D.El.Ed.

DIPLOMA IN
ELEMENTARY EDUCATION

प्रारंभिक शिक्षा में पत्रोपाधि
(डी.एल.एड.)

योग शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता, भावात्मक शिक्षा - भाग 2

द्वितीय वर्ष

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1][**संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य**] बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में**

व्यक्ति की गरिमा और [2][**राष्ट्र की एकता और अखंडता**] सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

प्रारंभिक शिक्षा में पत्रोपाधि (डी.एल.एड.)

Diploma in Elementary Education (D.El.Ed.)

योग शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता भावात्मक शिक्षा (भाग–2)

द्वितीय वर्ष

प्रकाशन वर्ष–2021

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
छत्तीसगढ़, रायपुर

प्रकाशन वर्ष–2021

योग शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता भावात्मक शिक्षा (भाग–2)

संरक्षक एवं मार्गदर्शक

डी. राहुल वेंकट I.A.S.

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

पाठ्य सामग्री समन्वयक

डेकेश्वर प्रसाद वर्मा

विषय संयोजक

एस.बी.डी. साहू, ज्ञान प्रकाश द्विवेदी

विशेष सहयोग

हेमंत कुमार साव, संतोष कुमार तंबोली

पाठ्य सामग्री संकलन एवं लेखन

ज्योति वैद, शान्तनु चटर्जी, टी. एन. मिश्रा,
पी. एन. टिकरिया

आवरण एवं लेआउट

सुधीर कुमार वैष्णव, कुंदन साहू

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर उन सभी लेखकों/प्रकाशकों के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करता है जिनकी रचनाएँ/आलेख इस पुस्तक में समाहित है।

प्राक्कथन

विद्यालय में अध्ययनरत बच्चे भविष्य में राष्ट्र का स्वरूप व दिशा निर्धारण करते हैं तथा विद्यालय शिक्षक शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में किसी अन्य विकासात्मक प्रसास की तरह समाज की बदलती आवश्यकताओं और मांगों को पूरा करने के लिए निरन्तर प्रयासरत रहते हैं।

''शिक्षा बिना बोझ के'' यशपाल समिति की रिपोर्ट (1993) के अनुसार शिक्षकों की तैयारी के अपर्याप्त अवसर से स्कूल में अध्ययन–अध्यापन की गुणवत्ता प्रभावित होती है तथा कोठारी आयोग (64–66) से भी स्पष्ट है कि शिक्षा में गुणात्मक सुधार के लिए शिक्षकों को बतौर पेशेवर तैयार करना अत्यंत जरूरी है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा–2005 में भी शिक्षकों की बदलती भूमिका को रेखांकित किया गया है। आज एक शिक्षक के लिए जरूरी है कि वह बच्चों को जाने, समझे, कक्षा में उनके व्यवहार को समझे, उनके सीखने के लिए उपयुक्त माहौल तैयार करें, उनके लिए उपयुक्त सामग्री व गतिविधियों का चुनाव करे, बच्चों की जिज्ञासा को बनाए रखें उन्हें अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करें उनके अनुभवों का सम्मान करें। तात्पर्य यह कि आज की जटिल परिस्थितियों में शिक्षकों की भूमिका कहीं अधिक उत्तरदायित्वपूर्ण व महत्वपूर्ण हो गई है।

इसी परिप्रेक्ष्य में शिक्षक–शिक्षा को और कारगर बनाने की आवश्यकता है। शिक्षक–शिक्षा में आमूल–चूल परिर्वतन की आवश्यकता बताते हुए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा–2005 में शिक्षकों की भूमिका के संबंध में कहा गया है ''सीखने–सिखाने की परिस्थितियों में उत्साहवर्धक सहयोगी तथा सीखने को सहज बनाने वाले बनें जो अपने विद्यार्थियों को उनकी प्रतिभाओं की खोज में, उनकी शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमताओं को पूर्णता तक जानने में, उनमें अपेक्षित सामाजिक तथा मानवीय मूल्यों व चरित्र के विकास में तथा जिम्मेदार नागरिकों की भूमिका निभाने में समर्थ बनाएँ।''

प्रश्न यह है कि शिक्षक को तैयार कैसे किया जाए? बेहतर होगा कि विद्यालय में आने के पूर्व ही उसकी बेहतर तैयारी हो, इसके लिए उसे विद्यालय के अनुभव दिए जाएँ। इसीलिए शिक्षक शिक्षा के पाठ्यक्रम व विषयवस्तु को पुनः देखने की जरूरत महसूस हुई, और डी.एल.एड. के पाठ्यक्रम में बदलाव किया गया है।

पाठ्यसामग्री का लक्ष्य शिक्षा की समझ, विषयों की समझ, बच्चों के सीखने के तरीके की समझ, समाज व शिक्षा का संबंध जैसे पहलुओं पर केन्द्रित है। पाठयक्रम में शिक्षण के तरीकों पर जोर देने के स्थान पर विषय की समझ को महत्व दिया गया है। साथ ही शिक्षा के दार्शनिक पहलू को समझने, पाठ्यचर्या के आधारों को पहचानने और बच्चों की पृष्ठभूमि में विविधता व उनके सीखने के तरीकों को समझने की शुरुआत की गई है।

चयनित पाठ्यसामग्री में कुछ लेखक/प्रकाशकों की पाठ्य सामग्री प्रशिक्षार्थियों के हित को ध्यान में रखकर उनके मूल स्परूप को लिया गया है। कहीं–कहीं स्वरूप में परिवर्तन भी किया गया है, कुछ सामग्री अंग्रेजी की पुस्तकों से ली गई है। हमारा प्रयास यह है कि प्रबुद्ध लेखकों की लेखनी का लाभ हमारे भावी शिक्षकों को मिल सके। इग्नू और एन.सी.ई.आर.टी. सहित लेखकों/प्रकाशकों की पाठ्यसामग्री किसी भी रूप में उपयोग की गई है, हम उनके हृदय से आभारी हैं। हम विद्या भवन सोसायटी उदयपुर, दिगंतर जयपुर, एकलव्य भोपाल, अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन बैंगलुरू, आई.सी.आई.सी.आई. फाउण्डेशन पुणे, आई.आई.टी. कानपुर, छत्तीसगढ़ शिक्षा संदर्भ केन्द्र रायपुर के आभारी हैं जिनकी टीम ने एस.सी.ई.आर.टी. और डाइट/बी.टी.आई.के संकाय सदस्यों के साथ मिलकर पठन–सामग्री को वर्तमान स्वरूप प्रदान किया।

अंत में पाठ्यसामग्री तैयार करने में प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े सहयोगियों का हम पुनः आभार व्यक्त करते हैं। पाठ्यक्रम तैयार करने पाठ्य सामग्री के संकलन व लेखन कार्य से जुड़े लेखन समूह सदस्यों को भी हम धन्यवाद देना चाहेंगे जिनके परिश्रम से पाठ्य सामग्री को यह स्वरूप दिया जा सका। पाठ्य–सामग्री के संबंध में शिक्षक –प्रशिक्षकों, प्रशिक्षार्थियों के साथ–साथ अन्य प्रबुद्धजनों, शिक्षाविदों के भी सुझावों व आलोचनाओं की हमें अधीरता से प्रतीक्षा रहेगी जिससे भविष्य में इसे और बेहतर स्वरूप दिया जा सके।

रायपुर
वर्ष 2021

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
छत्तीसगढ़, रायपुर

विषय–सूची

इकाई	अध्याय	पेज न.
इकाई–1	**स्वास्थ एवं शारीरिक शिक्षा –**	**01–15**
	1.1 बच्चों में शारीरिक, भावानात्मक, सवेगात्मक तथा अध्यात्मिक स्वास्थ्य का निवास।	
	1.2 अच्छी आदतों का विकास एवं समय प्रबंधन जैसे जल्दी जागना, जल्दी सोना, समय पर भोजन तथा समय पर अध्ययन करना।	
	1.3 स्वास्थ एवं शिक्षा के बीच शिक्षा के पूर्व अपेक्षा के रूप में स्वास्थ और शिक्षा के लक्ष्य के रूप में स्वास्थ।	
इकाई–2	**विद्यालय में स्वास्थ शिक्षा कार्यक्रम**	**16–22**
	2.1 विद्यालय में विद्यार्थी की सुरक्षा सावधानियाँ एवं प्रतिरोधक उपाय तथा प्राकृतिक आपदाओं से सुरक्षा	
	2.2 भोजन के पोषक तत्व संतुलित एवं स्वास्थवर्धक आहार और कुपोषण की समस्या, निवारण, मध्याह्त भोजन कार्यक्रम	
	2.3 रेडक्रास, स्काऊट गाइड की कार्यशैली का परिचय	

विषय–सूची

इकाई	अध्याय	पेज न.
इकाई–3	**आवश्यक सामुदायिक स्वास्थ सेवाएँ**	**23-33**
	3.1 समुदायिक स्वास्थ का अर्थ, स्वच्छ परिवेश की विशेषताएँ	
	3.2 वृद्धों, बीमारों तथा दिव्यागजनों की देखभाल, प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र, स्वास्थ के क्षेत्र में स्थानिय प्रशासन की भूमिका	
	3.3 बाजारों में बिकने वाली खुली एवं डिब्बा बंद खाद्य पदार्थो के दुष्प्रभाव की जानकारी	
इकाई–4	**व्यायाम, योग एवं स्थानीय खेल**	**34-74**
	4.1 उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा की अवधारणा तथा योग की प्रमुख गतिविधियाँ	
	4.2 स्थानीय खेल तथा प्रमुख खेलों की जानकारी तथा मैदानों का चिन्हीकारण	
	4.3 शारीरिक शिक्षा व खेंलों में अध्ययन विधियाँ	

bdkb & 1

LokLF; ,o 'kkjhfjd f'k{kk

1-1 cPpk e 'kjhfjd Hkkokred] loxkRed ,o v/;kfRed LokLF; dk fodkl

iLrkouk & स्वास्थ्य मनुष्य की सबसे अमूल्य संपत्ति है। जो लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत होते हैं वे नीरोग रहते हैं तथा इसके विपरित जो लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत नहीं होते वे अपने स्वास्थ्य को खो देते हैं। पहले समय में स्वास्थ्य को शरीर का सही सलामत या निरोगी अवस्था होना ही माना जाता था।

स्वास्थ्य का अर्थ निरोग एवं प्रसन्नचित होना माना जाता था। एक आम धारणा होती थी कि स्वास्थ्य बीमारी का अभाव है, लोग हृष्ट–पुष्ट शरीर को स्वस्थ मानते थे और यह शरीर के अंगों एवं विभिन्न संस्थानों की सामान्य रूप से कार्य करने की स्थिति हैं; परन्तु बदलते समय के अनुसार स्वास्थ्य का अर्थ और भी व्यापक होता चला गया। मनोवैज्ञानिकों ने मानव व्यक्ति के तीन मुख्य आधार माने है।

(i) शरीर

(ii) मन

(iii) आत्मा

मानव एक समाजिक प्राणी है तथा समाज की एक अभिन्न इकाई है। अतः उसे स्वस्थ तभी माना जा सकता है जब उसका शरीर, मन और आत्मा पूर्णतया स्वस्थ हों और इसके साथ उसमें सभी प्रकार के समाजिक गुणों का समावेश हों।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य वह अवस्था है जो कि मनुष्य को अपना जीवन हर प्रकार से भरपूर तरीके से जीने के योग्य बनाती है। स्वास्थ्य वह शारीरिक, भावात्मक, संवेगात्मक तथा अध्यात्मिक योग्यता है जो हमारे शरीर को लगातार बदलते हालातों के अनुसार ढालने के योग्य बनाती है और जिसका उपयोग शरीर को और अधिक सुदृढ़ बनाने, थकावट का मुकाबला करने की क्षमता विकसित करने के लिए किया जाता है। स्वास्थ्य का ज्ञान रखने वाले धीरे–धीरे इस धारणा को अब त्यागते जा रहे है कि स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों का इलाज या इनकी रोकथाम तक ही सीमित है। उनका स्वास्थ्य के प्रति जो संकल्प अब है उसमें इस बात पर जोर दिया जाता है कि अपने स्वास्थ्य एवं कुशल–क्षेम का ध्यान रखना व्यक्ति की अपनी जिम्मेदारी है क्योंकि भगवान ने हमें एकमात्र शरीर दिया है। और इसकी देखभाल करना बहुत जरूरी है। जीवन में शिक्षा, खुशी, सम्पन्नता, सफलता आदि को प्राप्त करने तथा एक अच्छा नागरिक बनने के लिए अच्छा स्वास्थ्य बुनियादी आवश्यकता है। स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर की उस अवस्था से है जिसमें शरीर के सभी अंग–प्रत्यंग, मन और बुद्धि प्राकृतिक रूप से कार्य करें। उनमें आपसी तालमेल हो और जिससे मनुष्य अपने आप को शारीरिक और मानसिक कार्य करने के लिए सक्षम समझें।

शरीर और मन का अटूट संबंध है। स्वस्थ शरीर के साथ–साथ मानसिक व भावात्मक स्वास्थ्य भी आवश्यक है।

1-1-1 LokLF; dh ifjHkk"kk,¡

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W-H-O-1997) के अनुसार, "स्वास्थ्य केवल रोग अथवा असमर्थता या अपंगता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण, शारीरिक, मानसिक तथा समाजिक सम्पन्नता की स्थिति है।

   "Health is a state of complete physical] mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity-"

2. जे. एफ. विलियम (J-F- Williams) के शब्दों में,

   "स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जिसके द्वारा हम अच्छे से अच्छा जीवन व्यतीत कर सकें तथा दूसरों के अधिक से अधिक काम आ सकें।

   "Health is that quality of life which enables a person to live most and serve best"

3. वॉल्टमर एवं इसर्लिगर (Voltmer and Esslinger) के शब्दों में, "स्वास्थ्य वह मानसिक एवं शारीरिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने शरीर के विभिन्न अवयवों का आंतारिक रूप से तथा अपने वातावरण से बाहा रूप से, पूर्ण सांमजस्य स्थापित कर सके।

   "Heath is considered as that condition] mental and physical, in which the individual is functionally well adjusted internally as concerns all body parts and externally as concern his environment"

4. ओबर टयुफर के अनुसार, "स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुरूप कार्य करने में सक्षम होता है।''

5. डॉ. थॉमस वुड का कहना है ''स्वास्थ्य उन सभी अनुभवों का योग है जो हमारे जीवन के सभी पक्षों को प्रभावित करते है।''

1-1-2 LokLF; d¢ i{k

स्वास्थ्य के विभिन्न पक्ष है जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावात्मक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य। स्वास्थ्य के ये सभी पक्ष एक दूसरे पर निर्भर होते है। जब भी हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य के बारे में बात करते है तो स्वास्थ्य के इन समग्र पक्षों के बिना स्वास्थ्य का अर्थ अधूरा ही माना जायेगा। स्वास्थ्य के इन विभिन्न पक्षों का संक्षित विवरण निम्नलिखित है

1- 'kkjhfjd i{k%

शारीरिक पक्ष का संबंध शरीर के बाहरी व आंतरिक तौर पर सम्पूर्णता के साथ काम करने से है। शारीरिक पक्ष से अभिप्राय है शारीरिक प्रणालियों व अंगों का ठीक एवं सुचारू ढंग से कार्य करना तथा व्यक्ति का निरोग एवं हृष्टपुष्ट होना। इसके अलावा दैनिक जीवन के कार्यो के कार्यो को सुचारू रूप से करने के लिए शारीरिक योग्यता का होना भी बहुत जरूरी है। शारीरिक स्वस्थता व्यक्ति को

Figure 1-1 Showing Different Aspects of Health

अच्छी तरह से जीवनयापन करने कार्य करने और उसमें आनन्द लेने तथा सेवा कार्य करने योग्य बनाती है।

2- ekufld i{k%

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व व भावनात्मक दृष्टिकोण का संतुलित विकास है जो उसे अपने आस पास के लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण ढंग से रहना सिखाता है। अच्छा स्वास्थ्य शरीर और मन की स्थिति पर निर्भर करता है ये दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते है। कोई भी व्यक्ति शारीरिक रूप से कितना भी स्वस्थ्य क्यों न हो परन्तु यदि वह मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है तो उसे स्वस्थ नहीं माना जायेगा। मानसिक स्वास्थ्य मन अर्थात संवेगों, सहजात वृत्तियों और प्रवृतियों को समझने में हमारी सहायता करता है इससे हमें दूसरे के संवेगां विशेषताओं और व्यवहारों को भी समझने में भी सहायता मिलती है।

मानसिक तौर से तंदरूस्त या स्वस्थ व्यक्ति आंतरिक खींचतान से मुक्त होता है, अपनी कमियों को पहचानता एवं स्वीकार करता है, अपनी जिम्मेदारियाँ निभाता है तथा जीवन की आवश्यकताओं से निपटने में समर्थ होता है। उसमें जीवन जीने को चाह होती है।

3- lkekftd i{k%

सामाजिक रूप से स्वस्थ कहलाने और होने के लिए मनुष्य को अपने परिवार, समुदाय और समाज के लिए सकारात्मक योगदान देना पड़ता है। जो माता पिता अपने उत्तरदायित्वों को सफलतापूर्वक निभाते है वे सामाजिक रूप से स्वस्थ कहलाते है, जो इस विषय में दोषी, लापरवाह या असफल पाये जाते है, उन माता पिता को सामाजिक बुराई या अभिशाप समझा जाता है। इसलिए किसी भी मनुष्य के सामाजिक स्वास्थ्य के स्तर का मापन उसकी व्यक्तिगत भावनाओं के आधार पर नहीं होता है, अपितु दूसरों की खुशहाली या सम्पन्नता पर पड़े प्रभावों के मापदण्ड से मूल्यांकित किया जाता है।

डोनाल्ड के अनुसार, ''व्यक्ति के अपने आप व औरों के साथ संबंध कितने प्रगाढ़ या किस किस्म के है और भाइचारें के कामकाजों या गतिविधियों में वह किस हद तक शामिल होता है, जैसे तत्व ही उसके समाजिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते है।''

हर व्यक्ति की कुछ बुनियादी जरूरतें होती हैं। इनमें अपने से दूसरों के साथ लगाव, मान्यता, स्वाभिमान व स्नेह आदि तत्व शमिल है। इन आवश्यकताओं की पूर्ति सामाजिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करती है। सामाजिक तौर पर स्वस्थ व्यक्ति के अन्दर नेकनियती, ईमानदारी, स्वार्थहीनता, रहमदिली, सहयोग, न्याय भावना जैसे गुण आवश्यक समझे जाते है। सामाजिक स्वास्थ्य व्यक्ति के अच्छे आचरण में अभिव्यक्त होता है।

4- HkkokRed i{k%

अपने व्यवहार, दृष्टिकोण व अपने कार्यों द्वारा जो वातावरण हम तैयार करते है उसे भावात्मक वातावरण कहा जाता है, यह वातावरण व्यक्ति के व्यक्तित्व पर असर डालता है भावात्मक स्वास्थ्य से अभिप्राय है हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण होना चाहिए। किसी व्यक्ति को भावात्मक तौर पर स्वस्थ तभी कहा जा सकता है जब उसकी भावनाएं सकारात्मक हों और उन पर उसका पूर्ण नियंत्रण हो।

5- vk/;kfRed i{k%

आध्यात्मिक स्वास्थ्य से अभिप्राय है व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह हिस्सा जिस की ओर से जिन्दगी का मकसद व अर्थ जानने का प्रयत्न किया जाता है। मनुष्य जीवन में उतार चढ़ाव आते रहते है उस दौरान आध्यात्मिक पक्ष उसे संयमित जीवन जीने तथा सही निर्णय लेने में मार्गदर्शन करता है। इससे स्वयं की

समझ इसका आशय है कि मैं और मेरी शरीर की समझ दोनों की आवश्यकतायें अलग–अलग है। इसकी समझ विकसित होना।

1-1-3 LokLF; dks çHkkfor djus okys dkjd

स्वास्थ्य व्यक्ति की अपनी ही जिम्मेदारी है। इसकी अच्छी प्रकार से तथा समय पर देखभाल व्यक्ति के लिए किसी बड़े पुरस्कार से कम नहीं है तथा इसके प्रति लापरवाही सजा के रूप प्राप्त होती है। स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों को सकारात्मक कारक जो स्वास्थ्य को उत्तम स्वास्थ्य की ओर तथा नकारात्मक कारक जो कि स्वास्थ्य को शून्य दिशा की ओर ले जाते है। निम्नलिखित रूप से वर्गीकृत किया जा सकता है।

1- O;fäxr dkjd%

एक व्यक्ति को सम्पन्न एवं समृद्ध जीवन जीने के लिए अपने स्वास्थ्य कार्यक्रम में निम्नलिखित को शामिल करना चाहिएः

(i) दैनिक व्यायाम करना चाहिए (कम से कम 30 मिनट प्रतिदिन) ।

(ii) प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर ध्यान देवें।

(iii) दैनिक जीवन के कार्यों को करते समय सही शारीरिक आसन बनाए रखना चाहिए।

(iv) नियमित रूप से संतुलित तथा पौष्टिक आहार लेना चाहिए।

(v) उपयुक्त नींद, आराम तथा मनोरंजन।

(vi) जीवन के प्रति सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण।

2- vuqoaf'kdrk@o'kkuqØe%

वह गुण जो माता–पिता से उनके बच्चों में चले जाते है इन्हे हम 'जीन' कहते है इन्हें जन्म के पश्चात् बदला नहीं जा सकता। इन गुणों को अनुवंशिकता कहा जाता है। मंदबुद्धि, डायबटीज, एड्स, मेटाबोलिजम में खराबी, उच्च रक्त चाप, इत्यादि ऐसे रोग है। जो साधारणतयः माता–पिता से बच्चों में स्थानांतरित हो जाते है। अच्छी अनुवंशिकता बच्चे को सुदृढ शरीर तथा अच्छा मस्तिष्क प्रदान करती है जबकि एक कमजोर अनुवंशिकता शारीरिक विकारों तथा रोगों का कारण बनती है।

3- okrkoj.k%

बच्चा गर्भधारण के पश्चात से ही वातावरण से प्रभावित होना शुरू हो जाता है। यह एक सच्चाई है कि इस संसार में एक बच्चे के शारीरिक, मानसिक तथा समाजिक पक्षों को वातावरण पूरी तरह से प्रभावित करता है। वातावरण में एक बच्चे का पारिवारिक समूह, व्यवसाय, दोस्त तथा समाज आदि सभी शामिल है।

okrkoj.k dks nks Hkkxksa esa foHkkftr fd;k x;k gS &

¼i½ vkrfjd okrkoj.k%

इसमें मनुष्य के शरीर का तापमान, विभिन्न प्रणालियों के सामान्य कार्य, उत्सर्जन प्रक्रिया, रक्त, स्वास्थ्य तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता आदि शामिल है।

¼ii½ ckgjh okrkoj.k½

इसके अर्न्तगत, साफ सुथरें मौसम के अनुकूल कपड़े, घर, स्कूल, सड़कें, शुद्ध पानी की उपलब्ध ाता, पौष्टिक खाद्य सामग्री, व्यवसाय, कार्य करने के स्थान का माहौल आदि आते है।

4- lkekftd] lkL—frd dkjd½

स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत जीवन को सामाजिक तथा सांस्कृतिक तरीके से जीना सिखाते है। स्वास्थ्य के प्रति व्यक्ति का दृष्टिकोण उसकी स्थिति तथा पृष्ठभूमि पर निर्भर करता है। अंधविश्वास, परम्पराएँ, रीतिरिवाज, अच्छी आदते, खाना पकाने के तरीके, बच्चों का पालन पोषण, जनसंख्या, शहरीकरण, परिवार का आकार, धार्मिक मान्यताएँ, आर्थिक स्थिति, खर्च करने की क्षमता आदि हमारे देश भारत में व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

5- ekufld eukòfÙk½

अपने स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक रवैया व्यक्ति के जीवन में उत्साह भर देता है तथा स्वास्थ्य को ओर बेहतर बनाने में सहायक होता है। दूसरी तरफ नकारात्मक रवैया, विनाश, हताशा, बैचेनी तथा खराब सेहत की तरफ ले जाता है। एक अच्छा और स्वस्थ जीवन व्यतीत करने का ढंग सदैव व्यक्ति में अच्छी आदतों का विकास करता है। अपर्याप्त नींद, अनियमित दिनचर्या, नशीले पदार्थों का सेवन, आराम न करना, पोषक तत्वों की कमी, जीवन की भाग दौड़ तथा मोटापा आदि कुछ कारक है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते है।

1-1-4 LokLF;@dq'ky&{kse dh ladYiuk

कुशल–क्षेम किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक, अध्यात्मिक और सौन्दर्यपरक स्वास्थ्य का प्रदर्शक होता है। इस प्रकार कुशल क्षेम किसी व्यक्ति के पर्याप्त स्वस्थता, आध्यात्मिकता, समुचित पोषण, तनाव मुक्ति, धूम्रपान निषेध, एल्कोहल और ड्रग उपयोग न करना, रोग निदान व स्वास्थ्य शिक्षा नियमित शारीरिक जांच को लेकर पर्यावरणीय सहयोग को प्रकट करता है।

कुशल–क्षेम को शरीर की अच्छी से अच्छी क्रिया करने तथा वातावरण में सृजनात्मक रूप से ढल जाने के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो पूर्ण व्यक्ति को शामिल करता है। शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ होने की दशा को कुशलक्षेम कहा जाता है।

1-1-5 LokLF; ,oa dq'ky&{kse dk egRo

मनुष्य के जीवन में स्वास्थ्य एवं कुशल–क्षेम का महत्वपूर्ण स्थान है। स्वास्थ्य ही धन है। यह कहावत स्वास्थ्य के महत्व को प्रकाशित करती है, जिसका एकमात्र भाव यह है, यदि हम स्वस्थ है तो ध ान कमा सकते है, किन्तु यह जरूरी नहीं कि यदि हम धनी हो तो स्वस्थ भी होगें। स्वास्थ्य वास्तव में शिक्षा, खुशी, सफलता, अच्छे नागरिक बनने एवं आनन्दमय जीवन की कुंजी है। अच्छे स्वास्थ्य के बिना मनुष्य अपनी पूरी क्षमता से कोई कार्य नहीं कर सकता। परिणामस्वरूम वह समाज की एक उपयोगी इकाई बनकर भी उस पर एक प्रकार का बोझ बन जाता है। स्वस्थ मनुष्य समाज का आधार होता है। वह न केवल स्वयं ह्ष्टपुष्ट, सुन्दर, प्रसन्नचित व परिश्रमी होगा अपितु एक अच्छा पिता–माता, अच्छा अभिभावक, अच्छा शिक्षक, अच्छा नागरिक बन सकता है।

स्वास्थ्य के महत्व को हम एक और दृष्टि से भी देख सकते है और वह है अपने देशवासियों को स्वस्थ रखकर अस्पतालों के निर्माण तथा चिकित्सा के विभिन्न साधनों पर खर्च होने वाले धन को बचाकर देश की प्रगति के लिए अन्य दिशाओं एवं मदों में खर्च किया जा सकता है। इस प्रकार की विचारधारा

विदेशों, विशेषकर पश्चिमी देशों में बहुत प्रबल है। वे "Prevention is better than cure"- अर्थात "इलाज से बचाव अच्छा है'' के सिद्धांत पर चलते है और यही सिद्धांत उनकी प्रगति का मूल आधार भी है। अतः स्वास्थ्य के महत्व को ध्यान में रखकर हमें व्यक्तिगत स्वास्थ्य व समाजिक स्वास्थ्य के सभी संभव उपाय करने चाहिए।

बेकान के अनुसार, ''स्वस्थ शरीर आत्मा का अतिथिग्रह है और दुर्बल तथा रोगी शरीर आत्मा का काराग्रह है।''

जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और समाजिक दृष्टि से स्वस्थ है वही व्यक्ति शारीरिक रूप से हष्टपुष्ट होने के कारण जीवन शक्ति से पूर्ण, भावात्मक, संवेगात्मक, अध्यात्मिक, रूप से सहनशील एवं चिन्तारहित होता है और समाजिक दृष्टि से सहयोगी, परोपकारी, निस्वार्थी तथा दूसरों का सम्मान करने वाला होता है। वह अपने जीवन को तो सुखमय एवं आनन्द से पूर्ण बनाता ही है, साथ ही सुखी जीवन व्यतीत करते हुए वह समाज और राष्ट्र को भी अमूल्य योगदान दे सकता है। इस प्रकार से एक स्वस्थ व्यक्ति ही राष्ट्र का निर्माण, राष्ट्र का विकास, राष्ट्र की प्रगति और उन्नति में कुशलतापूर्वक अपना सहयोग दे सकता है।

1-1-6 LokLF; d: fu/kkjd

अनेकों ऐसे कारक है जो एक साथ मिलकर व्यक्ति तथा समुदाय के स्वास्थ्य को प्रभावित करते है। लोगों का स्वास्थ्य कैसा है यह उनके वातावरण एवं प्रभावित करते है। लोगों का स्वास्थ्य कैसा है यह उनके वातातरण एवं परिस्थितियों पर निर्भर करता है जिसमें वह रहते है। इसमें अनेक कारक जैसे हमारा वातावरण, आनुवंशिक, आर्थिक स्थिति, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएं, साफ सफाई, हमारे पारस्परिक सम्बंध आदि हमारे स्वास्थ्य के स्तर को निर्धारित करते है। स्वास्थ्य के कुछ महत्वपूर्ण निर्धारकों का उल्लेख नीचे दिया गया है।

