर में शीघ्रता व तीव्रता से प्रविष्ट होते हैं, क्योंकि ऐसे लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती हैं।

संक्रामक रोगों से बचाव तथा नियंत्रण
(Prevention and Control of Communicable Diseases)

संक्रामक रोगों की फैलने की गति इतनी तीव्र है कि यदि उचित समय पर इनका इलाज व रोकथाम न की जाए तो ये कभी भयंकर रूप धारण कर पूरे समाज को गिरफ्त में ले लेते हैं। जैसे 1994 में सूरत शहर में फैले प्लेग रोग ने सम्पूर्ण भारत को ही चपेट में ले लिया था। इसलिए इनकी रोकथाम व नियंत्रण पाने के लिए अनेक उपाय अपनाएँ जा सकते हैं, जो निम्न हैं-

(1) अधिकारियों को सूचना (Information to Higher Authorities)–किसी भी संक्रामक रोग के फैलने की आशंका पर तुरन्त ही अधिकारियों से संपर्क कर उन्हें सूचित किया जाए ताकि स्वास्थ्य अधिकारी समुदाय उस रोग को रोकने के लिए तत्काल कारवाई कर सकें तथा इन रोगों के बारे में सभी लोगों को सार्वजनिक संचार के माध्यम से सूचना दें और रोग पर नियंत्रण व रोकथाम के लिए उचित प्रयास करें। हैजा, चेचक, प्लेग जैसे रोगों की सूचना अनिवार्य है, क्योंकि इससे लोगों में जागरूकता आ जाती है और वे अपने तथा दूसरों के स्वास्थ्य का ध्यान रखने में प्रशासन की सहायता कर सकें।

(2) रोगी को पृथक करना (Isolation of the Patient)–संक्रामक रोगों के प्रसार को नियंत्रित करने का एक अन्य महत्त्वपूर्ण उपाय है रोगी को घर के अन्य व्यक्तियों से अलग रखा जाए ताकि अन्य लोगों को रोगी से रोग का संक्रमण न हो। हर व्यक्ति को रोगी से न मिलने देना चाहिए। उसका कमरा हवादार हो तथा उसमें पर्याप्त मात्रा में धूप आती हो। रोगी के वस्त्र व प्रयोग में आने वाले बर्तनों आदि को भी अलग रखें।

(3) निसंक्रमण (Disinfection)–रोगी के बिलकुल ठीक हो जाने के बाद उसके द्वारा प्रयुक्त कपड़ों, बिस्तर, बरतन व फर्नीचर आदि का कीटाणुनाशक दवा से धोकर पूरी तरह से निसंक्रमण कर देना चाहिए। इस प्रकार रोग के जीवाणुओं को नष्ट करना ही निसंक्रमण कहलाता है। रोगी के द्वारा प्रयुक्त वस्तुओं या वस्त्रों आदि को यदि स्वस्थ व्यक्ति प्रयोग कर लेता है तो उसको भी रोग हो जाने की आशंका रहती है, इसलिए उस कमरे में भी कीटाणुनाशक दवा का छिड़काव करना चाहिए जिसमें रोगी को रखा गया था। इसी प्रकार तेज धूप या सूर्य का प्रकाश भी निसंक्रामक तत्त्व है, इसलिए रोगी के उपयोग में लाई गई मेज, कुर्सी, चारपाई वस्त्र व बिस्तर आदि को भी धूप में रखा जाना चाहिए।

(4) स्वास्थ्यवर्धक एवं आरोग्यपूर्ण अभ्यास (Good Hygienic and Sanitary Practices)–रोगों के बचाव व नियंत्रण के लिए अगला महत्त्वपूर्ण कदम है निजी स्वच्छता। हर व्यक्ति में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं सफाई सम्बंधी स्वस्थ आदतों का विकास किया जाए, क्योंकि रोग का प्रथम कारण स्वयं मनुष्य होता है। यह सत्य है कि अस्वच्छता रोगाणुओं की जननी होती है, इसलिए ऐसी स्वस्थ आदतों का विकास व्यक्ति में किया जाए कि वह अपने स्वास्थ्य को बनाए रखे, जैसे भोजन से पहले शौच के बाद साबुन से हाथ साफ करना, स्वच्छ वस्त्र पहनाना, दाँतों, मुंह आंखों, त्वचा आदि को स्वस्थ रखना, स्वच्छ व ताजा जल से प्रतिदिन स्नान करना, पौष्टिक व स्वच्छ भोजन लेना, स्वच्छ जल का प्रयोग आदि शामिल है।

(5) प्रतिरक्षण (Immunization)–संक्रामक रोगों को रोकने व नियंत्रण करने का आसन तरीका यह भी है। रोग फैलने की सूचना मिलते ही आस-पास के सभी व्यक्तियों को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले टीके अवश्य लगवा देने चाहिए। इससे रोगों को फैलाने से रोका जा सकता है, जैसे– हैजा, कुकर खाँसी, चेचक, तपेदिक आदि के टीके लगवाने से रोग संक्रमण की सम्भावना बहुत कम हो जाती है और यदि रोग होता भी है तो भयानक रूप धारण नहीं कर पाता है।

(6) धूमन (Fumigation)–सल्फर डाइ-ऑक्साइड तथा क्लोरीन या अन्य गैसीय एजेंटों का प्रयोग करके पिस्सुओं, मच्छरों, खटमलों तथा जुंओं जैसे कीटों व चूहों आदि का नाश किया जा सकता है। ऐसे ही गैसीय धुएँ के द्वारा रोगी के कमरों व घर के कमरों तथा स्कूल के कमरों आदि के कीटाणुओं को नष्ट कर देना चाहिए।

(7) निरोधायन लागू करना (Quarantine Period)–जो लोग संक्रामक रोग के वातावरण में रह चुके हैं, उन्हें संक्रमण रोग होने की सम्भावना हो सकती है। अतः ऐसे व्यक्तियों को उस रोग के उद्भवन काल की विशेष अवधि तक सबसे अलग रखना चाहिए तथा उनका निरीक्षण करते रहना चाहिए। जिस स्थान या शहर में संक्रामक रोग फैला हो, वहां आने पर रोक लगा दी जाती है। जो लोग बाहर जाते हैं उन्हें स्थिति से परिचित कराकर टीका लगा दिया जाता है। इन प्रयासों के द्वारा संक्रामक रोगों की रोकथाम एवं नियंत्रण करने में सफलता मिल सकती है।

(8) पृथक्करण (Segregation)–रोगी के घर के सदस्यों को तब तक स्कूल, ऑफिस या भीड़ वाले स्थानों पर जाने से रोका जाना चाहिए जब तक कि उनके द्वारा संक्रामक फैलाने का डर समाप्त न हो जाये, क्योंकि ये लोग वाहक (Carrier) का कार्य करते हैं और रोग पर नियंत्रण पाना या उसे रोक पाना असम्भव हो जाता है।

(9) राष्ट्रीय साधन (National Measures)–किसी रोग को समूल नष्ट करने हेतु राष्ट्रीय साधन अपनाये जाते हैं। राष्ट्रीय प्रयास के परिणामस्वरूप आज भारतवर्ष में चेचक रोग प्रायः समाप्त हो गया है। अतः आवश्यकतानुसार टीकाकरण के द्वारा किसी भी प्रकार के संक्रामक रोग को नियंत्रित किया जा सकता है।

विद्यालय के बच्चों में विद्यमान सामान्य संक्रामक रोग
(Various Communicable Diseases Common in School Children)

सरल भाषा में संक्रामक अथवा संचारणशील (Infectious Diseases) रोग ऐसे रोग हैं, जो एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में अथवा प्राणियों से मनुष्य में पहुंच जाते हैं।

दूसरे शब्दों में जो रोग प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से एक-दूसरे को लग जाते हैं उन्हें संक्रामक रोग कहते हैं। स्कूल जाने वाले बच्चों में सामान्य रूप से विभिन्न संक्रामक रोग पाये जाते हैं। उनमें प्रमुख संक्रामक रोग हैं– काली खाँसी, आंखें दुःखना, खसरा, क्षयरोग, दाद-खुजली, हैजा, पेचिस, मियादी बुखार अथवा इन्फ्लुऐंजा आदि।

वायु द्वारा फैलने वाले रोग–रोगियों के मुख तथा नाक द्वारा निकली हुई हवा के साथ ये कीटाणु बाहर निकल आते हैं और वायु में मिल जाते हैं। जब व्यक्ति श्वास लेता है तो श्वास के द्वारा शरीर में प्रवेश हो जाते हैं। वायु द्वारा फैलने वाले रोग हैं–

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

(1) चेचक (Small Pox)–ये रोग हमारे देश में कई नामों से जाना जाता है, जैसे–शीतला, बूढ़ी माता आदि प्रसिद्ध नाम हैं। यह एक घातक रोग है तथा गांव में असावधानी के कारण यह बहुत तीव्रता से फैलता है। इस रोग में त्वचा पर छोटे-छोटे गड्ढे के चिह्न हो जाते हैं और कभी-कभी आंखों की रोशनी तक भी चली जाती है।

कारण (Causes)–यह एक विशिष्ट (Variola major) नामक विषाणु (Virus) से होता है। इसके रोगाणु सांस उत्सर्जन और त्वचा से उतरने वाली पपड़ी में होते हैं, जो स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रविष्ट कर जाते हैं।

उद्भवन काल (Incubation Period)–इस रोग के लक्षणों का संप्राप्ति काल 10-14 दिन का है। इसके बाद यह प्रगट हो जाती है।

लक्षण (Symptoms of Disease)–

(1) शरीर में कंपकपी, बदन, सिर और पीठ में तीव्र पीड़ा, ज्वर की तीव्रता और मुँह लाल हो जाता है।

(2) तीसरे दिन माथे तथा कलाई पर लाल दाने बन जाते हैं, बाद में पैर तथा शरीर पर फैल जाते हैं।

(3) पाँच या छः दिन बाद इनमें एक द्रव भर जाता है तथा यह दाने एक छाले के समान बन जाते हैं।

(4) आठ या नौ दिन बाद इनमें पस पड़ जाती है तथा ज्वर बड़ा तीव्र हो जाता है।

(5) 10-12 दिन बाद ज्वर कम होने लगता है और दाने सूखने लगते हैं। इसके पश्चात् सूखे दानों से खुरंड (पपड़ी) झड़ने लगते हैं तथा शरीर पर इन दानों के चिह्न (दाग) रह जाते हैं। इसकी कमजोरी के कारण व्यक्ति को श्वास सम्बंधी रोग लग जाते हैं।

रोग से बचने के उपाय (Preventive Measures)–

(1) रोग की सूचना पाते ही स्कूल में सभी बच्चों को टीका लगवा दिया जाना चाहिए। बच्चे के जन्म से यह टीका अवश्य लगवाना चाहिए। इसका असर लगभग सात वर्ष तक रहता है।

(2) रोगी को स्वस्थ होने तक पृथक कक्ष में रखना चाहिए तथा बच्चों को पास नहीं आने देना चाहिए।

(3) रोगी के कपड़े, बिस्तर, बर्तन आदि का पूर्ण विसंक्रमण कर देना चाहिए।

(4) रोगी के मल, मूत्र, थूक आदि को जलाना या दबाना चाहिए।

(5) रोगी के दानों से उतरे खुरंडों (पपड़ी) को एकत्रित करके जला देना चाहिए।

(6) किसी छात्र में इस रोग के लक्षण दिखाई पड़ें तो उसे तुरंत घर भेज देना चाहिए।

(7) लगभग दो महीने तक रोगी को विद्यालय नहीं भेजना चाहिए।

उपचार (Treatment)–

(1) रोगी को विश्राम की बहुत आवश्यकता होती है, अतः इसे यथा सम्भव विश्राम करने देना चाहिए।

(2) रोगी का पेट साफ रखने व उसे कब्ज से बचाने हेतु उसे स्वच्छ जल अधिक पिलाएँ।

(3) रोगी को दूध में बड़ा मुनक्का डालकर देना चाहिए।

(4) रोगी के शरीर को पानी में कैलोमिन डाल कर स्पंज करना चाहिए।

(5) रोगी के शरीर पर बने दाने या छालों में ठीक होते समय खुजली होती है अतः उन्हें छेड़ना या नोंचने नहीं देना चाहिए।

(6) ज्यादा बुखार होने पर रोगी के माथे पर ठण्डे जल की पट्टी रखनी चाहिए।

(2) खसरा (Measles)–यह चेचक की तरह एक भयानक रोग है। बड़ों को यह कष्टकारी है, परन्तु 2 से 5 वर्ष के बच्चों के लिए घातक है। इस रोग के फलस्वरूप व्यक्ति की आंख, कान व गुर्दे आदि खराब हो जाते हैं। यह रोग एक विशेष विषाणु द्वारा फैलता है। ऐसी मान्यता है कि सामान्यतः यह रोग किसी व्यक्ति को दोबारा नहीं होता। यह रोग स्पर्श या सम्पर्क से अधिक होता है।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

उद्भवन काल (Inclubation Period)–इस रोग के लक्षण प्रकट होने में इसे 6 से 12 दिन लग हाते हैं।

लक्षण (Symptoms)–

(1) सामान्यतः यह रोग ठंड एवं सूखी खाँसी एवं बुखार के साथ शुरू होता है।

(2) खसरा निकलने से पहले आंख व नाक का बहना, छींकें आना, सूखी खाँसी आना तथा तापमान 104° तक पहुंच जाता है।

(3) लगभग तीन दिन मुँह, माथे व कानों के आस-पास बड़े-बड़े लाल दाने निकल आते हैं जो सबसे पहले माथे पर दिखाई देते हैं। धीरे-धीरे शरीर पर फैल जाते हैं।

(4) आंखें सूज जाती हैं तथा यह दाने नरम होते हैं।

(5) गले व नाक में सूजन आ जाती है व रोगी बहुत कमजोरी महसूस करता है।

(6) दो या तीन दिन तीव्र अवस्था रहने के बाद दाने मुरझाने लगते हैं और ज्वर भी हल्का हो जाता है। सप्ताह भर में दानों की भूसी-सी उतर जाती है और ठीक जो जाता है।

जटिलताएँ (Complications)–

(a) बच्चों को दौरे पड़ना (Convulsion)

(b) कानों का संक्रमण और डायरिया (Diarrhoea)

(c) निमोनिया-देखरेख के अभाव में यह स्थिति आ जाती है, रोगाणु रोगी की श्वास में रहते हैं।

रोकथाम के उपाय (Preventive Measures)–

(1) रोग ग्रस्त बच्चे को तुरन्त स्कूल से घर भेज देना चाहिए और लगभग तीन सप्ताह तक स्कूल नहीं भेजना चाहिए।

(2) बच्चों को रोग से बचाने के लिए नौ महीने की आयु में खसरे का पहला टीका व 15 महीने के बाद दूसरा टीका लगवा लेना चाहिए।

(3) रोगी को पृथक कमरे में रखना चाहिए व उसे ठंड से भी बचाएँ।

(4) रोगी के शरीर से गिरी भूसी या खुरंडों को जला देना चाहिए।

(5) दूसरे बच्चों को रोगी के सम्पर्क में नहीं आने देना चाहिए।

(6) क्षेत्रीय स्वास्थ्य अधिकारी को सूचित करें।

(7) त्वचा पर खुजली के लिए कार्बोलेटिड वैसलीन लगानी आवश्यक है। आंखों को भी 3-4 बार बोरिक एसिड के घोल से साफ करें।

(8) अधिक खाँसी व जुकाम तथा ब्रोन्काइटिस के लक्षण दिखते ही छाती को सेंक देना चाहिए।

उपचार (Treatment)–

(1) ज्यादा बुखार है तो इसे कम करने के लिए एसप्रिन या पैरासीटामोल के उपयोग से कम किया जा सकता है। माथे पर ठंडी पट्टी का प्रयोग करें।

(2) शरीर में पानी की कमी (Diarrhoea) के कारण रोगी को O.R.S. का घोल, उबला दूध व काफी मात्रा में अन्य तरल पदार्थ दें।

(3) रोगी को हवादार कमरे में रखें व उसे ठंड से भी बचाएँ।

(4) अन्य बच्चों व परिवार के सदस्यों को टीका लगवाएँ।

(5) रोगी को तेज रोशनी से बचाएँ।

(6) रोगी के शरीर को स्पंज कर उसे साफ रखें।

(7) खाँसी कम करने के लिए किसी अच्छे कफ सिरप का प्रयोग करें।

(3) काली खाँसी (Whooping Cough)—काली खाँसी को कुकर खाँसी भी कहते हैं, क्योंकि अधिक तीव्रता होने पर खाँसने की आवाज लगभग कुत्ते की खाँसी वाली हो जाती है। यह रोग प्रायः बच्चों को होता है। इस रोग का आरम्भ साधारण खाँसी से होता है जिसका कारण एक विशिष्ट रोगाणु है जो प्रत्यक्ष सम्पर्क या श्वास में मिश्रित छोटी बूंदों से फैलता है। खाँसी का तीव्र रूप बच्चों को काफी तंग करता है, खाँसते-खाँसते बुरा हाल हो जाता है। अधिक रहने पर निमोनिया होने का डर रहता है।

इस रोग के फैलने का कार्य एक जीवाणु करता है, जो हवा के माध्यम से बच्चे के शरीर में प्रविष्ट हो जाता है और उसे रोग का शिकार बना देता है।

उद्भवन काल (Incubation Period)—काली खाँसी का उद्भवन काल 6-15 दिन का होता है।

लक्षण (Symptoms)–

(1) कुछ दिनों तक रोगी जुकाम से पीड़ित रहता है, बाद में खाँसी जोर पकड़ती है।

(2) खाँसी का प्रकोप रात के समय अधिक होता है, जिसके कारण बच्चा सो नहीं सकता।

(3) खाँसते-खाँसते मुँह लाल हो जाता है, आंखों में पानी आ जाता है तथा उल्टी हो जाती है।

(4) नाक बहती है, छीकें आती हैं तथा 100° से 102° तक बुखार हो जाता है।

(5) खाँसी की आवाज कुत्ते के भौंकने जैसी होती है।

(6) निरंतर खाँसी के कारण बच्चा ठीक से सांस नहीं ले पाता और ऑक्सीजन की कमी के कारण बच्चे का चेहरा नीला पड़ जाता है, ऐसे दौरे का अन्त प्रायः वमन (उल्टी) के साथ होता है।

(7) खाँसी ज्यादा तीव्र व देर तक होने के कारण फेफड़ों पर बुरा प्रभाव पड़ता है, छाती की पसलियों में दर्द का अनुभव होता है।

बचने के उपाय (Preventive Measures)–

(1) बचाव का सबसे कारगर तरीका है कि जन्म के कुछ समय बाद बच्चे को काली खाँसी के प्रतिरोधक टीके लगवाने चाहिएँ।

(2) रोगी को गर्म बिस्तर में रखना चाहिए, किन्तु कमरे में पर्याप्त ताजी हवा आनी चाहिए।

(3) रोगी को वसायुक्त भोजन न दें बल्कि तरल, हल्का व सुपाच्य भोजन देना चाहिए।

(4) जब क्षेत्र में बीमारी फैली हो तो रोगी को दूसरे बच्चों से न मिलने दें।

(5) पीड़ित बच्चे को कम से कम दो महीने स्कूल नहीं भेजना चाहिए।

(6) खाँसते समय मुँह पर रूमाल या कोई कपड़ा रखना चाहिए व इसका प्रयोग किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा नहीं करना चाहिए।

(7) रोगी को सीलन तथा नमी से बचाना चाहिए तथा शरीर को गर्म रखना चाहिए।

उपचार (Treatment)–

(1) इस का सबसे अच्छा उपचार होमोपैथी में बताया जाता है। ड्रोसेरा (Drosera) इस बीमारी में अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुई है।

(2) क्लोरोमाइसेटिन के टीके व कैप्सूल इस रोग में लाभदायक हैं, लेकिन डॉक्टर के परामर्श से ही लें।

(3) रोगी को स्वच्छ व ताजी हवा पर्याप्त मात्रा में मिलनी चाहिए।

(4) रोगी को, हल्का स्वच्छ व जल्दी पचने वाला चिकनाई रहित भोजन दें।

(5) डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

(4) तपेदिक (Tuberculosis) या क्षय रोग—तपेदिक अत्यन्त भयंकर व तीव्र संक्रामक रोग है इसे याक्ष्मा (Consumption) भी कहा जाता है। यह एक लम्बे समय तक चलने वाला रोग है। इस रोग को फैलाने वाले रोगाणु ट्यूबरसेल बैसीलस (Tuberele Bacillus) जो वायु द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक संक्रमित हो जाते हैं की खोज सन् 1882, में रॉबर्ट कौच ने की थी। ये रोगाणु मुड़े हुए डंडे (*9*) की तरह होते हैं। रोगाणु के दो रूप हैं–

(i) मानवी (Human) (ii) पाशविक (Bovine)

पहले प्रकार के रोगाणु मनुष्य पर आक्रमण करते हैं तथा दूसरे प्रकार के पशुओं पर आक्रमण करते हैं।

रोग के कारण (Causes)–

(i) रोगी व्यक्ति के थूक, सांस, बलगम आदि द्वारा रोगाणु वायु में मिलकर, सांस लेते समय दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।

(ii) कई बार वंशानुक्रम (Heredity) भी इस रोग का कारण होता है, इसलिए यह पूर्व निर्धारित रोग भी है। यदि यह रोग किसी परिवार में हो जाता है तो यह रोग पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता रहता है।

(iii) मादक पदार्थ अधिक मात्रा में लेने से भी फेफड़ों पर बुरा प्रभाव पड़ता है और रोग हो जाता है।

(iv) कुछ व्यवसाय ऐसे हैं जिनका प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ता है, जो व्यक्ति आटा चक्की, सीमेंट फैक्टरी या अन्य गैसीय कारखानों में काम करते हैं, रोगाणु उनके श्वांस के साथ शरीर में प्रविष्ट होते रहते हैं और धीरे-धीरे व्यक्ति इस रोग की गिरफ्त में आ जाता है।

(v) यदि खाँसी लम्बे समय तक बनी रहती है तो इससे फेफड़े संक्रमित हो जाते हैं और व्यक्ति जल्दी ही क्षय रोग का शिकार हो जाता है।

(vi) बाल्यावस्था में विवाह तथा अधिक बच्चे पैदा करना भी कभी-कभी इस रोग का कारण बनता है।

(vii) पौष्टिक भोजन की कमी व कुपोषण का शिकार बच्चे भी इस रोग से ग्रसित हो जाते हैं।

(viii) कमजोर शरीर धूल भरा व नम वातावरण अधिक धूम्रपान, अधिक शराब का सेवन व अत्यधिक चिन्ता भी इस रोग के अन्य कारण हैं।

लक्षण (Symptoms)–

(i) सीने में दर्द, ज्वर और रात में पसीना आना व दवाई अप्रभावकारी।

(ii) लगातार खाँसी का बने रहना, कभी-कभी खाँसी में थूक के साथ खून का आना।

(iii) थकान, भूख न लगना व शरीर के वजन में कमी।

(iv) एनीमिया (रक्त की कमी) व नाड़ी स्पन्दन में तीव्रता।

(v) निर्जलीकरण (Dehydration) की समस्या।

(vi) सांस लेने में कठिनाई होने लगती है तथा जरा-सा चलने फिरने या काम करने से सांस फूलने लगती है।

(vii) बन्द, गन्दे व नमी युक्त छोटे मकानों में बड़े-बड़े परिवारों का रहना भी, जिससे स्वच्छ हवा व धूप न मिलने के कारण शारीरिक अस्वच्छता और अस्वस्थ शरीर।

रोग से बचने के उपाय (Preventive Measures)–

(i) प्रारंभिक अवस्था में यह आसानी से रोका जा सकता है। इसके लिए विश्राम, पौष्टिक भोजन, स्वच्छ वायु, सूर्य का प्रकाश, व्यायाम व मनोरंजन आदि दिनचर्या का हिस्सा होना चाहिए।

(ii) बच्चे को जन्म के समय और उसके बाद B.C.G. का टीका लगवाना जो रोग के प्रति अच्छी निरोध क्षमता पैदा करता है।

(iii) लम्बे समय तक खाँसी व बुखार आने पर लापरवाही नहीं करनी चाहिए, तुरन्त इसका इलाज कराना चाहिए।

(iv) सुबह व सायंकाल में नियमित रूप से स्वच्छ स्थान पर भ्रमण करने की आदत डालनी चाहिए।

(v) रहने व पढ़ने के कमरे खुले, सीलन रहित हवादार और रोशनी युक्त होने चाहिए।

(vi) धूम्रपान, शराब व दूसरी नशीली वस्तुओं से परहेज करना चाहिए।

CIMETRIX

उपचार (Treatment)–

(i) जितना जल्दी हो सके रोग का पता लगाएँ ताकि दूसरों तक इसके फैलने का रोका जा सके व रोगी का आधुनिक विधियों से उपचार किया जा सके।

(ii) रोगी को पृथक रखा जाए व उसके मल-मूत्र व थूक-बलगम को अच्छी तरह से जलाना चाहिए।

(iii) रहने की दशाओं में सुधार व्यक्तिगत सफाई, सन्तुलित भोजन, गंभीर रोगियों के विलगन एवं उपचार के लिए सेनेटोरियम सुविधाएँ आदि अन्य निरोधक व उपचारात्मक उपाय हैं।

(iv) इस रोग में पूर्ण विश्राम, अच्छा पोषण व नियमित दवाइयों का सेवन आवश्यक है।

(v) थोड़े-थोड़े समय बाद डॉक्टर से जांच कराते रहना चाहिए।

(vi) रोगी को चिन्ता मुक्त व प्रसन्न रखना चाहिए।

(5) इनफ्लुएंजा (Influenza)–यह अत्यन्त तीव्रता से फैलने वाला रोग है। यह एक विषाणु छूत है। इसके रोगाणु छींकते, खाँसते, थूकते समय निकलने वाले विषैले तत्त्व द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंच जाते हैं।

उद्भवन काल (Incubation Period)–इस रोग का संप्राप्ति काल कुछ घंटों से दो दिन तक होता है।

लक्षण (Symptoms)–

(i) इन्फ्लुएंजा से पीड़ित व्यक्ति को आरम्भ में सिर-दर्द, शरीर दर्द कंप-कंपी, पसीना और ज्वर की अनुभूति होती है।

(ii) शरीर का तापमान धीरे-धीरे बढ़कर 104°-105° तक पहुंच जाता है।

(iii) पीठ में भयंकर दर्द होता है, उच्च तापमान के अतिरिक्त रोगी को सर्दी की कंपी-कंपी छूट जाती है।

(iv) पसीना आने के बाद ज्वर कम हो जाता है, लेकिन रोगी शारीरिक रूप से थकान व मानसिक रूप से गिरावट (Depresion) महसूस करता है। गले में दर्द होता है और नाक बंद हो जाता है।