1- Hkkstu%

भोजन का हमारे जीवन तथा स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है कहा गया है कि 'जैसा खाओगे अन्न वैसा होगा मन' हमारा खान–पान हमारे विचारों को प्रभावित करता है तथा विचारों से हमारा व्यवहार प्रभावित होता है। अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन सम्बंधी कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

(i) सर्वप्रथम इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि भोजन संतुलित व पौष्टिक हो।

(ii) दिन में 3 या 4 बार से अधिक भोजन नहीं करना चाहिए।

(iii) प्रत्येक बार भोजन में कम से कम 4 घण्टे का अन्तर होना चाहिए। यदि संभव हो सके तो भोजन करने का समय निश्चित कर लेना चाहिए।

(iv) भूख लगने पर ही भोजन करना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है तथा भूख से ज्यादा भोजन नहीं करना चाहिए।

(v) भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए, भोजन चबा चबाकर खाना चाहिए।

(vi) भोजन करते समय अपने चित्त को शांत रखना चाहिए। भोजन करते समय ज्यादा बातें नहीं करनी चाहिए तथा भोजन करने में जल्दी भी नहीं करनी चाहिए।

भोजन बच्चों के वृद्धि और विकास के लिए बुनियादी जरूरत है। अपर्याप्त भोजन बच्चों के वृद्धि और विकास को प्रभावित कर सकता है।

2- LFkku%

व्यक्ति जिस स्थान पर रहता वह भी उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। वर्तमान समय में शहरीकरण के कारण अनेको व्यक्तिगत स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हुई है। जनसंख्या ज्यादा बढ़ने से लोगों को स्वच्छ पीने का पानी, साफ सफाई, उपयुक्त प्रकाश, खाने पीने की वस्तुओं की शुद्धता, अच्छे कपड़े, रहने के लिए उपयुक्त जगह आदि मूलभूत सुविधाएँ बहुत सारे लोगों को उपलब्ध नहीं हो पाती जिसके कारण अनेक प्रकार के संक्रामक रोग, दुर्घटनाएं, आपसी झगड़ों की वजह से चोट लगना, या मृत्यु होना आदि पारिस्थितिक संम्बधी विपदाएँ आती रहती है जिसके कि व्यक्ति का स्वास्थ्य बहुत प्रभावित होता है।

3- LokLF; lok,%

स्वास्थ्य सेवाएँ एक व्यक्ति के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करती है। स्वास्थ्य सेवाएं स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्वपूर्ण अंग है। जिसका कार्य स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना, मार्गदर्शन करना, रोगों की जांच करना, प्राथमिक चिकित्सा, आपातकालीन सेवाएं, मिड–डे–मील, टीकाकरण तथा उपचारात्मक उपाय करना है। स्वास्थ्य सेवाओं का उद्देश्य एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार लाना तथा उसे अच्छा बनाएं रखना है।

4- lkQ lQkb%

लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा तथा सुधार के आवश्यक उपायों में से साफ–सफाई एक महत्वपूर्ण उपाय है। इसके अर्न्तगत मनुष्य और पशुओं के अपशिष्ट का सही निपटारा, खुले स्थान पर शोच न करना, शौचालयों का उचित उपयोग, गन्दगी न फैलाना आदि को बढ़ावा दिया जाता है। नागरिकों को स्वयं के स्वास्थ्य के साथ–साथ दूसरों के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लाने में जागरूक करना चाहिए।

vH;kl

1. स्वास्थ्य तथा कुशल–क्षेम से आपका क्या अभिप्राय है प्राथमिक स्कूल के विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य तथा कुशल–क्षेम के महत्व की विस्तार से चर्चा किजिए।
2. स्वास्थ्य के विभिन्न पक्षों के बारे में लिखिए।
3. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे मे अपना विचार लिखिए।

1-2 cPpk e vPNh vknrk dk fodkl

1-2-1 Hkfedk

परिवार बालक की प्रथम पाठशाला है। बच्चा कैसा आचरण करे इसका निर्णय उसके माता–पिता, परिवार के सदस्य और समाज करता है। ये सदस्य ही उसे सीधे बतलाते हैं कि उसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। किसी भी आचरण को बार–बार दोहराने पर वह आदत में बदल जाता है। अतः यह कहना युक्तिसंगत होगा कि आदतों के निर्माण में परिवार की भूमिका अहम होती है। अच्छी आदतों का निर्माण नैतिक शिक्षा का मुख्य अंग है। इसके लिए व्यवहारिक कार्य बड़ा प्रभावी रहता है।

केवल विद्यालयी क्रियाओं एवं व्यवहारों से ही छात्रों को अच्छी आदतें नहीं सिखाई जा सकती। बालक की अधिकांश आदतों का निर्माण तो उसके परिवार में ही हो जाता है। परिवेश भी इस दृष्टि से महत्त्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है।

egÙoi.k vknr

1- lQkb

1. घर में सोने बैठने के कमरे की सफाई, भोजन के स्थान की सफाई, पढ़ने के स्थान की सफाई, आवश्यकता होने पर घर के आस–पड़ौस एवं मुहल्ले की सफाई करना।
2. भोजन के बर्तनों की सफाई, पुस्तकों एवं कापियों का रख–रखाव एवं पैन, साइकिल आदि की सफाई करना।
3. वस्त्रों को गन्दे होने से बचाना, वस्त्रों की धुलाई करना उनको तह करके रखना, बटन आदि लगाना, जूते मोजे साफ करना आदि।

2- Lo&vu'kklu

1. टिकिट खरीदते समय, बस में चढ़ते समय, पानी पीते समय अपनी बारी की प्रतीक्षा करना तथा बारी आने पर कार्य पूर्ण करना।
2. सभा एवं बैठक में शान्ति व अनुशासन बनाये रखना, घर में शान्ति बनाये रखना तथा शान्ति व्यवस्था करने वालों का यथेष्ट सहयोग करना।

3- [ky lEcU/kh vknr

खेलने के समय खेलना, खेल में दूसरों को जानबूझकर चोट नहीं पहुँचाना, विपक्षी की जीत हो जाय तो उसे बधाई देना, निर्णायक का आदेश मानना तथा खेल के नियमों का पालन करना और ईमानदारी रखना।

4- le; icU/ku

बालक को समय के महत्त्व का ज्ञान कराया जाये। उसे (1) समय पर स्कूल जाने (2) समय पर खेलने (3) समय पर पढ़ने (4) समय पर गृह कार्य करने, बस रेल, उत्सव स्थल एवं आमंत्रण स्थल पर जाने तथा (5) समय पर सोने, उठने, शौच तथा स्नानादि करने की आदत बन सके ऐसा प्रयास किया जाय। बच्चों को बचपन से ही समय प्रबन्धन का कौशल सिखाना चाहिए जिससे पूरे जीवन काल में समय के महत्व को समझे और अपने कार्य को समय में पूरा कर सकें।

5- ckyu lEcU/kh vknr

1. नम्रता से बोलना, गाली नहीं देना, आप कहकर बोलना, अपनी बात शिष्टतापूर्वक कहना, जोर से चिल्लाकर नहीं बोलना, बीच में नहीं बोलना तथा वार्तालाप में आदरसूचक शब्दों का प्रयोग करना।
2. घर आये अतिथि का अभिवादन करना, उनका नाम वे काम की जानकारी करना, उन्हें बैठने और जलपान करने का आग्रह करना आदि। बच्चों का बोलना सहज, सरल और मर्यादित होना चाहिए।

6- vfHkoknu ,o lEeku

1. बड़ों के मिलने पर बिछुड़ने पर अभिवादन करना।
2. बड़ों का आदर करना तथा छोटों से स्नेह करना।

7- Hkkstu lEcU/kh vknr

समय पर भोजन करना, भोजन के लिये मुंह धोकर बैठना, जूठन नहीं छोड़ना बर्तनों को वापस यथा स्थान रखना एवं भोजन करने के स्थान की सफाई करना।

8- vU; vknr

काम में पहल करना, कार्य प्रारम्भ करके उसे पूरा होने तक बीच में नहीं छोड़ना घर के कार्यों में रुचि लेना, मित्रों के साथ सहयोग करना, मित्रों एवं भाई बहिनों के साथ मिल बैठकर खाना।

1-2-2 O;fäxr LoPNrk

व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ है शारीरिक स्वास्थ्य तथा स्वच्छता। दूसरे शब्दों में हम कह सकते है कि व्यक्ति उचित ढंग से रहकर, साफ–सफाई, व्यायाम, आराम, नींद, आदि पर ध्यान देकर अपने स्वास्थ्य को उन्नत कर सकता है। व्यक्तिगत स्वच्छता में पौष्टिक आहार निद्रा, शरीर के अंगों की स्वच्छता व्यायाम, ताजी हवा, शुद्ध पानी, रहने के स्थान की स्वच्छता आदि सम्मिलित होते है। व्यक्ति के स्वास्थ्य का प्रभाव समाज पर भी पड़ता है क्योंकि व्यक्ति से ही समाज बनता है। यदि व्यक्ति स्वस्थ है तभी समाज भी स्वस्थ होगा तथा उन्नति की राह पर अग्रसर हो सकता है। अतः एक उन्नत समाज के निर्माण के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता अनिवार्य है।

व्यक्तिगत स्वास्थ्य की शिक्षा बच्चों को अपने घर तथा विद्यालय से प्राप्त होती है। अतः यह आवश्यक है कि बच्चों में स्वच्छता संम्बधी अच्छी आदतें विकसित की जानी चाहिए। व्यक्तिगत स्वच्छता पर बच्चों को सही समय पर पर्याप्त जानकारी दी जानी चाहिए।

निष्कर्ष के तौर पर हम यह कह सकते है कि ''वह विज्ञान जो व्यक्तियों को स्वास्थ्य के नियमों से अवगत करवाता है व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान कहलाता है।'' इसके अर्न्तगत वह सभी क्रियाएँ तथा गतिविधियाँ सम्मिलित हो जाती है जो मानव विकास को हर एक प्रकार से प्रभावित करती है इस तथ्य को दो भागों में बाटा जा सकता है– सार्वजनिक पक्ष तथा व्यक्तिगत पक्ष।

1- lkoZtfud i{k% इसके अर्न्तगत निम्नलिखित तथ्य सम्मिलित होते हैं:

(i) आवास की सामग्री व प्रबंध।

(ii) जलवायु।

(iii) प्रकाश, ताप तथा वायु आवागमन की व्यवस्था।

(iv) मिट्टी।

2- 0;fäxr i{k% इसमें निम्न तथ्यों का समावेश होता है।

(i) व्यक्तिगत / स्वच्छता / साफ–सफाई।

(ii) नींद।

(iii) भोजन।

(iv) विशेष आदतें।

(v) जल एवं अन्य पेय पदार्थ।

(vi) व्यायाम।

(vii) व्यवसाय / कार्य।

(viii) वस्त्र

अपने आप को बीमारियों तथा संक्रमण से बचाने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता एक बेहद कारगार तरीका है। व्यक्तिगत स्वच्छता व्यक्तिगत है। हर व्यक्ति का स्वच्छ रहने का अपना एक स्तर एवं आदतें होती है। स्वच्छता से सम्बधी अच्छी आदतें अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है। रोगों के संक्रमण से बचने तथा अपने समग्र स्वास्थ्य को उन्नत करने के लिए निम्नलिखित बुनियादी व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का पालन करना चाहिए।

1-2-3 0;fäxr lkQ&lQkbZ:

अच्छी साफ–सफाई स्वास्थ्य की उन्नति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह बीमारियों से बचाव का एक प्रभावशाली उपाय है। बच्चों में व्यक्तिगत साफ–सफाई की आदतों का विकास करना चाहिए ताकि वे स्वस्थ रह सके। व्यक्तिगत साफ–सफाई में निम्नलिखित शामिल है।

1- Ropk dh ns[kHkky%

मानव शरीर विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं, तन्तुओं तथा मांसपेशियों द्वारा निर्मित होता है। इसके आंतरिक अंगों की रक्षा करने के लिए उस पर त्वचा की एक परत जमीं होती है जो इनकी बाहरी चोटों तथा क्षतियों से रक्षा करती है। एक व्यक्ति के स्वास्थ्य के स्तर का पता उसकी त्वचा या चमड़ी की स्थिति से लगाया जा सकता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता का प्रथम नियम होता है। अपने शरीर के विभिन्न अंगों को साफ रखना क्योंकि यदि शरीर ही साफ नहीं होगा, तो व्यक्ति की लाख कोशिशे उसे स्वस्थ नहीं बना सकती। त्वचा की सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए।

स्नान के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :–

(i) स्नान के लिए साबुन या बेसन का प्रयोग किया जा सकता है।

(ii) स्नान के लिए गर्म पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। सर्दियों में आवश्यकता हो तो हल्का गर्म पानी प्रयोग में ला सकते हैं।

(iii) स्नान करते समय शरीर को रगड़–रगड़ कर नहाना चाहिए। स्नान के समय प्रत्येक अंग की सफाई को ओर ध्यान देना चाहिए।

(iv) स्नान के बाद तौलिए से अपने शरीर को अच्छी तरह सुखाकर कपड़े पहनने चाहिए।

(v) स्नान के लिए अलग तौलिए तथा साबुन का प्रयोग करना चाहिए।

2- eqg dh lQkbZ%

खाना खाने के पश्चात् मुंह को अच्छी प्रकार साफ करना चाहिए। इसके लिए खाना खाने के बाद कुल्ला करना चाहिए।

3- nkarksa dh ns[kHkky%

दाँत व्यक्ति को सुन्दरता प्रदान करने के साथ साथ भोजन को चबाने और पचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। दाँतों की उपेक्षा से हमारी पूरी सेहत बिगड़ सकती है। पायेरिया तथा पाचन तंत्र के कई रोग हो सकते है। दाँतों की सफाई के सम्बन्ध में निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए:

(i) खाना खाने के पश्चात दाँतो को साफ करना चाहिए। रात को सोने से पहले दाँतो का साफ करना (ब्रश करना) ज्यादा अच्छा है।

(ii) दाँतों को ऊपर से नीचे की ओर ब्रश करना चाहिए। बहुत ज्यादा सख्त या कोमल ब्रश का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

(iii) दाँतों से सख्त चीजों को नहीं तोड़ना चाहिए। दाँतों के अन्दर सुई या अन्य सख्त वस्तु नहीं डालनी चाहिए।

(v) बच्चों को टॉफी, चॉकलेट, कैंडी आदि कम खानी चाहिए।

4- dkuksa dh ns[kHkky%

कानों द्वारा हम सुनने का काम करते है। कान अन्दर से बहुत नाजुक होता है। अतः कान में पिन या अन्य नुकीली वस्तु का प्रयोग नहीं करना चाहिए। कान को चोट लगने से बचाना चाहिए। तेज शोर भी कानो के लिए नुकसानदायक होता है। कानों की सफाई के लिए रूई का प्रयोग सही रहता है।

5- vk[kksa dh ns[kHkky%

आँखें बहुत अनमोल अंग है। इसलिए आंखों को स्वस्थ रखने की हर संभव कोशिश की जानी चाहिए। आंखों की देखभाल के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

(i) आँखें को प्रतिदिन ताजे पानी से साफ करना चाहिए।

(ii) आँखों को धूल, मिट्टी, धुएं, तेज रोशनी आदि से बचाना चाहिए।

(iii) पढ़ते समय किताब को आँखों से उचित दूरी पर रखना चाहिए।

(iv) आँखों की सफाई के लिए साफ कपड़े या रूमाल का प्रयोग करना चाहिए।

(v) टी.वी. देखते समय या कम्प्यूटर पर काम करते समय उचित दूरी बनाए रखनी चाहिए।

(vi) यदि आँखों में थकावट महसूस हो तो उसे अनदेखा नहीं करना चाहिए। उस समय आँखो को आराम देना चाहिए।

(vii) आँखो को ज्यादा मसलना नहीं चाहिए।

6- ukd dh ns[kHkky%

नाक द्वारा हम श्वास अन्दर लेते है जब श्वास अन्दर रखता है तो उसके साथ कई धूल के कण तथा रोग के कीटाणु भी अन्दर जा सकते है। नाक में बाल होते है जो एक प्रकार से छलनी का कार्य करते हैं। बाल इन धुल के कणों तथा कीटाणुओं को वही रोक लेते हैं और शुद्ध श्वास को अन्दर जाने देते है। अपने शरीर को रोगों से बचाए रखने के लिए नाक की सफाई अत्यंत महत्वपूर्ण है। अगर नाक

की सफाई प्रतिदिन न की जाए तो हमारे शरीर में अशुद्ध वायु जायेगी जिससे अनेक प्रकार के रोग हो सकते है। नाक की देखभाल के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिएः

(i) नाक की सफाई दिन में दो बार (सुबह शाम करनी चाहिए)।

(ii) नाक को साफ करने के लिए उंगली का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बल्कि किसी साफ कपड़े का प्रयोग करना चाहिए।

(iii) छीकतें समय नाक के आगे साफ रूमाल रखना चाहिए। यह सभ्य व्यक्ति की पहचान है।

7- uk[kuks dh ns[kHkky%

हमारे शरीर में पैरो तथा हाथों के सिरों की रक्षा के लिए नाखून होते है। हाथों के नाखूनों का प्रयोग अधिक होता है इसलिए इनमें मैल भी इकट्ठी हो जाती है जो भोजन बनाते समय या भोजन करते समय हमारे भोजन के साथ मिलकर हमारे शरीर में प्रवेश करती है तथा कई प्रकार के रोग उत्पन्न करती है। अतः यह आवश्यक है कि नाखूनों की सफाई की तरफ ध्यान दिया जाए।

(i) नाखून छोटे–छोटे रखने चाहिए। यदि बढ़ जाते है तो उन्हें काट लेना चाहिए। लम्बे नाखून जल्दी गन्दे होते है जिसके कारण बीमारी पैदा होने की आशंका ज्यादा होती है।

(ii) नाखूनों से नाक व कान साफ नहीं करने चाहिए।

(iii) नाखूनों को प्रतिदिन साफ करना चाहिए। नाखूनों को दाँतो से नहीं काटना चाहिए।

(iv) खाना–खाने या पकाने से पहले नाखूनो को अवश्य साफ कर लेना चाहिए।

(v) पैरो के नाखून भी समय–समय पर काट लेने चाहिए। बिस्तर पर जाने से पहले पैरों को ध ोकर, अच्छी तरह से पौंछ लेना चाहिए।

8- ckyks dh ns[kHkky%

सिर के बालों को सप्ताह में 2 या 3 बार एंटीसेप्टिक साबुन, शैम्पू से ठीक प्रकार धोकर सुखाना चाहिए। सिर पर अत्यधिक रासायनिक पदार्थों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

अगर हम अपने शरीर की अच्छी प्रकार से देखभाल करते है तो यह हमें गन्दे शरीर से होने वाली शर्मिंदगी से भी बचाता है। इस प्रकार व्यक्तिगत स्वच्छता हमारे दैनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण हैं। अच्छी सेहत तथा शिक्षा व्यक्ति की उम्र को बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है ये दोनों साथ–साथ चलते है जब तक शरीर स्वस्थ नहीं होगा शिक्षा के क्षेत्र में सफलता नहीं मिल सकती। यदि बच्चों को समय समय पर स्वास्थ्य निर्देशन के साथ शिक्षा दी जाए तो उन्हें सफलता पूर्वक जीवन जीने में सहायता मिलती है। किसी ने सही कहा है कि ''जीवन में उच्च उद्देश्यों की प्राप्ति का स्त्रोत स्वस्थ शरीर ही है।'' अतः हम घर, स्कूल, कक्षा, समाज में व्यक्तिगत स्वच्छता तथा साफ सफाई की उपयोगिता के नजर अन्दाज नहीं कर सकते। व्यक्तिगत स्वच्छता आकर्षक व्यक्तित्व का निर्माण करती है।

vH;kl ds iz'u

1. व्यक्तिगत स्वच्छता से आप क्या समझते हैं? व्यक्तिगत स्वच्छता किस प्रकार एक बच्चे को स्वास्थ्य के उच्चतम स्तर को हासिल करने में सहायक होती है? चर्चा करें।

1-3- LokLF; ,o f'k{kk d chp lc/k

1-3-1 iLrkouk

(1) स्वास्थ्य मनुष्य की अमूल्य निधि है। स्वस्थ मनुष्य के लिए कोई भी कार्य असम्भव नहीं है। स्वस्थ मनुष्य समस्त सुख एवं वैभव का उपभोग करने में सक्षम होता है। स्वस्थ जीवन के लिये आवश्यक परिस्थितियों की जानकारी मनुष्य के सुख व दुख के अनुभव से हो जाती है। स्वास्थ्य एवं शिक्षा के बीच अटूट संबंध है, अच्छे स्वास्थ्य हेतु तथा उद्देश्यपूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिये अच्छी शिक्षा बहुत आवश्यक है। इससे जीवन न केवल सुखमय बल्कि समृद्धशाली बनता है। अच्छा स्वास्थ्य होने पर व्यक्ति परिवार, समाज एवं राष्ट्र के लिए अपनी क्षमता का सर्वोत्तम उपयोग कर सकता है। यदि व्यक्ति स्वस्थ है तो उसके सुखी रहने की संभावना अधिक होती है। चिंताओं तथा सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक तनाव से मुक्ति अच्छे स्वास्थय से ही संभव है। इसलिए ' प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर को स्वस्थ बनाए रखने का पूर्ण प्रयत्न करना सिखाना चाहिए। उसे प्राथमिक कक्षा से ही स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहना एवं स्वास्थ्यप्रद नियमों का जीवन पर्यन्त पालन करना सिखाना चाहिए।

1-3-2 LokLF; dh vo/kkj.kk

सामान्य अर्थ में स्वास्थ्य शरीर के सभी अंगों तथा तन्त्रों के ठीक से कार्य करने की स्थिति है। किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन क्षमता का परिचायक है। सामान्य मनुष्य के लिए स्वास्थ्य का अभिप्राय स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ वातावरण से होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (1948) के अनुसार स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें सम्पूर्ण भौतिक, मानसिक एवं सामाजिक कुशलता पाई जाती है केवल बीमारियों की अनुपस्थिति ही स्वास्थय नहीं है।

LokLF; d uo fopkj

- स्वास्थ्य एक मौलिक मानवीय अधिकार है।
- स्वास्थ्य विकास का सम्पूर्ण अंग है।
- स्वास्थ्य विश्वव्यापी सामाजिक उद्देश्य है।
- स्वास्थ्य और इसका रख–रखाव एक विशाल सामाजिक विनियोजन है। इस तरह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य जीवन का वह गुणात्मक पक्ष है जो एक व्यक्ति को अधिक समय तक बनाए रखने और कार्य करने की दृष्टि से क्षमता प्रदान करता है।
- इससे जीवन सुखमय हो जाता है तथा व्यक्ति के रूप में एक समाज के रूप में तथा राष्ट्र के रूप में क्षमता का सर्वोत्तम उपयोग किया जा सकता है।

f'k{kk d y{; d :i e LokLF;&

स्वास्थ्य शिक्षा के निम्न तीन महत्वपूर्ण उद्देश्य है–

1. नागरिकों को स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यवाही से परिचित कराना
2. स्वास्थ्य सेवाओं के अधिक से अधिक उपयोग के लिए प्रेरित करना
3. स्वास्थ्य सेवाओं को क्रियान्वित करने के लिए दिशा निर्देश देना।

1- ukxfjdks dks LokLF; lEcU/kh dk;Zokgh ls ifjfpr djkuk –

हजारों वर्ष से रोग और मृत्यु को रोजमर्रा की जिन्दगी का एक अंश माना जाता रहा है किन्तु आज मान्यता सत्य प्रतीत नहीं होती । चिकित्सा क्षेत्र में हुए अनुसंधानों के परिणामस्वरूप मनुष्य इन रोगों के नियंत्रण में बहुत कुछ सफल हुआ है। स्वास्थ्य शिक्षा का प्राथमिक ध्येय नागरिकों को रोगों की रोकथाम और स्वास्थ्य वृद्धि के आवश्यक उपायों से परिचित कराना है। इसके लिए वैज्ञानिक जानकारी और प्रचार एवं प्रसार किया जाता है। इससे नागरिकों में स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं व समस्याओं के बारे में जागरूकता और उत्तरदायित्व की भावना उत्पन्न होती है। किसी चार्ट द्वारा आसानी से दर्शाया जा सकता है कि उस क्षेत्र में उपलब्ध सामान्य खाद्य पदार्थों से संतुलित आहार किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है। यदि जनता को स्वास्थ्य सम्बन्धी संकटों का अनुमान हो तो वे स्वयं अपने वातावरण को सुरक्षित तथा स्वच्छ रखने के लिए सभी आवश्यक कदम उठायेंगे।

2- LokLF; lEcU/kh vknrksa dks vf/kd ls vf/kd mi;ksxh cukuk &

स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य अपेक्षाकृत अधिक महत्त्वपूर्ण है। बालकों को स्वास्थ्य के बारे में बताना ही पर्याप्त नहीं है बल्कि उन्हें अपनी आदतों को और जीवन शैली में अनुकूल परिवर्तन के लिए प्रेरित करना आवश्यक है क्योंकि सामुदायिक स्वास्थ्य की तात्कालिक समस्याओं का हल स्वास्थ्य आदतों में सुधार लाने से संभव है। पोषण व आहार में मुख्य तत्वों का अभाव, वायु प्रदूषण मद्यपान, धूम्रपान शारीरिक निष्क्रियता आदि तत्व स्वास्थ्य पर कुप्रभाव डालते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के कारण अज्ञानता व गलत घटनाएँ रूपी स्वास्थ्य बाधाओं को दूर किया जा सकता है। इस ध्येय के अन्तर्गत उपभोक्ताओं को परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेने व चुनाव करने के लिए पूर्ण स्वतंत्रता दे दी जाती है।

3- LokLF; lEcU/kh dk;ZØeksa dks fØ;kfUor djus ds fy, fn'kk funsZ'k nsuk &

स्वास्थ्य शिक्षा का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों को व्यापक क्षेत्र में समुचित तरीके से पहुँचाने के लिए दिशा–निर्देश देना है। स्वास्थ्य शिक्षा का उत्तरदायित्व केवल एक व्यक्ति या सरकार पर नहीं है बल्कि यह समाज, सरकार और व्यक्तियों की संयुक्त जिम्मेदारी है। कार्यक्रम की सफलता के लिए क्रियान्वयन विभिन्न स्वास्थ्य शिक्षा एवं दूसरे विभागों के कर्मचारियों के सहयोग से किया जाना चाहिए। स्वास्थ्य सेवाओं के लिए आवश्यक साधने चुनने में सरकार की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

नागरिकों को उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं को न्यायपूर्ण तरीके से अपनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। स्वास्थ्य सेवाओं के लिए आवश्यक साधन चुनने में सरकार की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। नागरिकों को उपलब्ध स्वास्थ्य कार्यक्रमों जैसे–राष्ट्रीय परिवार कल्याण कार्यक्रम, राष्ट्रीय क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रम, प्रतिरक्षीकरण कार्यक्रम आदि में सक्रिय रूप से रुचि लेकर उसका पूरा लाभ उठाना चाहिए। जब तक नागरिक विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों, सेवाओं व संचालित केन्द्रों का उपयोग नहीं करते तब तक राष्ट्रीय स्वास्थ्य योजनाएँ बनाना व्यर्थ होगा।

LokLF; dks izHkkfor djus okys dkjd

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक समाज और व्यक्ति दोनों में समान रूप से विद्यमान होते हैं। एक व्यक्ति में पाये जाने वाले रोग दो विभिन्न घटकों के संयोजन से निर्धारित होते हैं। इन दोनों घटकों को जैविक एवं पर्यावरणीय घटकों में विभाजित किया जाता है। ये घटक पारस्परिक क्रिया द्वारा स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद या हानिकारक हो सकते हैं। अतः समुदाय या व्यक्ति का स्वास्थ्य अनेक पारस्परिक क्रियाओं का परिणाम है। स्वास्थ्य के महत्त्वपूर्ण कारकों या घटकों का संक्षिप्त अध्ययन नीचे प्रस्तुत किया गया हैं –

1. आनुवांशिकता
2. वातावरण
3. जीवन शैली

4. सामाजिक आर्थिक दशायें

5. चिकित्सा सेवाएँ

6. परिवार कल्याण सेवाएँ

7. अन्य घटक

1- vkuqokf'kdrk &

प्रत्येक मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक गुण एक सीमा तक गर्भधारण के समय गुणसूत्रों की प्रकृति से निर्धारित होते हैं। बहुत रोग जैसे मधुमेह मिर्गी, मानसिक शिथिलता आदि आनुवांशिकी रोग हैं। इसलिए स्वास्थ्य की स्थिति आंशिक रूप से मनुष्य के आनुवांशिकी घटक पर निर्भर होती है। । ऊँचाई, त्वचा का रंग, रक्त समूह, चेहरे का स्वरूप इत्यादि माता–पिता के गुणसूत्रों द्वारा निर्धारित होते हैं। ऐसे बहुत से घटक हैं जिनके परिणामस्वरूप कोई अंग या शरीर का कोई हिस्सा सामान्यतः रूप से अपने प्रकार्य सम्पन्न नहीं कर पाता। यह आनुवांशिक कारणों से ही हो सकता है। कुछ और ऐसे रोग भी हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी तक पहुँचते हैं। अर्थात् वे आनुवांशिकता से संचारित होते हैं। इस प्रकार का दुर्लभ रोग है, हीमोफिलिया जिसमें रोगी के रक्त का आसानी से थक्का नहीं बनता। हीमोफिलिया का रोगी लगातार रक्त बहने के कारण मौत का ग्रास बन जाता है।

2- okrkoj.k ;k i;koj.k –

रसायनों, विकिरण, जल, भोजन वायु आदि भी मानवीय स्वास्थ्य के निर्धारक घटक हैं। वायुप्रदूषण सामान्यतः धूल चिमनियों से निकलते धुएँ, औद्योगिक धूम्र तथा मोटरकारों से निकलते धुएँ के कारण होता है। प्रदूषित वायु में सांस लेने से चिरकालीन श्वसन रोग हो जाते हैं।

3- thou 'kyh &

जीवन शैली का आशय मनुष्य द्वारा अपने रहने के तौर तरीकों से है। इसके अन्तर्गत सामाजिक मूल्यों के सभी पक्षों, दृष्टिकोण तथा क्रियाकलापों को सम्मिलित किया जाता है। जीवन शैली प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए जीवन शैली में वृद्धि अपरिहार्य है।

4- lkekftd vkfFkd n'kk,¡ –

मानवीय स्वास्थ्य सामाजिक और आर्थिक दशाओं से भी निर्धारित होता है। विश्व की जनसंख्या का अधिकांश भाग भी स्वास्थ्य की स्थिति, का निर्धारण सामाजिक और आर्थिक विकास के स्तर से प्रभावित होता है। उनमें प्रति व्यक्ति आय तथा शिक्षा पोषण, रोजगार, आवास और देश की राजनीतिक प्रणाली सामाजिक तथा आर्थिक वातावरण से प्रभावित होती है।

सामाजिक वातावरण में असामंजस्य के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य में खराबी आती है। औषधि सेवन की आदतें, शराब का आदी होना, हिंसा, चोरी, तलाक, रक्तचाप का बढ़ना, सामाजिक दुषित वातावरण का प्रभाव है।

———oooo———

bdkb 2

fo|ky; e LokLFk f'k{kk dk;Øe

2-2-1 fo|ky; e LokLFk f'k{kk dk;Øe

fcUnq Ø&2-2-1 fo|ky; e fo|kFkh dh lqj{kk lko/kkfu;k¡ ,o ifrjk/kd mik; rFkk i:dfr vkinkvk l s lqj{kk

1- vkx

& जिब तेज हवा चल रही हो तो कागजों या पत्तों को खुले में न जलाएँ

– ध्यान रखिये कि बिजली के उपकरण दोषपूर्ण न हो।

– यदि कभी आपके कपड़े में आग लग जाए तो तुरन्त जमीन पर लोट लगाएँ अथवा साफ ठंडे पानी से नहाएं भागें नहीं।

– स्पिरिट अथवा पेट्रोल को आग से दूर रखे।

2- Mcuk

– जब तक पानी की गहराई और प्रवाह गति की शक्ति का ज्ञान न हो तो पानी से दूर रहें।

– कुएँ की जगह अथवा नदी के तट से दूर रहें, किसी को धकेले नहीं।

– तैरना सीखें।

3- fc t yh

& हमेशा बिजली के उपकरणों का उचित रख–रखाव करें।

– बिजली के किसी उपकरण को प्रयोग के लिए लगाने के पहले स्विच को आफ कर दें। उपकरण लगाकर स्विच ऑन करें।

– बिजली के उपकरण को हटाने से पहले स्विच ऑफ करें।

– जब उपकरण का उपयोग न करना हो तो उन्हें सुरक्षित स्थान पर रखें।

– बिजली के उपरकणों या प्वाइंटो को कभी गीले हाथों से न छुएँ।

– तुफान, मूसलाधार वर्षा तथा वात चक्र के दौरान गिरे हुए बिजली के तारों और खंभों से सावधान रहें।

4- fo"kkDru

& सभी दवाईयों, घर की सफाई के लिए प्रयुक्त मार्जक, कृमि या कीटनाशक और अज्ञात वस्तुओं से दूर रहें।

– सभी बोतलों पर उनमें रखी वस्तुओं के लेबल चिपकाएँ।

– बहुत दिनों से रखे भोजन, आइसक्रीम को न खाएँ।

fo|ky; e LokLF; f'k{kk dk;Øe

fcUn| Øekd & 2-2-2 Hkktu d ik"kd rRo –

हमारा शरीर नित्य प्रति कार्य में लगा रहता है। काम करने से शरीर की ऊर्जा नष्ट होती है। इसकी पूर्ति शरीर आहार से करता है। अतः शरीर के विकास, पोषण और स्वास्थ्य के लिए आहार की अत्यधिक आवश्यकता है। इसके पचने पर शरीर की ऊर्जा और गर्मी मिलती है।

आहर में निम्नलिखित रासायनिक पोषक तत्व होते हैं –

1. प्रोटीन
2. श्वेतसार
3. वसा
4. खनिज–लवण
5. जीवनीय गण पदार्थ
6. जल

2-2-2-1 lrfyr vkgkj

1 भोजन में आवश्यक तत्व संतुलित अनुपात में होने चाहिए। भोजन में सभी आधार भूत तत्व, जैसे– प्रोटीन, श्वेतसार, वसा, लवण, विटेमिन, जल आदि होने आवश्यक हैं।

2 ये तत्व शरीर की आवश्यकता के अनुसार उचित अनुपात में होने चाहिए। जैसे अधिक शारीरिक श्रम करने वाले के लिए श्वेतसार, वसा आदि की आवश्यकता होती है। अवस्था, लिंग, व्यवसाय, जलवायु के अनुसार इन तत्वों का अनुपात भोजन में हो।

3 भोजन न कच्चा हो न आवश्यकता से अधिक उबला। प्रतिदिन भोजन में परिवर्तन करना आवश्यक है, क्योंकि एक ही प्रकार के भोजन से मन ऊब जाता है।

4 भोजन शुद्ध और सावधानीपूर्वक बना हो। भोजन ताजा हो बासी भोजन कीटाणुयुक्त या विषैला होता है। धुल, कीटाणु, मक्खी आदि से युक्त भोजन न किया जाय।

lrfyr Hkktu

भोजन सजीवों के लिए ऊर्जा का एक मात्र स्रोत है। शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए यह आवश्यक है कि भोजन में इन तत्वों के लिए यह आवश्यक है कि भोजन में इन तत्वों का उचित मात्रा हो। हमारे प्रतिदिन के भोजन में यदि इन पोषक तत्वों का ठीक अनुपात व मात्रा रहे तो वह भोजन संतुलित भोजन कहलाता है।

संतुलित भोजन में इन तत्वों को निर्धारित मात्रा होनी चाहिए। प्रत्येक मनुष्य को निर्धारित मात्रा में भोजन तत्व की आवश्यकता होती है।

पोषण तत्व में प्राप्त ऊर्जा को ''कैलोरी'' व्यक्त किया जाता है। सामान्यतः एक व्यक्ति को 3000 कैलोरी देने वाले भोजन की आवश्यकता होती है। साधारण कार्य करने वाले व्यक्ति के लिए संतुलित भोजन की निम्नलिखित तालिका उपयुक्त मानी गई है।

Hkkstu inkFkZ	ek=k ¼xzke esa½	dSyksjh
आटा	300	1500
दाल	35	320
पत्तेदार सब्जियां	112	60
फल	84	20
अन्य सब्जियाँ	168	120
मांस अथवा मछली	112	120
दूध	280	180
तेल, मक्खन, घी, आदि	56	400
शक्कर गुड़	56	200
अण्डा	24	80
	योग =	3000

vH;kl dk;Z &

1. उपरोक्त तालिका के अनुसार की अपनी तालिका तैयार करें। इससे उन्हें यह समझने में सहायता मिलेगी कि हमारे शरीर के लिए कौन–कौन से खाद्य अत्यन्त आवश्यक है।
2. स्थानीय तौर पर पाये जाने वाले फलों, सब्जियों अनाज की सूची बनावें।
3. उपरोक्त तालिका की सूची में से सुबह के खाने, दोपहर के खाने और रात के खाने वाले खाद्य पदार्थों की सूची बनावें ।

2-2-3 dqiks"k.k dh leL;k ,oa fuokj.k

कुपोषण

शरीर के लिए आवश्यक सन्तुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलना ही कुपोषण है। कुपोषण के कारण बच्चों और महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे वे आसानी से कई तरह की बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। अतः कुपोषण की जानकारियाँ होना अत्यन्त जरूरी है। कुपोषण प्रायः पर्याप्त सन्तुलित आहार के आभाव में होता है। बच्चों और स्त्रियों के अधिकांश रोगों की जड़ में कुपोषण ही होता है। स्त्रियों में रक्ताल्पता या घेंघा रोग अथवा बच्चों में सूखा रोग या रतौंधी और यहाँ तक कि अंधत्व भी कुपोषण के ही दुष्परिणाम हैं। इसके अलावा ऐसे पचासो रोग हैं जिनका कारण अपर्याप्त या असन्तुलित भोजन होता है।

कुपोषण को कैसे पहचाने

यदि मानव शरीर को सन्तुलित आहार के जरूरी तत्व लम्बे समय न मिलें तो निम्नलिखित लक्षण दिखते हैं जिनसे कुपोषण का पता चला जाता है।

1. शरीर की वृद्धि रूकना।

2. मांसपेशियों ढीली होना अथवा सिकुड़ जाना।
3. झुर्रियों युक्त पीले रंग की त्वचा।
4. कार्य करने पर शीघ्र थकान आना।
5. मन में उत्साह का अभाव, चिड़चिड़ापन तथा घबराहट होना।
6. बाल रूखे एवं चमक रहित होना।
7. चेहरा कान्तिहीन आँखे धँसी हुई तथा उनके चारों ओर काला वश्त्त बनाना।
8. शरीर का वजन कम होना तथा कमजोरी।
9. नींद तथा पाचन क्रिया का गड़बड़ होना।
10. हाथ पैरा पतले और पेट बढ़ा होना या शरीर में सूजन आना (अक्सर बच्चों में) डॉक्टर को दिखलाना चाहिए। वह पोषक तत्वों की कमी का पता लगाकर आवश्यक दवाइयों और खाने में सुधार के बारे में बतलाएगा।

कुपोषण के कारण

विकसित राष्ट्रों की अपेक्षा विकासशील देशों में कुपोषण की समस्या विकराल है। इसका प्रमुख कारण है गरीबी। धन के अभाव में गरीब लोग पर्याप्त, पौष्टिक चीजें जैसे दूध, फल, घी इत्यादि नहीं खरीद पाते। कुछ तो केवल अनाज से मुश्किल से पेट भर पाते हैं। लेकिन गरीबी के साथ ही एक बड़ा कारण अज्ञानता तथा निरक्षरता भी है। अधिकांश लोगों, विशेषकर गाँव, देहात में रहने वाले व्यक्तियों को सन्तुलित भोजन के बारे में जानकारी नहीं होती, इस कारण वे स्वयं अपने बच्चों के भोजन में आवश्यक वस्तुओं का समावेश नहीं करते, इस कारण वे स्वयं तो इस रोग से ग्रस्त होते ही हैं साथ ही अपने परिवार को भी कुपोषण का शिकार बना देते हैं।

कुपोषण का निदान

कुपोषण का निदान कुछ कारकों पर आधारित होता है जैसे की उवधि और उपजी कारक। कुपोषण के नैदानिक इतिहास और लक्षण अक्सर कुपोषण के प्रमुख निर्धारक होते हैं। और कुपोषण के मूल्यांकन में नैदनिक और इमेजिंग अध्ययनों की छोटभ् भूमिका होती है।

डायग्नोस्टिक टेस्ट और इमेजिंग अध्ययन की आवश्यकता हो सकती है जिससे गहरे कारण या बीमारियों को रूल आउट कर सके। जो कि कुपोषण के कारण हो सकते है।

कुपोषण के निदान में बीएमआई, नियमित रक्त परीक्षण भी शामिल है।

1. बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) – इसमें वनज की गणना किलोग्राम में की जाती है, जो कि वर्ग मीटर में ऊँचाई से विभाजित होती है। वयस्कों के लिए स्वस्थ बीएमआई आमतौर पर 18.5 से 24.9 के बीच स्थित है। 17 से 18.5 के बीच बीएमआई वाले लोग हल्का कुपोषित हो सकते हैं, जिनके बीएमआई 16 से 18 के बीच होते हैं वे अत्यंत पोषित हो सकते है और 16 से कम बीएमआई वाले लोग गंभीर रूप से कुपोषित हो सकते है।
2. नियमिमत रक्त परीक्षण – यह एनीमिया और अन्य विटामिन और खनिज की कमी का आकलन करने के लिए किया जाता है। निर्जलीकरण, कम रक्त शर्कर और गंभर सक्रमण के लक्षण हो सकते हैं, यह रक्त कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि के कारण हो सकता है।

3. बच्चों में कुपोषण का निदान – बच्चों के वनज और ऊँचाई को मापा जाता है। और उन चार्टों की तुलना की जाती है, जो उस उम्र के बच्चे के लिए अपेक्षित औसत ऊँचाई और वनज दिखाते हैं। कुछ बच्चे उन के मुकाबले छोटे लगते है। और आनुवांशिक रूप से ऐसा हो सकता हैं। धीमें विकास दिखाने वाले बच्चे भी कुपोषित हो सकते हैं।

कुपोषण का उपचार

बच्चों में कुपोषण का उपचार –

किसी भी अन्य आयु वर्ग के मुकाबले कुपोषण से बच्चों में और अधिक समस्याएं पैदा होती है। क्योंकि वे विकास (दोनों शारीरिक और मानसिक) मंदता और फिर से होने वाले संक्रमणों की संवेदनशीलता का कारण बन सकते हैं।

लंबे समय तक बीमारियों वाले बच्चों को कुपोषण के लिए चिकित्सीय उपाय के रूप में उपचार की आवश्यकता होती है। इसमें अतिरिक्त पोषक तत्व, विटामिन और खनिज पूरक आदि शामिल है। अंर्तनिहित बीमारी को कुपोषण को रोकने के लिए पर्याप्त रूप से इलाज की आवश्यकता होती है।

अस्पताल में गंभीर कुपोषण के इलाज की आवश्यकता होती है। इसमें पैरेन्टेरल पोषण और पोषक तत्व की धीरे–धीरे मौखिक रूप से लेना शामिल है। जैसे ही स्थिति स्थिर हो जाती है। तो वे एक सामान्य आहार को अपनी जीवन शैली में शामिल कर सकते हैं।

2-3 e/;kà Hkkstu dk;Øe

2-3 iLrkouk

अधिक छात्रों के नामांकन और अधिक छात्रों की नियमित उपस्थिति के संबंध में स्कूल भागीदारी पर मध्याह्न भोजन का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अधिकतर बच्चे खाली पेट स्कूल पहुंचते हैं जो बच्चे स्कूल आने से पहले भोजन करते हैं। उन्हें भी दोपहर तक भूख लग आती है और वे अपना ध्यान पढ़ाई–लिखाई पर केन्द्रित नहीं कर पाते है। मध्याह्न भोजन बच्चों के लिए ''पूरक पोषण'' के स्त्रोत और उनके स्वास्थ्य विकास के रूप में भी कार्य कर सकता है।

मध्याह्न भोजन योजना का मुख्य उद्देश्य शिक्षा की विभिन्न योजनाओं में अत्यधिक पूंजी निवेश करना है। इस पूंजी निवेश का पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होगा जब बच्चे कुपोषण से मुक्त होकर अपनी पूर्ण क्षमता से शिक्षा निर्बाध रूप से ग्रहण करेंगे। मध्याह्न भोजन योजना इस लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण कड़ी है। इस योजना के माध्यम से शिक्षा के सार्वभौमिकरण के निम्न लक्ष्यों की प्राप्ति होगी।

1. प्राथमिक कक्षाओं के नामांकन में वृद्धि।
2. छात्रों के स्कूल में पूरे समय रोके रखना तथा विद्यालय छोड़ने की प्रवृत्ति में कमी।
3. कम आय वर्ग के बच्चों में शिक्षा ग्रहण करने की क्षमता विकसित करना।
4. छात्रों को पौष्टिक आहार प्रदान करना।
5. विद्यालय में सभी जाति एवं धर्म के छात्र–छात्राओं को एक स्थान पर भोजन उपलब्ध करा कर उनके मध्य सामाजिक सौहार्द्र, एकता एवं परस्पर भाई–चारे की भावना जागृत करना।

बच्चों को इस योजना के अन्तर्गत विद्यालयों में मध्यावकाश में स्वादिष्ट रूचिकर भोजन प्रदान किया जाता है। इससे न केवल छात्रों के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है अपितु वे मन लगाकर शिक्षा ग्रहण भी कर पाते हैं। इससे बीच में ही विद्यालय छोड़ने की स्थिति में भी सुधार आया है।

jM Øk l

2-3-1 l ok dk i rhd

– दुनिया भर में रेड क्रास का चिन्ह जरूरतमन्द लोगों की तटस्थ और निष्पक्ष सेवा का प्रतीक माना जाता है, न कि किसी लाभ या लोभ के लिए।

– ये चिन्ह घायलों और घायलों की मदद कर रहे लोगों के लिए है और केवल उन लोगों को इस्तेमाल चाहिए, जो इसके इस्तेमाल के हकदार है।

jM Øk l

l ok dk i rhd

2-3-2 Hkkjr

1920 % भारतीय रेड क्रास सोसायटी की स्थापना 1920 में भारतीय विधायिका के एक अधिनियम द्वारा की गई। भारतीय उप–महाद्वीप में मानवतावादी सेवा के प्रतीक के रूप में रेड क्रॉस प्रतीक उभर कर आया।

1949 % भारतीय सरकार ने 1949 में जेनेवा सम्मेलन में भाग लिया। इस सम्मेलन में रेड क्रॉस तथा रेडक्रेसॅन्ट के चिन्हों को सशस्त्र सेनाओं के विशिष्ट चिन्हों के रूप में अनुमोदित किया गया।

1950 % 9 नवम्बर को भारतीय सरकार ने जेनेवा समझौता पर हस्ताक्षर किए। स्वाभाविक रूप से भारत समझौते का समर्थक बन गया।

1960 % 1949 के जेनेवा समझौते के कुछ नियमों को अमल में लाने के लिए भारत संसद ने 1960 का जेनेवा समझौता लागू कर दिया। अधिनियम के चौथे अध्याय का शीर्षक है। ''रेड क्रास और अन्य प्रतीकों का दुरूपयोग''। एक बहुत ही महत्वपूर्ण दृष्टिकोण के तहत् यह अधिनियम स्पष्ट करता है इस प्रतीक के प्रयोग को संरक्षित करने वाले नियमें का उल्लंघन करना दंडनीय है।

2-3-3 LdkmV xkbM dh dk;l'kyh dk ifjp;

Ldkmf Vx dh fo'k"krk

- इसमें प्रत्येक बालक पर ध्यान दिया जाता है।
- इसमें शिक्षा प्रकृति की गोद में दी जाती है जिससे वन भ्रमण, प्राकृतिक सौन्दर्य को देखने तथा मनन करने के अनेक अवसर मिलते हैं।
- इसमें शिक्षा का मूल आधार प्रेम सहानुभूति है जिसमें अच्छी–अच्छी बातें हंसी खेल में सिखायी जाती है।
- वास्तव में इसमें शिक्षा दी नहीं जाती वरन शिक्षा ग्रहण करने के अनेक अवसर प्रदान किये जाते हैं।

- इसमें स्वास्थ्य, सदाचार, सेवाभाव एवं स्वावलंबन पर विशेष बल दिया जाता है।
- इसमें परमात्मा में अटल विश्वास उत्पन्न किया जाता है जिसमें कोई भी धर्म बाधक नहीं बनता है।

LdkmfVax dk mn~ns';

स्काउटिंग का उद्देश्य लड़के लड़कियों को इस योग्य बनाना है कि वह जाति–पाँति और मत मतान्तर के भेद–भाव से रहित होकर भगवान में भक्ति रखते हुए देश के योग्य नागरिक बन सके। बालकों में चरित्र गठन, निरीक्षण श्रद्धा के भाव सबके लिए यथोचित विचार शीलता उत्पन्न कराना स्काउटिंग का मुख्य ध्येय है।

LdkmfVax dk laf{kIr bfrgkl

सन् 1900 में दक्षिणी अफ्रीका में बोयर युद्ध की सफलता के बाद ''लार्ड बैडेन पावल'' को विश्वास हो गया कि बालकों में अथाह शक्ति है और युद्ध से अधिक यह शान्तिकाल में संसार को लाभ पहुँचा सकते है अतः अगस्त 1907 ई. में बालकों का पहला शिविर बाउन्मी दीप (लन्दन) में लार्ड बैडेन पॉवल द्व ारा किया गया। 1908 में इंग्लैंड में एडवर्ड सप्तम ने इस संस्था को स्वीकार किया।

बालिकाओं के लिए यह विचार किया गया कि बालकों जैसी संस्था बालिकाओं के लिए भी हो। लार्ड बैडेन पॉवल ने अपनी बहिन ''मिस ऐगनेंस बैडेन पॉवल'' को लड़कियों के लिए एक पुस्तक लिखने को कहा तथा 1910 ई. में बालिकाओं की संस्था 'गर्ल गायडिंग' खोल दी।

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद 7 नवम्बर 1950 में भारत स्काउट एवं गाइड नामक संस्था बनी। अब यह संस्था अंतर्राष्ट्रीय संस्था से संबंधित है।

l=h; dk;Z &

1. स्थानीय स्तर पर विद्यालयों में होने वाले प्राकृतिक आपदाओं से सुरक्षा के प्रति, उपायों की जानकारी एकत्रित करना।

iz;ksfxd dk;Z &

1. विद्यालयों में संचालित होने वाले मध्याह्न भोजन की तैयारी, वितरण की प्रक्रिया तथा विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का भोजन की गुणवत्ता पर दिये गये अभिमत संबंधी जानकारी का प्रस्तुतीकरण।

———oooo———

bdkbl & 3

vko';d lkeqnkf;d LokLF; lsok,a

3-1 iLrkouk &

स्वस्थ मन तन में ही वास करता है। यदि व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रहना है तो उसे स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी होना अत्यन्त आवश्यक है। और उसे दैनिक जीवन के व्यवहार में लाना चाहिए। स्वास्थ्य शिक्षा का ज्ञान अध्यापक के साथ समुदाय के विशिष्ट व्यक्तियेां के लिए महत्वपूर्ण है। वास्तविकता यह है कि विद्यालय एक लघु समाज है जो राष्ट्र और विश्व के लिए सुयोग्य नागरिक गढ़ता है। इससे विद्यार्थियों के मानसिक नैतिक, शारीरिक, अध्यात्मिक, सामाजिक आर्थिक सभी प्रकार के विकास के लिए उत्तरदायी है।

इस प्रकार के कार्य को क्रियान्वित करने के लिए विद्यालय में ही नहीं समुदाय के ग्रामीण एवं पंचायत स्तर के विशिष्ट व्यक्तियों के साथ स्वास्थ्य विभाग से जुड़े शासकीय एवं अशासकीय व्यक्तियों का योगदान सराहनीय होगा। जिससे हम अपने वास्तविक उद्देश्य को प्राप्त कर सके।

3-1-1 lkeqnkf;d LokLF; dk vFkl &

मानव शरीर की रचना सुक्ष्म सजीव कोषों (Cells) से हुई है। कोष विभिन्न प्रकार के होते हैं जो अपनी –अपनी क्षमता के अनुसार अलग–अलग काम करते है कोषाओं का समूह तंतु कहलाता है। इन तंतुओं से शरीर के अंग हड्डी, मांस, रक्त, पेशियां, त्वचा, केश आदि बनते है। इन उपरोक्त जब ठीक ढंग से कार्य करने में कठिनाईयों का सामना करना पढ़े तो स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है। जब व्यक्ति स्वास्थ्य रक्षा से संबंधित नियमों का उल्लंघन करने लगता है तब उसे रोग होने लगता है अथवा वह अस्वस्थ हो जाता है। यही वैज्ञानिक सत्य है। स्वास्थ्य विज्ञान यद्यपि समूचे मानव–समाज को स्वस्थ रहने के उपाय बताता है; परंतु स्कूलों में इसका उपयोग अत्यावश्यक है। स्कूल में समाज के बच्चे पढ़ते है और समाज के ही व्यक्ति पढ़ाते है। अतः स्कूलों में अध्यापकों और छात्रों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए, उन्हें रोगों से बचाए रखने के लिए स्वास्थ्य से संबंधित शिक्षा देना आवश्यक है। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा बच्चों को रोगों से संरक्षित रखकर दीर्घायु बिताने के उपाय स्कूलों में ज्ञान देना आवश्यक है। बच्चों में पाए जाने वाले रोगों के लक्षण बताना, शरीर रचना समझाना रोगों का निदान और कारण स्पष्ट करना तथा उनकी रोकथाम हेतु परिचर्या का ज्ञान देना चाहिए। जिससे स्कूल का व्यवस्था सुधर कर ही स्वास्थ्य वातावरण तैयार कर सकते है। अध्यापक विद्यार्थियों के अभिभावक, चिकित्सा अधिकारी, प्रधान अध्यापक की सहायता लेकर रोगों के उपचार कर सकता है।

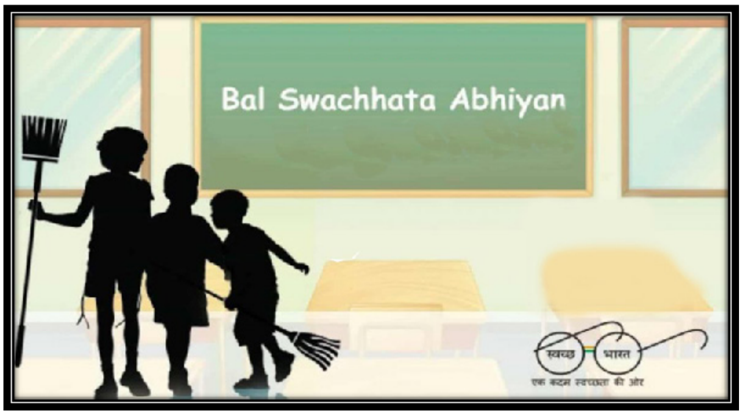
स्कूलों में पौष्टिक आहार के साथ स्कूल स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छे स्थान पर बना हो। स्कूल की स्थिति भी बालक के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है स्कूल की मिट्टी कैसी है कमरे हवादार और प्रकाशयुक्त होना चाहिए, खेल का मैदान कैसा है, पीने का पानी शुद्ध और हल्का होना चाहिए। स्कूल में बैठने की अच्छी सुविधाएं, शौचालय इत्यादि होना चाहिए। विद्यालय की स्थिति और वातावरण का प्रभाव तो बालको की मनोवृत्ति चरित्र और भावनाओं को भी प्रभावित करता है।

उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखकर ही हम अपने विद्यार्थियों का स्वास्थ्य ठीक रख सकते है। इसलिए होनहार नागरिकों का निर्माण करने के लिए विद्यार्थियों को स्वस्थ रखना आवश्यक है।

3-1-2 LoPNrk rFkk LokLF;&

विद्यालय का वातावरण साफ सुथरा होना चाहिए। जिससे विद्यार्थियों का स्वास्थ्य ठीक रहे। साफ सुन्दर और अच्छा विद्यालय भवन विद्यार्थियों के नैतिक स्तर को भी ऊंचा करने में सहायक होता है। अतः

विद्यालय की सफाई और रखरखाव का पूरा ध्यान रखना चाहिए इसके निम्न आवश्यक बातों पर ध्यान देना चाहिए।