(v) इन्फ्लुएंजा तीन प्रकार का होता है–

(a) आमाशयी फ्लू (Flue of the Digestion)–इसमें रोगी को सामान्य लक्षणों के अतिरिक्त दस्त भी होते हैं। रोगमुक्त होने के बाद भी रोगी कुछ पचा नहीं पाता।

(b) तंत्रिका फ्लू (Flue of the nervous)–इसमें रोगी को अपेक्षाकृत अधिक सिर दर्द, शरीर दर्द, अनिद्रा और मानसिक अवसाद होता है। रोगी उदास व अशांत हो जाता है।

(c) श्वसन फ्लू (Flue of the Respiration)–इसमें आंखें व नाक बहने लगती है, नाक बन्द हो जाती है और सांस लेना भी कठिन हो जाता है। रोगी की अवस्था निमोनिया जैसे हो जाती है।

रोकथाम के उपाय (Preventive Measures)–

(i) जुकामग्रस्त बच्चों को विद्यालय में न आने दिया जाए।

(ii) रोग फैल जाने की स्थिति में सिनेमा, थियेटर, पुस्तकालय व विद्यालयों को बन्द कर देना चाहिए।

(iii) बर्फ का पानी तथा बाजार की कुल्फी व आइसक्रीम व दूसरे ठंडे पदार्थ खाने व बेचने पर रोक लगा देनी चाहिए।

(iv) बच्चों को बाजार की चीजें खाने से रोक देना चाहिए।

(v) इस रोग के फैलने पर बच्चों को भीड़ वाले स्थानों से बचाना चाहिए।

(vi) साधारण नमक के पानी के गरारे करने तथा नाक साफ रखने से बड़ा आराम मिलता है।

(vii) खाँसते व छींकते वक्त मुंह व नाक पर रूमाल रखना चाहिए।

उपचार (Treatment)–

(i) रोगी को गरम बिस्तर में रखें व ठंड से बचाएं, अन्यथा निमोनिया, श्वास व हृदय रोग की सम्भावना हो सकती है।

(ii) यदि ब्रोंको निमोनिया (Broncho Penumonia) के लक्षण दिखाई दें तो रोगी को अस्पताल में या डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।

(iii) रोगी को तरल, हल्का एवं सुपाच्य भोजन देना चाहिए।

(iv) पानी उबालकर ठंडा करके पीने के लिए देना चाहिए।

(v) गर्म व दवायुक्त भाप में सांस लेने से नाक खुल जाती है और सांस लेने में आसानी हो जाती है।

भोजन तथा जल द्वारा फैलने वाले रोग–जल और भोजन द्वारा रोग के कीटाणुओं को फैलने का अवसर मिलता है। जब स्वस्थ व्यक्ति रोगी के सम्पर्क में आये हुए भोजन तथा जल को ग्रहण करता है तो रोगों के कीटाणु उसके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिनका निवास स्थान पाचन तंत्र है, भोजन और जल मक्खियों द्वारा दूषित होता है और गन्दगी से रोगाणुओं का प्रसार होता है। जल तथा भोजन से प्रसार करने वाले संक्रामक रोग निम्न हैं–

हैजा (Cholera)–प्लेग की भांति है, जो प्रायः महामारी (Epidemic) के रूप में प्रकट होता है तथा हजारों की संख्या में लोग इसका शिकार हो जाते हैं। हैजे का फैलने का मुख्य कारण मक्खी है जो भोजन व जल पर बैठकर हैजे के कीटाणुओं को वहां पर छोड़ देती है तथा इन कीटाणुओं का शरीर में प्रवेश होते ही पेट में दर्द शुरू हो जाता है। इसका जीवाणु कोमा (,) के आकार का होता है। रोगी के मल द्वारा इस रोग के जीवाणु भूमि तथा जल में पहुंच जाते हैं। मक्खियाँ उस पर बैठकर इन जीवाणुओं को ग्रहण कर लेती हैं और फिर ये खुले रखे जल या खाद्य पदार्थों पर बैठकर रोगाणुओं को वहां छोड़ देती हैं और इन खाद्य पदार्थों एवं जल का प्रयोग करने से ये रोगाणु स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रविष्ट हो जाते हैं और व्यक्ति रोग का शिकार हो जाता है।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

उद्भवन काल (Incubation Period)–इस रोग की उद्भवन अवधि कुछ घंटों से लेकर 5 दिन तक होती है।

लक्षण (Symptoms)–

(i) पेट दर्द तथा दस्तों का होना पहला लक्षण है।

(ii) उल्टी, प्यास, सिर दर्द और तापमान का बढ़ना इसके सामान्य लक्षण हैं।

(iii) पतले दस्तों के कारण निर्जलीकरण (Dehydration) हो सकता है।

(iv) पहले एक दो बार दस्त में पतला मल निकलता है, बाद में श्वेत या मैटमैले रंग के पानी के दस्त होने लगते हैं।

(v) पेशाब आना बन्द हो जाता है।

(vi) रोगी कमजोर हो जाता है, आवाज कमजोर हो जाती है तथा बेहोशी भी हो सकती है।

(vii) बुखार के साथ नाड़ी की गति भी तीव्र हो जाती है।

(viii) आंखों का धंस जाना व नाखून काले पड़ जाते हैं।

रोकथाम के उपाय (Preventive Measures)–

(i) हैजा फैलने की जानकारी तुरन्त स्वास्थ्य अधिकारी को दें।

(ii) रोगी के परिवार के सदस्यों व अन्य व्यक्तियों को हैजे के रोग निरोधक टीके लगवाने चाहिए।

(iii) पीने के पानी का उबाल कर ही उपयोग करें।

(iv) हैजा फैलने के दिनों में बाजार की मिठाइयां, चाट, कटे फल आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

(v) फल व सब्जियों को पोटैशियम परमैगनेट के हल्के घोल में धोना चाहिए।

(vi) गांव के कुंओं व शहर के जल स्रोतों में लाल दवाई (पोटेशियम परमैंगनेट) या क्लोरिन डालें।
(vii) पानी की नालियों को कीटाणुनाशक दवाइयों से साफ करना चाहिए।
(viii) खाने-पीने की वस्तुओं को ढंक कर रखें।
(ix) स्कूलों के शौचालयों में कीटनाशक दवाई डालें व पीने के पानी की स्वच्छता व निर्मलता का विशेष ध्यान रखें।
(x) परिवार के सदस्यों, विशेषकर महिलाओं को हैजे की रोकथाम के तरीकों का पूर्ण ज्ञान देना चाहिए, जिससे वे घर पर ठीक ढंग से बचाव का वातावरण बनाए रखें क्योंकि 'बचाव इलाज से बेहतर है' (Prevention is better than cure)

उपचार (Treatment)–
(i) रोगी को तुरन्त डॉक्टर को दिखाकर उपचार कराना चाहिए।
(ii) उल्टी व दस्त के कारण रोगी के शरीर में पानी की कमी (Dehydration) की पूर्ति के लिए रोगी को नमक व चीनी के घोल को उबले पानी में मिलाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार पिलाते रहे।
(iii) रोगी को डॉक्टर की सलाह पर 6-6 घण्टे के अन्तर पर 1-2 गोली Sulphaguinadine की देनी चाहिए।
(iv) चावल, कांजी, केला रोगी को इच्छा अनुसार दें।
(v) नींबू, प्याज व सिरके का प्रयोग भी लाभदायक होता है।
(vi) पेकटिन कोयलीन (Pectin Kaolin Suspension) दें।
(vii) रोगी को केवल अच्छी तरह से उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी ही पिलाएँ।

2. मियादी बुखार (Typhoid)–टायफाइड रोग को मोतीझरा या मियादी बुखार के नाम से भी जाना जाता है। यह रोग बेसिलस टाइफोसस (Bacillus Typhosus) नामक रोगाणु के शरीर के प्रवेश करने पर होता है। इस रोग के फैलने के मुख्य कारणों में सालमोन लेना टाइफी (Salmonella Typhi) जीवाणु है जो हवा, पानी और भोजन द्वारा शरीर में पहुंचता है। इसके अतिरिक्त बिना धुले हाथ, मक्खियों द्वारा दूध, पानी खाद्य पदार्थ आदि के संक्रमण विषाक्त भोजन के द्वारा फैलता है।

उद्भवनकाल (Incubation Period)–यह रोग सामान्यतः 10 से 14 दिनों के अन्दर प्रकट होता है।

लक्षण (Symptoms)–
(i) व्यक्ति पर बुखार का आक्रमण होता है तथा ज्वर धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। प्रातः के समय बुखार कम होता है, लेकिन शाम को 103°-105° तक पहुंच जाता है।
(ii) बुखार लगभग तीन सप्ताह तक लगातार आता रहता है, जो पहले हफ्ते प्रतिदिन 103°-105° तक बढ़ता है लेकिन सुबह 99° होता है। दूसरे सप्ताह तक यह सारा दिन एक समान हो जाता है तथा तीसरे सप्ताह ज्वर कम होने लगता है। लगभग 24 दिनों के पश्चात् यह सामान्य से भी कम हो जाता है। आंतें कमजोर हो जाती हैं।
(iii) इसे आंत्र ज्वर भी कहते हैं, क्योंकि यह छोटी आंतों को प्रभावित करता है। कभी-कभी आंतों से खून भी बहने लगता है। रोगी बहुत दुर्बल हो जाता है तथा कभी-कभी तो मृत्यु भी हो जाती है।
(iv) रोगी का सिर भारी रहता है, पेट खराब रहता है तथा दूसरे सप्ताह गले व छाती पर दाने निकल आते हैं।
(v) भूख न लगना, तिल्ली पर सूजन व डायरिया (दस्त) की शिकायत भी इस रोग के विशेष लक्षण है।

बचाव के उपाय (Preventive Measures)–
(i) घर में पीने के पानी को सुरक्षित रखें और क्लोरीनीकरण कर तथा उबाल कर इसे स्वच्छ करें।
(ii) शौचालयों को रोगाणु रहित कर इन्हें स्वच्छ रखें।
(iii) मक्खी व मच्छर आदि को अण्डे देने की रोकथाम करें।
(iv) दूध को अच्छी तरह उबालें व दूध से बनी वस्तुओं को ढक कर रखें व उन्हें दूषित होने से बचाएँ।
(v) हाथों की सफाई व खाने की जगह के आस-पास स्वच्छता रखें।

उपचार (Treatment)–
(i) रोगी को बिस्तर पर पूर्ण विश्राम देना चाहिए।
(ii) बुखार अधिक होने की अवस्था में रोगी के माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखें।
(iii) पाखाने के बाद यदि खून आए तो पेट पर ठंडे पानी की पट्टी या बर्फ की थैली रखनी आवश्यक है।
(iv) डॉक्टर की सलाह पर तरल व सुपाच्य भोजन दें।
(vi) टायफाइड रोग-निरोधक टीका लगवाना चाहिए।
(vii) यदि अधिक पेट दर्द होता है तो गर्म पानी से सिकाई करनी चाहिए।
(viii) एक्रोमाइसीन (Achromycine) इस रोग के लिए एक अच्छी दवा है।
(ix) रोगी को अलग स्वच्छ व हवादार कमरे में रखें तथा दूसरे व्यक्तियों को रोगी द्वारा प्रयोग वस्तुओं का स्पर्श व उपयोग न करने दें।
(x) रोगी के मल-मूत्र, थूक आदि को तुरन्त दबाएँ या जलाएँ।
(xi) रोगी जब ठीक हो जाएँ तो डॉक्टर से उसका अच्छी तरह निरीक्षण अवश्य करायें।
(xii) स्वस्थ होने के बाद भी रोगी को एक सप्ताह तक पूर्ण आरामं दें।

3. पेचिश (Dysentery)–यह रोग ज्यादातर गर्म देशों में होता है। इस रोग को अतिसार, शूल या दस्त भी कहते हैं। यह पेट की गड़बड़ी से सम्बधित होता है। पेचिस दो प्रकार की होती है–

(i) दण्डाणु पेचिस (Bacillary Dysentery)–यह पेचिस बेसिलस शिगेला Bacellus Shigella नामक दण्डाणु से फैलता है तथा इसका उद्भवन काल 1-7 दिन होता है। इसके ज्यादा फैलाने के माध्यम भीड़, जैसे मेले आदि होते हैं, जहां दूषित पानी व भोजन स्वच्छता का अभाव मक्खियों व गन्दे हाथों से भोजन करना होता है।

(ii) परजीवी या अमीबा जनित पेचिश (Amoebic Dysenery)–यह पेचिस प्रोटोजोवा (Protozoa) नामक रोगाणु के कारण फैलता है जो मल-मूत्र, दूषित जल या झूठे बर्तनों के कीटाणुओं के द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं। इस पेचिस का उद्भवन काल थोड़ा लम्बा 2-3 सप्ताह का होता है।

लक्षण (Symptoms)–
(i) जी मितलाना, उल्टी, पेट दर्द व दस्त लगना, दस्त में खून आना, पीव-मवाद आदि आना।
(ii) यदि आक्रमण अधिक हो तो बुखार, शरीर में दर्द, जुकाम सिकुड़ी त्वचा, उगलियों पर झुर्रियाँ, धंसी हुई आंखें, कम आवाज, कम पेशाब आना इसके प्रमुख लक्षण हैं।
(iii) रोगी को बहुत प्यास लगती है, त्वचा, जीभ व गला शुष्क हो जाते हैं।
(iv) निर्जलीकरण (Dehydration) हो जाता है, रक्त चाप गिर जाता है नाड़ी तीव्र व कभी-कभी धीमी अनुभव होती है।
(v) अमीबा जनित पेचिस में धीमा-धीमा दर्द होता है तथा दिन में 3-4 बार मल त्याग करना पड़ता है तथा मल त्याग में पीड़ा होती है।
(vi) मल गहरा लाल, व पीप युक्त होता है तथा शौचालय में काफी देर बैठे रहना पड़ता है।

रोकथाम के उपाय (Preventive Measures)

(i) भोजन पकाने व खाने से पहले और शौच आदि के बाद हाथ साबुन से धोएँ।
(ii) बिना धुली सब्जियों या अन्य खाद्य-पदार्थों को न खाएँ। खुले में पड़ी नंगी चीजें या रेहड़ी आदि पर बेचने वालों से कोई भी वस्तु न लें।
(iii) सुरक्षित व स्वच्छ जल का प्रयोग करें। हो सके तो उबाल कर पानी पीएँ।
(iv) भोजन व अन्य खाद्य वस्तुओं को मक्खियों से बचाने के लिए ढककर रखें।
(v) शौचालय साफ रखें, उनमें कीटाणुनाशक दवा का प्रयोग करें।
(vi) नाखून साफ रखें तथा छोटे व स्वच्छ होने चाहिए।
(vii) कुएँ, हैडपम्प, तालाब या जोहड़ के समीप कपड़े न धोएँ।
(viii) छोटे बच्चों को रोगग्रस्त व्यक्ति से दूर रखें।
(ix) साफ-सफाई तथा व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene) के नियमों का पालन करना चाहिए।
(x) रोग निरोधक टीके लगवाएँ।

उपचार (Treatment)–

(i) O.R.S. का घोल बार-बार लघु अन्तराल के बाद रोगी को दें। अगले दिन इस घोल को प्रयोग में न लाएँ तथा ताजा बनाएँ।
(ii) रोगी को पूर्ण विश्राम कराना चाहिए।
(iii) बहुत ही हल्का व सुपाच्य भोजन देना चाहिए–जैसे दही, चावल व मूंग दाल की खिचड़ी आदि।
(iv) अधिक दस्त होने पर तुरन्त चिकित्सक के पास जाना चाहिए।
(v) रोगी के मल-मूत्र का विसंक्रमण कर देना चाहिए।

कीड़ों द्वारा फैलने वाले संक्रामक रोग–मक्खी मच्छर, खटमल, पिस्सू, जुएँ आदि के काटने से भी रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यह कीड़े शरीर को काट कर रक्त चूसते हैं। इन्जेक्शन की तरह कीटाणु विष शरीर में प्रवेश कर देते हैं तथा व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। इनमें मक्खी सबसे खतरनाक है इससे तरह-तरह के रोग फैलते हैं। कीड़ों द्वारा फैलने वाले रोग निम्न हैं–

मलेरिया (Malaria)–मलेरिया भी एक संक्रामक रोग है जो कि विशेष प्रकार के मादा मच्छर के काटने से होता है। इन्हें एनाफ्लीज (Anopheles) मच्छर कहते हैं। यह मच्छर अपने शरीर में पराश्रयी (Paramite) जीवाणुओं का विकास तथा वृद्धि करते हैं जब मच्छर व्यक्ति को काटते हैं तो पराश्रयी जीवाणुओं को शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। वह जीवाणु शरीर के अन्दर जाकर अमैथुनी चक्र (Asexual Cycle) आरम्भ कर देते हैं, जिससे पराश्रयियों की संख्या बढ़ जाती है तथा मलेरिया बुखार आ जाता है। पराश्रयी जीवाणु गड्ढ़ों में, गन्दे पानी, जलवायु तथा गन्दे स्थानों पर होते हैं और विकास तथा वृद्धि पाते हैं।

उद्भवनकाल (Incubation Period)–मलेरिया का संप्राप्ति काल 10 से 14 दिन का होता है।

लक्षण (Symptoms)–

(i) सिर दर्द, सर्दी लगाना, उसके बाद कंपकपी व तेज बुखार।
(ii) बुखार उतरते समय शरीर में बहुत पसीना आता है।
(iii) अत्यधिक कमजोरी व शरीर पीला पड़ जाता है।
(iv) शरीर में असहनीय दर्द होता है।

रोकथाम के उपाय (Preventive Measures)–

(1) व्यक्ति व मादा मच्छर के सम्पर्क सम्बन्धी रोकथाम–
(i) सुरक्षात्मक पहनने के कपड़े। (ii) मच्छरदानी का प्रयोग।
(iii) कीटनाशक दवाई का छिड़काव।

(iv) जाली के दरवाजों का प्रयोग।
(v) मकानों की उचित स्थिति व स्थान।
(vi) रिहायशी स्थानों में फ्लिट आदि का प्रयोग।

(2) मच्छरों के लारवों का विनाश–
(i) घर के अन्दर या घरों के बाहर आस-पास गन्दे पानी की रोकथाम करना।
(ii) कूलरों के पानी को रोजाना बदलना व उन्हें साफ करना।
(iii) हर सप्ताह पानी की टंकी की सफाई करना तथा उसमें लाल दवाई आदि का प्रयोग।
(iv) तालाबों, जोहड़ों में पल रहे मच्छरों के लारवों को समाप्त करने का अभियान।
(v) छोटे गड्ढ़े में तथा अन्य जगह पर खड़े गन्दे पानी पर मिट्टी के तेल का छिड़काव करना।
(vi) छोटे-छोटे खड्डों को भरना।
(vii) नालियों की सफाई व उनमें D.T.T. का छिड़काव करना।
(viii) परिवेश की स्वच्छता।
(ix) धूमन आदि द्वारा मच्छरों से छुटकारा पाना।
(x) मलेरिया के जीवाणुओं के प्रतिरोध में उठाए गए कदम–रोकथाम के साधन के रूप में दवाई लेना।

उपचार (Treatment)–

(i) यदि वास्तव में मलेरिया से मुक्ति पानी है तो मच्छरों को खत्म करना ही उपचार है।
(ii) रोगी को आराम मिलना चाहिए, उसे ऐसे बिस्तर में रखें जहां उसे कंपकंपी के दौरे में गर्मी मिल सके।
(iii) बुखार 104° होने पर ठंडी पट्टियाँ सिर पर रखें। इसे सामान्य तापमान आने तक जारी रखें।
(iv) तरल व सुपाच्य भोजन में दूध, फलों का रस, पानी आदि की पर्याप्त मात्रा पर अधिक ध्यान दें।
(v) पैरासीटामोल रोगी को देने से बुखार व सिर दर्द की शिकायत दूर होती है।
(vi) नजदीक के अस्पताल में रोगी के रक्त की जांच करवाएँ यदि मलेरिया का सकारात्मक (Positive) केस है तो क्लोरोक्यून(कुनैन) तथा उससे बनी औषधियाँ मलेरिया के लिए सर्वोत्तम दवा हैं।

प्लेग (Plague)–प्लेग एक भयंकर रोग है जो कि प्रायः महामारी के रूप में ही दिखाई देता है और जब यह फैलता है तो हजारों लोग मौत का शिकार हो जाते हैं। पिछले दिनों सूरत शहर में फैला यह रोग एक ज्वलन्त उदाहरण है। प्लेग रोग फैलाने का कारण इसके छोटे कीटाणु पिस्सू होते हैं। यह प्रायः मानव शरीर पर चिपक जाते हैं तथा मनुष्य की अज्ञानता के कारण यह रोग फैल जाता है। जब ये कीटाणु काटते हैं तब वह व्यक्ति के रक्त में प्रवेश कर जाते हैं।

उद्भवन काल (Incubation Period)–इस रोग का संप्राप्तिकाल 10 से 15 दिन है।

लक्षण (Symptoms)–

(i) चूहे मरने लगते हैं।
(ii) बुखार बहुत तेज चढ़ता है, यह 106°-107° तक पहुंच जाता है।
(iii) जांघों में गिल्टियाँ पड़ जाती हैं।
(iv) व्यक्ति बेचैन रहता है।

बचाव व उपचार (Prevention and Treatment)–

(i) यह रोग सर्वप्रथम चूहों पर आक्रमण करता है, इसलिए चूहों को घर में न घुसने दिया जाए तथा उनको समाप्त करने के प्रयत्न करें।
(ii) खाने की वस्तुएँ हमेशा ढक कर रखें।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

(iii) मरे हुए चूहों को शहर या गांव से बाहर दबा या जला देना चाहिए।
(iv) सीलन वाले स्थानों पर गंधक जलानी चाहिए।
(v) रोग के दौरान मौजे पहनने चाहिए। ये कीटाणु 1-1 1/2 फीट तक कूद जाते हैं। लम्बे मौजे पहनने से कीड़ों का शरीर से सम्पर्क नहीं हो पायेगा।
(vi) जब रोग फैल रहा हो तो स्थान का परिवर्तन कर लेना चाहिए।

◆◆◆

2. एड्स व पोलियो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए। इनका उपचार कैसे किया जा सकता है?
(Write short note on Aids and Poliomyelitis. (Polio), stating steps for their treatment.)

उत्तर–एड्स (Aids)–इसे एक्वायर्ड इम्यूना डीफिशेंसी सिंड्रोम (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) भी कहते हैं। यह रोग आजकल किसी एक देश में नहीं पूरी दुनियाँ में ही महामारी का रूप धारण कर रहा है। पश्चिम देशों को एड्स का भय सता रहा है। सभी इसके तीव्र प्रसार से आतंकित है। इस समय लगभग 40-42 करोड़ लोग विश्व में इस रोग से ग्रस्त हैं।

उद्भवन काल (Incubation Period)–इस रोग के प्रकट होने या इसकी पहचान होने में ही लगभग दो वर्ष का समय लग जाता है।

कारण या अभिकर्मक (Causatine Factor)–HTCV-III नामक विषाणु, अफ्रीका के हरे बन्दरों में हानिरहित अवस्था में पाया जाता है। एड्स का यह विषाणु निकट स्पर्श के कारण मानवीय शरीर में अनुकूलन कर पाया है। अफ्रीका की जनसंख्या का बहुत बड़ा भाग यूरोपीय देशों में स्थानान्तरित हुआ है। अतः परिणामस्वरूप रोग का भंयकर रूप से संक्रमण हुआ है।

फैलने के साधन (Mode of Spread)–
(i) समलैंगिकता (Homosexuality)
(ii) अधिक सहभागियों से यौन सम्बन्ध (Multiple Sexual Partners)
(iii) रक्त देना या लेना (Transfusion of Blood)
(iv) मादक द्रव्यों की आदत (Drug addiction) और संक्रमित सिरिंजों का लापरवाही से प्रयोग। (Indiscriminate use of infected suringes)
(v) चुम्बन व मुँह की लार का शरीर में प्रवेश।
(vi) संक्रमित रेजर से शेव करना।

लक्षण (Symptoms)–
(i) शरीर के वजन में लगातार कमी का होना
(ii) भयंकर प्रवाहिक या अतिसार (Chronie diarrhoea)
(iii) लम्बे समय तक ज्वर का बने रहना (Prolonged Fever)
(iv) साधारणीकृत ग्रंथियों का बढ़ना (Generalised enlargement of the glands)
(v) त्वचा पर निरन्तर खुजली व खाँसी।
(vi) संक्रमण का भयंकर रूप से बार-बार आक्रमण (यदि उपचार का प्रभाव न हो तो)।

बचाव के उपाय (Preventive Measures)–
(i) रोग की जानकारी ही बचाव है।
(ii) रोग के विषाणु व इसके फैलने के विषय में जनता को शिक्षित किया जाना चाहिए।
(iii) इसके भयंकर परिणामों को जनता तक, अखबार, पेटिंग, टेलीविजन नुकड़ नाटक आदि के माध्यम से इसकी जानकारी को पहुंचाया जा सकता है।
(iv) अपनी पत्नी व अपने प्रति वफादारी को निभाना।
(v) सेक्स के समय कंडोम का प्रयोग करना।

उपचार (Treatment)–यदि बीमारी हो जाती है तो दुनिया में इसका अभी तक कोई ईलाज नहीं मिल पाया है और मौत निश्चित है। या कहें कि मौत ही इसका ईलाज है। इसलिए इसे Prophylactic कहा गया है।

पोलियो (Poliomyelitis)–पौलियोमाइलिटिस या शिशु पक्षाघात संसार के सभी भागों में पाया जाता है। यह केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का एक गंभीर संक्रमण है। एक पिरामिड पर अंकित आकृति के आधार पर यह स्पष्ट है कि प्राचीन मिश्रवासी इस रोग के विषय में जानते थे। वे इसे परमात्मा के क्रोध का प्रतीक मानते थे। जर्मनी में Heine ने 1840 में चिकित्सकीय वर्णन करते हुए इस रोग के विषय में जानकारी देते हुए बताया कि यह हमारे समाज में एक सामान्य रोग है जो स्थायी अपंगता का कारण बनता है। प्रतिदिन लगभग 1000-1200 बच्चों को पोलियो प्रभावित करता है जिनमें से आधे भारत के होते हैं।

कारण (Causes)–यह एक विषाणु द्वारा होता है जो पेशियों को नियंत्रित करने वाली स्नायु कोशिकाओं पर आक्रमण कर देता है। सामान्यतः यह हाथों पैरों की माँसपेशियों पर प्रभाव डालता है इसकी तीव्रता सांस लेने वाली माँसपेशियों को पंगु बना देती है। यह रोग वैसे तो किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है, लेकिन अधिकतर यह बच्चों को शिकार बनाता है। ज्यादातर यह रोग गर्मियों व पतझड़ के मौसम में होता है।

इसका विषाणु गैसीय आन्त्र मार्ग (Gastro-intestinal tract) को प्रभावित करता है और गुणात्मक वृद्धि करता है। इसके तीन प्रकार हैं Type-I जो भयंकर महामारी का रूप धारण करता है। यह भारत में विद्यमान है।

Type-II का प्रभाव मध्यम होता है तथा Type-III का प्रभाव हल्का व अल्प प्रकार का होता है जो पूर्ण उपचारात्मक है।

उद्भवन काल (Incubation Period)–इस रोग का संप्राप्ति समय 7 से 10 दिन तक है। फैलने के साधन के रूप में संक्रमित भोजन व थूक आदि को माना गया, जो पहले से ही इसके विषाणुओं से संक्रमित होता है।

लक्षण (Symptoms)–
(i) रोगी को सिर दर्द व बुखार होता है।
(ii) रोगी को थकान व आलस्य महसूस होता है।
(iii) गले में सूजन व गर्दन तथा कमर में अकड़न व दर्द भी हो जाता है।
(iv) उल्टी भी आ जाती है।
(v) इस रोग में शरीर के किसी अंग जैसे हाथ या पैर (एक तरफ का हिस्सा) का आंशिक या पूर्ण पक्षाघात हो सकता है।
(vi) शरीर के प्रभावित होने वाले अंगों में पहले स्थिलता आती है तथा ऐच्छिक मूवमेंट (Movement) में रुकावट महसूस होती है। यह इस रोग की प्रारंभिक अवस्था होती है जिसमें शरीर पर नियंत्रण समाप्त हो जाता है तथा ब्लड प्रेसर (Blood Pressure) बढ़ जाता है। यह 250-280 से भी अधिक होता है या न्यूनतम बिन्दु पर पहुंच जाता है।

उपचार एवं नियंत्रण (Prevention and Control)–
(1) रोगी को अलग रखें व उसे पूर्ण विश्राम करने दें।
(2) वातावरण व परिवेश की स्वच्छता का ध्यान रखें व उत्सर्जन मलमूत्र की सफाई व स्वच्छ व सुरक्षित जल का प्रावधान करें।
(3) रोगी के सांस से निकलने वाले द्रव, मल या मिट्टी लगी चीजों को कीटाणु रहित करें।
(4) साल्क बैकसीन (Salk Vaccine) या Sabin oral vaccine इस रोग को कम या समाप्त करने के लिए प्रभावशाली है।

CIMETRIX SKILLED INDIA

(5) बच्चों को समय-समय पर पोलियो की सक्रिय बूंदें (Drops) दिलवाएँ, जो मुफ्त प्रदान किए जाती हैं।

(6) यदि पक्षाघात में अन्तर न पड़े व इलाज के बाद भी शरीर में इसका प्रभाव रहता है तो माँसपेशियों में सक्रियता लाने के लिए विशेषज्ञ भौतिक चिकित्सक (Physiotherapist) से इलाज कराएँ।

(7) बच्चों को संक्रमण ग्रस्त घर व रोगी से अलग रखें व 1-2 हफ्ते स्कूल न भेजें।

(8) रोगी को बिस्तर पर पूर्ण आराम और प्रभावित अंगों को उचित सहारा देना चाहिए।

◆◆◆

प्राथमिक सहायता : अर्थ व क्षेत्र, प्राथमिक सहायक के गुण व कर्तव्य
(First Aid : Meaning and Scope, Qualities and Duties of a First-Aider))

3. प्राथमिक सहायता से आपका क्या अभिप्राय है? इसके क्षेत्र व आवश्यक सिद्धांतों की व्याख्या करें। (What do you understand by First-Aid? Enumerate its scope and essential principles.)