LoPNrk vfHk;ku

- विद्यालय को साफ–सफाई रखने के लिए विद्यालय सहायकों (भृत्यों) की आवश्यक कार्य हेतु नियुक्ति होना चाहिए।
- विद्यालय भवन को साफ–सफाई व रख रखाव के लिये एक समिति का गठन किया जाना चाहिए। इसमें ग्रामीण सदस्य, शिक्षक एवं छात्र परिषद के सदस्य शामिल हो।
- विद्यालय की स्वच्छता के निरीक्षण हेतु विद्यालय–समिति एवं गठित समिति को नियमित निरीक्षण करना चाहिए।
- विद्यालय समिति द्वारा ऐसा कार्य योजना बनाए जिससे विद्यालय के वातावरण को स्वास्थ्य बनाएं रखने में सदैव प्रत्यनशील रहे।
- विद्यालय डस्टबिनों पर ''मुझे प्रयोग करें'' लिखकर उचित स्थानों पर रखे जाना चाहिए जिससे विद्यार्थी जगह–जगह कूड़ा न फैलायें।
- विद्यालय के कमरों में डी.डी.टी. आदि का छिड़काव, वर्ष में कभी–कभी कराते रहना चाहिए जिससे बीमारियों के कीटाणु कमरों में न रहे।
- पानी के निकास के लिए नालियों की उचित व्यवस्था होनी चाहिए जहाँ तक हो सके नालियां ढ़की हुई होनी चाहिए।
- विद्यालय में किसी भी स्थान पर बारिश का पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए। जिससे कीटाणु पनप न सके तथा बीमारियों का कारण न बने।
- विद्यालय में पर्याप्त मात्रा विद्यार्थियों एवं स्टाफ के लिए अलग–अलग शौचालय की व्यवस्था होनी चाहिए।
- प्रयोग शालाएं व्यवस्थित तथा साफ–सुथरी होनी चाहिए।

3-1-3 LoPN ifjo'k dh e[; fo'k"krk,¡ &

1. स्वच्छता के महत्व को ध्यान में रखते हुए प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों एवं अन्य बड़े व्यक्तियों को साफ–सफाई करने के लिए प्रेरित करें जिससे देश के हर नागरिक, बच्चों सहित आगे होकर स्वच्छता अभियान का हिस्सा बन सके।

2. सरकार के सभी शाला प्रमुखों (शासकीय/अशासकीय) को स्वच्छता अभियान चलाने, बच्चों का विभिन्न पहलुओं पर संवेदनशीलता बनाने के लिए अवगत कराने के लिए संबोधित किया जाना चाहिए।
3. स्वच्छता अभियान में स्वच्छ परिवेश, खेल का मैदान, उचित शौचालय, शुद्ध पेयजल, स्वच्छ भोजन और व्यक्तिगत स्वच्छता शामिल है।
4. सभी विद्यार्थियों को स्वच्छता की आवश्यकता और स्वास्थ्य के विभिन्न जानकारी से अवगत होना चाहिए।
5. प्रत्येक विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यो के बीच स्वच्छता जागरूकता को प्रभावपूर्ण तरीके से अवगत करा सकते है। जिससे सम्पूर्ण समाज, स्वच्छ समाज के लिए मार्ग प्रस्थत प्रदान कर सके।
6. विद्यार्थियों को अच्छी तरह से हाथ धोने, व्यक्तिगत स्वच्छता और सफाई बनाए रखने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।
7. स्कूलों से जुड़े सभी स्वास्थ्य केन्द्रों को संतुलित आहार और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के लिए वरिष्ठ अधिकारियों और विद्यार्थियों को वीडियों क्लिप पोस्टर, और पावर पॉइंट प्रस्तुतियों के माध्यम से पोषण, अनाज, और सब्जियों के बारे में जानकारी दिया जाना चाहिए।
8. शौचालयों का उपयोग कैसे करें और उन्हें साफ रखने संबंधी जानकारी अभियान के समय दिया जाना चाहिए।
9. अधिकारियों को जलजनित बीमारियों, स्वच्छ पानी का उपयोग, स्कूलों में पानी टैंक की उचित सफाई इत्यादि के बारे में जागरूकता करना चाहिए।
10. सफाई केवल शारीरिक नहीं होनी अपितु सामाजिक और मानसिक होनी चाहिए जिससे अच्छे व्यक्तित्व को बनाए रखने में मददगार हो सके यह दूसरे पर अच्छी छाप छोड़ने में सहायता करती है। स्वच्छता, शरीर, मन, और आत्मा को स्वच्छ और शांति पूर्ण रखकर, अच्छे चरित्र को जन्म देती है।

1- fØ;kdyki Øekd&01

LokLF; D;k gS \

इस प्रश्न पर पांच व्यक्तियों के उत्तर एकत्रित करें। उत्तरों के आधार पर स्वास्थ्य की ऐसी परिभाषा या अर्थ विकसित करें, जो आपके अनुसार वर्तमान संदर्भ में सर्वाधिक उपयुक्त है।

अपने उत्तर लिखिए।

2- fØ;kdyki Øekd&02

स्वस्थ बने रहने के लिए क्या उपाय करते है। इस प्रश्न पर पांच व्यक्तियों के उत्तर एकत्रित करें। उनके उत्तर के आधार पर अपने उत्तर लिखिए।

3-2 o`)k] chekjk rFkk fn0;kxtuk dh n[kHkky

iLrkouk &

शिक्षा का उद्देश्य, नागरिकों एवं बच्चों में सकारात्मक गुणों का विकास करना, इसके लिए स्कूल व समाज में अच्छा वातावरण का होना अतिआवश्यक है। इसके लिए शैक्षिक उद्देश्यों के तहत चारित्रिक, शारीरिक गुणों के विकास पर जोर देना होता है। जिनमें जिम्मेदारी की भावना, आत्मबल, परोपकार की भावना, स्वैच्छिक अनुशासन, नागरिकता, ईमानदारी, साहस, न्यायसंगतता, सम्मान, सहयोग, एकता, देशभक्ति, आपसी तालमेल, भावनात्मक स्थिरता तथा रचनात्मकता आदि गुणों के विकास पर ध्यान देना चाहिए।

यदि सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों का आदर सम्मान करने वाले व्यक्तियों से उसे सम्मान स्वीकारिता प्राप्त हो जाती है तो इससे इसमें न केवल आत्मीयता की भावना परपती है। प्रत्युत समाज कल्याण की अनुभूति भी शक्तिशाली होती है। सामाजिक मूल्य अच्छे जीवन की अमूर्त व्यवहार न होकर निश्चित संबंद्धतायें है।

समाज एवं परिवारों के बीच वृद्ध, बीमारों तथा दिव्यांग व्यक्ति जीवन यापन करते है। यदि हम ऐसे लोगों की देखभाल अच्छे ढंग से करना चाहते है तो उसे हमें प्रारंभिक शिक्षा, से ही अच्छे व्यवहार करने के नैतिक गुणों के विकास के साथ जोड़ना होगा ताकि स्वच्छ, सबल समाज का निर्माण करने में भागीदारी निभा सकेंगे। अच्छे मूल्यों की आधार शिला बचपन में ही रखी जाती है। अतिस्थायी व्यक्ति वातावरण अन्तक्रिया के माध्यम से प्रत्येक बालक अपने चरित्र का स्वयं निर्माण करता है। पीड़ित व्यक्तियों को उनके भावनाओं के अनुकूल देखभाल करने का दायित्व की जिम्मेदारी स्वप्रेरित होकर करने की अच्छे भावना के साथ करनी होगी ताकि सामान्य व्यक्तियों की तरह, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को भी शारीरिक मानसिक रूप से पुष्ट रहने के लिए शारीरिक क्रियाओं को पूरा कर सके।

3-2-1 o`) 0;fDr ,o chekj 0;fDr;k d n[kHkky dh vko';drk D;k g\

1. संयुक्त परिवार का विघटन
2. भौतिक सुख सुविधाओं की वृद्धि
3. नई पुरानी पीढ़ि के बीच फासला
4. धन का महत्व
5. व्यक्तिवादिता एवं व्यक्तिगत स्वार्थ

o`) 0;fDr;k dh leL;k,

1. शारीरिक
2. मानसिक
3. स्वास्थ्य की समस्या
4. आर्थिक समस्या
5. पारिवारिक एवं सामाजिक समस्या
6. अकेलापन की समस्या
7. घर व समाज में अनादार की समस्या
8. परावलम्बन की भावनाओं की समस्या

lеL;k d funku grq lq>ko

1. वृद्धों एवं बीमारों की प्रमुख समस्या, बेहत्तर स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराया जाये।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रम का आयोजन किया जाय
3. अकेलापन के भावना के कमी दूर करने के लिए परिवार एवं समाज को सहायता करना चाहिए।
4. वृद्ध एवं बीमारों के देखभाल एवं इनके उचित आदर्श सम्मान की भावना समाज में विकसित करना चाहिए।

3-2-2 fn0;kax LoLFk vkj vkRe fuHkZj dl cu&

कई सदियों से दिव्यांग वर्ग समाज का एक उपेक्षित हिस्सा रहा है। फ्रांसीसी क्रांति के पश्चात समता, स्वतंत्रता और भाई चारे का जो नया नारा बुलंद हुआ उससे इस वर्ग के प्रति नई समझ विकसित होने लगी है। समाज व सरकार मिलकर दिव्यांगों के लिए विभिन्न प्रकार के कल्याण कार्यक्रम चलाने लगे है। जिसके तहत समाज में जागृति आई और दिव्यांगों को भी थोड़ा सा कही ज्यादा वास्तविक लाभ हुआ है।

वैश्वीकरण की इस प्रक्रिया ने सामाजिक सोच व मूल्यों में बदलाव लाना प्रारंभ कर दिया है। समाज में लोगों के अन्दर चुनौती स्वीकार करने की भावना विकसित करने के साथ–साथ ज्यादा से ज्यादा आगे बढ़ने की प्रवृत्ति भी विकसित करना प्रारंभ कर दिया है। हर व्यक्ति अपने आपको सशक्त बनाने में जुट गया है। ताकि प्रतिस्पर्धा में अपना स्थान बनाए रख सके। वरन आगे भी बढ़ सके।

आज इसी के तहत स्वस्थ रहने और अपने आपकों चुस्त, दुरूस्त बनाए रखने की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ती जा रही है। इसके लिए उचित भोजन, पर्याप्त व्यायाम और समय–समय पर अपनी डाक्टरी जांच कराने का प्रयास करते है। वर्तमान में योगासन, ध्यान लगाने आदि का महत्व बढ़ गया है लोग तरह–तरह के खेल खेलकर, जिम खाने में व्यायाम करके, योगासन करके अथवा जड़ी बूटी युक्त औषधियों का प्रयोग करके अपनी कार्यक्षमता को बनाए रखने का प्रयास कर रहे है।

दूर संचार क्रांति ने आज की भाग दौड़ की आवश्यकता को कम कर दिया है। आज के कम्प्यूटर क्रांति और आटोमेशन क्रांति ने शारीरिक श्रम की आवश्यकता को कम कर दिया है। विभिन्न प्रकार के सहायक उपकरणें और कृत्रिम अंगों ने दिव्यांगों की कार्यक्षमता को भी बढ़ा दिया है। ताकि दिव्यांग व्यक्ति आम व्यक्ति की तरह रोजगार प्राप्त कर सके।

आज आवश्यक है कि दिव्यांग वर्ग समाज में सम्मान और उचित स्थान पाने के लिए स्वयं अपने आपकों शक्तिशाली बनाए। इसके लिए स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। आत्म निर्भर रहने के लिए सही जानकारी सही सोच और प्रयास भी जरूरी है।

आज इस तरह की समस्या को जानने व दूर करने के लिए पाठ्यक्रम में जानकारी देना आवश्यक हो गया है। इसी के तहत दिव्यांगों के लिए विभिन्न प्रकार के खेल, व्यायाम, योगासन की जानकारी होना चाहिए। जिससे स्वास्थ्य का विकास हो और आत्म निर्भर बन सके। आत्मनिर्भरता के प्रयासों के लिए शिक्षित, अल्पशिक्षित एवं महिला दिव्यांगों के लिए उपलब्ध अवसर का भी पर्याप्त जानकारी अपेक्षित है।

आवश्यकता इस बात की है कि दिव्यांग व्यक्ति अपने माता–पिता, परिवारजन, पास पड़ोस–पूरा समाज में ऐसा वातावरण तैयार करें ताकि दिव्यांग व्यक्ति अपने आपकों ज्यादा से ज्यादा सक्षम बनाए और समाज में से योगदान पाने के बजाय समाज को योगदान करने की दौड़ में शामिल हो सके। आरक्षण व अन्य सहारों से रोजगार पाने के बजाय स्वरोजगार स्थापित करने दूसरों को रोजगार देने का मिसाल कायम कर सके।

3-2-3 वृद्धों, बीमारों तथा दिव्यांग जनों की देखभाल –

उम्र के आखरी पड़ाव में वृद्धों का देखभाल करना बहुत आवश्यक होता हैं इनके देखभाल के लिए कुछ आवश्यक बातों का ध्यान रखना पड़ता है। वृद्धों के शारीरिक समस्याओं के साथ उनके मानसिक समस्यों का भी ध्यान रखना जरूरी होती है।

वृद्धों, बीमार व्यक्तियों तथा दिव्यांग जनों के देखभाल के लिए सबसे जरूरी है कि उनके भावनाओं को ध्यान में रखते हुए हम उनसे प्यार करें, सम्मान करें और इससे भी ज्यादा उन्हें सक्रिय और फिट रखें। हम लोग घर पर कई तरीकों से वृद्धों, बीमारों तथा दिव्यागों का देखभाल कर सकते है।

वृद्धों, बीमार व्यक्तियों तथा दिव्यांग जनों को अकेलापन काफी खलता (सालना) है अकेलेपन में अवसाद या निराशा की बीमारी हो सकती है ऐसी स्थिति में वृद्धजन एवं अन्य हमेशा उदास, मायुस और अपने में खोए–खोए रहते है उन लोगों को किसी भी काम में रूचि नहीं लगती और न ही दैनिक जीवन का आनंद उठा पाते है। उनके लक्षण को समझने और जानने के लिए नये–नये तरीके अपना कर उनका देखभाल किया जाना चाहिए ।

कई प्रकार के बीमारी जैसे कुपोषण, गठिया और मोतियाँबिंद से ग्रसित हो जाते है। जिनकी वजह से वे काम करने और चलने–फिरने में असमर्थ हो जाने के कारण सामाजिक सम्पर्क का दायरा सिकुड़ जाता है। मौजूदा स्थिति के चलते पारिवारिक मूल्यों एकल परिवारों के बढ़ते चलन और काम के तलाश में युवा वर्ग के बाहर रहने के कारण करीब तीन करोड़ एकाकी जीवन जीने को मजबूर है। कई लोगों को भूखे पेट सोना पड़ता है। आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होने के कारण बीमारियों का इलाज नही करा पाते है।

बढ़ती मंहगाई और अपने एकल परिवार की जरूरतों को पूरा करने के कारण लाखों परिवार अपने वृद्धजनों का इलाज और स्वास्थ्य संबंधी देखभाल करने में असमर्थ है। इसलिए सरकार द्वारा यह कार्य निजी और कारपोरेट अस्पताल को जिम्मेदारी दी गई है। जिससे कई वृद्ध, बीमार एवं दिव्यांग जन इसका लाभ उठाने में सार्म्थयवान नहीं है।

इस दिशा में आगे बढ़ते हुए सबसे पहले सरकार को स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में मौजूदी सरकारी खर्च जी.डी.पी. दर को ध्यान में रखते हुए इसको तत्काल रूप से बढ़ाये जाने की जरूरत है। साथ ही सबसे पहलें सरकार को इस प्रकार के लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवा ढांचा विकसित करने के लिए तत्काल निवेश करना चाहिए, जिनमें अत्यंत नाजूक परिस्थितियों में भी अस्पताल में भर्ती किये जाने की व्यवस्था होनी चाहिए। केन्द्रीय एवं राज्य सरकार अपने बजट में स्वास्थ्य मद के लिए किये जाने वाले आबंटन में अलग से आबंटन देने का प्रावधान रखना चाहिए।

ikFkfed LokLF; dUn

3-2-4 ikFkfed LokLF; dUn

लगभग 30,000 आबादी वाले क्षेत्र में खोला जाता है। इसके लिये 4 से 5 उपस्वास्थ्य केन्द्र होते है लगभग 5000 लोगों के इलाज के लिए बने होते है। प्रत्येक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में एक या दो डॉक्टर, दो नर्स या दाइयां, 5–6 आक्सिलरी नर्सें (उपकेन्द्र में) क्लर्क, वार्ड सहायक और फील्ड सुपरवाइजर होते है। एक वाहन भी होता है।

3-2-5 ikFkfed LokLF; dUn d dk;&

1. स्वास्थ्य शिक्षा का आयोजन करना
2. बहिरंग रोगी मरीजों का इलाज

3. गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं की देखभाल

4. बच्चों के स्वास्थ्य सेवा जिसमें टीकाकरण शामिल है।

5. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम जैसे—परिवार कल्याण कार्यक्रम, टीकाकरण कार्यक्रम को लागू करना।

6. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रय जैसे मलेरिया, तपेदिक, अंधेपन, फाइलेरिया या दस्त इत्यादि को लागू करना।

7. समुदाय में स्वास्थ्य शिक्षा फैलाना।

8. आम बीमारियों के लिए बुनियादी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाना।

9. संक्रामक और माहमारी को स्थिती को नियंत्रित करना।

10. पानी के शुद्धिकरण और स्वच्छता कार्यक्रम में मदद करना।

11. स्वास्थ्य कानूनी सेवा के अन्तर्गत, असामान्य मृत्यु लड़ाई में लगी चोटों, बलात्कार आदि की जांच करना।

12. प्रदूषण नियंत्रण के उपाय और खाने की जगहें का निरीक्षण इत्यादि।

3-2-6 ikFkfed LokLF; lok &

स्वास्थ्य विज्ञान में तरक्की होने के बाद भी देश में बीमारी बहुत ज्यादा में देखने मिलती है। ऐसा इसलिए है कि लोगों का रहने सहने के खराब हालतों के कारण हो रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक कार्यक्रम बनाया था जिससे लगभग ''2000 तक सभी के लिए स्वास्थ्य'' का नाम दिया गया था। यह उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के द्वारा पूर्ण किया जाना था।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं सभी लोगों को, उनके सक्रिय भागीदारी से मिलनी चाहिए जिसे समुदाय और देश के हर नागरिक आसानी से भागीदारी कर कीमत चुका सके।

3-2-7 ikFkfed LokLF; lok d vUrxr dk;l &

1. स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में सामुदायिक शिक्षा और उनका नियंत्रणं

2. पर्याप्त और उपयुक्त पोषण प्रत्येक को मिलना।

3. सुरक्षित पेयजल उपलब्ध करवाना।

4. सार्वजनिक स्थल में सफाई करना।

5. मां बच्चों का स्वास्थ्य और परिवार कल्याण।

6. प्रमुख बीमारियों का टीकाकरण।

7. आम बीमारियों और चोटों का इलाज।

8. स्थानीय रोगों का बचाव एवं नियंत्रण।

9. जरूरत की दवाईयां की उपलब्धता ।

जैसे – (अ) नवजात शिशु मृत्यु दर 1000 जन्मों के पीछे 30 तक कम करना (अब 54)

(ब) अपेक्षित उम्र को कम से कम 64 पर पहुचाना (अब 60)

(स) स्थूल मृत्यु दर को 1000 के पीछे 14 से 9 तक पहुँचाना (अब 9)

(द) स्थूल जन्म दर को 1000 के पीछे 33 से 21 पर पहुँचाना (अब 23)

(इ) 2000 तक कुल जनन दर हासिल करना था। यानि कि, हर एक महिला के सिर्फ एक संभावी माँ का जन्म हो।

(फ) सभी के लिए सुरक्षित और साफ पेयजल (63 प्रतिशत)

Vhi& LokLF; ds fy, ijh lkekftd vkj vkfFkd fLFkfr es l/kkj dh t:jr gS vkj bls gkfly djus es viuk n'k cgr ihNs gA lkeqnkf;d LokLLF; dk;drkZ leqnk; ds chpks chp gkrk gA

3-2-7 LokLF; ds {k= es LFkkuh; iz'kklu dh Hkfedk&

शिक्षा क्षेत्र के पदानुक्रम में अपनी भूमिका के बारे में स्थानीय सरकारी कर्मचारियों के दृष्टिकोण और उनके रोजमर्रा के व्यवहार पर संगठनात्मक ढांचे और कार्य संस्कृति का प्रभाव पड़ता है।

स्थानीय प्रशासन लोगों की अपनी स्वयं की शासन व्यवस्था है अर्थात् स्थानीय लोगों द्वारा मिल जूलकर स्थानीय समस्याओं के निदान एवं विकास हेतु बनाई गई ऐसी व्यवस्था जो संविधान और राज्य सरकारों द्वारा बनाए गय नियमों एवं कानून के अनुरूप होता है। समूह की व्यवस्था प्रबंधन लोगों के कुछ नियम, कायदे, कानून बनाते है। जिसका पालन करना प्रत्येक व्यक्ति अपनी जिम्मेदारी समझते है। स्थानीय प्रशासन में लोगों के पास वे सारे अधिकार होता है जो विकास के प्रक्रिया में अपनी जरूरत और प्राथमिकता के आधार पर इच्छानुसार दिशा दे सकते है।

स्थानीय प्रशासन की जिम्मेदारी उनके क्षेत्र में आने वाले स्कूल में अध्ययनरत विद्यार्थियों की देखभाल, विद्यालय प्रशासन के साथ–साथ अपनी सहभागिता निभाने की जिम्मेदारी होती है। जिससे विद्यार्थियों के शिक्षा के साथ स्वास्थ्य की देखभाल करनी होती है। स्थानीय स्तर पर शासन का संचालन पंचायत ही करती है। स्कूल स्तर पर शाला प्रबंधन एवं विकास समिति के साथ पंचायत की भी जिम्मेदारी होती है।

fØ;kdyki &

1. अपने आसपास के पांच–पांच वृद्धों और बीमारों व्यक्तियों को चिन्हांकित कर उनके समस्याओं के आधार पर समाज अथवा परिवार को कैसे देखभाल करते हैं को सूचीबद्ध करें।

2. अलग–अलग प्रकार के किन्हीं पांच द्विव्यांगों की आत्मनिर्भर बनाने एवं देखभाल के लिए शासन के द्वारा की जा रही योजनाओं से लाभंवित होने की जानकारी लिखिए।

3-3 cktkjk e] fcdus okyh [kqyh ,o fMCck cn [kk| inkFkk d n"iHkko dh tkudkjhA

3-3-1 Hkwfedk

आगे बढ़ने की चाह और अतिविकसित होने की दौड़ में हर व्यक्ति पाश्चात्य शैली को अपनाने में लगे हुए है। भारतीय खान पान को अपना रहे। फास्डफूड, जंकफूड बाजार के डिब्बा बंद कार्य शैली को ज्यादा अपनाने में लगे हुए है। खुली खाद्य सामग्री को अपनाने में अत्यधिक कार्य एवं बोझ समझने लगे है। बहुत जल्दी ही अपने क्षेत्र में आगे बढ़ने की चाह परिणाम बहुत ही भयावह देखने में आ रहा है। जिसके कारण बीमारियों से ग्रसित होना पड़ रहा है। शरीर में जोड़ों का दर्द, आंखों की कमजोरी, जल्दी थकान के लक्षण देखे जा रहे है।

बिगड़ते खान–पान के कारण आज लोगों के स्वास्थ्य पर असर पड़ रहा है। अपनी आहार शैली को सुधारने की जरूरत है आहार के प्रति हर जगह विशेष सावधनियां रखने की आवश्यकता है। जैसे होटल, स्कूल, हॉस्पिटल, घर या रेस्टोरेंट हो अव्यवस्थित खान पान को कम करते हुए आइली खाद्य पदार्थों को न बनवाकर संतुलित डाइट (खाना) पर ध्यान देना चाहिए यदि संभव हो तो आहार विशेषज्ञ से डाइट चार्ट के अनुसार संतुलित आहार पर ध्यान देना होगा।

[kqyk [kk| inkFk&

खुला खाद्य पदार्थ अक्सर ताजा एवं पौष्टिक माना जाता है। इसमें प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, वसा में विटामिन बने रहते है। पोषक तत्व में कमी नहीं होती है। विशेष कर इसमें साफ सफाई करके इस्तेमाल करना एवं समय के रहते उपयोग करना ज्यादा फायदेमंद होता है। अन्यथा उचित देखभाल के बिना इसका भी दुष्प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है।

fMCck cn [kk| inkFk&

डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ एक स्वास्थ्य आहार का हिस्सा है। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थो के बारे में पता करने की जरूरत होती है।

fMCck cn [kk| D;k g \

कैनिंग–वायुरूद्ध कंटेनर में पैकिंग से निश्चित अवधि के लिए खाद्य पदार्थों को संरक्षित करने की विधि है। कैनिंग पहले, युद्ध में सैनिकों और नाविकों के लिए स्थिर खाद्य स्त्रोंत प्रदान करने के लिए 18 वीं सदी मे विकसित किया गया था।

डिब्बा बंद की प्रक्रिया एक से दूसरे उत्पाद से थोड़ा अलग होता है इसमें मुख्यतः तीन चरण होता है –

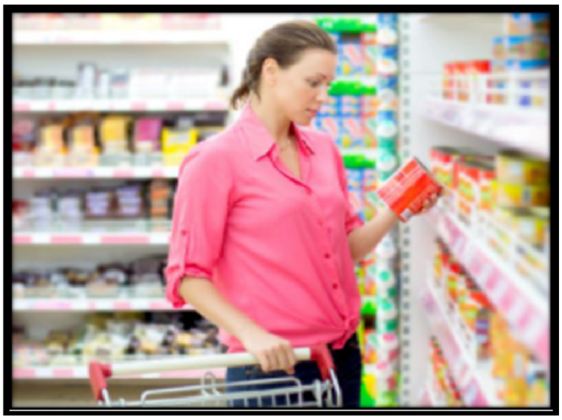
1- ilLdj.k–खाद्य, खुली है कटा हुआ, कटा हुआ, खड़ा, चोरी , खोलीदार या पकाया जाता है।

2- lhy&प्रसंस्कृत खाद्य के डिब्बे में बंद।

3- xjedjuk&डिब्बे हानिकारक जीवाणुओं को मारने और खराब रोकने के लिए गर्म करना। यह भोजन सेल्फ स्थिर और सुरक्षित तथा निश्चित अवधि के लिए खाने के लिए हो सकते है। इसमें जैसे खाद्य पदार्थ–फल, सब्जियां, सेम, सूप, मांस और समुद्री भोजन शामिल है।

dl s dfux ik"kd rRo dk iHkkfor djuk g

बंद डिब्बा से सजे डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ ताजा या जमे हुए खाद्य पदार्थ कम पौष्टिक माना जाता है यह हमेंशा सत्य नहीं होता है। वास्तव में कैनिंग में रखे खाद्य पदार्थ पोषक तत्वों को सुरक्षित रखता है। जिससे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा अप्रभावित रहता है। विटामिन ए की तरह वसा में घुलनशील विटामिन डी, ई भी सुरक्षित पाये जाते है। पोषक तत्वों को अधिक सुरक्षित रखते हुए खाद्य पदार्थ को डिब्बा में बंद करके रखा जाता है। ऐसा माना जाता है विटामिन सी और विटामिन बी की तरह पानी में घुलनशील विटामिन क्षतिग्रस्त होता है। यह विटामिन सामान्य रूप में गर्मी और हवा के प्रति संवेदनशील होते है। तो सामान्य प्रक्रिया के समय कम हो जाता है। जब डिब्बाबंद की प्रक्रिया में कुछ विटामिन नुकसान हो सकता है।



कुछ पोषक तत्वों का स्तर, डिब्बा बंद की प्रक्रिया की वजह से कम हो जाती है। जबकि दूसरों को बढ़ा सकती है। अंतिम में यह कह सकते है कि डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ उनके ताजा या फ्रोजन के समय बराबर पोषक तत्वों को प्रदान कर सकता है।

fMCck cn [kk| inkFk] lLrh lfo/kk tud

डिब्बा बंद, खाद्य पदार्थ अपने आहार में अधिक पोषक तत्व घने खाद्य पदार्थ को जोड़ने के लिए अधिक सुविधाजनक और व्यवहारिक तरीके से कर सकते है। दुनिया के कई हिस्सों में सुरक्षित गुणवता युक्त खाद्य पदार्थों की कमी है। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थो को सालभर भी विस्तृत विविधता के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। वास्तविकता यह है कि किसी भी भोजन एक कैन में आज पाया जा सकता है। दूसरे अतिरिक्त इस प्रकार के खाद्य पदार्थों को कई वर्षों के लिए सुरक्षित रूप से संग्रहित किया जा सकता है। यह ताजा उत्पादों की तुलना में कम मूल्य वाले होते है। यह पदार्थ पोषकतत्वों की सुविधाजनक और किफायती स्रोत है।

BPA dh Vªl ek=k

BPA (Bisphenol-A) एक रासायनिक है। अक्सर खाद्य पैकेजिंग, डिब्बे सहित में प्रयोग किया जाता है।

डिब्बा बंद खाद्य में BPA खाना खाने में कर सकते है। के अस्तर से स्थानांतरित कर सकते है। आवश्यकता अनुसार BPA खाना खाने के डिब्बे में जोखिम एक प्रमुख कारण यह है कि बना दिया है। BPA, प्रदर्शन को कम करने की कोशिश कर रहे है। तो खाने डिब्बाबंद खाद्य का एक बहुत सबसे अच्छा विचार नहीं माना जाता है।

जमीनी स्तर पर डिब्बाबंद पदार्थ BPA, एक रसायनिक कि हृदय रोग और मधुमेह की तरह स्वास्थ्य समस्याओं के साथ संबद्ध किया गया है हो सकता है।

fMCckcn [kk| inkFkl [kkus pkfg, \

यह एक पौष्टिक विकल्प हो सकता है जब ताजा खाद्य पदार्थ उपलब्ध नहीं है यह आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते है और अविश्वसनीय रूप से सुविधाजनक इसमें BPA का एक महत्वपूर्ण स्त्रोत है जो स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती है यह स्वस्थ आहार का एक हिस्सा हो सकता है, लेकिन यह लेबल पढ़ सकते है और उसके अनुसार चयन करने के लिए महत्वपूर्ण है।

vH;kl iz'u&

प्रश्न 1 खाद्य पदार्थ को डिब्बा में बंद करने की प्रक्रिया को उल्लेख कीजिए?

प्रश्न 2 बाजार में उपलब्ध किन्ही पाँच डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों का अवलोकन कर स्वास्थ्य पर होने वाले लाभ और हानि को समझाइये?

———oooo———

इकाई – 4

व्यायाम, योग एवं स्थानीय खेल

4.1 उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा की अवधारणा तथा योग की प्रमुख गतिविधियाँ

4.2 स्थानीय खेल तथा प्रमुख खेलों की जानकारी तथा मैदानों का चिन्ही कारण

4.3 शारीरिक शिक्षा व खेंलों में अध्ययन विधियाँ

- शारीरिक शिक्षा की अवधारणा एवं महत्व
- उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा एवं योग की प्रमुख गतिविधियाँ
- स्थानीय खेल तथा प्रमुख खेलों की जानकारी तथा मैदानों का चिन्हीकरण करना।

4.1 शारीरिक शिक्षा की अवधारणा

मानव शरीर सूक्ष्म कोशिकाओं द्वारा बना है तथा ये कोशिकाऐं आपस में मिलकर एक खास तंत्र प्रणाली बनाती है। इसी तरह विभिन्न तंत्र प्रणालियाँ मिलकर शरीर का निर्माण करती है।

संभवतः शारीरिक शिक्षा स्वास्थ्य परखने का एक बहुत हीं आसान तरीका है। शरीर के सभी अंगों द्वारा ठीक प्रकार से काम करने एवं बिना किसी तकलीफ के सभी कार्यों को पूरा करने पर हम स्वस्थ शरीर की घोषणा कर देते हैं शारीरिक शिक्षा के ज्ञान से विशेष तौर से व्यक्ति को जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति होती हैं इसके अन्तर्गत आचरण, व्यवहार, जिम्मेदारियों, सामाजिक एवं भौतिक मूल्यों की पहचान होती है। शारीरिक शिक्षा द्वारा स्वास्थ्य को विस्तृत रूप से समझने के विशेष घटक – चुस्ती का, पुष्टता का, स्नेह, निष्कपटता का, अखंडता का, दृढ़ शक्ति का ये सभी घटक संयुक्त रूप से एक संतुलित शरीर का निर्माण करते हैं जो हमारी अनमोल धरोहर है।

4.1.2 योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने के संबंध में कुछ सुझाव

1. योग विषय में रूचि रखने वाले शिक्षकों को ही इस दिशा में क्रमशः सबकी रूचि बढ़ानी है, यह उद्देश्य हो।
2. प्रार्थना सभा प्रभावी बनाई जाए। ऊँ जप, मौन, ध्यान का भी प्रार्थना सभा में समावेश हो।योग संबंधी विशेषकर यम नियम की व्याख्या करने वाली कहानियाँ प्रार्थना सभा में सुनाई जाए।
3. योग कक्ष या ध्यान–कक्ष की व्यवस्था विद्यालय स्तर पर की जाए।
4. आवासी विद्यालयों में इसे नित्य प्रति कार्यक्रम में रखा जाए।
5. योग प्रशिक्षण की प्रक्रिया अनवरत बनाए रखी जाए।
6. योग की प्रक्रिया की प्रत्यक्ष जानकारी के लिए योग डायरी बनवाना उपयुक्त होगा।
7. मन्द बुद्धि के बच्चों के लिए योग की विशेष कक्षाएँ ली जाए तथा उनके विकास का मूल्यांकन किया जाए।
8. योग पखवारा मनाया जाए जिसमें योग के बारे में विस्तार से बताएँ।

9. योग के अंतर्गत मौन का अभ्यास कराया जाए एवं उसका महत्व बनाये जाए।
10. ॐया कोई मन्त्र अधिकतम लिखने (लिखित जप क रूप में) के लिए प्रेरित किया जाए।
11. आने वाली महापुरूष की जयन्ती पर महापुरूष के संबंध में जीवन का वही हिस्सा लिखना। जिसमें योग का प्रभावी रूप आया हो।
12. अनेक विद्यालयों को मिलाकर इकाई बना सकते हैं और उनकी योग पर भाषण प्रतियोगिता रखी जा सकती है।
13. बच्चों या बड़ों की बैठक में भी प्रारम्भ में ऊँकार और ध्यान का थोड़ा कार्यक्रम कराकर फिर अन्त में किसी भजन से समाप्त करना उपयोगी होगा।
14. कक्षा शिक्षण में बेला प्रारम्भ होने से पूर्व ध्यान या ऊँकार कराये तब शिक्षण प्रारम्भ करें, अधिक आनन्द आयेगा।
15. कक्षा में शिक्षण के पूर्व गत दिवस की अध्यापित विषय वस्तु को ध्यान में स्मरण करना तथा आने वाली विषय वस्तु से सहसंबंध जोड़ने के लिए भी कहा जा सकता है।
16. विद्यालय के वार्षिकोत्सव में योगासन का अच्छा एवं प्रभावी प्रदर्शन रखा जाये यह ध्यान में रहे कि समग्र योग के साथ समटीकरण किये बिना इसका योग–दृष्टि से कोई मूल्य न होगा। केवल प्रदर्शन वृत्ति को बढ़ावा मिलेगा।
17. प्रदर्शनी लगाई जाए – (विषय देकर) – सत्यम्, शिवम्, या सुन्दरम् कार्य का आधार लिय जाए।
18. बालक के शरीरिक व मानसिक विकास में योग का क्या परिणाम रहा, यह अनुभव कर, उसे बताएँ।
19. मनोवैज्ञानिक आधार लेकर विद्यार्थी के आयु वर्ग के अनुसार कुछ परीक्षण किया जाए फिर देखें कि उस पर क्या क्रमिक परिवर्तित परिणाम आते हैं। इसका अध्ययन किया जाए।

4.1.3 योग प्रार्थना

वह शक्ति हमें दो दयानिधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जावें ।

पर सेवा पर उपकार में हम, निज जीवन सफल बना जावें।।

हम दीन दुःखी निबलों–विफलों के, सेवक बन संताप हरे।

जो है अटके भुले भटके, उनको तारे खुद तर जावे।।

वह शक्ति हमें दो दया निधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जावें.....

छल दंग द्वेष पाखण्ड झूठ, अन्याय से निश दिन दूर रहे।

जीवन हो शुद्ध सरल अपना, शुचि प्रेम सुधा रस बरसावे।।

वह शक्ति हमें दो दया निधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जावें...

निज आन–मान मर्यादा का, प्रभु ध्यान रहे अभिमान रहे।

जिस देश जाति में जन्म लिया, बलिदान उसी पर हो जावें।।

वह शक्ति हमें दो दया निधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जावें.....

4.1.3 (अ) गायत्री मंत्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।

भर्गो देवस्य धीमहि धियों यो नः प्रयोदयात्।।

भावार्थ : उस प्राणस्वरूप, दुखनाशक, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अन्तरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।

4.1.3. (ब) शान्ति पाठ

ओ३म् असतो मा सद्मगमय,

तमसो मा ज्योतिर्गमय।

मृत्योर्मा अमृतं गमय,

सर्वेषां शान्तिर्भवतु।।

सर्वेषा पूर्ण भवतु,

सर्वेषा मंगं भवतु।।

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्ता, न्यायेन मार्गेण मही महीशा।

गो–ब्रह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं, लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।।

ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारूकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत्।।

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष शान्तिः।

पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्ति।।

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः।

सर्व शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः

सा मा शान्तिरेधि।। ओ३म् शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः।। (यजुर्वेद 36/17)

Vhi & ;kxklu dk vH;kl ea 'kkfr ikB djuk mÙke ekuk tkrk gSA

4.1.4 योग क्या है?

''भवतापेन तप्तानाम् योगो हि परमौषधम्''

योगासन

योग शब्द 'युज्' धातु से बना, जिसका अर्थ होता है जोड़ना। जीवात्मा का परमात्मा से मिल जाना, एक हो जाना ही योग है।

योगाचार्य महर्षि पतञ्जलि ने सम्पूर्ण योग के रहस्य को अपने योगदर्शन में सूत्रों के रूप में उपदेश किया है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा गया है –

अयं तु परमों धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्

जिस योग साधन द्वारा आत्मदर्शन या ब्रह्मसाक्षात्कार हो वही पराधर्म है।

''श्रीमद्भगवद्गीता' में श्री कृष्ण ने कहा है – ''योगः कर्मसु कौशलम्''

प्रत्येक काम को कुशलता से सम्पन्न करना योग है।

कृष्ण ने गीता में यह भी कहा है – ''समत्वं योग उच्यते''

समता की भावना ही श्रेष्ठ योग है।

4.1.5 योगासन हेतु सावधानियाँ

1. योगासन करने से पूर्व शौच, स्नान आदि से निवृत्त हो जाएँ।
2. प्रातःकाल योगासन करना अधिक लाभकारी है।
3. योगासन करने के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए। पसीने को पंखे से न सुखाएँ, शरीर का ताप सामान्य होने पर स्नान करें।
4. योगासन के आधा घंटा पश्चात् दूध, दलिया, फल या अंकुरित अनाज थोड़ी मात्रा में अवश्य लेना चाहिए।
5. आसन एकान्त तथा धूल, मिट्टी व धुआँ रहित स्थान पर किया जाना चाहिए। घर की छत पार्क, नदी के किनारे अथवा ऐसे खुले स्थान पर करना चाहिए जहाँ शुद्ध हवा आती जाती हो। अधिक ठंड में योगासन खुले कमरे में करें।
6. आसन करते समय शरीर पर वस्त्र कम से कम और ढ़ीले होने चाहिए।
7. समतल भूमि पर गरम कंबल मोटी दरी बिछाकर ही आसन करें। खुली भूमि पर बिना कुछ बिछाकर आसन कभी न करें, जिससे शरीर में निर्मित होने वाला विद्युत प्रवाह नष्ट न हो जाए।
8. श्वास मुँह से न ले कर नाक से ही लेना चाहिए।
9. आसन करते समय शरीर के साथ जबरदस्ती न करें, धैर्य पूर्वक आसन करें।
10. आसन के पूर्व थोड़ा ताजा जल पीना लाभदायक है। संधि स्थानों का मल निकालने में जल बहुत सहायक होता है।
11. आसन की स्थिति में श्वासप्रश्वास का विशेष ध्यान रखें।
12. आसन करते समय शरीर में जिस स्थान पर खिंचाव पड़ रहा हो, कष्ट होने लगे या पीड़ा का अनुभव हो तो उस अभ्यास को तुरन्त बंद कर देना चाहिए।
13. आसन जितने समय तक सरलता से कर सकें उतने समय तक ही करें।
14. आसन नियमित तथा एकाग्रचित होकर प्रसन्न मुद्रा में करना चाहिए।
15. आसन में प्रतिस्पर्धा नहीं करना चाहिए।
16. रूग्णावस्था में कुशल योग शिक्षक की देख–रेख में विशेष आसन करना चाहिए।
17. भोजन के चार घंटे बाद ही आसन किया जा सकता है।

4.1.6 आसन क्या है ?

योग शास्त्रों में परम्परा के अनुसार चौरासी लाख आसन हैं। अर्थात् पृथ्वी में जितने जीव जंतु हैं उतने ही प्रकार के आसन हैं। लेकिन सभी चौरासी लाख आसनों को आज कोई नहीं जानता इसलिए चौरासी आसनों को ही प्रमुख माना गया है।

शुद्धिकरण के बाद आसनों का अभ्यास शारीरिक स्थिरता एवं दृढ़ता के लिए किया जाता है। आसन शरीर की एक स्थिति है, जब हम शरीर की एक स्थिति में लम्बी अवधि तक बिना किसी तनाव के बिना किसी शारीरिक कष्ट के सुखपूर्वक रह सकते हैं। तब वह स्थिति आसन कहलाती है।

योग सूत्रों में आसन की परिभाषा – स्थिर सुख आसनम् है।

जिस शारीरिक स्थिति में आप स्थिर रह सकें और सुख का अनुभव करें, वह आसन है। आसनों को सिखाने के आधार पर दो भागों में बाँटा गया है।

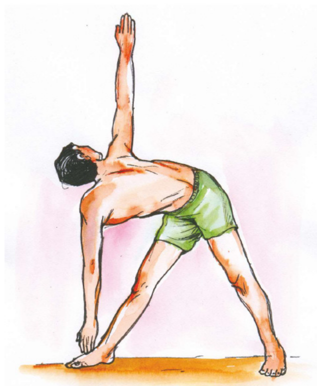
1. गतिशील आसन
2. स्थिर आसन

गतिशील आसनों से शरीर को नियन्त्रण में लाने और लचीला बनाने का अभ्यास करते हैं। और बाद में अपनी क्षमतानुसार स्थिर आसनों का अभ्यास करते हैं।

आसनों का उद्देश्य शारीरिक और मानसिक कष्टों से मुक्ति दिलाना है और शरीर स्वस्थ्य सुन्दर बनाना है।

01 कोणासन

स्थिति – दोनों पैर लगभग डेढ़ दो फीट के अन्तर पर फैलाकर खड़े हो जाएँ।



क्रियाविधि– श्वास अन्दर भरते हुए दाएँ हाथ से बाएँ पैर के पंजे का स्पर्श करें तथा बाएँ हाथ को ऊपर उठाकर हथेली को देखें।

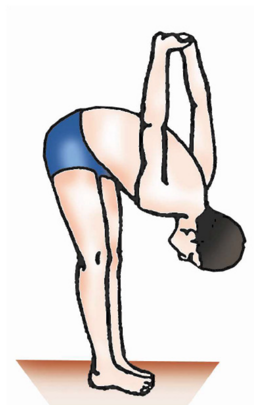
(भाग 2) वास अन्दर भरते हुए बाएँ हाथ से दाहिने पैर के पंजे का स्पर्श करें तथा दाहिने हाथ को ऊपर उठाकर दाहिनी हथेली को देखें।

समय – 5 + 5 = 10 बार करें।

लाभ – 1. कमर, पसलियों और साइटिका का दर्द दूर होता है।

2. फेफड़े पुष्ट, कमर पतली और शरीर हल्का होता है।

02 द्विकोणासन



स्थिति – इस स्थिति में शरीर में दो कोणों की स्थिति बनती है। इसलिए इसे द्विकोणासन कहते हैं। पैरों के पंजों को मिलाकर कम्बल पर खड़े हो जाइए।

क्रियाविधि– खड़ी हुई स्थिति में हाथों को पीठ के पीछे ले जाइए। अंगुलियों को आपस में फँसाकर जितना संभव हो सके भुजाओं को ऊपर उठाइए तथा श्वास छोड़ते हुए आगे

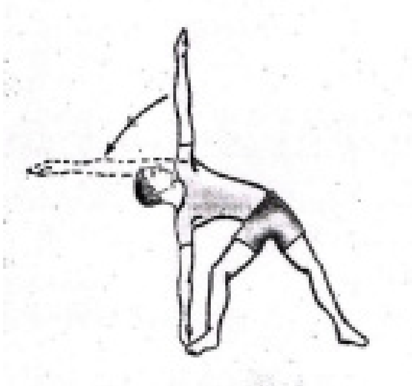
झुकिए। यथाशक्ति रूकें फिर श्वास भरते हुए सीधे खड़े हो जाइए। इस क्रिया को 5–6 बार करें।

लाभ – 1. सीना व गर्दन के विकास में सहायक होता है।

2. बढ़ते बच्चों के लिए लाभप्रद है।

3. रीढ़ तथा कन्धों की माँसपेशियों को मजबूत करता है।

03 त्रिकोणासन



स्थिति – दरी या कम्बल बिछाकर उस पर खड़े हों।

विधि – दोनों पैरों के बीच लगभग 2–3 फीट के अन्तर रखते हुए खड़े हों। दोनों हाथ कंधों के समानान्तर बगल में फैला दें।

श्वास अन्दर भरते हुए शरीर दाई ओर झुके दाएँ पैर को पकड़ें अब बायाँ हाथ सिर के ऊपर ले जाकर कान से सटाते हुए फैलाकर रखें। इस क्रिया को दूसरी ओर से करें।

लाभ – 1. रक्त संचार की गति बढ़ती है।

2. पीठ, कमर, पार्श्व ग्रीवा, कंधे तथा भुजाएँ बलिष्ठ होती हैं। अनावश्यक चर्बी दूर होती है।

04 मण्डूकासन

स्थिति – दरी या कम्बल बिछाकर दोनों पैर फैलाकर बैठें।

विधि – (1) वज्रासन की स्थिति में आकर दोनों हाथ पीछे ले जाकर बाएँ हाथ की कलाई को दाएँ हाथ से पकड़ें, श्वास छोड़ते हुए यथाशक्ति सामने झुकें, इस क्रिया को हाथ बदलकर भी करें।

(2) वज्रासन में बैठकर बाएँ हाथ की हथेली को पेट–नाभि पर रखें उसके ऊपर दाहिनी हथेली को रखें, दोनों अँगूठे मिले रहें, श्वास छोड़ते हुए यथा शक्ति सामने झुकें, हाथ बदलकर भी करें।

(3) वज्रासन पर बैठें। फिर दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बन्द कर दोनों ठुड्डियों के नीचे लगाएँ, कोहनियों को नाभि के आजू–बाजू रखकर श्वास छोड़ते हुए यथाशक्ति सामने झुकें। श्वास लेते हुए वापस आएँ।

लाभ – 1. अग्नाशय (पेंक्रियाज) को सक्रियकर मधुमेह में लाभ देता है।

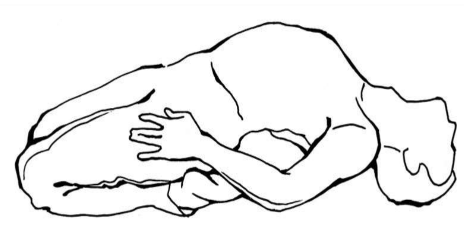
2. वायु विकार, घुटनों का दर्द दूर होता है।

3. चेहरे पर रक्त संचार अधिक, चेहरा कांतिमय बनता है।

4. मन की एकाग्रता बढ़ती है, कुण्डलिनी जागरण में सहायक है।

05 सुप्त वज्रासन

विधि – 1 वज्रासन में बैठकर हाथों को पार्श्व भाग में रखकर उनकी सहायता से शरीर को पीछे झुकाते हुए भूमि पर सिर टिका दीजिए। घुटने मिले हुए हों तथा भूमि पर टिके हुए हों।



2 धीरे–धीरे कन्धों, ग्रीवा एवं पीठ को भी भूमि पर टिकाने का प्रयत्न कीजिए। हाथों को जंघाओं पर सीधा रखें।

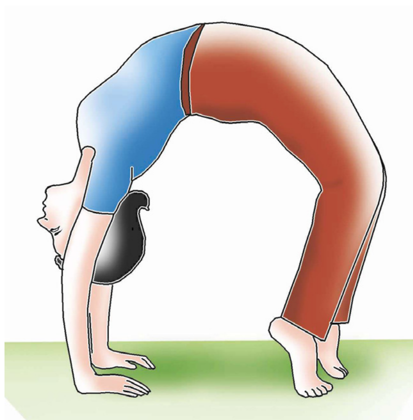
3 आसन को छोड़ते समय कोहनियों एवं हाथों का सहारा लेते हुए वज्रासन में बैठ जाएँ।

लाभ – 1. नाभि का टलना दूर करता है, गुर्दों के लिए भी लाभकारी है।

2. इस आसन से पेट के नीचे वाला भाग खींचता है, जिससे बड़ी आँत सक्रिय होने से कोष्ठ–बद्धता मिटती है।

06 चक्रासन

विधि – जमीन पर पीठ के बल लेट जाएँ और दोनों पैरों को नितम्ब के पास सटाकर रखें और दोनों हाथों को उल्टा करके कंधो के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें। श्वास अन्दर भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठाएँ। धीरे– धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें जिससे शरीर की आकृति लगभग चक्र जैसी बन जाए। धीरे–धीरे वापिस लावें।



लाभ – 1. टली हुई नाभि ठीक करने के लिए उत्तम है।

2. शरीर में लोच उत्पन्न होती है, जो जरा को दूर भगाता है।

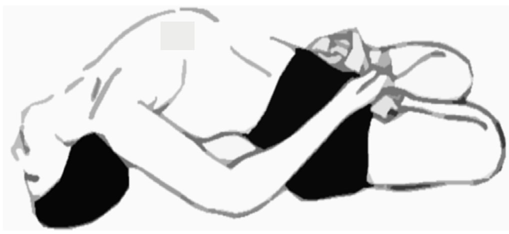
3. शरीर में स्फूर्ति, शक्ति एवं तेज की वृद्धि करता है।

4. कटि पीड़ा, श्वास रोग, सिरदर्द, नेत्र विकार में विशेष हितकारी है।

5. हाथ पैर की मांसपेशियों को सबल बनाता है।

07 मत्स्यासन

स्थिति – दरी या स्वच्छ कम्बल बिछाकर दोनों पैर फैलाकर बैठें।



विधि – पद्मासन लगाकर दोनों कोहनियों की सहायता से शरीर को पीछे ले जाकर पीठ के बल होकर सिर जमीन से लगाएँ। हथेली की सहायता लेकर शिखा स्थल

जमीन से लगायें पीठ को कमान सी बनाएँ। दोनों घुटनों को जमीन पर स्थापित कर हाथों से पैर के अँगूठे को पकड़ें। एक बार श्वास लेकर यथाशक्ति रूकें। पैर बदलकर दुहराएँ।

1. सर्दी–जुकाम, श्वास–दमा, टाँसिल तथा गले के अनेक रोगों को दूर करता है।

2. साइनस में लाभ, नेत्र विकार दूर होते हैं।

3. उदर संबंधी रोग दूर होते है।

4 मधुमेह में लाभ होता है।

08 सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार बारह आसनों का योग है इसमें शरीर के सम्पूर्ण अंगो का आसन होता है इससे शरीर में आत्म–विश्वास, आत्मबल की वृद्धि एवं शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं। सूर्य से प्रार्थना करें कि हे सूर्य भगवान, हमारे अन्दर आत्मबल व मनोबल की वृद्धि हो इस भाव से सूर्य का ध्यान करें।

ओ३म् – तेजोश्षसि तेजो मयि धेहि।

ओ३म् – वीर्यमसि वीर्य मयि धेहि।।

ओ३म् – वलमसि बलं मयि धेहि।

ओ३म् – ओजोश्ष्स्योजो मयि धेहि।।

ओ३म् – मन्युरसि मर्न्युमयि धेहि।

ओ३म् – सहोश्षसि सहो मयि धेहि।।

प्रथम अवस्था (प्रणाम आसन)

ओ३म् मित्राय नमः

विधि – कम्बल या दरी पर पूर्व की ओर मुख करके खड़े हो जाएँ। पैरों की एड़ियाँ व पंजे मिले हों, दोनों को जोड़कर प्रणाम की मुद्रा में छाती पर रखें।

द्वितीय अवस्था (हस्त उत्तानासन)

ओ३म् रवये नमः

विधि – दोनों नासिकारन्ध्रों से श्वास भरते हुए सामने से दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए गर्दन सहित पीछे ले जाएँ व ऊपर देखें, सिर दोनों हाथों के मध्य में रखें।

तृतीय अवस्था (पादहस्तासन)

ओ३म् सूर्याय नमः

विधि – दोनों नासिकारन्ध्रों से धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर कमर से झुकें, हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर भूमि को स्पर्श करने का प्रयास करें एवं सिर को घुटने पर लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे घुटने न मुड़ने पाएँ।

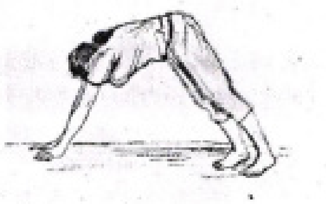
चतुर्थ अवस्था (अश्वसंचालनासन)

ओ३म् भानवे नमः

विधि – श्वास खीचकर बाएँ पैर को यथाशक्ति पीछे लेजाएँ और पंजे को भूमि पर स्थापित करें, दाहिना घुटना उठाकर सीने को तानकर सामने देखते हुए श्वास को सामान्य रखें, अश्व की भाँति शरीर को रखें। ध्यान रहे दाहिना पैर व दोनों हाथ समानान्तर अवस्था में हों।

पंचम अवस्था (पर्वतासन)

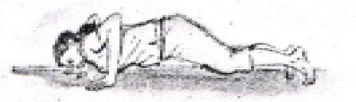
ओ३म् खगाय नमः



विधि – धीरे से श्वास लेते हुए आगे वाले पैर को पीछे ले जाएँ तथा पैरों के अंगुलियों व हाथों में दबाव देते हुए नितम्ब को ऊपर तथा दृष्टि नाभि पर केन्द्रित करें ध्यान रहे शरीर पर्वत की तरह कठोर रखें।

भाष्ठम अवस्था (अष्टांग नमनासन)

ओ३म् पूष्णे नमः



विधि – शरीर के आठों अंगों को धरती पर स्पर्श करावें। पहले दोनों घुटनों, छाती, दोनों हाथों, ठुड्ठी व पैरों से जमीन को स्पर्श करें। श्वास–प्रश्वास सामान्य रखें।

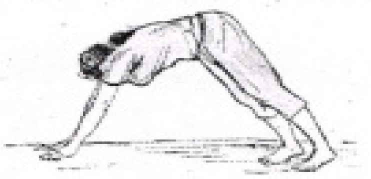
सप्तम अवस्था (भुजंगासन)

ओ३म् हिरण्यगर्भाय नमः

विधि – जमीन पर पेट के सहारे लेट जाएँ व दोनों हाथों के सहारे श्वास अन्दर भरते हुए धीरे–धीरे छाती के भाग तक ऊपर उठाएँ तिलक के स्थान को देखने का प्रयास करें।

अष्टम अवस्था (पर्वतासन)

ओ३म् मरीचये नमः

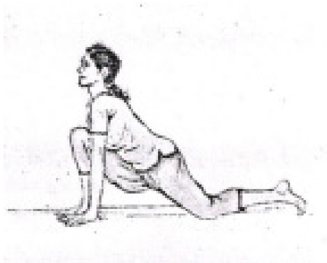


विधि – श्वास खींचते हुए दोनों पैरों के पंजों के सहारे झुक जाएँ व कमर के भाग को पर्वत की भाँति ऊपर उठा लें व नाभि को देखने का प्रयास करें।

नवम अवस्थ (अश्वसंचालनासन)

ओ३म् आदित्याय नमः

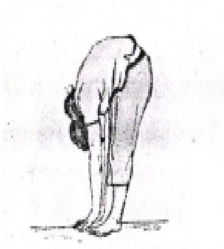
विधि – चतुर्थ अवस्था की तरह एक पैर को दोनों हाथों के मध्य में ले आएँ व घुटनों को मोड़कर छाती को घुटनों पर लगा ऊपर की ओर देखने का प्रयास करें, दूसरे पैर को यथा सामर्थ्य घुटने जमीन पर स्पर्श करते हुए स्थित रहें।



दशम अवस्था (पादहस्तासन)

ओ३म् सवित्रे नमः

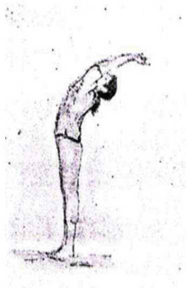
विधि – तश्तीय अवस्था की भाँति श्वास लेते हुए पीछे पैर को आगे की ओर ले जाएँ। दोनों हथेलियों से जमीन स्पर्श करते हुए सिर को घुटने पर यथासम्भव स्पर्श कराने का प्रयास करें।



एकादश अवस्था (हस्तउत्तानासन)

ओ३म् अर्काय नमः

विधि – द्वितीय अवस्था की तरह श्वास अन्दर भरते हुए धीरे –धीरे कमर से शरीर को सीधा करें और हाथों को गर्दन सहित यथासम्भव ऊपर से पीछे ले जाने का प्रयास करें।



द्वादश अवस्था (प्रणाम आसन)

ओ३म् भास्कराय नमः

विधि – श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को जोड़ते हुए ह्वदय स्थल पर लाएँ व सूर्य भगवान को धन्यवाद दें।

लाभ – सूर्य नमस्कार यौगिक व्यायामों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि इस एक व्यायाम से मनुष्य आसन, मुद्रा और प्राणायाम के लाभ से लाभान्वित होता है। फेफड़ों के अन्दर शुद्ध प्राण्वायु का प्रचुर मात्रा में संचार होने के कारण अभ्यासी का शरीर सूर्य की समान कान्तिवान बन जाता है। शरीर के सभी अंग इससे प्रभावित होते हैं। फलस्वरूप सीना चौड़ा व पुष्ट होता है, भुजाएँ सुन्दर, कमर पतली, जंघा पिण्डली और पैर अति सुन्दर हो जाते है। चर्म संबंधी बीमारियाँ दूर होती हैं, जठराग्नि को प्रदीप्त कर उदर संबंधी विकारों का विनाश कर उदर की अनावश्यक चर्बी को कम कर देता है। मेरूदण्ड और कमर लचीली हो जाती है। आलस्य और अतिनिद्रा दूर होती है।