उत्तर–प्राचीन समय से लेकर आधुनिक समय तक मानव, जीवन के अनेक क्षेत्रों में निरन्तर प्रगति व विस्तार करता चला आ रहा है। दूसरी तरफ देखा जाए तो उसकी यह प्रगति या विकास ऐसी परिस्थितियाँ पैदा कर चुका है कि व्यक्ति के साथ कहीं भी, कभी भी, कुछ भी घट सकता है, क्योंकि दुर्घटनाओं का कोई निश्चित समय व स्थान नहीं होता। आजकल सड़क पर यातायात बढ़ने, घरों में खाना बनाते समय गृहणियों के साथ आग लगने की दुर्घटना तथा बिजली का झटका लगना आदि ऐसी दुर्घटनाएँ हैं जो व्यक्ति की आधुनिक सुविधाओं से जुड़ी हैं। इसी प्रकार पानी में बच्चों का डूबना, सर्प या जहरीले कीड़ों का काटना, खेल के मैदान में चोट लगना भी कुछ दैनिक जीवन की आवश्यकताओं से जुड़ी दुर्घटनाएँ हैं, जिसके कारण जीवन खतरों से घिरा हुआ है। ऐसे समय में आवश्यक नहीं कि डॉक्टर पास में ही हो। ऐसे समय पर घायल बच्चे या व्यक्ति को तत्काल प्राथमिक सहायता की आवश्यकता होती है, नहीं तो जीवन खतरे में पड़ सकता है।

प्राथमिक सहायता क्या है? *(What is First-Aid?)*

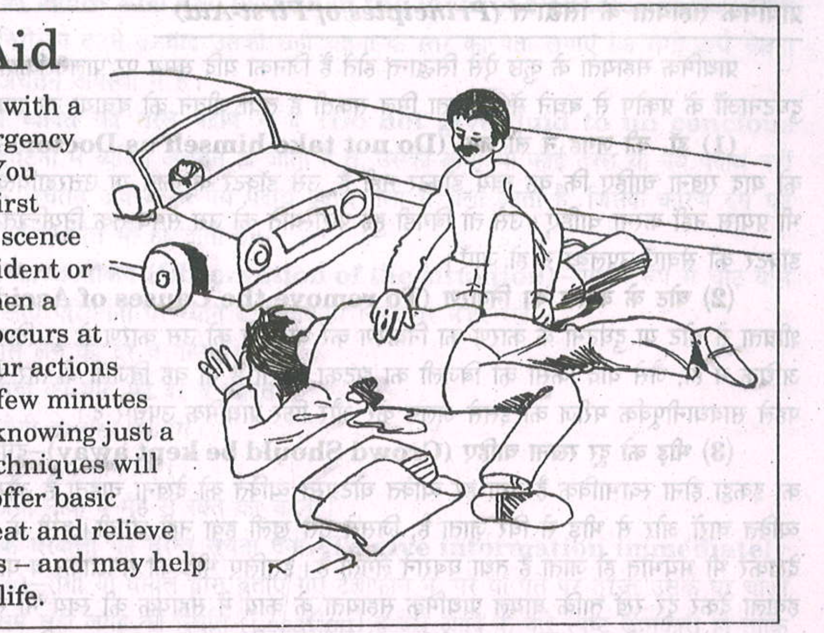
दुर्घटना घटने पर डॉक्टर के आने से पूर्व जो ईलाज किया जाता है, उसे प्राथमिक सहायता कहते हैं। दूसरे शब्दों में आपातकाल के समय उपलब्ध सुविधा के अनुसार आपत्ति-ग्रस्त व्यक्ति को प्रदान की गई सेवा को ही प्राथमिक सहायता कहते हैं। यह किसी दुर्घटना या अचानक बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति को दी जाने वाली तात्कालिक तथा अस्थायी देखभाल है। प्राथमिक सहायता के लिए उपलब्ध साधनों का अधिकतम और उचित प्रयोग करने का गुण चारित्रिक बल, समर्पण व प्रतिभा प्राथमिक सहायता की पूंजी है।

प्राथमिक सहायता को परिभाषित करते हुए **एच. जे. आटो (H.J. Autto)** कहते हैं, **"प्राथमिक चिकित्सा में तात्कालिक चिकित्सा से अधिक और कुछ नहीं होना चाहिए।"**

प्राथमिक सहायता वह सहायता है जो डॉ. सहायता आने या अस्पताल तक पहुंचाए जाने से पहले आवश्यक रूप से होनी चाहिए, क्योंकि इससे रोगी का भय दूर हो सकता है तथा घाव या चोट को और अधिक बढ़ने से रोका जा सकता है।

First Aid

You Could be with a medical emergency at any time. You could be the first person at the scence of a trafic accident or be present when a health crisis occurs at home, and your actions in those first few minutes may be vital knowing just a few simple techniques will equip you to offer basic first aid to treat and relieve minor injuries – and may help you to save a life.



प्राथमिक सहायक से यह अपेक्षा नहीं की जाती कि वह कोई इलाज या उपचार करेगा। वह तो उन मूलभूत सिद्धान्तों को क्रियान्वित करेगा जो प्राथमिक सहायता से सम्बंधित हैं। प्राथमिक सहायता का उद्देश्य व्यक्ति को मृत्यु से बचाना है। दुर्घटना से बिगड़े हुए शरीर को अधिक बिगड़ने से तब तक बचाना है जब तक डॉक्टर की सेवाएँ उपलब्ध न हो जाएँ। इस संदर्भ में प्राथमिक सहायता के कुछ नियम (सिद्धांत) हैं, जिनका पालन प्राथमिक सहायक (First-Aider) के लिए अनिवार्य है।

CAMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

प्राथमिक सहायता का क्षेत्र *(Scope of First Aid)*

प्राथमिक सहायता के क्षेत्र के अंतर्गत निम्नलिखित तीन बातों का अध्ययन किया जाता है–

(1) रोग के लक्षणों का पता लगाना।

(2) लक्षणों के आधार पर उपचार करना।

(3) रोग का अंतिम रूप से निपटारा करना।

(1) रोग के लक्षणों का पता लगाना (To Identify Symptoms of Disease)–किसी भी बीमारी का उपचार करने से पहले रोग के लक्षणों का पता लगाना जरूरी है। लक्षणों के आधार पर ही बीमारी के स्वरूप को जाना जा सकता है, और इसी आधार पर उपचार करना संभव हो सकता है। अलग-अलग रोगों के अलग-अलग लक्षण होते हैं। जैसे–मूर्छित होना, सूजन आ जाना, कपकपी चढ़ना, नाक से खून आना, खून का जम जाना, सिर और गर्दन में भयंकर दर्द होना, उल्टी आना, दस्त लगना, अधिक प्यास लगना, अधिक भूख लगना इत्यादि।

(2) रोग का उपचार करना (To Diagnose)–लक्षणों का पता लगाने के बाद तुरंत ही उसका उपचार करना चाहिए, जिससे कि रोगी को अस्पताल पहुँचाने या डॉक्टर के घर आने तक उसकी दशा और अधिक बिगड़ने से रोकी जा सके। जैसे पेट में दर्द होने पर सोड़ा बॉयकार्ब देना, उल्टी और दस्त लगने पर जीवन रक्षक घोल देना, किसी जहरीले जानवर के काटने पर काटे गए स्थान के थोड़ा ऊपर जोर से पट्टी बाँधना, नाक से खून आने पर नीचे गर्दन करके लिटाना और गीली मिट्टी सुँघाना आदि।

(3) रोग का निपटारा (To Remedy)–रोग का अंतिम रूप से निपटारा करने के लिए आवश्यक है कि या तो रोगी को तुरंत अस्पताल पहुँचाया जाए, जहाँ उसका उचित इलाज हो सके या डॉक्टर को उसी स्थान पर उपचार के लिए बुला लिया जाए। माता-पिता तथा घर के अन्य सदस्यों को भी रोगी की तुरंत सूचना दे देनी चाहिए।

प्राथमिक सहायता के सिद्धान्त *(Principles of First-Aid)*

प्राथमिक सहायता के कुछ ऐसे सिद्धान्त होते हैं जिनका यदि समय पर पालन किया जाए तो बहुत-सी दुर्घटनाओं के प्रकोप से बचने में सहायता मिल सकती है तथा जीवन को बचाया जा सकता है।

(1) डॉ. की जगह न ली जाए (Do not take himself as Doctor)—प्राथमिक सहायक को याद रखना चाहिए कि वह स्वयं डॉक्टर नहीं है, उसे डॉक्टर के कार्य या उत्तरदायित्व निभाने का कभी भी प्रयास नहीं करना चाहिए। उसे तो बिगड़ी हुई परिस्थिति को उस समय तक नियन्त्रित करना है जब तक डॉक्टर की सेवाएँ उपलब्ध न हो जाएँ।

(2) चोट के कारण का निवारण (To remove the Causes of Accident)—यथासंभव शीघ्रता से चोट या दुर्घटना के कारण का निवारण करें या रोगी को उस कारण से दूर किया जाए ताकि क्षति अधिक न हो, जैसे यदि किसी को बिजली का झटका लगता है या वह बिजली के तार से जुड़ा हुआ है तो पहले सावधानीपूर्वक मरीज को इससे अलग करें और फिर प्राथमिक उपचार दें।

(3) भीड़ को दूर रखना चाहिए (Crowd Should be kept away)—दुर्घटना के समय भीड़ का इकट्ठा होना स्वाभाविक है तथा हर व्यक्ति चोटग्रस्त व्यक्ति को देखना चाहता है और इस प्रकार घायल व्यक्ति चारों ओर से भीड़ से घिर जाता है, जिससे उसे खुली हवा नहीं लगती। इसी के साथ वह भीड़ को देखकर भी भयभीत हो जाता है तथा घबराने लगता है। इसलिए भीड़ को समझाकर व घायल की स्थिति का हवाला देकर दूर रखें ताकि घायल प्राथमिक सहायता के कार्य में सहायक की स्वयं भी सहायता कर सके।

(4) रक्त रोकना (To stop bleeding)—प्राथमिक सहायता का यह सिद्धान्त बहुत महत्त्वपूर्ण है कि यदि घायल का रक्त बह रहा है तो सबसे पहले उसे रोकने का प्रत्यन करना चाहिए, क्योंकि अधिक रक्त बहने से घायल का जीवन खतरे में पड़ सकता है। इसके लिए रक्त बहने वाले स्थान को कस कर किसी कपड़े से बांधे तथा उस अंग को हृदय के स्तर से ऊपर रखना चाहिए ताकि रक्त के संचार की गति कुछ धीमी रह सके।

(5) प्राथमिक सहायता के A, B, C का ज्ञान (To Know about A, B, C of First-Aid)—प्राथमिक सहायता देने वाले को यदि इस सहायता की A, B, C का ज्ञान है तो तुरन्त इस को अमल में लाना चाहिए अर्थात् A से Air way (वायु का रास्ता), B से Breathing (श्वसन) और C से Circulation (रक्त संचार)।

उपरोक्त सिद्धान्तों के अनुसार सबसे पहले घायल व्यक्ति के गले का निरीक्षण कर लेना चाहिए, मुँह में कोई किसी वजह से रुकावट तो नहीं है। कई बार बेहोशी की वजह से गले में कफ रुक जाता है या कोई उल्टी आदि का फ्लुड गले में रह जाता है, जिससे उसके Airway में रुकावट आ सकती है। उसके बाद मरीज के श्वांस का निरीक्षण करना चाहिए कि उसकी श्वसन क्रिया (Breathing) ठीक चल रही है या नहीं यदि ठीक नहीं है तो कृत्रिम सांस देना चाहिए। इसके बाद आता है C यानी Circulation यानी रक्त संचार। इसके लिए हम घायल की नब्ज का निरीक्षण करते हैं। नब्ज ठीक न हो या महसूस नहीं। हो रही हो तो इसके लिए भी हम कृत्रिम सांस देते हैं। इसके लिए दोनों हाथों से छाती को दबाया जाता है और बार-बार दोहराते हैं।

(6) सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना (Sympathic Attitude)—दुर्घटना की वजह से घायल व्यक्ति डरा हुआ होता है और उसका मस्तिष्क ठीक से कार्य नहीं कर रहा होता। ऐसे में उसका भय दूर करने के लिए उसके साथ विनम्रता तथा सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। ताकि उसे विश्वास हो जाए कि वह ठीक हो जायेगा। कोई विशेष बात नहीं है। ऐसा व्यवहार घायल का विश्वास जीतने के लिए आवश्यक है ताकि वह प्राथमिक सहायक को उसका इलाज करने में सहायता दे सकें।

(7) रोगी को विश्राम दिया जाए (Give full rest to patient)—घायल व्यक्ति को जहां तक हो सके आराम की अवस्था में रखने का प्रयास करें और उसे पूर्ण विश्राम करने दें। व्यर्थ के प्रश्न पूछकर या उसकी गलतियाँ निकाल कर उसे परेशान न करें।

(8) चेतना का निर्धारण करना (To establish the lavel of Consciousness)—रोगी की सही दशा का निरीक्षण करने के बाद उसकी सही चेतना के स्तर का पता लगाएँ कि रोगी अर्ध चेतना में है, चेतन है या अचेतन अवस्था में है।

(9) अचेतन व्यक्ति को तरल पदार्थ न दें (Do not give fluid to un concious person)—यदि दुर्घटना में व्यक्ति अचेतन हो जाता है तो उसको कभी भी कोई तरल या पेय पदार्थ नहीं देना चाहिए, क्योंकि अचेतन अवस्था में पेय पदार्थ श्वास नली में चला जाता है, जिसके कारण दम घुट सकता है और कभी-कभी मौत भी हो जाती है।

(10) स्थिति का अवलोकन (Observation of the situation)—गम्भीर रूप से चोट वाले रोगी की स्थिति में आए परिवर्तनों पर ध्यान दें, विशेषकर निम्न पर नजर रखें—

(i) सांस लेने की दर व गहराई।

(ii) नाड़ी की गति की दर व प्रकृति।

(iii) रोगी के चेहरे का रंग।

(iv) शरीर का तापमान।

(v) कान, नाक व मुँह से रक्त का बहना।

(11) रोगी के घरवालों को तुरन्त सूचना देना (To give information immediately to the parents)—रोगी या घायल द्वारा बताए गए टेलीफोन न. पर या पते पर तुरन्त उसके घर वालों को सूचना भेजे, जिसमें सही जगह की स्थिति (Location) व दूरी आदि के बारे स्पष्ट जानकारी हो ताकि उन्हें पहुंचने में देरी न हो।

(12) तुरन्त परिवहन के साधन की व्यवस्था करना (To arrange means of Transportation immediately)—किसी सहायक की सहायता से या घायल के अन्य साथी की सहायता लेकर किसी परिवहन साधन की तुरन्त व्यवस्था कराएँ ताकि घायल को जितना जल्दी हो सके उचित स्थान पर पहुंचाया जाए।

(13) सामान्य बुद्धि का प्रयोग (To use common sense)—सामान्य बुद्धि का उचित प्रयोग करने में प्राथमिक सहायक सक्षम होना चाहिए ताकि उपलब्ध साधनों का अधिक से अधिक उपयोग किया जा सके और सहायता पूर्ण रूप से की जा सके या किसी सहायक सामग्री की कमी महसूस न हो।

◆◆◆

4. अध्यापकों के लिए प्राथमिक सहायता पर टिप्पणी लिखिए।

अथवा

प्रशिक्षित प्राथमिक सहायक के कर्तव्य एवं गुण लिखिए।
(Write down qualities and duties of a trained first-aider.)

अथवा

प्राथमिक सहायक के गुणों पर विस्तृत टिप्पणी कीजिए।

अथवा

एक अच्छे प्राथमिक सहायक की विशेषताओं तथा कर्तव्यों की व्याख्या कीजिए।
(Write down the qualities of a good first aider alone with his duties.) **(June 2018)**

उत्तर—बच्चों के शरीर में शक्ति का भण्डार है तथा विद्यालय में खेलते-कूदते चोटें भी प्रायः लगती रहती हैं। इसी प्रकार आधुनिक जीवन शैली भी खतरों से खाली नहीं है, हरदम दुर्घटनाओं का अंदेशा बना रहता है। ऐसे में प्राथमिक सहायक का योग्य व समझदार होना आवश्यक है, अतः एक प्रशिक्षित प्राथमिक सहायक में क्या गुण होने चाहिए और उसके क्या सहायक (Duties) बनते हैं, इनका वर्णन निम्न प्रकार से है—

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

(1) कुशल (Expert)–एक प्राथमिक सहायक का अपने क्षेत्र में कुशल व प्रवीण होना आवश्यक है। उसको इस बात का भली-भांति पता होना चाहिए कि पहले किन बातों को प्राथमिकता देनी है। उदाहरण के तौर पर उसकी कुशलता A, B, C के ज्ञान पर निर्भर करती है अर्थात् उसे Airway, Breathing तथा Circulation पर ध्यान देना चाहिए। अतः उसे प्रत्येक स्थिति से निपटने में कुशल होना चाहिए।

(2) सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार (Sympathetic Attitude)–प्राथमिक चिकित्सक (सहायक) को चाहिए कि रोगी के कष्ट व डर कम करने के लिए मधुर एवं उत्साहपूर्वक शब्दों का प्रयोग करें क्योंकि जब किसी व्यक्ति के साथ कोई दुर्घटना हो जाती है तो प्रायः उसके मन में डर बैठ जाता है। ऐसे समय उसे सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार की आवश्यकता होती है।

(3) शांत व धैर्यवान (Calm and Patient)–प्राथमिक सहायक का शांत, सयंत व धैर्यवान होना आवश्यक है क्योंकि प्राथमिक सहायता घबराहट व जल्दबाजी का कार्य नहीं है, परन्तु तत्काल कार्यवाही करनी भी उतनी ही आवश्यक है। अतः प्राथमिक सहायक में यह गुण हो कि वह हर परिस्थिति में शांत रहे और धैर्य के साथ उस हालात पर नियंत्रण कर उसे अन्जाम तक पहुंचाए।

(4) आत्मविश्वास (Self Confidence)–प्राथमिक सहायक को अपने कौशल, ज्ञान व कार्यशैली पर पूर्ण भरोसा होना चाहिए ताकि उसका आत्मविश्वास सुदृढ़ रहे, क्योंकि आत्मविश्वास की कमी व्यक्ति में कुंठा व अकुशलता लाती है और कार्यपूर्णता की ओर अग्रसर नहीं होता, अतः आत्मविश्वास एक आवश्यक गुण है।

(5) तुरन्त व उचित निर्णय लेने वाला (Immediate and appropriate Decision maker)– प्राथमिक चिकित्सा का क्षेत्र ऐसा है, जहां तत्काल व उचित निर्णय लेने होते हैं। ऐसा न करने से एक दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को जान का खतरा हो सकता है, अतः सही व तुरन्त लिया फैसला रोगी को समय पर उचित सहायता देकर उसे जीवन दान कर सकता है।

(6) तत्परता और द्रुत (Promptness and Quick)–जैसे ही कोई दुर्घटना घटे या चोट लगे, प्राथमिक सहायक को चाहिए कि रोगी की सहायता हेतु तत्परता व शीघ्रता की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए प्राथमिक सहायता का सभी समान एक बार ही अपने साथ लेकर घटनाक्रम पर तुरन्त पहुचे, देरी रोगी के लिए मृत्यु का कारण बन सकती है।

(7) समझदार व बुद्धिमान (Wise and Intelligent)–प्राथमिक सहायक को इतना समझदार व बुद्धिमान तो होना चाहिए कि पूर्ण निदान या सहायता देने से पहले निर्णय ले सके कि तत्काल किस प्रकार के उपचार की आवश्यकता है। ऐसा फैसला बिना समय गवाए अति शीघ्र करना होता है, विशेषतः गंभीर चोट या रक्तस्राव के मामले में।

(8) तत्काल निदान करने वाला (Immediate diagnostic)–प्राथमिक सहायक को तुरन्त घायल व्यक्ति का निदान करने योग्य होना चाहिए। घटना के कारण व चोट के चिह्नों की जानकारी होने पर तुरन्त दर्द कम करने के लिए रक्तस्राव को रोकने का उपचार कर चोट के प्रभाव को कम करना चाहिए। उसे चोट का निदान (Diagnostic) करने में अधिक समय नहीं गंवाना चाहिए।

(9) साधन सम्पन्न होना (Must be resourceful)–कोई भी दुर्घटना आवश्यक नहीं है कि अस्पताल के पास या आपके घर के पास ही घटे, इसलिए एक प्राथमिक सहायक का साधन सम्पन्न होना अति आवश्यक है। वह अपनी प्राथमिक सहायता सामग्री फौरन परिस्थितिवश उपलब्ध करा सके व रोगी को तुरन्त राहत पहुँचाने के लिए अपेक्षित वस्तुओं की स्थल पर व्यवस्था करे, उस सामग्री के न होने की दुहाई न देकर उसका कोई दूसरा तरीका निकाले, जैसे- स्लिंग (Sling) बनाने के लिए रूमाल या चुन्नी का प्रयोग, हड्डी को सहारा देने के लिए लंकड़ियों का प्रयोग, पट्टी आदि की जगह धोती या चुन्नी का प्रयोग।

(10) दक्ष व व्यवहार कुशल (Skillful and Tactful)–प्राथमिक सहायक के अपने कार्य में दक्षता व कुशलता होनी चाहिए ताकि बिना समय नष्ट किए लक्षणों और दशा को जान लें, उसमें घायल का विश्वास जीतने की क्षमता होनी चाहिए तथा आवश्यकता होने पर उस घटना के हित में, वहां खड़े एक या अधिक व्यक्तियों की सहायता भी ले सके।

(11) निष्ठा व निरन्तर प्रयत्न (Faith and Perserverance)–प्राथमिक चिकित्सक को अपने तथा अपने प्रयासों की सफलता पर भरोसा होना चाहिए। आरम्भ में कोई सुधार दिखाई न देने पर भी उसे अपने प्रयास अन्त तक जारी रखने चाहिए। अपनी लगन व प्रयत्न की गति कम नहीं होने देनी चाहिए।

(12) चतुर व होशियार (Dexterous and Clever)–प्राथमिक सहायक को इतना चतुर तो होना चाहिए कि वह दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को बिना अनावश्यक दर्द के संभाल सके तथा प्राथमिक सहायता में उपयोग होने वाले उपकरणों का कुशलतापूर्वक प्रयोग अपनी सीमा में रहकर कर सके। प्राथमिक सहायक को अपने क्षेत्र से बाहर जाकर कार्य नहीं करना चाहिए, वही कार्य करे जो प्राथमिक सहायता के लिए करना आवश्यक है।

यदि हम प्राथमिक सहायक के अंग्रेजी शब्द First-Aider का शाब्दिक अर्थ लें या इसके प्रत्येक शब्द का विश्लेषण करें तो भी उसके गुणों की एक पूर्ण झलक हमें मिलती है या उसकी विशेषताओं का ज्ञान यह शब्द हमें कराता है, जैसे–

F – Fast in action (क्रिया में तत्परता)
I – Immediate Diagnosis (तत्काल निदान)
R – Resourceful (साधन संपन्न)
S – Sweet or Smart Temper (मधुर स्वभाव)
T – Tolerance (सहनशीलता)
A – Adroitness (Tactful) (व्यवहार कुशलता)
I – Intelligent (बुद्धिमान)
D – Disciplined (अनुशासित)
E – Emotionally Sound (शांत या संवेगात्मक स्थिरता)
R – Responsible (उत्तरदायी)