सावधानी – 1. हार्निया के रोगी इसे न करें।

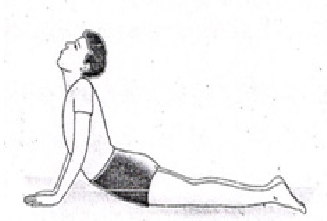
2. उच्च रक्तचाप के रोगी न करें।

09 भुजंगासन

स्थिति – स्वच्छ कम्बल के आसन पर पेट के बल लेट जाएँ।

विधि – 1. दोनों हथेलियों को सीने के पास जमीन पर स्थापित करें, नाभि से नीचे हिस्सा जमीन पर टिकाते हुए सिर, छाती को हथेलियों के बल ऊपर उठाएँ। श्वास भरकर यथाशक्ति रोकें। पुनः धीरे–धीरे वापस आएँ।

2. दोनों हाथों को जमीन से ऊपर सीने के पास रखें, हाथ पैर अपने स्थान के ऊपर अधिक से अधिक उठाएँ, केवल पेट का हिस्सा जमीन पर टिकाने का प्रयास करें। एक बार श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।



3. दोनों हाथों को पीठ पर ले जाएँ, अँगूठा छिपाकर दाहिने हाथ की मुट्ठी बन्द करें, बाएँ हाथ से दाहिनी कलाई पकड़े, सिर और पैर को जमीन से ऊपर अधिक से अधिक उठाएँ, पेट का हिस्सा जमीन से टिकाने का प्रयास करें श्वास भरकर यथाशक्ति रोकें।

4. दोनों हथेलियों को सीने के पास रखें, पैरों को पंजों और हथेलियों के बल शरीर को ऊपर उठाएँ, शरीर को तानें, श्वास खींचकर कमर को मोड़ते हुए बाएँ कन्धे से दाहिने एड़ी को देखें। श्वास छोड़ते हुए पुनः पूर्व की स्थिति में आ जाएँ, पुनः श्वास भरकर दाहिने कंधे से बाई एड़ी को देखें।

लाभ – पेट के सभी विकार, कब्ज, अपच, अफरा, वायुगोला, पेट दर्द आदि दूर होते है, मोटापा दूर होता है, चेहरे की कान्ति बढ़ती है। सीना चौड़ा होता है, स्वप्नदोष धातु दौर्बल्य दूर होते हैं।

10 मक्रासन

स्थिति – पेट के बल लेट जाइए।

विधि – 1. सीने एवं सिर को उठाकर दोनों हाथों पर ठुड्डी को रखें कोहनियों एवं पैरों को मिलाकर श्वास भरते हुए शरीर को तानें।

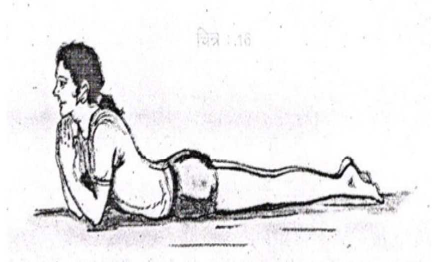
2. सीने एवं सिर को उठाकर दोनों हाथों को नमस्कार मुद्रा बनाकर उस पर ठुड्डी रखकर शरीर को तानें।

लाभ – 1. शरीर की लम्बाई बढ़ाने में सहायक है।

2. थकान दूर करने में सहायक है।

3. शरीर का टेढ़ापर दूर होकर शरीर मकर के समान दृढ़ और मजबूत होता है।

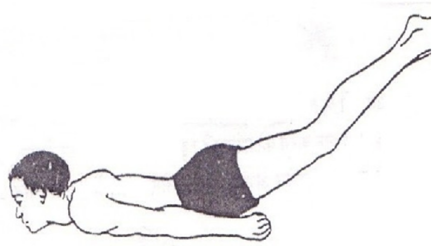
4. क्रोध कम करता है।



11 शलभासन

स्थिति – स्वच्छ कम्बल पर पेट के बल लेट जाएँ।

विधि – 1. दोनों हथेलियों को जमीन पर जंघा के नीचे करतल भाग ऊपर रखकर स्थापित करें, बायाँ गाल जमीन से लगाकर बाएँ पैर को जंघा से ऊपर उठाएँ, घुटना सीधा रखें, एक बार श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें।



2. गर्दन को दाहिनी ओर रखें, दाहिने पैर को जंघा से अधिक से अधिक ऊपर उठायें, घुटना सीधा रखें। श्वास खींचकर यथाशक्ति रोके।

3.अपने हाथों को जंघा के नीचे स्थापित करे, धड़ सीधे जमीन से सटा रहे। दोनों पैरों को सटाकर सीधा तानकर जमीन से ऊपर उठाएँ। यथा शक्ति रोके।

लाभ – 1. शरीर की समस्त नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं, जंघा व घुटने का दर्द मिटता है।

2. कमर पतली, लचीली तथा सीना चौड़ा व पुष्ट होता है।

3. कब्जियत दूर होकर पाचन क्रिया तीव्र होती है।

4. महिलाओं के लिए उपयोगी हैं।

4.1.7 भाटकर्म

'अ' कुंजल क्रिया–

कागासन में बैठकर, पिए पेट–भर नीर। फेर युक्ति से काढ़िए, रोग न होय शरीर ।।

आवश्यक सामग्री – गुनगुना जल (पीने योग्य) जग, गिलास

विधि – उकड़ूँ बैठ जाइए। लगभग छः गिलास गुनगुना पानी लीजिए और जितनी जल्दी हो सके, इसे पी लीजिए। खड़े होकर आगे झुकिए। दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा को गले में अधिक से अधिक अन्दर डालिए। नाखून छोटे तथा साफ हों। इसके बाद जिह्वा के पिछले भाग पर मध्यमा से दबाव डालिए। इससे वमन होगा और पेट का सम्पूर्ण जल तेजी से बाहर आ जाएगा। जल के पूर्णतः निकलते तक जिह्वा पर दबाव डाले रहिए।

समय – सप्ताह में 2 दिन प्रातः काल शौच निवृत्ति के बाद बिलकुल खाली पेट में यह क्रिया करें।

लाभ – कुंजल से अमाशय में स्थित कफ, पित्त एवं बिना पचा हुआ अन्न आदि बाहर निकल जाता है। कफ रोग, श्वास दमा, अम्ल, पित्त में काफी लाभदायक। सिर में दर्द, चक्कर आने में भी यह क्रिया लाभदायक है। बाद में इसे सप्ताह में एक बार भी किया जा सकता है।

सावधानी – अभ्यास के 20 मिनट बाद तक अन्न ग्रहण न करें।

सीमाएँ – दमा, पेट के नासूर, हृदय विकार व हार्निया में निर्देशक से सलाह लेकर करें।

'ब' जल नेति –

आवश्यक सामग्री – जलनेति पात्र, गुनगुना जल, नमक

विधि – खड़े होकर या कागासन में बैठकर यह क्रिया की जा सकती है। जलनेति पात्र में हाथ की ऊपरी त्वचा को सहने लायक गुनगुना जल लें। नमक, अश्रुजल के समान नमकीन हों। नेतिपात्र के टोंटी को जो श्वास हमारा चल रहा है उसमें या बाई नासिका छिद्र में डालें। सर को थोड़ा तिरछा करें। थोड़ी देर के लिए श्वास रोकें, बाद में मुँह खोलकर मुँह से श्वास लें। जल का प्रवाह एक नाक से होकर दूसरे नाक छिद्र से बाहर निकालें। यह क्रिया स्वाभाविक रूप से होगी। इसमें लोटे की स्थिति, सिर का झुकाव सही हो तथा श्वसन क्रिया मुँह से हो। दोनों नासिका छिद्रो से बारी–बारी क्रिया करें। पश्चात् जल पात्र हटा लें। नासिका को बिलकुल शुष्क करें। दोनों पैरों को पास में लाएँ दोनों हाथ पीछे बाँधकर रखें। कमर से सामने की ओर झुके। सिर ऊपर उठा रहे। 30 सेकण्ड तक इस स्थिति में रूकें रहें। झुकी स्थिति में ही नासिका से धौंकनी की तरह श्वसन क्रिया करें।

पुनः सीधे खड़े हो जाएँ। एक नथुना बंद कर खुले नथुने से तीव्र गति से श्वास लें व छोड़ें, इससे नासिका के जल कण बिलकुल निकल जाते हैं।

यह अभ्यास जुकाम तथा वायु रन्ध्र दोष (Sinusitis) के उपचार में मदद करता है। आँख, कान, गले की अनेक बीमारियों जैसे–बहरेपन, दश्ष्टि दोष, गले की कौड़ी का बढ़ना, श्लेष्मा झिल्ली आदि के निवारण में मदद करता है। मिर्गी या अपस्मार, उन्माद, विक्षेप, अत्यधिक सिरदर्द, अनियंत्रित,क्रोध आदि विकारों पर अच्छा प्रभाव डालता है।

सावधानी – जल का प्रवाह सिर्फ नासिका से हो, गले या मुँह से नहीं। यदि ऐसा है तो हमारे सिर का स्थिति ठीक नहीं है।

नासिका से रक्त स्राव की दीर्घकालीन बीमारी की अवस्था में योग्य निर्देशक की सलाह पर ही करें।

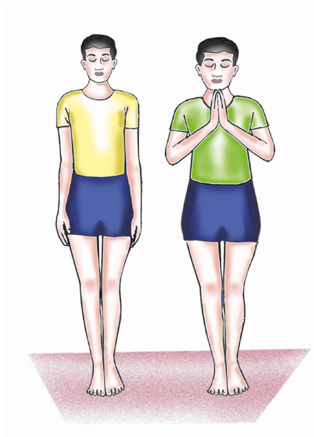
4.1.8 यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

मानव शरीर की रचना बड़ी विचित्र है। इसके निर्माण में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं है। इसकी रचना सर्व प्रकार से पूर्ण है। कई अंगों से मिलकर एक दिमाग बनता है जिसे संस्थान कहा गया है। अतःभाग सक्रिय रहे इसके लिए यौगिक सूक्ष्म व्यायाम बहुत उपयोगी है। सूक्ष्म व्यायाम 17 तत्वों को प्रभावित करता है। पाँच प्राण–प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, पाँच कर्मेन्द्रियाँ–हस्त, पाद, वाक, गुदा मूत्रेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ – चक्षु, नासिका, कान, त्वचा, जिह्वा तथा मन और बुद्धि, इस तरह 17 तत्व प्रभावित होते है।

सूक्ष्म व्यायाम के आविष्कारक स्वामी कार्तिकेय एवं लिपिबद्धकर्ता स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी हैं। इसमें 48 क्रियाएँ हैं जिससे समुचित शरीर का व्यायाम हो जाता है।

1 यौगिक सूक्ष्म क्रियाएँ

समावस्था – एड़ी, पंजा, अँगूठा मिलाकर सीधे खड़े होकर सामने की ओर देखें हाथों को जंघा से सटाएँ करतल भाग अन्दर की ओर रखें, इसे समावस्था कहते हैं।



किया नबंर – 1

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

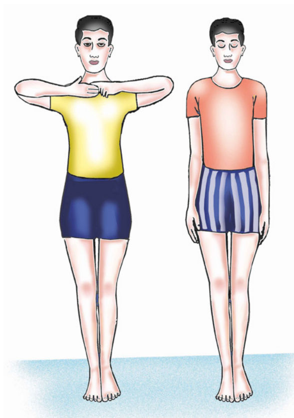
विधि – हाथ जोड़कर अँगूठे को गले पर स्थापित करें। भुज बल्लियों से वक्षस्थल को दबाएँ। श्वास को सामान्य रखें मन एकाग्र होने पर हाथों को ढीला छोड़े, कम से कम आधा मिनिट भगवान का ध्यान करें।

लाभ –
1. मन की एकाग्रता बढ़ती है।
2. मानसिक शान्ति और आत्मसाक्षात्कार के लिए लाभकारी है।
3. मनोवहा नाड़ियो पर दबाव होने के कारण मन को संयम में लाया जाता है।
4. मानसिक रोग ठीक होते हैं।

2 उच्चारण स्थल व विशुद्ध चक्र शुद्धि

स्थिति – समावस्था में खड़े होंगे।

विधि – बाएँ हाथ की कनिष्ठिका, अनामिका, मध्यमा और तर्जनी चारों को गले पर स्थापित करें, करतल भाग अन्दर की ओर रखें, दाहिने हाथ की तर्जनी को बाएँ पर उल्टा स्थापित करें, दोनों हाथों को कन्धों के सीध में रखे, गर्दन को इसी अवस्था में रखते हुए हाथों को बाजू से पूर्व अवस्था में लाएँ। 25 बार सीने के बल श्वास–प्रश्वास करें, किया को समाप्त करें, ध्यान को विशुद्ध चक या कण्ठ पर केन्द्रित करें।



लाभ –
1. कण्ठ की समस्त नाड़ियों जहाँ वात, पित्त, कफ की मात्राएँ एकत्र हो जाती हैं, इस क्रिया को करने से वे पेट में चली जाती हैं और शब्दों का उच्चारण स्पष्ट होने लगता है।
2. हकलाना और तुतलाना जैसे विकार ठीक होते हैं। कटु स्वर मधुर बनता है।
3. संगीतज्ञों के लिए विशेष लाभकारी है।
4. मस्तिष्क के विचार ठीक होते हैं।
5. विचार शक्ति की वृद्धि होती है।

3 बुद्धि तथा स्मृति शक्ति का विकास

स्थिति – समावस्था में खड़े हों।

विधि – गर्दन को धीरे–धीरे ऊपर ले जाएँ। भूमध्य (दोनों भाँहों के बीच) में देखें, क्रिया को इस कल्पना के साथ कीजिए जिसमें दुर्बुद्धि हटकर उनका विकास हो, वह तीव्र प्रखर हो, 25 बार श्वास प्रश्वास सीने के बल करें। ध्यान को शिखा मण्डल या चोटी पर केन्द्रित करें।

लाभ – 1. शिखा मंडल के रोग दूर करने में सहायक है।

2. बुद्धि विकसित होती है।

3. शरीर के इन्द्रियों में शारीरिक व मानसिक क्षमता बढ़ती है।

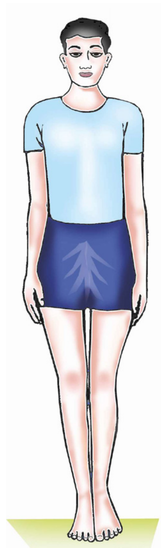
4. इच्छा शक्ति अथवा संकल्प शक्ति का प्रादुर्भाव होता है।

5. मन्द बुद्धि तीव्र होती है।

4 स्मरण शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – पैर के अँगूठे के अन्दाजन 4½ फीट दूरी पर देखें। क्रिया को इस कल्पना के साथ करें कि हम विस्मरण को दूर कर स्मरण शक्ति तीव्र और प्रखर कर रहे हैं तथा उसका विकास कर रहे हैं। 25 बार सीने के बल श्वास–प्रश्वास करें। ध्यान को तालु स्थान पर रखें



लाभ – 1. तालु स्थान से शिखा मंडल तक के अंगों का हिस्सा कफ विकार से मुक्त होता है।

2. मस्तिष्क की थकान दूर होती है। विस्मशति दूर होती है।

3. विक्षिप्त अवस्था, पागलपन ठीक करने मे ंसहायक है।

4. मानसिक शक्ति तीव्र बनती है।

5 मेधा शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – ठुडडी कण्ठ में लगाएँ, नेत्र बन्द रखें। 25 बार श्वास–प्रश्वास सीने के बल करें ध्यान को गर्दन के पीछे गठीले स्थान पर (जहाँ वीरेवाहा नाड़ी का स्थान है) केन्द्रित करें। क्रिया को समाप्त कर पूर्व स्थिति में आएँ।

लाभ – 1. कण्ठ की ग्रन्थियों की शुद्धि होती है।

2. सहस्त्रार चक्र से निकलने वाला अमश्त शरीर को तथा मन को तथा मन को विकसित करने में सहायक है।

3. शरीर के आलस्य, निद्रा जैसे दोष ठीक होते है और ऊर्जा तीव्र बनती है।

4. शरीर के कफ विकार ठीक होते है। विस्मरण व बुद्धि मंदना भी ठीक हो जाते है।

5. साधक का शरीर फुर्तीला और आकर्षक बनता है।

6 नेत्र शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – नाक के अग्र भाग को देखते हुए गर्दन को धीरे– धीरे ऊपर की ओर ले जाएँ टीका, बिन्दी, तिलक लगाने वाले स्थान को लगातार अपलक देखना है, आरम्भ में आधा मिनट देखें, नेत्रों में आँसू आने पर वैसे ही सूखने दें, श्वास को सामान्य रखें धीरे–धीरे सामान्य स्थिति में वापस आएँ। ध्यान नेत्रों पर रखें।

लाभ – 1.नेत्रों की ज्योति बढ़ती है, आँखों से आँसू आना, कम दिखाई देना आदि विकार नष्ट होते हैं।

2.आकर्षण शक्ति का प्रादुर्भाव होता है, साधक दूसरे व्यक्ति को प्रभावित करने की क्षमता प्राप्त करता है।

3.त्राटक क्रिया के लिए सहायक है। मन एकाग्र होकर चित्त शुद्धि होती है।

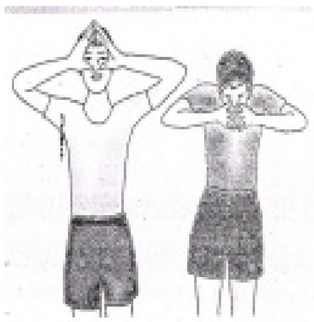
चित्र : 6.14

इसके निरन्तर अभ्यास से और अधिक समय तक अभ्यास करने से चश्मा छूट सकता है।

7 कपोल शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाएँ अंगूठे से नाक बन्द करें, गर्दन को ऊपर ले जाएँ। मुँह को काकचोंच की तरह बनाएँ जिस तरह सीटी बजाते हैं। इस प्रकार आठ अंक मन में गिनते हुए मुँह से श्वास को अन्दर खींचे, तुरन्त मुख को बन्द करें। गालों को फुलाएँ नेत्र बन्द रखें, ठुड्डी को कण्ठ में स्थापित करें। 32 अंक तक मन में गिनते हुए श्वास को रोकें–तत्पश्चात् गर्दन सीधी कर अंगूठा हटाकर सोलह अंक तक मन में गिनते हुए नाक से श्वास को बाहर छोड़े। श्वास को रोकते समय कनिष्ठा सीने पर रखे। दोनों हाथों को सीध में रखें क्रिया को तीन बार दुहराइए।



चित्र : 6.15 चित्र : 6.16

लाभ –

1 साधक दीर्घायु बनता है।

2. प्यास कम लगती हे।

3. मुख के रोग दूर होते हैं।

4. दाँत मजबूत और मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है।

5. मुख प्रफुल्लित होकर गालों की झुरियाँ, चेहरों के फोड़े, फुन्सियाँ ठीक होते हैं। सौंदर्य प्रसाधनों की आवश्यकता नहीं होती है।

6. सिर दर्द, नेत्र दोष, पेट की गर्मी, बालों का पकना, झड़ना आदि विकार ठीक होते हैं। चेहरे की नस, नाड़ियाँ फुर्तीली बनती हैं।

8 कर्ण शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – हाथ के अँगूठे से कान बन्द करें, तर्जनी से नेत्र और मध्यमा से नाक को बन्द करें। क्रिया नम्बर सात के समान गर्दन को ऊपर ले जाएँ। आठ अंक तक मुँह से श्वास भरें, गालों को फुलाएँ, ठुड्डी कण्ठ में लगाएँ। 32 अंक तक मन में गिनते हुए श्वास को रोकें। दोनों हाथों को कन्धों के सीध में रखें। तथा जमीन को कन्धों के सीध में रखें। तथा जमीन के समानान्तर रखें। गर्दन को सीधी कर मध्यमा हटाते हुए नाक से 16 अंक में श्वास को बाहर छोड़े। यह क्रिया तीन बार करें।

लाभ –

1 कान से आने वाला मैल, कान का बहना, कम सुनाई देना आदि विकार नष्ट होते है।

2. कर्ण रन्ध्र की शक्ति जाग्रत होती है और वे पुष्ट बनते है।

3. कान, नाक आँख और मुँह बन्द करने से सुषुम्ना नाड़ी का मार्ग शुद्ध होता ह जिनके कारण विविध प्रकार के नाद सुनाई देते हैं। प्राणायाम के लिए विशेष लाभकारी क्रिया है।

9 ग्रीवा शक्ति विकास – क्रमांक 1

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

(क) श्वास खींचते हुए गर्दन को बाएँ कंधे के सीध में ले जाएँ, बिना रूके गर्दन को दाहिने ओर लाएँ, श्वास छोड़े, दाहिने कंधे से सीध में देखें। क्रिया को इसी तरह 10 बार दोहराएँ।

(ख) श्वास खींचकर गर्दन को नीचे से ऊपर की ओर ले जाएँ। ऊपर देखें, श्वास छोड़कर गर्दन को नीचे की ओर वापस लाएँ। क्रिया को 10 बार करें।

10 ग्रीवा शक्ति विकासक – क्रंमाक 2

स्थिति – ठुड्डी कण्ड में लगाएँ। नेत्र बन्द ने करें। श्वास खींचकर रोकें, सिर को बाएँ कंधे की ओर से चक्राकार में घुमाते हुए सामने लाएँ श्वास छोड़ें, पुनः श्वास भरें। चक्राकार में दाई ओर से बाई ओर सिर को वापस लाएँ। पूर्ण चक्र होने पर श्वास छोड़े। प्रयास करें कि दोनों समय गर्दन को इतना झुकाएँ कि कान कंधे से स्पर्श करने का प्रयास करे। कंधों को न उठाएँ। क्रिया को तीन बार करें।

11 ग्रीवा शक्ति विकासक – कंमाक 3

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

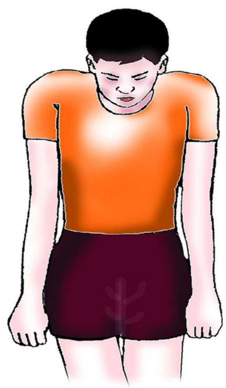
विधि – श्वास छोड़कर पेट पिचकाएँ, श्वास खींचकर पेट फुलाते हुए गले की नसें तानें। क्रिया को 10 बार करें।

किया क्रमांक 9, 10, 11 के लाभ –

1. ग्रीवा के समस्त दोष दूर होते हैं। गर्दन का मोटापा कम होता है।
2. टान्सिल्स, कण्ठमाला आदि रोग ठीक होते हैं।
3. स्वर मधुर व सुरीला बनता है। हकलाहट और तुतलाहट जैसे विकार ठीक होते हैं। गर्दन पुष्ट और मजबूत बनती है।

12 स्कन्ध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।



विधि – अँगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें, क्रिया नं. सात और आठ की तरह गर्दन को ऊपर ले जाएँ काकचोंच बनाएँ, आठ अंक मन में गिनने तक मुँह से श्वास को अन्दर खीचें। मुँह को बन्द करके गालों को फुलाएँ, ठुड्डी कण्ठ में लगाएँ, नेत्रों को बन्द रखें। 32 अंक मन में गिनते हुए कन्धों को ताकत के साथ नीचे–ऊपर कोहनी हिलायें हाथों को कड़ा रखे। हाथों को न मोड़ें गर्दन को सीधा कर 16 अंक में नाक से श्वास को बाहर छोड़े। कन्धों का हिलाना बन्द करें। यह क्रिया तीन बार दुहराएँ।

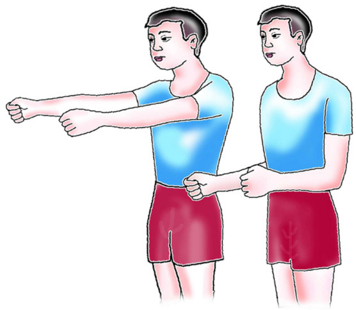
लाभ –

1. कन्धों की हड्डियाँ और मासपेशियाँ शुद्ध बनकर शक्तिशाली बनती हैं।
2. कन्धे सुडौल व सुन्दर बनते हैं। कन्धों का दर्द मिटता है। गर्दन के विकार ठीक होते हैं।

13 भुजबंध शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – अँगूठा छिपाकर मुट्ठी बन्द करें, कोहनी से हाथ को मोड़कर कोहनी से अंगुली तक का हिस्सा जमीन के समानान्तर रखें। श्वास खींचकर हाथ को कन्धों के सामने फेंकें। श्वास छोड़कर हाथों को पूर्व स्थिति में लाएँ। क्रिया को 5 से 10 बार दुहराएँ। हाथों को पूर्व स्थिति में लाएँ।



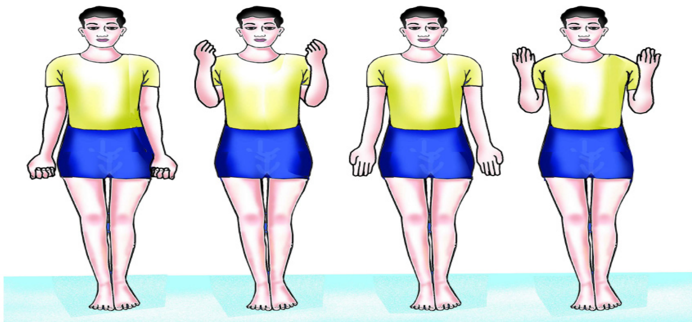
लाभ – 1. भुजाओं व कन्धों का दर्द मिटता है।

2. भुजाएँ सन्तुलित बनती है।

3. स्थूल भुजाएँ सन्तुलित बनती हैं।

4. आरक्षक व सैनिक के लिए लाभकारी है।

14 कोहनी शक्ति विकासक



स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – (क) अँगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें। कोहनियाँ कमर से सटाएँ। करतल भाग आगे व कर पश्भठ पीछे रखें। श्वास लेते हुए कोहनी से हाथों को मोड़कर कन्धे तक लाएँ श्वास छोड़कर हाथों को पूर्व स्थिति में ले जाएँ। इस तरह 10 बार करें।

(ख) हाथ की मुट्ठियाँ खोलें। अंगुलियाँ सटाएँ। करतल आगे करपश्भठ पीछे रखें। कोहनियाँ कमर से सटाएँ भाग का के समान विधि को 10 बार करें।

लाभ – 1. कोहनियों का दर्द मिटता है।

2. हड्डियों के जोड़ पुष्ट बनते हैं।

3. कोहनियाँ सुन्दर व आकर्षक बनती हैं।

15 भुजबल्ली शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – (क) श्वास खींचकर बाएँ हाथ को बाजू से कन्धे के ऊपर ले जाएँ। भुजबन्ध को कान से स्पर्श कराएँ, हथेलियाँ बाहर की ओर रखें, श्वास छोड़कर पूर्व स्थिति में लाएँ, क्रिया 10 बार करें।

(ख) श्वास खींचकर दाहिने हाथ को बाजू से कन्धे के ऊपर ले जाएँ, भुजबन्ध कान से स्पर्श करें, हथेली का तल भाग बाहर की ओर रखें। श्वास छोड़ते हुए हाथ को नीचे लाएँ। क्रिया दस बार करें।

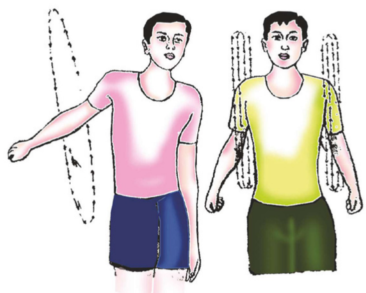
लाभ – 1. भुजाएँ पुष्ट व बलशाली बनती हैं।

2. कोहनी से कलाई का हिस्सा सन्तुलित बनकर उसके दर्द मिटते हैं, भुजबल्लियाँ शक्तिशाली बनकर हाथों से कार्य की क्षमता बढ़ती है।

16 पूर्व भुजा शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था मे ंखड़े रहें।

विधि – (क) अँगूठा छिपाकर बाएँ हाथ की मुठ्ठी बन्द करें, मुठ्ठी खड़ी रखें, हाथ को कन्धे के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, हाथ को कड़ा करें, श्वास खींचकर रोकें, हाथ को चक्राकार में दस बार ऊपर से नीचे घुमाएँ, कोहनी से हाथ को मोड़कर श्वास छोड़ते हुए हाथ को सामने फेंकें।



(ख) भाग 'क' के सकान बाएँ हाथ को नीचे से ऊपर दस बार घुमाएँ, कोहनी से हाथ को मोड़कर श्वास छोड़ते हुए हाथ को सामने फेंके।

(ग) अँगूठा छिपाकर दाहिने हाथ की मुठ्ठी बन्द करें, कन्धे के सामने हाथ को जमीन के समानान्तर फैलाएँ, श्वास खींचकर रोकें, दाहिने हाथ को चक्राकार में दस बार ऊपर से नीचे घुमाएँ, कोहनी से हाथ मोड़कर श्वास छोड़ते हुए हाथ सामने फेंके, क्रिया समाप्त करें।

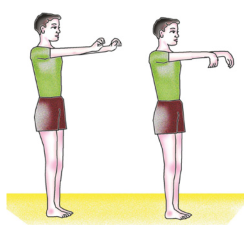
(घ) भाग ग के समान विधि से नीचे से ऊपर घुमाते हुए दस बार करें।

(च) अंगूठा छिपाकर मुठ्ठी बन्द करें, दोनों हाथों को कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, विधि को दस बार भाग क, ख, ग के समान ऊपर से नीचे धुमाकर पूरा करें।

लाभ – 1. शरीर के वायु विकास ठीक होते है।

2. हाथों की नस नाड़ियों व जोड़ों का दर्द मिटता है।

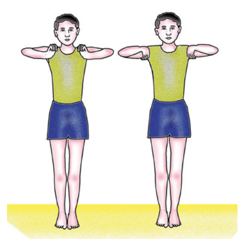
3. हाथों के सौंदर्य में वशद्धि होती है। भुजाएँ शक्तिशाली व पुष्ट बनती हैं।



17 मणिबंध शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

विधि – (क) अँगूठा छिपाकर मुट्ठियाँ बन्द करें, दोनों हाथों को कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ दोनों हाथों में कन्धों के बराबर अन्तर रखें, करतल भाग नीचे की ओर रखें, श्वास को खींचते हुए कलाई को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ, श्वास छोड़कर कलाई को ऊपर से नीचे की ओर लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।



(ख) अँगूठा छिपाकर मुट्ठियाँ बन्द करें, हाथों को कोहनी से मोड़कर सीने से जमीन के समानान्तर रखें, श्वास खींचते हुए कलाई को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ, श्वास छोड़कर कलाई की ताकत के साथ ऊपर से नीचे लाएँ, विधि को पाँच बार करें।

18 कर पृष्ठ शक्ति विकासक – 01

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

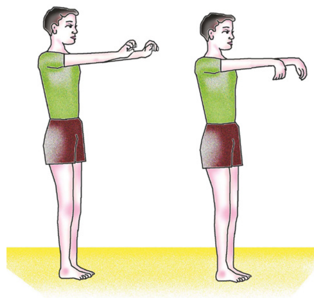
कियाविधि– (क) हाथ की मुट्ठियाँ खोलकर अंगुलियाँ सटाकर दोनों हाथों को कन्धे के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ श्वास को खींचकर हथेली को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ। श्वास को छोड़कर हथेली को धीरे–धीरे ऊपर से नीचे लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।

(ख) कोहनी से हाथ को मोड़कर सीने के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, करतल भाग नीचे रखें शेष विधि को भाग क के समान पाँच बार करें।

18 कर पृष्ठ शक्ति विकासक – 02

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

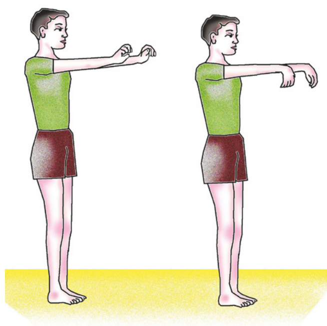
कियाविधि – (क) हाथ की मुट्ठियाँ खोलकर अंगुलियाँ सटाकर दोनों हाथों को कन्धे के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ श्वास को खींचकर हथेली को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर ले जाएँ। श्वास को छोड़कर हथेली को धीरे–धीरे ऊपर से नीचे लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।



(ख) कोहनी से हाथ को मोड़कर सीने के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, करतल भाग नीचे रखें शेष विधि को भाग क के समान पाँच बार करें।

19 करतल शक्ति विकासक

स्थिति – (क) दोनों हाथों की अंगुलियाँ फैलाकर कन्धों के सामने हाथों, को जमीन के समानान्तर रखें, करतल भाग नीचे की ओर हो, श्वास को खींचते हुए हथेली को ताकत के साथ धीरे–धीरे नीचे से ऊपर तानें श्वास को छोड़कर हथेली को ताकत के साथ ऊपर से नीच लाएँ, क्रिया को पाँच बार करें।

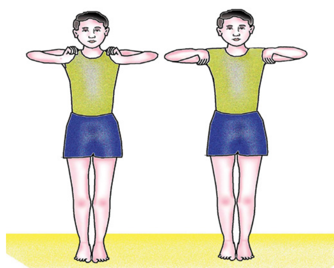


(ख) दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर अँगुलियाँ फैलाते हुए सीने के सामने जमीन से समानान्त रखें करतल भाग जमीन की ओर रखें शेष विधि भाग–क के समान पाँच बार दुहराएँ।

20 अँगूली मूल शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

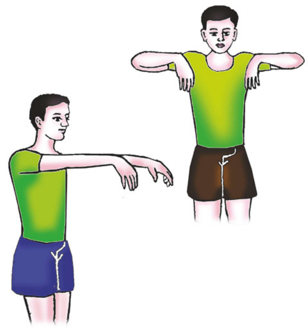
कियाविधि – दोनों हाथों की कलाई तक, के हिस्से को कड़ा रखते हुए कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर फैलाएँ, हथेली को ढीला छोड़ें, करतल भाग जमीन की ओर रखें, श्वास सामान्य रखते हुए अंगुलियों को ताकत के साथ 10 से 15 बार आगे पीछे हिलाएँ।



21 अँगुली शक्ति विकासक

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि – (क) दोनों हाथों के पंजे फैलाते हुए कन्धों के सामने जमीन के समानान्तर तानें, श्वास को सामान्य रखकर 10 से 15 बार अंगुलियों को अग्र–भाग को ताकत के साथ ऊपर से नीचे मोड़ें।



(ख) कोहनी से हाथ को मोड़ कर सीने के सामने जमीन के समानान्तर तानें भाग–क के समान पंजों को फैलाएँ, 10 से 15 बार विधि को पूरा करें।

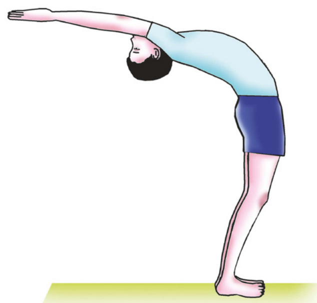
17 से 21 तक की क्रियाओं के लाभः–

इन समस्त क्रियाओं के करने से कलाई, करपश्भठ करतल एवं अंगुलियाँ पुष्ट बनती है और उनके विकार ठीक होते हैं। हथेलियाँ शक्तिशाली बनती है। इन क्रियाओं के करने से मनोवहा नाड़ियाँ प्रभावित होती हैं जिनसे शरीर और मन एकाग्र होकर आध्यात्मिक उन्नति होती है, हाथों का कंपन ठीक होता है। जोड़ों का दर्द मिटता है। टंकण यन्त्र पर कार्य करने वाले साधक लाभन्वित होते है।

22 वक्ष स्थल शक्ति विकासक नं. 01

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि – करतल भाग अन्दर की ओर रखते हुए हाथों को जंघाओं पर स्थापित करें, श्वास भरकर दोनों हाथों को ऊपर ले जाएँ, हाथों के मध्य सिर को रखें ऊपर देखें, श्वास छोड़ते हुए हाथों को धीरे–धीरे पहली अवस्था में लाएँ। क्रिया 03 बार करें।



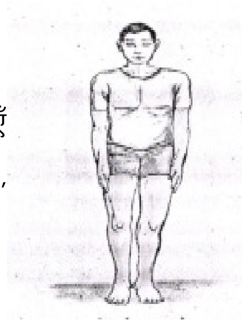
23 वक्ष स्थल शक्ति विकासक नं. 02

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

क्रियाविधि – दोनों हाथों को जंघाओं के बाजू में रखें। श्वास को अन्दर लेते हुए दोनों हाथों को बाजू से पीछे की ओर पीठ की तरफ लेते हुए दोनों हाथों को बाजू से पीछे की ओर पीठ की तरफ तानें, ऊपर देखें, सीना फुलाएँ। श्वास छोड़कर दोनों हाथों को पूर्व अवस्था में लाएँ। श्वास छोड़कर दोनों हाथों को पूर्व अवस्था में लाएँ। क्रिया को तीन बार करें।

दोनो के लाभ –
1. फेफड़े पुष्ट बनकर उनके रोग नष्ट होते हैं।
2. हृदय रोग दूर होता है। टी.बी., दमा, कफ, खाँसी आदि रोग नष्ट होते है।
3. रीढ़ की हड्डी का टेड़ापन दूर होता है। सीना चौड़ा व पुष्ट बनता है।

24 उदर शक्ति विकासक (अजगरी) 01



स्थिति – सवावस्था में खड़े रहें।

विधि – श्वास को बाहर निकालकर पेट पिचकाते हुए पीठ की ओर ले जाएँ श्वास को यथा शक्ति रोकें, श्वास को अन्दर खींचते हुए पेट फुलाएँ, श्वास को यथा शक्ति रोकें। क्रिया तीन बार करें।

25 उदर शक्ति विकासक 02

स्थिति – सवावस्था में खड़े रहें।

स्थिति – क्रिया नं. 2 के समान बाई हथेली को अँगूठा छोड़कर शेष अँगुलियों को गले पर स्थापित करें, दाहिनें हाथ की तर्जनी बाएँ हाथ पर उल्टी टिकाएँ, गर्दन को इसी अवस्था में रखते हुए दोनों हाथों को बाजू से नीचे लाएँ, श्वास बाहर निकालकर पेट पिचकाएँ, श्वास को अन्दर लेकर पेट को फुलाएँ, ध्यान को पेट पर केन्द्रित करें, बिना रूके हुए जल्दी–जल्दी क्रिया को 25 बार करें।

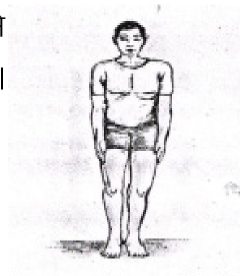
26 ऊदर शक्ति विकासक नं. 03

स्थिति – समावसथा में खड़े रहें।

क्रियाविधि – क्रिया नं. 3 के समान गर्दन को धीरे–धीरे ले जाएँ। भ्रू–मध्य में देखें। श्वास छोड़कर पेट पिचकाएँ। श्वास अन्दर लेकर पेट फुलाएँ। बिना रूके हुए क्रिया 25 बार करें।

27 उदर शक्ति विकासक नं. 04

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।



क्रियाविधि – क्रिया नं. 4 के समान पैर के अँगूठे से अंदाजन 4½ फीट दूरी से देखें। श्वास छोड़कर पेट पिचकाएँ। श्वास खींचकर पेट को फुलाएँ। बिना रूके हुए क्रिया को पच्चीस बार करें।

28 उदर शक्ति विकासक (कुंभक) नं. 5

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

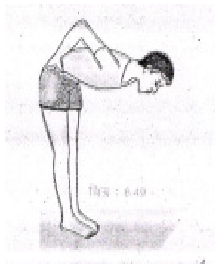
क्रियाविधि – क्रिया नं. 7, 8, 12 के समान गर्दन को धीरे–धीरे ऊपर ले जाएँ। काकचोंच बनाते हुए आठ अंक मन में गिनें। मुँह से श्वास अन्दर लें। मुँह को बन्दकर तुरन्त गालों को फुलाएँ, ठुड्डी कण्ड कूप से लगाएँ। नेत्रों को बन्द करें। साधक चक्कर आने की स्थिति में नेत्र खोल दें। यथाशक्ति पेट फुलाएँ। मन में 32 अंक गिनने तक श्वास को अन्दर रोकें। गर्दन सीधी करते हुए 16 अंक में नाक से श्वास बाहर निकालें। क्रिया एक बार करें।

29 उदर शक्ति विकासक नं. 6

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

कियाविधि – अँगूठा पेट की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें, 60 अंक कोण पर आगे झुकें। सामने देखें, श्वास को छोड़कर पेट पिचकाएँ। श्वास खींचकर पेट फुलाएँ, 25 बार करें।

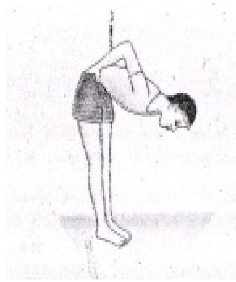
30 उदर शक्ति विकासक नं. 07



स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

कियाविधि – अँगूठा पेट की ओर रखकर दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें। 90 अंश कोण पर आगे झुकें। सामने देखें। श्वास छोड़कर पेट को पिचकाएँ। श्वास को खींचकर पेट को फुलाएँ। क्रिया 25 बार करें।

31 उदर शक्ति विकासक किया नं. 8



स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

कियाविधि – अँगूठा पेट की ओर रखते हुए दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें, 60 अंश के कोण पर आगे झुकें, सामने देखें, श्वास छोड़कर आंतरिक शक्ति से पेट को जल्दी–जल्दी हिलाएँ। क्रिया को यथाशक्ति करें।

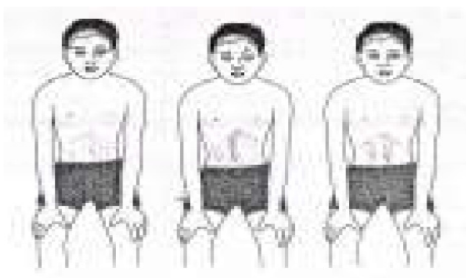
32 उदर शक्ति विकासक किया नं. 09

स्थिति – समावस्था में खड़े रहें।

कियाविधि – अँगूठा पेट की ओर रखकर दोनों हाथों को कमर पर स्थापित करें, 90 अंश कोण पर आगे झुकें सामने देखें, पेट से श्वास को बाहर निकालें। खाली पेट को आंतरिक शक्ति से आगे पीछे हिलाएँ। इस क्रिया को यथाशक्ति करें।

33 उदर शक्ति विकासक किया नं. 10
नौलि

स्थिति – दोनों पैरों में एक हाथ का अन्तर रखकर खड़े हो, दोनों हाथों को नीचे झुकाकर घुटनों पर स्थापित करें।



किया विधि –

1 मध्य नौलि – नाक से श्वास को बाहर निकालकर पेट को खाली करें। आंतरिक शक्ति से खाली पेट को आगे पीछे हिलाएँ। श्वास लेने की इच्छा होने पर पेट का हिलाना बंद करें, इस विधि को मध्य नौलि कहते हैं।

2 वाम नौलि – पुनः श्वास को बाहर निकालें।, पेट को खाली करें, आंतरिक शक्ति से खाली पेट को दाहिने घुटने को किंचित दबाते हुए बाएँ से दाएँ यथाशक्ति घुमाएँ। श्वास लेने की इच्छा होने पर क्रिया को बन्द करें। इसे वाम नौलि कहते हैं ।

3 दक्षिण नौलि – श्वास को बाहर निकाल कर पेट को खाली करें। बाएँ घुटने को किंचित दबाते हुए आंतरिक शक्ति से खाली पेट को दाहिने से बाएँ घुमाएँ, श्वास लेने की इच्छा होने पर क्रिया समाप्त करें। इस विधि को दक्षिण नौलि कहते हैं।

24 से 33 तक की कियाओं के लाभ –

1. पेट की समस्त विकास दूर होते हैं।
2. पेट के समस्त अंक शक्तिशाली बनते हैं।
3. पेट का मोटापा कम होता है।
4. आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है।
5. साधक दीर्घ आयु वाला बनता है।
6. कुण्डली जागरण में सहायक होता है।
7. पांचन संस्थान अपना कार्य तीव्र गति से करने लगती है।
8. नाभि केन्द्र को ठीक रखने में सहायक है।
9. रक्त का संचार भली–भाँति होने लगता है।

10 शरीर की समस्त नाड़ियाँ शुद्ध बनती हैं।

4.10 शवासन

स्थिति – स्वच्छ दरी या कम्बल पर पीठ के बल लेट जाएँ।

विधि – पीठ के बल लेट जाएँ। भुजाएँ शरीर के बगल में रहें। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें। पैरों को आराम की स्थिति में थोड़ा दूर–दूर कर लें। आँखें बन्द रहें। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। शरीर का कोई भी भाग हिलाइए नहीं। श्वास सहज हो। मस्तिष्क को श्वास–प्रश्वास के प्रति जागरूक होनें दें। श्वास–प्रश्वास की गिनती करें – 1 अन्दर–1, बाहर, 2 अन्दर–2 बाहर। इसी तरह गिनते जाइए। कुछ मिनटों तक गिनते रहें। यदि मन

यहाँ वहाँ भटके तो उसे वापस गिनती पर लगाएँ। इस प्रकार से कुछ समय बाद तक अपनी श्वास के प्रति जागरूक रहें तो निश्चित ही तन–मन शिथिल हो जाएगा।

टीप – आसन पूर्व अभ्यास होने के पश्चात् शवासन कराना चाहिए। उसके बाद शांति पाठ।

परिशिष्ट क्रमांक – 1

1.	एकाग्र	–	ध्यान को एक ओर लगाना
2.	पूरक	–	श्वास लेना
3.	रेचक	–	श्वास छोड़ना
4.	कुम्भक	–	श्वास रोकना
5.	आंतरिक कुम्भक	–	श्वास अंदर रोकना
6.	बाह्य कुम्भक	–	श्वास बाहर रोकना
7.	ब्रह्मनांद	–	प्रणव मंत्र ((ॐ) शब्द का उच्चारण)
8.	मण्डूक	–	मेंढ़क
9.	मत्स्य	–	मछली
10.	उत्तान	–	उठा हुआ
11.	चर्म	–	चमड़ी
12.	काग	–	कौआ

परिशिष्ट क्रमांक – 2

1.	एकाग्र	–	ध्यान को एक ओर लगाना।
2.	मेंदा	–	आमाशय।
3.	पूरक	–	श्वास लेना।
4.	रेचक	–	श्वास छोड़ना।
5.	कुम्भक	–	श्वास रोकना।
6.	आन्तरिक कुम्भक	–	श्वास अंदर रोकना।
7.	बाह्य कुम्भक	–	श्वास बाहर रोकना।
8.	टेंटुआ	–	गर्दन।
9.	इड़ा	–	बायाँ नासाछिद्र/चँन्द्र नाड़ी।
10.	पिंगला	–	दायाँ नासाछिद्र/सूर्य नाड़ी।
11.	भौमध्य	–	तिलक या बिन्दी स्थान।
12.	नासाग्र	–	नाक के अग्र भाग।
13.	कण्ठकूप	–	गर्दन का धंसा हुआ हिस्सा।
14.	शशक	–	खरगोश
15.	प्राणायाम	–	प्राण वायु पर आयाम/नियंत्रण।
16.	वाणी	–	आवाज़।
17.	भ्रामरी	–	प्राणायाम (भौंरे की तरह गुंजन)

संकल्प शक्ति का प्रयोग

पूर्व तैयारी – आसन व मुद्रा की स्थिति बनाएं। समय – 2 मिनट

1. मैं स्वस्थ हूँ। शरीर के कण–कण में, स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।
2. मैं शक्तिशाली हूँ। शरीर के कण–कण में शक्ति का संचार हो रहा है।
3. मैं पवित्र हूँ। शरीर के कण–कण में पवित्रता का संचार हो रहा है।
4. मैं प्रसन्न हूँ। शरीर के कण–कण में प्रसन्नता का संचार हो रहा है।
5. मैं सुन्दर हूँ। शरीर के कण–कण में सुन्दरता का संचार हो रहा है।
6. मैं विद्यार्थी हूँ। शरीर के कण–कण में विद्या का संचार हो रहा है।
7. मैं भारतीय हूँ। शरीर के कण–कण में भारतीयता का संचार हो रहा है।

———o o o———

4.2 (अ) स्थानीय खेल

परिचय

उद्भव काल के वर्तमान काल तक न जाने लोक संस्कृति में कितने स्थानीय खेलों की परम्परा विकसित हुई और कितनी लुप्त हो गई कहा नहीं जा सकता है। घर में, घर के बाहर, चौपाल में, खुले मैदान में, जल और पेड़ो में अनेक स्थानीय लोक खेल आज भी मिलते हैं। सभी खेल किसी ना किसी बिन्दू पर आधारित होते हैं जैसे ऋतु पर, जल में, तथा सामग्री पर। स्थानीय खेल के प्रेमियों एवं निर्माताओं ने छोटी से छोटी व्यर्थ वस्तुओं को भी खेल का आधार बनाया है। ऐसे भी बहुत सारे खेल हैं जिसमें किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं पड़ती। मनोरंजन के दृष्टिकोण से ऐसे ही अनेकों खेलों का उद्भव हुआ और वे स्थापित हो गये।

स्थानीय खेल के नाम –

गोटा, सतगोटिया, छिर्रा गिल्ली, दलीय गिल्ली, बनऊला, चुहउल, मटकी फोड़, चुड़ी बिनउल, लुकउल, बिल्लस, लंगरची, भोटकूल, छु–छुअउल (थल में, जल में, पेड़ में) चोर सिपाही, नदी पहाड़, फल्ली इत्यादि अनगिनत खेल यहाँ पर कुछ खेलों का सार प्रस्तुत किया जा रहा है –

1. रेसटीप
2. गेड़ी
3. रस्सी कूद
4. मटकी फोड़
5. पिट्ठूल

4.2.1 रेसटीप

छत्तीसगढ़ सामूहिक खेल 'रेसटीप' को अन्य प्रान्तों में लुकाछिपी के नाम से जाना जाता है। रेसटीप का संधि विच्छेद करने पर 'रेस' और 'टीप' दो शब्द बनते हैं और दोनों का पृथक–पृथक अर्थ निकलता हैं। रेस और टीप दोनों संबोधन शब्द हैं जो किसी की सफलता और असफलता में उच्चारित किया जाता हैं। स्पष्ट रूप से देखे तो दाम ले रहे सभी खिलाड़ी रेस का उच्चारण दाम दे रहा खिलाड़ी को असफल करते समय करते है और 'टीप' का उच्चारण दाम दे रहा खिलाड़ी उच्चारित करता है। दाम ले रहे सभी खिलाड़ियों को असफल करते समय।

खेल का स्थान –

''रेसटीप'' स्थानीय लोक खेल की सबसे बड़ी विशेषता है कि इसे मैदान के बजाय गाँव के अन्दर खेला जाता है। वह भी किसी के घर, गोठान, खलिहान तथा ऐसे स्थान जहाँ खिलाड़ियों के छिपने का साधन हो। यह सामग्री विहिन खेल है।

समय –

इस खेल का आनन्द संध्या या रात्रि के समय अत्यधिक आता है। ग्रामीण बच्चे इसी समय खेलते है।

खिलाड़ियों की संख्या –

इसमें खिलाड़ियों की संख्या निश्चित नहीं रहती। कम से कम तीन खिलाड़ियों का होना अनिवार्य होता है। अधिक से अधिक जितने भी खिलाड़ी हो बेहतर होता है।

खेल का प्रारंभ

नियम व शर्तें –

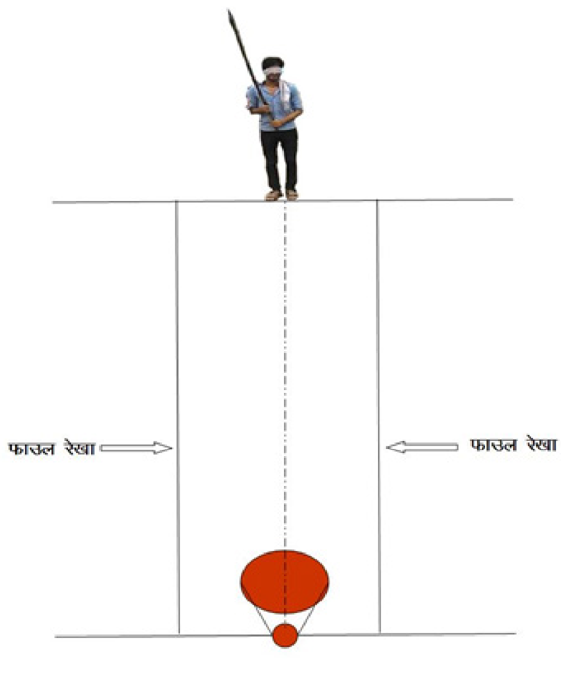
खेल प्रारंभ करने से पहले सभी खिलाड़ी फत्ता करते है आपस में हथेली ऊपर–नीचे रखकर चीत–पट करके फत्ता में एक खिलाड़ी सफल नहीं होता वह दाम देता है। इसे 'पादी' खिलाड़ी कहते है। किसी एक स्थान पर पीठ करके जोर–जोर से ......1 से 100 या 200 जो खिलाड़ियों के द्वारा तय की जाती है। (पादी) दाम देने वाले खिलाड़ी की गिनती पूरी हो इससे पहले दाम लेने वाले सभी खिलाड़ी छुप जाते हैं। गिनती पूर्ण होते ही दाम देने वाला खिलाड़ी छुपे साथियों को ढुढ़ने लगता है। जब कोई खिलाड़ी दिख जाता है तो 'पहली टीप' कहकर उसका नाम लेता है – जैसे शिवम नाम है तो बोलेगा पहली टीप शिवम, कोई दूसरा खिलाड़ी दिखाई पड़ता है तो क्रम आगे बढ़ता है दूसरा टीप राधा या जो नाम हो कहकर इसी तरह सभी खिलाड़ियों को ढूंढ लेता हैं तो वह सफल हो जाता है। पहला टीप आने वाला खिलाड़ी दाम देता है।

कभी–कभी ऐसा भी होता है (पादी) खिलाड़ी छिपे खिलाड़ियों को ढूंढते समय उनमें कोई खिलाड़ी पीछे से आकर दाम देने वाले को स्पर्श करते हुए 'रेस' की ध्वनि निकालता है तो पादी खिलाड़ी असफल सिद्ध हो जाता है। यदि दो–चार खिलाड़ी को ढूंढ लिया होता है तो वह रद्द हो जाता है। पादी पुनः दाम देने के लिए पीठ पीछे करके गिनती शुरू करता है। दाम लेने वाले (दाम दल) पुनः छुप जाते हैं। 'रेसटीप' का यह खेल इसी तरह घण्टो–घण्टो चलता रहता है।

4.2.2 मटकी फोड़ –

मटकी फोड़' पर्व से सम्बन्धित स्थानीय लोक खेल है। मटकी को फोड़ देने की प्रक्रिया वाले इस खेल में अनेकों लोग भाग लेते हैं।

भादो माह के कृष्ण पक्ष की अष्टमी को भगवान श्रीकष्ण का जन्मदिन मनाया जाता हैं। इसी दिन गाँव के चौपाल में मटकी फोड़ का आयोजन होता है।



सामग्री – 1. कम से कम 5 मटकी

2. चार–पाँच फुट लम्बी लाठी

3. चूना, रस्सी, व्हिसिल

4. कॉटन, कपड़े की मोटी परत वाली पट्टी

किया विधि –

सर्वप्रथम चार–पाँच फुट चौड़ी व 20–25 फुट लम्बे मैदान का निर्माण करेंगे। मैदान समतल होना जरूरी है। फिर एक तरफ से भाग में प्रतिभागी खड़ा होगा और दूसरे छोर पर मटकी को रखा जाता है। मैदान चारों तरफ से लाइनअप रहता है (चित्र के अनुसार)।

नियम व शर्ते –

प्रतिभागी को एक लाठी देकर दोनों आँख में कॉटन (रूई) रखकर पट्टी बांध दी जाती है ताकि पट्टी न सरके। प्रतिभागी को निश्चित स्थान पर खड़े कर एक या दो बार वही घुमाकर मटकी के सीध में खड़ा कर दिया जाता है। व्हिसिल का इशारा होते ही प्रतिभागी मटकी की ओर बढ़ता है, अगर पैर मटकी फोड़ने से पूर्व में ही दाये–बाये लाइन में चला जाता हैं तो वह फाउल हो जाता है।

अगर प्रतिभागी बिना फाउल किये मटकी तक पहुंच जाता है उसे लाठी उठाकर सीधा मटकी में मारने का एक ही मौका मिलता हैं दूसरा मौका नहीं दिया जाता। मटकी को लाठी पड़ गई और मटका फूट गया तभी वह सफल माना जाता हैं अन्यथा वह खेल से बाहर हो जाता है।

इस तरह खेल को खिलाड़ी बदल–बदल कर कराया जाता है। एक मटकी फुटने पर दूसरी मटकी लाई जाती है। संयोजक एक से अधिक खिलाड़ी से मटकी फूटने की स्थिति में शुरू से ही स्टाप वॉच द्व ारा समय को कापी में अंकित कर सकते है। ताकि प्रतियोगिता सफलतापूर्वक सम्पन्न हो सकें।