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

प्राथमिक सहायता की आवश्यकता व महत्व *(Need and Importance of First-Aid)*

आवश्यकता (Need)–प्राथमिक सहायता का कार्य डॉक्टर के कार्य से भी कठिन होता है। किसी भी तरह की दुर्घटना घटित होने पर दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की सहायता करना अत्यन्त आवश्यक तथा स्थिति व समय की माँग होती है। यह कार्य किसी को जीवन दान दे सकता है। इसी स्थिति का नाम संकट काल है। ऐसी स्थिति में शीघ्र ही चिकित्सा की आवश्यकता होती है, लेकिन यह भी आवश्यक नहीं है कि दुर्घटना अस्पताल या डॉक्टर की क्लीनिक के पास ही होगी, अतः डॉक्टर के बुलाने व उसके आने में कुछ समय तो व्यतीत हो ही जाता है। यही वह अमूल्य समय है जिसके लिए हमें प्राथमिक सहायता की आवश्यकता पड़ती है। पीड़ित अथवा रोगी को डॉक्टर के आने से पहले उपचार देना आवश्यक होता है, जिससे उसकी स्थिति नियंत्रण में बनी रहे, उसे दर्द कम हो, उसका रक्तस्राव न हो ताकि उसका जीवन बचाया जा सके।

महत्व (Importance)–

(1) समय पर सहायता मिलने से रोगी की जान बच सकती है।
(2) प्राथमिक सहायता (First-Aid) का प्रशिक्षण व्यक्ति की बचाव की इच्छा को सशक्त बना देता है, जिससे वह अपना ध्यान दुर्घटनाओं से बचने व बचाने वाले तरीकों पर केन्द्रित रखते हुए स्वयं तथा दूसरों की भी सहायता कर सकता है।
(3) प्रशिक्षित व्यक्ति अपने परिवार व आस पड़ोस के लोगों की सहायता करने में हर समय उपलब्ध होता है।
(4) प्राथमिक सहायता का गुण व प्रशिक्षण प्राप्त करना हर एक नागरिक की जिम्मेवारी है।

(5) सारा विश्व इस विषय पर सहमत है कि घायल, बीमार या विभिन्न प्रकार की चोटों से ग्रस्त व्यक्तियों को प्राथमिक सहायता प्रदान की जानी चाहिए। ऐसे अवसर–युद्ध, प्राकृतिक आपत्ति, भूचाल, तूफान, (सूनामी) आदि महामारी (Epidemic) व अन्य दुर्घटनाएँ हैं, जो बड़े स्तर पर मानवता का विनाश करती है। ऐसे समय इस सहायता का महत्त्व और भी बढ़ जाता है।

(6) प्राथमिक सहायता प्रशिक्षण व्यक्ति में नैतिक मूल्यों, मानवता की सेवा, चारित्रिक बल, समर्पण व प्रतिभा जैसे गुणों का विकास करता है।

प्राथमिक सहायक (चिकित्सक) के कर्तव्य *(Duties of a first-aider)*

प्राथमिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक प्राथमिक सहायक के महत्त्वपूर्ण कर्तव्यों में निदान उपचार तथा निपटान शामिल हैं, जिनका वर्णन निम्न है–

(1) स्थिति को समझना (Understanding the Situation)–एक प्राथमिक चिकित्सक का सर्वप्रथम यह कर्तव्य होता है कि तुरन्त घायल की स्थिति को समझें तथा उसी के अनुसार सुचारु रूप से कार्य करें। उसे तुरन्त यह निर्णय लेना चाहिए कि घायल को डॉक्टर की सहायता की तुरन्त आवश्यकता है या नहीं, समयानुसार जैसा उचित हो उसे वही कार्य करना चाहिए।

(2) निदान (Diagnosis)–निदान के लिए प्राथमिक सहायक को सबसे पहले पता लगाना चाहिए कि दुर्घटना कैसे हुई। यह रोगी से पूछा जा सकता है यदि न बता पाए तो प्रत्यक्षदर्शियों से पता लगाया जा सकता है।

निदान का अगला चरण लक्षणों को देखना है जैसे- मूर्च्छा, प्यास, दर्द या कंपकंपी आदि। फिर प्राथमिक सहायक का यह कर्तव्य बनता है कि वह उन लक्षणों की ओर ध्यान दें जो सामान्य दशा से भिन्न हों इनमें–सूजन, रक्त का जमाव, पीलापन या विकृत आते हैं जिन्हें प्राथमिक चिकित्सक आसानी से देख सकता है।

(3) उपचार (Treatment)–उपचार के लिए की स्थिति के कारण का तत्काल निवारण प्राथमिक सहायक द्वारा किया जाए ताकि स्थिति और न बिगड़े। उसका यह भी कर्तव्य बनता है कि गंभीर रक्तस्राव, आघात, मूर्च्छा और सांस रुकने के मामलों पर विशेष ध्यान दे और उनका तुरन्त उपचार करे।

(4) तुरन्त निबटान (Immediate Disposal)–तुरन्त निबटान के लिए प्रबन्ध करना भी प्राथमिक सहायक (चिकित्सक) का एक महत्त्वपूर्ण कार्य है। उसे यह भी तय करना है कि रोगी को दुर्घटना स्थल पर ही डॉक्टर की आवश्यकता है या किसी अन्य उपयुक्त स्थान पर, ऐसा सम्भव न हो तो परिस्थितियों के अनुसार उसे तत्काल अस्पताल में पहुँचा दिया जाए। इसी के साथ प्राथमिक चिकित्सक का यह भी कर्तव्य बनता है कि रोगी के परिवार के सदस्यों या उसके सम्बन्धियों को भी फौरन सूचित करे।

(5) इच्छा से पूर्णतया सहायता में लीन करना (Willingly involved completely)–प्राथमिक चिकित्सक का मुख्य कर्तव्य है कि यदि वह किसी दुर्घटना में सहायक की भूमिका निभा रहा है तो अपने आपको उपस्थिति में अपनी इच्छा से लीन करें अर्थात् अपने पूर्ण सामर्थ्य व शक्ति के साथ उस दुर्घटनाग्रस्त रोगी के साथ निःस्वार्थ भावना से निबटान (Disposal) न होने तक रहे तथा पूर्ण स्थिति का विवरण डॉक्टर को दे, इससे रोगी का प्राथमिक सहायता देने वाले पर विश्वास व भरोसा बना रहता है और जल्दी स्वस्थ होता है।

(6) वातावरण को शांत बनाए रखना (To keep the environment peaceful)–प्राथमिक चिकित्सक का एक यह भी कर्तव्य बनता है कि वह वातावरण को शांत बनाए रखने के लिए भीड़ से भी समर्थन की अपील करें और उन्हें शांति बनाए रखने के लिए कहे क्योंकि ज्यादा भीड़ इकट्ठे होने से रोगी को हवा की कठिनाई होती है, वहीं प्राथमिक सहायता का कार्य भी सुचारु रूप से नहीं चलाया जा सकता तथा रोगी भी भीड़ देखकर घबरा जाता है।

(7) मधुर व्यवहार (Sweet Temperament)–प्राथमिक चिकित्सक का कर्तव्य बनता है कि वह अपने व्यवहार को मधुर व दोस्ताना रखे ताकि रोगी का विश्वास जीत सके। घायल व्यक्ति ढांढस बंधाना चाहिए तथा रोगी को विश्वास दिलाए कि कोई विशेष बात नहीं, सब कुछ जल्दी ही ठीक हो जाएगा।

(8) जिम्मेदारी की भावना (Sense of Responsiblity)–प्राथमिक सहायक का यह कर्तव्य बनता है कि वह जिस दुर्घटना में प्राथमिक सहायता का कार्य हाथ में लेता है तो उसे अपनी जिम्मेदारी (Responsibility) समझ कर उस कार्य को पूर्ण रूप से संपन करे अर्थात् मरीज को अस्पताल पहुंचाने तक उसके साथ रहे। डॉक्टर को पूर्ण स्थिति के बारे अवगत कराए, उसके परिवार के सदस्यों को सूचना देकर निश्चित स्थान पर बुलाए तथा उनका उत्साह बढ़ाए, सांत्वना दें कि सब ठीक हो जाएगा, चिन्ता की कोई बात नहीं। इस प्रकार प्राथमिक सहायक का कर्तव्य स्वयं में भी एक उत्तरदायित्वपूर्ण कार्य माना गया है।

(9) सीमा में रहना (To remain in his limit)–प्राथमिक सहायक को आवश्यकता से अधिक कार्य नहीं करना चाहिए तथा अपने क्षेत्र से बाहर अतिक्रमण करने की प्रवृत्ति नहीं होनी चाहिए, क्योंकि जीवन को सुरक्षित रखने के लिए दक्षता (Expertness) व शारीरिक विज्ञान का ज्ञान बहुत आवश्यक है। रोगी से उत्साहजनक बातें कर उसका साहस बढ़ाना चाहिए ताकि उसे यकीन हो जाए कि आप उसे सही इलाज दे रहें हैं और वह ठीक हो जाएगा।

(10) सबसे पहले रक्तस्राव को रोकना (To stop Bleeding first)–घायल व्यक्ति को चोट के कारण यदि रक्तस्राव अधिक हो रहा है तो सहायक का यह महत्त्वपूर्ण कर्तव्य बनता है कि वह सबसे पहले उसे तुरन्त रोकने का प्रबंध करें अन्यथा घायल का जीवन खतरे में पड़ जायेगा।

उपरोक्त के अतिरिक्त निम्न बातों पर भी ध्यान देना चाहिए।

(i) पीड़ित व्यक्ति का उपचार धैर्यपूर्वक तथा शांतिपूर्वक करें, हड़बड़ी या जल्दी में न करें।

(ii) रोगी की सुरक्षा व दुर्घटना के कारण को तत्काल हटाना चाहिए।

(iii) सामान्य बुद्धि का उचित प्रयोग करें ताकि वह उपलब्ध साधन को काम में लाने में सक्षम हों।

(iv) रोगी में विश्वास व धैर्य पैदा करना भी उसका कर्तव्य है।

(v) रोगी के प्रति विनम्रता दिखाना, प्यार व सहानुभूति देना।

◆◆◆

CIMETRIX
SKILLED INDIANS · SKILLED INDIA

5

योग शिक्षा
[Yoga Education]

1. योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? व्यक्ति के जीवन में इसका क्या महत्त्व है?
(What do you understand by Yoga? What is its importance in man's lives.)

अथवा

योग का अर्थ तथा महत्त्व लिखे।
(Write down the meaning and importance of Yoga.) (June 2018)

उत्तर–योग : अर्थ तथा महत्त्व [Yoga : Meaning and Importance]–योग शब्द का **वर्णन वेदों,** उपनिषदों, गीता तथा पुराणों में अति प्राचीन काल से होता आया है। विदेशी शासन तथा गुलामी **के कारण** हम पर पश्चिमी सभ्यता का रंग चढ़ गया और हम योग शक्ति तथा इसके महत्त्व को भूल गये। **स्वतन्त्रता** के पश्चात् हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के महत्त्व को जन-जन तक पहुँचाना आरम्भ कर दिया है, **जिससे** भारतीय दर्शन की आधुनिक पीढ़ी को जानकारी मिल सके। इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता **कि** भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्त्वपूर्ण शब्द है। आत्मदर्शन एवं समाधि से लेकर कर्म क्षेत्र तक योग का व्यापक व्यवहार हमारे शास्त्रों में हुआ है।

योग शब्द की निष्पत्ति **'युज्'** धातु से हुई है, जिसका अर्थ है **युक्त करना,** जोड़ना अथवा **मिलाना** **अर्थात्** संयमपूर्वक साधना करते हुए आत्मा को परमात्मा के साथ जोड़कर समाधि का आनन्द लेना योग है।

योग के सम्बन्ध में विभिन्न विद्वानों ने समय-समय पर अपने दृष्टिकोण के अनुसार परिभाषाएँ दी हैं, **जिनसे** योग के सम्बन्ध में धारणा और भी स्पष्ट हो जाती है–

1. महर्षि व्यास योग का अर्थ समाधि बताते हैं।
2. योग दर्शन के उपदेष्टा महर्षि पतंजलि के अनुसार–**'योगश्चित्त वृत्तिनिरोधः'** 'मन की वृत्तियों (रूप, रस, गंध, स्पर्श तथा शब्द के लोभ) को रोकना योग है, अर्थात् चित्त की चंचलता का दमन ही योग है'।
3. महर्षि याज्ञवल्क्य के अनुसार–**'संयोगः योग इत्युक्तः जीवात्मनः परमात्मनः'** 'जीवात्मा तथा परमात्मा के मिलन का नाम योग है'।
4. भारतीय वाङ्मय में गीता का अपना महत्त्वपूर्ण स्थान है। भारतीय सन्तों ने गीता के योग का प्रचार विश्व भर में किया है। भगवान् श्रीकृष्ण को योगेश्वर कहा गया है।

   भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण द्वारा योग का अर्थ समझाते हुए कहा गया है **'समत्वं योग उच्यते'**–'समत्व योग कहलाता है'। अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का एकाकार होना ही योग है। छठे अध्याय में कहा गया है **'योगः कर्मसु कौशलम्'**–'कर्मों में कुशलता योग है।' अर्थात् प्रत्येक कार्य को कुशलतापूर्वक सम्पन्न करना ही योग है।

5. जैनाचार्यों के अनुसार जिन साधनों से आत्मा की शुद्धि तथा मोक्ष की प्राप्ति होती है, वह योग है।
6. जैन दर्शन में मन, वाणी तथा शरीर की वृत्तियों को भी कर्म योग कहा गया है।
7. आधुनिक युग के योगी श्री अरविन्द के अनुसार 'परमदेव के साथ एकत्व की प्राप्ति के लिए प्रयास करना तथा इसे प्राप्त करना ही सब योगों का स्वरूप है।'
8. वेदान्त के अनुसार, "जीव तथा आत्मा के मिलन की संज्ञा ही योग है।"
9. योग वशिष्ठ के अनुसार, "संसार सागर से पार होने की युक्ति को ही योग कहा जाता है।"
10. स्वामी शिवानन्द सरस्वती के शब्दों में, 'योग उस साधना की प्रणाली का नाम है जिसके अन्तर्गत जीवात्मा तथा परमात्मा के एकत्व का अनुभव होता है एवम् जीवात्मा का परमात्मा के साथ ज्ञानपूर्वक संयोग होता है।'
11. भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति स्वर्गीय डॉ. राधाकृष्णन के शब्दों में, 'योग वह प्राचीन पथ है जो व्यक्ति को अन्धेरे से प्रकाश में लाता है।'

योग की ऊपर वर्णित परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि–

1. योग से आत्मा तथा परमात्मा का मिलन सम्भव होता है। योग दोनों के मिलन का साधन है।
2. मन बड़ा चंचल है, परन्तु योग मन की चंचलता पर रोक लगाता है।
3. मन को शुद्ध करने तथा बुराइयों पर विजय प्राप्त करने में योग की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।
4. योग से जीवन-क्षेत्र के विभिन्न कार्यों को कुशलतापूर्वक सम्पन्न करने की शक्ति प्राप्त होती है।
5. यदि व्यक्ति प्रयास करे तो वह योग के माध्यम से अनंत शक्तियों का स्वामी बन सकता है।
6. अज्ञानता दूर करके ज्ञान चक्षुओं को खोलने में योग की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।
7. व्यक्ति योग के माध्यम से अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकता है।
8. किसी भी कार्य को पूरा करने के लिए एकाग्रता अनिवार्य है। मन की एकाग्रता से ही ईश्वर की प्राप्ति सम्भव है। योग व्यक्ति की एकाग्रता में सहायक होता है। इसके द्वारा व्यक्ति समाधि की स्थिति को प्राप्त करता हुआ परमात्मा में लीन होकर मोक्ष प्राप्त कर सकता है।

योग की ऊपर वर्णित विशेषताओं तथा गुणों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग का केवल धार्मिक तथा दार्शनिक आधार ही नहीं है, वरन् शारीरिक, भौतिक तथा वैज्ञानिक आधार भी है। योग का सम्बन्ध स्थूल तथा सूक्ष्म दोनों शरीरों से है।

योग का महत्त्व एवं उपयोगिता *(Importance and use of Yoga)*

योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है, बल्कि हमारे व्यक्तित्व में भी निखार लाता है। जीवन के प्रति आपके नजरिए को बदलता है तथा आपके विचारों, इच्छाओं, मनोभावों व शारीरिक प्रविधियों में एक तूफानी बदलाव लाता है। योग के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए किन हबर्ड (Kin Hubbard) कहते हैं– "यह बताना बड़ा कठिन है कि वह क्या चीज है जो खुशी लाती है, क्योंकि गरीबी व धन दोनों असफल हो चुके हैं।" (It is pretty hard to tell what does bring happiness; poverty and wealth have both failed).

योग जीवन को अच्छी तरह समझने और उसे अच्छी तरह जीने की कला में पारंगत करता है। हमारे जीवन के सभी पक्षों और विकास के सभी आयामों को योग क्रियाएं सभी तरह से प्रभावित करती हैं। संक्षेप में योग के महत्त्व और उसकी उपयोगिता को निम्न प्रकार से लिपिबद्ध किया जा सकता है–

1. शारीरिक महत्त्व (Physical Importance)–प्रत्येक व्यक्ति की यह इच्छा होती है कि शरीर हृष्ट-पुष्ट हो, उसके अंगों-प्रत्यंगों की कार्य क्षमता में वृद्धि हो तथा वह एक लम्बा जीवन व्यतीत करे। वह नीरोग तथा ओजस्वी और कांतिमय बना रहे। शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने, अंगों की कार्य क्षमता में वृद्धि करने व उसे नीरोग बनाए रखने में योग साधना का कोई सानी नहीं। **इसके द्वारा निम्न प्रकार के शारीरिक** एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभ प्राप्त होने की पूरी-पूरी संभावना रहती है।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA

- योग सम्बन्धी प्राणायाम द्वारा हमारे फेफड़ों की फैलने व सिकुड़ने की शक्तियों में वृद्धि होती है, जिससे अधिक ऑक्सीजन फेफड़ों में जाती है। दिल की कार्यक्षमता बढ़ती है और यह शक्तिशाली हो जाता है तथा श्वास क्रिया को नियंत्रित कर श्वास को स्थिर एवं शांत करने में सहायता मिलती है। अधिक ऑक्सीजन के कारण रक्त साफ होता है तथा शारीरिक थकान दूर होती है।
- पाचन क्रिया को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है, जिससे बहुत सी बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है।
- रीड की हड्डी और मांसपेशियों के उचित गठन में योग साधना अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- योग साधना से शरीर की रोग निरोधक शक्ति में वृद्धि होती है।
- योग शारीरिक थकान दूर करने में ही नहीं बल्कि दीघार्यु बनने के कार्य में भी बहुत उपयोगी सहायता प्रदान करता है।

2. मानसिक महत्व (Mental Importance)—यदि मन स्वस्थ है तो ही शरीर स्वस्थ होगा। इसलिए कहते हैं कि 'मन चंगा तो कटौती में गंगा' या मन के जीते जीत है और मन के हारे हार'। वर्तमान भौतिक युग में एक और सुख-सुविधाओं में वृद्धि हुई है, वहीं दूसरी ओर मानसिक तनाव में भी वृद्धि हुई है। इस भागम-भाग, तनावपूर्ण तथा अशांत जीवन से मुक्त होने का बहुत ही सरल उपाय है 'योग' जिससे मानसिक शक्तियों के समुचित पोषण और विकास के लिए उपयुक्त चेतना और शक्ति भी प्राप्त होती है।

- योग द्वारा प्राप्त इस सुन्दर और स्वस्थ शरीर में सबल और सशक्त मस्तिष्क का विकास स्वतः हो जाता है।
- योग द्वारा चित्तवृत्तियों और मन की चचंलता पर अंकुश लगाने की शक्ति आती है। एकाग्रचित्तता एवं ध्यान की स्थिरता मानसिक शक्तियों के लिए उपयुक्त पृष्ठभूमि तैयार करती है तथा अभ्यास, संयम, साधना और समाधि द्वारा इन्हें उचित पोषण मिलता रहता है।
- योग साधना, ग्रहण क्षमता, धारण शक्ति (Retention Power) तथा पुनःस्मरण (Recall) शक्ति में सहायक बनकर योगी की स्मृति (Memory) प्रक्रिया को अच्छे से अच्छा बनाने में सहयोग प्रदान करती है।
- जिस प्रकार शरीर की सफाई के लिए स्नान आवश्यक है, उसी प्रकार मन की सफाई के लिए प्राणायाम जरुरी है। जिससे स्मरण शक्ति में वृद्धि, नाड़ी संस्थान (Nervous System) शक्तिशाली होता है और मन की चंचलता दूर होती है।

3. नैतिक महत्व (Moral Importance)—योग-साधना व्यक्ति को नैतिक रूप से ऊंचा उठाने में निम्न प्रकार से यथेष्ट सहयोग प्रदान करती है।

- योग-साधना से प्राप्त इन्द्रिय शक्ति निग्रह द्वारा व्यक्ति को अपनी इन्द्रियों पर आवश्यक नियंत्रण रख उन पर अंकुश लगाने की क्षमता प्राप्त होती है। परिणामस्वरूप व्यक्ति विषय-वासनाओं का दास न होकर उनका स्वामी बन जाता है और इस तरह रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्दों के मोहजाल से दूर रहकर पथ भ्रष्ट न होने देने में योग साधना अमूल्य सहयोग प्रदान करती है।
- योगी का भोजन और उससे सम्बन्धित आदतें काफी सात्विक और नियंत्रित होने के कारण उसके आचार-विचार में बहुत अधिक सादगी, सात्विकता और अच्छाइयां घर कर लेती हैं।
- योग साधना द्वारा संवेगों (Emotions) पर उचित नियंत्रण स्थापित करने और भावात्मक संतुलन बनाए रखने की क्षमता विकसित होती है।
- यम, नियम, संयम, साधना और समाधि द्वारा नैतिक सम्बन्धी सद्विचारों और आदतों को पोषित कर पल्लवित और सुरभित करने का सुयोग प्राप्त होता है। सत्यप्रियता, प्रिय शब्द समय की पाबन्दी, ईमानदारी, सहिष्णुता, शांति, सहानुभूति आपसी प्रेम भाव एवं सहयोग आदि सभी नैतिक मूल्यों की स्थापना में योग साधना का महत्त्वपूर्ण सहयोग होता है।

4. सामाजिक महत्व (Social Importance)—व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है। उसके लिए समाज के बिना रहना यदि असंभव नहीं है तो कठिन अवश्य है। क्योंकि व्यक्ति जो कुछ भी लेता है, समाज से लेता है। व्यक्ति के गुणों व अवगुणों की पहली पाठशाला परिवार है तथा अन्तिम पाठशाला समाज है। व्यक्तियों से मिलकर समाज बनता है। इसलिए जैसे व्यक्ति होंगे, वैसा ही समाज होगा। योग साधना से केवल व्यक्तिगत हित ही नहीं वरन् समाज का भी हित होता है, क्योंकि व्यक्ति के हित में ही समाज का हित निहित है अतः योग साधना का सामाजिक दृष्टि से निम्न महत्त्व है—

- समाज में जिस प्रकार के व्यक्ति होंगे, वे अपने अनुकूल समाज का निर्माण करना चाहेंगे। योग साधना के पथ पर चलने वाले व्यक्तियों से इस प्रकार एक अच्छे समाज की रचना का सुअवसर प्राप्त हो सकता है।
- सामाजिक बुराइयों जैसे छल, कपट, धोखाधड़ी, नशीले पदार्थों का सेवन, रिश्वतखोरी, काला बाजारी, हिंसा व मारकाट तथा अन्य इन्द्रिय-जनित और सांसारिक विषयों की आशक्ति से सम्बन्धित अपराधों की संख्या में कमी लाने के कार्य में भी यौगिक पथ अमूल्य सहयोग प्रदान कर सकता है।
- आज समाज के सामने मूल्यों और नैतिकता के मापदंडों को बनाए रखने का जो संकट है और जो आपसी वैमनस्य, ईर्ष्या और शत्रुता और घृणा का जो वातावरण घर-बाहर, देश-विदेश में व्याप्त है, उसे यौगिक साधना द्वारा सुझाए गए प्रेम सहयोग, शान्ति, संयम, धैर्य, सहिष्णुता, साधना और सच्चाई के मार्ग से ही सहज और सुखमय बनाया जा सकता है।

5. आध्यात्मिक महत्व (Spiritual Importance)—योग साधना व्यक्ति को शरीर एवं मन से कहीं अधिक ऊपर आध्यात्मिक प्रगति का रास्ता दिखाती है।

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

- शरीर और मन से परे व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व के अभिन्न अंग आत्मा को जानने, पहचानने का अवसर मिलता है।
- भारतीय दर्शन के अनुसार व्यक्ति के दो शरीर हैं :-
  - ◆ स्थूल और सूक्ष्म, यौगिक साधना शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों से परे अति सूक्ष्म तथा सुप्त दैविक तथा अलौकिक शक्तियों के जागरण में मददगार होती है।
  - ◆ सृष्टि ईश्वरमय है। सभी प्राणी उसी परमात्मा के अंश हैं तथा हमें सभी के प्रति प्रेम और आदर भाव रखने चाहिए।
- केवल स्वयं की आत्मा ही नहीं बल्कि सभी प्राणियों की आत्माओं का उद्गम और गंतव्य स्थान परमात्मा है।
- जीवन का अंतिम उद्देश्य भौतिक सुखों और साधनों का संचय नहीं बल्कि परमात्मा से मिलन अथवा मोक्ष प्राप्ति है। इससे शाश्वत (Eternal) सत्य का ज्ञान होता है।

6. रोगों की रोकथाम और रोगों से प्राकृतिक बचाव (Prevention of Diseases and Immunization)—योग क्रियाओं से रोगों से बचाव होता है। यदि किसी कारणवश बीमारियाँ लग जाएं तो उनसे छुटकारा पाने की विधियाँ और रोगों से प्राकृतिक बचाव शामिल है। इन रोगों से छुटकारा किस प्रकार पाया जाए और मनुष्य को निरोग किस प्रकार रखा जाए, यह आसन, धोती, नौली, प्राणायाम, तराटका, वस्ति आदि क्रियाओं द्वारा आन्तरिक अंगों की शुद्धि होती है, यह योग ज्ञान ही बताता है।

7. त्याग एवं अनुशासन की भावना (Spirit of Sacrifice and Discipline)—योग द्वारा व्यक्ति में त्याग एवं अनुशासन की भावना का संचार होता है। त्यागी तथा अनुशासन में रहने वाले नागरिक ही वास्तव में आदर्श नागरिक कहलाते हैं। अष्टांग योग में अनुशासन को मुख्य स्थान दिया जाता है। अनुशासन के सांचे में ढलकर नागरिक अपने देश को महान बना सकते हैं। योग के नियमों की पालना करने वाला व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं, अनुशासित इच्छाओं, मानवीय भावनाओं, संवेग, विचार इत्यादि पर नियंत्रण रखता है।

8. सुधारात्मक महत्व और शिथिलता (Corrective Value and Relaxation)—आसनों से योग का सुधारात्मक महत्त्व भी बहुत अधिक है। यह हमें उचित आसन (correct posture) बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण जानकारी प्रदान करते हैं। योग क्रियाओं और आसनों द्वारा ठीक ढंग से बैठने, चलने खड़े होने तथा अधिकतम शारीरिक क्रियाओं को सफलतापूर्वक पूर्ण करने की क्षमता प्रदान करते हैं।

◆◆◆

2. योग शिक्षा से आप क्या समझते हैं? इसके लक्ष्य, क्षेत्र व कार्यों का विस्तार से वर्णन करें।
(What do you understand by Yoga education? Discuss in detail aims, scope and functions of yoga education.)

अथवा

आधुनिक समाज में योग शिक्षा का उद्देश्य तथा क्षेत्र लिखे।
(Write down the aims and scope of Yoga education in modern society.) **(June 2018)**

उत्तर–योग शिक्षा (Yoga Education)—योग का व्यक्ति के जीवन में बहुत महत्त्व है। व्यक्ति का सर्वांगीण विकास हो, इसके लिए योग एक महत्त्वपूर्ण साधन है। योग-साधना एक ऐसी सरल तथा सफल साधना है जिसके द्वारा व्यक्ति का विकास ही नहीं वरन् सारे समाज, राष्ट्र तथा अन्त में सारी मानवता का कल्याण हो सकता है। यदि व्यक्ति अच्छा है, ईमानदार है, चरित्रवान् है, कर्तव्यनिष्ठ है तो समाज भी ऐसा ही बनेगा। यदि समाज अच्छा है तो राष्ट्र अच्छा होगा। यदि सभी राष्ट्र अच्छे हैं तो विश्व अच्छा होगा। युद्ध तथा आतंकवाद का भय समाप्त हो जायेगा। विश्व में स्थायी शांति की स्थापना हो जाएगी तथा सारे विश्व का कल्याण होगा।

यदि सभी व्यक्तियों के लिये योग-शिक्षा की व्यवस्था उपलब्ध हो तो यह मानव कल्याण के लिए एक विशिष्ट भूमिका निभा सकती है।

योग के महत्त्व के बारे में हमारे देश के कर्णधारों को जानकारी हुई। शिक्षा नीति बनाने वाले अधिकारियों को हमारे देश में योग का क्या महत्त्व है? इसका ज्ञान हुआ। परिणामस्वरूप योग के इसी व्यापक महत्त्व एवं उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए योग को पाठ्यक्रम में एक अनिवार्य विषय बनाने की बात जोर पकड़ती जा रही है।

पिछले दिनों पतंजलि योग विद्या पीठ की स्थापना के अवसर पर भारत के उपराष्ट्रपति श्री भैरोसिंह शेखावत, उत्तरांचल के मुख्यमंत्री श्री नारायण दत्त तिवारी तथा अन्य उच्च अधिकारियों तथा पूंजीपतियों की उपस्थिति योग साधना के पीछे उनकी रुचि का परिचायक है।

योग हमारे व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन की पूर्णता के लिए आवश्यक तथा उपयोगी है। इसलिए इसे ठीक प्रकार से समझने, जानने, क्रियाओं का क्रियात्मक ज्ञान तथा उसमें निहित आवश्यक सावधानियों तथा लाभों की पूरी जानकारी प्राप्त करना तथा विद्यार्थियों के समक्ष इन्हें रखना तथा उन्हें योग-क्रियाओं के लिए प्रेरित करना बहुत आवश्यक है। योग साधना से विद्यार्थियों का शारीरिक तथा मानसिक विकास संभव हो सकता है।

योग शिक्षा विद्यार्थियों के हित में है। योग शिक्षा विद्यार्थियों में एकाग्रचित्तता पैदा करेगी, जिससे वे पढ़ाई में ज्यादा ध्यान देने में सफल होंगे। परन्तु विचारणीय प्रश्न यह है कि योग-शिक्षा का क्षेत्र, कार्य व्यापार तथा उद्देश्य क्या निश्चित किए जाएँ। किस वर्ग के विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा अनिवार्य की जाए तथा कितना समय इस कार्य के लिए प्रदान किए जाए। कुछ ऐसे ही महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं पर हम चर्चा करने का प्रयास करेंगे जिससे विद्यार्थियों, अध्यापकों तथा शिक्षा से जुड़े अन्य सदस्यों को भी योग की क्रियाओं का लाभ प्राप्त हो सके।

योग शिक्षा के उद्देश्य *(Aims of Yoga Education)*

योग शिक्षा को माध्यमिक विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों के छात्र, छात्राओं के लिए अनिवार्य किया जाना चाहिए, जिससे देश की युवा पीढ़ी का सर्वांगीण विकास हो सके। वे सत् चरित्र वाले बनें। उन्हें देश के गौरव की पहचान करवाई जाए, जिससे विश्व में भारत को वही सम्मान तथा गौरव प्राप्त हो, जो उसे अतीत में प्राप्त था।

शिक्षा संस्थाओं में योग शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य हो सकते हैं–

1. योग साधना के माध्यम से विद्यार्थियों के आत्मिक तथा आध्यात्मिक विकास में सहायता करना।
2. विद्यार्थियों के शारीरिक विकास का मार्ग प्रशस्त करना।
3. युवा वर्ग को विभिन्न रोगों से ग्रसित न होने देना।
4. योग-साहित्य तथा योग-आचरण से उनमें अच्छे संस्कार डालना। युवा पीढ़ी को मानवीय मूल्यों का ज्ञान करवाना।
5. रोगों से ग्रसित न होने देना। रोग-ग्रस्त होने की दशा में यौगिक क्रियाओं से रोग-मुक्त होने के उपाय बताना।
6. युवा वर्ग की मानसिक शक्तियों के उपयुक्त विकास में सहायता प्रदान करना।
7. युवा पीढ़ी को मानसिक अशांति तथा तनाव मुक्त जीवन जीने की कला से परिचित करवाना।
8. यौगिक क्रियाओं से तन तथा मन को स्वस्थ तथा सुंदर बनाने के उपाय बताना।
9. विद्यार्थियों को भोग-विलास से दूर रहकर ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए शिक्षा प्राप्त करना।
10. विद्यार्थियों को संवेगात्मक रूप से स्थिर तथा सबल बनाने में सहायता करना।
11. विद्यार्थियों के नैतिक तथा चारित्रिक उत्थान में सहायता देना।

योग शिक्षा का क्षेत्र *(The Scope of Yoga Education)*

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

अध्ययन सामग्री के किसी भी विषय के क्षेत्र की जब चर्चा की जाती है तो उस विषय के विशेषज्ञों के समक्ष विचार करने के लिए दो महत्त्वपूर्ण बिन्दु होते हैं, जिन पर गहन चर्चा होती है तथा गहन विचार-विमर्श के पश्चात् ही उस विषय के संबंध में निर्णय लिया जाता है। उस विषय की अध्ययन सामग्री पर भी चर्चा होती है।

ये महत्त्वपूर्ण बिन्दु जिन पर गहन विचार-विमर्श तथा गहन चर्चा होती है वे हैं–

1. उस विषय के अध्ययन के अंतर्गत क्या-क्या शामिल किया जाए अर्थात् अध्ययन सामग्री क्या हो?
2. उस विषय की उपयोगिता-सैद्धांतिक आधार पर तथा व्यावहारिक आधार पर क्या होगी?

योग विषय भी अन्य विषयों की तरह कक्षाओं में पढ़ाया जाये–Theory तथा Practical रूप में।

जहाँ तक योग का संबंध है इसके उपयोग का क्षेत्र बहुत व्यापक है। इसे कुछ सीमाओं में बाँधना संभव नहीं है। विद्यार्थियों के हितों को ध्यान में रखते हुए पाठ्यक्रम निर्धारित करना आवश्यक है। इसलिए योग शिक्षा के अंतर्गत निम्न विषय-वस्तु हो सकती है–

1. योग से अभिप्राय, योग क्या है, विभिन्न धर्मों के आचार्यों के विचार।
2. योग की व्यक्तिगत तथा सामाजिक दृष्टि से उपयोगिता।
3. योग के विभिन्न प्रकार
4. योग से संबंधित प्राचीन पुस्तकों तथा ग्रंथों की जानकारी।
5. अष्टांग योग के सभी अंगों की सैद्धांतिक तथा क्रियात्मक जानकारी।
6. यौगिक क्रियाएँ तथा यौगिक आहार, जिससे शरीर सुंदर तथा शक्तिशाली बन सके।
7. मानसिक विकास के लिए यौगिक क्रियाओं की जानकारी।
8. शारीरिक, मानसिक विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक आनन्द की प्राप्ति। अर्थ, काम, धर्म तथा सबसे महत्त्वपूर्ण मोक्ष की प्राप्ति। आत्मा का परमात्मा से मिलन।

योग शिक्षा की उपयोगिता : प्रयोग की दृष्टि से इसका क्षेत्र–

योग शिक्षा के क्षेत्र की बात यदि योग से उठाए जाने वाले लाभों के संदर्भ में की जाए तो यह एक सार्वभौमिक सत्य है कि योग का क्षेत्र अत्यन्त व्यापक है तथा एक दृष्टि से सीमाहीन है। व्यक्तिगत कल्याण केवल आर्थिक उपयोग की सीमाओं को लांघ कर आत्मिक उत्थान तथा परमपिता परमेश्वर से मिलने की बात कहने लग जाए तो ऐसे स्थिति में उस विषय को किन सीमाओं में बाँधा जा सकता है। अनंत में लीन होने की अभिलाषा किस मानव में नहीं होती। परमपिता परमेश्वर में लीन होने के लिए ऋषि-मुनि, साधु-सन्त, योगी-भोगी सभी कितना प्रयास करते हैं। गर्भ-गृह के अंधकूप में कौन बार-बार उल्टा लटके रहना चाहेगा। अनन्त में विलीन होने के लिए जितने भी साधन बन पड़े, उतने ही थोड़े हैं।

योग विषय में मार्गों की कोई सीमा नहीं है। साध्य एक होते हुए भी साधन एक नहीं वरन् अनेक हैं। योग जब सामाजिक मूल्यों की बात करता है तब भी उसका क्षेत्र काफी व्यापक बन जाता है।

रिश्वत, बेईमानी, भ्रष्टाचार, अनैतिकता आदि से समाज आज आक्रान्त है।

निठारी काण्ड जहाँ बच्चों का यौन शोषण तथा उनकी हत्या करके अंगों को काटना तथा उन्हें खाना दानव वृत्ति से भी वीभत्स है। पैसे की लालच में मानव इतना अंधा कि इन बच्चों के अंगों की तस्करी करने में भी उनकी की आत्मा उन्हें नहीं कोसती।

ऐसे दूषित समाज में यदि कोई आशा की किरण शेष रह जाती है तो वह केवल योग है।

योग मन तथा शरीर की शुद्धता तथा पवित्रता से जनमानस तथा समाज के लिए प्रेरक बन सकता है। एक-एक अच्छे व्यक्ति से जुड़ते हुए ऐसे समाज की कल्पना की जा सकती है, जहाँ शांति, समानता, भाई-चारे तथा प्रेम की समरसता प्रवाहित हो सके। जहाँ कोई पुलिस अधिकारी किसी बंदी के शरीर को जलती सिगरेट से न दागे तथा जहाँ निठारी कांड जैसे जघन्य कांड न हों।

यह कहा जा सकता है कि योग द्वारा प्रदत्त शिक्षा की सामग्री, उसका कार्य क्षेत्र तथा उसके उद्देश्य अत्यन्त व्यापक हैं जिनमें जन-जन की सर्वांगीण उन्नति (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक) के साथ-साथ समाज, राष्ट्र तथा संपूर्ण विश्व की शांति तथा प्रगति संभव है।

योग-साधना कोई नवीन विषय नहीं है। इसके बीज अतीत में छुपे हुए हैं। यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं है कि योग के तत्त्व सृष्टि के मूल में निहित हैं। भारतीय दर्शन तथा संस्कृति योग पर आधारित रही है और आज भी है। भारतीय ग्रंथों में हमें पढ़ने को मिलता है कि हमारे ऋषि-मुनि हजारों सालों का स्वस्थ जीवन बिताते थे। शारीरिक तथा मानसिक रूप से हृष्ट-पुष्ट रहते थे। यह सब योग-साधना के कारण ही था।

योग हमारे जीवन का आधार है, जबकि वियोग जीवन से पलायन। जहाँ जीवन है, प्रगति तथा सम्पन्नता है, वहाँ योग है। जीवन की गति तथा प्रगति सभी तरह से अथाह है, सार्वभौमिक है, शाश्वत् सत्य है। योग की शिक्षा की अनिवार्यता, सार्वभौमिकता, विस्तृतता तथा व्यापकता को भी हमें स्वीकार करना है।

योग से ही हम व्यक्तिगत तथा सामाजिक, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय कल्याण की आशा कर सकते हैं।

योग शिक्षा के कार्य *(Functions of Yoga Education)*

योग शिक्षा के कार्य बहुत व्यापक हैं, जिसे सीमाओं में बांधना संभव नहीं है। योग मानव जीवन से संबंधित सभी पहलुओं से किसी न किसी रूप में जुड़ा हुआ है। योग शिक्षा ही सही अर्थों में जीवन को सही ढंग से जीने की कला है, शिक्षा है।

योग शिक्षा में निहित योग संबंधी ज्ञान तथा यौगिक क्रियाओं का संक्षिप्त वर्णन निम्नलिखित है–

शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक विकास *(Physical Health and Mental Development)*

एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मन हो सकता है। सुंदर, स्वस्थ तथा बलिष्ठ शरीर दूसरों को भी प्रभावित करता है।

योग शिक्षा द्वारा शारीरिक विकास तथा शारीरिक स्वास्थ्य की दिशा में निम्नलिखित कार्य निभाए जाते हैं–

1. योग की शिक्षा अथवा योग का ज्ञान रीढ़ की हड्डी तथा शारीरिक मांसपेशियों के उचित गठन, नियंत्रण तथा लचीला और शक्तिशाली बनाने में सहायता देता है।
2. हमारा शरीर विकारों से भरा हुआ है। वात, कफ, पित्त के कारण अनेक रोग शरीर में लगे रहते हैं। ऐसी स्थिति में शरीर से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने में यौगिक क्रियाएँ महत्त्वपूर्ण योगदान देती हैं।
3. योग शरीर के आंतरिक अवयवों तथा प्रणालियों को ठीक ढंग से सफाई करने में सहायता प्रदान करता है।
4. योग से रक्त-दबाव, हृदय-गति तथा शरीर का तापमान आदि को सामान्य तथा उपयुक्त बनाए रखने में सहायता मिलती है।
5. हमारे भोजन का शरीर पर बहुत प्रभाव पड़ता है। भाग-दौड़ की जिन्दगी में आहार भी भाग-दौड़ अर्थात् पैकेट बंद तथा जंकफूड हो गया है। शांति से बैठकर भोजन करने का समय ही नहीं है। ऐसी स्थिति में पाचन क्रिया का बिगड़ना स्वाभाविक है। योग पाचन क्रिया को ठीक प्रकार से नियंत्रित कर शरीर की आवश्यकता के अनुरूप ढालने में सहायता करता है।
6. यौगिक क्रियाएँ शरीर में विभिन्न रस द्रव्यों का निर्माण करने वाली विभिन्न ग्रंथियों को ठीक प्रकार से नियंत्रित कर उन्हें सजग तथा क्रियाशील बनाये रखने में सहायता प्रदान करती हैं।
7. योग से श्वास प्रक्रिया नियंत्रित होती है तथा श्वास स्थिर होता है।
8. फेफड़ों की शक्ति में वृद्धि करके योग रक्त-संचार तथा रक्त-शुद्धि के कार्य में भी सहायक होता है।
9. योग से ऐसी ऊर्जा तथा शक्ति प्राप्त होती है, जो शरीर को रोग के कीटाणुओं से लड़ने की शक्ति प्रदान करती है। इसके अतिरिक्त शरीर को बदलते मौसम तथा वातावरण के अनुकूल ढालने की क्षमता भी योग से प्राप्त हो जाती है।
10. शरीर की थकावट दूर करने, नीरोग बनाने तथा रोग ग्रस्त होने पर उपयुक्त उपचार में भी यौगिक क्रियाओं से सहायता मिलती है।
11. शरीर की अनावश्यक चर्बी को घटाकर मोटापे को दूर करने अथवा कम करने में, शरीर को नीरोग, कांतिमान् तथा पुष्प के समान हल्का, सुंदर व सुगन्धित बनाने में योग के अतिरिक्त और कोई साधन नहीं है।

योग से शरीर स्वास्थ्य तथा दीर्घायु को प्राप्त करता है। जीवन की सभी क्रियाओं में स्वस्थ शरीर अति आवश्यक है। स्वस्थ शरीर के लिए योग सबसे उपयुक्त साधन है।

मानसिक विकास *(Mental Development)*

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास हो सकता है। शरीर सुंदर है तो ही मन सुंदर हो सकता है। जीवन में तन तथा मन दोनों का स्वस्थ होना अनिवार्य है। योग जहाँ शरीर को स्वस्थ, बलिष्ठ तथा नीरोग रखता है, वहाँ मन को अच्छे कार्यों की ओर प्रेरित करता है। इसलिये योग शिक्षा मानव के शारीरिक विकास में ही नहीं वरन् मानसिक विकास में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

योग शिक्षा मानसिक विकास के लिए उचित पृष्ठभूमि ही तैयार नहीं करती, वरन् उनका उचित पोषण भी करती है।

मानसिक विकास की दृष्टि से योग शिक्षा के कार्यों अथवा महत्व का निम्नलिखित आधार पर वर्णन किया जा सकता है–

1. यह कहावत केवल कहावत ही नहीं वरन् शाश्वत सत्य है कि 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है।' योग शिक्षा जहाँ शरीर को सबल, सुंदर तथा हृष्ट-पुष्ठ बनाती है, वहाँ मन को सुंदर बनाती है। योग की क्रियाओं से तन मन दोनों सुंदर बनते हैं।

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

2. यौगिक क्रियाएँ शरीर के मल को तो बाहर निकालती ही हैं, मन के विकारों को भी समाप्त करती हैं। आधुनिक भौतिकवादी युग में पैसे की हवस बहुत बढ़ गई है। अधिकांश लोग तनाव में जीवन व्यतीत करते हैं। योग-शिक्षा तनावों को दूर करने का सबसे सरल उपाय है। योग मन को एकाग्र तथा संतुलित रखता है।
3. यम, नियम, ध्यान, धारणा, समाधि आदि क्रियाएँ मन की चंचलता पर अंकुश लगाती हैं। जब चित्तवृत्तियों पर नियंत्रण लग जाता है तो मन एकाग्र हो जाता है। एकाग्रता ध्यान को स्थिर रखने के लिए बहुत अनिवार्य है।
4. योग चिंतन, मनन तथा मानसिक शक्तियों का उचित पोषण एवं विकास करता है।
5. सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, स्वाध्याय आदि यौगिक क्रियाएँ व्यक्ति की कर्मेन्द्रियों को शांत करके ज्ञानेन्द्रियों को स्वस्थ, सबल तथा संवेदनशील बनाती हैं। इससे व्यक्ति की ज्ञान प्राप्त करने की लालसा बढ़ती है।
6. योग साधना से चित्तवृत्तियाँ निर्मल हो जाती हैं। एकाग्रता में वृद्धि होती है। परिणामस्वरूप व्यक्ति की तर्कशक्ति, स्मरणशक्ति तथा निर्णय करने की शक्ति में वृद्धि होती है। वह कल्पनाशील बनता है तथा उसमें निर्णय करने की शक्ति तथा प्रमाणों द्वारा निर्णय को लागू करवाने की क्षमता भी बढ़ जाती है।

मानसिक स्वास्थ्य तथा मन की शांति *(Mental Health and Peace)*

जैसाकि बार-बार कहा गया है कि वर्तमान भौतिकवादी युग में मनुष्य की भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति बढ़ी है तो इसके साथ-साथ मानसिक तनाव तथा अशांति भी बढ़ी है। असंतोष बढ़ा है, बीमारियाँ बढ़ी हैं। ऐसी स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य तथा मन की शांति के लिए कोई सरल उपाय बचा है तो वह केवल योग है।

मानसिक तनाव को दूर करने तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा विकास की दिशा में योग शिक्षा द्वारा निम्न कार्य किए जा सकते हैं—

1. योग से चिंता, तनाव, संघर्ष व शिथिलता को दूर करके उपयुक्त मानसिक शांति व स्वास्थ्य प्राप्त कराने में मदद मिलती है।
2. ज्ञानेन्द्रियाँ सबल बनती हैं। उनकी संवेदना तथा ग्रहणशीलता में योग द्वारा वृद्धि होती है।
3. यौगिक क्रियाओं से स्नायु संस्थान, रीढ़ की हड्डी तथा मस्तिष्क स्वस्थ, सजग तथा पुष्ट बनता है तथा मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।
5. मानसिक व्याधियों तथा शारीरिक अस्वस्थता में योग द्वारा उपचार लाभप्रद होता है।

सामाजिक विकास *(Social Development)*

योग शिक्षा से व्यक्ति की कायाकल्प हो जाती है। व्यक्ति चरित्रवान् बनता है। कर्तव्य-पालन की भावना बढ़ती है। यदि जन-जन में कर्तव्यनिष्ठा आ जाए, जन-जन चरित्रवान् बन जाए तो समाज, राष्ट्र तथा अन्त में सारे विश्व का कल्याण हो जाए। योग शिक्षा से व्यक्ति में सामाजिक कल्याण तथा विकास की भावनाएँ भी भरी जा सकती हैं।

सामाजिक विकास तथा उन्नति में योग शिक्षा निम्न आधार पर सहायक हो सकती है—

1. व्यक्ति समाज कल्याण के लिए तभी सहायक हो सकता है यदि वह स्वयं तन तथा मन से स्वस्थ है। योग तन तथा मन को स्वस्थ रखकर व्यक्तियों की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है। व्यक्तियों की कार्यक्षमता में वृद्धि से अभिप्राय है समाज की भलाई तथा विकास।
2. योग राजसी तथा तामसी भोजन के स्थान पर सात्त्विक भोजन पर बल देता है। यह कहा जाता है—'जैसा अन्न वैसा मन'। सात्त्विक भोजन से आचरण तथा व्यवहार में सुधार होता है। योग सद् आचरण की प्रेरणा देता है। आज की युवा पीढ़ी पर देश का भविष्य निर्भर करता है। यदि वर्तमान युवा पीढ़ी सद् आचरण करने वाली होगी तो निश्चित रूप से भारत का भविष्य सुरक्षित है।

3. योग-शिक्षा भौतिक मूल्यों के स्थान पर नैतिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों की स्थापना में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। योग-शिक्षा से समाज में व्याप्त बुराइयों को दूर कर आदर्श सामाजिक व्यवस्था बनाई जा सकती है।
4. व्यक्ति की सबसे बड़ी बुराई स्वार्थ तथा अहंकार है। योग-शिक्षा दूर करके इन बुराइयों को व्यक्तियों में सहयोग तथा समायोजन की भावना भरती है।

अन्ततः योग-शिक्षा जहाँ व्यक्ति के कल्याण में सहायक है, वहाँ सामाजिक कल्याण तथा विकास में भी सहायक है।

नैतिक विकास *(Moral Development)*

योग शिक्षा नैतिक विकास में भी महत्त्वपूर्ण योगदान देती है। कहा जाता है कि यदि धन गुम हो जाए तो व्यक्ति धन फिर कमा लेगा। यदि उसका स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो वह जीवन में कुछ खोता है, परन्तु चरित्र ही नहीं है तो उसने सब कुछ खो दिया है।

योग शिक्षा नैतिक विकास तथा संवेगात्मक विकास की दिशा में निम्नलिखित कार्य करती है—

1. योग सद् आचरण, संयम, इन्द्रिय-निग्रह की भावना मन में भरता है। उपयुक्त समय पर उपयुक्त कार्य करना तथा संवेगात्मक व्यवहार करने के गुण पैदा करता है।
2. आज सत्यप्रियता, कर्तव्यनिष्ठा, दया, सहानुभूति, प्रेम, शांति, सहयोग केवल पुस्तकीय शब्द रह गये हैं। वास्तविक जीवन में इनका कोई मूल्य नहीं है। यौगिक क्रियाओं से व्यक्ति में ये गुण पैदा ही नहीं होते, वरन् वास्तविक जीवन में व्यक्ति इन्हें अपनाता भी है।
3. संवेगों पर उचित नियंत्रण तथा संवेगात्मक संतुलन बनाए रखने में भी योग-शिक्षा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
4. भौतिकवाद ने व्यक्ति को भोग विलास का दास बना दिया है। इन्द्रिय-सुख ही वास्तविक सुख है। जेसिका कांड, मधुमति कांड, निठारी कांड जैसी न जाने कितनी घटनाएँ घटती हैं, जिनकी हमें जानकारी भी नहीं मिलती। व्यक्ति में ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, स्वार्थ, वैमनस्य, छलकपट, धोखाधड़ी, रिश्वत, बेईमानी, नशीले पदार्थों का सेवन, विषय-वासनाओं में आसक्ति तथा न जाने कितनी और बुराइयाँ बढ़ती जा रही हैं। इन सब बुराइयों को दूर करने का रामबाण उपचार है—योग। योग की शिक्षा से ही समाज में फैल रही बुराइयों से मुक्ति मिल सकती है।

सांस्कृतिक विकास *(Cultural Development)*

किसी भी देश के उत्थान-पतन में उस देश की संस्कृति का बहुत योगदान होता है। भारत का गौरवमय इतिहास इस बात का प्रमाण है। भारत 'सोने की चिड़िया' के नाम से विख्यात था, जहाँ धन-धान्य की कोई कमी नहीं, आध्यात्मिक आधार पर विश्व गुरु। संस्कृति का पतन होता रहा, देश का पतन होता रहा। आज भारत की आधी से भी अधिक जनसंख्या गरीबी रेखा से भी निम्न जीवन जीने को विवश है तथा भारत विश्व समुदाय का कर्जदार है। ऐसी विकट स्थिति में रोशनी की मध्यम सी लौ नजर आती है तो वह केवल योग है।

योग-शिक्षा व्यक्ति को सुसंस्कृत बनाने तथा सांस्कृतिक विकास की दिशा में निम्नलिखित कार्य कर सकती है—

1. योग शिक्षा सद् आचरण, संयम, नियम तथा इन्द्रिय-निग्रह आदि के माध्यम से उपयुक्त मानवीय मूल्यों को विकसित कर व्यक्ति को सुसंस्कृत बनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकती है।
2. युवा वर्ग को विशेष रूप से योग संबंधी साहित्य तथा दर्शन आदि से परिचित करवा कर, अपनी संस्कृति को, जो पश्चिमी संस्कृति के कारण समाप्त होती जा रही है, जानने तथा पहचानने में सहायता मिल सकती है। युवा वर्ग को अपनी प्राचीन संस्कृति पर गर्व करने का अवसर तथा उसके मूल्यों को आत्मसात करने का अवसर मिल सकता है।
3. प्राचीन सांस्कृतिक विरासत को समझने, उसको सुरक्षित रखने, उसमें वृद्धि करने तथा उसे आगे पुनर्जीवित रखने में योग शिक्षा का महत्त्वपूर्ण योगदान हो सकता है।

आध्यात्मिक विकास *(Spiritual Development)*

भारत आर्थिक आधार पर नहीं वरन् आध्यात्मिक आधार पर विश्व-गुरु माना जाता रहा है। विश्व के अनेक देशों के लोग ज्ञान प्राप्त करने के लिए भारत आते थे। भारत के साधु-सन्यासियों का संयमी जीवन, लम्बी आयु, जीवन के आदर्श उनके प्रेरणा स्रोत थे। धीरे-धीरे हम अपना गौरव भूलते चले गए। वर्षों तक विदेशियों द्वारा लूट तथा दासता के जीवन ने हमें आर्थिक आधार पर ही नहीं आध्यात्मिक आधार पर भी खोखला बना दिया।

योग-शिक्षा ही एक ऐसा उपाय नजर आता है जो व्यक्ति के आत्मिक उत्थान तथा आध्यात्मिक विकास की दिशा में निम्नलिखित कार्य सम्पन्न कर सकती है–

1. योग शिक्षा से स्थूल शरीर के अतिरिक्त सूक्ष्म शरीर के अस्तित्व का बोध संभव है। महत्त्व शरीर का नहीं आत्मा का है। शरीर तो जन्म लेता तथा मरता है, परन्तु आत्मा अमर है। जैसे हम कपड़े बदलते हैं उसी तरह आत्मा शरीर बदलती है। स्थूल शरीर तो यहीं समाप्त हो जाता है, ऊपर सूक्ष्म शरीर ही जाता है।
2. सभी प्राणी उस परमपिता परमेश्वर के अंश हैं। इसलिए सभी से प्रेम करना चाहिए। छोटे-बड़े का भेदभाव भूल कर समता की भावना भरने में योग शिक्षा बहुत सहायक हो सकती है।
3. मानव जीवन में चार तत्त्व यथा–अर्थ, काम, धर्म तथा मोक्ष हैं। व्यक्ति के जीवन का अंतिम लक्ष्य है, परमात्मा के अस्तित्व में लीन होना, आवागमन के चक्र से मुक्त होना तथा गर्भ के अंधे कुएँ में उल्टे लटकने से छुटकारा प्राप्त करना। योग शिक्षा ही इस तथ्य का बोध करवा सकती है।
4. भोग विलास, विषय वासनाओं, भौतिक सुख-सुविधाओं से कभी शांति नहीं मिल सकती, क्योंकि भौतिक सुख-सुविधाओं का कोई अंत नहीं। इच्छा, तृष्णा कभी पूरी नहीं होती। इच्छाओं की पूर्ति का अभाव दुःख तथा असंतोष देता है। इसलिए वास्तविक सुख तथा शांति भोग-विलास में नहीं है। योग शिक्षा भौतिक सुखों की अपेक्षा आध्यात्मिक सुखों पर अधिक बल देती है।
5. योग साधना के विभिन्न साधनों से परमात्मा से मिलन तथा आत्मिक आनन्द की प्राप्ति हो सकती है।

योग-शिक्षा के ऊपर वर्णित कार्यों से स्पष्ट होता है कि योग शिक्षा को सीमित दायरे में कैद नहीं किया जा सकता। शरीर के किसी एक ही अंग के विकास से सारे शरीर का विकास नहीं होता। एक अंग के विकास से तो शरीर की सुंदरता समाप्त हो जाती है। यदि पेट बहुत फूला हुआ है तथा हाथ-पाँव पतले-पतले हैं तो शरीर बेढंगा लगेगा। शरीर सुंदर, बलिष्ठ, सबल तथा प्रभावशाली तभी लगेगा यदि उसके सभी अंगों का विकास संतुलित ढंग से हो। इसी तरह योग शिक्षा का क्षेत्र अथवा कार्य एक नहीं अनेक हैं। योग शिक्षा शरीर के स्वास्थ्य तथा विकास के साथ-साथ मानसिक, शांति तथा मानसिक विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यदि देश का प्रत्येक व्यक्ति तन तथा मन से स्वस्थ है, उसके जीवन में शांति है तो ही वह समाज के विकास में अपना योगदान दे सकता है। योग शिक्षा सामाजिक विकास संबंधी कार्य भी सम्पन्न करती है। संवेगात्मक तथा नैतिक विकास के कार्य में यौगिक क्रियाएँ महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। देश आध्यात्मिक तथा सांस्कृतिक क्षेत्र में अपनी खोई हुई प्रतिष्ठा तथा सम्मान व गौरव पुनः प्राप्त कर सकता है। यह केवल योग शिक्षा के माध्यम से ही संभव हो सकता है।

अन्ततः यह कहा जा सकता है कि योग शिक्षा का क्षेत्र तथा कार्य बहुत विस्तृत है। योग शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।

◆◆◆

3. अष्टांग योग के निम्न अंगों पर टिप्पणी लिखिए–यम, नियम, ध्यान, प्राणायाम, समाधि।
(Write short notes on :– Yama, Niyama, Dhyanan, Paranayam, Samadhi)

अथवा

अष्टांग योग क्या है? इसके विभिन्न तत्वों (अंगों) का विस्तार से वर्णन करें।
(What is Ashtanga Yoga? Explain its various components in detail.)

अथवा

अष्टांग योग की व्याख्या विस्तार से कीजिए।
(Explain Ashtanga Yoga in detail.) **(June 2018)**

उत्तर–पुरुष को अपने शुद्ध चैतन्य स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करने के लिए चित्तवृत्तियों का निरोध करना आवश्यक है। योग दर्शन में चित्त में वृत्तियों के निरोध का मार्ग स्थापित किया है। इस मार्ग को अष्टांग योग कहा जाता है, जिसके आठ अंग हैं।

पतंजलि ने योग दर्शन के योग के आठ अंगों का वर्णन किया है। साधकों को अपनी चित्त वृत्तियों का निरोध करने के लिए अष्टांग योग का अनुष्ठान करना पड़ता है। यह तो निर्विवाद है कि जब तक आत्मा का शरीर और मन के ऊपर पूरा अधिकार नहीं हो जाता तब तक उसमें शक्ति या निश्चितता नहीं आती है, जिससे यह प्रज्ञा की उपलब्धि कर सके। अतः शरीर, मन तथा इन्द्रियों की शुद्धि के लिए आठ प्रकार के साधनों का निर्देश किया गया है। ये अष्टांग योग कहलाते हैं। इन आठों अंगों के नाम हैं–1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान, 8. समाधि।

अष्टांग योग में प्रथम पांच बहिरंग साधन एवं शेष तीन अंतरंग साधन कहलाते हैं।

1. यम *(Yama or Restraints)*

आन्तरिक और बाह्य इन्द्रियों के संयम की क्रिया यम कहलाती है। यम के अंग साधक के लिए रक्षा पद्धति का कार्य करते हैं। यम अष्टांग योग का प्रथम अंग है तथा योग की आधारशिला है। यम का अर्थ है चित्त को धर्म में रखने का साधन अर्थात् यम के द्वारा ही धर्म में ही चित्त लगाया जा सकता है। यम वह अनुष्ठान है जिससे साधन बाह्यमुखता से अन्तर्मुखता की ओर बढ़ता है। यम का सम्बन्ध समाज से है, जिसके अभ्यास से ही जीवन पवित्र व सात्विक बनता है। मन में राग, द्वेष, अहंकार, लोभ, मोह आदि नहीं रहते।

यम के अंग (Components of Restraint Yama)–यम के अंग साधन के लिए रक्षा पंक्ति का कार्य करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप हमें इन्द्रियों के नियंत्रण में सहायता मिलती है। अर्थात् यम के नियमों का पालन करने में नैतिक मूल्यों का समावेश होता है और साधक अपने जीवन के परम लक्ष्य की पहली सीढ़ी चढ़ जाता है। यमों की संख्या हमारे ग्रन्थों व ऋषियों द्वारा अलग-अलग बताई गई है।

भागवत पुराण के अनुसार यम 12 हैं : (1) अहिंसा, (2) सत्य, (3) अस्तेय (Non stealing), (4) असंगता (Non attachment), 5. लज्जा, 6. अपरिग्रह (Denounce), 7. वेद ईश्वर में विश्वास, 8. ब्रह्म चर्य (Continence), 9. मौन, 10. स्थिरता, 11. क्षमा, 12. अभय।

परन्तु पाराशर सहिता के अनुसार यम 10 हैं–

1. अहिंसा, 2. सत्य, 3. अस्तेय, 4. ब्रह्मचर्य, 5. क्षमा, 6. धृति (धैर्य से धारण करना), 7. दया, 8. सरलता, 9. अल्प आहार, 10. पवित्रता

महर्षि पतंजलि ने यम के केवल पांच अंग बताए हैं।

योगसूत्र में कहा गया है–"अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्या परिग्रहा यमाः अर्थात् अहिंसा सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह ये पांच नयम हैं :"

CIMETRIX

(a) अहिंसा *(Non-violence)*

अहिंसा का शाब्दिक अर्थ है हिंसा का अभाव अर्थात् किसी भी प्राणी को मन, कर्म तथा वचन से कष्ट न देना, साधारण शब्दों में किसी भी प्राणी को शारीरिक, मानसिक या किसी भी प्रकार का कष्ट न देना ही अहिंसा है। इसका मार्ग कठिन है, परन्तु इसका फल मीठा होता है। अहिंसा तीन प्रकार की होती है–1. बौद्धिक, 2. वाचक, 3. कायिक।

(i) बौद्धिक अहिंसा (Intellectual Non-Violence)–हमारे मन (दिमाग) में किसी को भी पीड़ा (कष्ट) देने वाले विचारों को न आना ही बौद्धिक अहिंसा है। 'अहिंसा परमोधर्मः' (अर्थात् अहिंसा ही परम धर्म है) के मार्ग पर हम तभी चल सकते हैं जब हम बुद्धि से इस पर विचार करें।

(ii) वाचक अहिंसा (Speech Non-Violence)–किसी को पीड़ा देने वाले कटु शब्दों के प्रयोग का अभाव ही वाचक अहिंसा है। अर्थात् कभी भी अपशब्दों का प्रयोग कटुवाणी, उत्तेजक वचन आदि का प्रयोग नहीं करना ही वाचक अहिंसा है। हमेशा ही दूसरों को प्रिय लगने वाले व हृदय पर महरम लगाने वाले मधुर वचनों का प्रयोग करना चाहिए। कहा भी गया है–

ऐसी वाणी बोलिए मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करै आपहि शीतल होय।।
कागा कासे लेत है कोयल काको देत।
केवल मीठे वचन से, जग वश में कर लेत।।

(iii) कायिक अहिंसा (Physical Non-Violence)–किसी भी प्राणी को किसी प्रकार का शारीरिक आघात न पहुंचाना ही कायिक अहिंसा है। हाथ डंडे या किसी हथियार आदि से न मारना ही शारीरिक अहिंसा है। अहिंसा एक ऐसी वृत्ति है जिसका पालन करने से मनुष्य तो क्या हिंसक पशु, पक्षी भी हिंसक वृत्ति को भूलकर सद्भाव से विचरण करने लगते हैं।

(b) सत्य *(Truthfulness)*

मन, वचन एवं कर्म में एकरूपता ही सत्य है। किसी बात को हम जैसे सुनते हैं, अनुभव करते हैं या देखते हैं, उसे उसी रूप में समझना, अभिव्यक्त करना और अपने आचरण में ढालना ही सत्य कहलाता है। कहा गया है : सांच बराबर, तप नहीं। झूठ बराबर पाप, जाके हृदय सांच है ताके हिरदय आप।। सत्य रूपी तपस्या करने से ही ईश्वर की प्राप्ति होती है। सत्य भी तीन प्रकार का माना गया है–

(i) बौद्धिक सत्य–साधक अपनी बुद्धि से किसी बात के यथार्थ स्वरूप का निर्णय लेता है। जो बातें जैसी देखी सुनी अथवा जैसा अनुभव किया उसे उसी रूप में समझना बौद्धिक सत्य कहलाता है। बौद्धिक सत्य के द्वारा ही वाणी तथा व्यवहार में सत्य को अपनाया जा सकता है।

(ii) वाचिक सत्य–जो बात जिस रूप में सुनी, अनुभव की गई या देखी गई उसी रूप में वर्णन करना वाचिक सत्य कहलाता है।

(iii) कायिक सत्य–किसी भी रूप में देखी सुनी तथा अनुभव की गई बात को उसी रूप में व्यवहार में अपनाना अथवा कर्म द्वारा व्यक्त करना ही कायिक सत्य कहलाता है।

(c) अस्तेय *(Non-Stealing)*

अस्तेय का शाब्दिक अर्थ है–चोरी न करना। दूसरों की वस्तुओं पर बिना पूछे अधिकार करना अथवा शास्त्र विरुद्ध ढंग से वस्तुओं का ग्रहण करना, किसी ऐसी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा अथवा चेष्टा करना जो स्वयं द्वारा उपार्जित न की गई हो, चोरी अर्थात् अस्तेय है। मन, वचन, कर्म के आधार पर भी चोरी नहीं करनी चाहिए। योगी पुरुष को न तो चोरी करनी चाहिए तथा न ही किसी से करवानी चाहिए। उसे भगवान् ने जो कुछ प्रदान किया है, उसमें पूर्ण सन्तुष्ट व आनन्दित रहना चाहिए। अस्तेय भी तीन प्रकार के हो सकते हैं–

1. **बौद्धिक अस्तेय**–किसी दूसरे व्यक्ति की वस्तु को प्राप्त करने का विचार भी मन में न लाना, बौद्धिक अस्तेय कहलाता है।

2. **वाचिक अस्तेय**–किसी अन्य व्यक्ति की वस्तु प्राप्त करने के लिए किसी अन्य व्यक्ति से आग्रह न करना अथवा अपने वचन से चोरी करने के लिए न उकसाना वाचिक अस्तेय है।
3. **शारीरिक अस्तेय**–किसी दूसरे व्यक्ति की वस्तु को प्राप्त करने के लिए शारीरिक शक्ति का प्रयोग न करना अर्थात् बल अथवा शक्ति से न छीनना शारीरिक अस्तेय कहलाता है।

(d) ब्रह्मचर्य *(Continence)*

महर्षि पतंजलि ने कहा है **"गुप्तइन्द्रियों का संयम ही ब्रह्मचर्य है।"**

मन, कर्म, वचन से इन्द्रियों पर नियन्त्रण करना ब्रह्मचर्य कहलाता है। जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति में ब्रह्मचर्य को प्रमुख साधन माना गया है। ब्रह्मचर्य का पालन करने पर ही साधक को उस आत्मिक बल की प्राप्ति होती है, जो उसे मोक्ष तक पहुँचाने में सहायक होता है। योग दर्शन में महर्षि पतंजलि ने कहा है कि 'गुप्त इन्द्रियों का संयम ही ब्रह्मचर्य है। काम वासना को उत्तेजित करने वाले खान-पान, रहन-सहन, दृश्य-श्रव्य व शृंगार आदि का परित्याग कर सतत वीर्य रक्षा करते हुए ऊर्ध्वरिता होना ब्रह्मचर्य है।

अष्टविध मैथुन, वासना की दृष्टि से किसी का दर्शन, स्पर्श, एकान्त सेवन, भाषण, विषय कथा, परस्पर क्रीड़ा, विषय का ध्यान तथा संग ये आठ प्रकार के मैथुन हैं।

साधक को इनसे बचने का भरसक प्रयास करना तथा जितेन्द्रिय होकर अपनी समस्त इन्द्रियाँ आँख, कान, नाक, त्वचा व रसना को सदा शुभ की ओर प्रेरित करना चाहिए तथा मन में सदा भद्र, सुविचार, शिव संकल्प रखना चाहिए।

उसे सदैव यह याद रखना चाहिए कि मेरी स्वाभाविक अवस्था विकार रहित है अर्थात् मेरे मन में विकारों के लिए कोई स्थान नहीं है।

उदाहरण के लिए, जल का स्वाभाविक गुण शीतलता प्रदान करना है। जमना, गर्म होना, वाष्प बनना तथा वाष्प बनकर उड़ जाना उसके स्वाभाविक गुण नहीं हैं।

गर्म करने, बर्फ बनने पर ठोस हो जाने के थोड़े समय के पश्चात् वह पुनः अपने वास्तविक रूप में आ जाता है। इसी तरह ब्रह्मचर्य हमारी स्वाभाविक अवस्था है।

काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार आदि के विषय में यदि एकान्त स्थान पर बैठकर चिन्तन किया जाए तो आप पाएंगे कि आप में ये विकार हैं ही नहीं। ये विकार तो आप स्वयं पैदा करते हैं। ये विकार चोरी-छुपे चोर लुटेरों की भाँति हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं तथा थोड़ी देर ही ठहरते हैं। परन्तु इससे पहले कि हम होश में आयें, ये विकार हमारे तन, मन तथा आत्मा की शक्ति को लूटकर, विकृत करके हमारा सब कुछ बिगाड़कर तथा छीनकर भाग जाते हैं।

संक्षेप में ब्रह्मचर्य के भी तीन प्रकार हो सकते हैं–

1. **बौद्धिक ब्रह्मचर्य**–कामवासना अर्थात् विषय वासनाओं पर नियन्त्रण करने के लिए इन्द्रियों को वश में करने के लिए प्रयत्न करना। विचारों को शुद्ध रखना। ऐसे ग्रन्थों का अध्ययन करना, जिससे मन में कुविचार ही उत्पन्न न हों बौद्धिक ब्रह्मचर्य कहलाता है।
2. **वाचिक ब्रह्मचर्य**–बाह्य कार्य से पहले मन में विचारों का द्वन्द्व होता है। किसी भी विषय के सम्बन्ध में मन में विचारों का तर्क-वितर्क होता है। इन्द्रिय-सुख के विषय में वार्तालाप, अश्लील वार्तालाप नहीं करने से मन में शुद्ध विचार उत्पन्न होंगे। विषय-भोगों के सम्बन्ध में वार्तालाप भी न करना वाचिक ब्रह्मचर्य कहलाता है।
3. **शारीरिक ब्रह्मचर्य**–गुप्त इन्द्रियों पर पूर्ण नियन्त्रण ही शारीरिक ब्रह्मचर्य कहलाता है। शारीरिक ब्रह्मचर्य के लिए अनिवार्य है कि बौद्धिक तथा वाचिक ब्रह्मचर्य बनाए रखा जाए।

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

(e) अपरिग्रह *(Non-covetousness)*

स्वार्थ पूर्ति के लिए धन-सम्पत्ति तथा भोग-विलास की सामग्रियों के संचय को परिग्रह कहा जाता है। जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं से अधिक संचय न करना तथा न ही संचय करने का प्रयास करना अपरिग्रह कहलाता है।

ईश्वरीय व्यवस्था के अनुसार जीवन में जो कुछ भी धन, वैभव, भूमि, भवन तथा अन्य ऐश्वर्य के साधनों को कभी भी अहंकार के वशीभूत होकर अपना नहीं मानना चाहिए। ऐश्वर्य तथा सुख साधन सदैव रहने वाली वस्तुएँ नहीं हैं। लक्ष्मी बड़ी चंचला है जो कभी स्थायी रूप से किसी एक के पास नहीं ठहरती। जो वस्तु अपनी नहीं है, उस पर कैसा अहंकार?

सच्चे साधक अथवा योगी को इन बाह्य सुखों का दास नहीं बनना चाहिए। उसे तो अनासक्त भाव से जीवन जीना चाहिए। उसके पास जो भी सुख साधन उपलब्ध हैं, उनका उपयोग भी दूसरों को सुख पहुँचाने के लिए करना चाहिए।

अतः योगी पुरुष को विषयों के प्रति अनासक्त रहकर अपरिग्रह का पालन करना चाहिए। महर्षि व्यास जी का कहना है कि–

विषय रूप धनादि भोग्य पदार्थों के अर्जन करने में दोष, संग्रह किए हुए पदार्थों की रक्षा में दोष, संगृहीत किए हुए पदार्थों के नाश होने में दोष, संगृहीत ऐश्वर्यों में आसक्त होने में दोष तथा प्राणियों को दण्ड देकर सुख का उपभोग करने में दोष। साधक को इन सबका परिग्रह नहीं वरन् अपरिग्रह करना है।

मन कर्म वचन के आधार पर अपरिग्रह के भी तीन प्रकार हैं–

1. **बौद्धिक अपरिग्रह**–मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करने से अधिक का संचय नहीं करना चाहिए। अधिक वस्तुओं का संचय करने का विचार भी मन में न लाना बौद्धिक अपरिग्रह कहलाता है।
2. **वाचिक अपरिग्रह**–साधक के लिए वाणी पर भी नियन्त्रण रखना आवश्यक है। उतना ही बोलना चाहिए, जितना आवश्यक है। काम, क्रोध, मोह, लोभ, माया, ममता पर संयम रखकर अनुचित शब्दों का प्रयोग न करना, किसी की निन्दा न करना, असत्य वचनों का प्रयोग न करना आदि वाचिक अपरिग्रह के लक्षण हैं।
3. **शारीरिक अपरिग्रह**–अपनी मूलभूत आवश्यकाताओं से अधिक धन, भूमि, भवन, अन्न, वस्त्र आदि का संग्रह न करना शारीरिक अपरिग्रह कहलाता है।

रोगी पुरुष को विषयों के प्रति आसक्ति छोड़कर अपरिग्रह का पालन करना चाहिए।

महर्षि पतंजलि ने कहा है कि–

जातिदेशकालसमयानवछिन्नाः सार्वभौमः महाव्रतम्।

अर्थात् जाति, देश, काल तथा समय आदि की सीमाओं के बन्धन से ऊपर उठ कर इन अहिंसादि का चित्त की सभी अवस्थाओं में पालन किया जाता है तो यह अहिंसावादी महाव्रत कहलाता है।

इन व्रतों के पालन करने में यदि सामान्य व्यक्ति की दृष्टि से देखा जाए तो बड़ी कठिनाई आती है।

महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए यम के ये पाँच अंग व्यक्ति की नैतिकता तथा उसके विकास, उसकी स्थिरता से तो जुड़े हुए हैं ही, समाज के संदर्भ में भी अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विशेषकर तब, जब विकास तथा उन्नति भौतिकता की धुरी पर घूम रहे हों।

ये पाँचों साधन मानव को अपने जीवन के परम उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए आत्मिक बल, उत्साह तथा स्फूर्ति प्रदान करते हैं।

2. नियम *(Niyama)*

मनुष्य को सदाचार की ओर प्रवृत्त करने वाले कर्मों को नियम कहा जाता है।

नियम अष्टांग योग का दूसरा महत्त्वपूर्ण अंग है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है। कोई भी व्यक्ति जो समाज के बिना रह सकता है, वह पशु है अथवा देवता। समाज के बिना रहना यदि असम्भव नहीं है तो कठिन अवश्य है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को समाज द्वारा स्वीकृत

नियमों के अनुसार आचरण करना पड़ता है। समाज-विरुद्ध कार्य करने वाले व्यक्ति को समाज सम्मान तथा प्रतिष्ठा नहीं देता। समाज के नियमों का पालन करने वाला व्यक्ति ही समाज में एक आदर्श पुरुष के रूप में जाना जाता है। साधक इन नियमों पर चलकर अपने व समाज के मध्य सामाजिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक समन्वय स्थापित कर लेता है।

जहाँ तक समाज में नियमों का प्रश्न है, वहाँ धर्माचार्यों ने अपने-अपने दृष्टिकोण से नियमों के भिन्न-भिन्न अंग अथवा संख्या बताई हैं। ये निम्नलिखित हैं–

याज्ञवल्क्य संहिता में नियम के दस अंगों का वर्णन किया गया है–

1. तप (Austerity)
2. सन्तोष (Contentment)
3. ईश्वर तथा वेदों में विश्वास (Faith in God and Vedas)
4. दान (Charity)
5. ईश्वर पूजा (Worship of God)
6. दर्शन का ज्ञान (Knowledge of Philosophy)
7. मन्त्रों का जाप (Recitation of Mantras)
8. ध्यान (Modesty)
9. बुराई से शर्म (Shame for evils)
10. मति अथवा बुद्धि (Wisdom)

श्रीमद् भागवद् गीता में नियमों की संख्या ग्यारह है–

1. शुद्धता (Purity)
2. मन्त्रों का जाप (Recitation of Mantras)
3. तप करना (Austerity)
4. ईश्वर का नाम लेना अथवा पुकारना (Recitation of God's name)
5. ईश्वर में श्रद्धा (Faith in God)
6. अतिथि सत्कार (Hospitality)
7. ईश्वर की भक्ति (Devotion to God)
8. तीर्थों का भ्रमण करना (Pilgrimage)
9. दूसरों का कल्याण (Welfare of others)
10. गुरुसेवा (Service of guru)
11. सन्तोष (Contentment)

महर्षि पतंजलि का कहना है कि–

शौच-सन्तोष-तपः-स्वाध्यायेश्वर-प्रणि-धानानि-नियमाः।

अर्थात् नियम के पाँच अंग हैं–शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्राणिधान।

(a) शौच *(Purity)*

शौच का अर्थ है शरीर तथा मन की पवित्रता। यह शौच, शुचिता अथवा पवित्रता भी दो प्रकार की होती है। एक बाह्य तथा दूसरी आभ्यन्तर अर्थात् आन्तरिक शौच।

बाह्य शौच–साधक को प्रतिदिन जल से शरीर को शुद्ध करना चाहिए, सात्त्विक आहार लेना चाहिए तथा स्वच्छ वस्त्र धारण करने चाहिएं। इन क्रियाओं से साधक का मन प्रसन्न रहता है। यह बाह्य शौच है अर्थात् स्थूल शरीर की शुद्धि।

आन्तरिक शौच–शरीर की सुन्दरता के साथ-साथ मन की पवित्रता भी अनिवार्य है। मन की शुद्धि राग, द्वेष आदि को त्यागकर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है। मन की पवित्रता के लिए बुरे विचारों को त्यागकर भजन, कीर्तन, सत्संग, स्वाध्याय आदि का अभ्यास करना चाहिए। इससे रजोगुण तथा तमोगुण की निवृत्ति होती है तथा मन में सात्त्विक गुण आते हैं।

साधक का आन्तरिक तथा बाह्य शौच को प्राप्त करने के लिए अपने मन, वचन तथा कर्म में पवित्रता लाने का प्रयास करना चाहिए।

महर्षि मनु ने शौच के सम्बन्ध में बहुत ही सुन्दर कहा है–

अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति।

विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति।।

साधक को प्रतिदिन जल से शरीर की शुद्धि, सत्याचरण से मन की शुद्धि, विद्या तथा तप से आत्मा की शुद्धि तथा ज्ञान से बुद्धि की शुद्धि करनी चाहिए। मन, बुद्धि तथा आत्मा की शुद्धि के लिए ऋषियों द्वारा बताये गए उपायों को अपनाना चाहिए।

(b) सन्तोष *(Contentment)*

अपने मानव धर्म अर्थात् कर्तव्य का पालन करते हुए जो भी प्राप्त हो, उसे ईश्वर का प्रसाद समझकर उसी में सन्तुष्ट रहना तथा ईश्वर की कृपा से जो मिल जाए उसे प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना सन्तोष है।

सन्तोष वह नियम है जिससे व्यक्ति अपने मन, शरीर तथा कर्म से उपार्जित वस्तु अथवा सम्पत्ति में ही अपने आप को सन्तुष्ट रखे। अपने पास विद्यमान समस्त साधनों से पूर्ण पुरुषार्थ करे। जो कुछ प्रतिफल मिलता है, उससे पूर्ण सन्तुष्ट रहना तथा अप्राप्त की इच्छा न करना अर्थात् पूर्ण पुरुषार्थ तथा ईश्वर कृपा से जो प्राप्त हो, उसका तिरस्कार न करना तथा अप्राप्त की तृष्णा न रखना ही सन्तोष है। दूसरों को देखकर उससे अधिक प्राप्त करने की चेष्टा करना असन्तोष है।

वर्तमान भौतिकवादी युग में तनाव अथवा दुःख का मूल कारण असंतोष ही है। व्यक्ति अपने अभावों से कम दुःखी है परन्तु दूसरे के पास अधिक क्यों है? इससे अधिक दुःखी है। इसका परिणाम है–तनावपूर्ण जीवन।

महर्षि व्यास कहते हैं–

सन्तोषामृततप्तानां यत्सुखं शान्तचेतसाम्।
कुतस्तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्च धावताम्।।

अर्थात् सन्तोष रूपी अमृत का पान करने से तृप्त हुए, शान्तचित्त मनुष्यों को जो आत्मिक व हार्दिक सुख मिलता है, वह धन वैभव की व्याकुलता में इधर-उधर भटकने वाले मनुष्यों को कभी भी नहीं मिल सकता।

अन्यत्र भी कहा गया है कि–

सन्तोषमूलं ही सुखं दुःखमूलं विपर्ययः

अर्थात् सुख का मूल आधार ही सन्तोष है। इसके विपरीत तृष्णा (लालसा) दुःखों का मूल है।

सभी धर्माचार्य तथा विद्वान् इस तथ्य से सहमत हैं कि हमारी जितनी तृष्णाएँ तथा लालसाएँ पूरी होती हैं, उससे अधिक लालसाएँ बढ़ती चली जाती हैं। इच्छाएँ कभी पूरी नहीं होतीं। जब इच्छाएँ पूरी नहीं होतीं तो व्यक्ति को दुःख होता है।

असन्तोष सबसे बड़ा दुःख का कारण तथा सन्तोष सुख का कारक है।

उपनिषद् में कहा गया है कि–

न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः।

अर्थात् धन के द्वारा मनुष्य की कभी भी तृप्ति नहीं होती।

साधक को पूर्ण पुरुषार्थ करते हुए उसका जो भी प्रतिफल ईश्वर अपनी न्यायव्यवस्था के अनुसार प्रदान करता है, उसमें पूर्ण सन्तुष्ट रहना चाहिए तथा यह सदैव याद रखना चाहिए कि ईश्वर सदा ही हमारी आवश्यकताओं तथा पात्रता से अधिक ही हमें रूप-रंग, यौवन, धन-धान्य, समृद्धि तथा समस्त वैभव प्रदान करता है। मानव को ईश्वर का कृतज्ञ होना चाहिए कि उसने बिन माँगे ही हमें इतना कुछ प्रदान किया है।

साधक को चाहिए कि अपनी इच्छाओं पर अंकुश लगाए। ऐसा करने पर ही उसे भौतिक ऐश्वर्य के क्षणिक सुख की भावना से छुटकारा मिल सकता है और वह परम सुख का अनुभव कर सकता है।

मन की इच्छाओं पर नियन्त्रण करने के लिए साधक में सन्तोष का होना बहुत अनिवार्य है। इसलिए कहा गया है कि 'जब आवे सन्तोष धन, सब धन धूरि समान।'

सन्तोष धन के आगे सब धन धूल के समान हैं। यदि मन में सन्तोष नहीं तो कितना भी भौतिक वैभव मिल जाए, वह कभी प्रसन्न नहीं रह सकता। सुख-सुविधाओं तथा भौतिक साधनों की कोई सीमा नहीं है।

सन्तोषी साधक ही पूरी लगन से योग-साधना में रत हो सकता है, क्योंकि 'जब आए संतोषधन सबधन धूरि समान।'

(c) तप *(Austerity)*

'सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी भूख-प्यास आदि द्वन्द्वों को सहन करते हुए मन तथा शरीर को साधना तप है'। महर्षि व्यास द्वन्द्वों को सहन करना ही तप मानते हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में तप की व्याख्या करते हुए कहा है कि–

तपो द्वन्द्वसहनम्

अर्थात् द्वन्द्वों को सहन करना ही तप है। सिद्धि में जो भी कष्ट, बाधा अथवा प्रतिकूलता आए, उनको सहजता से स्वीकार करते हुए निरन्तर बिना विचलित हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना ही तप है।

एक साधक तप के द्वारा चित्त का निग्रह करके, बुरे कार्यों तथा विचारों का दमन करके तथा भोग-विलास, विषय-वासनाओं से विमुख होकर ही इन द्वन्द्वों पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

उदाहरण के लिए, सोने को तपाने से ही वह कुन्दन बनता है। अग्नि में तपाने से उसकी समस्त मलिनता नष्ट हो जाती हैं। इसी तरह तप की भट्टी में तपने से साधक का अपने मन, वचन, प्राण तथा इन्द्रियों पर अधिकार हो जाता है।

तप साधना से शरीर में तेज की वृद्धि होती है तथा वह पुरुषार्थ की ओर अग्रसर होता है। उसके मानसिक व बौद्धिक विकार दूर हो जाते हैं।

महाभारत में एक प्रसंग आता है कि चारों पाण्डव पुत्र यक्ष के प्रश्नों का उत्तर देने में असमर्थ होने के कारण मृत्यु का वरण करते हैं। अन्त में महाराजा युधिष्ठिर पानी की तलाश में तालाब पर पहुँचते हैं और पानी पीने का प्रयास करते हैं। तब यक्ष युधिष्ठिर से भी अन्य भाइयों की तरह प्रश्न पूछता है।

यक्ष युधिष्ठिर से प्रश्न करते हैं कि 'तपसः किं लक्षणम!' अर्थात् तप का क्या लक्षण है? युधिष्ठिर उत्तर देते हैं–'तपः स्वधर्मवर्तित्वम्'। हे यक्ष, अपने कर्तव्य के पालन में जो भी विघ्न-बाधाएँ आएँ, उन्हें सहते हुए निरन्तर अपने धर्म का पालन करना ही तप है। ये द्वन्द्व हैं–भूख, प्यास, गर्मी-सर्दी, सुख-दुःख, लाभ-हानि, मान-अपमान, स्तुति-निन्दा, जय-पराजय, आदर-निरादर आदि। अपने कर्तव्य का पालन करना ही तप है।

(d) स्वाध्याय *(Self-Study)*

CIMETRIX
SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

स्वाध्याय का शाब्दिक अर्थ है–स्वयं अध्ययन, आत्मचिन्तन तथा मनन करना। विचारों की शुद्धि तथा ज्ञान प्राप्ति के लिए विद्याभ्यास, धर्मशास्त्रों का अध्ययन, सत्संग तथा विचारों के आदान-प्रदान को भी स्वाध्याय कहा जाता है। नित्य ओइम्, गायत्री मंत्र आदि पवित्र मन्त्रों का जाप तथा वेद, उपनिषद्, पुराण आदि शास्त्रों का ही स्वाध्याय है।

साधक को मन की शुद्धि तथा चित्त की कोमलता के लिए मन, कर्म, वचन से स्वाध्याय करना चाहिए। साधक परमार्थ तत्त्व को पहचानता है, उसके आचरण में सत्यता तथा पवित्रता आती है तथा वह पुरुषार्थ की ओर अग्रसर होती है।

ऐसा ही स्वाध्याय के सम्बन्ध में महर्षि व्यास ने कहा है। महर्षि व्यास कहते हैं–

'प्रणववादिपवित्राणां जपो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं वा'

अर्थात् प्रणव ओंकार का जप करना तथा मोक्ष की ओर ले जाने वाले वेद-उपनिषद्, योग-दर्शन, गीता आदि जो सत्यशास्त्र हैं, इनका श्रद्धापूर्वक अध्ययन करना स्वाध्याय है। उत्तम ग्रन्थों का अध्ययन करने से हमारे विचारों तथा संस्कारों में पवित्रता, दिव्यता तथा दृढ़ता आती है। यदि विचार पवित्र हैं, दृढ़ हैं तो ही उनमें सात्त्विकता आती है। स्वाध्याय से मन में चिन्तन-मनन तथा विचार उत्पन्न होने आरम्भ हो जाते हैं। 'मैं कौन हूँ', 'कहाँ से आया हूँ' तथा 'कहाँ जाना है'? 'मुझे क्या करना चाहिए और मैं क्या कर रहा हूँ?' मेरे जीवन का वास्तविक लक्ष्य क्या है? ऐसे ही अनेक प्रश्न मन में बार-बार उठते रहते हैं।

इन प्रश्नों के उत्तर सरल नहीं हैं। ये ऐसे प्रश्न हैं, जिनका समाधान बहुत जटिल है।

यदि साधक सजग होकर विवेकपूर्वक विचार करे, बाहर के वैभव में न फंसकर प्रणव (ओंकार) का जप करे तथा पवित्र तथा धार्मिक ग्रन्थों का अध्ययन करते हुए वह परमेश्वर का सानिध्य प्राप्त करने में सफल हो सके, तभी इन प्रश्नों का उत्तर सम्भव हो सकता है।

(e) ईश्वर प्राणिधान *(Meditation on God)*

मन, कर्म, वचन से ईश्वर की भक्ति तथा उसके नाम, रूप, गुण, लीला आदि का श्रवण, कीर्तन, मनन तथा समस्त कर्मों को ईश्वर के प्रति अर्पित करना, ईश्वर प्राणिधान कहलाता है।

शरीर पंचभूतों अर्थात् जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी तथा आकाश से मिलकर बना है। पंचभूतों से शरीर का निर्माण होता है तथा मरने पर शरीर इन पाँचों तत्त्वों में लीन हो जाता है। शरीर नश्वर है। पांचों तत्त्व अपने-अपने तत्त्वों में विलीन हो जाते हैं।

शरीर नश्वर है यदि कुछ अजर अमर है तो वह आत्मा है। शरीर कभी भी आत्मा का साथ नहीं दे सकता। आत्मा का उद्देश्य परमात्मा की प्राप्ति है। देहावस्था में परमात्मा के प्रति समर्पित रहना ही आत्मा का कर्तव्य है।

महर्षि व्यास जी कहते हैं कि–

"तस्मिन् परमगुरौ सर्वक्रियाणामर्पणम्"

अर्थात् उस गुरुओं के भी गुरु, परमगुरु परमात्मा में अपने समस्त कर्मों का अर्पण कर देना, ईश्वर प्राणिधान है। ईश्वर को वही समर्पित किया जाता है अथवा किया जाना चाहिए जो शुभ, दिव्य तथा पवित्र है। साधक को पूर्ण श्रद्धा, भक्ति व सर्वात्मना प्रयत्न से वही कार्य करने चाहिएँ, जिन्हें वह भगवान् के श्री चरणों में समर्पित कर सके। उसकी समस्त क्रियाओं का ध्येय ईश्वर-अर्पण होना चाहिए।

सच्चा साधक वही है जो सदैव यही विचार करता है कि मुझे जीवन में शरीर, मन, बुद्धि, शक्ति, रूप, यौवन, समृद्धि, ऐश्वर्य, पद प्रतिष्ठा, सम्मान आदि सभी वैभव जो कुछ उसे प्राप्त है, सब ईश्वर की कृपा का प्रतिफल है। जब सब कुछ उस ईश्वर द्वारा प्रदान किया गया है तो एक साधक को सदैव अपनी समस्त शक्तियों का प्रयोग उस महाप्रभु को प्रसन्न करने के लिए करना चाहिए।

एक सच्चे साधक का सदैव यह प्रयास रहना चाहिए कि सब कुछ प्रभु को प्रसन्न करने के लिए ही करना है। इस जीवन का सम्पूर्ण प्रयास व पुरुषार्थ यही है कि वह सब कुछ अपने सम्पूर्ण अस्तित्व सहित प्रभु के चरणों में अर्पित कर दे। भगवान् थोड़ा लेकर बदले में बहुत कुछ देता है। वह तो भाव का भूखा है।

उस भक्त पर भगवान् की कृपा व ईवरीय अमृत सदैव बरसता है जो ईश्वर के प्रति तन तथा मन से समर्पित हो जाता है। द्रौपदी की लाज बचाने भी भगवान् श्रीकृष्ण तभी पहुंचते हैं जब वह अपने प्रयास में असफल हो जाती है तथा दोनों हाथ ऊपर उठाकर अपने आपको ईश्वर भरोसे पर छोड़ देती है। अतः पूर्ण-समर्पण के बिना ईश्वर कृपा सम्भव नहीं होती। ऐसे बहुत से उदाहरणों से हमारे धार्मिक ग्रन्थ भरे पड़े हैं।

3. आसन *(Asanas)*

जिस अवस्था में शरीर जब तक सुख से रह सके उसे आसन कहते हैं। संसार में जितने प्रकार की जीव जातियां हैं उतने ही प्रकार के आसन हैं। ध्यान के लिए आवश्यक है कि साधक ऐसा आसन ग्रहण करें जिससे शरीर को सुख मिले साथ ही मन की शान्ति बनी रहे। इन आसनों के अभ्यास करने से चित स्वाभाविक चंचलता का परित्याग कर एकाग्र होता है। कहा गया है–'स्थिरमसुखनाम।' अर्थात् जिसमें शरीर स्थिर रहे तथा मन को सुख प्राप्त हो उस स्थिति को आसन कहते हैं।

यम, नियम तथा उनका अनुष्ठान करने पर प्राप्त होने वाली सिद्धियों के पश्चात् योग के तीसरे अंग को आसन कहा जाता है। योग के आसनों का अपना महत्त्व होता है। क्योंकि आसन क्रियात्मक योग है। उच्च प्रकार की शक्ति प्राप्त करने का एक मात्र साधन योग है और इसके लिए नित्य प्रति आसन करने पड़ते हैं। आसन से शरीर तथा मन दोनों को शक्ति प्राप्त होती है। जप, ध्यान, उपासना आदि के लिए आसन का अभ्यास भी अनिवार्य है।

आसन की सिद्धि से नाड़ियों की शुद्धि अरोग्य की वृद्धि तथा तन मन को स्फूर्ति प्राप्त होती है। उद्देश्यों के भेद के कारण आसन दो श्रेणियों में आते हैं:–

(a) वे आसन जिनका उद्देश्य प्राणायाम अथवा ध्यान का अभ्यास है।
(b) वे आसन जो शरीर को नीरोग बनाये रखने के लिए किए जाते हैं।

वास्तव में प्राणायाम तथा ध्यान का अधिकारी तो वही है, जिसने शरीर का पूरी तरह से शोधन किया हो और शोधन आसनों के बिना संभव नहीं है। स्थिर तथा सहज बैठने के लिए जो शक्ति तथा धैर्य चाहिए वे भी आसनों से ही मिलते हैं।

4. प्राणायाम (Pranayama)–श्वास, प्रश्वास के गति विच्छेद का नाम प्राणायाम है। योगसूत्र से स्पष्ट है, "श्वासप्रश्वास योर्गतिर्विच्छेदः प्राणायाम" बाहरी वायु को लेना श्वास है और भीतरी वायु का निकालना प्रश्वास है। इन दोनों की गति को क्रियान्वित कर देने को प्राणायाम कहते हैं।

प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ लें तो यह दो शब्दों के मेल से बना है 'प्राण' + याम। प्राण का अर्थ है 'जीवन' और 'याम' का अर्थ है 'नियंत्रण'। जिससे अभिप्राय है जीवन पर नियंत्रण अथवा सांस पर नियंत्रण। प्राणायाम वह क्रिया है जिससे जीवन की शक्ति को बढ़ाया जा सकता है और उस पर नियंत्रण किया जा सकता है।

मनु ने कहा है "प्राणायाम से मनुष्य के सभी दोष समाप्त हो जाते हैं और कमियाँ पूरी हो जाती हैं।" पतंजलि ने तीन प्रकार के प्राणायाम का वर्णन किया है–रेचक, पूरक और कुंभक प्राणायाम।

(a) रेचक–जब प्रश्वास का प्रवाह बराबर चलता हो और श्वास का प्रवाह रुक जाता है, तब रेचक प्राणायाम होता है। इसमें श्वास को बाहर निकाला जाता है।

(b) पूरक प्राणायाम : जब प्रश्वास का प्रवाह रुक जाता हो और श्वास बराबर चलता हो तब पूरक प्राणायाम होता है। इसमें श्वास को अन्दर लिया जाता है।

(c) कुंभक प्राणायाम–जब दोनों का प्रवाह रुक जाता हो, तब कुंभक प्राणायाम होता है। अर्थात् श्वास को रोकना कुंभक है। बाहर श्वास रोकने को बाह्य कुंभक और अन्दर रोकने को अन्तः कुम्भक कहते हैं। व्यक्ति के पूर्ण शरीर में प्राण समाया हुआ है जो पांच प्रकार का होता है। जैसे–

(a) प्राण–यह गले से दिल तक है। इसी प्राण की शक्ति से सांस शरीर में नीचे आता है।

(b) अप्राण : नाभिका से निचले भाग में प्राण को अप्राण कहते हैं। छोटी और बड़ी आंतों में वही प्राण होता है। यह मल, पेशाब और हवा को शरीर से बाहर निकलने के लिए सहायता करता है।

(c) समाण : दिल और नाभिका तक रहने वाली प्राण क्रिया को समाण कहते हैं। यह प्राण पाचन क्रिया और ऐडरीनल ग्रन्थि की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है।

(d) उदाण : गले से सिर तक रहने वाले प्राण को उदाण कहते हैं। आंखों, कानों, नाक, मस्तिष्क आदि अंगों का काम इसी प्राण के कारण होता है।

(e) ध्यान : यह प्राण शरीर के सभी भागों में रहता है और शरीर का अन्य प्राणों से मेल जोल रहता है। शरीर के हिलने-जुलने पर इसका नियंत्रण होता है।

प्राणायाम के भेद–शास्त्रों में प्राणायाम कई प्रकार के दिये गये हैं। परन्तु प्रायः यह आठ होते हैं–

(i) सूर्य-भेदी प्राणायाम	(ii) उज्यी प्राणायाम
(iii) शीतकारी प्राणायाम	(iv) शीतली प्राणायाम
(v) भसतर का प्राणायाम	(vi) भरमरी प्राणायाम
(vii) मूर्छा प्राणायाम	(viii) कपाल भाती प्राणायाम

प्राणायाम का महत्व : प्राणायाम से हम स्वस्थ तथा नीरोग होते हैं, दीर्घायु प्राप्त करते हैं तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।

CIMETRIX SKILL

प्राणायाम से नाड़िया शुद्ध होती हैं, हमारे स्नायु मण्डल को शक्ति मिलती है तथा मन की चंचलता नियंत्रित होती है तथा मन में एकाग्रता आती है।

महर्षि व्यास जी का कथन है कि प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है। इससे मैल धुल जाते हैं तथा ज्ञान का उदय होता है।

महर्षि पतंजलि का कथन है कि प्राणायाम से प्रायः पाप आदि दोष तथा इन्द्रियों की विषया शक्ति के निवृत्त होने से ज्ञान का प्रकाश होता है।

5. प्रत्याहार *(Withdrawal)*

प्रत्याहार–प्रत्याहार दो शब्दों के मेल से बना है– प्रति + आहार।

प्रति का अर्थ है विपरीत तथा आहार का अर्थ है भोजन। प्रत्याहार का अर्थ हुआ इच्छा रूपी भोजन पर नियन्त्रण करना। दूसरे शब्दों में इन्द्रियों को विषयों की ओर अग्रसर होने से रोकना।

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

इन्द्रियों के अपने-अपने विषय रूप-रस आदि का सन्निकर्ष न होने पर चित्त वृत्ति के अनुरूप ही इन्द्रिया हो जाती है। इसलिए जब साधक विवेक-वैराग्य आदि से अपने मन के ऊपर नियन्त्रण कर लेता है, तब इन्द्रियों का जीतना अपने आप आसान हो जाता है, क्योंकि कि मन ही इन्द्रियों को चलाने वाला है।

यह मनोजय अथवा विषयों से विमुख होकर मन तथा इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करना ही प्रत्याहार है।

योगशास्त्र में कहा गया है कि इन्द्रियाँ स्वभाव से ही विषयों की ओर आकर्षित होती हैं। योग साधना द्वारा बलपूर्वक इन्द्रियों को विषयों की ओर जाने से रोकना ही प्रत्याहार है। हमारी पाँच इन्द्रियाँ–आँख, कान, नाक, जिह्वा व त्वचा स्वभावतः रूप, रस, गन्ध व स्पर्श आदि स्व-विषयों की ओर आकृष्ट होती हैं। इन विषयों के प्रति उनकी आसक्ति को रोकना ही प्रत्याहार है।

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।

प्रत्याहार के द्वारा साधक का इन्द्रियों पर पूर्ण नियन्त्रण हो जाता है। इन्द्रिय-आसक्ति मन को विचलित कर देती है। इन्द्रियों के विषय-भोगों में आसक्ति रखने वाले व्यक्ति की प्रीति भोगो में ही होती है, ईश्वर में नहीं।

जिस प्रकार सूर्य देव दिन के तीसरे पहर के पश्चात् अपनी किरणों को समेटने लग जाता है, कछुआ अपने बचाव के लिए अपने अंगों को समेट लेता है, उसी प्रकार साधक अभ्यास और वैराग्य के द्वारा यथार्थ बोध से प्रत्याहार सिद्ध होने पर इन्द्रियजयी होता है। वह यम, नियम, आसन, प्राणायाम का अभ्यास करता हुआ इन्द्रियों के विकारों को दूर करने में सफल हो जाता है। विषय-वासनाओं से चित्त हट जाता है तथा साधक को ईश्वर में प्रीति, परम रस व परम सुख का अनुभव होने लगता है। उसे संसार दुःखमय प्रतीत होने लगता है। प्रत्याहार एक तरह से 'इन्द्रिय तप' है। चित्तवृत्तियों का निरोध होने पर ही इन्द्रियों का निग्रह होता है।

इन्द्रियनिग्रह से शक्तिसिद्धि तथा अन्त में मोक्ष की प्राप्ति होती है।

परिणाम-ताप-संस्कार-दुखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वविवेकिनः।

कर्माशय (संचित कर्मों का समूह) का फल ही जन्म, आयु तथा भोग होता है ये जन्म, आयु तथा भोग पुण्य कर्मों के कारण सुखमय तथा अपुण्य कर्मों के कारण दुःखमय होते हैं परन्तु योगी के लिए लौकिक विषयों का सुख भी दुःखमय ही होता है। इसका कारण है कि यह शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदि वासना रूप विषय-सुख व्यक्ति को अविद्यावश ही प्रतीत होता है। जब इन सुखों के परिणाम आदि पर विचार किया जाता है तो निश्चित रूप से यह निष्कर्ष निकलता है कि समस्त सांसारिक सुख भी दुःखमय होते हैं क्योंकि ये सुख प्राणियों को पीड़ा दिए बिना नहीं भोगे जा सकते तथा इन सुखों में भी सूक्ष्म परिणाम-संताप व संस्कार रूप से जो दुःख मिश्रित है, उसे सामान्यजन अनुभव नहीं कर पाते। योगी ही इनके परिणामों को जान लेने में सफल होता है।

हिरण, हाथी, पतंगा तथा मछली केवल एक इन्द्रिय की प्रबलता के कारण दुःख झेलते हैं तथा विनाश को प्राप्त हो जाते हैं। मनुष्य तो पंच इन्द्रियों का दास है ऐसी स्थिति में वह विनाश की ओर तो प्रवृत्त होगा ही।

साधक दुःख की अत्यधिक निवृत्ति के लिए तथा ईश्वर प्राप्ति के लिए पूर्ण पुरुषार्थ करता है।

प्रत्याहार ही एक प्रबल साधन है जिसके द्वारा मन को वश में किया जा सकता है।

इन्द्रियों पर नियन्त्रण करके साधक अपने जीवन के परम लक्ष्य अर्थात् मोक्ष को प्राप्त करने की ओर अग्रसर होता है। जो दुःख सामान्य जन को अनुभव नहीं होते, योगी उनके परिणामों को जान लेते हैं। इसलिए लोगों को 'सुख' प्रतीत होने वाला 'लौकिक सुख' भी उन्हें 'दुःख' लगता है।

6. धारणा *(Concentration)*

चित्त को अभीष्ट विषयों पर लगाने को ही धारणा कहते हैं अर्थात् देश में चित्त को स्थिर करना ही धारणा है। धारणा के नाभिचक्र, हृदय, मुख आदि आंतरिक देश है और धारणा आध्यात्मिक देशों में इस क्रम से आगे बढ़ती है–नाभि हृदय, वक्ष-स्थल, कण्ठ, मुख नासिकाग्रा, नेत्र मंडल का मध्यमार्ग, मूर्धा (बुद्धि) और सबसे अंत में बारह अंगुल परिमित प्रदेश। देशबन्धु चित्तस्य धारणा, अर्थात् बाह्य तथा आंतरिक किसी भी विषय में चित्त को लगा देना धारणा है।

धारणा शब्द का अर्थ है धारण करना अर्थात् चित्त वृत्तियों को सम्भालना। नाभिचक्र, हृदय पुण्डरीक, मूर्धाज्योति, भ्रूमध्य, नासिकाग्र, जिह्वाग्र आदि शारीरिक स्थानों में से किसी एक स्थान पर मन का निग्रह अथवा एकाग्र होना धारणा कहलाता है।

प्रत्याहार द्वारा जब इन्द्रियाँ तथा मन अन्तर्मुख होने लगें, तो उनको किसी स्थान विशेष पर वृत्ति मात्र से स्थिर करने का नाम 'धारणा' है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि से उचित अभ्यास के पश्चात् यह कार्य सरलता से होता है। 'प्राणायाम' से प्राण, वायु तथा 'प्रत्याहार' से इन्द्रियों के वश में होने से चित्त में 'विक्षेप' नहीं रहता। धारणा एक प्रयास है, जिसमें ध्याता, ध्येय व ध्यान का अलग-अलग अस्तित्व रहता है। धारणा में चित्त अपनी तीन अवस्थाओं–मूढ़, क्षिप्त तथा विक्षिप्त में रहता है जो रजोगुण से प्रभावित होती है। इसी के कारण चित्त एक विषय पर एकाग्र नहीं होता। इसमें सत्वगुण सुप्तावस्था में रहता है। शांत चित्त को ही एक साधक किसी एक लक्ष्य पर सफलतापूर्वक लगा सकता है। विक्षिप्त चित्त वाले साधक का धारणा में स्थित होना बहुत कठिन है। मन को एक प्रकार से स्थूल विषय से हटाकर सूक्ष्म लक्ष्य अर्थात् आत्मा परमात्मा आदि पर केन्द्रित करने को धारणा कहते हैं।

धारणा ध्यान की नींव है। जैसे-जैसे धारणा का अभ्यास होगा, ध्यान भी स्थिर होने लगेगा।

7. ध्यान *(Contemplation)*

ध्यान शब्द की उत्पत्ति ध्यै-धातु से 'ल्युट्' प्रत्यय लगाने से हुई है, जिसका अर्थ है चिन्तन अथवा मनन करना।

साधारण शब्दों में ध्यान का तात्पर्य है, वर्तमान में जीना। वर्तमान में जीकर ही मन की चंचलता को समाप्त किया जा सकता है, एकाग्रता लाई जा सकती है। इसी से मानसिक शक्ति के सारे भण्डार खुलते हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार धारणा करते समय चित्त वृत्तियों का स्थिर बने रहना ही ध्यान है।

प्रत्याहार द्वारा एकीकृत चित्तवृत्तियों को धारणा का अभ्यास करते हुए एक लक्ष्य पर निर्धारित किया जाता है। इन एकीकृत चित्तवृत्तियों के बीच कोई अन्य वृत्ति न आए। निरन्तर उसका ही मनन होता है, उसे ध्यान कहते हैं। दूसरे शब्दों में ध्येय विषय का लगातार मनन ही ध्यान है।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

उस धारणा किए हुए अर्थात् नाभिचक्र, भ्रूमध्य अथवा हृदय आदि में ध्येय रूप परमेश्वर में प्रत्यय एकान्तता-ज्ञान का एक-सा प्रवाह ध्यान है। उदाहरण के लिए, जब नदी समुद्र में प्रवेश करती है, तब वह समुद्र के साथ एकाकार हो जाती है, सदृश प्रवाह हो जाती है। वैसे ही ध्यान के समय सच्चिदानन्द परमेश्वर के अतिरिक्त अन्य विषय का स्मरण न करना, वरन् उसी अन्तर्यामी ब्रह्म के आनन्दमय, ज्योतिर्मय व शान्तिमय स्वरूप में मग्न हो जाना ध्यान है।

ध्यान चित्त की स्थिरता का माध्यम है, जिसमें चित्त एकाग्र हो जाता है, रजोगुण व तमोगुण का प्रभाव समाप्त हो जाता है तथा सत्त्वगुण की प्रधानता हो जाती है। इसमें चित्त की क्षिप्त, विक्षिप्त तथा मूढ़ अवस्थाएँ विलीन हो जाती हैं।

ध्यान हमारे जीवन के साथ प्रतिपल जुड़ा हुआ है। भारतीय संस्कृति में तो ध्यान प्रत्येक क्रिया का पूरक होता था। आज भी हमें अपने घर व परिवार के बड़े व्यक्ति किसी कार्य को विधिवत् सम्पन्न करने से पहले यह अवश्य कहते हैं कि भाई जरा ध्यान से यह कार्य करना।

आज हम ध्यान शब्द का प्रयोग तो करते हैं, परन्तु ध्यान क्या है, इस ओर किसी का ध्यान नहीं जाता। ध्यान जीवन का अपरिहार्य अंग है। ध्यान के बिना जीवन अधूरा है। ड्राईवरों के विषय में विशेष रूप से कहा जाता है कि 'ध्यान हटा दुर्घटना हुई।'

ध्यान के बिना हम अपने किसी भी भौतिक व आध्यात्मिक लक्ष्य में सफल नहीं हो सकते। ध्यान से ही आनन्दमय व शान्तिमय जीवन व्यतीत कर सकते हैं। यद्यपि ध्यान अपने आप में एक बहुत बड़ी यौगिक प्रक्रिया है, फिर भी ध्यान जन-साधारण के लिए भी बहुत महत्त्वपूर्ण है।

ध्यान के प्रकार *(Types of Contemplation)*

धिरंड ऋषि ने ध्यान के तीन प्रकार बताएँ हैं—

1. **स्थूल ध्यान**—व्यक्ति का जिस भी देवी-देवता में विश्वास तथा श्रद्धा होती है, उस इष्ट देवता की मूर्ति का ध्यान स्थूल ध्यान कहा जाता है।
2. **ज्योतिर्मय ध्यान**—इस ध्यान की प्रक्रिया में ज्योति स्वरूप ब्रह्म का ध्यान किया जाता है।
3. **सूक्ष्म ध्यान**—सूक्ष्म ध्यान कठिन ध्यान है। बहुत प्रयास के पश्चात् ही यह ध्यान सम्भव होता है। इस ध्यान में कुंडलिनी का ध्यान किया जाता है। कुंडलिनी रीढ़ की हड्डी के सबसे नीचे के भाग में होती है। यह बहुत सूक्ष्म है। इसे योग द्वारा ही जागृत किया जाता है।

भक्ति सागर के अनुसार ध्यान

भक्ति सागर के अनुसार ध्यान के निम्न प्रकार हैं—

1. **पदस्थ ध्यान**—इस ध्यान में साधक अपने किसी भी इष्ट देव की मूर्ति को आधार बनाता है। वह अपने इस इष्टदेव का नख से शिख तक ध्यान करता है। उसके पश्चात् इष्ट के चरणों में अपना ध्यान केन्द्रित कर, कुंभक लगाकर 'ओइम्' का जाप करता है। जाप करने से मन निश्छल हो जाता है। वह अपने तीनों प्रकार के दुःख दैविक, दैहिक तथा वाचिक से मुक्त हो जाता है।
2. **पिण्डस्थ ध्यान**—पिण्डस्थ ध्यान में साधक विभिन्न चक्रों का ध्यान करता है। सबसे पहले वह मूलाधार चक्र पर ध्यान केन्द्रित करता है, जहाँ चार पंखडियों वाला कमल है, जिसका रंग लाल व देवता गणेश है। इसके पश्चात् साधक क्रमानुसार अन्य चक्रों पर अपना ध्यान एकाग्र करता है। इस एकाग्रता के कारण वह आलौकिक ज्योति के दर्शन करता है, जिससे उसे अपने पूर्व जन्मों का ज्ञान भी प्राप्त होता है।

   अन्त में साधक अथवा योगी हजार पंक्तियों वाले चक्र में ध्यान लगाता है, जहाँ से अमृत की वर्षा होती रहती है। यह ध्यान की सर्वोत्तम विधि मानी जाती है।

3. **रूपस्थ ध्यान**—जैसा कि इस ध्यान के शब्द से स्पष्ट है। इस ध्यान में साधक अपने ध्यान को भ्रूमध्य में स्थिर करके कई प्रकार के दृश्यों का अवलोकन करता है।

   सर्वप्रथम वह अग्नि का फूल देखता है, उसके पश्चात् वह दीपक व तारों का समूह देखता है इसके पश्चात् वह अनेक चन्द्रमा व सूर्य देखता है। इस प्रकार दृश्य बदलते रहते हैं। साधक को चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश दिखाई देता है।
4. **रूपाति ध्यान**—यह ध्यान सभी ध्यानों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। इस ध्यान में निराकार ब्रह्म का ध्यान किया जाता है, जो कि शंकराचार्य के 'अद्वैतवाद' से जुड़ा हुआ है। इसमें साधक के समक्ष कोई चित्र अथवा आकार नहीं होता। साधक ऐसे ब्रह्म में मन को लगाता है, जिसका कोई आकार नहीं अर्थात् शून्य है। इसमें साधक का मन एकाग्र होकर ब्रह्म में लीन हो जाता है। यह ध्यान की अन्तिम अवस्था होती है।

ध्यान के पश्चात् अन्तिम चरण समाधि है। ध्यान समाधि की आरम्भिक अवस्था है।

ध्यान प्रत्येक व्यक्ति के लिए परमावश्यक है। संन्यासी, गृहस्थी, विद्यार्थी तथा अन्य सभी व्यवसायों में लगे हुए स्त्री पुरुष सबको ध्यान से लाभ मिलता है। ध्यान स्वस्थ लोगों के लिए भी और रोगियों के लिए भी अनिवार्य है। पूर्ण लगे अथवा अधूरा प्रतिदिन जितना भी समय मिल जाए ध्यान अवश्य करना चाहिए।

8. समाधि *(Samadhi)*

'सामाधि ब्रह्ममानि स्थिति' अर्थात् ब्रह्म में चित्त को स्थिर करने का नाम ही समाधि है। समाधि अष्टांग योग का अन्तिम अंग है, जिसका क्रम धारणा व ध्यान के बाद आता है। इस रूप में समाधि को ध्यान की चरम सीमा कहा जा सकता है। समाधि में ध्यान, ध्याता और ध्येय तीनों मिलकर एक रूप हो जाते हैं और साधक ध्येय के सिवाय न कुछ समझता है और न उसे अन्य बात का ज्ञान रहता है।

समाधि शब्द का अर्थ उसका संधि विच्छेद करके भी लगाया जा सकता है। समाधि—सम + धि। यहाँ 'धि' का अर्थ होता है बुद्धि और 'सम' से समत्व का अर्थ लगाया जाता है। इस प्रकार समाधि व्यक्ति की उस मानसिक अवस्था को सूचित करती है, जिसमें उसकी बुद्धि निर्मल निष्काम तथा पापरहित होकर समत्व भाव वाली हो जाती है। ऐसे व्यक्ति के मन में न तो कोई रोग रहता है और न कोई द्वेष, न कोई शत्रु न कोई मित्र, यश-निंदा आदि का भी कोई प्रभाव नहीं पड़ता, योगी पूरी तरह से चैतन्य रहकर अपने लक्ष्य की प्राप्ति परमात्मा मिलन में संलग्न रहते हैं।

पतंजलि के अनुसार समाधि दो प्रकार की होती है—

(a) सम्प्रज्ञात (b) असम्प्रज्ञात

(a) सम्प्रज्ञात समाधि – 'एकाग्र' चित की वह अविचलित अक्षुब्ध अवस्था है, जब ध्येय वस्तु के ऊपर चित्त चिरकाल तक रहता है। इस योग का नाम संप्रज्ञात या सबीज समाधि है। संप्रज्ञात समाधि लगने पर ध्येय वस्तु का संशय-विपर्यय रहित साक्षात्कार जनित चारों ओर का ज्ञान हो जाता है। ऐसा ज्ञान जो पहले न कभी देखा सुना गया हो न ही अनुमान किया गया हो। ध्येय सम्बन्धी यह चरम सत्य ज्ञान होता है।

संप्रज्ञात समाधि चार प्रकार की होती है। कहा गया है चितर्क विचारानन्दास्मिता रूपानुगमातस्प्रज्ञातः

(i) वितर्कानुगत (ii) विचारानुगत (iii) आनन्दानुगत (iv) अस्मितानुगत

(b) असम्प्रज्ञात समाधि—जब चित्त के समस्त वृत्तियां बन्द हो जाती हैं तो यहाँ किसी भी वस्तु का आलम्बन नहीं रहता। अतः उसे निर्बीज या असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। जब ध्यान करते-करते चित्त का सम्बन्ध सब विषयों से छूट जाता है। यही समाधि असंप्रज्ञात समाधि कहलाती है। स्पष्ट है—'विराम प्रत्ययाभ्यास पूर्वः संस्कार शेषोदन्यः अर्थात् जहाँ सारे प्रत्यय विराम ले लेते हैं, सभी चित्त वृतियों का लय हो जाता है और तथ्य जनित संस्कार क्षीण हो जाते हैं, इसे असंप्रज्ञात समाधि कहते हैं। वैराग्य ही असंप्रज्ञात समाधि का उपाय है।

◆◆◆

CIMETRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

6

यौगिक आहार

[Yogic Diet]

1. यौगिक आहार क्या है? एक योगी के अनुसार भोजन कितने प्रकार का होता है?
(What is Yogic diet? What are the types of food according to an Yogi?)

उत्तर–योगी का आहार (Diet of an Yogi)–एक साधक यम, नियम अर्थात् अष्टांग योग के साधनों को अपनाता हुआ तथा यौगिक क्रियाओं को करता हुआ समाधि अवस्था में पहुँचता है। समाधि के माध्यम से साधक अपने अन्तिम लक्ष्य अर्थात् परमपिता परमेश्वर से मिलने का लक्ष्य प्राप्त कर लेता है।

योग-साधना रूपी इस कठिन तप में जहाँ साधक का दृढ़ निश्चय, साधनारूपी कर्म व मन, वचन तथा कर्म की पवित्रता उसका साथ देती है। वहाँ इन सब को साधने वाले साधक के रूप में शरीर का स्वास्थ्य तथा उसकी उचित कार्य क्षमता उसके लिए बहुत आवश्यक होती है।

शरीर को स्वस्थ तथा नीरोग बनाए रखने में उचित आहार का बहुत महत्त्व है। योगी को ऐसे आहार की आवश्यकता होती है जो उसकी चित्तवृत्तियों पर नियन्त्रण रखने में सक्षम हो। योगी के लिए अनिवार्य है कि चित्तवृत्तियों पर नियन्त्रण करने के कार्य को अपनी दिनचर्या का आधार बनाए। भोजन के सम्बन्ध में हमने एक साधारण व्यक्ति की आदतों का वर्णन किया है। हमने सात्त्विक, राजसी तथा तामसी भोजन की चर्चा की है, परन्तु एक योगी को अपने भोजन के सम्बन्ध में अधिक सतर्क रहने की आवश्यकता है। वैसे तो खान-पान का व्यक्ति के तन-मन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। 'जैसा भोजन खाओगे वैसा मन पाओगे।'

एक योगी का विशेष रूप से आहार ऐसा होना चाहिए जो उसकी योग साधना तथा उसके निहित उद्देश्यों की पूर्ति में सभी तरह से सहायक हो।

एक योगी अथवा साधक को अपने आहार के विषय में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1. योगी अथवा साधक को ऐसा भोजन करना चाहिए जो उसके स्वभाव, आयु, लिंग, शरीर की आवश्यकता तथा दिनचर्या के अनुकूल हो।
2. भोजन के लिए यह नियम योगी के साथ-साथ सर्वसाधारण पर भी लागू होता है कि भूख से अधिक नहीं वरन् कम भोजन खाना चाहिए। कम भोजन से ही आवश्यक शक्ति तथा ऊर्जा मिल जाती है। अधिक भोजन मल के रूप में बाहर निकल जाता है। यदि ऐसा नहीं होता तो शरीर को अन्य किसी भी तरह की व्याधि लग सकती है।
3. योगी के लिए सन्तुलित आहार ही उचित है। आहार ऐसा हो जिसमें आवश्यक कैलोरी भी प्राप्त हो जाए। योगी को सदैव ऐसा भोजन लेना चाहिए जो उसकी परिस्थिति तथा प्रकृति के अनुकूल हो। योगी का भोजन सात्त्विक, सादा, सुपाच्य तथा कम खर्चीला हो।
4. योगी को राजसी तथा तामसिक भोजन से सदैव परहेज करना चाहिए। राजसी भोजन शीघ्र पचता नहीं तथा मन में विकार उत्पन्न करके भोग-विलास की ओर उन्मुख करता है। इस प्रकार के भोजन में मिर्च-मसाले अधिक मात्रा में होते हैं, जिसके कारण अमाशय में जलन पैदा हो जाती है। तामसी भोजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। मन में तामसी वृत्तियाँ जन्म लेती हैं। व्यक्ति आलसी, चिड़चिड़ा, निकम्मा तथा दुष्ट प्रवृत्ति वाला हो जाता है। इसलिए जलवायु तथा परिस्थितियों की विवशता को छोड़कर योगी को सदैव सात्त्विक भोजन लेना चाहिए।

5. योगी अथवा साधक को ऐसा भोजन कदापि नहीं करना चाहिए जो यौगिक क्रियाओं तथा साधना में बाधक हो। निद्रा लाने वाले, चर्बी बढ़ाने वाले तथा काम-इन्द्रियों में उत्तेजना पैदा करने वाले भोजन से एक योगी को सदैव दूर रहना चाहिए।

योगी को केवल सात्त्विक, सुपाच्य तथा कम भोजन ही नहीं लेना चाहिए, वरन् उसे इस बात का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए कि वह आहार को कब तथा किस रूप में ले। इस विषय में उसे कुछ नियमों का पालन करना चाहिए, जिससे वह अपने अन्तिम उद्देश्य अर्थात् परमपिता परमेश्वर से मिलने का अपना लक्ष्य प्राप्त करने में सफल हो सके। ऐसा करने से ही वह आवागमन के चक्र से सदैव के लिए मुक्त हो सकता है।

1. एक योगी अथवा साधक को निश्चित समय पर भोजन करना चाहिए। जो समय एक दफा निश्चित हो जाए, प्रतिदिन उसी समय भोजन कर लेना चाहिए।
2. योगी को दिन में दो बार से अधिक खाना नहीं खाना चाहिए, जिससे पेट को आराम मिल सके। प्रतिक्षण अथवा कुछ विराम के पश्चात् खाते रहना एक साधक के लिए उचित नहीं है।
3. भोजन सदैव शान्तचित्त तथा एकाग्र होकर करना चाहिए। हड़बड़ी में किया हुआ भोजन शीघ्र पचता नहीं है।
4. भोजन से पहले पानी पी लेना चाहिए अथवा भोजन के कम से कम एक घंटे पश्चात् पानी पीना चाहिए। भोजन के बीच-बीच में पानी हानिकारक होता है। दिन में दो-तीन लीटर पानी अवश्य पीना चाहिए। यदि पानी में नींबू डाला जाए तो और भी अच्छा है।
5. भोजन में कच्ची सब्जियों का सलाद अवश्य लें। जहाँ तक संभव हो सके हरी सब्जियों का अधिक प्रयोग करना चाहिए।
6. साधक को सदैव ताजी सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए। सब्जियाँ धोकर काटें। काट कर धोना उचित नहीं है। हरी सब्जियों में पोषक तत्त्व अधिक होते हैं। इसलिए योगी को हरी सब्जियों तथा छिलके वाली दालों का अधिक प्रयोग करना चाहिए।
7. साधक अधिक पकी हुई सब्जियों का प्रयोग न करे। भोजन बनाते समय इस बात का भी विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए कि उसके पोषक तत्त्व नष्ट न हों।
8. सप्ताह में एक दिन का उपवास भी योगी के लिए लाभदायक है। यदि उपवास संभव न हो तो सप्ताह में एक दिन अवश्य फलाहार लें। कुछ और न खाएँ।
9. भोजन जल्दी में नहीं करना चाहिए। जो भी खाएँ खूब चबा-चबा कर आराम से खाएँ। भोजन को कुछ क्षणों तक मुँह में रखें जब रस बन जाए तभी उसे निगलें।
10. बिना भूख के भोजन करने की आदत सदैव के लिए छोड़ दें। स्वादिष्ट भोजन के मोह में जब चाहे तथा जहाँ चाहे खाना एक साधक के लिए उचित नहीं है। भूख से कम खाना लाभदायक तथा अधिक खाना हानिकारक होता है।
11. एक योगी को चाहिए कि दोपहर के भोजन के पश्चात् कुछ समय के लिए बाईं करवट लेटे। योग में इसे 'वामकुक्षि' कहा जाता है। इस तरह आराम करने से भोजन जल्दी पच जाता है।
12. रात का भोजन सोने से पहले कम से कम दो घण्टे पूर्व अवश्य करें। भोजन के पश्चात् थोड़ी दूर तक टहलना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है।
13. जहाँ तक संभव हो सके मौसम के अनुसार ताजे तथा पके हुए फलों का प्रयोग भी करना स्वस्थ के लिए उपयोगी है।
14. सबसे महत्त्वपूर्ण नियम है, योगी को तामसी तथा राजसी भोजन कभी भी नहीं करना चाहिए।

भोजन के प्रकार *(Types of Food)*

प्रकृति त्रिगुणात्मक है। व्यक्ति में भी तीन गुण हैं–सत्त्वगुण, रजोगुण तथा तमोगुण। व्यक्ति के इन तीनों गुणों का सीधा सम्बन्ध उसके भोजन से है। भारतीय दर्शन में इस सिद्धान्त को अनादि काल से माना जा रहा है और जो आज भी सत्य है कि 'जैसा अन्न, वैसा मन' अर्थात् जैसा हम भोजन करेंगे, वैसे ही हमारे विचार बनेंगे, हमारी वृत्ति बनेगी।

मनुष्य अपने आहार में जिन खाद्य-पदार्थों का सेवन करता है, उनको तीन भागों में बाँटा जा सकता है–

METRIX SKILLED INDIANS SKILLED INDIA

1. सात्विक भोजन—संबसे अच्छा भोजन सात्त्विक भोजन होता है। ऐसे भोजन में मिर्च, खट्टे पदार्थ, तले हुए तथा ज्यादा पके हुए पदार्थ नहीं होते, क्योंकि ये सभी पदार्थ शरीर को हानि पहुँचाते हैं। भोजन ज्यादा गर्म तथा ज्यादा ठण्डा भी हानिकारक होता है।

सात्त्विक भोजन से जीवन सुखमय तथा आनन्दित होता है। शरीर नीरोग व शक्तिशाली बनता है। मन की चंचलता को रोकता है। काम-वासना तथा भोग-विलास में ऐसे भोजन करने वाले की रुचि कम होती है। यह भोजन सर्वश्रेष्ठ तथा आदर्श माना जाता है।

भोजन को पकाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए कि ईंधन की गन्ध भोजन में न आने पाए। भोजन ताजा पका हुआ होने से स्वादिष्ट तथा आनन्द देने वाला होता है।

सात्त्विक भोजन में ताजे फल, हरी सब्जियाँ, छिलके युक्त दालें, अंकुरित अन्न, दूध, दही आदि शामिल होते हैं।

2. राजसी भोजन—राजसी भोजन में मिर्च-मसाले, खट्टे पदार्थ अधिक मात्रा में होने के कारण मनुष्य की इन्द्रियाँ बहुत अधिक उत्तेजना का अनुभव करती हैं। ऐसे भोजन से कार्य, विचार तथा भावों में बहुत अधिक परिवर्तन आ जाता है। ऐसे भोजन से राजसी प्रवृत्ति उत्पन्न होती है जो व्यक्ति को भोग-विलास की ओर उन्मुख करती है। ऐसा भोजन ज्यादा गर्म, ज्यादा ठण्डा तथा खुष्क होता है। ऐसे भोजन के सेवन से अमाशय में जलन पैदा हो जाती है। भोजन गरिष्ठ होने के कारण शीघ्र पचता भी नहीं है। जितने भी स्वादिष्ट पदार्थ है, यथा—चाय, कॉफी, शीतल पेय, मिठाइयाँ, नशीली वस्तुएँ (तम्बाकू, पान मसाला, शराब), मेवे आदि सभी राजसी भोजन में आते हैं। धनाढ्य व्यक्तियों का यह भोजन है क्योंकि वे ऐसा भोजन खाने के लिए जीते हैं।

इस भोजन की सबसे बड़ी कमी यही है कि इस भोजन से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। शरीर में रोगों से लड़ने की शक्ति क्षीण हो जाती है तथा मनुष्य बुरे कर्मों में प्रवृत्त हो जाता है तथा उसका अपने ऊपर नियन्त्रण भी नहीं रहता।

3. तामसी भोजन—सभी तरह का बासी खाना, कच्चे गले-सड़े-फल, दुर्गन्ध-युक्त, पौष्टिक तत्त्वों से वंचित कीटाणु-युक्त भोजन तामसी भोजन की श्रेणी में आते हैं। ऐसा खाना खाने से दानव-वृत्ति उत्पन्न होती है। गुणों की दृष्टि से निकृष्ट होने के कारण स्वास्थ्य की दृष्टि से ही नहीं वरन् मानसिक दृष्टि से भी यह भोजन त्याज्य है। ऐसा भोजन करने वाले व्यक्ति का मन व आत्मा दूषित हो जाती है। विभिन्न रोगों से ग्रस्त होकर मनुष्य का शरीर शक्तिहीन हो जाता है। ऐसे भोजन का सेवन करने वाला अपने लिए तथा समाज के लिए भी अभिशाप है।

यह भोजन गुणों की दृष्टि से निकृष्ट, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तथा व्यक्ति में तामसी प्रवृत्तियाँ जागृत करने वाला है। इस भोजन के कारण व्यक्ति आलसी, चिड़चिड़ा, निकम्मा तथा दुष्ट प्रवृत्ति वाला बन जाता है।

भोजन कब करें तथा कब न करें

वर्तमान भाग-दौड़ के जीवन में मनुष्य के पास समय नहीं है कि वह आराम से समय पर खाना तो खा सके। इस भाग-दौड़ के कारण ही जंकफूड की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। लोग भागते-भागते खाना खाते हैं। अर्धरात्रि को कलिष्ट भोजन करना तो आधुनिकता की वास्तविक पहचान है। विवाह-शादियों में, अन्य समारोहों में गर्म ठण्डा, चिकनाई युक्त, मिर्च-मसालों से भरपूर खाना हमारी आदत बन गई है। योगी लोग कहते हैं कि रात का भोजन बहुत हल्का होना चाहिए। सोने से तीन-चार घण्टे पहले खा लेना चाहिए, परन्तु स्थिति इसके बिल्कुल विपरीत है। इसलिए यदि आप स्वस्थ व नीरोग रहना चाहते हैं तो—

1. जब भूख लगे, तभी खाना चाहिए। जब जहाँ जैसा मिल जाए वैसा खाना कभी न खाएँ।
2. केवल उतना ही खाना चाहिए जितने से भूख शान्त हो जाए। भूख से कम खाएँ, अधिक नहीं, भूख में केवल स्वाद के कारण खाना हानिकारक होता है।
3. प्रयास करें कि आपका भोजन सादा हो। बहुत तरह की चीजें एक साथ खाना पेट पर व्यर्थ का बोझ डालना है।
4. भोजन सदैव एकाग्रचित्त तथा शान्त भाव से करना चाहिए।
5. जब तक ग्रास को पूरी तरह चबा न लें दूसरा ग्रास मुख में न डालें।
6. भोजन कभी भी हड़बड़ी में न करें। भोजन तब करें जब आप मन चाहा समय भोजन में लगा सकें।

◆◆◆

CIMETRIX
SKILLED INDIANS - SKILLED INDIA