4.2.3 गेड़ी

प्रस्तावना –

पर्व से संबंधित लोक खेलों में 'गेड़ी' का स्थान सभी से अलग व महत्वपूर्ण है। यह आठ से बीस वर्ष तक के लड़कों का एकमात्र लोक खेल हैं। इसका प्रारंभ 'हरेली त्यौहार' के दिन से ही होता हैं। हरेली, जिसे हरियाली के नाम से भी जाना जाता है। इसे छत्तीसगढ़ में प्रथम त्यौहार के रूप में माना जाता है। सावन की अमावस को मनाया जाने वाले इस त्यौहार के दिन ही गाँव के प्रत्येक घर में गेड़ी का निर्माण किया जाता है। घर में जितने युवा बच्चे होते है उतनी ही गेड़ी बनाई जाती हैं। पर्व के रूप में हरेली के दिन से प्रारंभ गेड़ी का भादों में 'तिजा पोला' के समय जिस दिन 'बासी' खाने का त्यौहार होता हैं उस दिन तक विशेष तौर पर बच्चे इसका आनन्द लेते है। गेड़ी के पीछे एक महत्वपूण f पक्ष हैं कि इसका प्रचलन वर्षा ऋतु में होता हैं। वर्षा के कारण, गाँव का प्रत्येक रास्ता कीचड़ से भर जाता है। कीचड़ में चलने पर हीं गेड़ी का आनन्द आता हैं और सार्थक सा लगता है।

गेड़ी नृत्य बहुत मनोरम लगता है।

गेड़ी बनाने की सामग्री :–

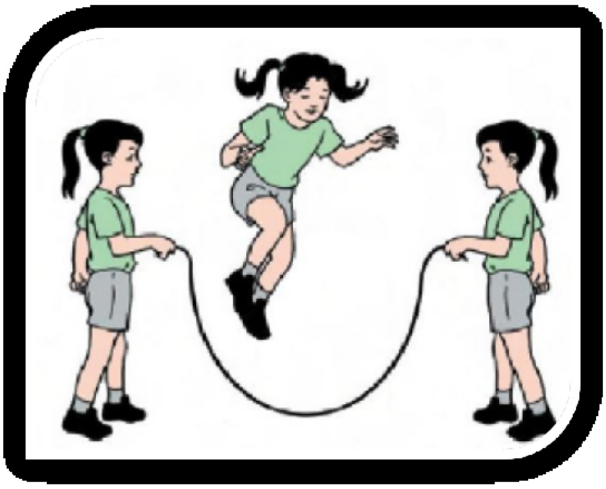
1. लगभग 5 से 10 फुट लम्बे दो बाँस।
2. एक–एक फुट लम्बे बाँस के दो टुकड़े।
3. दो नग पतली लकड़ी।
4. रस्सी मजबूती के आधार पर 'बूच' की रस्सी को प्रथम स्थान दिया जाता है।

गेड़ी बनाने की विधि :–

सर्वप्रथम बच्चों के ऊँचाई के अनुसार दोनों बांस में बराबर दूरी पर चित्रानुसार कील लगाते हैं। बांस का टुकड़ा 1 फुट लम्बे वाले को बीच से फाड़कर दो भाग कर देते हैं। फिर एक सिरे को रस्सी से बांधकर पुनः जोड़ देते है इसे 'पउवा' कहते है जिस पर पैर रखकर गेड़ी पर चढ़ते हैं और चलते है। पउवा के खुले भाग को बांस में कील के ऊपर फसाते हैं। पउवा के नीचे बांस से सटाकर पतली लकड़ी को रखकर रस्सी से इस तरह बांधते है कि वह नीचे न सरके। पतली लकड़ी को 'घोड़ी' के नाम से जाना जाता है। घोड़ी और कील के सहारें ही पउवा बांस पर स्थिर रहता हैं। एक व्यक्ति के लिए दो गेड़ी की आवश्यकता होती हैं।

प्रारंभ –

दोनों बांस के ऊपर छोर को पकडकर पउवा में पैर रखकर चलना प्रारंभ करते हैं। यदि बांस और रस्सी के बीच में मिट्टी का तेल डाल दिया जाय तो चलते समय पउवा से ध्वनि भी निकलती है। ध्वनि जोरदार निकालने के लिए पैर पर दबाव डालकर चलते हैं जिसे 'मच' कर चलना कहा जाता है। ऐसा प्रयास अधिकतम लोग करते है। ध्वनि में भी विशेष आनन्द प्राप्त होता है।



विद्यार्थी के आनन्द एवं उत्साहवर्धन के लिए शाला में गेड़ी दौड़ का आयोजन किया जाना चाहिए।

4.2.4 रस्सी कूद

''रस्सी कूद'' नारी खेल है। लड़कियाँ इस खेल का आनन्द ठंड ऋतु में उठाती है। जिस समय गाँव में लुवाई और मिजाई चल रही होती हैं उस समय इस खेल का प्रचलन बढ़ जाता है।

सामग्री :–

''पैरा डोरी'' लुवाई–मिजाई के समय पैरा सहज ही मिल जाता है जिसे बरकर (गुथकर) रस्सी का रूप दिया जाता हैं। एक से ढ़ेड़ मीटर लम्बी व दो से तीन इंच मोटा पैरा की डोरी बनाते है।

किया विधि :–

डोरी के दोनों छोर को दोनों हाथ से पकड़ते है फिर डोरी को पीछे से फेकते हैं जो सिर के ऊपर से सामने की ओर आ जाता हैं। जैसे ही जमीन पर आता है खिलाड़ी हल्की सी छलांक लगाता हैं। डोरी पैरो के नीचे से फिर पीछे की ओर चली जाती है जिसे ग्रामीण लोग सीधा चम्पा कूद बोलते है। खिलाड़ी

एक स्थान पर उछलता जाता हैं या फिर आगे की ओर भागता हैं तो यह रस्सी दौड़ हो जाता है। डोरी का पीछे की ओर फेंककर आगे ले जाते है। इस समय खिलाड़ी एक ही स्थान पर उछलता है तो इसे उलटा चम्पा कहते है। एक पैर आगे करे फिर पैर बदल–बदल कर भी कुदते है। एक पैर से लंगड़ी तथा दो खिलाड़ी आमने–सामने चेहरा करके एक ही रस्सी से संयुक्त रूप से उछलते हैं। दो–तीन रस्सी को जोड़कर पहले बड़ा कर लेते है – दो खिलाड़ी रस्सी को पकड़कर घुमाते हैं। तीसरा खिलाड़ी बीच में खड़ा होकर उछलता है। प्रतियोगिता के रूप में सामूहिक 80 मीटर का आयोजन किया जाता है।

युवक–युवतियाँ कसरत व्यायाम के रूप में इस खेल का आनन्द उठाते है।

शारीरिक फुर्ती एवं संतुलन का इसमें विशेष तालमेल देखा जाता हैं इससे शरीर का सर्वांगीण विकास होता है। ग्रामीण जन आज भी इस खेल का लाभ उठाते है।

वर्तमान में शालेय खेलकूद प्रतियोगिता में जिला, संभाग, राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर विद्यार्थी भाग लेते हैं। जिसे जम्प रोप एवं स्कीपींग रोप का नाम दिया गया है।

प्रतियोगिता का नाम –

स्पीड 30 सेकेण्ड, डबल अण्डर, रिले 30 सेकेण्ड, फ्री स्टाइल, टीम फ्री स्टाइल आदि।

4.2.5 पिट्ठूल

ग्राम्य जीवन में प्रचलित 'पिट्ठूल' पुरूष एवं महिला खेलों में उल्लेखनीय है। गिल्ली व भिर्री के भांति दलीय स्थानीय लोक खेल हैं। दल में गड़ी अर्थात खिलाड़ियों की संख्या निश्चित नहीं रहती। कम से कम 4 या उससे अधिक भी खेल सकते है। यह ग्रीष्म और शीत ऋतु दोनों में खेला जाता है।

इसमें प्रत्येक खिलाड़ी को धावक एवं निशाने बाज होना अनिवार्य होता है।

सामग्री –

खपरा या मिट्टी के बर्तन का कुछ टुकड़े चौकोर आकार में तोड़कर 7 नग व एक गेंद होती है। जो कपड़ो को लपटेकर बनाया जाता है।

नियम व शर्तें –

पहले एक दल मारता हैं स्थानीय भाषा में जो दाम लेता हैं उसे दाम दल कहते है और विरोधी को पादी दल। एक स्थान पर खप्पर के टुकड़ों को एक छोटा गोला बनाकर रख देते हैं फिर कुछ दूरी पर एक लकीर खींचा जाता है। दाम दल के खिलाड़ी उस लकीर पर खड़े हो जाते है। किसी एक के

हाथ में गेंद होती है। दाम देने वाले खिलाड़ी गोले के आस–पास रहते है। खिलाड़ी गेंद से उस खप्पर के टुकड़े को मारता है। 5 या 7 बार एक खिलाड़ी से नहीं पड़ता तो क्रम से दूसरे खिलाड़ी मारते है वैसे हीं दाम दल के खिलाड़ी वापस खप्पर को गोले में जमाने के लिए दौड़ते है। पादी दल का एक खिलाड़ी गेंद को पकड़ता है और भाग रहे या खप्पर जमाने वाले खिलाड़ी को गेंद से मारने का प्रयास करता है। पादी दल के खिलाड़ी एक दूसरे को फेंककर गेंद देते है। इसमें गेंद को लेकर चलना या दौड़ना नहीं है। वही से फेंककर खिलाडी को गेंद से मारना है।

अवसर मिलते ही अगर दाम दल के खिलाड़ी खप्पर के टुकड़े को रच देते हैं तो खेल वहीं समाप्त हो जाता है। दाम लेने वाले फिर से दाम लेने है। अगर पादी दल के खिलाड़ी द्वारा गेंद मारने पर दाम दल के खिलाड़ी को गेंद लगा जाता हैं खप्पर रचने से पहले तो भी खेल समाप्त हो जाता है और दाम दल के खिलाड़ी को पादी दल बनकर दाम देना होता है।

इस तरह यह खेल चलते रहता है।

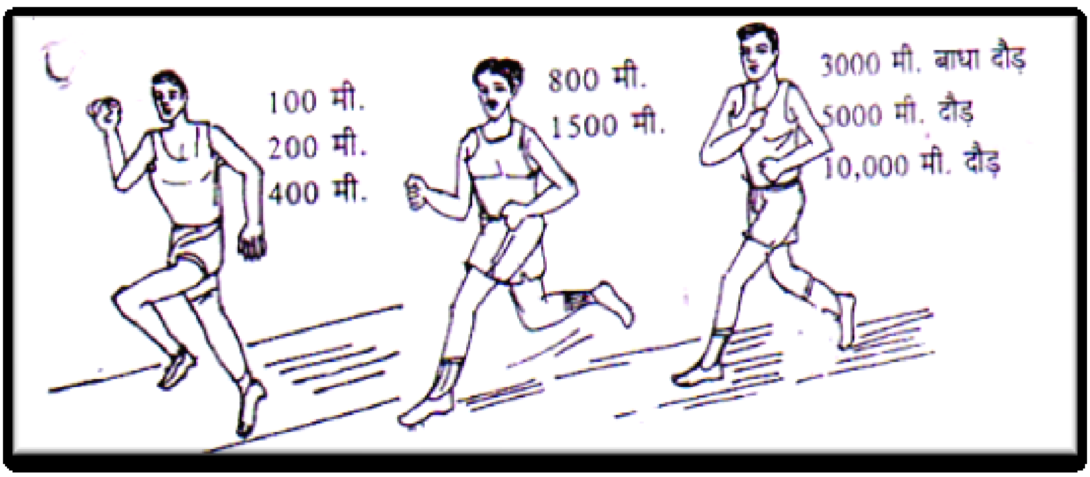
विशेष –

यह सामग्री विहिन खेल है। आस–पास के सामान से बनकर खेलने वाला खेल है इसमें आर्थिक दबाव नहीं पड़ता। कोई समय सीमा नहीं कभी भी खेल सकते है, कम स्थान मैदान की आवश्यकता होती है। होशियारी एवं चपलता का विकास होता है।

प्रमुख खेल

4.3 – (ब) एथलेटिक्स

यू तो मनुष्य की उत्पत्ति हुई थी उसी समय से पृथ्वी पर एथ्रलेटिक्स का प्रारंभ समय माना जा सकता है। वैसे ई.पू. 776 से ई.पू. 394 तक एथलेटिक्स यानी खेल के रूप में दौड़ने की विस्तृत कला का प्रदर्शन होता रहा है। एथलेटिक्स के अंतर्गत कई तरह की प्रतिस्पर्धाएं होती हैं। भारत में एथलेटिक्स प्राचीन काल से ही तथा आज के समय में पुलिस सेवा तथा सेना के लिए इन खेलों की बहुत आवश्यकता है।



<u>4-3-1 nkM</u>

Vªd nkMk esa fuEu nkM vkrh gS &

100 मीटर दौड़, 200 मीटर दौड़, 400 मीटर दौड़ा, 800 मीटर, 1500 मीटर, 5000 मीटर एवं 10000 मीटर दौड़

y?kq njh dh nkM &

ये दौड़ उच्च प्राथकिम शाला के विद्यार्थियों के लिए राष्ट्रीय स्तर तक शालेय क्रीड़ा प्रतियोगिता के अन्तर्गत सहभागिता रहती है–

विद्यार्थी शत–प्रतिशत दौड़ पूरा करे तथा स्थान अर्जित करे इस उद्‌देश्य के साथ क्रमवार लघु दौड़ एवं मध्यम दौड़ को पाठ्यपुस्तक में दर्शाया गया है–

लघु दूरी की दौड़ में शत–प्रतिशत सफलता दौड़ प्रारम्भ करने पर निर्भर होती है। दौड़ प्रारम्भ करने की दो विधियाँ अग्रांकित हैं –

(1) खड़ा प्रारम्भ (2) झुका प्रारम्भ

खड़ा प्रारम्भ लघु दूरी की दौड़ के लिए उपयोगी नहीं है। दौड़ प्रारम्भ करने से पूर्व तीन स्थितियों से धावक को गुजरना होता है।

(1) अपने स्थान पर (2) सज (3) पिस्तोल का छूटना

¼1½ ^viu LFkku ij* के आदेश मिलने से पूर्व धावकों को चाहिए कि वे इससे पूर्व अपने शरीर को गर्म कर लें। जैसे ही पहला आदेश प्राप्त हो धावक को प्रारम्भिक रेखा के पीछे करीब 13'' दूरी पर अपने बलशाली पैर को आगे रखकर बैठना चाहिए। दूसरे पाँव का घुटना बलशाली पहले पाँव के मध्य से आगे नहीं आना चाहिए। दोनों ही हाथ आगे रेखा से कुछ पीछे अंगुलियों और अंगूठों से जमीन पर टिके होना चाहिए।

¼2½ lt & यह आदेश मिलते ही धावक दाहिने घुटने को जमीन से ऊपर उठाता है। शरीर का वजन आगे की ओर ले जाता है। आगे के पैर से जमीन को दबाता है। शरीर का वजन अगले पैर और हाथों की अंगुलियों पर रखता है।

कन्धे स्थिर रहते हैं। धावक को यह ध्यान रखना चाहिये कि बैठक को उतनी ही ऊँचाई पर बैठाई जावे जिससे शरीर का संतुलन न बिगड़े। कन्धों को हाथों से आगे झुके हुए रखना चाहिए। धावक की दृष्टि उस पथ की ओर होनी चाहिए जिस पर उसको पहला डग भरना है।

¼3½ fiLrky dk NVuk – सज की स्थिति में ठीक प्रकार से आने पर फायर किया जाता है। इसकी आवाज के साथ ही दौड़ आरम्भ हो जाती है।

धावक को अपने दौड़ की गति तेज करने के लिए अपने घुटनों को ऊपर उठाने चाहिए और जमीन पर शीघ्र पंजे जाने चाहिए। अनावश्यक लम्बे डग से दौड़ना तथा पैरों को मोड़कर दौड़ना हानिकारक है।

nkM dh lekfIr &

दौड़ प्रतियोगिता में दौड़ समाप्त को ही महत्त्वपूर्ण स्थान दिया जाता है। धावक को हमेशा चाहिए कि वह समाप्ति रेखा के नजदीक आने पर दौड़ के वेग को कम न करे।

लघु दूरी की दौड़ में धावक को समाप्ति रेखा के 10–15 गज दूर से ही अधिक वेग से दौड़ना चाहिए। ऐसी दौड़ में पीछे मुड़कर नहीं देखना चाहिए।

nkM & 200 ehVj

इस दौड़ का प्रारम्भ दौड़ पथ के चक्र भाग से करते हैं। ऐसी स्थिति में धावक को गोलाई में दौड़ने पर आसानी नहीं रहती जो 100 मी. के सीधे दौड़ने में होती है। यह दौड़ अति तीव्र गति से दौड़ना सम्भव नहीं।

सुप्रसिद्ध धावकों की मान्यता है कि खिलाड़ी 70 या 80 गज की दूरी तीव्र वेग से दौड़ सकता है। अतः दौड को तीन भागों में बाँट दिया गया है –

1. प्रारम्भ में तेज दौड़ना।

2. बीच में शरीर को ढीला रखते हुए दौड़ना।

3. पुनः तीव्र गति से दौड़ समाप्त करना।

दौड़ समाप्ति के लिए 100 मी. की दौड़ के सिद्धान्तों का पालन आवश्यक है।

nkM & 400 ehVj

400 ehVj की दौड़ मध्यम दूरी की दौड़ की श्रेणी में आती है परन्तु अधिकांश सुप्रसिद्ध धावक व विद्वान् इसे तीव्र वेग की दौड़ मानते हैं। इसके लिए धावक की मानसिक स्थिति उत्तम दर्जे की होनी चाहिए।

इस दौड़ में दौड़ने वाले धावक में ये गुण आवश्यक हैं –

(1) दृढ़ संकल्प व अपार साहस,

(2) शारीरिक बल,

(3) बुद्धि बल।

इस दौड़ में सफलता प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित चार प्रणालियाँ विशेष रूप से काम में लायी जाती हैं –

(1) धावक सम्पूर्ण वेग से तथा अपनी पूरी शक्ति लगाकर दौड़ पूरी करता है, लेकिन स्माप्ति के नजदीक कुछ नजदीक पहुंचकर तेज दौड़ना चाहिए।

(2) धावक दौड़ को तीन भागों में विभाजित करके भी दौड़ते हैं। प्रारम्भ में तेज, बीच में कम वेग से और अंत में पूर्ण वेग से दौड़ कर लेकिन प्रायः ऐसे धावक पिछड़ जाते हैं।

(3) धावक द्वारा तीव्र वेग से दौड़ना और उसी वेग से दौड़ को समाप्त करना।

(4) धावक तीव्र वेग से दौड़ प्रारंभ करते हैं, बीच में शरीर के अंगों को ढीला कर दौड़ते हैं, पर वेग को कम नहीं होने देते और दौड़ समाप्त करते हैं।

चारों विधियों में लाभ व हानियाँ भी हैं। प्रत्येक धावक अपनी सुविधा एवं शक्ति के अनुसार किसी एक विधि का हमेशा अभ्यास करे।

e/;e njh dh nkM+

800 ehVj dh nkM+

इस दौड़ में सामर्थ्य–शक्ति और दौड़ की गति में तीव्रता रखने वाले धावक ही सफल होते देखे गए हैं।

धावक का शरीर दमदार, गठीला, शक्तिशाली तथा ऊँचा होना विशेष लाभदायक होता है। कम

अवस्था के खिलाड़ियों को ऐसी दौड़ में भाग नहीं लेने देना चाहिए।

तकनीकी दृष्टि से धावक में निम्नलिखित क्रियाओं का ज्ञान आवश्यक है–

(1) दौड़ते समय शरीर को आगे झुकाव में रखना।

(2) भुजाओं का चलन बराबर करना।

(3) पिछली टाँग ऊपर उठाना।

(4) डग की दूरी ।

(5) गति में बँटवारा।

इस दौड़ में धावक को दौड़ का प्रथम अर्धभाग दूसरे अर्द्धभाग की अपेक्षा तेज गति से दौड़ाना चाहिए। इसमें धावक की दौड़ की गति को नियंत्रित करने के लिए 880 गज दौड़ना चाहिए और 220 गज का समय लेकर 220 में, तीसरे 220 गज में और चौथे 220 गज की दौड़ में कितना समय लिया इस तरह का टेबुल प्रतिदिन धावकों के सामने रखना बड़ा लाभदायक होता है।

4-3-2 yEch dn

egÙoi.k rF;

*	कुदान लकड़ी का फट्टा	1.22 मी. लम्बा, 4 इंच मोटा
*	गड्डे से फटे का अन्तर	1 मी.
*	आन्तरिक कोने का अन्तर	9 X 2.75 मी.

इस क्रीड़ा में सफलता प्राप्त करने के लिए ऊँचा कद, पुष्ट शरीर और तीव्र गति की दौड़ होना आवश्यक है।

r duhd &

लम्बी कूद की सभी क्रियाओं का विश्लेषण करने के बाद सम्पूर्ण क्रिया को चार भागों में बाँटा जाता है –

1. आरम्भिक दौड़
2. उछल पट्ट पर उछाल लेना
3. हवा में उड़ना।
4. जमीन पर आना।

vkjfEHkd nkM &

तीव्र दौड़ द्वारा ही खिलाड़ी उछाल पट्ट पर सही पैर से उछाल लेने में सफल होता है और पर्याप्त ऊँचाई पर पहुँचकर अधिक दूरी तक कूद सकता है। इसके सर्वप्रथम दौड़ मार्ग की दूरी निश्चित नहीं की जा सकती है। खिलाड़ियों की ऊँचाई, के अनुसार वे ही दूरी तय करते हैं।

दौड़ मार्ग पर तीव्रगति से दौड़ते हुए कूदने वाले का मजबूत पैर उछाल पट्ट पर आसानी से पड़ सके और वह हवा में अधिक ऊँचाई पर जा सके। इसके लिए दौड़ मार्ग पर निशान की पद्धति ज्यादा उपयोगी होती है।

निशान लगाने के लिए सबसे पहले दौड़ मार्ग पर आरम्भ रेखा अंकित करना चाहिए। आरम्भ रेखा में 30 या 40 फीट के करीब जहाँ उछाल पैर पड़े उस समय पहला निशान लगाना चाहिए। इसके बाद आरम्भ रेखा से 60–70 फीट की दूरी के बीच जहाँ भी पैर पड़े दूसरा निशाना लगाना चाहिए। इसका दो–तीन बार दौड़कर अभ्यास करना चाहिए ताकि जिस पैर से उछाल लेना है वही पैर दौड़ते समय अपने आप प्रथम व द्वितीय निशानों एवं उछाल पट्ट पर आ जावे। खिलाड़ी के डगों की दूरी एक–सी लम्बाई की ही रहनी चाहिए।

mNky yuk –

उछाल लेने की क्रिया तो उछाल पट्ट पर पहुँचने से चार डग पहले ही शुरू हो जाती है। इस स्थान से खिलाड़ी उछाल लेने के लिए तैयार हो जाता है। पर्याप्त ऊँचाई तक पहुँचना ही अच्छी उछाल के लक्षण हैं। ऐसी मान्यता है कि शरीर का गुरुत्व केन्द्र उछाल पैर से दूर होना चाहिये। कहते हैं कि "The long juinp is nothing but high jump at speed-" पूरा पैर स्वाभाविक शक्ति से उछाल पट्ट पर मारना चाहिए।

उछाल लेना

gok dh fLFkfr &

यह ऊँचाई और शरीर के सन्तुलन पर निर्भर करती है। हवा में उड़ान तीन, प्रकार से ली जाती है–

1. कमर घुमाव
2. घुटने मोड़कर
3. हवा में उछाल।

इन तीनों ही पद्धतियों में हवा में उड़ान उपयोगी सिद्ध हुई है। इस पद्धति में दोनों ही टाँगों की क्रिया ही प्रधान है। उछाल टाँग और दूसरी टाँग में सामंजस्य स्थापित किया जाता है। दूसरी टाँग सामने और पीछे फिर पूरी शक्ति से सामने तथा पुनः ऊपर जाती है और उसी समय उछाल टाँग सामने बलपूर्वक ठोकर लगाती है। अन्त में दोनों ही टाँगें तनी हुई स्थिति में जमीन पर आती दिखाई देती हैं।

tehu ij vkuk &

सही स्थिति में जमीन पर आने के लिए खिलाड़ी की दोनों टाँगे सामने पूर्ण रूप से लम्बी हो। जमीन पर पैरों के पड़ते ही घुटने सीधे रखने चाहिए। पैरों को जमीन को धक्का लगने से एक घुटना कुछ मुड़ जाता है। खिलाड़ी को यह ध्यान रखना चाहिए कि उसके कूल्हे अखाड़े को न छू सके। उछाल लेने की स्थिति पर ही सही रूप से जमीन पर उतरना निर्भर करता है।

4-3-3 xksyk Qsad

egÙoiw.kZ rF; &

गोले का वजन (पुरुष) 12 या 16 पौण्ड महिला 8 पौंड / पूर्व प्राथमिक के लिए 8 पौंड

खिलाड़ियों की संख्या तीन से अधिक

वृत्त की परिधि 1.7 मीटर

गोला वृत्त में से फेंका जाता है। मुकाबले में आठ से कम एथलीट हों तो उनमें से हरेक को छह–छह मौके दिए जाते हैं। अधिक होने पर तीन–तीन मौके दिए जाते हैं। चोरी के आठ एथलीट छाँट लिये जाते हैं, उनको फिर तीन मौके दिए जाते हैं। सबसे दूर फेंकने वाला खिलाड़ी विजेता रहता है।

xksyk &

यह ठोस लोहे का जिसमें सीसा या कोई भारी वस्तु भरी जाती है, गोलाकार होता है। पुरुषों के लिए गोले का वजन 7.26 कि.ग्रा. होना चाहिए।

इस क्रीड़ा में सफलता प्राप्त करने के लिए फेंकने, दौड़ने और कूदने की सामर्थ्य शक्ति प्राप्त करना आवश्यक है। गोला फेंक की सारी क्रियाएँ साढ़े तीन फीट के घेरे में की जाती है। इस क्रीड़ा की मुख्य चार क्रियाएँ हैं –

1. गोले की पकड़ 2. पैरों की क्रियाएँ

3. गोला फेंकना 4. पैरों की बदल

xkys dh idM &

गोला हथेली के पास मध्यम अंगुली के निचले जोड़ पर रखा जाता है। तर्जनी, मध्यमा, कनिष्ठा अंगुलियों पर गोले का भार रहता है। गोला अंगूठे के जोड़ से ऊपर तक के भाग में लगा रहता है। अंगुलियाँ व हथेली से एक चौड़े प्याले का रूप में ले लेता है।

गोला उठाये हुए हाथ कोहनी पर कुछ मुड़ी हुई दशा में होना चाहिए जिससे गोले के भार को उठाने और गर्दन पास रखने से सहारा मिलता है। गोले को पकड़ने के बाद गर्दन के पास हंसली के गड्ढे के सामने रखा जाता है। गोले को कन्धे पर नहीं रखना चाहिए।

iSj dh fØ;k –

इस क्रिया द्वारा शरीर में वेग उत्पन्न किया जाता है। इस क्रिया के दो रूप होते हैं। पहला रूप घर्षण कहलाता है, दूसरे को फुदकना कहते हैं।

घर्षण में बाएँ पैर के घुटने में झुकाव न रखते हुए तेजी से आगे ले जाना चाहिए। गोला फेंकने की दिशा में दोनों पैर से घर्षण लेना चाहिए। इस क्रिया में दाहिना पैर जमीन से करीब दो इंच ऊपर उठाया जाता है! इस क्रिया में दाहिना पैर घेरे के बीच में आ जाता है और बायाँ पैर कुछ आगे चला जाता है। इसके बाद दाहिना हाथ ऊपर जाता है। दायाँ पैर तना हुआ तिरछी स्थिति में आ जाता है।

xksyk Qsduk –

गोला फेंका नहीं जाता वरन् शरीर और हाथ में ठेला जाता है। वजन जमीन पर पूर्ण रूप से पड़ता है।

Qkmy &

– गोला फेकने की क्रिया खिलाड़ी वृत्त में खड़े होकर करता है।

– प्रारंभ करने के बाद यदि एथलिट के शरीर का कोई भी भाग वृत्त को सीमांकित करती रिंग रेखा को क्रास कर दे या शरीर का कोई हिस्सा जमीन को छू दे तो प्रक्षेपण याने गोला फेक फाउल माना जाता है। गोला फेकने के पश्चात खिलाड़ी गोले के पीछे से बाहर निकलता है।

fØ;kdyki &

1. आसन क्या है ? इस संबंध में 5 योगासन सचित्र बनाकर अभ्यास के साथ महत्व

2. स्थानीय खेलों के नाम लिखते हुये स्थानीय लोक खेल को सविस्तार समझायें? (स्कूल में कैसे सिखायेंगे।)

3. प्रमुख खेल की उपयोगिता बताते हुये लघु दौड़ को समझाये।

संदर्भ –

- योग शिक्षा कक्षा 6 से 8, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, प्रकाशन वर्ष 2012।
- स्थानीय लोक खेल, चन्द्रशेखर चकोर प्रकशक–बरछाबारी, ग्राम कान्दूल पोस्ट, सुन्दर नगर, रायपुर
- प्रमुख खेल, सचित्र खेल नियम, हरिसिंह अहलावत 12137, प्रकाशक– बी.आर.पब्लिसर्स, जयपुर–01।

———ooo———

प्राचीन शिव मंदिर, डीपाडीह, सरगुजा

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर