स्वाध्याय स्वमन्थन स्वावलम्बन

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार का एकमात्र मुक्त विश्वविद्यालय

।। सरस्वती नः सुभगा मयस्करत्।।

B.Ed. E -22

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा

Health and Physical Education

प्रथम खण्ड	:	स्वास्थ्य एवं सफाई
द्वितीय खण्ड	:	स्वास्थ्य शिक्षा
तृतीय खण्ड	:	खाद्य एवं पोषण
चतुर्थ खण्ड	:	स्वास्थ्य सेवाएं
पंचम खण्ड	:	व्यायाम शिक्षा

शान्तिपुरम् (सेक्टर-एफ), फाफामऊ, प्रयागराज - 211013
www.uprtou.ac.in
टोल फ्री नम्बर- 1800-120-111-333

॥ सरस्वती नः सुभगा मयस्करत् ॥

कुलपति

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज

उत्तर प्रदेश सरकार का एकमात्र मुक्त विश्वविद्यालय

संदेश

प्रयागराज की पवित्र भूमि पर भारत रत्न राजर्षि पुरुषोत्तम दास टण्डन के नाम पर वर्ष 1999 में स्थापित उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज उ0प्र0 का एकमात्र मुक्त विश्वविद्यालय है। यह विश्वविद्यालय उ0प्र0 जैसे विशाल जनसंख्या वाले राज्य में उच्च शिक्षा के प्रत्येक आकांक्षी तक गुणात्मक तथा रोजगारपरक उच्च शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराने में निरन्तर अग्रसर एवं प्रयत्नशील है। तत्कालीन देश की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों में एक वैकल्पिक व नवाचारी शिक्षा व्यवस्था के रूप में भारत में मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा प्रणाली का पदार्पण हुआ था, परन्तु वर्तमान परिस्थितियों तथा तकनीकी का सार्थक प्रयोग करते हुये मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा आज की सर्वोत्तम पूरक शिक्षा व्यवस्था के रूप में स्थापित हो चुकी है।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली के सामने व्याप्त पाँच मुख्य चुनौतियों - (i) पहुँच (Access), (ii) समानता (Equity), (iii) गुणवत्ता (Quality), (iv) वहनीयता (Affordability) तथा (v) जवाबदेही (Accountability) को केन्द्र में रखकर घोषित देश की राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP-2020) के प्रस्तावों को क्रियान्वित करने में उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय कृत संकल्पित है। उ0प्र0 की माननीय राज्यपाल एवं कुलाधिपति की सद्इच्छाओं के अनुरूप उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, शैक्षिक दायित्वों के साथ-साथ सामाजिक दायित्वों के निर्वहन में भी लगातार नवप्रयास कर रहा है। चाहे वह गाँवों को गोद लेकर उनके समग्र विकास का प्रयास हो या ग्रामीण महिलाओं, ट्रान्सजेन्डर व सजायाफ्ता कैदियों को शुल्क में छूट प्रदान कर उनमें आत्मविश्वास जागृति व उच्च शिक्षा के प्रति अलख जगाने का प्रयास हो ।

राष्ट्रीय विकास को बढ़ावा देने के लिए शिक्षा एक मूलभूत जरूरत है। ज्ञान-विज्ञान एवं तकनीकी के क्षेत्रों में हो रहे तीव्र परिवर्तनों व वैश्विक स्तर पर रोजगार की परिस्थितियों में आ रहे परिवर्तनों के कारण भारतीय युवाओं को विभिन्न क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण शैक्षिक अवसर उपलब्ध कराने पर ही भारत का भविष्य निर्भर करेगा। इसीलिए विभिन्न क्षेत्रों में सफलता हेतु शिक्षा को सर्वसुलभ, समावेशी तथा गुणवत्तापरक बनाना समसामयिक अपरिहार्य आवश्यकता है। वर्तमान परिस्थितियों ने परम्परागत शिक्षा को और भी सीमित कर दिया है जिसके कारण मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा व्यवस्था ही एकमात्र पूरक एवं प्रभावी शिक्षा व्यवस्था के रूप में सार्थक सिद्ध हो चुकी है। ऐसी स्थिति में विश्वविद्यालय का दायित्व और भी बढ़ जाता है। इस दायित्व को एक चुनौती स्वीकार करते हुए विश्वविद्यालय ने प्राचीन तथा सनातन भारतीय ज्ञान, परम्परा तथा सांस्कृतिक दर्शन व मूल्यों की समृद्ध विरासत के आलोक में सभी के लिए समावेशी व समान गुणवत्तायुक्त शिक्षा सुनिश्चित करने तथा जीवन पर्यन्त शिक्षा के अवसरों को बढ़ावा देने के लिए अपने शैक्षिक कार्यक्रमों में जागरूकता में प्रमाणपत्र, डिप्लोमा, परास्नातक डिप्लोमा, स्नातक, परास्नातक तथा शोध उपाधि के समसामयिक शैक्षिक कार्यक्रमों की संख्या तथा गुणात्मकता में वृद्धि की है।

शैक्षिक कार्यक्रमों में संख्यात्मक वृद्धि, गुणात्मक वृद्धि तथा रोजगारपरक बनाने के साथ-साथ प्रत्येक उच्च शिक्षा आकांक्षी तक पहुँच सुनिश्चित करने के लिए अध्ययन केन्द्रों व क्षेत्रीय केन्द्रों के विस्तार के साथ-साथ प्रवेश परीक्षा, प्रशासन तथा परामर्श (शिक्षण) में आनलाइन व्यवस्थाओं को सुनिश्चित किया गया है। विश्वविद्यालय कार्यप्रणाली में पारदर्शिता तथा जवाबदेही सुनिश्चियन की दृष्टि से तकनीकी के प्रयोग को बढ़ाया गया है। 'चुनौती मूल्यांकन' की व्यवस्था सुनिश्चित करने का कार्य किया गया है, तो शिक्षार्थी सहायता सेवाओं में भी वृद्धि की जा रही है। शिक्षार्थियों की समस्याओं के त्वरित निस्तारण हेतु शिकायत निवारण प्रकोष्ठ को सुदृढ़ करने के साथ-साथ पुरातन छात्र परिषद को गतिशील किया गया है।

"गुरुकुल से छात्रकुल" के सूक्त वाक्य को आत्मसात करते हुए विश्वविद्यालय ने शिक्षार्थियों को विश्वविद्यालय द्वारा तैयार किये गये गुणवत्तापूर्ण स्वअध्ययन सामग्री उपलब्ध कराने के साथ-साथ विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर भी उपलब्ध कराया गया है। छात्रहित को ध्यान में रखते हुए शिक्षकों द्वारा तैयार व्याख्यान को भी ऑनलाईन उपलब्ध कराया गया है।

शोध और नवाचार के क्षेत्र में अग्रसर होते हुए विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) नई दिल्ली तथा माननीय राज्यपाल एवं कुलाधिपति, उ0प्र0 की अनुमति से विश्वविद्यालय में शोध कार्यक्रम पुनः प्रारम्भ किया गया है तथा वर्ष पर्यन्त समसामयिक विषयों पर व्याख्यान, सेमिनार, वेबिनार तथा आनलाइन संगोष्ठियों आदि की श्रृंखला भी प्रारम्भ की गयी है। विभिन्न क्षेत्रों में रिसर्च प्रोजेक्ट सम्पादन पर भी ध्यान केन्द्रित किया गया है। पुस्तकालय को अत्याधुनिक तथा सुदृढ़ बनाने हेतु कदम उठाये गये हैं। शिक्षकों व कर्मचारियों के स्वास्थ्य तथा कल्याण की योजनायें क्रियान्वित की गयी हैं।

भौतिक अधिसंरचना की दृष्टि से विश्वविश्वविद्यालय निजी स्त्रोतों से ही निरन्तर आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ा है। विश्वविद्यालय के शिक्षकों, परामर्शदाताओं, क्षेत्रीय समन्वयकगण, अध्ययन केन्द्र समन्वयकगण तथा कर्मचारियों की एकता व कर्मठता ही वह ऊर्जा पिण्ड है जिसके बल पर विश्वविद्यालय जीवंत व प्रकाशवान है। मुझे विश्वास है कि इसी ऊर्जा पिण्ड की सहायता से यह विश्वविद्यालय देश, प्रदेश तथा समाज को अपनी सेवाओं व योगदान प्रदान कर और अधिक समृद्ध, सुदृढ़ और गौरवशाली बनाने में अपनी भूमिका अदा कर सकेगा। मैं समस्त विश्वविद्यालय परिवार के प्रति आदर व आभार व्यक्त करता हूँ।

प्रो0 सत्यकाम
कुलपति

B.Ed.E-22

Health and Physical Education

(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा)

उ० प्र० राजर्षि टण्डन

मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

विषय सूची

	खण्ड – 01 स्वास्थ्य एवं सफाई	3–32
इकाई 1	स्वास्थ्य : अर्थ, प्रकार एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	5–13
इकाई 2	स्वास्थ्य सूचकांक एवं तकनीक	14–22
इकाई 3	स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) : अर्थ, क्षेत्र एवं महत्व	23–32
	खण्ड – 02 स्वास्थ्य शिक्षा	33–66
इकाई 4	स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ, क्षेत्र एवं आवश्यकता	35–42
इकाई 5	स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य एवं पाठ्यक्रम	43–53
इकाई 6	स्वास्थ्य शिक्षा विधियाँ एवं तकनीकियाँ	54–65
	खण्ड– 03 खाद्य एवं पोषण	67–94
इकाई 7	स्वास्थ्य एवं पोषण	69–80
इकाई 8	आहार चिकित्सा	81–87
इकाई 9	उन्नत पोषण, अनुशंसित, आहार भत्ते	88–93
	खण्ड – 04 स्वास्थ्य सेवाएं	95–126
इकाई 10	जन स्वास्थ्य : प्रकृति, क्षेत्र, महत्व एवं प्रकार	97–105
इकाई 11	सामुदायिक पोषण	106–112
इकाई 12	स्वास्थ्य कार्यक्रम–सामुदायिक रोगों से बचाव	113–125
	खण्ड– 05 व्यायाम शिक्षा	127–160
इकाई 13	विद्यालयों में शारीरिक व्यायाम	129–138
इकाई 14	ध्यान एवं योगासन	139–151
इकाई 15	युद्ध कलाएं (मार्शल आर्ट्स)	152–159

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

संरक्षक एवं मार्गदर्शक

प्रोफेसर सत्यकाम	कुलपति, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

विशेषज्ञ समिति

प्रोफेसर पी० के० स्टालिन	निदेशक, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र०राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रोफेसर पी० के० पाण्डेय	आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रोफेसर छत्रसाल सिंह	आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रोफेसर के० एस० मिश्रा	पूर्व कुलपति, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रोफेसर धनन्जय यादव	विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज
प्रोफेसर मीनाक्षी सिंह	आचार्य, शिक्षा संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी
डॉ० जी० के० द्विवेदी	सह आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
डॉ० दिनेश सिंह	सह आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज
डॉ० सुरेन्द्र कुमार	सहायक आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

लेखक

डॉ० श्रुति आनन्द	सहायक आचार्य, शिक्षाशास्त्र, आर्य कन्या महिला महाविद्यालय, प्रयागराज (इकाई– 1,2,3)
डॉ० रवीन्द्र नाथ सिंह	सहायक आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज (इकाई– 4,5,6)
डॉ० राजेश कुमार सिंह	आचार्य, शिक्षाशास्त्र संकाय, दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर (इकाई– 7,8,9)
डॉ० मुकेश कुमार	सह आचार्य, शिक्षा संकाय, महात्मा गांधी केन्द्रिय विश्वविद्यालय, मोतीहारी, साउथ बिहार (इकाई– 10,11,12)
डॉ० प्रतिभा शर्मा	सह आचार्य, एम.एड. विभाग, बरेली कॉलेज, बरेली (इकाई–13,14,15)

सम्पादक

डॉ० दिनेश सिंह	सह आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

परिमापक

प्रोफेसर पी० के० स्टालिन	निदेशक, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

समन्वयक

डॉ० सुरेन्द्र कुमार	सहायक आचार्य, शिक्षा विद्याशाखा, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

प्रकाशक : कुलसचिव, उ० प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज।

ISBN : 978-93-48270-70-2

Registrar, U. P. Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस सामग्री के किसी भी अंश को उ. प्र. राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में मिनियोग्राफी (वक्रमुद्रण) द्वारा या अन्यथा पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है।

नोट : पाठ्य साम्रगी में मुद्रित साम्रगी के विचारों एवं आकड़ों आदि के प्रति विश्वविद्यालय, उत्तरदायी नहीं हैं।

प्रकाशन : विनय कुमार, कुलसचिव, उ0 प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज, 211021

मुद्रक –के0 सी0 प्रिटिंग एण्ड एलाइड वर्क्स, पंचवटी, मथुरा – 281003.

B.Ed.E-22

Health and Physical Education

(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा)

उ० प्र० राजर्षि टण्डन
मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

खण्ड– 01

स्वास्थ्य एवं सफाई

इकाई–1	स्वास्थ्य : अर्थ, प्रकार एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	5–13
इकाई–2	स्वास्थ्य सूचकांक एवं तकनीक	14–22
इकाई–3	स्वच्छता : अर्थ, क्षेत्र एवं महत्व	23–32

खण्ड– 01 : स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

खण्ड परिचय

प्रस्तुत खंड में स्वास्थ्य एवं सफाई के विषय में विस्तार से चर्चा की गई है। इस खंड को तीन इकाइयों में वर्णित किया गया है।

इकाई 1 स्वास्थ्य के अर्थ, प्रकार एवं प्रभावित करने वाले कारकों को स्पष्ट किया गया है। जो विद्यार्थी तथा उसके समस्त परिवेश से संबंधित है। यह छात्रों के स्वास्थ्य से संबंधित राय के साथ स्वास्थ्य की देख–रेख भी बताता है। प्रस्तुत इकाई में छात्र स्वास्थ्य विज्ञान के अर्थ, उसकी परिभाषा, अध्ययन क्षेत्र साथ ही विज्ञान किस किस क्षेत्र क्षेत्र तक विस्तृत है, इसको भी जानेंगे। इसी इकाई में व्यक्तिगत स्वच्छता, खाद्य स्वच्छता, कृषि, सार्वजनिक व घरेलू, स्वच्छता, संस्थागत स्वच्छता आदि पर्यावरणीय स्वच्छता के विषय में विस्तृत अध्ययन करेंगे।

इकाई 2 में स्वास्थ्य संकेतक एवं तकनीक के विषय में वर्णन किया गया है। व्यक्ति जब स्वस्थ होता है तो उसके समस्त क्रियाकलाप उचित दिशा में होते हैं तथा समाज में भी एक सकारात्मक ऊर्जा रहती है। प्रस्तुत इकाई इसी उद्देश्य को प्रदर्शित करती है कि व्यक्ति स्वस्थ है अथवा अस्वस्थ है, इसको कैसे जानना चाहिए? इसमें सूचकांक कौन–कौन से हैं? स्वास्थ्य सूचकांक के तत्व, मृत्युदर सूचकांक, मातृत्व मृत्युदर, शिशु एवं बाल मृत्यु दर क्या है? इसकी जानकारी करने के तरीकों का अध्ययन किया जायेगा, साथ ही स्वास्थ निर्धारक तत्व तथा स्वस्थ सूचकांक को जानने के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीकों का भी अध्ययन किया जायेगा।

इकाई 3 स्वच्छता के अर्थ, क्षेत्र एवं महत्व से सम्बन्धित है जिसके अन्तर्गत यह वर्णन किया गया है कि स्वच्छता सामान्य रूप से व्यक्ति के स्वास्थ्य से सम्बन्धित सामान्य व दैनिक दिनचर्या से जुड़ा प्रत्यय है, जिसमें स्वास्थ्य, सफाई और निरोग रहने के उपायों के विषय में चर्चा की जाती है। प्रस्तुत इकाई छात्र को स्वास्थ्य के विषय में बताने, जागरूक करने तथा निरोग रहने के उपायों का ज्ञान कराने के लिए है। साथ ही स्वास्थ्य विज्ञान के अध्ययन का क्या उद्देश्य है तथा स्वास्थ्य विज्ञान के वे कौन–कौन से क्षेत्र है, जिनको जानकर छात्र अपने जीवन में अच्छे आचरणों को समाहित कर स्वस्थ रह सकता है। इस प्रकार प्रस्तुत इकाई स्वास्थ्य विज्ञान के ज्ञान के विषय में है।

इकाई– 1 : स्वास्थ्य : अर्थ, प्रकार एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

इकाई की संरचना

1.1 प्रस्तावना

1.2 इकाई के उद्देश्य

1.3 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषाएं

1.4 स्वस्थ्य व्यक्ति की विशेषताएँ

1.5 स्वास्थ्य के प्रकार

1.5.1 शारीरिक स्वास्थ्य

1.5.2 मानसिक/बौद्धिक स्वास्थ्य

1.5.3 पर्यावरणीय स्वास्थ्य

1.5.4 संवेगात्मक स्वास्थ्य

1.5.5 अध्यात्मिक स्वास्थ्य

1.5.6 सामाजिक स्वास्थ्य

1.6 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1.6.1 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विशिष्ट कारक

1.6.2 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सामान्य कारक

1.7 सारांश

1.8 अभ्यास के प्रश्न

1.9 चर्चा के बिन्दु

1.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

1.11 कुछ उपयोगी पुस्तके एवं संदर्भ

1.1 प्रस्तावना

व्यक्ति का विकास ही समाज के विकास का माध्यम बनता है। व्यक्ति का विकास उसके शरीर, पर्यावरण और सामाजिक परिवेश से सम्बन्धित होता है। स्वस्थ व्यक्ति ही अपना समपूर्ण योगदान समाज को दे सकता है। हम अपने स्वस्थ्य को, अपनी आदतों में परिवर्तन कर अच्छी आदतों को शामिल कर के प्राप्त कर सकते है। स्वास्थ्य शब्द अपने आप में व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास से जुड़ा है। इस इकाई में स्वास्थ्य का अर्थ, विभिन्न संगठनों द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषाओं, स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं, स्वास्थ्य के प्रकारों तथा अच्छे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों पर प्रकाश डाला गया है। यह इकाई आपके लिए महत्वपूर्ण सिद्ध होगी।

अरस्तू का कहना था कि 'स्वस्थ्य शरीर में ही स्वस्थ्य मस्तिष्क का निर्माण होता है' अर्थात् व्यक्ति के विकास में उत्तम स्वास्थ की महत्वपूर्ण भूमिका मानी गई है। उत्तम स्वास्थ व्यक्ति के निर्माण में सहायक होता है। उत्तम व्यक्ति, उत्तम समाज का तथा उत्तम समाज एक सशक्त राष्ट्र का निर्माण करता है। इस प्रकार व्यक्ति और राष्ट्र दोनों का विकास स्वास्थ्य से जुड़ा है। स्वाभाविक रूप से यदि व्यक्ति स्वस्थ्य है तो उसमें सकारात्मक ऊर्जा की अधिकता होती है फलस्वरूप वह समाज सृजन में सहायक सिद्ध होता है। अच्छा स्वास्थ्य जीवन की सफलता का मूल मंत्र है क्योंकि चाहे व्यक्ति हो या समाज उत्तम स्वास्थ पर ही दोनों की सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, आर्थिक, आदि उन्नति होती है। इसी चिन्तन को ध्यान में रखकर कदाचित प्राचीन तथा पाश्चात्य दोनों ही चिन्तकों ने उत्तम स्वास्थ की प्रशंसा की है।

बेन जानसन के शब्दों में– *"On Health! the blessing of the rich! the riches of the poor! who can by the at too dear a rate, since there is no enjoying this world without these"*

इसका अर्थ यह है कि स्वास्थ अच्छा होना अत्यन्त आवश्यक है।

1.2 इकाई अध्ययन के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. स्वास्थ्य के अर्थ से परिचित हो सकेंगे।
2. विभिन्न संगठनों द्वारा दी गई स्वास्थ्य सम्बन्धी परिभाषाओं को स्पष्ट कर सकेंगे।
3. एक स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं को बता सकेंगे।
4. स्वास्थ्य के प्रकार को व्याख्यायित कर सकेंगे।
5. अच्छे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की समीक्षा कर सकेंगे।

1.3 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषाएं

स्वास्थ्य शब्द अंग्रेजी के Health शब्द का हिन्दीकरण है। अंग्रेजी में Health शब्द Condition of being halelth (स्वास्थ्यता की दशा) के लिए प्रयोग किया जाता है जिसका अभिप्राय निरोग्यता तथा सुरक्षा है। सामान्यतः स्वास्थ्य का अर्थ व्यक्ति की उस स्वस्थ दशा से लगाया जाता है जिसके द्वारा शरीर तथा मस्तिष्क के समस्त कार्य सुचारू रूप से सक्रियता पूर्वक समपन्न किए जाते है अर्थात् ''अच्छा स्वास्थ्य, निरोगी स्वास्थ्य'', क्योंकि जब व्यक्ति निरोगी होगा तभी वह सुचारू रूप से समस्त कार्य कर सकेगा। मात्र निरोगी होना ही स्वस्थ्य होना नहीं है वरन् स्वास्थ्य होने का तात्पर्य समस्त शारीरिक अंगो के स्वस्थ्य विकास से भी है अच्छे स्वास्थ्य के अन्तर्गत रक्त संचार प्रणाली, श्वसन प्रणाली, ग्रन्थि प्रणाली, मांसपेशियाँ, हड्डियॉ आदि सभी का स्वस्थ्य होना एवं विकसित होना आता है। यह स्वस्थता वाह्य के साथ आंतरिक भी हो तभी व्यक्ति पूर्णतया स्वस्थ माना जा सकता है।

स्वास्थ्य की परिभाषाएं

स्वास्थ्य को और अधिक स्पष्ट करने के लिए स्वास्थ्य की कतिपय परिभाषायें निम्नवत है–

- **विश्व स्वास्थय संगठन (WHO)** के अनुसार– ''स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव नहीं है वरन् शारीरिक, मानसिक तथा समाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है।''

(Health is a state of complete physical, mental and social well being and not nearly absence of disease or infirmity.)

- **जे.एफ. विलियम्स** के शब्दों में–''स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने तथा सर्वोत्तम प्रकार से जीवित रहने के योग्य बनाता है।''

  (Health is the quality of life that enables the individual to live most and to serve best.)

- **वेब्सटर डिक्शनरी** के अनुसार–''स्वास्थ्य शरीर, मन या आत्मा में स्वास्थता तथा निरोगता की अवस्था है। मुख्यतः यह शारीरिक रोग या दुःख का अभाव है।''

  (Health is the state of being hale and sound of body, mind or soul especially from physical disease or pain.)

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि ''स्वास्थ्य शारीरिक शक्ति, मानसिक एवं शारीरिक सक्रियता तथा सहन शक्ति का समुच्चय है, जहाँ सबकी उचित मात्रा होनी आवश्यक है।''

स्वास्थ्य को हम इस प्रकार भी परिभाषित कर सकते है कि स्वास्थ्य जो कि एक पूर्ण, शारीरिक, मानसिक और सामाजिक सामंजस्य की अवस्था है न कि केवल बीमारी या रूग्णता की अनुपरिस्थति। यह एक मौलिक मानव अधिकार है।

1.4 स्वस्थ व्यक्ति की विशेषतायें

इस प्रकार स्वास्थ्य की उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर एक स्वस्थ व्यक्ति में निम्न विशेषताएं प्राप्त होती है–

1. सामाजिक कुशलता
2. कल्याण की भावना
3. उत्साह एवं कुशलता से कार्य सम्पादित करने की योग्यता
4. स्फूर्ति
5. आत्म नियत्रंण
6. आत्म विश्वास
7. चिन्ता मुक्त
8. साहस
9. दूसरों के साथ मिलकर काम करने की योग्यता
10. निरोगी
11. सहनशक्ति
12. शारीरिक शक्ति
13. शारीरिक एवं मानसिक सक्रियता

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. स्वास्थ्य का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

   ....

   ....

2. विश्व स्वास्थय संगठन (WHO)द्वारा स्वास्थ्य की परिभाषा बताइए।

   ....

   ....

3. वेब्सटर डिक्शनरी में दी स्वास्थ्य की परिभाषा को बताइए।

....

....

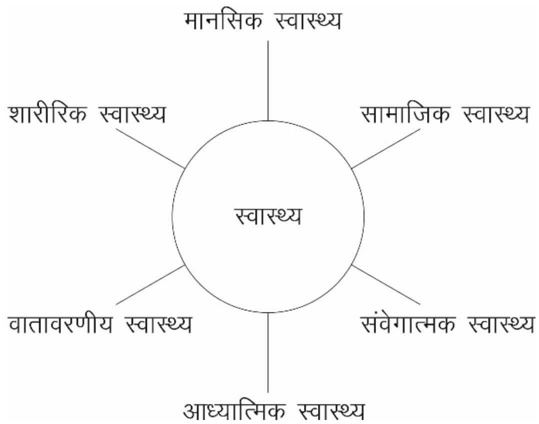
4. एक स्वस्थ व्यक्ति की पाँच विशेषताएँ लिखिए।

....

....

1.5 स्वास्थ्य के प्रकार

विभिन्न शिक्षाविदों एवं मनोवैज्ञानिको ने स्वास्थ्य के निम्नलिखित 6 प्रकार का बताये हैं–



चित्र– 1.1 : स्वास्थ्य के प्रकार

1.5.1 शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर का उचित अवस्था में होना अर्थात् उसकी दशा सही हो और उसके सभी अवयव (Component)नियन्त्रित अवस्था में हो। यह तभी हो सकता है जब हम सही तरीके से भोजन करें, नित्य व्यायाम करें और वजन को नियन्त्रण में रखें। अच्छे स्वास्थ के लिए बीमारी, कमजोरी तथा शराब एवं नशे से दूर रहना चाहिए। हमने पहले ही स्वस्थ व्यक्ति के विशिष्ट गुणों का अध्ययन किया है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति दिखने में सतर्क क्रियाशील और संवेदनशील भी होते हैं। हम स्वस्थ व्यक्ति को कुछ निम्न नैदानिक लक्षणों जैसे– कोमल एवं साफ त्वचा, चमकदार आँख एवं बाल, मजबूत माँसपेशियॉ गुलाबी जीभ, सीधे साफ दाँत, पर्याप्त भूख लगना, अच्छी एवं गहरी निद्रा तथा समायोजित शारीरिक क्रियायें आदि द्वारा पहचान सकते हैं। यह सभी आयु में समान रहता है। छोटी आयु में शारीरिक एवं विकास तीव्र गति से होती है।

1.5.2 मानसिक/बौद्धिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है मानसिक शक्तियों का संतुलित और उचित स्वरूप में होना। अर्थात् अपने संवेगो (डर, क्रोध, ईर्ष्या आदि), भावों को उचित रूप में प्रस्तुत करना एवं निजी भावनाओं पर उचित नियन्त्रण होना, एवं अन्य व्यक्तियों के साथ व्यवहार कुशल होना तथा स्वयं को विभिन्न परिस्थिति में ढालना। उच्च आत्म सम्मान का स्वामी होना, नई चीजों या नवीनतम् ज्ञान का सदैव आनन्द उठाना या प्रयोग में लाना तथा मानसिक बिमारियों से दूर रहना आदि मानसिक स्वास्थता की पहचान है। मानसिक स्वास्थ्य को ही बौद्धिक स्वास्थ्य भी कहते हैं। यह वह योग्यता होती है जो वास्तविकता को पहचानती है तथा जीवन के साथ समायोजन करने की योग्यता उत्पन्न करती है।

1.5.3 पर्यावरणीय स्वास्थ्य

पर्यावरणीय स्वास्थ्य हवा तथा जल की शुद्धता से सम्बन्धित है। व्यक्ति का खाना सुरक्षित हो, उसका जीवन सुरक्षित हो तथा आनन्द उठाने योग्य हो। साथ ही वह अपने परिवार, विद्यालय, जनसामान्य तथा पर्यावरण में किस प्रकार स्वयं को समायोजन करता हैं एवं पर्यावारण को स्वच्छ रखता हैं इसके लिए भी प्रयायशील हो। जिस स्थान पर आप रहते हैं या आपके चारो ओर का वातावरण आपके लिये कितना सुरक्षित एवं आनन्ददायक है यह पर्यावरणीय स्वास्थ्य से सम्बन्धित होता है। हम अपने वातावरण के अन्तर्गत पुनः—चक्रीय वस्तुओं की प्रकृति को किस प्रकार ग्रहण करते हैं यह भी पर्यावरणीय स्वास्थ्य से सम्बन्धित है।

1.5.4 संवेगात्मक स्वास्थ्य

संवेगात्मक स्वास्थ्य व्यक्ति के भावों को सशक्त एवं सुचारू रूप से व्यक्त करने से सम्बन्धित है। यदि व्यक्ति अपने संवेगों को उचित स्थान पर उचित रूप में प्रकट करता है तो इसका अभिप्राय है कि वह संवेगात्मक रूप से स्वस्थ है। उसे किस समय क्रोध करना है, सामने वाले के साथ वह किस प्रकार अपने भावो को व्यक्त करता है तथा कितना विवेकशील है? यह सभी संवेगात्मक स्वास्थ्य के अर्न्तगत आता है।

1.5.5 आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य का अभिप्राय है व्यक्ति का जीवन उसके मूल्य एवं नैतिकता के अनुसार आगे बढ़े। आध्यात्मिक स्वास्थ्य अन्य व्यक्तियों के साथ आपका सौहार्द पूर्ण सम्बन्ध तथा प्रत्येक सजीव के साथ आपका उन्हें देखने के दृष्टिकोण से सम्बन्धित है जो आध्यात्मिक दिशा तथा उद्देश्य को आधार बनाकर देखता है साथ ही आध्यात्मिक स्वास्थ्य अन्य के मूल्य एवं नैतिकता के अनुासार भी अपने जीवन को ढालने में मदद करता है। जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति और उसे समझने में आध्यात्मिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है।

1.5.6 सामाजिक स्वास्थ्य

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज का निर्माता वह खुद है और समाज के बिना वह जीवित नही रह सकता। इसलिए व्यक्ति का समाज से सीधा संबन्ध होता है। सामाजिक स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति के परिवार, मित्र, अध्यापक और अन्य के साथ आपके गुणात्मक सम्बन्ध से है अर्थात् व्यक्ति अपने रिश्ते का निर्वहन तथा सामाजिक व्यवहार किस प्रकार करता है? यदि वह समाज में पूरी तरह से स्वीकार्य है और उसकी कार्य पद्धति सही है और इन सभी का उसके अन्य व्यक्तियों के साथ व्यक्ति का कितना सहज सुदृढ और अच्छा समायोजन है इसे सामाजिक स्वास्थ्य के माध्यम से जाना जा सकता है।

इस प्रकार यदि अच्छे स्वास्थ्य के चक्र की बात करें तो ये 6 प्रकार के स्वास्थ्य सुचारू रूप से चले तो व्यक्ति स्वयं में स्वस्थ्य घोषित होता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

5. मनोवैज्ञानिकों ने स्वास्थ्य के कितने प्रकार बताये हैं?

....

....

6. शारीरिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?

....

....

7. आध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

....

....

8. सामाजिक स्वास्थ्य को परिभाषित किजिए।

....

....

1.6 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

सामान्य रूप से स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला कोई एक कारक नहीं होता है। कभी–कभी एक ही या साधारणतया ऐसे कई कारक एक साथ संगठित हो जाते है जिनके कारण स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ता है। कोई भी व्यक्ति स्वस्थ है या नहीं यह उसके वातवरण एवं परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यदि विस्तार में कहें तो ये वे कारक हैं जहाँ हम रहते हैं, उस पर्यावारण का स्तर क्या है, वंशानुगतता, हमारी आय के साथ हमारा परिवार, हमारे मित्र ये सभी हमें प्रभावित करते हैं।

1.6.1 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विशिष्ट कारक

(क) **वातावरणीय कारक**–सामान्य रूप से हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले वातावरणीय कारक में निम्नलिखित वातावरणीय तत्व भी समाहित होते हैं–

1. सामाजिक वातावरण
2. आर्थिक वातावरण
3. भौतिक वातावरण
4. व्यक्ति के वैयक्तिक गुण एवं उसका व्यवहार

इन वातावरणीय तत्वों के आधार पर स्वास्थ्य को सामन्यतया व्यक्ति के जीवन से सर्न्दभित किया जाता है। सामान्यतः व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वयं को नियोजित कर सकता है तथा उन कारकों को भी नियोजित कर सकता है जो व्यक्ति को स्वस्थ्य रखते है।

(ख) **आय तथा सामाजिक स्तर** (Income and Social Status)– स्वाभाविक रूप से सामान्यतः यह देखा गया है कि अधिक आय वालों और उच्च सामाजिक स्तर वालों में अच्छे स्वास्थ्य का संबध देखा गया है। उच्च और निम्न तथा धनी एवं गरीब दोनों ही प्रकार की जीवन शैली वालों में स्वास्थ्य के स्तर का अन्तर बहुत अधिक दिखाई देता है।

(ग) **शिक्षा** (Education)– शिक्षा की भी एक महत्वपूर्ण भूमिका स्वास्थ्य के निर्धारण में रहती है। यह देखा गया है कि निम्न शैक्षिक स्तर वाले अधिकतर खराब स्वास्थ्य के शिकार होते हैं। उनमें अधिक तनाव तथा अत्यन्त कम आत्मविश्वास पाया गया है।

(घ) **भौतिक या बौद्धिक वातावरण**– हमारे आस पास वे वस्तुएं जिनसे हमारा जीवन प्रभावित होता है वे भौतिक वातावरण के रूप में मानी जाती है। ये प्राकृतिक तथा मानवनिर्मित दोनों ही हो सकती है। साफ जल, साफ हवा, कार्य करने का उचित वातावरण जहाँ तनाव न हो, सुरक्षित घर, समाज और सड़क आदि सभी का योगदान अच्छे स्वास्थ्य को बनाने में भूमिका निभाते है। व्यक्ति जहाँ कार्य करता है, नौकरी करता है उसकी उस स्थान पर कार्य–स्थिति और कार्य शैली यदि अच्छी होती है तो वह अपने स्वास्थ्य के साथ–साथ काम पर भी ध्यान दे पाता है। यहाँ एक बात यह भी अवश्य करनी होगी कि अच्छे स्वास्थ्य को यदि परिवेश प्रमाणित करता है तो अच्छा स्वास्थ्य भी किसी भी विपरीत परिस्थितियों को अपने अनुसार नियंत्रित कर सकता है।

(ड़) **सामजिक समर्थन** (Social Support Network)– स्वास्थ को प्रभावित करने वाले कारकों में एक महत्वपूर्ण कारक सामाजिक समर्थन भी है। यदि व्यक्ति को उसके कार्य करने में उसके परिवार, मित्र, समाज आदि का समर्थन प्राप्त होता है तो वह अपने सभी कार्य पूरे मन से सही तरह से कर सकने में सफल होता है और उसे किसी भी प्रकार का मानसिक तनाव नहीं झेलना पड़ता। संस्कृति, नियम, परम्परायें, रीतियों पर विश्वास, परिवार तथा समाज का विश्वास भी स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यदि व्यक्ति उसमें अलग होकर कुछ भी करता है तो वह तनाव का कारण बनता है।

(च) **वंशानुगतता** (Genetics) – व्यक्ति के विकास में आनुवंशिकता की एक बहुत बडी भूमिका होती है। आनुवंशिक गुणों के माध्यम से व्यक्ति में कई आनुवांशिक बिमारियॉ, उसका स्वास्थ्य, उसका जीवन–काल, उसकी पसंद–नापसंद भी क्रमागत रूप से चलती रहती है। उसका व्यक्तिगत व्यवहार समायोजन का कौशल भी इसी वंशानुगतता से संचालित होते है। मोटापा, वर्णांधता (Blindness), मधुमेह (Sugar), उच्च एवं निम्न रक्तचाप (High & Low Blood Pressure) तथा अन्य अनेक बिमारियॉ भी आनुवांशिक गुणों के कारण होती हैं। यदि भोजन को नियंत्रित किया जाए, व्यायाम किया जाए नशे आदि (सिगरेट, मद्य, गुटका आदि) से दूर रहा जाए तथा यह सब आ जाए तो हम स्वस्थ जीवन जी सकेगें। हम अपने जीवन में आए हुए तनाव का किस प्रकार सामना (deal) करते हैं हमारे जीवन की ये चुनौतियाँ ही हमारे स्वास्थ्य के प्रभावित करती है।

(छ) **स्वास्थ्य सेवायें**– स्वास्थ्य सेवायें हमारे स्वास्थ्य की उत्तम बनाने में सहायता करती हैं यदि इसे सुचारू रूप से वहन किया जाए तो स्वाभाविक रूप से एक अच्छा स्वास्थ्य पाया जा सकता है। यदि स्वास्थ्य सेवाओं के अन्तर्गत हम उसकी प्रक्रिया, उसकी पहुँच (Access) और उन्हे प्रयोग करना सीख जाएँ तो निश्चित रूप से हम स्वस्थ्य रह सकेंगे इस प्रकार स्वास्थ्य सेवायें भी स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक हैं।

(ज) **लिंग**– लिंग भी स्वास्थ्य को प्रभावित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। सामान्यतया पुरुष तथा महिलायें अलग–2 बिमारियों से अलग–2 उम्र में पीड़ित होते है और यह स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है।

1.6.2 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सामान्य कारक

(क) **पारिवारिक पृष्ठभूमि**– व्यक्ति का स्वास्थ्य उसकी पारिवारिक पृष्ठभूमि से भी प्रभावित होता है। व्यक्ति की पारिवारिक पृष्ठभूमि यदि अच्छी है तो उसके स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है। व्यक्ति के भोजन, उसके पोषण आदि पर भी परिवार ध्यान रखता है यदि परिवार के सभी लोग नियमित व्यायाम करते हैं तथा संतुलित जीवन जीते है तो स्वास्थ्य सभी का अच्छा होता है।

(ख) **परिवार का आकार**– स्वास्थ्य को प्रभावित करने में एक अन्य कारक जो महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है वह है परिवार का आकार। यदि परिवार का आकार संतुलित है तो सभी को उचित पोषण युक्त भोजन तथा स्वास्थ्य सेवायें भी भली–भांति प्राप्त होती हैं।

(ग) **संस्कार एवं परम्परायें**– स्वास्थ्य को प्रभावित करने में पुरानी परम्परायें एवं संस्कार भी अपना प्रभाव दिखाते हैं। कभी–2 गतल परम्परायें जैसे लड़के और लड़की में अन्तर के कारण उनके पोषण में भी अन्तर कर देने से स्वास्थ्य प्रभावित होता है। धार्मिक विश्वास एवं परम्परायें भी स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

(घ) **मनोवैज्ञानिक/जैविक कारक**– जैविक या मनावैज्ञानिक कारक भी स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक प्रमुख कारक है। तनाव, शारीरिक कमी, व्यक्तित्व के गुण तथा व्यक्ति का व्यक्तिगत व्यवहार उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। व्यक्ति के अन्दर कुण्ठा, भय, ईर्ष्या, तनाव, शारीरिक विकलांगता इस कारक के अन्तर्गत आते हैं जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

(ड़) **कृषि एवं खाद्य प्रणालियाँ**– अधिक से अधिक फसल उगाने में अनेक रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग कृषि की गुणवत्ता, मिट्टी की गुणवत्ता तथा फसल की गुणवत्ता को प्रभावित कर देता है। फलरूप उस अन्न को ग्रहण करने वाला व्यक्ति भी प्रभावित होता है तथा उसका सामान्य स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

(च) **शहरीकरण**– विकास तथा आधुनिकता की स्पर्धा में व्यक्ति शुद्ध वायु, जल तथा सामान्य जीवन से दूर होता जा रहा है। प्रतिदिन की भाग दौड़ के जीवन से लोग शांति व्यवस्था को छोड़ कर शहर के मशीनी जीवन के कारण तनाव की अवस्था को प्राप्त करते है।इस प्रकार हम कह सकते है कि स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले वे सभी कारक होते है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से व्यक्ति के स्वास्थ को प्रभावित करते है।

1.7 सारांश

स्वस्थ्य शरीर में ही स्वस्थ्य मास्तिष्क का निर्माण होता है और स्वास्थ्य व्यक्ति ही समाज की उन्नति में महत्त्वपूर्ण भूमिका भी निभाता है। इसीलिए चिन्तको ने उत्त्म स्वास्थ्य की प्रशंसा की है। इस इकाई में स्वास्थ्य की विभिन्न परिभाषा बताई गई है। जैसे ''स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव नहीं है वरन् शारीरिक मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है। (W.H.O) स्वास्थ्य व्यक्ति की विशेषता जैसे सामाजिक कुशलता, कल्याण की भावना, उत्साह कुशलता से कार्य करने की सम्पादित करने की योग्यता स्फूर्ति, आत्मनियन्त्रण आदि को भी इस इकाई में विचार का बिन्दु बनाया गया है। स्वास्थ्य के विभिन्न प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, पर्यावरणीय स्वास्थ्य आदि तथा स्वास्थ्य को प्रमाणित करने वाले कारको का भी अध्ययन किया गया।

1.8 अभ्यास के प्रश्न

1. स्वस्थ्य व्यक्ति की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
2. स्वास्थ्य के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।
3. स्वास्थ्य को प्रभावित करने कारकों की विवेचना कीजिए।
4. मानसिक एवं संवेगात्मक स्वास्थ्य में अन्तर लिखिए।
5. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विशिष्ट कारकों का वर्णन कीजिए।

1.9 चर्चा के बिन्दु

1. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए।
2. मानसिक स्वास्थ्य एवं संवेगात्मक स्वास्थ्य पर चर्चा कीजिए।

1.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. सामान्यतः स्वास्थ्य का अर्थ व्यक्ति की उस स्वस्थ दशा से लगाया जाता है जिसके द्वारा शरीर तथा मस्तिष्क के समस्त कार्य सुचारू रूप से सक्रियता पूर्वक समपन्न किए जाते है अर्थात् ''अच्छा स्वास्थ्य, निरोगी स्वास्थ्य''।
2. स्वास्थ्य रोग या निर्बलता का मात्र अभाव नहीं है वरन् शारीरिक मानंसिक तथा समाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है।
3. स्वास्थ्य शरीर मन या आत्मा में स्वास्थता तथा निरोगता की अवस्था है मुख्यतः यह शारीरिक रोग या दुःख का अभाव है।
4. सामाजिक कुशलता (Social Skill), कल्याण की भावना (Sense of well being), उत्साह एवं कुशलता से कार्य सम्पादित करने की योग्यता, स्फूर्ति, आत्म नियत्रंण, आत्म विश्वास, चिन्ता मुक्त, साहस, दूसरों के साथ मिलकर काम करने की योग्यता, निरोगी, सहनशक्ति, शारीरिक शक्ति, शारीरिक एवं मानसिक सक्रियता।

5. मनोवैज्ञानिकों के स्वास्थ्य के 6 प्रकार बताये हैं जो निम्न है–
   i. शारीरिक स्वास्थ्य
   ii. मानसिक स्वास्थ्य
   iii. सामाजिक स्वास्थ्य
   iv. संवेगात्मक स्वास्थ्य
   v. आध्यात्मिक स्वास्थ्य
   vi. वातावरणीय स्वास्थ्य
6. शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर का उचित अवस्था में होना अर्थात् उसकी दशा सही हो और उसके सभी अवयव (Component) नियन्त्रित अवस्था में हो।
7. आध्यात्मिक स्वास्थ्य का अभिप्राय है व्यक्ति का जीवन उसके मूल्य एवं नैतिकता के अनुसार आगे बढ़े। आध्यात्मिक स्वास्थ्य अन्य व्यक्तियों के साथ आपका सौहार्द पूर्ण सम्बन्ध तथा प्रत्येक सजीव के साथ आपका उन्हें देखने के दृष्टिकोण से सम्बन्धित है जो आध्यात्मिक दिशा तथा उद्देश्य को आधार बनाकर देखता है।
8. सामाजिक स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति के परिवार, मित्र, अध्यापक और अन्य के साथ आपके गुणात्मक सम्बन्ध से है अर्थात् व्यक्ति अपने रिश्ते तथा सामाजिक व्यवहार किस प्रकार करता है।

1.11 कुछ उपयोगी पुस्तकें एवं संदर्भ

1. माथुर, एस.एस. (2001), *स्वास्थ्य मनोविज्ञान*, आगरा, विनोद पुस्तक मंदिर ।
2. चतुर्वेदी, अंशू (2001), *पब्लिक हेल्थ एण्ड हाइजीन*, गुल्ली बाबा पब्लिकेशन हाउस (पी.) लिमिटेड
3. सेन्टर फार डीजीज कन्ट्रोल प्रिवेन्शन (2007),नेशनल हेल्थ एजूकेशन स्टैण्डर्ड
4. सीमन्स–मोरटन, बी.जी.ग्रीन डब्ल्यू.एच. एण्ड गोटलाइब, एन.एच. (2005), *इन्ट्रोडक्शन टू हेल्थ एजूकेशन एण्ड हेल्थ प्रामोशन सेकेण्ड एडीशन*, वेवलण्ड प्रेस
5. वल्ड हेल्थ अर्गनाईजेशन (1998), *हेल्थ प्रमोशन सेकेण्ड एडीशन*, वेवलण्ड प्रेस
6. https://www.cde.gov/healthyyouth/SHER/standards/index.htm
   - www.wikipidia
   - https://web.archive.org

इकाई– 2 : स्वास्थ्य सूचकांक एवं तकनीक

इकाई संरचना

2.1 प्रस्तावना

2.2 इकाई के उद्देश्य

2.3. स्वास्थ्य सूचकांक का अर्थ एवं परिभाषा

2.4 स्वास्थ्य सूचकांक के गुण

2.5 स्वास्थ्य सूचकांक प्रकार

- 2.5.1 मृत्यु दर सूचकांक
- 2.5.2 रूग्णता सूचकांक
- 2.5.3 विकलांगता सूचकांक
- 2.5.4 पोषण सूचकांक
- 2.5.5 सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक

2.6 स्वास्थ्य सूचकांक के निर्धारक तत्व

- 2.6.1 आय और सामाजिक स्तर
- 2.6.2 समाजिक सहायता
- 2.6.3 शिक्षा
- 2.6.4 रोजगार और कार्य करने की शर्त/अवस्था
- 2.6.5 सामाजिक पर्यावारण
- 2.6.6 भौतिक वातावरण

2.7 स्वास्थ्य सूचकांक की तकनीकें

- 2.7.1 अवलोकन
- 2.7.2 साक्षात्कार
- 2.7.3 प्रश्नावली
- 2.7.4 अभिलेख
- 2.7.5 परीक्षण

2.8 सारांश

2.9 अभ्यास के प्रश्न

2.10 चर्चा के बिन्दु

2.11 बोध प्रश्नों के उत्तर

2.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें एवं संदर्भ

2.1 प्रस्तावना

व्यक्ति स्वस्थ है अथवा अस्वस्थ इसका ज्ञान करने के लिए स्वास्थ सूचकांक के विषय में जानना अत्यन्त आवश्यक है। प्रस्तुत इकाई शिक्षार्थी स्वास्थ्य सूचकांक और तकनीक को समझेगे। इसके अन्तर्गत स्वस्थ्य सूचकांक का अर्थ, स्वास्थ्य सूचकांक की विशेषता, स्वास्थ सूचकांक के प्रकार तथा स्वास्थ्य के निर्धारक तत्वों के विषय में अध्ययन करेगे।

2.2 इकाई के उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के पश्चात आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. स्वास्थ्य सूचकांक का अर्थ बता सकेंगे।
2. स्वास्थ्य सूचकांक की विशेषता बता सकेंगे।
3. स्वास्थ्य सूचकांक के प्रकारों का वर्णन कर सकेंगे।
4. स्वास्थ्य के निर्धारक तत्त्वों को स्पष्ट कर सकेंगे।
5. स्वास्थ्य के विषय में जानकारी प्राप्त करने वाली तकनीकों का उपयोग कर सकेंगे।

2.3. स्वास्थ्य सूचकांक का अर्थ एवं परिभाषा

स्वास्थ्य सूचकांक किसी जनसंख्या का ऐसा नापने योग्य गुण या विशेषता है जिसे शोधकर्त्ता एक सहायक साक्ष्य की भांति जनसंख्या के स्वास्थ्य के रूप में वर्णन/व्याख्यायित करता है। इसके लिए विशिष्टत्या (Typically) सर्वेक्षण विधि का प्रयोग कर सूचनाओं को एकत्र किया जाता है तथा सांख्यकीय गणनाओं के माध्यम से प्राप्त सूचनाओं का सामान्यीकरण किया जाता है और स्वस्थ्य के बारे में जानने के लिए प्रयास किया जाता है।

स्वास्थ्य सूचकांक की परिभाषा :

किसी जनसंख्या या व्यक्ति के स्वास्थ्य को विश्लेषित या व्याख्यायित करने के लिए सामान्य रूप से शोधकर्त्ता अपने अध्ययन के लिए जिन नापने योग्य गुणों (Characteristics) को साक्ष्य के रूप में ग्रहण कर आकड़ों को एकत्र करता है वह स्वास्थ्य सूचकांक (Health Indicator) कहे जाते है।

इस प्रकार ''स्वास्थ्य सूचकांक (Health Indicator)वे मानक (Norm) हैं जिनके आधार पर व्यक्ति के स्वास्थ्य को विश्लेषित किया जा सकता है कि वह स्वस्थ है अथवा अस्वस्थ।''

सरकार स्वास्थ्य सूचकांक (Health Indicator) का उपयोग स्वास्थ्य संरक्षण (Health Care) सम्बन्धी नीति बनाने के लिए करती है।

2.4 स्वास्थ्य सूचकांक के गुण

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर वैश्विक स्वास्थ्य को व्याख्यायित या वर्णित करने वाले स्वास्थ्य सूचकांक निम्न गुण या मानक है:–

1. इसे इस प्रकार परिभाषित होना चाहिए जिससे इसका अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य सूचकांक की एक समान मापन हो सके।
2. सांख्यकीय वैधता होनी चाहिए।
3. स्वास्थ्य सूचकांक ऐसे होने चाहिए जिससे आंकड़ो का एकत्रीकरण आसानी से हो सके।
4. आंकड़ो का विश्लेषण इस प्रकार किया जा सके कि उसका परिणाम या निष्कर्ष जनमानस के सामने सुझावों के रूप मे हो जिससे उनके स्वास्थ्य में सुधार हो सके।

2.5 स्वास्थ्य सूचकांक के प्रकार

किसी राष्ट्र की जनसंख्या और उसकी पोषणीय स्थिति उसके विकास का महत्त्वपूर्ण सूचक होती है। मृत्युदर सूक्ष्म पोषकों की कमी और कुपोषण कुछ ऐसे सूचक है जिनका देश की स्वास्थ सम्बन्धी स्थिति का मूल्यांकन करने मे उपयोग किया जा सकता है। स्वास्थ्य सूचकांक के अन्तर्गत वे कुछ आवश्यक तत्व मापित (Order to measure) होते है जिनके माध्यम से व्यक्ति या समाज (Community) के स्वस्थ्य का स्तर जाना जा सकता है ये निम्नवत माने गए है–

2.5.1 मृत्यु दर सूचकांक (**Mortality Indicator**)

क. मृत्युदर (Crude death rate)
ख. जीवन प्रत्याशा (Life expectancy)
ग. शिशु या बाल मृत्युदर (Infent mortality rate)
घ. मातृत्व मृत्युदर (Maternal mortality rate)
ड़. अनुपातिक मृत्युदर (Proportional mortality rate)

ये पाँच प्रकार के सूचकांक, मृत्युदर सूचकांक (Mortality Indicator) के अन्तर्गत आते है। मृत्युदर सूचकांक किसी राष्ट्र की जनसंख्या और पोषणीय स्थिति किसी देश के विकास का महत्वपूर्ण सूचक होती है। मृत्युदर, सूक्ष्म पोषकों की कमी और कुपोषण कुछ ऐसे सूचक हैं जिनका देश की स्वास्थ्य सम्बन्धी स्थिति का मूल्यांकन करने में उपयोग किया जा सकता है।

(क) मृत्युदर (Crude Death Rate)–

एक साल में, 1000 लोगों पर जितनी मृत्युदर होती है उसे Crude death rate कहते है। इसके अन्तर्गत, मृत्यु किसी विशेष कारण से हुई होती है, उनका आंकड़ा रखा जाता है। यह एक भूमण्डलीय क्षेत्र की जनसंख्या के अर्न्तगत एक साल में 1000 लोगों में मरने वालो की संख्या बतााता है।

(ख) जीवन प्रत्याशा (Life expectancy)–

यह एक दी गई उम्र के बाद जीवन में शेष बचे वर्षो की औसत संख्या है। यह एक व्यक्ति के औसत जीवन काल का अनुमान है। जीवन प्रत्याशा की गणना के लिए इसे पाँच वर्ष की उम्र से नापने की बात की गई है जिससे शिशु मृत्युदर के प्रभाव को अलग कर अन्य कारणों से हुई मौत के कारणों को जाना जा सकें।

जीवन प्रत्याशा दर (Life expetancy) एक सूचकांक है। यह व्यक्ति की कुल आयु है जितना एक व्यक्ति ने जीवन जिया। सरकार जीवन प्रत्याशा दर जानने के लिए एक प्रणाली बनाती है जिसमें वह नागरिकों की उम्र उसकी मृत्यु के समय क्या थी उसकी सूचना प्राप्त करती है और इस सूचना के आधार वह औसत निकाल कर राष्ट्रीय जीवन प्रत्याशा दर प्राप्त करती है। इस प्रकार स्वास्थ्य सूचकांक (Health Indicator) वह सूचना प्रक्रिया है जिसके माध्यम से स्वास्थ्य की सूचना प्राप्त की जाती है यह सामान्यतया जन–स्वास्थ्य नीति को निर्देश करता है।

न्यून पोषण एक ऐसा कारक है जिसके कारण शिशु और मातृत्व दर अधिक होती है और बच्चों में जन्म के समय वजन कम होता है।

(ग) शिशु और बाल मृत्युदर–

यह देश में सामाजिक आर्थिक विकास और जीवन की गुणवता को दर्शाता है और इसका उपयोग जनसंख्या और स्वस्थ्य कार्यक्रमों तथा नीतियो की मानीटरिंग और मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है। शहरी बच्चों की तुलना में ग्रामीण में बच्चों की 6 वर्ष की आयु से पूर्व मृत्यु की संभावना 70% है जो स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि ग्रामीण स्वास्थ्य को पोषणयुक्त और गरीबी विरोधी कार्यक्रमों से सुदृढ बनाए जाने की आवश्यकता है।

शिशु मृत्युदर प्रति 100 जीवित जन्में शिशुओं में से एक वर्ष या इसके से कम उम्र में मर गए शिशुओ की संख्या है परम्परागत रूप से दुनिया भर में शिशु मृत्यु का सबसे आम कारण दस्त से हुआ जो निर्जलीकरण के कारण था।

(घ) मातृत्व मृत्युदर–

विश्वभर में अधिकतर महिलाओं की मृत्यु गर्भावस्था एवं बच्चे के जन्म से जुड़े कारणों से होती है इसका कारण न्यून पोषण, स्वास्थ्य देखरेख संबंधी सुविधाओं तक पहुँच न होना तथा स्वस्थ्य पोषणीय पद्धतियों औरा टीकाकरण के बारे में जागरूकता न होना माना जाता है।

(ङ) आनुपातिक मृत्युदर (**Proportional Mortality Ratio**)–

एक निर्धारित जनसंख्या के अन्तर्गत होने वाली मृत्यु की वह संख्या जो किसी विशिष्ट कारणों से हुई या विशेष बीमारियो के कारण हुई हो उन्हे यदि उसी जनसंख्या में एक साल के भीतर हुई मृत्यु से विभाजित करते है तो हमें आनुपातिक मृत्युदर प्राप्त होती है।

2.5.2 रूग्णता सूचकांक (**Morbility Indicators**)–

बढ़ती बीमारी या गिरता स्वास्थ्य चाहे बीमारी या वातावरण या कुपोषण से व्यक्ति अस्वस्थ हो तो वह रूग्णता सूचकांक के अन्तर्गत अध्ययन का विषय होता है। इसके अन्तर्गत 3 ही बीमारियों को रखा जाता है– प्लेग, कालरा और पीत ज्वर। रूग्णता सूचकांक जनसंख्या के स्वास्थ्य स्तर एवं जिन घटनाओं पर आधारित होता है वे निम्नवत हैं–

1. जन्म के समय वजन कम होना (Low birth weight)
2. मोटोपा (Obesily)
3. गठिया (Arthritis)
4. मधुमेह (Diabeles)
5. दमा (Aslema)
6. उच्च रक्तचाप (High blood pressure)
7. कैंसर (Cancer)
8. अत्यधिक दर्द (Cronic Pain)
9. मुह का स्वास्थ्य (Oral Health)
10. Musculoskeletal Disability (MSD)
11. दुर्घटना के कारण हास्पिटल जाना (Hostital visit due to injury)
12. पानी से या .... वाली बिमारियॅा का पता चलना या Report मिला।

2.5.3 विकलांगता सूचकांक (**Disabilty Indicators**)–

विकलांगता सूचकांक के अन्तर्गत निम्न को रखा जा सकता है–

(क) डी.ए.एल.वाई (**Disability Adjust Life Year**)

यह एक ऐसा मापन (measure) है जो सभी तरह की बीमारियों के उन भार अंको में व्यक्त करता है जो अस्वस्थ्यता, विकलांगता (अयोग्यता) अथवा उम्र से पहले मृत्यु (early death) के कारण अपने पूरे जीवन काल के वर्षो के रूप में हमने खो दिया।

(ख) ए.डी.एल.–

यह एक ऐसी नित्य–निमित्कि क्रियाकलाप है (routine) जो सामान्य मनुष्य प्रतिदिन बिना किसी की सहायता के करता है। यह सामान्यतया 6 प्रकार के होते है– खाना खाना, नहाना, कपड़े पहनना, शौच जाना, टहलना या

एक स्थान से दूसरे स्थान जाना और संयम इसका महत्व व्यक्ति के long term life को तय (determining) करता है

2.5.4 पोषण सूचकांक (Nutritional indicators)–

भोजन में पोषण तत्व से जुड़ा यह सूचकांक है जिसके अन्तर्गत–

1. जन्म के समय पोषण के कारण कम वजन वाले बच्चे (Proportion of low birth weight)
2. खून की कमी होना (Prevelence of Anaemeac)
3. वैयक्तिक रूप से अधिक वजन वाले (Proportion of over weight individuals)
4. पोषण युक्त आहार ग्रहण करने (Nutritional intake assessments)

2.5.5 सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक–

सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सूचकांक इसके अर्न्तगत आते है जो व्यक्ति के सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते है अथवा जिनके माध्यम से व्यक्ति के स्वास्थ्य को देखा जा सकता है। वे हैं –

(क) मदिरा से संबंधित सूचकांक (Alchohal related indicators)–

मदिरा के सेवन से पड़ने वाले प्रभाव, और व्यक्ति पर उसका मानसिक, समाजिक स्वस्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करता है यह देखा जाता है। इसके अन्तर्गत मदिरा के कारण चोट, दुर्घटना आदि का क्या आकलन रहा देखा जाता है

(ख) स्वास्थ्य प्रणाली/व्यवस्था सूचकांक (Injury RatesHealth system Indicator)–

स्वास्थ्य प्रणाली को कभी–2 स्वास्थ्य संरक्षण प्रणाली भी कहा जाता है जो व्यक्तियों संस्थाओं और सुविधाओं का एक ऐसा संगठन है जो उस लक्ष्य समूह की आवश्यकता को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. स्वास्थ्य सूचकांक को परिभाषित कीजिए।

   ....

   ....

2. मृत्युदर के प्रकार बताइए।

   ....

   ....

3. सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचकांक बताइए।

   ....

   ....

2.6 स्वास्थ्य सूचकांक के निर्धारक तत्व

स्वास्थ्य सूचकांक के निर्धारक तत्व निम्नलिखित हैं–

2.6.1 आय और सामाजिक स्तर (Income and social status)–

स्वास्थ्य का स्तर आप और समाजिक स्तर के आधार पर प्रभावित होता है। ऐवा देखा गया है कि उच्च आय वर्ग वालें के घर पर सुरक्षित माहोल होता है तथा वे अधिक पोषण युक्त भोजन को खरीद पाते है। साक्ष्य भी ऐसा दिखाते है कि निम्न आय वर्ग वाले अनेक बीमारियों के कारण सही उपचार न होने के कारण तथा पोषक युक्त भोजन न ले पाने के कारण शीघ्र मरते है जबकि जो धनी वर्ग है वह अपेक्षाकृत अधिक स्वस्थ्य रहता है और समस्त सुविधाओं का लाभ भी उठाता है।

2.6.2 समाजिक सहायता (Social Support Network)–

अच्छे स्वास्थ्य में परिवार, मित्र एवं (communities) का बहुत बड़ा योगदान होता है व्यक्ति की समस्याओं को समझना, उसका निराकरण करना, आवश्यकता पड़ने पर उसे सलाह देना तथा जीवन के प्रत्येक क्षण उसे उसकी सुरक्षा हेतु एक गारण्टी देकर उसे मानसिक तथा सामाजिक सुरक्षा प्रदान करता है।

2.6.3 शिक्षा–

शिक्षा भी स्वास्थ्य के स्तर को सुधारने में एक निर्धारक के रूप में कार्य करता है। शिक्षा सामाजिक आर्थिक स्तर से निकटता से जुड़ी है प्रभावशाली शिक्षा बच्चों, बुढ़ो के स्वास्थ्य से तथा व्यक्तिगत सम्पन्न शीलता से जुड़ता है। यह देखा गया है कि कम साक्षर या शिक्षित लोग गरीब, रहते है तथा उनका स्वास्थ्य भी उच्च कोटि का नही होता।

2.6.4 रोजगार और कार्य करने की शर्त/अवस्था (Employment and working conditions)–

बेरोजगारी (employment), ठेका (under employment) तनावयुक्त (stressfull) और असुरक्षित कार्य की दशा भी खराब स्वास्थ्य का कारण होती है। ऐसे व्यक्ति जो अपने कार्य को लेकर वहॉ की कार्यशैली को लेकर तनाव में रहते है उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकुल असर पड़ता है। विभिन्न शोधो से यह ज्ञात हुआ है कि रोजगार का एक सार्थक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव किसी भी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक तथा समाजिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। आप का अर्थ मात्र पैसे से नहीं वरन् व्यक्ति के मानसिक सुरक्षा उसकी पहचान उसके सामाजिक सम्बन्ध से साथ व्यक्ति की वैयक्तिक वृद्धि से भी जुड़ा होता है। यदि एक व्यक्ति इस सभी लाभो से वंचित होता है तो वह अच्छे स्वास्थ्य से वंचित होगा और ऐसे लोगों की जीवन प्रत्याशा भी कम होती है।

2.6.5 सामाजिक पर्यावारण (Socila environment)–

सामाजिक सहायता की महत्ता एक यह भी है कि वह अपने विस्तुत रूप में समुदाय एक जुड़ता है। सामाजिक जाल या सभी अपने समुदाय क्षेत्र या देश से जुड़ा होता है। यह संस्थाओ, संगठनो और औपचारिक स्थानो पर दिखते है। सामाजिक समुदाय का मूल्य तथा उनमे मानक भी व्यक्ति के उपर प्रभाव डालते है। यदि सामुदायिक स्थिरता, विभिन्नताये में पहचान, सुरक्षा, कार्य–सम्बन्ध यदि सही प्रकार क्रियाशील हो तो व्यक्ति का स्वास्थ्य उचित रहता है।

2.6.6 भौतिक वातावरण (Physical Enviornment)

भौतिक वातावरण भी स्वास्थ्य के निर्धारण में एक महत्वपूर्ण भूमिक निभाता है। वायु, जल, मृदा, भोजन इन सभी में प्रदूषण भी स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है। कैन्सर, जन्मजात शारीरिक दोष, श्वसन संबंधी बीमारियॉ आदि स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। वर्तमान पर्यावरण, घरेलू कारक, यातायात आदि के दुश्प्रयोगो का भी सीधा संबंध स्वास्थ्य पर पड़ता है।

2.7 स्वास्थ्य सूचकांक की तकनीकें

सामान्यतया स्वास्थ्य का अर्थ व्यक्ति की उस दशा से लगाया जाता है जिसके द्वारा व्यक्ति समस्त कार्य सुचारू रूप से सक्रियता पूर्वक सम्पन्न करता है। व्यक्ति स्वस्थ्य है अथवा अस्वस्थ्य यह जानने के विभिन्न तरीके होते है जैसे उसका काम मे मन न लगना, उसका पेरशान हो जाना, कमजोरी लगना चिड़चिड़ा होना थक जाना

ये सभी वे लक्षण है जो यह पता करने में सहायता करते हैं कि व्यक्ति स्वस्थ्य है या अस्वस्थ्य। स्वास्थ्य के विषय में जानने या पहचानने के अनेक सूचकांक बनाए गए है जिनके माध्यम से यह जाना जाा सकता है कि स्वास्थ्य की दिक्कतें क्या है? बाधाएँ कौन–कौन सी है और समस्या को किस प्रकार समाप्त या कम कर व्यक्ति को स्वस्थ्य बनाया जा सकता है। इसी समस्या के निवारण हेतु सूचनाओं के संग्रह व समंकों के एकत्रीकरण हेतु कुछ स्वास्थ्य तकनीक का प्रयोग किया जाता है जो निम्नवत है–

2.7.1 अवलोकन

अवलोकन से तात्पर्य किसी वस्तु, प्राणी अथवा क्रिया की विशेषता को आँयों से देखकर और मन मस्तिष्क से समझकर मानक शब्दों में प्रकट करने से होता है। अवलोकन व्यक्ति के मापन करने की अति प्राचीन विधि है। व्यक्ति का स्वास्थ्य उसक शरीर उसकी कार्य–क्षमता, उसकी अवसथा को देखकर लगाया सकता है। यदि व्यक्ति अपने कार्य को सुचारू रू‍प से कर पा रहा है और देखने में भी स्वस्थ्य है तो सामान्य रूप से हम उसे स्वस्थ मान लेते है।

2.7.2 साक्षात्कार

इस विधि में मापन कर्त्ता व्यक्ति से सीधी सम्पर्क करता है। स्वास्थ्य से सम्बन्धित जिस विषय पर उसे जानना होता है उससे सम्बन्धित प्रश्नों का निर्माण करता है तथा प्रश्न पुछता है। विषयी (जिससे प्रश्न किया जात है) के साथ प्रश्नकर्त्ता की अन्तः क्रिया होती है। यदि विषयी प्रश्न का उत्तर न देना चाहे तो प्रश्नकर्त्ता उस पर दबाव नहीं डालता। जैसे स्वास्थ्य से संबन्धित प्रश्नों के माध्यम से यह जानने का प्रयास कि कोई विमारी क्यों हो रही है? कुपोषण का कारण घर में क्या है? इस तरह के प्रश्न के माध्यम से स्वास्थ्य के विषय में जानकारी मिल जाती है। यह साक्षात्कार व्यक्तिगत होता है।

2.7.3 प्रश्नावली

किसी बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य विषयक कोई सूचना प्राप्त करनी हो तो उससे प्रश्नावली एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह सामान्यतः साक्षात्कार का ही एक लिखित रूप है। साक्षात्कार में जहाँ मौखिक प्रश्न पूछे जाते है वहीं प्रश्नावली में लिखित प्रश्न पूछे जाते है और उत्तरों को विषयी उस पर लिखता है। इसके माध्यम से अनेक व्यक्तियों के विषय में जाना जा सकता है। स्वच्छता, साफ पानी, सरकारी स्वास्थ्य योजनायें आदि पर एक माप सूचना प्राप्त की जा सकती है।

2.7.4 अभिलेख

व्यक्ति के व्यवहार या स्वास्थ्य में होने वाले परिर्वतनों की जानकारी के लिए अभिलेखों का भी सहारा लिया जाता है। जैसे डाक्टर मरीज से पूछ कर उसकी बिमारी की सूचना प्राप्त करते हैं। उसका अभिलेख तैयार करते हैं और तत्पश्चात दवाई देते है। इन अभिलेखों के आधार पर ही वे धीर–2 अपनी जाँच को बदलते है ये देखकर कि रोगी को कितना स्वास्थ्य लाभ हो रहा है।

2.7.5 परीक्षण

स्वास्थ्य के विषय में जानकारी लेने के लिए क्या उचित स्वास्थ्य सुविधाएँ मुहैया हो सके इलाज होने में इसके लिए परीक्षण भी एक तकनीक है जिसके द्वारा डाक्टर रोगियों का इलाज करने में सहायता प्राप्त करता है। यह परीक्षण रोगी के विभिन्न रोगों के आधार पर अलग–2 होते है। व्यक्ति के सम्पूर्ण स्वास्थ्य का ज्ञान हम परीक्षण के माध्यम से कर सकते है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

4. स्वास्थ्य निर्धारक तत्वों के नाम बताइये।

....

....

5. स्वास्थ्य सूचकांक से सम्बन्धित प्रदत्तों के संकलन की तकनीकों को लिखिए।

....

....

2.8 सारांश

इस इकाई में हमने स्वास्थ्य सूचकांक और उसकी तकनीकों के बारे में पढ़ा। स्वास्थ्य सूचकांक की परिभाषा, स्वास्थ्य सूचकांक के प्रकार जैसे मृत्युदर सूचकांक जिसके अन्तर्गत मृत्युदर जीवन प्रत्याशा, शिशु या बाल मृत्युदर, मातृत्व मृत्युदर और आनुपातिक मृत्युदर का अध्ययन किया। इसके अतिरिक्त रूग्णता संकेतक, स्वास्थ्य स्तर, उच्च रक्त चाज की स्वास्थ्य का सूचकांक है, विकलांगता सूचकांक, पोषण सूचकांक सामाजिक और मानसिक सूचकांक तथा स्वास्थ्य प्रणाली/व्यवस्था सूचकांक का अध्ययन किया गया तथा स्वास्थ्य के निर्धारिक तत्वों का ज्ञान प्राप्त किया।

2.9 अभ्यास के प्रश्न

1. मृत्युदर सूचकांक से आप क्या समझते हैं? इसके अंतर्गत आने वाले सूचकांको का वर्णन कीजिए।
2. स्वास्थ सूचकांक के कौन–कौन से मानक है लिखिए।
3. स्वास्थ्य ने निर्धारक तत्व कौन–कौन से हैं? उल्लेख कीजिए।
4. स्वास्थ्य सूचकांक के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

2.10 चर्चा के बिन्दु

1. स्वास्थ्य सूचकांक के विभिन्न प्रकारों की चर्चा कीजिए।
2. स्वास्थ्य सूचकांक के प्रदत्तों के संकलन की तकनीकियों की चर्चा कीजिए।

2.11 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. किसी जनसंख्या या व्यक्ति के स्वास्थ्य को विश्लेषित या व्याख्यायित करने के लिए सामान्य रूप से शोधकर्त्ता अपने अध्ययन के लिए जिन नापने योग्य गुणों (Characteristics) को साक्ष्य के रूप में ग्रहण कर आकड़ों को एकत्र करता है वह स्वास्थ्य सूचकांक (Health Indicator) कहे जाते हैं।
2. मृत्युदर सूचकांक के अन्तर्गत मृत्युदर, जीवन प्रत्याशा, शिशु या बाल मृत्युदर, मातृत्व मृत्युदर एवं आनुपातिक मृत्युदर आते हैं।
3. सामाजिक एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचकांक हैं–
   - मदिरा से सम्बन्धित सूचकांक
   - स्वास्थ्य प्रणाली/व्यवस्था सूचकांक

4. आय और सामाजिक स्तर, सामाजिक सहायता, शिक्षा, रोजगार और कार्य करने की अवस्था, सामाजिक पर्यावरण तथा भौतिक वातावरण स्वास्थ्य सूचकांक के निर्धारक तत्व हैं।
5. अवलोकन (Observation), साक्षात्कार (Interview),प्रश्नावली,अभिलेख (Records), परीक्षण (Test)

2.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें एवं संदर्भ

1. माथुर, एस.एस. (2001), स्वास्थ्य मनोविज्ञान, आगरा, विनोद पुस्तक मंदिर ।
2. चतुर्वेदी, अंशू (2001), पब्लिक हेल्थ एण्ड हाइजीन, गुल्ली बाबा पब्लिकेशन हाउस (पी) लि.
3. सेन्टर फार डीजीज कन्ट्रोल प्रिवेन्शन (2007), नेशनल हेल्थ एजूकेशन स्टैण्डर्ड
4. सीमन्स–मोरटन, बी.जी.ग्रीन डब्ल्यू.एच. एण्ड गोटलाइब, एन.एच. (2005), इन्ट्रोडक्शन टू हेल्थ एजूकेशन एण्ड हेल्थ प्रामोशन सेकेण्ड एडीशन, वेवलण्ड प्रेस
5. वल्ड हेल्थ अर्गनाईजेशन (1998), हेल्थ प्रमोशन सेकेण्ड एडीशन, वेवलण्ड प्रेस
6. https://www.cde.gov/healthyyouth/SHER/standards/index.htm
7. www.wikipidia
8. https://web.archive.org
9. मिनी सिम्पोजियम–पब्लिक हेल्थ आब्जर्वेटरीज पब्लिक हेल्थ 119(4): 239–245
10. वर्ल्ड हेल्थ स्टेटिस्टिक्स 2012 इडिकेटर कम्पेडियम क्रियेटेड बाई W.H.O.
11. वर्ल्ड हेल्थ स्टेटिस्टिक्स 2012 ग्लोबल हेल्थ इन्डिकेटर्स
12. लिस्ट ऑफ हेल्थ इन्डिकेटर्स क्रियेटेड बाई यूरोपियन कमीशन
13. Report of walieborn diseases food born diseases.

इकाई–3 : स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) : अर्थ, क्षेत्र एवं महत्व

इकाई संरचना

3.1 प्रस्तावना

3.2 इकाई के उद्देश्य

3.3 स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) का अर्थ एवं परिभाषा

3.4 स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) का उद्देश्य

3.5 स्वास्थ्य विज्ञान या स्वच्छता के क्षेत्र

3.5.1 व्यक्तिगत स्वच्छता

3.5.2 खाद्य स्वच्छता

3.5.3 कृषि स्वच्छता

3.5.4 सार्वजनिक स्वच्छता

3.5.5 घरेलू स्वच्छता

3.5.6 जलीय स्वच्छता

3.5.7 व्यावसायिक स्वच्छता

3.5.8 परिस्थितिकी विज्ञान सम्बधी स्वच्छता

3.5.9 संस्थागत स्वच्छता

3.5.10 दन्त स्वच्छता

3.5.11 पर्यावरणीय स्वच्छता

3.6 स्वच्छता का महत्व

3.7 सारांश

3.8 अभ्यासके प्रश्न

3.9 चर्चा के बिन्दु

3.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

3.11 कुछ उपयोगी पुस्तकें एवं संदर्भ

3.1 प्रस्तावना

स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) सामान्य रूप से स्वच्छता और औषधि से जुड़ा है एक संप्रत्यय है जो व्यक्ति की दैनिक जीवन चर्या में साफ सफाई के अभ्यास को बताता है। हम यह सामान्य रूप से जानते है कि सफाई और स्वच्छता का पालन करने पर हम स्वाभाविक रूप से निरोग रहने में समर्थ हो सकेगें। यह सफाई व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों से जुड़ी ही होती है। आज तो भारत सरकार ने स्वच्छता को एक मिशन के रूप में ग्रहण किया है और स्वच्छता अभियान को देश के प्रत्येक नागरिक के जीवन से जोड़कर चलाया जा रहा है। प्रस्तुत इकाई में हम इसी स्वास्थ विज्ञान का विशेष रूप से अध्ययन करेगें।

3.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) के अर्थ को बता सकेंगे।
2. स्वास्थ्य विज्ञान को परिभाषित कर सकेंगे।
3. स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) के अध्ययन का उद्देश्य बता सकेंगे।
4. स्वच्छता के विभिन्न प्रकारों को स्पष्ट कर सकेंगे।

3.3 स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) का अर्थ एवं परिभाषा

सामान्य रूप से आरोग्य या स्वच्छता (स्वास्थ्य विज्ञान) का अर्थ वह अभ्यास है जो किसी जीव में बिमारी या रोग का कारण को बढ़ने से रोकता है। जबकि स्वच्छता एक प्रक्रिया है जैसे हाथ धुलना, जो एक संक्रमण को बढ़ाने वाले माइक्रोबेस जैसे धूल–मिट्टी आदि को दूर करना। इस प्रकार ये अभ्यास अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने का साधन है। स्वास्थ्य विज्ञान से जुड़े अन्य शब्दों का भी प्रयोग इसके लिए सापेक्ष रूप से होता है जैसे मानसिक स्वास्थ्य, दन्त स्वास्थ्य विज्ञान, शारिरिक स्वास्थ्य, व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान, व्यावसायिक स्वास्थ्य विज्ञान इन सभी को सामाजिक एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य से भी जोड़ कर देखा जाता है। स्वच्छता या स्वास्थ्य विज्ञान, विज्ञान की एक शाखा भी है जो स्वास्थ्य के संवर्धन एवं संरक्षण के क्षेत्र से जुड़ा है। भिन्न–2 स्थानों पर भिन्न–2 सांस्कृतियो में यह एक प्रथा की तरह से भी ग्रहण की जाती है, परन्तु यह आवश्यक नहीं कि यह हर सांस्कृतिक में भी उसी रूप में स्वीकार्य है।

इस प्रकार स्वास्थ्य विज्ञान अर्थात स्वच्छता का अर्थ स्वस्थ्य करने की विद्या से है अर्थात् आप जो वस्तुऍ अपने आस पास रखते हैं, वो आपके स्वास्थ्य को किस स्तर तक सही रखती हैं? आप उसे अपने स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए किस प्रकार प्रयोग एवं उपयोग करते हैं? स्वास्थ्य विज्ञान या स्वच्छता का ध्येय है कि प्रत्येक मनुष्य की शारीरिक वृद्धि और विकास और भी अधिक पूर्ण हो, जीवन और भी अधिक तेज पूर्ण हो, शारीरिक ह्रास धीमा हो और मृत्यु देर से हो। वास्तव में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग रहित और दुःख रहित जीवन नहीं है, केवल जीवित रहना ही स्वास्थ्य नहीं है वरन् शारीरिक रूप से अच्छा जीवन व्यतीत करना स्वास्थ्य विज्ञान है।

स्वास्थ्य विज्ञान को परिभाषित करने के लिए हम इसे दो रूपों में विभाजित कर सकते हैं पहला सामान्य परिभाषा के रूप में जिसमें इसके सामान्य तत्वों को परिभाषित किया जाता है तथा दूसरी वे परिभाषाऍ है जो उसकी विशिष्टता को परिभाषित करते है।

स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) की सामान्य परिभाषाएँ

- ऐसी वस्तुएँ या वो कार्य जो आप अपने पास अपने लिए रखते है और आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए आपके चारो ओर के वातावरण को एक क्रम में स्वच्छ रखती हैं (The Things that you do to keep your self and your surrounding clean in order to maintain good Health.)
- स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता)स्वास्थ्य के संवर्धन, संरक्षण तथा पुनःस्थापना का ज्ञान ही स्वास्थ्य विज्ञान कहलाता है यह एक सामाजिक शास्त्र है।
- स्वास्थ्य विज्ञान अर्थात स्वच्छता स्वास्थ्य को संरक्षित रखने के लिए अभ्यासों (Practice performed) का सम्मुच्चय है।

स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) की विशिष्ट परिभाषाएँ

- **विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार** ''स्वास्थ्य विज्ञान स्वास्थ्य को बनाए रखने या संभालने का और बिमारियों को फैलने से बचाने के लिए एक शर्त या अभ्यास है।''
- **आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार** ''स्वास्थ्य विज्ञान के कुछ निश्चित मानको का समूह है जो स्वस्थ्य की अलग–अलग परिस्थितियों के लिए अलग–2 संस्तुतियॉ या सिफारिश करता है।''
- **हाइजीन या स्वास्थ्य विज्ञान को ग्रीक साहित्य में इस प्रकार परिभाषित किया गया है–** यह स्वास्थ्य का विज्ञान है जो उन सभी कारकों को अपने में समाहित करता है जो स्वस्थ जीवन जीने के लिए निर्धारक होते है।

स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) की विस्तृत परिभाषाएँ

- **चरक संहिता के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषाएँ**

समदोषः समाधिश्च, समधातु मलक्कृयः

प्रसन्नात् मेन्द्रिय मनाः स्वस्थो इत्यमि धीयते।

अर्थात् जिसका त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सप्त धातु, मन, प्रकृति आदि क्रिया संतुलित अवस्था में हो साथ ही आत्मा, इन्द्रिय एवं मन प्रसन्न स्थिति में हो वही स्वास्थ्य मनुष्य कहालाता है।

इस प्रकार सामान्य रूप से स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) को परिभाषित किया जाएं तो यह कहा जा सकता है कि–

- यह एक ऐसा विज्ञान है जो स्वास्थ्य को संरक्षित और स्थिर रखने में सहायता करता है।
- यह सफाई या इन्ही अच्छी आदतों की अभ्यास की अवस्था है जो स्वास्थ्य के लिए प्रवाहित होती है।
- यह वह विज्ञान है जो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक व्यव्हार के साथ आगे बढ़ता है।
- अभ्यास की वह अवस्था है जो स्वस्थ्य के लिए आवश्यक है।

इस प्रकार स्वास्थ्य विज्ञान स्वच्छता से जुड़ा (अवस्था) है जिसके अन्तर्गत स्वच्छता से सम्बन्धित अभ्यास, परिस्थिति, जीवन शैली, मुद्दे, परसिर और उपयोगी वस्तुएँ आती है। जो एक सुरक्षित स्वास्थ्यवर्धक पर्यावरण को प्रभावित करते है।स्वास्थ्य विज्ञान में अच्छी आदतों का शामिल होना आवश्यक है जिस समाज में स्वास्थ्य विज्ञान को नकारा जाता है या उस पर ध्यान नहीं दिया जाता है उसे घृणास्पद, अनादरणीय और साथ ही डरावना भी माना जाता है क्योकि वहॉ जीवन सुरक्षित नहीं रहता व्यक्ति स्वस्थ्य नहीं रहता।

3.4 स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) का उद्देश्य

स्वास्थ्य विज्ञान (स्वच्छता) का ध्येय अथवा उद्देश्य यह है कि प्रत्येक मनुष्य की शारीरिक वृद्धि व विकास और अधिक पूर्णता लिये हुए हो, जीवन और अधिक तेजपूर्ण हो। शारीरिक ह्रास धीमा हो और मृत्यु देर से हो। वास्तव में स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य केवल रोग रहित और दुःख रहित जीवन का निमार्ण करना ही नहीं वरन् यह पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दक्षता एवम् पुष्टता की दशा को प्राप्त करना भी है। स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार इसका उद्देश्य स्वास्थ्य के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रत्यत्नशील बनाना तथा यह ज्ञात करना है कि यह दैवयोग से प्राप्त नहीं होता वरन् यह प्राकृतिक स्वास्थ्यप्रद नियमो का निंरतर पालन करने से ही प्राप्त होता है तथा इन नियमों के पालन से ही इसका संरक्षण संभव है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ बताइए।

....

....

2. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य विज्ञान की परिभाषा बताइए।

....

....

3. सामान्य रूप से स्वास्थ्य को किन रूपों में परिभाषित कर सकते हैं?

....

....

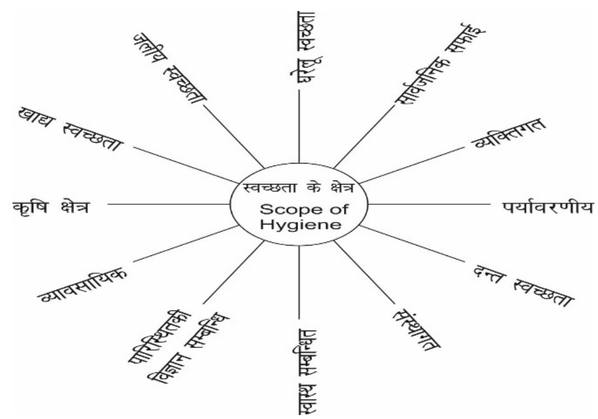
4. स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य बताइए।

....

....

3.5 स्वास्थ्य विज्ञान या स्वच्छता के क्षेत्र

स्वास्थ्य के संवर्धन, संरक्षण तथा पुनः स्थापन का ज्ञान स्वास्थ्य विज्ञान द्वारा होता है। यह कार्य केवल डॉक्टरो द्वारा ही सम्पन नहीं हो सकता वरन जनता, नेता और समाज के सभी क्षेत्र के सदस्य के सहयोग से संभव है। इस प्रकार स्वास्थ्य विज्ञान भी एक सामाजिक शास्त्र है। स्वास्थ्य विज्ञान का क्षेत्र मनुष्य को प्रभावित करने वाले उन सभी क्षेत्रों से जुड़ा है जो व्यक्ति को अस्वस्थ कर सकता है और जिसका उचित निस्तारण करने से व्यक्ति स्वस्थ्य रह सकता है। स्वच्छता या स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र कहा जाता है कि स्वच्छता में ईश्वर का वास होता है। गॉधी जी भी स्वच्छता के पुजारी थे और स्वच्छता के लिए उन्होने भी अनेक कार्य किए जिसमें व्यक्ति स्वच्छता या स्वास्थ्य विज्ञान के प्रति जागरूक हो। स्वास्थ्य विज्ञान स्वस्थ रहने का विज्ञान है और यह स्वच्छता द्वारा ही हो सकता है इसलिए हाइजीन (Hygiene) शब्द स्वच्छता से रूढ़ हो गया। व्यक्ति के जीवन में हर क्षेत्र में स्वच्छता की आवश्यकता होती है चाहे वह घर हो, बाहर हो, कार्यालय हो, दवाई हो या खाद्य पदार्थ। इस प्रकार हम स्वच्छता के क्षेत्र को निम्नवत व्याख्यायित कर सकते है–



3.5.1 व्यक्तिगत स्वच्छता

प्रत्येक व्यक्ति की स्वच्छता तथा उसमें स्वास्थ्य से जुड़ा यह क्षेत्र व्यक्तिगत स्वच्छता पर दृष्टि रखता है। व्यक्ति वैयक्तिक रूप से अपने शरीर को साफ रखे नित्य प्रति नहाए, दैनिकचर्या प्रतिदिन नियमित रूप से करे बाल आदि साफ रखे, नाखूनों की सफाई रखे, बिना चप्पल के न रहें, शौच के पश्चात हाथ साबुन से धुले, स्वच्छ कपड़े पहने, अन्तः वस्त्रों की सफाई प्रतिदिन करें, पानी के हाथ डालकर न दें और न पिए। यह सब ज्ञान हमें इस क्षेत्र के माध्यम से प्राप्त होता है और यदि हम इसका ध्यान रखे तो हम स्वस्थ रहेगें।

3.5.2 खाद्य स्वच्छता

स्वच्छता का यह क्षेत्र खाद्य सामग्री के निर्माण एवं ग्रहण से जुड़ा है। व्यक्ति खाना बनाने में किस प्रकार सावधानी रखे। खाने को ढक कर पकाए, अच्छे से धुले, बर्तन आदि साफ रहें, हरी सब्जियों को धुल कर काटें, इन आदतों को निर्माण करना ही इस क्षेत्र की वरीयता है। खाना खाने से पहले हाथ धुलना, खाने का स्थान स्वच्छ होना, खाना खाने के पश्चात हाथ को अच्छी तरह से धुलना यह अच्छे स्वास्थ्य के लिए पहल होती है।खाद्य स्वच्छता के क्षेत्र का विस्तार उसकी सुरक्षा तथा गुणवता के साथ उसकी पैकेजिंग से भी जुड़ा है क्योंकि खाद्य पदार्थो की सुरक्षा और स्वच्छता खाद्य सामग्री को किस प्रकार पैक किया गया है यह भी विचारणीय है। पन्नी में पैक की हुई खाद्य सामग्री को किस प्रकार सुरक्षित रखा जाए किस प्रिजर्वेटिव की क्या मात्रा खाद्य सामग्री में डाली जाए यह भी खाद्य सामग्री की स्वच्छता एवं सुरक्षा विज्ञान के क्षेत्र के अन्तर्गत आता है।

3.5.3 कृषि स्वच्छता

स्वास्थ्य विज्ञान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र कृषि क्षेत्र भी है जहॉ कृषि कार्य करने वालो की सुरक्षा तथा स्वच्छता की चर्चा की जाती है साथ ही खेती में उपयोग किये जाने वाले पदार्थो जैसे यूरिया आदि का भी प्रयोग कितना और किस प्रकार हो तथा दुष्प्रभाव से कैसे बचा जाए इसका भी निर्धारण किस प्रकार हो यह भी निर्धारण करना तथा उसका दैनिक जीवन में प्रयोग एवं उसके लिए आदत का निर्माण किया जाता है।

3.5.4 सार्वजनिक स्वच्छता

यह स्वच्छता के लिए व्यापक प्रयास का क्षेत्र है। सार्वजनिक शौचालय का प्रयोग उनकी साफ सफाई, सार्वजनिक स्थानो पर थूके नहीं, कूड़ा न फैलाऍ सार्वजनिक जलाशयों नदियो तथा जहाँ पेय जल या

खाद्य पदार्थ रहते है उनकी सफाई ठोस कचरा प्रबन्धन आदि किस प्रकार से हो तथा उनकी स्वच्छता के लिए जागरूकता ले आना और सोच तैयार करने में है। यदि यह ध्यान रखे तो हम स्वस्थ रहेगें।

3.5.5 घरेलू स्वच्छता

स्वास्थ्य विज्ञान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र घर है। सर्वाधिक बिमारियॉ घर के अस्वस्थ रहने के कारण होती है। स्वच्छता के लिए आदत का निर्माण करना ये प्रमुख कार्य है। यह स्वच्छता दैनिक, साप्ताहिक, अर्द्धवार्षिक तथा वार्षिक स्तर पर होती है। प्रतिदिन घर की सफाई, झाडू पोछा, धूल झाड़ना, नालियॉ साफ रखना, जाले साफ रखना, रसोई घर की सफाई उसके बर्तन ये सभी भली भॉति स्वच्छ होना चाहिए।

3.5.6 जलीय स्वच्छता

स्वास्थ विज्ञान का यह क्षेत्र जल के शोधक उसकी स्वच्छता से संबन्धित है। पानी को छानकर पीना, उसमें हाथ न डालना उसको ढ़क कर रखना, पानी में जानवरों को न नहलाना, नदियों में साबुन, कचरा आदि न डालना यह जलीय स्वच्छता से संबन्धित है क्योंकि प्रदूषित जल से अनेक संक्रमण होते है और व्यक्ति अस्वस्थ होता है।

3.5.7 व्यावसायिक स्वच्छता

व्यक्ति जिस स्थान पर कार्य कर रहा है अथवा वह जिस भी व्यवसाय से जुड़ा है वहॉ की उसकी सुरक्षा तथा स्वच्छता से यह क्षेत्र जुड़ा है। कल कारखाने में धुआँ या प्रदूषण से बचाव, कार्य करने के स्थान पर स्वच्छता अर्थात् शौचालय, भोजन करने का स्थान, शुद्ध जल आदि की व्यवस्था उचित प्रकार से हो यह भी स्वच्छता के अन्तर्गत आता है।

3.5.8 पारिस्थतिकी विज्ञान सम्बधी स्वच्छता

स्वच्छता अथवा स्वास्थ्य विज्ञान के इस क्षेत्र में भूमि का उपयोग किस प्रकार किया जाए, ठोस कचरा जो मानव निर्मित होता है उसका निस्तारण किस प्रकार हो हमारा पारिस्थितकीय तंत्र अथात् जो हमारे इर्द–गिर्द जैविक वस्तुयें है उन्हे किस प्रकार सुरक्षित रखे जिससे हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर न पड़े इसकी चर्चा की जाती है। इस क्षेत्र के अन्तर्गत शहरीकरण के कारण होने वाले खतरो पर भी चर्चा की जाती है तथा उसका निस्तारण और निवारण किस प्रकार किया जाए यह भी सोचा जाता है जिससे स्वच्छता और स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जा सके।

3.5.9 संस्थागत स्वच्छता

इस क्षेत्र के अन्तर्गत हम संस्थागत स्वच्छता और स्वास्थ्य की सुरक्षा की चर्चा करते है संस्थागत स्वच्छता के अन्तर्गत संस्था का निर्माण उसमें ventilation अर्थात शुद्ध हवा के आवगमन का रास्ता है या नहीं दरवाजे खिड़किया सही रूप में है या नहीं, फर्श कैसी है–सीलन युक्त भवन न हो नहीं तो अनेक बिमारियॉ होती है, शौचालय की व्यवस्था कैसी है वह स्वच्छ रहता है या नहीं उसमे स्वच्छता की व्यवस्था है या नही, शुद्ध पेयजल उपलब्ध है या नहीं और उसके पास स्वच्छता है या नहीं यह देखा जाता है और उसका उचित स्तर पर रखने का प्रयास और आदत का निर्माण किस प्रकार किया जाए इसकी चर्चा की जाती है।

इस प्रकार हम देखते है कि वे सभी क्षेत्र जो मानव जीवन को किसी न किसी रूप में प्रभावित करते है स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र के अन्तर्गत आता है।

3.5.10 दन्त स्वच्छता

मनुष्य के शरीर के प्रत्येक अंग की सफाई आवश्यक है। वैसे तो शरीर के प्रत्येक अंग की स्वच्छता हम प्रतिदिन करते है परन्तु इसमें दन्त स्वच्छता और सुरक्षा अत्यन्त प्रमुख है। दाँत को पहले सुबह और रात में खाना खाने के पश्चात् साफ करना, ब्रश को किस प्रकार करना, ब्रश या दातून कैसा हो दॉत से अधिक कठोर वस्तु न तोड़ना, बहुत गर्म या ठंडा पानी या खाद्य वस्तुओ का प्रयोग न करना यह सब ध्यान देने योग्य बाते है। मुँह से दुर्गन्ध आना या मसूड़ो से खून आना यह सब दाँत के स्वास्थ के लिए उचित नहीं। अतएव हमें दाँत की सफाई और सुरक्षा पर भी ध्यान देना चाहिए। यह क्षेत्र इसी से व्यक्तिगत क्षेत्र से भी जुड़ा है।

3.5.11 पर्यावरणीय स्वच्छता

स्वच्छता का एक प्रमुख क्षेत्र पर्यावारण है जो जल वायु भूमि से मिलकर बना है तथा मनुष्य को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। इसकी स्वच्छता का ज्ञान इसकी सुरक्षा से जुड़ा है। पानी की गन्दा न करना, भूमि से अधिक उर्वरकों को प्रयोग न करना, गाड़ियों में, घरों में एसी का प्रयोग कम करना, प्रदूषण की जॉच कराते रहना ही इसका रोक थाम का भी माध्यम है। पेड़ो की कटाई रोकना, शहरीकरण से प्रभाव को कम करना यह सभी विषय इस क्षेत्र अन्तर्गत आते है क्योंकि बहुत सारे रोग इन्ही अमुन्तलन के कारण मनुष्य को हो रहे है।

3.6. स्वच्छता का महत्व

स्वास्थ्य की दृष्टि से स्वच्छता का निम्नलिखित महत्व हैं–

- स्वच्छता को अपना कर रोगों से, बीमारियों से बचा जा सकता है।
- स्वच्छता बीमारियों और रोगों को प्रसार करने से रोकती है।
- स्वच्छता से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
- स्वच्छता पर्यावरण को संरक्षित रखने में सहायता करती है।
- स्वच्छता को अपनाकर पर्यावरण को भी सुरक्षित और संरक्षित रखा जा सकता है।
- स्वच्छता से व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

5. स्वास्थ्य विज्ञान के विभिन्न क्षेत्र कौन से है? विस्तार से लिखिए।

....

....

6. कृषि क्षेत्र किस प्रकार स्वास्थ्य को प्रभावित करता है?

....

....

3.7 सारांश

प्रस्तुत इकाई में हमने स्वास्थ्य विज्ञान (Hygiene) क्या है? किसे कहते हैं? और इसकी परिभाषा पढ़ी जैसे स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ है स्वस्थ्य करने की विद्या। यह वह अभ्यास है जो किसी जीव में बिमारी या रोग का कारण को बढ़ने से रोकता है। डब्ल्यू0एच0ओ0 के अनुसार ''स्वास्थ्य विज्ञान स्वास्थ्य को बनाए रखने या संभालने का और बिमारियों को फैलने से बचाने के लिए शर्त या अभ्यास है।''

स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य है प्रत्येक मनुष्य की शारीरिक वृद्धि और विकास और अधिक पूर्ण ही जीवन और अधिक तेजपूर्ण है।

स्वास्थ्य विज्ञान के विभिन्न क्षेत्र माने गए है–

1. व्यक्तिगत स्वच्छता
2. पर्यावरणीय स्वच्छता
3. दन्त स्वच्छता
4. संस्थागत स्वच्छता
5. स्वास्थ्य सम्बन्धित स्वच्छता
6. परिस्थितिकी विज्ञान सम्बन्धित स्वच्छता
7. व्यावसायिक स्वच्छता
8. कृषि स्वच्छता
9. खाद्य स्वच्छता
10. जलीय स्वच्छता
11. घरेलू स्वच्छता
12. सार्वजनिक

3.8 अभ्यास के प्रश्न

1. स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ बताते हुए उसकी प्रकृति का वर्णन कीजिए।
2. स्वास्थ्य विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
3. अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए हमें किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? अपने उत्तर को तर्क के माध्यम से स्पष्ट कीजिए।

3.9 चर्चा के बिन्दु

1. स्वच्छता के महत्व एवं उपयोगिता पर चर्चा कीजिए।
2. विभिन्न प्रकार की स्वच्छता को बनायें रखने के उपायों की चर्चा कीजिए।

3.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. सामान्य रूप से Hygiene (स्वास्थ्य विज्ञान) का अर्थ वह अभ्यास है जो किसी जीव में बिमारी या रोग का कारण को बढ़ने से रोकता है। स्वास्थ्य (Hygiene) विज्ञान, विज्ञान की एक शाखा भी है जो स्वास्थ्य के संवर्धन एवं संरक्षण के क्षेत्र से जुड़ा है। इसे स्वास्थ्य विज्ञान (Hygienic) भी कहा जाता है भिन्न–2 स्थानों पर भिन्न–2 सांस्कृतियो में यह एक प्रथा की तरह से भी ग्रहण की जाती है।
2. **विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार** ''स्वास्थ्य विज्ञान स्वास्थ्य को बनाए रखने या संभालने का और बिमारियों को फैलने से बचाने के लिए एक शर्त या अभ्यास है।''

3. सामान्य रूप से स्वास्थ्य को निम्न रूपों में परिभाषित कर सकते है–

- यह एक ऐसा विज्ञान है जो स्वास्थ्य को संरक्षित और स्थिर रखने में सहायता करता है।
- यह सफाई या इन्ही अच्छी आदतों की अभ्यास की अवस्था है जो स्वास्थ्य के लिए प्रवाहित होती है।
- यह वह विज्ञान है जो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक व्यव्हार के साथ आगे बढ़ता है।
- अभ्यास की वह अवस्था (जैसे सफाई) जो स्वस्थ्य के लिए आवश्यक है।

4. स्वास्थ्य विज्ञान का उद्देश्य है कि व्यक्ति का विकास पूर्ण हो वह रोग रहित जीवन जीये। उसका शारीरिक, मानसिक एवम् सामाजिक विकास पूर्णत्या लिये हुऐ हो तथा वह अपने स्वास्थ्य के प्रति नियमों का निरन्तर पालन करें।
5. स्वास्थ्य विज्ञान के विभिन्न क्षेत्र माने गए है–
   i. व्यक्तिगत स्वच्छता
   ii. पर्यावरणीय स्वच्छता
   iii. दन्त स्वच्छता
   iv. संस्थागत स्वच्छता
   v. स्वास्थ्य सम्बन्धित स्वच्छता
   vi. परिस्थितिकी विज्ञान सम्बन्धित स्वच्छता
   vii. व्यावसायिक स्वच्छता
   viii. कृषि स्वच्छता
   ix. खाद्य स्वच्छता
   x. जलीय स्वच्छता
   xi. घरेलू स्वच्छता
   xii. सार्वजनिक
6. स्वास्थ्य विज्ञान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र कृषि क्षेत्र भी है जहॉ कृषि कार्य करने वालो की सुरक्षा तथा स्वच्छता की चर्चा की जाती है साथ ही खेती में उपयोग किये जाने वाले पदार्थो जैसे यूरिया आदि का भी प्रयोग कितना और किस प्रकार हो तथा दुष्प्रभाव से कैसे बचा जाए इसका भी निर्धारण किस प्रकार हो यह भी निर्धारण करना तथा उसका दैनिक जीवन में प्रयोग एवं उसके लिए आदत का निर्माण किया जाता है।

3.11 कुछ उपयोगी पुस्तकें एवं संदर्भ

1. माथुर, एस.एस. (2001). *स्वास्थ्य मनोविज्ञान*. आगरा, विनोद पुस्तक मंदिर ।
2. चतुर्वेदी, अंशू (2001). *पब्लिक हेल्थ एण्ड हाइजीन*, गुल्ली बाबा पब्लिकेशन हाउस (पी) एलटीडी
3. सेन्टर फार डीजीज कन्ट्रोल प्रिवेन्शन (2007). नेशनल हेल्थ एजूकेशन स्टैण्डर्ड
4. सीमन्स–मोरटन, बी.जी.ग्रीन डब्ल्यू.एच. एण्ड गोटलाइब, एन.एच. (2005). *इन्ट्रोडक्शन टू हेल्थ एजूकेशन एण्ड हेल्थ प्रामोशन सेकेण्ड एडीशन*, वेवलण्ड प्रेस
5. वल्ड हेल्थ अर्गनाईजेशन (1998). *हेल्थ प्रमोशन सेकेण्ड एडीशन*, वेवलण्ड प्रेस
6. Hygine – Wikipedea
7. https://en.m.wokopedea.org.wiki
8. बाल मनोविज्ञान : बालविकास– डॉ डी0 एन0 श्रीवास्तव, डॉ प्रीति वर्मा

9. स्वस्थ्य एवं स्वस्थ्य जीवन – विज्ञान प्रसार

10. जन स्वस्थ्य और स्वच्छता –https://www.gullybaba.com

11. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा – डॉ एच0 एल0 खत्री

B.Ed.E-22
Health and Physical Education
(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा)

उ० प्र० राजर्षि टण्डन
मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

खण्ड– 02

स्वास्थ्य शिक्षा

इकाई–4	स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ, क्षेत्र एवं आवश्यकता	35–42
इकाई–5	स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य एवंपाठ्यक्रम	43–53
इकाई–6	स्वास्थ्य शिक्षा के तरीके एवं तकनीकें	54–65

खंड – 02 : स्वास्थ्य शिक्षा

खण्ड परिचय

प्रस्तुत खंड में स्वास्थ्य शिक्षा के विषय में विस्तार से चर्चा की गई है इस खंड को तीन इकाइयों में वर्णित किया गया है।

इकाई 4 में स्वास्थ्य शिक्षा अर्थ क्षेत्र और आवश्यकता को स्पष्ट किया गया है। शिक्षार्थियों को स्वास्थ्य और उसके अर्थ क्षेत्र एवं आवश्यकता के बारे में जानना भी आवश्यक है। प्रस्तुति इकाई में शिक्षार्थी स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ उसकी परिभाषा स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र तथा आवश्यकता पर विस्तृत अध्ययन करेंगे।

इकाई 5 में स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य एवं पाठ्यक्रम के विषय में वर्णन किया गया है।किसी कार्य का उद्देश्य एवं रूपरेखा की जानकारी ही साध्य तक पहुंचने में सुगमता होता है। प्रस्तुत इकाई में स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य क्या है? इस उद्देश्य के विभिन्न पहलुओं के साथ ही स्वास्थ्य शिक्षा एवं पाठ्यक्रम पर गहनता के साथ आप अध्ययन कर सकेंगे।

इकाई 6 में स्वास्थ्य शिक्षा की विधियां और तकनीकियों को स्पष्ट किया गया है। शिक्षार्थियों को स्वास्थ्य शिक्षा की विधियों और तकनीकी से परिचित होना आवश्यक है। प्रस्तुत इकाई में स्वास्थ्य शिक्षा की विधियाँ कौन–कौन है एवं इसके विभिन्न तकनीकों के बारे में विस्तार से आपअध्ययन करेंगे।

इकाई– 4 : स्वास्थ्य शिक्षा : अर्थ, क्षेत्र एवं आवश्यकता

इकाई की संरचना

4.1 प्रस्तावना

4.2 इकाई के उद्देश्य

4.3 स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा

4.3.1 स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ

4.3.2 स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषाएँ

4.4 स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र

4.4.1 सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा

4.4.2 स्वास्थ्य सेवाएँ

4.4.3 स्वास्थ्य निर्देश

4.4.4 स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्रों से सम्मिलित प्रमुख तत्व

4.5 स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता

4.6 सारांश

4.7 अभ्यास के प्रश्न

4.8 चर्चा के बिन्दु

4.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

4.10 कुछ उपयोगी पुस्तकें

4.1 प्रस्तावना

मनुष्य समाज की महत्वपूर्ण इकाई है। सामाजिक प्राणी है, उसे स्वस्थ तभी माना जा सकता है जब शरीर मन और आत्मा से पूरी तरह स्वस्थ हो तथा वह निरोगी होने के साथ ही सामाजिक गुणों से परिपूर्ण हो। स्वस्थ उसी व्यक्ति को माना जा सकता है जो सामाजिक मर्यादा का भी पालन करें।

स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास ज्यादा अच्छा होता है। अलग–अलग सभ्यताओं में स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ बदलता गया पर अधिकांशतः स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ को सही व वैज्ञानिक तरीके से नहीं समझा गया है। वास्तव में स्वास्थ्य शिक्षा में बहुत महत्वपूर्ण तत्वों का समावेश प्रस्तुति के अनुसार शिक्षा क्या है? किस क्षेत्र में आवश्यकता के बारे में विस्तार से वर्णन किया गया है।

4.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि –

1. स्वास्थ्य शिक्षा की अवधारणा को स्पष्ट कर सकेंगे।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के विभिन्न क्षेत्रों को पहचान सकेंगे।
3. स्वास्थ्य शिक्षा का प्रचार प्रसार कर सकेंगे।
4. स्वास्थ्य जागरूकता फैलाकर बीमारियों से बचा सकेंगे।

4.3 स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा

स्वास्थ्य शिक्षा के सम्प्रत्यय को उसके अर्थ एवं विभिन्न विद्वानों द्वारा दी गयी परिभाषाओं के माध्यम से अच्छी तरह से समझा जा सकता है। आइयें इसके सम्प्रत्यय/अवधारणा को समझने के लिए पहले हम इसके अर्थ को जानते है तत्पश्चात् विभिन्न परिभाषाओं के द्वारा जानेगें।

4.3.1 स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ

स्वास्थ्य शिक्षा दो शब्दों स्वास्थ्य एवं शिक्षा से बना है। शिक्षा का अर्थ है व्यवहार परिमार्जन तथा स्वास्थ्य का अर्थ है किसी विमारी या दुर्बलता की अनुपस्थित। अतः स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ किसी विमारी या दुर्बलता से बचाना, उसे दूर तथा उसके स्वास्थ्य को और अधिक अच्छा बनाने की प्रक्रिया से है।

जनमानस को स्वास्थ्य के सभी पहलुओं के बारे में शिक्षित करना स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। विस्तृत अर्थों में स्वास्थ्य शिक्षा के अंतर्गत पर्यावरण का स्वास्थ्य, दैहिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य, अध्यात्मिक स्वास्थ्य भी आ जाते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा ही व्यक्ति या व्यक्तियों के समूह से बर्ताव किया जाता है जो स्वास्थ्य की उन्नति, रख–रखाव और पुर्नप्राप्ति में सहायक होता है। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा एक स्वस्थ शरीर को पाया जाता है और एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का वास होता है। इस लिए हर व्यक्ति को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी रखना आवश्यक होता है। एक स्वास्थ्य रक्षक सामुदायिक कार्यक्रम सामान्य शैक्षिक कार्यक्रमों के लिये प्रयोग का अवसर देता है। स्वास्थ्य शिक्षा अपने लक्ष्य की प्राप्ति में व्यक्ति एवं समाज को प्रमुख स्थान देती है। स्वास्थ्य की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए व्यक्ति के द्वारा भली–भांति अपने स्वास्थ्य बनाए रखने को बल दिया जा रहा है। यदि मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक रहता है तो निश्चय ही उसके द्वारा अपने जीवन में उन्नति प्राप्त की जा सकती है। वह शारीरिक स्वास्थ्य के आधार पर विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का क्रियान्वयन भी कर पाता है। किसी भी देश की रक्षा उसके नागरिकों के द्वारा ही की जा सकती है। इसके लिए देश के नागरिकों का स्वस्थ होना आवश्यक है। स्वास्थ्य ही उन्हें विभिन्न प्रकार के क्रियाकलापों का क्रियान्वयन करने के लिए विशेष रूप से प्रोत्साहित करता है। स्वस्थ व्यक्ति ही निरोगी रहता है और उसे मानसिक रूप से प्रसन्नता प्राप्त होती है।

यही कारण है कि आज–कल इस पर विशेष बल दिया जा रहा स्वास्थ्य मनुष्य का सबसे बडा खजाना होता है। इसकी प्राप्ति व अच्छे कार्यों, संतुलित आहार तथा नित दिन व्यायाम करने से होता है। यह देखा जाता है कि जिन लोगों के द्वारा नित दिन विभिन्न प्रकार के शारीरिक क्रियाएॅ की जाती है, उनके द्वारा व्यायाम की ओर विशेष रूप से बल दिया जाता है। मनुष्य को स्वस्थ रखने हेतु विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य शिक्षा के अवधारणा के सम्बन्ध में हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य शिक्षा एक अभियान है जो जनसाधारण को ऐसे ज्ञान व आदतों के सीखने में सहायता प्रदान करता है जिससे वह स्वस्थ रह सकें। स्वास्थ्य शिक्षा से जनसाधारण जीवन की बदलती हुई अवस्थाओं में स्वस्थ रहकर समस्याओं का धैर्य से सामना करना सीखता है। कोई भी कार्य जनसाधारण को स्वास्थ्य विषयों में अगर जागरूक करता है, तो लोगों को स्वास्थ्य के सभी पहलुओं के बारे में सूचित करना 'स्वास्थ्य शिक्षा' कहलाता है। स्वास्थ्य शिक्षा ऐसा साधन है जिस माध्यम से कुछ विशेष योग्य शिक्षित व्यक्तियों की सहायता से जनता को स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान तथा विशिष्ट व्याधियों से बचने के उपायों का प्रसार किया जाता है।

जनशिक्षा की तरह स्वस्थ शिक्षा भी लोगों के ज्ञान भावना व्यवहार में परिवर्तन से संबंधित हैं। अपने स्वरूप में स्वास्थ्य संबंधी ऐसी आदतों को विकसित करने की ओर ध्यान देती है जो लोगों का स्वास्थ्य होने का अहसास पैदा कर सके। **विश्व स्वास्थ्य संगठन** का वर्ष 1954 की तकनीकी रिपोर्ट की इस परिभाषा से स्पष्ट है कि– स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं के बारे में जानने में सहायता प्रदान करता है। उचित व्यवहार उचित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने एवं बनाए रखने के लिए उत्तमदृ ष्टिकोण विकसित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा जनसाधारण के ज्ञान रवैया में बदलाव लाती है तथा स्वास्थ्य की देखरेख से जुडी उनकी आदतों व सोच को नया रूप प्रदान करती है।

4.3.2 स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा

स्वास्थ्य व शिक्षा के अर्थ को समझने के पश्चात् अब हम उसकी परिभाषा के संदर्भ में विचार करते हैं। जिससे स्वास्थ्य शिक्षा के सम्प्रत्यय को और अधिक स्पष्ट ढंग से समझा जा सकेगा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार– ''स्वास्थ्य शिक्षा स्वास्थ्य प्रद जीवन शैली और व्यवहारों को अपनाने और उनके बनाए रखने के लिए लोगों को सूचित, प्रेरित व सहायता करने की प्रक्रिया है। इस लक्ष्य को सुविधाजनक बनाने के लिए मानव आवश्यकता के रूप में पर्यावरण परिवर्तन के समर्थक है और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए व्यवसायिक प्रशिक्षण और अनुसंधनात्मक गतिविधियों का आयोजन करती है।''

ग्राउट (Grout) के अनुसार– "स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ यह है कि स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान को किसी तरह से शिक्षा द्वारा ठीक प्रकार से व्यक्तिगत तथा सामाजिक विचार में बदला जा सकता है।"

थामस वूड (Thomos Wood) के अनुसार– "स्वास्थ्य शिक्षा उन् अनुभवों का समूह है जिनके द्वारा व्यक्ति, बिरादरी, और कौम संबंधित आदतों, व्यवहारों और ज्ञान को प्राप्त करता है।"

सोफे के अनुसार– "स्वास्थ्य शिक्षा में स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान का निर्माण किया जाता है, व्यवहार परिवर्तन के विकल्पों की खोज की जाती है, उनके प्रभाव और परिणामों तथा उनके क्रियाकलापों के विकल्पों का अध्ययन किया जाता है जो प्रभावित व्यक्तियों के द्वारा स्वीकार किए जाते हैं।"

अध्यक्ष वृंद समिति – "स्वास्थ्य शिक्षा वह प्रक्रिया है जो स्वास्थ्य सूचना और स्वास्थ्य व्यवहारों के मध्य खायीं को पाटती है। स्वास्थ्य शिक्षा मनुष्य को अनुप्रेरित करती है कि वह सूचना को लेकर कुछ ऐसा करें जिससे वह

अधिक स्वस्थ बनने के लिए हानिप्रद कार्यों की उपेक्षा कर सके और ऐसी आदतों का निर्माण कर सके जो कि उपयोगी है।”

इस प्रकार उपरोक्त परिभाषाओं के आधार पर यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति के द्वारा स्वास्थ्य शिक्षा के आधार पर ही भली–भांति अपने स्वास्थ्य को सुचारू रूप से बनाए रखने की ओर बल दिया जाता है। यह व्यक्ति को उसके स्वास्थ्य के संबंध में सभी प्रकार की जानकारियां प्रदान करने हेतु लाभदायक मानी जाती है। यह उसे इस ओर आकर्षित करती है कि उसके द्वारा किस प्रकार अपने स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है। जिससे वह विभिन्न प्रकार के शारीरिक व मानसिक क्रियाओं का क्रियान्वयन भी आसानी से कर पाता है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा को विशेष रूप से लाभदायक माना जाता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. स्वास्थ्य शिक्षा क्या है? स्पष्ट कीजिए।

....

....

2. शिक्षा का अर्थ क्या है?

....

....

3. स्वास्थ्य शिक्षा पर डब्ल्यू.एच.ओ. (WHO) की परिभाषा बताइए?

....

....

4.5 स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र

स्वास्थ्य शिक्षा एक बहुत बडा व्यापक शब्द है। इसका क्षेत्र भी व्यापक है और यह स्वास्थ्य पहलुओं पर निर्भर है तथा निकटता से जुडा हुआ है। इन पहलुओं में आवास, आर्थिक सुरक्षा, कृषि या औद्योगिक समृद्धि आदि शामिल है।

स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र जीवन के सभी बच्चों से संबंधित है इसमें व्यक्तिगत जीवन, विद्यालयी जीवन, सामुदायिक जीवन, स्वास्थ्य केंद्र पर छात्रों के स्वास्थ्य का संरक्षण उनके स्वास्थ्य में आने वाले विकारों में लोगों की खोज एवं उनका निराकरण तथा उनके स्वास्थ्य समृद्धि हेतु उपयुक्त स्वास्थ्य नियमों से अवगत कराना है। इस प्रकार देखा जाए तो शिक्षा के क्षेत्र में भी व्यक्तिगत स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य विज्ञान तथा सामुदायिक स्वास्थ्य से संबंधित तथ्यों के ज्ञान की आवश्यकता है इसके आधार पर स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र को तीन भागों में बांटा जा सकता है।

1. सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा
2. स्वास्थ्य सेवाएं
3. स्वास्थ्य निर्देश

4.4.1. सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा

सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा सार्वजनिक पहलुओं पर विचार करता है या प्रकाश डालता है। सार्वजनिक शिक्षा स्वास्थ्य वातावरण को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, तथा सामाजिक दृष्टिकोण के अनुरूप बनाता है। समय–समय पर सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग एवं स्वास्थ्य संस्थाओं के द्वारा निर्देशों के रूप में दी जाती है। इस प्रकार की शिक्षा से आमजन का स्वास्थ्य संबंधी दृष्टिकोण बनता है।

4.4.2 स्वास्थ्य सेवाएं

स्वास्थ्य सेवाओं को सभी प्रकार के स्वास्थ्य कार्यक्रमों में शामिल करना चाहिए इससे छात्र स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो सकेंगे स्वास्थ्य सेवाएं समय और दिशा के उपयोग की भी जानकारी प्रदान करती हैं। स्वास्थ्य सेवा ऐसी सेवा है जो जनता या किसी विशेष समूह को चिकित्सा, उपचार या देखभाल प्रदान करती है।स्वास्थ्य सेवाओं को दो वर्गों में बाटा जा सकता है– 1. सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाएं 2. व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवाएं।

4.4.3 स्वास्थ्य निर्देश

स्वास्थ्य निर्देशों के माध्यम में छात्रों में स्वस्थ आदतों स्वास्थ्य कुशलता सीखने तथा स्वास्थ्य पूर्ण गुण का विकास करने में सहायता प्राप्त होती है। यह निर्देश समाज को स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं रोगों को रोकथाम करने में मदद करती है।

4.4.4 स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्रों से सम्मिलित प्रमुख तत्व

स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में सम्मिलित प्रमुख तत्व निम्नलिखित है–

- शारीरिक अभ्यास
- आपातकालीन परिस्थिति में प्राथमिक चिकित्सा
- घरेलू और सामुदायिक स्वच्छता
- वायु, प्रकाश, जल पोषक आहार
- संक्रमक रोगों एवं बीमारियां से बचाव
- मानसिक स्वास्थ्य
- लैंगिक स्वास्थ्य
- सांवेगिक स्वास्थ्य
- परिवारिक स्वास्थ्य की रक्षा
- जन समान्यकों स्वास्थ्य नियमों की जानकारी प्रदान करना
- विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम

इस प्रकार हम देखते हैं कि स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र वास्तव में बहुत व्यापक है यह मानव जीवन के सभी शाखाओं अर्थात व्यक्तिगत जीवन, स्कूली जीवन, और सामुदायिक जीवन को समाहित किये हुए है।

4.5 स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता

स्वास्थ्य जीवन के मूलभूत आधार के साथ एक नियोजित परिणाम है स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार है। अच्छे स्वास्थ्य का आरंभ शैशव काल से होता है और वह एक स्वस्थ व्यक्ति के रूप में विकसित होता है। स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करता है। स्वास्थ्य शिक्षा से राष्ट्र के अर्थव्यवस्था में सुधार हो सकता है। हमारे राष्ट्र में महत्वपूर्ण समस्या स्वास्थ्य शिक्षा का अभाव है जिसे नियंत्रित करने के अलावा स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में सिखाना आसान है। बेहतर स्वास्थ्य शिक्षा जीवन के जोखिम को कम कर सकती है। स्वास्थ्य शिक्षा की जानकारी का अभाव बहुत विनाशकारी है। हृदय रोग, कुछ प्रकार के कैंसर और गठियाँ आदि जैसे रोग कुछ

सामान्य प्रकार की अनियमितताओं का ही परिणाम है। इन्हीं बीमारियों से संबंधित वार्षिक मौतों की एक बडी संख्या है।

सिर्फ स्वास्थ्य शिक्षा ही तंबाकू, खराब पोषण, दवा, शराब के सेवन के दुष्प्रभाव के बारे में ज्ञान फैला सकती है। प्रमाणित स्वास्थ्य शिक्षक सकारात्मक स्वास्थ्य शिक्षा को बढावा देने के लिए सर्वोत्तम अवसर प्रदान कर सकते हैं। वे उन्हें किशोरावस्था के बारे में ज्ञान प्रदान कर सकते हैं। प्रत्येक सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (डाक्टर, नर्स या फरमासिस्ट) स्वास्थ्य शिक्षक होते हैं। हमारी सरकार ने स्वास्थ्य शिक्षा टीकाकरण सुविधाओं और सामान्य बीमारियों के इलाज के लिए पूरे देश में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र स्थापित किए हैं।

- स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता इसलिए है क्योंकि यह शिक्षा परिवार और समाज में अच्छे स्वास्थ्य और सुरक्षित रीति, रिवाज व आदतों के महत्व के प्रति स्पष्ट दृष्टिकोण विकसित करती है।
- स्वास्थ्य शिक्षा नित्य के जीवन में स्वास्थ्य परक अच्छी आदतें डालने के रुझान को उत्तरोत्तर उत्साहित करती हैं।
- विद्यार्थियों के स्वास्थ्य से जुडी जानकारी व उनके क्षेत्रों के बारे में बताती है तथा शिक्षित करती है। इस तरह उन्हें निजी व सामाजिक जीवन स्वास्थ्य समस्याओं को बेहतर ढंग से समझने व उनसे निपटने में समर्थ बनाती है।
- स्वास्थ्य शिक्षा जनसाधारण को मानव शरीर की बुनियादी प्रणालियों व कार्यों से अवगत कराती है।
- जैविक सामाजिक व शारीरिक विज्ञान में स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी के कई स्रोतों का सार्थक उपयोग किये जाने योग्य बनाती है।
- स्वास्थ्य शिक्षा से सम्बन्धित जनसाधारण को सामाजिक जीवन व पारिवारिक जिंदगी के स्वभाव संबंधी गहरा ज्ञान प्रदान करती है।
- जनसाधारण को परिवारिक नियंत्रण का ध्यान रखने का हिदायत देकर उनके अंदर जिम्मेदारी व आपसी सहयोग की भावना विकसित करती है।
- स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता इसलिए अधिक है क्योंकि यह दिव्यांगों, अंगहीनो व लाचारों की शिक्षा में योगदान देती है। उन्हें उपलब्ध शैक्षणिक सुविधाओं का अधिक से अधिक लाभ लेने के प्रति उत्साहित करती है।

स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता विगत सालों से दिनों दिन बढती जा रही है। इसकी वजह यह है कि मीडिया की ओर से सामाजिक व स्वास्थ्य सेवाओं पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है। इससे लोगों में स्वास्थ्य चिंता के साथ साथ सूझ भी बढती जा रही है। वर्तमान में अच्छी स्वास्थ्य शिक्षा दुनियाभर के देशों के लिए सामाजिक उद्देश्य ही बन गई है। स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता इसलिए अधिक है क्योंकि इसका मुख्य लक्ष्य व्यक्ति के लिए सर्वोत्तम एवं सर्वोपरि स्वास्थ्य सुनिश्चित करना है। ऐसे सर्वपक्षीय स्वास्थ्य में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक आयामों समेत लगभग सभी पक्ष शामिल हैं जो कि व्यक्ति को स्वस्थ व अच्छा नागरिक बना सकते हैं। यही कारण है कि स्वास्थ्य शिक्षा को शिक्षा की सबसे बडी आवश्यकता माना जाने लगा है।

स्वास्थ्य शिक्षा एक महत्वपूर्ण विषय है। भारत मे एक बहुत बडी आबादी जिसमें बहुत लोग अनपढ़ हैं, तथा स्वस्थ रहने और उसके तरीकों को नही जान पाते हैं इसलिए हर साल लोग अज्ञानता के कारण मर जाते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से लोगों को जागरूक करना आवश्यक हो जाता है। कुछ डाक्टर और नर्श, फार्मासिस्ट या स्वास्थ्य कार्यकर्ता पूरे भारत की जनसंख्या को स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं, मगर बडी संख्या में पुरुष महिलाएं और स्वैच्छिक संगठन आगे आए तो स्वास्थ्य शिक्षा को आगे चलाया जा सकता है जो पूरे देश में अधिक से अधिक स्वास्थ्य शिक्षा का संदेश दे सकते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा में लोगों की इस तरह की भागीदारी से तत्काल स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में त्वरित पहल होगी।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तरों से अपने उत्तरों का मिलान कीजिए।

4. स्वास्थ्य शिक्षा का क्षेत्र क्या है?

....

....

5. स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकताओं को बताइए।

....

....

4.6 सारांश

स्वास्थ्य शिक्षा की प्रासंगिकता को हम लोग नकार नहीं सकते शारीरिक अनुशासन स्वास्थ्य की महत्ता को समझते हुए वर्तमान परिवेश में लगभग हर व्यक्ति या मानता है कि एक उत्पादक एवं संतुष्टि पूर्ण जीवन के लिए स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। स्वास्थ्य शिक्षा उत्तम स्वास्थ्य के द्वारा बच्चों को शारीरिक व मानसिक विकास ज्यादा अच्छा हो सकता है। अब तेजी से आम लोगों में व्यायाम तथा योग की महत्ता तथा उपयोगिता का ज्ञान व आभास होने लगा है उसका लोग प्रायः प्रयोग करने लगे हैं।

अमेरिका में कुछ अध्ययन ऐसे हुए है जिनसे पता चलता है कि शारीरिक क्रियाएं करने वाले लोग उन लोगों की तुलना में लक्ष्य प्राप्ति के अधिक नजदीक हैं जो लोग शारीरिक क्रिया या व्यायाम नहीं करते थे। स्वास्थ्य शिक्षा सिर्फ किताबों तक या निर्देशों तक सीमित नहीं होनी चाहिए अभी तो उसके लिए अनुसंधानों द्वारा हुई उपलब्धियों पर एक मजबूत कार्यक्रम बनाना भी चाहिए और उसे चलाना भी चाहिए ताकि सभी लोग उसका लाभ ले सके।

4.7 अभ्यास के प्रश्न

1. शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा को स्पष्ट कीजिए।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्रों को विस्तार से लिखिए।
3. स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकताओं को लिखिए।

4.8 चर्चा के बिन्दु

1. स्वास्थ्य शिक्षा की वर्तमान में उपयोगिता की चर्चा कीजिए।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के क्षेत्र में सम्मिलित प्रमुख तत्वों के विषय में चर्चा कीजिए।

4.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. स्वास्थ्य शिक्षा जनसाधारण को विषयों में अगर जागरुक करता है लोगों को स्वास्थ्य के सभी पहुलुओं के बारे में सूचित करता है तो वह स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। अर्थात जनमानस को स्वास्थ्य के बारे में बताना और उनको उसके बारे में शिक्षित करना ही स्वास्थ्य शिक्षा है।

2. स्वास्थ्य शिक्षा उन अनुभवों का समूह है जिनके द्वारा व्यक्ति बिरादरी और कौम सम्बन्धित आदतों, व्यवहारों और ज्ञान को प्राप्त करता हैं।
3. डब्लू.एच.ओ. की परिभाषा स्वास्थ्य शिक्षा स्वास्थ्य प्रद जीवन शैली और व्यवहारों को अपनाने और उनके बनाए रखने के लिए लोगों को सूचित, प्रेरित व सहायता करने की प्रक्रिया है। इस लक्ष्य को सुविधाजनक बनाने के लिए मानव आवश्यकता के रूप में पर्यावरण परिवर्तन के समर्थक है और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए व्यवसायिक प्रशिक्षण और अनुसंधनात्मक गतिविधियों का आयोजन करती है।
4. स्वास्थ्य शिक्षा को तीन क्षेत्रों में बाटॉ गया–
   i. सार्वजनिक स्वास्थ्य शिक्षा।
   ii. स्वास्थ्य सेवाएँ।
   iii. स्वास्थ्य निर्देश।
5. स्वास्थ्य शिक्षा, अच्छे स्वास्थ्य और सुरक्षित रीति, रिवाज व आदतों के महत्व के दृष्टिकोण विकसित करता है। स्वास्थ्य शिक्षा मानव शारीर के बुनियादी प्रणालियों व कार्यों को अवगत कराती है।

4.10 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. पश्चात्य दर्शन के संप्रदाय, शोभा निगम, 2009
2. शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, बीडी शर्मा, सिंह, 1994
3. भोजन एव पोषण, शबनम मसीह, 2010
4. क्रीड़ा मनोविज्ञान, योगेंद्र पांडे, 1990
5. स्वास्थ शिक्षा, डॉ0 एस एन सिंह
6. स्वास्थ्य तथा खेल पोषण, नारायण मूर्ति, 2019
7. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा और योग, चौधरी, शुक्ला, भदौरिया, 2017
8. पर्यावरण शिक्षा एवं स्वच्छता, डॉ राय, एसपी सुखिया, 2020

इकाई– 05 : स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य एवं पाठ्यक्रम

इकाई की संरचना

5.1 प्रस्तावना

5.2 इकाई के उद्देश्य

5.3 स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य

5.3.1 नागरिक के उत्तरदायित्व का उद्देश्य

5.3.2 आर्थिक कुशलता का उद्देश्य

5.3.3 मानवीय सम्बन्धों में सुदृढ़ता का उद्देश्य

5.3.4 व्यक्ति के भावात्मक विकास का उद्देश्य

5.3.5 दिशा निर्देशन का उद्देश्य

5.3.6 स्वास्थ्य के प्रति प्रोत्साहित किये जाने का उद्देश्य

5.3.7 जानकारी प्रदान करने का उद्देश्य

5.3.8 सकारात्मक अभिवृत्तियों के विकास का उद्देश्य

5.3.9 उपचारात्मक उपाय का उद्देश्य

5.3.10 संक्रामक रोगों से बचाव का उद्देश्य

5.3.11 सामाजिक स्वास्थ्य की रक्षा के नियमों की जानकारी देने का उद्देश्य

5.4 स्वास्थ्य शिक्षा की पाठ्यचर्या

5.4.1 मनोसामाजिक विकास के लिए आवश्यक कौशल

5.4.2 स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम का अभिकल्प या प्रारूप

5.4.3 स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यचर्या से पूर्व आवश्यकताएं

5.4.4 वैकल्पिक पाठ्यचर्या अभिकल्प

5.4.5 स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम की समीक्षा

5.4.6 पाठ्यक्रम में व्यावसायिक प्रशिक्षण सम्भावनाएं

5.5 सारांश

5.6 अभ्यास के प्रश्न

5.7 चर्चा के बिन्दु

5.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

5.9 कुछ उपयोगी पुस्तकें

5.1 प्रस्तावना

मनुष्य की शारीरिक सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ स्वास्थ्य शिक्षा का महत्वपूर्ण आधार है। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति के सकुशल जीवन के प्रमुख आधार है। इसलिए स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों का निर्धारण करके स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम का भी निर्धारण स्वास्थ्य शिक्षा में महत्व रखता है। शारीरिक वृद्धि और विकास हेतु स्वास्थ्य शिक्षा पर विशेष बल दिया जा रहा है। पर्यावरण बदलाव, बदलती जीवन शैली तथा खान–पान में अनियमितता के चलते मौजूदा दौर में स्वास्थ्य शिक्षा पर बल देना और आवश्यक हो गया है। नई पीढी के शिक्षार्थियों के लिए जन जागरूकता हेतु स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य संमुचित व संतुलित होना चाहिए, जिससे मानव समाज के सदस्य के नाते दूसरों के साथ मिलकर रहना तथा सहयोग प्रदान करना आवश्यक है। मानव की असंख्य मनोवैज्ञानिक समस्याएं भी सामाजिक आवश्यकताओं के साथ पनपी हैं, जिनसे मानसिक तनाव संवेगों का नियंत्रण तथा व्यर्थ समय का समुचित उपयोग जैसे समस्याएं प्रमुख हैं। स्वास्थ्य शिक्षा इस स्थिति में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकती है। जहां विश्व में अन्य क्षेत्रों के प्रगति के साथ ही अनेक प्रकार के रोग एवं विमारीयॉ भी उपजी हैं, वही इन रोगों के उपचार के लिए अधिक चिकित्सालयों का निर्माण तथा रोगों के उपचार पर अधिक खर्च होने लगा है।

5.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप इस योग्य हो जाएंगे कि–

1. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों को बता सकेंगे।
2. स्वास्थ शिक्षा के उद्देश्यों के आधार की चर्चा कर सकेंगे।
3. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों के आधार पर समाज के विभिन्न क्षेत्रों में प्रयोग हेतु आकलन कर सकेंगे।
4. स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम का ज्ञान प्राप्त कर उसका उपयोग कर सकेंगे।
5. स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम के आधार बिंदु को समझ सकेंगे।
6. स्वास्थ्य शिक्षा हेतु एक व्यवस्थित कार्यक्रम बना सकेंगे।

5.3 स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य

स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक नागरिक में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के प्रति जागरूकता पैदा करना है। इसके लिए स्वास्थ्य रक्षा के नियमों से लोगों को परिचित कराना, उसकी महत्ता को समझाना और उनमें जागरूकता पैदा करके स्वास्थ शिक्षा के कार्यक्रमों को एक आंदोलन के रूप में जन–जन तक फैलाना है। इससे राष्ट्र का भी हित होगा एवं जनसाधारण और राष्ट्र हित में यह आवश्यक भी होगा।

कोई आदमी तभी अपने जीवन का आनंद उठा सकता है जब वह शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहें। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास करता है, इसलिए मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी शारीरिक स्वास्थ्य अनिवार्य है। ऋषियों ने कहा है **''शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्''** अर्थात यह शरीर ही धर्म का श्रेष्ठ साधन है। यदि धर्म में विश्वास रखते हैं और स्वयं को धार्मिक कहते हैं तो अपने शरीर को स्वस्थ रखना हमारा पहला कर्तव्य है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं है तो जीवन भार स्वरूप हो जाता है।

लोगों को स्वास्थ्य के सभी पहलुओं के बारे में शिक्षित करना स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। स्वास्थ्य शिक्षा ऐसा साधन है जिससे कुछ विशेष योग्य एवं शिक्षित व्यक्तियों की सहायता से जनता को स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान तथा औपसर्गिक एवं विशिष्ट व्याधियों से बचने के उपायों का प्रसार किया जाता है।

विस्तृत अर्थों में देखा जाए तो स्वास्थ्य शिक्षा के अंतर्गत पर्यावरण का स्वास्थ्य, दैनिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावात्मक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य सभी आ जाते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा

के द्वारा ही व्यक्ति या व्यक्तियों का समूह ऐसा बर्ताव करता है जो स्वास्थ्य उन्नति रखरखाव और पुर्नप्राति में सहायक हो।

स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा जनसाधारण को समझाने का प्रयास किया जाता है कि उसके लिए क्या लाभप्रद और हानिप्रद है तथा इनसे साधारण बचाव कैसे किया जाए संक्रामक रोगों जैसे चेचक है और विसूचिका इतिहास के टीके लगवा कर हम कैसे अपनी सुरक्षा कर सकते हैं। स्वास्थ्य शिक्षक ही जनता से संपर्क स्थापित कर स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक नियमों का उन्हें ज्ञान कराता है। इस योजना से लोग यथाशीघ्र स्वास्थ्य रक्षा संबंधी नियमों से परिचित हो जाते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा से तत्काल लाभ पाना कठिन होता है क्योंकि इससे अधिकतर समय स्वास्थ शिक्षक का लोगों का विश्वास प्राप्त करने में लग जाता है।

मेडिकल के क्षेत्र में कार्य करने वाले प्रत्येक व्यक्ति को रोग उपचार के अतिरिक्त किसी न किसी रूप में स्वास्थ्य शिक्षक के रूप में भी कार्य करने की क्षमता रखनी पडती है। इसका सफलतापूर्वक प्रसार स्वयं सेवकों द्वारा होता है। स्वास्थ्य शिक्षकों एवं स्वयं सेवकों के लिए यह आवश्यक है कि वे आधुनिकतम स्वास्थ्य एवं चिकित्सा संबंधी ज्ञान से अपनी योग्यता बढाते रहें, जिससे उस ज्ञान का सही स्थान पर उचित रूप से स्वास्थ्य शिक्षा के अंतर्गत जनता के अलावा प्रसार एवं उपयोग कर सकें।

स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर की उस अवस्था से है जिसमें शरीर के सभी अंग–प्रत्यंग, मन और बुद्धि प्राकृतिक रूप से कार्य करने के लिए समर्थ समझें। स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारी या दुर्बलता से बचने से नहीं बल्कि शारीरिक मानसिक व सामाजिक रुप से स्वस्थ्य बने रहने से है।

किसी भी शिक्षा के लिए पूर्व में ही विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों का निर्धारण किया जाता है। उन उद्देश्यों की प्राप्ति करने हेतु शिक्षा प्रक्रिया को संचालित भी किया जाता है। जब तक किसी विषय के संबंध में पर्याप्त उद्देश्यों का निर्धारण नहीं किया जाता तब तक उस विषय के प्रति सभी के प्रति सक्रियता को प्राप्त नहीं किया जा सकता है। इसलिए अति आवश्यक माना जाता है कि स्वास्थ्य शिक्षा के संबंध में भी निर्धारित किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के उद्देश्यों के संबंध में जानकारी प्राप्त की जाए। स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यओं का वर्णन निम्नलिखित रुप से किया जा सकता है।

5.3.1 नागरिक के उत्तरदायित्व का उद्देश्य

स्वास्थ्य शिक्षा का यह भी उद्देश्य माना जाता है कि इसके आधार पर नागरिकों का विशेष रूप से अपने देश के प्रति उत्तरदायित्व का ज्ञान प्रदान किया जायें। यह देखा जाता है कि देश के प्रति नागरिकों के द्वारा सभी प्रकार के उत्तरदायित्व को निभाने के उपरांत ही देश तथा स्वयं के हितों की पूर्ति की जा सकती है। जब तक वह देश के प्रति अपने सभी प्रकार के कर्तव्यों का निर्वहन नहीं करता है तब तक उसके द्वारा पूर्ण रूप से स्वयं का विकास भी नहीं किया जा सकता है। इसलिए अति आवश्यक है कि व्यक्ति के द्वारा विशेष रूप से अपने उत्तरदायित्व के निर्वहन की ओर बल दिया जाए।

आज देश को ऐसे नागरिकों की आवश्यकता है जो पूर्ण रूप से स्वस्थ्य हो। जब तक उन्हें पूर्ण रूप से स्वास्थ्यता प्रदान नहीं की जाती है तब तक वह भली–भांति उन्नति की ओर अग्रसर नहीं हो सकते है। इसलिए उन्हें स्वास्थ्य शिक्षा के आधार पर अपने व्यक्तित्व का विकास करने की ओर प्रोत्साहित किया जाना अति लाभदायक माना जाता है जिससे उनके द्वारा भली–भांत पूर्णता की ओर विकसित हुआ जा सकता है।

5.3.2 आर्थिक कुशलता का उद्देश्य

जब तक मनुष्य के द्वारा अपने दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु बल नहीं दिया जाता है, तब तक उसके द्वारा पूर्ण रूप से उन्नति की ओर अग्रसर नहीं हुआ जा सकता है। इसलिए उसे आर्थिक क्षेत्र में उन्नति

प्रदान किया जाना विशेष रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है, जिसके फलस्वरूप उसके द्वारा अपने दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति भली प्रकार से की जा सकती है। जब तक मनुष्य के द्वारा शारीरिक रूप से स्वस्थ्यता प्राप्त नहीं की जाती तब तक वह भली–भांति विभिन्न प्रकार के आर्थिक क्रियाओं को नहीं कर पाता है। इसलिए यह अति आवश्यक हो जाता है कि व्यक्ति को शारीरिक रूप से क्रियाओं को करते हेतु आर्थिक कुशलता प्रदान करने के लिए विशेष रूप से स्वास्थ्यता प्रदान की जानी चाहिए।

5.3.3 मानवीय सम्बन्धों में सुदृढ़ता का उद्देश्य

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज में रहकर ही उसके द्वारा भली–भांति उन्नति की ओर आग्रसित हुआ जाता है। तब तक वह समाज में रहता है जब तक उसके द्वारा पूर्णता की ओर अग्रसर हुआ जाता है। समाज के ही द्वारा उसके समक्ष उपस्थित होने वाले सभी प्रकार की समस्याओं का निराकरण करने के लिए उसका सहयोग प्रदान किया जाता है। यही कारण है कि मनुष्य के द्वारा समाज के साथ मिलकर तथा समाज के साथ संबंध स्थापित करके कार्य करने के आवश्यक माना जाता है। यदि व्यक्ति अपने आप ही स्वस्थ नहीं होता है तो निश्चय ही इससे उसके द्वारा भली–भांति समाज के विभिन्न लोगों के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं किया जा सकता है। इसलिए यह अति आवश्यक है कि व्यक्ति के द्वारा विशेष रूप से समाज के साथ सामंजस्य करने की ओर बल दिया जाए। इसके लिए उसे स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान किया जाना विशेष रूप से लाभदायक होगा।

5.3.4 व्यक्ति के भावात्मक विकास का उद्देश्य

भावनाओं के अभाव में व्यक्ति पशु के समान होता है। जिस व्यक्ति में भावनाओं का समावेश नहीं होता उस व्यक्ति को पूर्ण रूप से विकसित नहीं माना जा सकता है। परिवार तथा समाज के विभिन्न लोगों के साथ संबंधों को स्थापित करने हेतु व्यक्ति का इन भावनाओं के द्वारा ही उसका सहयोग प्रदान किया जाता है। इसके लिए भी व्यक्ति को स्वास्थ्य संबंधित शिक्षा प्रदान की जानी विशेष रूप से लाभदायक मानी जाती है।

5.3.5 दिशा निर्देशन का उद्देश्य

किसी भी कार्य करने से पूर्व उसके संबंधों में दिशा निर्देश प्राप्त किए जाने अति आवश्यक माने जाते हैं। यह देखा जाता है यदि व्यक्ति को उपयुक्त रूप से दिशा निर्देश प्रदान किए जाते हैं तो निश्चय ही वह उसके आधार पर पूर्णता की ओर विकसित हो सकता है। इसी प्रकार जिस व्यक्ति के द्वारा अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाता है उस समय के लिए वह अति आवश्यक हो जाता है कि वह स्वास्थ्य शिक्षा का अध्ययन करें। इसके द्वारा ही स्वास्थ्य बनाए रखने की और विशेष रूप से प्रोत्साहित हो पाता है।

5.3.6 स्वास्थ्य के प्रति प्रोत्साहित किये जाने का उद्देश्य

प्रायः यह देखा जाता है कि जब तक लोगों को किसी कार्य के प्रति प्रोत्साहित नहीं किया जाता है तब तक उनके द्वारा भली–भांति कार्य के प्रति लगाव उत्पनन नही होता है और न ही उन्नति प्राप्त की जा सकती। अतः आवश्यकता इस बात की है कि व्यक्ति को विशेष रूप से स्वास्थ्य शिक्षा की ओर भी प्रोत्साहित किए जाएं। जिससे उसके द्वारा पूर्ण रूप से स्वयं के स्वास्थ्य को बनाए रखने तथा अन्य लोगों को स्वास्थ्य रहने हेतु प्रोत्साहित कर सकें।

5.3.7 जानकारी प्रदान करने का उद्देश्य

देश में विभिन्न प्रकार की बीमारियों की भरमार हैं। कुछ बीमारियों तो ऐसी है कि यदि बीमारियों के संबंध में रक्षात्मक उपायों को व्यक्ति के द्वारा अपनाया जाता है तो निश्चय ही वह इसके आधार पर बीमारी को उत्पन्न नहीं होने दे सकता। परंतु यह तभी सम्भव है जब उसे इसकी जानकारी हो। इस प्रकार व्यक्ति के स्वास्थ्य को

बनाये रखने के लिए यह आवश्यक है कि उसे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली विमारीयों एवं कारकों की जानकारी प्रदान की जाये। जिससे उसके द्वारा पूर्ण रूप से विकसित हुआ जा सकता है।

5.3.8 सकारात्मक अभिवृत्तियों के विकास का उद्देश्य

अच्छे स्वास्थ्य के लिए जहां एक और ज्ञान की आवश्यकता है वहीं दूसरी ओर उपयुक्त अभिवृत्तियों का विकास का भी अपना महत्व है। कोई भी छात्र अपने लक्ष्य को सफलतापूर्वक तब तक प्राप्त नहीं कर सकता जब तक सकारात्मक अभिवृत्ति उस कार्य के प्रति ना हो। स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य छात्रों में अच्छी सोच, आदतों, सकारात्मक अभिवृत्तियों का विकास करना है, उन्हें अपनी क्षमता से अवगत कराना है।

5.3.9 उपचारात्मक उपाय का उद्देश्य

छात्रों के सामान्य स्वास्थ्य को डॉक्टर द्वारा जांच कराने एवं विद्यालय में बच्चों के शारीरिक निरीक्षण व परीक्षण से उनकी विकलांगता व असमर्थताओं तथा बीमारियों का पता चल जाने पर ऐसे बच्चों के लिए सुधारात्मक उपाय सुझाए जाते हैं। गहन बीमारी या दोष के बारे में माता–पिता को सूचित किया जाता है। कुछ ऐसे शारीरिक अंगों के दोषों जैसे दृष्टि दोष, दांतों की बीमारी, तुतलाना, हकलाना, टांसिल, शारीरिक विकृति तथा चप्टे पैर आदि का पता लगाना व उन्हें दूर करने के लिए उपयुक्त चिकित्सा की व्यवस्था करना स्कूल का उत्तरदायित्व है।

5.3.10 संक्रामक रोगों से बचाव का उद्देश्य

स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य यह भी होना चाहिए संक्रामक रोगों से रक्षा कैसे करें? रोगों की रोकथाम से पूर्व यह जानना आवश्यक है कि संक्रामक रोगों का जन्म किन कारणों से होता है। प्रभाव कितनी देर तक रहता है? इनके लक्षण क्या है? इनसे बचने के उपाय व उनके रोकथाम कैसे की जा सकती है? क्योंकि यह रोग फैलने के बाद भयंकर रूप धारण कर लेते हैं जिसे महामारी कहते हैं।

5.3.11 सामाजिक स्वास्थ्य की रक्षा के नियमों की जानकारी देने का उद्देश्य

स्वास्थ शिक्षा के महत्वपूर्ण उद्देश्य में से एक उद्देश्य है सामाजिक दृष्टि से मानव को रहन–सहन की जानकारी प्रदान करना है। क्योंकि यदि कोई व्यक्ति के मानसिक रूप से संक्रमित है तो वह समाज के लिए खतरा पैदा कर सकता है। केवल अपने कल्याण के लिए ही नहीं अपितु समाज कल्याण की भावना से व्यक्ति को स्वस्थ रखा जा सकता है। अतः आवश्यक है कि सभी नागरिक दायित्व के प्रति उत्तरदायी हो और मनुष्यों को सामाजिक स्वास्थ्य संबंधी उन अपराधों से अवगत कराएं जो दैनिक जीवन में प्रायः करते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा का चरम लक्ष्य जीवन को सुंदरतम् बनाना होता है। ऐसे जीवन की रचना करना जब व्यक्ति को अधिकतम जीने और उत्तम सेवा करने योग्य बना दें। इस प्रकार स्वास्थ शिक्षा सामाजिक जीवन में बडा योगदान कर सकती है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. स्वास्थ्य शिक्षा के पाँच उद्देश्य लिखिए?

....

....

2. स्वास्थ्य शिक्षा अन्तर्गत आने वाले प्रमुख स्वास्थ्य कौन–कौन से है?

....

....

5.4 स्वास्थ्य शिक्षा की पाठ्यचर्या

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ केवल यह नहीं है कि बच्चों की बीमारियों के फैलने और उनके रोकने की जानकारी दी जाए। बल्कि जरूरत इस बात की है कि बच्चे और उनका समुदाय किस प्रकार के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करते हैं, उसकी जानकारी दी जाए। इन बीमारियों का कारण केवल जैविक नहीं बल्कि इसके सामाजिक और पर्यावरणीय पहलू भी है। परंपरागत धारणा स्वास्थ्य शिक्षा पर बेकार का दबाव डालती है कि यह किसी व्यक्ति के बर्ताव में बदलाव लाकर उसकी सेहत को उन्नत कर सकती है। स्वास्थ्य की बहुआयामी समझ को ध्यान में रखते हुए स्कूली पाठ्यचर्या में स्वास्थ्य शिक्षा की बहुत सी संकल्पनाओं को विभिन्न विषयों के द्वारा पढाया जा रहा है।इनमें पर्यावरण अध्ययन, भाषा, समाज शास्त्र, विज्ञान व शारीरिक शिक्षा, योग और जनसंख्या शिक्षा शामिल है। यही कारण है कि विभिन्न विषयों के शिक्षकों के बीच और अधिक सहयोग और समन्वय की दरकार है जो स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा से जुड़े विषयों को पढाते हैं। यहां यह भी आवश्यक है कि विभिन्न स्कूली अवस्थाओं पर विकासात्मक जरूरतों और बौद्धिक योग्यताओं के आधार पर श्रेणीबद्ध किया जाए।

उदाहरण के लिए प्राथमिक स्तर पर व्यक्तिगत तथा पर्यावरण स्वच्छता मिड–डे–मील के प्रावधानों, स्वास्थ्य जांच आदि पर अधिक बल दिया जाना चाहिए। विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, तथा पर्यावरण अध्ययन से मिली जानकारी को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा की पाठ्यचर्या में स्वास्थ्य की अवधारणा, बीमारी तथा स्वास्थ्य में निर्णायक भूमिका अदा करने वाले पर्यावरणीय घटकों को भी शामिल करने की पहल करनी चाहिए। इसे महज सिद्धांत के रूप में दोहराए जाने की नहीं बल्कि अनुभाविक अधिगम की तरह रखने की जरूरत है जिससे इन अवधारणाओं को मजबूती प्रदान कर सके तथा विद्यार्थियों ने दूसरे विषयों में जो सीखा है वे उन्हें अपने जीवन के अनुभव में उतार सके। इस प्रकार की पहल तभी सफल हो सकती है जब अध्यापकों की पर्याप्त तैयारी हो। इसके लिए जरूरी है कि सेवा पूर्व या सेवारत अध्यापकों के लिए सभी स्तरों पर स्वास्थ्य संबंधी प्रशिक्षण कार्यक्रम चलाए जाये।

कुछ अध्ययन ऐसे हैं जिनमें पाठ्यचर्या को लागू करने और अध्यापन के समय शिक्षकों द्वारा महसूस की जा रही कठिनाइयों तथा इस विषय क्षेत्र की पाठ्यचर्या हेतु पढ़ने–पढ़ाने के तरीकों पर गौर किया गया। उपलब्ध अध्ययन मानव संसाधनों तथा मानव जानकारी के मुद्दों पर टिप्पणी करने तक सीमित है और यह भी मुख्य रूप से केवल शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में से संबंधित है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इस विशेष क्षेत्र को अनिवार्य विषय का दर्जा दिया गया है। लेकिन यही मायने में इसे मुख्य विषयों से कम महत्व दिया जाता है। परिणाम स्वरूप ना तो शारीरिक शिक्षा और ना ही स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण विषय के रूप में लिया जाता है इसके अलावा पाठ्यचर्या को लागू करने के लिए कोई नई पद्धतियां भी नहीं अपनाई गई है।

स्वास्थ शिक्षा के विषय में बच्चों को बहुत जानकारी नहीं है यह करो, वह करो के रूप में विशेषकर भोजन, पानी और सफाई के संबंध में ही जानकारी दी जा रही है। जबकि स्वास्थ शिक्षा के पाठ्यक्रम का एक बड़ा हिस्सा माध्यमिक और उच्च स्तरों पर शारीरिक विज्ञान, सामाजिक संरचना, विज्ञान पर्यावरण, स्वच्छता इतिहास आदि पर आधारित है जो व्यक्ति पर जिम्मेदारी डालता है। परंतु उन सामाजिक पहलुओं की अनदेखी करता है जो स्वास्थ्य को निर्धारित करते हैं। अतः यह माना जाता है कि बच्चे कुछ जानते नहीं और उन्हें जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता है कि स्वास्थ्य को कैसे उन्नत किया जाए? वास्तविक जीवन के अनुभवों को इस क्षेत्र में बहुत ही कम स्थान दिया गया है। वास्तव में यह अनुभव ही इस प्रक्रिया को बच्चों के लिए आनंद पूर्ण और अर्थपूर्ण अनुभव बनाते हैं।

5.4.1 मनोसामाजिक विकास के लिए आवश्यक कौशल

भोजन के संदर्भ में बुनियादी जरूरतों को पूरा करना विद्यालयी पाठ्यचर्या का अभिन्न अंग है। लेकिन इसके अलावा बच्चों के विकास के विभिन्न स्तरों पर मनोसामाजिक क्षमता के गुणों को विकसित करने की जरूरत है। इसमें मुख्य रूप से युवावस्था की ओर बढ़ते किशोरों को सेक्स संबंधी जानकारी, तनाव और मानसिक स्वास्थ्य जुड़े मुद्दे, समस्याओं को पता लगाना तथा ऐसी ही अन्य विशेष जरूरते शामिल हैं।

किशोरावस्था अस्मिता विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण समय है। स्वयं के बारे में समझने की प्रक्रिया का संबंध शारीरिक बदलाव और व्यस्क के रूप में सामाजिक एवं शारीरिक मांगों से संगति बिठाने से है। स्वतंत्रता, घनिष्ठता, मित्र मंडली पर निर्भरता आज कुछ ऐसे सरोकार हैं जिनको पहचानने तथा उनसे निपटने की दिशा में उचित सहयोग देने की जरूरत है। बाहर की दुनिया तथा व्यक्ति की उस तक पहुंच और वहॉ आने–जाने कि स्वतंत्रता व्यक्तित्व निर्माण को प्रभावित करती है। लड़कियों के विषय में यह तथ्य विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि प्रायः सामाजिक परंपराएं उन्हें चाहरदीवारी के भीतर रहने के बाध्य कर देती है। यही परंपराएं लड़कों के लिए ठीक इसके विपरीत रूढियों को प्रोत्साहित करती हैं जो लड़कों को बाहरी और शारीरिक क्रियाकलापों से जोड़ती है। इस तरह की रूढ़ियां किशोरावस्था में अधिक प्रबल हो जाती है जो शारीर को बढ़ने का समय होता है। इन शारीरिक बदलाव का प्रभाव किशोर जीवन के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर पड़ता है। इस बात की समझ बढ ़रही है किशोरों की स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं विशेषकर उनके प्रजनन और यौन संबंधी आवश्यकताओं पर ध्यान दिए जाने की जरूरत है। क्योंकि इन आवश्यकताओं का संबंध यहां नागरिकता से है जो सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील मुद्दा है। विद्यार्थियों को उचित सूचना पाने के अवसरों से वंचित किया जाता है। यौन संबंधी आवश्यकताओं विशेषकर उनके व्यक्तिगत और जन संबंधी आवश्यकताओं पर ध्यान दिए जाने की जरूरत है। चूंकि यौन संबंधी उनकी समझ सुनी सुनाई बातों, मिथकों, धारणाओं आदि पर आधारित होती जिससे वे खतरनाक स्थितियों में पड़ जाते हैं। ऐसे में नशीले पदार्थ का सेवन या एचआईवी एड्स संक्रमण का खतरा बढ़जाता है। आयु आधारित और संदर्भ विशिष्ट हस्तक्षेप को जगह दी जाए जो किशोर के यौन स्वास्थ्य से संबंधित हों ताकि उनका सावधान किया जा सके। इसलिए बच्चों की इस संबंध में ज्ञान बढ़ाने और जीवन कौशल सिखाने की दिशा में प्रयास आवश्यक है, ताकि बढ़ती उम्र के समस्याओं से जूझ सकें एवं समाधान खोज सकें।

विद्यालयी पाठ्यचर्या में किशोरों के स्वास्थ्य को बहुत महत्व दिया गया है और इसे पाठ्य सहगामी क्षेत्र की तरह संबोधित किया गया है। प्रजनन और बाल स्वास्थ्य या एचआईवी ऐड्स कार्यक्रमों से गैर सरकारी संगठनों के द्वारा किशोरों में जानकारी बढ़ाने हो तो कई माड्यूल बनाए गए और लागू किए गए।

परीक्षा संबंधी तनाव और बच्चों पर उसके असर की पहचान होने लगी है। यह समस्याएं जटिल होने लगी है और इन्हें विभिन्न मंचों और स्तरों पर संबोधित करने की आवश्यकता है। तनाव की पहचान करना तथा बच्चों को उससे निपटने के तरीके के बारे में जानकारी और सहयोग देना तो महत्वपूर्ण है ही है साथ यह भी जानना जरूरी है कि तनाव से निपटने के लिए केवल बच्चे, अभिभावक और शिक्षकों से ही बात करना आवश्यक

नहीं है। इसके लिए परीक्षा जैसे प्रणाली में सुधार लाना चाहिए। एक मजबूत इच्छा संकल्पशक्ति राजनीतिक एवं प्रशासनिक स्तर पर कार्य होना चाहिए। पाठ्यचर्या में शामिल किए गए राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा कार्यक्रम के तहत अतिरिक्त सहयोग प्रदान किया जा रहा है इसमें अधिक जोर किशोरावस्था व प्रजनन में है। यह सुनिश्चित करना भी है कि विषयवस्तु को विद्यालयी शिक्षा तथा शिक्षक शिक्षा की प्रक्रिया में शामिल किया जाए। इस विषय पर अलग से विचार करने की आवश्यकता है कि कैसे इन पाठ्यक्रमों को विद्यालय पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाए। इसे ध्यान में रखते हुए कई विभागों जैसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, खेल युवा मामले, महिला एवं बाल कल्याण, गृह और शिक्षा में कुछ कार्यक्रम आरंभ किए हैं जो कि इस विषय का ही भाग है। इन विभागों के बीच समन्वयक कर पाठ्यचर्या को परिभाषित एवं निर्मित करना चाहिए।

5.4.2 स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम का अभिकल्प या प्रारूप

स्वास्थ्य शिक्षा की संरचनात्मक रूपरेखा के आधार पर इस क्षेत्र के लिए पूर्व निश्चित उद्देश्यों को निश्चित करने की दिशा में काम किया है। सभी विद्वान एक मत है कि इस क्षेत्र को प्राथमिक व माध्यमिक कक्षाओं में अनिवार्य विषय के रूप में रखना चाहिए।

फोकस समूह के सभी सदस्य एकमत थे कि कक्षा 10 तक यह क्षेत्र अनिवार्य विषय के रूप में रहे और अन्य विषयों की तरह इसको भी पढ़ाया जाए ताकि विद्यार्थी जो इसे पढ़ना चाहते हैं दसवीं कक्षा के अंत में बोर्ड परीक्षाओं के लिए पांच विषयों में से एक विषय के रूप में चुन सकें।

बच्चों के लिए स्वास्थ्य शिक्षा विद्यालय, परिवार, समुदाय व राज्य की सामूहिक जिम्मेदारी है। स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा को स्कूल की दैनिक दिनचर्या बनाया जाए। बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति सही विचार दिया जाए। एन. सी.ई.आर.टी. अपने सुझाव में कहता है उद्देश्य और पाठ्यक्रम में चार मुख्य विषयों की झलक होनी चाहिए जो निम्नलिखित है–

1. व्यक्तिगत स्वास्थ्य, शारीरिक मनोसामाजिक विकास।
2. परिचालन की संकल्पना एवं और प्रेरक कौशल।
3. अन्य महत्वपूर्ण लोगों से संबंध।
4. स्वास्थ्य समुदाय और पर्यावरण।

इसके आधार पर समिति ने पाठ्यचर्या और पाठ्यक्रम योजना को निर्देशित करने के लिए समग्र और विशिष्ट उद्देश्य तय किए हैं।

(i) समग्र उद्देश्य

बच्चों को प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर पर जरूरी सैद्धांतिक और व्यावहारिक जानकारी प्रदान करना जिससे वे उच्च माध्यमिक स्तर पर स्वास्थ्य बीमारी और शारीरिक स्वच्छता के बारे में संपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सके।

(ii) विशिष्ट उद्देश्य

1. स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देना और जागरूक करना।
2. स्कूल में स्वास्थ्य और पोषण कार्यक्रम के द्वारा पर्याप्त जानकारियां उपलब्ध कराना।
3. सूचना और संवादों का जरिये बच्चों को निश्चित आयु स्तरों पर स्वास्थ आवश्यकताओं के प्रति जागरूक करने में मदद करना ।
4. पोषण संबंधी जरूरतों, व्यक्तिगत व पर्यावरण स्वच्छता, प्रदूषण, सामान बीमारियां और उनसे बचाव तथा नियंत्रण के बारे में बच्चों को जानकारी देना।
5. बच्चों को उनके स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य स्थिति को पहचान कर उनकी मदद करना।

6. संकटपूर्ण एवं दुर्घटना से बचने एवं सुरक्षा उपायों के नियमों से अवगत कराना तथा प्राथमिक उपचार की भी जानकारी देना।
7. बच्चों को विभिन्न शारीरिक गतिविधियों में शामिल करना जिससे उनके शारीरिक संयोजन उचित तरीके से हो सके।
8. बच्चों को किशोरावस्था और अपने शारीरिक मानसिक विकास की प्रक्रिया में विभिन्न रोगों के दुष्परिणामों को समझने में मदद करना।
9. बच्चों में योग और ध्यान के प्रति रुचि पैदा करना।
10. मेधावी बच्चों को शारीरिक मनोसामाजिक जरूरतों के बारे में जानकारी देना।

5.4.3 स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यचर्या से पूर्व आवश्यकताएं

स्वास्थ शिक्षा संबंधी पाठ्यचर्या को लागू करने के लिए ढांचागत मानव संसाधन और अध्यापकों जैसी बुनियादी जरूरतों को देखा जाना चाहिए। पाठ्यक्रम में मिड डे मील को शामिल कर बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध कराना चाहिए। प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक स्तरों पर, स्कूल परिसरों और कक्षाओं में स्वास्थ्य, योग और शारीरिक शिक्षा के लिए जरूरी आउटडोर और इंडोर सुविधाओं के साथ वेंटिलेशन और उचित साफ–सफाई की व्यवस्था हो।

सभी शिक्षण संस्थानों के लिए यह अनिवार्य हो वें स्वास्थ्य, योग और शारीरिक शिक्षा के लिए प्रशिक्षित और योग्य शिक्षकों की ही नियुक्ति करें, और अध्यापकों की संख्या विद्यार्थियों का संख्याओं के अनुपात में होना चाहिए। अध्यापकों की विभिन्न स्तरों पर तैयारी जरूरी है तथा सेवा करने पर 5 वर्षों में रिफ्रेशर कोर्स करवाना चाहिए।

5.4.4 वैकल्पिक पाठ्यचर्या अभिकल्प

वैकल्पिक पाठ्यचर्याअभिकल्प में कुछ उदाहरण जिनसे स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में चर्चा की गई है। ऐसे पाठ्यचर्या उन संगठनों के द्वारा तैयार किया गया जो इस किशोरावस्था पर काम कर रहे थे। शिक्षा कर्मियों के कार्यक्रम के अनुभव एवं प्राथमिक स्कूल के अध्यापक का प्रयोग कर ग्रामीण युवाओं के स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य तथा आम जीवन के अन्य पहलुओं के बारे में जानकारी मुहैया कराने में किया गया था इसी को आधार बनाकर पाठ्यक्रम का निर्माण किया गया था।

5.4.5 स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम की समीक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा के सैद्धांतिक हिस्सों को देखा जाए तो यह पाया जाता कि यह विज्ञान विषयों से विषय वस्तु लेकर शरीर क्रिया विज्ञान तथा शरीर रचना विज्ञान को मजबूत बनाने में उपयोगी हो सकता है। विज्ञान पाठ्यचर्या में स्वास्थ्य संबंधी विस्तृत जानकारी प्रदान करनी चाहिए। शरीर को विभिन्न ढंग से समझने बीमारियों की उत्पत्ति और उनका इलाज भी पाठ्यक्रम का हिस्सा हो सकते हैं। योग को शामिल करने से पाठ्यक्रम समृद्ध होगा।

पाठ्यक्रम में सैद्धांतिक और प्रायोगिक जिसमें सैद्धांतिक हिस्सा 70 प्रतिशत प्रयोगिक 30 फीसदी है। समिति ने इसकी समीक्षा की इसमें बदलाव की आवश्यकता महसूस की गई है तथा प्रयोगिक का हिस्सा और बढ़ाने पर बल दिया।

5.4.6 पाठ्यक्रम में व्यवसायिक प्रशिक्षण की संभावनाएं

स्वास्थ्य शिक्षा में व्यवसायिक प्रशिक्षण की संभावनाएं बहुत अधिक है हमारा जो पाठ्यक्रम का निर्धारण हो उसके स्वास्थ्य संबंधी पाठ्यक्रम में शिक्षा के प्रत्येक स्तर प्राथमिक, उच्च प्राथमिक और माध्यमिक पर स्वास्थ्य शिक्षा को व्यवसायिक शिक्षा से जोड़ना चाहिए।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम में क्या–क्या सम्मिलित किया जाता है?

....

....

5.5 सारांश

मनुष्य की शारीरिक गतिविधियां ही जीवन का रहस्य और इसके द्वारा हमारी शारीरिक शुद्धि और रोगों से बचाव होता है साथ ही हमारे चतुर्दिक विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है जनसंख्या में वृद्धि और खेल मैदानों का अभाव इस समस्या को और जटिल बनाए हुए इस प्रकार की समस्याओं का एकमात्र निदान स्वास्थ शिक्षा के जरिए ही संभव है।

हमारे संवेगो का नियंत्रण व्यर्थ समय का सदुपयोग जैसी समस्याएं हमारे सामने हैं। आज के आर्थिक युग में धन अर्जित करने की और उससे उत्पन्न तनाव से मानव मुक्ति चाहता है। स्वास्थ्य शिक्षा ऐसी स्थिति में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकती है। स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा रोगों को पनपने से रोका जा सकता है। किसी ने ठीक ही कहा है उपचार से बचाव अच्छा है। हमारा अच्छा स्वास्थ हमें अच्छा नागरिक बनने दूसरे के साथ मेलजोल से रहने के माध्यम से बढ़ाए जा सकते हैं।

5.6 अभ्यास के प्रश्न

1. स्वास्थ शिक्षा को शिक्षण के रूप में अपनाने के लाभ और हानियों की विवेचना कीजिए।
2. स्वास्थ शिक्षा के पाठ्यक्रम पर अपने विचार लिखिये।

5.7 चर्चा के बिन्दु

1. स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा संक्रामक रोगों से बचाव कैसे करेंगे? चर्चा कीजिए।
2. वैकल्पिक पाठ्यचर्या डिजाइन तैयार करने पर चर्चा कीजिए।

5.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. स्वास्थ्य शिक्षा के पाँच प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित है–
   - i. आर्थिक कुशलता का उद्देश्य
   - ii. मानवीय संबंधों में सुदृढ़ता का उद्देश्य
   - iii. भावात्मक विकास का उद्देश्य
   - iv. सकारात्मक अभिवृत्तियों के विकास का उद्देश्य
   - v. संक्रामक रोगों से बचाव का उद्देश्य
2. स्वास्थ्य शिक्षा के अंतर्गत मुख्य रूप से पर्यावरण का स्वास्थ्य, दैनिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावात्मक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य, तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य आते हैं।
3. स्वास्थ्य शिक्षा के पाठ्यक्रम में प्रमुख रूप से पर्यावरण अध्ययन भाषा, समाजशास्त्र, विज्ञान, शारीरिक शिक्षा, योग एवं जनसंख्या शिक्षा सामिल है।

5.9 कुछ उपययोगी पुस्तकें

1. "Helth and Physical Education" Pradeep Kumar & Vinod Kumar Sharma, 2012.
2. "Psychology in physical education and sports" Dr. M.L. Kulesh, 1988.
3. ''शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा'' वी.डी. शर्मा और सिंह, 1994।
4. ''क्रीड़ा मनोविज्ञान'', योगेन्द्र पाण्डेय, 1999।
5. एन.सी.आर.टी., जनवरी (2009), स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा।
6. पाठक, दयाशंकर, स्वास्थ्य शिक्षा।

इकाई – 6 : स्वास्थ्य शिक्षा की विधियाँ एवं तकनीकियाँ

इकाई की संरचना

6.1 प्रस्तावना

6.2 इकाई के उद्देश्य

6.3 स्वास्थ्य शिक्षा की विधियाँ एवं तकनीकियाँ

6.3.1 व्यक्तिगत दृष्टिकोण या व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा

6.3.2 समूह दृष्टिकोण या समूह स्वास्थ्य शिक्षा

6.3.2.1 एक मार्गीय या उपदेशात्मक विधि

6.3.2.2 दो तरफा या सुकराती विधि

6.3.3 सामान्य दृष्टिकोण या आमजन की शिक्षा

6.4 स्वास्थ्य शिक्षा की अन्य विधियाँ

6.5 बाल केन्द्रित विधियाँ

6.6 सारांश

6.7 अभ्यास के प्रश्न

6.8 चर्चा के बिन्दु

6.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

6.10 कुछ उपयोगी पुस्तकें

6.1 प्रस्तावना

हम सभी को स्वास्थ्य शिक्षा के प्रति एक महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है साथ ही एक बड़ी जिम्मेदारी ली है। स्कूली बच्चों के समग्र एवं संपूर्ण विकास के साथ ही शिक्षा देना भी आवश्यक कर्तव्य है। बच्चों को केवल परीक्षान्मुखी शिक्षा ही नहीं बल्कि सहज जीवन और संपूर्ण विकास के लिए भी तैयार करना है। स्वास्थ्य शिक्षा स्कूली शिक्षा का अभिन्न अंग है। बच्चों को वांछनीय आजीवन स्वास्थ्य आदतों को आकार देने के लिए शिक्षा प्रभावशाली होती है। शिक्षक अपने साथ बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। कक्षा शिक्षक के रूप में छात्रों के लिए अनुकरणीय होता है। प्रत्येक कक्षा शिक्षक बच्चों के स्वास्थ्य आदतों को प्रेरित करके उनके जीवन को अच्छे स्वास्थ्य के रूप में समुन्नत कर सकते हैं।

सभी को स्वास्थ्य के सभी पहुलुओं के बारे में शिक्षित करना स्वास्थ्य शिक्षा है। स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा ही व्यक्ति या व्यक्तियों का समूह ऐसा बर्ताव करता है जो स्वास्थ्य की उन्नत रख–रखाव और पुर्नप्राप्ति में सहायक है। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा जनसाधारण को समझने का प्रयास किया जाता है कि उसके लिए क्या स्वास्थ्यप्रद है? क्या हानिकारक है? तथा इसे जनसाधारण को बचाव कैसे किया जाए। प्रस्तुत इकाई में स्वास्थ्य शिक्षा की विधियों एवं तकनीकी के बारे में चर्चा किया गया है। स्वास्थ्य शिक्षा की विधियाँ/तकनीकी पर विस्तृत चर्चा की गई है।किसी का एक उद्देश्य स्वास्थ्य शिक्षा के विभिन्न विधियां तकनीकी का प्रयोग एवं उपयोग के संबंध में ज्ञान प्रदान करना है।

6.2 इकाई के उद्‌देश्य

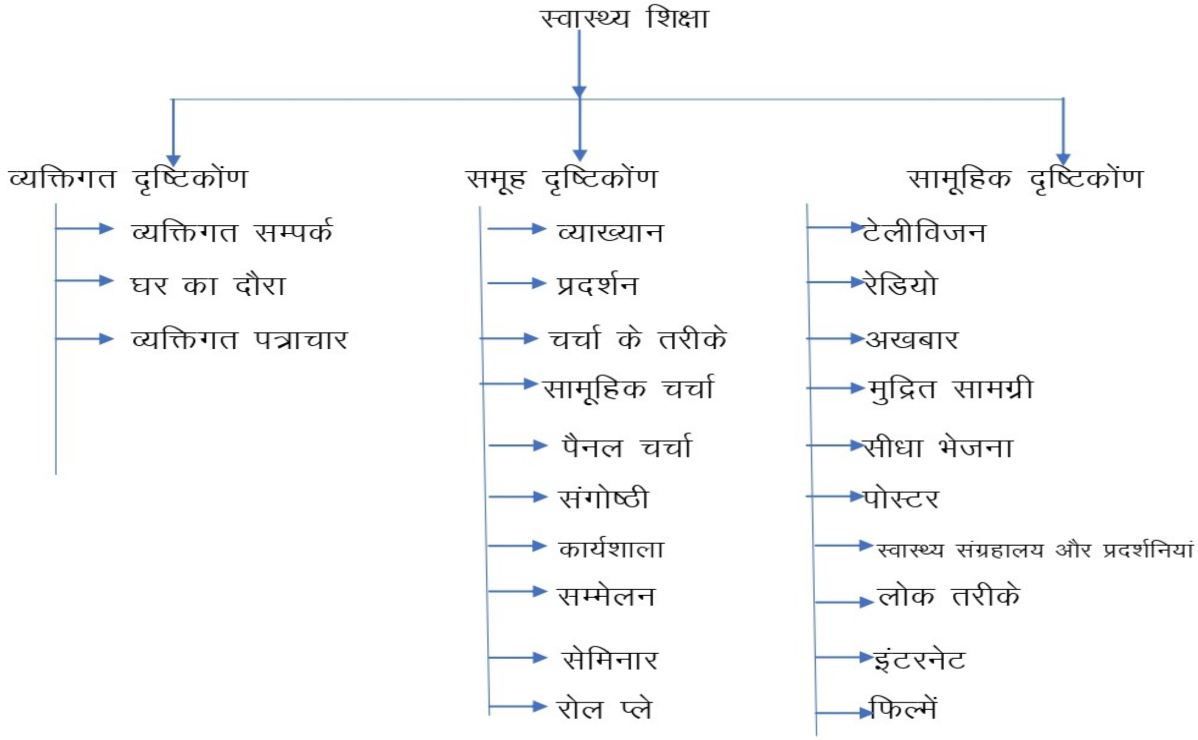
इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप इस योग्य हो जायेगें कि –

1. स्वास्थ्य शिक्षा के विभिन्न विधियों के उपयोग वह महत्व स्पष्ट कर सकेंगे।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के तकनीकी के उचित उपयोग को समझ सकेंगे।
3. पाठ की आवश्यकता अनुसार विधियों तथा तकनीकी का चयन कर सकेंगे।
4. स्वास्थ्य शिक्षा विभिन्न विधियां तथा तकनीकी के उचित उपयोग करने में सक्षम हो सकेंगे।

6.3 स्वास्थ्य शिक्षा की विधियाँ एवं तकनीकियाँ

स्वास्थ्य शिक्षा की तीन प्रमुख विधियाँ हैं जिसमें दो विधियों में चिकित्सक की आंशिक आवश्यकता पड़ती है। परंतु तीसरी स्वास्थ्य के अधीन है। ये तीनों विधियाँ निम्नलिखित हैं।

1. व्यक्तिगम एवं परिवारिक स्वास्थ्य की रक्षा तथा लोगों को स्वास्थ्य के नियमों की जानकारी देना।
2. संक्रामक रोगों की घातकता तथा रोगों के उपचार व निदान की जानकारी प्रदान करना।
3. स्वास्थ्य एवं रक्षा के निमित्त इस प्रकार की शिक्षा प्रदान करना कि सामूहिक उत्तरदायित्व का वहन कर सकें।



6.3.1 व्यक्तिगत दृष्टिकोण या व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा

व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा में लोगों से व्यक्तिगत संपर्क करके व्यक्ति व्यक्तिगत व पारिवारिक स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा लोगों को स्वास्थ्य के नियमों को बारे में जानकारी कराना है। इसमें व्यक्ति डॉक्टरों, नर्सों जो रोगियों और उनके रिश्तेदारों के सीधे संपर्क में है। जिससे जानकारी प्राप्त करके स्वास्थ्य रहने के तरीकों व उपायों का बताता है। इनके पास व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा के लिए बहुत अवसर हैं और इनका विषय चयनित स्थिति के अनुरूप होना चाहिए जैसे–प्रसव के लिए आई मां को बच्चों के जन्म के बारे में बताना चाहिए, ना कि मलेरिया के उन्मूलन के बारे में व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा का सबसे बड़ा लाभ है कि हम चर्चा कर सकते हैं, बहस कर सकते हैं और व्यक्ति को अपना व्यवहार बदलने के लिए राजी और तैयार कर सकते हैं।

6.3.2 समूह दृष्टिकोण या समूह स्वास्थ्य शिक्षा

समाज में हम समूह को देखें तो कई होते हैं, जैसे– माता, स्कूली बच्चे, मरीज, औद्योगिक श्रमिक– जिनके लिए हम स्वास्थ्य शिक्षा को निर्देशित कर सकते हैं। समूह स्वास्थ्य शिक्षा में विषय का चुनाव बहुत महत्वपूर्ण होता है यह सीधे समूह के हित से संबंधित होना चाहिए। उदाहरण के लिए –माताओं को शिशु की देखभाल के बारे में सिखाया जा सकता है, स्कूली बच्चों को मौखिक स्वच्छता के बारे में, तपेदिक रोगियों के समूह को तपेदिक के बारे में और औद्योगिक श्रमिकों को दुर्घटनाओं के बारे में बताकर हम समूह स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा दे सकते हैं।

समूह स्वास्थ्य शिक्षा की विधियाँ

स्वास्थ्य शिक्षा की विधियों को निम्नलिखित रूप से वर्गीकृत किया गया है–

6.3.2.1 एक मार्गीय या उपदेशात्मक विधि

(क) व्याख्यान

(ख) फिल्में, चार्ट एवं कटपुतली
(ग) फलालैंन ग्राफ
(घ) प्रदर्शन
(ड़) फ्लैशकार्ड

(क) व्याख्यान

व्याख्यान स्वास्थ्य शिक्षा का सबसे लोकप्रिय तरीका है। इसमें संचार एक तरफा होता है अर्थात लोग केवल निष्क्रीय श्रोता होते हैं। सीखने में उनकी ओर से कोई सक्रिय भागीदारी नहीं होती है। व्याख्यान कितना प्रभावशाली प्रभावी होता है, यह वक्ता की व्यक्तित्व और प्रतिष्ठा पर निर्भर करता है।एक व्याख्यान विषय पर बुनियादी जानकारी प्रदान करता है लेकिन यह लोगों के स्वास्थ्य व्यवहार को बदलने में सफल हो सकता है। छोटे समूह की स्वास्थ्य शिक्षा में व्याख्यानों का बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है।

(ख) फिल्म, चार्ट और कठपुतली

ये संचार की जन माध्यम है, यह छोटे समूहों को शिक्षित करने में उपयोगी हो सकते हैं। चार्ट के प्रत्येक खंड को कवर किया गया है और एक समूह में पूरे चार्ट को उजागर किए बिना ही कहानी या विचारों को प्रकट करने के लिए एक–एक करके उजागर किया गया है। कठपुतलियां हाथ से बनी गुड़िया होती है और उनका उपयोग करके कहानी सुनाई जा सकती है। यह स्वास्थ्य शिक्षण के लिए एक लोकप्रिय शिक्षण सहायक हो सकता है।

(ग) फलालैंन ग्राफ

फलालैंन ग्राफ में एक लकड़ी का बोर्ड होता है जिस पर चिपकाया या लगाया जाता है।यह कट आउट चित्रों और चित्रों को प्रदर्शित करने के लिए उत्कृष्ट पृष्ठभूमि प्रदान करता है। इन दृष्टांतों और कटे हुए चित्रों को रेत, कागज, फेल्ट या खुरदरे कपड़े को चिपका कर पीछे की ओर एक खुरदरी सतह प्रदान की जाती है, और वह एक ही बार में चिपक जाते हैं। फलालैंन पर रख देते हैं। फलालैंन ग्राफ बहुत ही प्रमुख माध्यम है संचार के लिए आसान और विचार और आलोचना को बढ़ावा देता है।दिए जाने वाले व्यक्तव्य के आधार पर चित्रों को उचित क्रम में व्यवस्थित किया जाना चाहिए।

(घ) प्रदर्शन

इनमें वस्तुएं मॉडल नमूने आदि शामिल है यह पर्यवेक्षक को एक विशिष्ट संदेश देते हैं यह अनिवार्य रूप से संचार के जनसंचार माध्यम हैं।

(ड़) फ्लैश कार्ड

फ्लैश कार्ड में 10×12 इंच की एक श्रृंखला होती है–प्रत्येक में कहानी और बातचीत से संबंधित चित्रण होता है। प्रत्येक कार्ड 'फ्लैश'होता है या एक समूह के सामने प्रदर्शित होता है क्योंकि बात चल रही होती है। कार्डों पर संदेश संक्षिप्त और बिंदु तक होना चाहिए।

यह अनुक्रम में व्यवस्थित चित्र हैं, जो एक कहानी को चित्रित करते हैं, सीने के सामने कार्ड रखते हैं और शिक्षण को प्रभावी बनाने के लिए अभ्यास करते हैं। एक संकेतक का प्रयोग करें ताकि तस्वीर आपके हाथ से कवर ना हो सके।

6.3.2.2 दो तरफा या सुकराती विधि

- सामूहिक चर्चा
- पैनल चर्चा
- संगोष्ठी
- कार्यशाला
- भूमिका निर्वहन
- प्रदर्शन

(i) सामूहिक चर्चा

समूह चर्चा को स्वास्थ्य शिक्षण का एक बहुत ही प्रभावशाली तरीका माना जाता है, यह दो तरफा शिक्षण पद्धति है। लोग अपने विचारों और अनुभव का आदान–प्रदान करके सीखते हैं।

समूह चर्चा प्रभावी होने के लिए एक समूह में 6 से कम सदस्य नहीं होने चाहिए, और 12 लोगों से अधिक भी नहीं होने चाहिए।

इसमें समूह का एक प्रमुख होना चाहिए जो विषय का शुरुआत करता है, जो उपयुक्त एवं उचित तरीके से चर्चा में मदद करता है, पक्ष वार्तालाप को रोकता है, और सभी को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करता है और अंत में चर्चा को समाप्त करता है।

समूह चर्चा की कार्यवाही एक 'रिकॉर्डर' द्वारा दर्ज की जाती है जो इस समय पर एक रिपोर्ट तैयार करता है और इस पर एक निर्णय लिये जाते हैं।

(ii) पैनल चर्चा

- पैनल चर्चा स्वास्थ्य शिक्षा की एक नया तरीका है पैनल की सफलता अध्यक्ष पर निर्भर करती है।
- पैनल में एक अध्यक्ष या एक मॉडरेटर और चार से आठ वक्ता होते हैं।
- यह पैनल एक समूह के सामने दी गई समस्या पर बैठता है और चर्चा करता है।
- अध्यक्ष बैठक की अध्यक्षता करते हैं, समूह का स्वागत करते हैं और पैनल के वक्ताओं का परिचय देते हैं जो विषय के विशेषज्ञ हैं।
- वह संक्षेप में विषय का परिचय देता है और पैनल के वक्ताओं को अपने दृष्टिकोण प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करता है। कोई सेट भाषण नहीं है लेकिन पैनल वक्ताओं के बीच केवल अनौपचारिक चर्चा होती है।
- चर्चा सहज और स्वाभाविक होना चाहिए।
- पैनल के वक्ताओं द्वारा विषय पर चर्चा किए जाने के बाद दर्शकों को भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है। यदि ठीक से नियोजित और निर्देशित हो तो पैनल चर्चा स्वास्थ्य शिक्षा का एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

(iii) संगोष्ठी

संगोष्ठी में विशेषज्ञों द्वारा चयनित विषय पर भाषणों की एक श्रृंखला है। इस विषय पर विशेषज्ञों द्वारा कोई चर्चा नहीं की जाती है। अंत में प्रतिभागी सवाल उठा सकते हैं और संगोष्ठी में योगदान दे सकते हैं।

(iv) कार्यशाला

कार्यशाला में बैठकों की एक श्रृंखला होती है। संपूर्ण कार्यशाला को छोटे समूहों में विभाजित किया गया है, और प्रत्येक समूह का एक अध्यक्ष और एक रिकॉर्डर का चुनाव करेगा। प्रत्येक समूह सलाहकारों संसाधन कर्मियों की मदद से समस्या का एक हिस्सा हल करता है। विशेषज्ञों के मार्गदर्शन के तहत एक दोस्ताना खुशनुमा और लोकतांत्रिक माहौल में सीखना होता है।

(v) भूमिका निर्वहन

रोल प्ले या सामाजिक नाटक मानव संबंधों की समस्याओं को प्रस्तुत करने के लिए एक विशेष रूप से उपयोगी उपकरण है। समूह के सदस्य भूमिकाओं को वैसे ही निभाते हैं जैसे उन्होंने देखा यह अनुभव किया है उदाहरण के लिए– प्रसव पूर्व क्लीनिक में गर्भवती माँ, घर की यात्रा पर सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स द्वारा, समूह का आकार 25 से अधिक नहीं होना चाहिए। भूमिका निभाने के बाद समस्या की चर्चा होती है।

(vi) प्रदर्शन

व्यवहारिक प्रदर्शन स्वास्थ्य शिक्षा के एक महत्वपूर्ण तकनीकी है, हम लोगों को दिखाते हैं कि कोई विशेष कार्य कैसे किया जाता है जैसे– टूथब्रश का उपयोग करना, बच्चों को नहलाना, शिशु को दूध पिलाना आदि यह व्यवहारिक प्रदर्शन लोगों के मन में एक दृश्य छाप छोड़ता है।

6.3.3 सामान्य दृष्टिकोण या आमजन की शिक्षा

आमजन की शिक्षा के लिए हम "संचार के मास मीडिया– पोस्टर, स्वास्थ्य पत्रिकाएं, फिल्म, रेडियो, टेलीविजन,स्वास्थ्य प्रदर्शनिया और स्वास्थ्य संग्रहालय को उपयोग करते हैं। मास मीडिया आम तौर पर व्यक्तिगत सामूहिक तरीकों की तुलना में मानव व्यवहार को बदलने में कम प्रभावी होते हैं। लेकिन फिर भी वह बड़ी से बड़ी संख्या में ऐसे लोगों तक पहुंचने में बहुत उपयोगी हैं जिनके साथ कोई संपर्क नहीं हो सकता था। प्रभावी स्वास्थ्य शिक्षा के लिए जनसंचार माध्यमों का अन्य तरीकों के साथ संयोजन में उपयोग किया जाना चाहिए।

6.4 स्वास्थ्य शिक्षा की अन्य विधियाँ

स्वास्थ्य शिक्षा में उपयोग की जा सकने वाली विधियां भी अन्य विषयों के शिक्षण विधियां के समान ही है। सभी विधियों पर दृष्टि डालने की आवश्यकता है क्योंकि एक बच्चा या छात्र एक समूह में क्या काम करता है? एक बच्चे में व्यक्तिगत भिन्नता के कारण एक समूह या अन्य बच्चों के साथ कार्य सुगमता से नहीं कर सकता है। कभी–कभी औपचारिक तरीके बच्चों के लिए कल्याण का काम करता है और कभी किसी किसी पर अनौपचारिक तरीके से बच्चों के कल्याण के लिए काम करते हैं। प्रभावी स्वास्थ्य निर्देश की निम्नवत आवश्यकता है–

1. सीखना आनंददायक होना चाहिए।
2. बच्चों की सीखने की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से शामिल होना चाहिए।
3. बच्चों की अपनी स्वास्थ्य आवश्यकताओं और रुचियां का पता लगाने की अनुमति दी जानी चाहिए।
4. शिक्षक को अपने छात्रों को जानना आवश्यक है।
5. बच्चों के साथ सामाजिक सम्बंध अच्छे ही होने चाहिए।
6. व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रम हो।
7. सहभागी शिक्षण दृष्टिकोण।

शिक्षक आमतौर पर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम का प्रमुख प्रदाता होता है निम्नलिखित कुछ शिक्षण विधियाँ हैं–

(i) विद्यालय संबंधी दैनिक गतिविधियाँ

1. विद्यालय में सुबह बच्चे कक्षा में आते हैं तो स्वास्थ्य परेड करते हैं, जिसमें कक्षा मॉनिटर प्रत्येक बच्चे का नाखून, हाथ, दांत, बाल, कपड़ों का निरीक्षण करता है।
2. कक्षा को दो या दो समूह में विभाजित किया जा सकता है और उन्हें फूल, चिड़िया और राष्ट्रीय नेताओं के नाम बताने के लिए कहा जाए। इसके लिए उनके प्लस माइनस मार्क्स दिया जाए और इस अंकों को उनके समूह के साथ जोड़ा जाए और उनको प्रोत्साहित भी किया जाए कि वह एक दूसरे का भी मदद करें अपने ग्रुप का मार्क्स बढ़ाने के लिए।
3. शिक्षक अंतरकक्षीय प्रतियोगिता भी आयोजित कर सकते हैं कि जो छात्र वर्ष भर सबसे साफ सुथरा रहा है उसको फ्लोटिंग ट्रॉफी दिया जाएगा।
4. बच्चे स्वास्थ्य चार्ट तैयार करने में एक साथ काम कर सकते हैं या कक्षा में प्रत्येक लड़के और लड़कियों की ऊंचाई दर्शाने वाले चार्ट बनाकर रख सकते हैं।
5. बच्चों को स्वास्थ्य संबंधी पोस्टर, पेंट चित्र, प्रकाशित मैगजीन एवं हेल्थ थीम के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।
6. प्रत्येक कक्षा से एक चार्ट, स्क्रैपबुक या मैगजीन बनवाई जा सकती जिसमें बच्चों की कविताएं, चित्र, पहेलियां आदि शामिल हों।

प्रत्येक बच्चे से उसके स्वास्थ्य गतिविधियों के बारे में लिखने के लिए कहा जा सकता है जो उसने की है इसके लिए नीचे एक उदाहरण दिया जा रहा है। उदाहरण— मैं छः बजे सुबह उठा और अपने दांत ब्रश किये। मैंने स्नान किया और अपने कपड़े पहने साथ ही छोटे भाई को भी कपड़े पहनाए और अपने बालों की कंघी की। सड़क पर कई गाड़ियां थी इसलिए मैंने अपने दाएं और बाएं देखा फिर रास्ता पार किया। हमने अपनी कक्षा को साफ सुथरा बनाने में अपने शिक्षक की मदद की। गेट के बाहर मिठाई वाला बैठा था लेकिन उसकी मिठाइयों पर बहुत मख्कियाँ बैठी थी इसलिए मैं और मेरे दोस्त ने उससे कुछ भी नहीं खरीदा। मेरे पास पालक और कद्दू वाली सब्जी के साथ दोपहर का भोजन था उस लंच को किया, उसको बर्बाद नहीं किया। पहली कक्षा के बच्चे थे वह केला खाकर जमीन पर फेंक रहे थे जब मैं उनको बताया कि इससे फिसल कर कोई गिर सकता है साथ ही परिसर भी गंदा हो जाएगा तो वे लोग फिर उन कूड़ों को टोकरी में फेंक दिया। स्कूल के बाद हम लोग कबड्डी खेलते थे घर आते समय बहुत प्यास लगी थी लेकिन तालाब का पानी नहीं पिया। रात्रि भोजन के बाद प्रार्थना के साथ आठ बजे बिस्तर पर चला गया।

दूसरा तरीका यह है कि प्रत्येक बच्चे को एक स्वास्थ्य आदत पुस्तिका दी जाए जिसमें निम्न 10 स्वास्थ्य प्रद आदतें हों जिसका प्रयोग बच्चा दैनिक रूप में प्रयोग कर सकता है जैसे— मैं सुबह उठा, दांत साफ किया इन सब सूचियों पर उसको टिक करने को कहा जाए जो आदतें नहीं पूरा करता है उसको क्रॉस कर दें। जैसे—

क्र.सं.	व्यक्तिगत स्वास्थ्य आदत सूची	हाँ	नहीं
1.	मैं सुबह जल्दी उठ गया		
2.	मैं अपने दॉत प्रतिदिन साफ करता हूँ सुबह और शाम को		
3.	मैं रोजाना सुबह टहलने जाता हूँ		
4.	मैं प्रतिदिन व्यायाम/योग करता हूँ		
5.	मैं खाने से पहले अपने हाथ धोता हूँ		

चेक लिस्ट में अन्य आइटम भी जोड़ा जा सकता है। इसी प्रकार कक्षा में कक्षा स्वास्थ्य डायरी भी रख सकते हैं। जिसमें सभी घटनाओं को सूचीबद्ध किया जा सकता है– इस सूची में पूरे वर्ष का स्वास्थ्य संबंधी पूरी सूचना सूचीबद्ध होती है।

1. किचन गार्डन की प्रगति।
2. कक्षा में किसी छात्र की बीमारी या दुर्घटना।
3. कक्षा द्वारा स्वास्थ्य नाटक प्रस्तुत किया गया।
4. स्कूल असेंबली में विद्यार्थियों द्वारा दी गई स्वास्थ्य वार्ता।
5. स्कूल में स्वास्थ्य प्रदर्शनी आयोजित की गई।
6. अस्पतालों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों, नगर पालिका जल आपूर्ति संयंत्र का दौरा आदि।

(ii) प्रदर्शनियाँ और डिस्प्ले बोर्ड

विद्यालय प्रदर्शनी लगा सकता है, उदाहरण– 'हमारा स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है' विषय पर प्रत्येक कक्षा को योजना बनाने के लिए विषय दिया जा सकता है, उदाहरण के लिए 'पानी और स्वास्थ्य' 'भोजन हम खाते हैं' 'सुरक्षा पहले' बच्चे स्वास्थ्य संदेश और नारे तैयार करेंगे जैसे–'पहले सोचो पीना' 'लापरवाही से जाती है जान' वे सब चित्र इकट्ठा करेंगे या बनाएंगे, मॉडल बनवायेगे या रंगीन फलों सब्जियों या अनाजों की स्वास्थ्य वर्धक रंगोली बनाएंगे।

आप स्कूल दीवार, समाचार पत्र विकसित करने में बच्चों को प्रेरित करने में मदद कर सकते हैं। कक्षा बुलेटिन में एक स्वास्थ्य कोना बनवाया जा सकता है। साप्ताहिक या पाक्षिक रूप से एक अलग स्वास्थ्य विषय पर एक बुलेटिन बोर्ड हो सकता है।
बारी–बारी से बच्चों को समूह की जिम्मेदारी दी जा सकती है।

एक्टिविटी–1 जैसे एक डिस्प्ले बोर्ड बनवाए अपने छात्रों की मदद से बनवाने इस पर अखबार पत्रिका की कटिंग स्वास्थ्य से संबंधित लगवाएं।

(iii) संवाद, वाद–विवाद, चर्चाएं और निबंध लेखन आदि

1. कभी–कभी हेल्थ वर्कर्स, पोषण विशेषज्ञ, डॉक्टर, नर्स या बच्चों के अनुभवी माता–पिता को स्वास्थ्य विषयों पर चर्चा के लिए आमंत्रित किया जा सकता है।
2. वाद विवाद प्रतियोगिता एक स्कूल के बच्चों के बीच या एक दूसरे स्कूलों के बीच आयोजित किया जा सकता है।
3. स्कूल में विभिन्न कक्षाओं के बच्चों को विभिन्न प्रासंगिक स्वास्थ्य विषयों पर प्रत्येक बच्चों को बोलने का मौका प्रदान करें और उन बच्चों को एक दूसरों की बातों को सुनने का और विचारों के प्रति संवेदनशील होना भी चाहिए और प्रोत्साहित भी करें इस वार्ता में शर्मीले और शांत बच्चों को चर्चा में शामिल करने भाग लेना और उनके विचारों और अनुभवों को सुने उसके अंतर्गत कहानी ड्रामा रोल प्ले या पोस्टर, स्लाइडशो का आयोजन बच्चों से करवा सकते हैं।
4. स्वास्थ्य संबंधी निबंध लिखने के लिए बच्चों को उत्साहित किया जा सकता है और इसके अच्छे प्रयासों को पुरस्कृत करने और व्यापक भागीदारी है प्रोत्साहित करें।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. चार तरीकों/तकनीकों की सूची बनाएं जिन्हें आप स्वास्थ्य में अपनाना चाहेंगे।

....

....

2.शिक्षक को कक्षा में किन कारकों को ध्यान में रखना चाहिए?

....

....

6.5 बाल केंद्रित विधियाँ

बाल केंद्रित दृष्टिकोण शिक्षार्थी केंद्रित भी कहा जा सकता है। बाल केंद्रित दृष्टिकोण का अर्थ है कि सीखने वाला बच्चा बच्चा नहीं शिक्षक शैक्षिक कार्यक्रम का मुख्य केन्द्र है। बाल केंद्रित दृष्टिकोण शिक्षार्थी की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करता है।

शिक्षण–सीखने की प्रक्रिया और इस प्रकार पूरी प्रक्रिया को और अधिक सार्थक बनती है। साथी ही सीखने वाले के लिए आनंददायक और प्रेरक होता है।

कार्यान्वयन में शिक्षक की भूमिका– बालकेंद्रित शिक्षण

शिक्षकों को एक विषय इकाई क्षेत्र या एक कक्षा को लेकर शुरूआत किया जाता है। इस पद्धति का उपयोग तब करें जब तक की प्रक्रिया उन्हें सहज न लगे तब तक अन्य कक्षा में इसकी शुरुआत ना करें। बाल केंद्रित शिक्षा के लिए पांच प्रमुख सेट हैं–

1. पाठ के उद्देश्यों को स्पष्ट रूप से निर्दिष्ट करना।
2. बच्चों को सीखने वाले समूह में रखने के बारे में कई निर्णय लेना।
3. बच्चों को गतिविधियों एवं कार्यों को सकारात्मक परस्पर निर्भरता और सीखने को स्पष्ट रूप से समझाना।
4. शिक्षक समूह की प्रभावशीलता की निगरानी करना और प्रदान करने के लिए हस्तक्षेप करना कार्य सहायता (जैसे– प्रश्नों का उत्तर देना और कार्य कौशल सीखना) या बच्चों को पारस्परिक संचार बढ़ाएं।
5. शिक्षार्थी के परिणाम का मूल्यांकन करना।

हमारे देश में कई घरों में बड़े बच्चे और अपने छोटे भाइयों के देखभाल करते हैं और बड़ी बहन मां की भूमिका निभाती हैं। बहुत से बच्चे शिक्षार्थी अपने साथ ही और दूसरे बच्चों में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी साझा करते हैं कुछ शिक्षार्थी अपने कक्षा को भी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करते हैं जो अब तक सीख चुके रहते हैं। यह शिक्षा के स्वास्थ्य संबंधी संदेशों को बहुत ही प्रभावी और कम लागत वाले संचारक होते हैं।

यदि शिक्षक पूरी तरह शिक्षार्थी स्वास्थ्य संबंधी सीखने या जानकारी को लेकर आश्वस्त है कि शिक्षार्थी प्राथमिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रेषित करने में लाभकारी होगा तो वह उस शिक्षार्थी का भरपूर प्रयोग कर सकता है।

शिक्षण विधियाँ

पारंपरिक स्वास्थ्य शिक्षण विधि	समस्या समाधान	समूह विधि	सृजनात्मक क्रियाएं	स्वास्थ्य शिक्षा सामग्री
पढ़ना एसाइनमेंट (कार्य)	प्रोजेक्ट	समूह चर्चा	नाट्यकरण	समग्री लेखन कार्य
व्याख्यान	सर्वे	व्याख्यान चर्चा	प्रहसन	दृष्य–श्रव्य सामग्री
सस्वर पाठ	अन्वेषण	रोल प्लेयिंग	क्हानी, सुनना	मॉडल और वस्तु
शब्दावली	कार्य का विश्लेषण	समाजिक कार्य	शैक्षिक खेल	अन्य सामग्री और निर्देशन
छात्र द्वारा मौखिक रिर्पोट	प्रदर्शन	पीअर ट्यूटोरिंग	विद्यालय कैम्युनिटी	क्रियाएँ
समीक्षा	प्रयोग	समूहिक, सीखना	बालक केन्द्रित, दृष्टिकोण	–
टेस्ट	हेल्थ क्लब क्यूजेज	ब्रेन स्टार्मिंग	आत्म सम्मान वृद्धि	–
परीक्षा	–	–	–	–
स्वच्छंद अध्ययन	क्षेत्र यात्राएँ	व्यक्तिगत स्वास्थ्य परामर्स अभियान	–	–

इससे यह देखना आसान हो जाएगा स्वास्थ्य के क्षेत्र में प्रभावी शिक्षण अच्छा हो सकता है। इसमें विभिन्न तरीके शामिल हैं, खासकर स्कूल में रचनात्मकता को बढ़ावा देकर।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. बाल केंद्रित दृष्टिकोंण की संरचना के लिए स्वास्थ्य शिक्षक हेतु रणनीतियों के पांच प्रमुखसेटों की सूची बनाइए।

....

....

4. स्वास्थ्य शिक्षण के विधियों का चार्ट बनाइये।

....

....

इस इकाई में इस बात पर जोर दिया गया है कि शिक्षण विधियां का चयन किसके आधार पर किया जाना चाहिए। क्या इकाई का प्राथमिक उद्देश्य तथ्यों को सीखना है?

6.6 सारांश

प्रस्तुत इकाई में स्वास्थ्य शिक्षा की विधियां तकनीकी के अंतर्गत व्यक्तिगत स्वास्थ्य शिक्षा का दृष्टिकोण, समूह स्वस्थ दृष्टिकोण और आमजन या सामान्य दृष्टिकोण पर चर्चा किया गया है। स्वास्थ्य शिक्षा की अन्य विधियों भी शिक्षण विधि के अन्य विषयों के समान ही है। इसमें शिक्षार्थी के विद्यालय संबंधी दैनिक गतिविधियों से स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियों को विस्तार से जानकारी प्राप्त करता है। स्वास्थ्य शिक्षा में बाल केंद्रित शिक्षण के

माध्यम से विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमों में स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों को सम्मिलित कर शिक्षार्थी एवं अभिभावकों के साथ ही समाज के जनमानस तक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता को बढ़ावा दिया जाता है।

6.7 अभ्यास के प्रश्न

1. विद्यालय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में शिक्षक की भूमिका की विवेचना कीजिए।
2. शिक्षक के बाल केंद्रित विधियों का वर्णन कीजिए।
3. माता–पिता (अभिभावक) प्राथमिक विद्यालय में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में कैसे योगदान दे सकते हैं? व्याख्या कीजिए।

6.8 चर्चा के बिन्दु

1. उपदेशात्मक विधि की विशेषताओं एवं सीमाओं की चर्चा कीजिए।
2. स्वास्थ्य शिक्षा के क्रियान्वयन में शिक्षक की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

6.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. चार तरीकों की सूची निम्नखित है जिन्हें एक शिक्षक को कक्षा में अपनाना चाहिए–
   i. अधिगम को आनंददायक बनाना।
   ii. बच्चों की सीखने की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से सम्मिलित होना।
   iii. बच्चों की अपनी स्वास्थ्य आवश्यकताओं और रुचियां का पता लगाने की अनुमति देना।
   iv. शिक्षक को अपने प्रत्येक छात्रों के विषय में जानना।
2. हम शिक्षकों को कक्षा शिक्षण में निम्नलिखित कारकों को ध्यान में रखना चाहिए। बच्चों के साथ सामाजिक सम्बंध अच्छे ही होने चाहिए। व्यक्तिगत शैक्षिक कार्यक्रम हो। सहभागी शिक्षण दृष्टिकोण रखना चाहिए।
3. स्वास्थ्य शिक्षक हेतु रणनीतियों के पांच प्रमुखसेटों की सूचीनिम्नलिखित है–
   i. पाठ के उद्देश्यों को स्पष्ट रूप से निर्दिष्ट करना।
   ii. बच्चों को सीखने वाले समूह में रखने के बारे में कई निर्णय लेना।
   iii. बच्चों को गतिविधियों एवं कार्यों को सकारात्मक परस्पर निर्भरता और सीखने को स्पष्ट रूप से समझाना।
   iv. शिक्षक समूह की प्रभावशीलता की निगरानी करना और प्रदान करने के लिए हस्तक्षेप करना कार्य सहायता (जैसे– प्रश्नों का उत्तर देना और कार्य कौशल सीखना) या बच्चों को पारस्परिक संचार बढ़ाना।
   v. शिक्षार्थी के परिणाम का मूल्यांकन करना।
4.

पारंपरिक स्वास्थ्य शिक्षण विधि	समस्या समाधान	समूह विधि	सृजनात्मक क्रियाएं	स्वास्थ्य शिक्षा सामग्री
पढ़ना एसाइनमेंट (कार्य)	प्रोजेक्ट	समूह चर्चा	नाट्यकरण	समग्री लेखन कार्य
व्याख्यान	सर्वे	व्याख्यान चर्चा	प्रहसन	दृष्य–श्रव्य सामग्री
सस्वर पाठ	अन्वेषण	रोल प्लेयिंग	क्हानी, सुनना	मॉडल और वस्तु
शब्दावली	कार्य का विश्लेषण	समाजिक कार्य	शैक्षिक खेल	अन्य सामग्री और निर्देशन
छात्र द्वारा मौखिक रिर्पोट	प्रदर्शन	पीअर ट्यूटोरिंग	विद्यालय कैम्युनिटी	क्रियाएँ

समीक्षा	प्रयोग	समूहिक, सीखना	बालक केन्द्रित, दृष्टिकोड	–
टेस्ट	हेल्थ क्लब क्यूजेज	ब्रेन स्टार्मिंग	आत्म सम्मान वृद्धि	–
परीक्षा	–	–	–	–
स्वच्छंद अध्ययन	क्षेत्र यात्राएँ	व्यक्तिगत स्वास्थ्य परामर्स अभियान	–	–

6.10 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. अनीता, ममता, संतोष – स्वास्थ्य एवं शारिरिक शिक्षा और योग
2. एस. नारायण मूर्ति – स्वास्थ्य शिक्षा तथा खेल पोषण
3. सिंह श्याम नारायण – स्वास्थ शिक्षा

B.Ed.E-22

Health and Physical Education

(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा)

उ० प्र० राजर्षि टण्डन
मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

खण्ड– 03

खाद्य एवं पोषण

इकाई–7	स्वास्थ्य एवं पोषण	69–80
इकाई–8	आहार चिकित्सा	81–87
इकाई–9	उन्नत पोषण, अनुशंसित, आहार भत्ते	88–93

खण्ड – 03 : स्वास्थ्य एवं पोषण

खण्ड परिचय

खण्ड 3 में खाद्य एवं पोषण के विषय में विस्तृत व्याख्या एवं वर्णन प्रस्तुत किया गया है, जो निम्नलिखित तीन इकाइयों में वर्णित है–

इकाई7 : स्वास्थ्य एवं पोषण

इकाई 8 : आहार चिकित्सा

इकाई 9 : उन्नत पोषण, अनुसंसित, आहार भत्ते

उपरोक्तइकाइयों के अंतर्गत वर्णित विषय वस्तु इस प्रकार है–

इकाई 7 जो कि स्वास्थ्य एवं पोषण से संबंधित है। हम सभी जानते हैं की भोजन एवं जल के बाद पोषण मनुष्य की आधारभूत आवश्यकता है। इस इकाई में पोषण से संबंधित समस्त विषय वस्तुओं पर विस्तृत प्रकाश डाला गया है। इस इकाई में पोषण विज्ञान का अर्थ एवं उसकी परिभाषा, प्रकृति तथा अध्ययन क्षेत्र के विषय में विस्तार पूर्वक समझाया गया है। आहार के तत्व एवं आहार के कार्य तथा भोज्य पदार्थ के पोषक तत्वों के विषय में उदाहरण सहित प्रस्तुतीकरण दिया गया है। संतुलित आहार एवं आहार नियोजन, भोजन संरक्षण तथा पोषण की क्रिया के विषय में भी बताया गया है। आहार द्वारा रोगों का निदान कैसे किया जाता है? तथा पोषण विज्ञान का अन्य विज्ञानों से किस प्रकार संबंध है? इसको भी व्याख्यायित किया गया है। साथ ही पोषण विज्ञान तथा रसायन शास्त्र एवं शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान से संबंध को दर्शाया गया है। पोषण विज्ञान का अर्थशास्त्र के साथ तथा पाक शास्त्र के साथ क्या संबंध है? इसे भी विस्तार से समझाया गया है। पोषण विज्ञान तथा पाक शास्त्र, पोषण की स्थितियां, सुपोषण, कुपोषण, आवश्यकता से अधिक पोषाहार के प्रभाव के विषय में भी विस्तार से वर्णन दिया गया है। पोषक तत्वों के आधार पर भोज्य पदार्थ के वर्गीकरण तथा स्त्रोत का भी उदाहरण सहित वर्णन दिया गया है।

इकाई 8 जो कि उपचारात्मक आहार या आहार चिकित्सा से संबंधित है। इस इकाई के अंतर्गत उपचारात्मक आहार के अर्थ एवं परिभाषा, उपचारात्मक पोषण एवं आहार के उद्देश्य, उपचारात्मक आहार के सिद्धांत तथा उपचारात्मक आहार में आहार विज्ञान की भूमिका के विषय में भी उदाहरण सहित प्रस्तुतीकरणदिया गया है। उपचारात्मक आहार के प्रकार के विषय में भी विस्तार से एक सूची प्रस्तुत की गई है जिसमें यह बताया गया है कि सुबह, दोपहर एवं शाम के खाने का समय क्या होना चाहिए तथा नाश्ते का क्या समय होना चाहिए?

इकाई 9 जो कि उन्नत पोषण तथा अनुशंसित आहार भत्ते से संबंधित है, इस इकाई में उन्नत एवं अनुसंशित आहार के संप्रत्यय को स्पष्ट तरीके से प्रस्तुत किया गया है। उन्नत एवं संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों की सूची प्रस्तुत की गई है। संतुलित एवं उन्नत आहार किस प्रकार का होना चाहिए तथा संतुलित आहार तालिका और ऊर्जा घटक को भी सूची के माध्यम से स्पष्ट तरीके से समझाने का प्रयास किया गया है।

इकाई – 7 : स्वास्थ्य एवं पोषण

इकाई की संरचना

7.1 प्रस्तावना
7.2 इकाई के उद्देश्य
7.3 पोषण विज्ञान की परिभाषा
    7.3.1 पोषण विज्ञान की प्रकृति
7.4 पोषण विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र
    7.4.1 आहार के कार्य
    7.4.2 आहार के तत्व
    7.4.3 भोज्य पदार्थों के पोषक तत्व
    7.4.4 संतुलित आहार एवं आहार नियोजन
    7.4.5 भोजन संरक्षण
    7.4.6 पोषण की क्रिया
    7.4.7 आहार द्वारा रोगों का निदान
7.5 पोषण विज्ञान का अन्य विज्ञानों से सम्बन्ध
    7.5.1 पोषण विज्ञान तथा रसायन शास्त्र का सम्बन्ध
    7.5.2 पोषण विज्ञान का शरीर विज्ञान से सम्बन्ध
    7.5.3 पोषण विज्ञान तथा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान का सम्बन्ध
    7.5.4 पोषण विज्ञान तथा अर्थशास्त्र का सम्बन्ध
    7.5.5 पोषण विज्ञान तथा पाक–शास्त्र
7.6 पोषण की स्थितियाँ
    7.6.1 सुपोषण
    7.6.2 कुपोषण
    7.6.3 आवश्यकता से अधिक पोषाहार
    7.6.4 अपोषण
7.7 पोषक तत्व
    7.7.1 पोषक तत्वः वर्गीकरण एवं स्रोत
    7.7.2 पोषक तत्वों के कार्य
    7.7.3 पोषक तत्वों के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण तथा स्रोत
    7.7.4 पोषक तत्वों की प्राप्ति के स्रोत
7.8 सारांश
7.9 अभ्यास के प्रश्न
7.10 चर्चा के बिन्दु
7.11 बोध प्रश्नों के उत्तर
7.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें

7.1 प्रस्तावना

वायु एवं जल के बाद भोजन मनुष्य की आधारभूत आवश्यकता है। भोजन से शरीर को ऊर्जा, पौष्टिक तत्व एवं उष्णता प्राप्त होती है, जिससे शरीर की विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएँ सम्पन्न होती हैं। शरीर की वृद्धि, विकास (Growth & Development), तन्तुओं की मरम्मत, रोगों से रक्षा, नियंत्रण एवं प्रजनन कार्यों के लिए भोजन जरूरी है। भोजन में वे सभी पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में विद्यमान रहते हैं, जो शरीर के सभी कार्यों को सम्पन्न करते हैं। अतः जीवित प्राणी पोषक तत्वों का ही उत्पाद है। एक स्वस्थ मनुष्य के लिए लगभग 45 प्रकार के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जो या तो भोजन के माध्यम से या कुछ मात्रा में हमारा शरीर उसका निर्माण करता है।

शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भोजन बहुत आवश्यक है, परन्तु यह प्रश्न हमारे मस्तिष्क में बार–बार उठता है कि हम क्या खाएँ और कितनी मात्रा में खाएँ, क्या उसमें सभी पोषक तत्व विद्यमान हैं जो हमारे शरीर की जरूरतों की पूर्ति के लिए आवश्यक हैं। इसलिए हमें आहार तथा पोषण (Food & Nutrition)के मौलिक सिद्धान्तों की जानकारी होनी चाहिए ताकि उसे हम अपने दैनिक आहार में सम्मिलित कर सकें।

पोषण विज्ञान का महत्व प्रथम विश्व युद्ध तक केवल वैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों तक ही सीमित था, परन्तु अब इसकी महत्ता काफी बढ़ गयी है। पोषण विज्ञान का परिचय सर्वप्रथम **लैवार्ड जियर** द्वारा 18वीं शताब्दी के अन्त में दिया गया था। परन्तु आहार विज्ञान को इससे पुराना विज्ञान माना जाता है। पोषण वह विज्ञान है जिसमें एक जीवित प्राणी के शरीर के लिए जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता है, उन तत्वों को आहार द्वारा पूरा किया जाता है। मनुष्य यदि संतुलित आहार ग्रहण करेगा तो उसका पोषण स्तर ऊँचा होगा। सन्तुलित आहार से तात्पर्य है वह भोजन जो शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार हो, उसमें सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में प्राप्त हों, तथा वह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक हो। पोषण को परिभाषित करते हुए हम कह सकते हैं–"**पोषण तत्वों में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संगठन है। इसके द्वारा जीवित प्राणी ऐसे तत्वों को ग्रहण करता है या उपयोग करता है जो कि शरीर की विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित करता है, शारीरिक टूट–फूट की मरम्मत व शारीरिक वृद्धि करता है**"।

7.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. पोषण की परिभाषा को स्पष्ट कर सकेंगे।
2. पोषण विज्ञान के अध्ययन क्षेत्र का वर्णन कर सकेंगे।
3. आहार के कार्य तथा तत्व बता सकेंगे।
4. सन्तुलित आहार तथा उसके नियोजना का वर्णन कर सकेंगे।
5. सुपोषण तथा कुपोषण के मध्य अन्तर को स्पष्ट कर सकेंगे।
6. पोषक तत्वों का वर्णन कर सकेंगे।
7. पोषक तत्वों के कार्यों को बता सकेंगे।
8. पोषक तत्वें के प्राप्ति के स्रोतों का वर्णन कर सकेंगे।

7.3 पोषण विज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा

यह वह विज्ञान है जो हमारे लिए आवश्यक आहार के प्रमुख तत्व, उन तत्वों के प्रकार, कार्य एवं शरीर के लिए आवश्यक दैनिक मात्रा, शरीर में उनके आधिक्य एवं अभाव का प्रभाव, शरीर में उनके चयापचय (Metabolism) की प्रक्रिया आदि से सम्बन्धित ज्ञान हमें उपलब्ध कराता है। यह वह चयापचयी या रासायनिक प्रक्रिया है जो आजीवन शरीर में चलती रहती है।

1. **डी0एफ0 टर्नर** के अनुसार, ''पोषण शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संघटन है, जिसके द्वारा सजीव प्राणी ऐसे पदार्थों को ग्रहण तथा उपयोग करता है, जो शरीर के विभिन्न कार्यों को सम्पन्न करते हैं, शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं तथा टूट–फूट का पुनर्निर्माण करते हैं।''
"Nutrition is the combination of processes by which living organism receives and utilizes the material necessary for the maintenance of its functions, growth & renewal of its component."

-D.F. Turner

2. **सुधा नारायणन** के अनुसार, ''जिन सूक्ष्म रासायनिक प्रक्रियाओं के द्वारा आहार के पाचन, शोषण तथा संग्रह के बाद उसका उपयोग शरीर द्वारा होता है, उसे पोषण कहते हैं।''

3. **काउन्सिल ऑफ फूड्स एण्ड न्यूट्रीशन ऑफ द अमेरिकन एशोसिएशन** के अनुसार, ''पोषण भोजन, पोषक तत्वों तथा उसमें पाये जाने वाले अन्य तत्वों के कार्य, उनके आपस में सम्बन्ध तथा स्वास्थ्य एवं बीमारी से सम्बन्ध व उन सारी प्रक्रिया जिसके द्वारा जीव भोजन को लेते हैं जैसे–पचाना, अवशोषित करना, परिवहन, प्रयोग तथा उत्सर्जन आदि का विज्ञान है।

4. **यूड्किन** के अनुसार, ''पोषण मनुष्य एवं उसके बीच का सम्बन्ध है एवं इसमें शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा जैविकीय पहलू भी सम्मिलित होते हैं।''

5. **चेम्बर्स डिक्शनरी** के अनुसार, ''पोषण का अर्थ है–Act of Process of Nourising अर्थात् भोजन चूषक कार्य अथवा प्रक्रिया। चूषक शब्द से मतलब है– भोजन के प्रमुख तत्वों को खींचकर शरीर का अंग बनाना।''

7.3.1 पोषण विज्ञान की प्रकृति

आहार एवं पोषण विज्ञान के समस्त अध्ययन वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा किये जाते हैं। आहार के आवश्यक तत्वों का स्पष्ट उल्लेख किया जाता है। विभिन्न आहारों से प्राप्त होने वाली ऊर्जा की निश्चित माप की जाती है। आहार में किसी भी तत्व की कमी एवं अधिकता के परिणामों का निर्धारण वैज्ञानिक ढंग से किया जाता है। आहार एवं पोषण विज्ञान के समस्त सिद्धान्तों का सत्यापन सम्भव है। अतः यह स्पष्ट है कि आहार एवं पोषण विज्ञान एक विज्ञान है। इस विज्ञान का सम्बन्ध हमारे शारीरिक स्वास्थ्य से है। अतः इसे वास्तव में चिकित्सा शास्त्र की ही एक शाखा के रूप में माना जाना चाहिए। वैसे ये एक तथ्यात्मक विज्ञान है। इसमें क्या है? का अध्ययन किया जाता है। यह एक उपयोगी विज्ञान है, क्योंकि इसका सीधा सम्बन्ध हमारे आहार की शारीरिक उपयोगिता से है।

7.4 पोषण विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र

अब प्रश्न यह उठता है कि इस उपयोगी विज्ञान के अन्तर्गत क्या–क्या अध्ययन किया जाता है ? अर्थात् आहार एवं पोषण का अध्ययन क्षेत्र क्या है? आहार पोषण विज्ञान एक विस्तृत क्षेत्र वाला विज्ञान है। इस विज्ञान के दो पक्ष हैं– आहार तथा पोषण और दोनों के सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य से हैं।

7.4.1 आहार के कार्य

पोषण विज्ञान के अन्तर्गत व्यवस्थित रूप से अध्ययन किया जाता है कि मनुष्य के लिए आहार का क्या महत्व है। आहार के कार्यों को मुख्य रूप से तीन भागों में बांटा जा सकता है–

(a) आहार के शारीरिक कार्य
(b) आहार के मनोवैज्ञानिक कार्य
(c) आहार के सामाजिक कार्य

आहार के शारीरिक कार्यों को पुनः तीन वर्गों में बांटा जाता है–

(a) शरीर को ऊर्जा प्रदान करना
(b) तन्तुओं का निर्माण एवं क्षतिपूर्ति करना
(c) शरीर को रोगों से बचाव की क्षमता प्रदान करना व नियमित रूप से चलाना।

इसी प्रकार आहार के सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों का भी व्यवस्थित अध्ययन किया जाता है।

7.4.2 आहार के तत्व

साधारण व्यक्ति आहार का अर्थ भूख मिटाना या पेट भरना ही समझता है। परन्तु पोषण विज्ञान ने अपने वैज्ञानिक अनुसंधानों के आधार पर यह सिद्ध कर दिया है कि आहार का उद्देश्य केवल पेट भरना नहीं है, बल्कि शरीर को कुछ आवश्यक तत्व पर्याप्त मात्रा में प्रदान करना है। इन तत्वों को आहार के आवश्यक तत्व कहा जाता है। आहार के यह तत्व छः माने गये हैं–जो क्रमशः प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, विटामिन, कार्बोज, जल हैं। पोषण विज्ञान इन आहार तत्वों का व्यवस्थित अध्ययन करता है।

7.4.3 भोज्य पदार्थों के पोषक तत्व

पोषण विज्ञान में जहाँ एक ओर यह ज्ञात किया जाता है कि हमारे शरीर के लिए कौन–कौन से पोषक तत्व अनिवार्य हैं वहीं साथ ही साथ यह विज्ञान यह भी बताता है कि विभिन्न भोज्य पदार्थों में कौन–कौन से पोषक तत्व विद्यमान हैं। उसकी मात्रा क्या है, यह ज्ञात करके ही यह विज्ञान व्यक्ति को पोषक तत्व ग्रहण करने के निर्देश देता है।

7.4.4 सन्तुलित आहार एवं आहार नियोजन

पोषण विज्ञान में सन्तुलित आहार का भी अध्ययन किया जाता है। जिस भोजन से शरीर की समस्त भोजन सम्बन्धी आवश्यकताएं पूर्ण हो जायें, उसे संतुलित आहार कहा जाता है। वास्तव में, शरीर की वृद्धि तन्तुओं के निर्माण तथा टूट–फूट की मरम्मत, शरीरिक कार्यों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए व रोगों से बचने के लिए हमें भोजन की आवश्यकता होती है।

इस स्थिति में जो भोजन इन सब आवश्यकताओं को सन्तुलित रूप से पूरा करता है, वह सन्तुलित भोजन कहलाता है। पोषण विज्ञान के अन्तर्गत सन्तुलित आहार के साथ–साथ आहार आयोजन का भी अध्ययन किया जाता है। इसके अन्तर्गत भिन्न–भिन्न आयु एवं भिन्न रोगो आदि की अवस्था में आवश्यक भोजन का अध्ययन किया जाता है।

7.4.5 भोजन संरक्षण

मानव के लिए खाद्य सामग्री का संग्रह करना भी जरूरी है। मनुष्य कच्ची एवं पक्की खाद्य सामग्री को सुरक्षित रखना चाहता है। आहार एवं पोषण विज्ञान इन उपायो का अध्ययन करता है जो भोजन संरक्षण के लिए लाभदायक होते है। उचित भोजन संरक्षण द्वारा अधिक समय तक भोजन ठीक आवस्था में रहता है। पोषण विज्ञान में खाद्य संरक्षण के सभी पहलुओ का अध्ययन किया जाता है।

7.4.6 पोषण की क्रिया

पोषण विज्ञान के अन्तर्गत न केवल भोजन के विषय में अध्ययन किया जाता है बल्कि भोजन ग्रहण करने के उपरान्त शरीर में होने वाली प्रक्रिया का भी व्यवस्थित अध्ययन किया जाता है। इस प्रक्रिया के अन्तर्गत पाचन व अवशोषण का व्यवस्थित अध्ययन किया जाता है। आहार के पाचन एवं अवशोषण के परिणाम स्वरूप ही शरीर

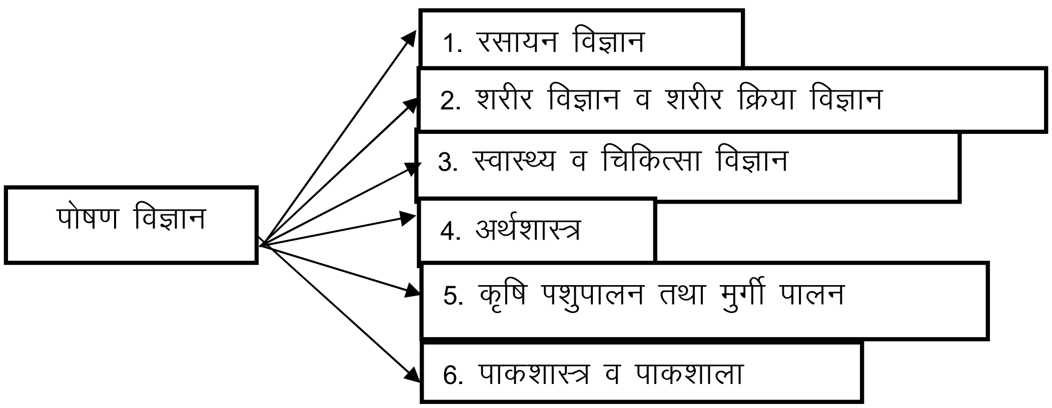
का पोषण होता है। ग्रहण किये गये भोजन के पाचन व पोषण के परिणामस्वरूप ही रक्त, मांस एवं अस्थियों का निर्माण होता है तथा शरीर पुष्ट रहता है।

7.4.7 आहार द्वारा रोगों का निदान

आहार में यदि किसी आवश्यक तत्व की कमी या अभाव होता है तो परिमाणात्मक रूप में कोई रोग हो सकता है। आहार एवं पोषण विज्ञान उन रोगों का अध्ययन करता है, जो आहार में किसी प्रकार की न्यूनता के परिणामस्वरूप उत्पन्न होते हैं। ऐसे रोगों का निदान भी आहार के द्वारा होता है।

पोषण विज्ञान पोषक तत्वों की कमी से उत्पन्न रोगों के निदान हेतु उपचारात्मक आहार (Diet Therapy) का भी अध्ययन करता है।

7.5 पोषण विज्ञान का अन्य विज्ञानों से सम्बन्ध



7.5.1 पोषण विज्ञान तथा रसायनशास्त्र का सम्बन्ध

पोषण विज्ञान का रसायनशास्त्र के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। हमारे द्वारा ग्रहण किये गये आहार में जो पदार्थ होते हैं वे वास्तव में विभिन्न रासायनिक तत्वों के यौगिक ही होते हैं। आहार के आवश्यक तत्वों जैसे कि प्रोटीन, वसा, कार्बोज, विटामिन आदि के अध्ययन के लिए उसका रासायनिक विश्लेषण करना अनिवार्य है। इसके अतिरिक्त हम जो आहार ग्रहण करते हैं, उसका पाचन व अवशोषण भी विभिन्न रासायनिक क्रियाओं द्वारा ही होता है।

शरीर में होने वाली चपापचय की क्रिया को जानने के लिए भी रासायनिक विज्ञान की सहायता ली जाती है। इस प्रकार स्पष्ट है कि पोषण विज्ञान का रसायन शास्त्र से घनिष्ठ सम्बन्ध है तथा पोषण विज्ञान के अध्ययन में रासायनिक विज्ञान से विशेष सहायता प्राप्त होती है।

7.5.2 पोषण विज्ञान का शरीर विज्ञान से सम्बन्ध

पोषण विज्ञान का सीधा सम्बन्ध शरीर से है। भोजन के द्वारा ही हमारा शरीर ऊर्जा प्राप्त करता है तथा शरीर का निर्माण एवं विकास होता है व शरीर का रख–रखाव होता है। शरीर के अंगों की रचना, उसकी आवश्यकताओं तथा उनकी विभिन्न क्रियाओं का ज्ञान शरीर विज्ञान से ही होता है। आहार के पाचन एवं आत्मसातीकरण (Assimilation) की क्रियाओं को जानने के लिए पाचन तन्त्र का समुचित ज्ञान होना भी आवश्यक है। इस स्थिति में कहा जा सकता है कि पोषण विज्ञान और शरीर विज्ञान में घनिष्ठ सम्बन्ध है।

7.5.3 पोषण विज्ञान तथा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान का सम्बन्ध

स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान के अन्तर्गत स्वास्थ्य के नियमों तथा स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक आहार आदि का अध्ययन किया जाता है। संतुलित आहार के तत्वों एवं मात्रा आदि का अध्ययन किया जाता है। इसके अतिरिक्त विभिन्न रोगों में किस प्रकार का आहार होना चाहिए तथा आहार में किस तत्व की अधिकता एवं कमी का क्या प्रभाव पड़ता है ? इन सभी तथ्यों का सही–सही ज्ञान स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान से ही प्राप्त होता है। इस प्रकार पोषण विज्ञान के अध्ययन में स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान से विशेष सहायता मिलती है।

7.5.4 पोषण विज्ञान तथा अर्थशास्त्र का सम्बन्ध

अर्थशास्त्र के अन्तर्गत आर्थिक गतिविधियों तथा मूल्यों एवं बजटों आदि का अध्ययन किया जाता है। प्रत्येक आहार पर धन व्यय होता है। पोषण विज्ञान बताता है कि संतुलित एवं पौष्टिक आहार ग्रहण करना चाहिए। परन्तु साथ ही साथ यह भी अनिवार्य है कि आहार आयोजन इस प्रकार से हो कि निम्न आर्थिक स्थिति वाले लोग भी संतुलित आहार ग्रहण कर सकें। इस प्रकार मितव्ययी आहार आयोजन के लिए अर्थशास्त्र का ज्ञान भी सहायक होता है।

7.5.5 पोषण विज्ञान तथा पाक–शास्त्र

मनुष्य अपना अधिकांश आहार पकाकर ग्रहण करता है। इसीलिए उसने एक व्यवस्थित पाक शास्त्र एवं पाक कला का विकास कर लिया है। इस अध्ययन द्वारा हमें ज्ञात होता है कि पाक क्रिया की कौन–कौन सी विधियाँ उत्तम हैं। किस विधि से भोजन पकाने से पोषक तत्वों की हानि नहीं होती है या किस विधि द्वारा पकाया गया भोजन ज्यादा लाभदायक होता है। इन सब प्रकार की जानकारियाँ पोषण विज्ञान के लिए भी आवश्यक हैं।

उपरोक्त विवरण द्वारा स्पष्ट है कि पोषण विज्ञान का अन्य विज्ञानों से घनिष्ठ रूप से सम्बंध है तथा अन्य विज्ञानों से पोषण विज्ञान सहायता भी लेता है। रसायनशास्त्र, शरीर विज्ञान, अर्थशास्त्र, स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान, कृषि एवं पशुपालन, पाकशास्त्र आदि विषय पोषण विज्ञान के पूरक सिद्ध हो रहे हैं।

7.6 पोषण की स्थितियाँ

प्रत्येक जीवधारी भोजन ग्रहण करता है तथा पोषण प्रक्रिया द्वारा उसके शरीर में इसका उपयोग होता है। भोजन में उपस्थित आवश्यक तत्वों के आधार पर पोषक की कई स्थितियाँ उत्पन्न होती है। प्राणियों में पोषक की निम्न चार विभिन्न स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं–

1. सुपोषण (Good Nutrition)
2- कुपोषण (Malnutrition)
3- आवश्यकता से अधिक पोषण (Over Nutrition)
4. अपर्याप्त पोषण (Under Nutrition)

7.6.1 सुपोषण

उचित पोषण आहार प्राप्त करने की उस अवस्था को कहा जाता है जिसमें आहार के सभी कार्य एवं उद्देश्य सुचारू रूप से पूरे हो सकें। उचित भोजन में भोजन की मात्रा एवं आहार इस प्रकार का होता है कि शरीर की समस्त आवश्यकताओं एवं क्रिया–कलापों के लिए पोषक तत्व उचित मात्रा में उपलब्ध हो जाते हैं। इस अवस्था में शरीर की समस्त कोशिकाओं का पोषण होता रहता है, शरीर की सभी ग्रन्थियों में उचित मात्रा में रसों का निर्माण एवं स्राव होता रहता है। उसके साथ ही शरीर के सभी कार्यों के लिए ऊर्जा प्राप्त होती रहती है व शरीर की टूट–फूट एवं मरम्मत का काम भी सुचारू रूप से होता रहता है। शरीर का ढाँचा भी स्वस्थ एवं सुविकसित रहता है।

''सुपोषण से तात्पर्य पोषण की उस स्थिति से है जिससे व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से संतुलित रहे तथा कार्यक्षमता उसके उम्र के अनुसार हो।'' उत्तम स्वास्थ्य को **(W.H.O.)** विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्पष्ट करते हुए कहाँ है कि **''स्वस्थ शरीर केवल रोगों की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि शारीरिक, सामाजिक एवं मानसिक रूप से पूर्णतः अच्छे होने की स्थिति है।''**

एक सुपोषित व्यक्ति की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं –

(i) शरीर का सुसंगठित एवं सुविकसित होना।

(ii) उम्र के अनुसार एवं लम्बाई के अनुसार भार ग्रहण करना।

(iii) सुदृढ एवं सुसंगठित मांसपेशियों का विकास।

(iv) त्वचा का कान्तिमान तथा स्वस्थ होना।

(v) स्वस्थ्य, चमक युक्त नेत्र का होना।

(vi) बाल का रंग तथा मजबूत होना।

(vii) गहरी तथा अच्छी नींद आना।

(viii) सकारात्मक सोच का विकास।

(ix) भूख अच्छी हो तथा पाचन तंत्र ठीक तरह से कार्य करता हो।

(x) दांतों में चमक तथा जबड़ा मजबूत हो।

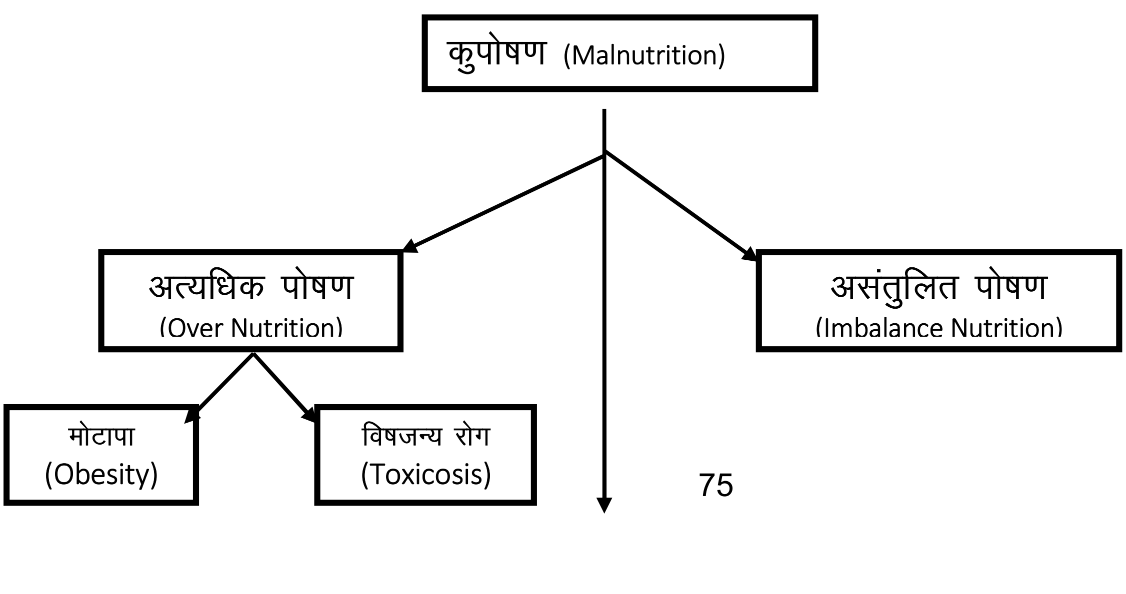
(xi) शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता पर्याप्त हो।

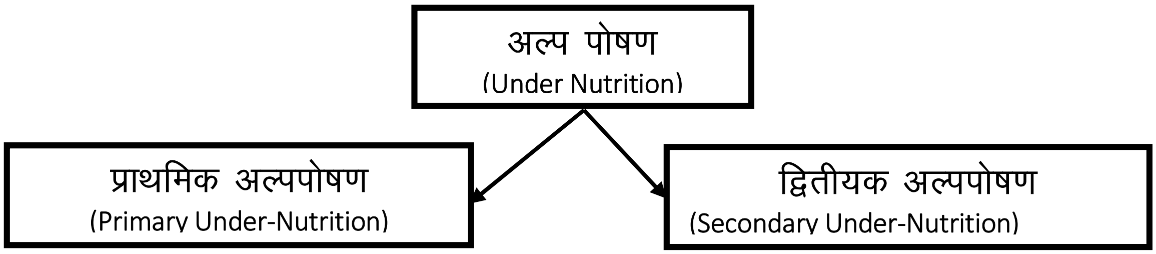
(xii) उत्तम आसन, तना हुआ सिर, उठा हुआ सीना, कन्धे सपाट एवं पेट अन्दर हो।

(xiii) मल तथा व्यर्थ पदार्थों का उचित निष्कासन होता हो।

7.6.2 कुपोषण (Malnutrition)

पोषण की अव्यवस्था तथा अनुचित ढंग को कुपोषण कहा जाता है। कुपोषण की अवस्था में या तो समुचित मात्रा में एवं गुणों के अनुसार आहार नहीं मिल पाता अथवा आवश्यकता से अधिक मात्रा में आहार ग्रहण कर लिया जाता है। तात्पर्य यह है कि आहार का असंतुलित होना अथवा अपर्याप्त होना अथवा आवश्यकता से अधिक होना ये सब कुपोषण की ही दशायें हैं। इसके कारण कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। रतौंधी, हृदय रोग, मधुमेह, गाइटर, स्कर्वी, आदि रोग सामान्य रूप से कुपोषण के ही परिणाम स्वरूप होते हैं। कुपोषण की अवस्था को अग्रलिखित चार्ट द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है–





7.6.3 आवश्यकता से अधिक पोषाहार

शरीर की आवश्यकता से अधिक जब आहार किया जाता है तो शरीर मोटा हो जाता है, साथ ही मोटापा शरीर के लिए हानिकारक होता है। मोटापे अन्य बिमारियों जैसे– हृदय रोग, मधुमेह, रक्त चाप का बढ़ जाना आदि हो जाती हैं। अधिक भोजन से अधिक मात्रा में वसायुक्त पदार्थ– घी, तेल, मक्खन, मलाई, अण्डा, मेवे, मिठाई, स्टार्चयुक्त पदार्थों के सेवन से मोटापा बढ़ता है। अतः अपने आहार में आयु, वर्ग, कार्य को ध्यान में रखकर ही आहार को ग्रहण करना चाहिए।

7.6.4 अपोषण

अपोषण का अर्थ है अपर्याप्त पोषण अर्थात् जो शरीर की आयु, आवश्यकता के अनुरूप न हो, इसमें किसी एक या अधिक तत्वों की कमी पायी जाये। अपोषण की प्रमुख दो स्थितियाँ हो सकती हैं। (i) आहार की न्यून मात्रा (ii) पौष्टिकता गुण युक्त आहार की कमी।

भारत वर्ष में निर्धन जनसंख्या के आहार में प्रोटीन, खनिज लवण व विटामिन की ही नहीं ऊर्जा, उत्पादक पदार्थों की कमी भी पायी जाती है जबकि मध्य एवं उच्च वर्ग के व्यक्ति भी प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन की न्यूनता से प्रभावित होते हैं। पौष्टिक तत्वों की कमी से भारत वर्ष में बच्चों में जो रोग उत्पन्न होते हैं उसकी दो स्थितियाँ पायी जाती हैं। (i) क्वाशरकोर (ii) मेरेस्मस।

7.7 पोषक तत्व

पोषक तत्वों को निम्न बिन्दुओं के अन्तर्गत व्याख्यायित किया जा सकता है–

7.7.1 पोषक तत्व : वर्गीकरण एवं स्रोत

शरीर के लिए आहार अनिवार्य है। शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए, शरीर के तन्तुओं के निर्माण तथा क्षतिपूर्ति एवं विभिन्न रोगों से बचने व शरीर के रख–रखाव के लिए नियमित रूप से आहार ग्रहण किया जाता है।

यह एक अलग बात है कि हम भोजन में क्या सामग्री खाते हैं। कुछ लोग साग–सब्जियाँ, फल, दाल, चावल, आटा, मेवे आदि ज्यादा खाते हैं। इससे भिन्न कुछ व्यक्ति अण्डा, मांस, मछली आदि का सेवन प्रसन्नतापूर्वक करते रहते हैं परन्तु भोजन का वास्तविक उद्देश्य कुछ अनिवार्य पोषक तत्वों को ग्रहण करना ही होता है। ये तत्व ही आहार के पोषक तत्व कहलाते हैं। हमारे आहार में इन पोषक तत्वों का उपयुक्त मात्रा में उपस्थिति होना अनिवार्य है।

7.7.2 पोषक तत्वों के कार्य

भोजन के अन्दर विद्यमान वे सभी तत्व जो शरीर निर्माण, ऊर्जा उत्पादन तथा शरीर को रोगों से रक्षा करने का कार्य करते हों, पोषक तत्व कहलाते हैं। भोजन के अन्दर पाये जाने वाले इन सभी पोषक तत्वों को छः समूहों में विभाजित किया गया है–

(1) प्रोटीन तथा अमीनो एसिड

(2) श्वेतसार (कार्बोहाइड्रेट)

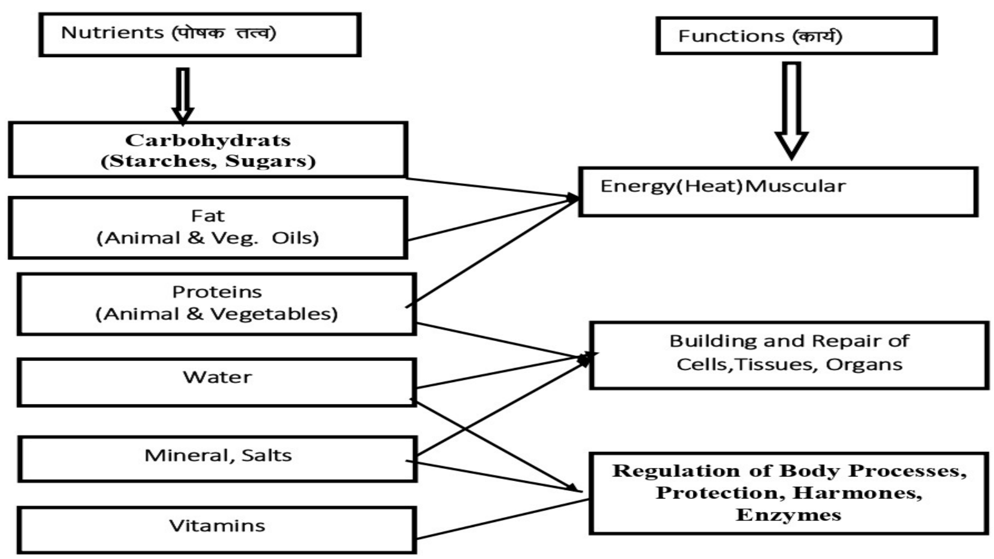
(3) वसा तथा वसीय अम्ल

(4) खनिज लवण

(5) विटामिन

(6) जल

भोजन तत्वों के विभाजन एवं उनके कार्य को निम्न चार्ट द्वारा समझा जा सकता है :–



ये पोषक तत्व स्वतन्त्र रूप से कार्य नहीं कर पाते हैं, यह एक-दूसरे के सम्मिलित प्रयोग से कार्य कर पाते हैं। विभिन्न भोज्य पदार्थों में पोषक तत्वों की मात्रा भिन्न–भिन्न होती है। इन तत्वों को भोजन के विशिष्ट अवयव के नाम से भी जाता है। यह एक प्रकार के रासायनिक पदार्थ होते हैं। इसके अतिरिक्त एक अन्य तत्व भी है जो हमारे शरीर में पोषक का काम तो नहीं करता पर शरीर को स्वस्थ बनाये रखने में आवश्यक है वह तत्व **'सेल्यूलोज'** कहलाता है। यह आँतों की क्रमाकंचन की गति को सामान्य बनाये रखता है।

7.7.3 पोषक तत्वों के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण तथा स्रोत

उपर्युक्त पाँच पोषक तत्वों के आधार पर भोज्य पदार्थों को निम्नलिखित पाँच समूहों में विभाजित किया जा सकता है–

(1) कार्बोहाइड्रेट भोज्य पदार्थ :– इसमें दो, श्वेतसार और शर्करा नामक पोषक तत्व होते हैं।

(a) श्वेतसार: चावल, साबूदाना, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा, लाही, आलू, रतालू, शकरकन्द अरवी आदि।

(b) शर्करायुक्त: जैम, जेली, मिठाई, मुरब्बा, शहद, गन्ने का रस, फलों का रस।

(2) वसायुक्त पदार्थ :– घी, चर्बी, मक्खन, चीज पनीर दूध, वनस्पतिक तेल, मूँगफली, मलाई, तिलहन, सूखे मेवे, मीट।

(3) प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ :– प्रोटीन हमें दो क्षेत्रों से प्राप्त होता है। प्राणीजगत, वनस्पति जगत।

(a) प्राणीजगत: सभी प्रकार के मांस मछली, यकृत, अण्डा, दूध तथा उससे निर्मित खाद्य पदार्थ जैसे– दही, मक्खन, चीज, पनीर, खोया इत्यादि

(b) वनस्पति: अंकुरित गेहूँ, दालें, (चना, मटर, मसूर आदि), सूखी सेम, सोयाबीन, राजमा, आलू गाजर, शलजम, मेवे गिरी वाले फल एवं तिलहन जैसे मूँगफली, नारियल आदि।

(4) खनिज लवण युक्त भोज्य पदार्थ :– माँस, मछली, अण्डा, यकृत दूध समस्त तृण, धान्य दालें, सेम, मटर तिलहन हरी पत्ती वाली तरकारी, कन्द और जड़ वाली तरकारी।

(5) विटामिन युक्त भोज्य पदार्थः– दूध तथा दूध से बने पदार्थ, माँस, मछली, अण्डा, सब्जी, रसेदार एवं अन्य फल, आँवला, सूखे मेंवे आदि।

7.7.4 पोषक तत्वों की प्राप्ति के स्रोत

1. **कार्बेहाइड्रेट**– चावल, गेहूँ, ज्वार, मकई, साबूदाना, वार्ली, आटा, मैदा, दलिया, नूडल्स, विस्कुट, ब्रेड, चीनी, गुड, शहद, सूखे मेवे– किशमिश, खजूर, अंजीर, दालें, शकरकन्द, जेली, मिठाईयां इत्यादि।
2. **वसा एवं तेल**–घी, मक्खन, मलाई चर्वी, मांस अण्डे का पीला भाग, मछली, तिलहन, नारियल, बादाम, मूँगफली, काजू, अखरोट, पिस्ता आदि।
3. **प्रोटीन**– दूध तथा उससे बने पदार्थ, अण्डे, मांस, मछली, यकृत, सभी प्रकार के दाल, बीज, कलियाँ, राजमा, सोयाबीन मूँगफली, तिल आदि।
4. **खनिज लवण**–

(a) **कैल्शियम**– दूध, अण्डा, दही, साग–पालक, मेथी, बथुआ, हरी धनिया, पोदीना, सलाद पत्ते सूखी मछली, तिल, पनीर, खोया इत्यादि।

(b) **फास्फोरस**– दूध, अण्डा, मछली, पनीर, अनाज, दालें, गिरी एवं तिलहन इत्यादि।

(c) **लौह लवण**– माँस, मछली, अण्डा, फल, किसमिश खजूर, अंजीर, काष्ठ फल इत्यादि।

(d) **पोटैशियम**– अनाज, दालें, सब्जी हरी एवं पत्तेदार तरकारी, दूध, दही छाँछ, पनीर, अण्डा, मछली, माँस, सोयाबीन इत्यादि।

(e) **सोडियम**– नमक, जल एवं लगभग सभी खाद्य पदार्थों विशेष रूप से अनाज एवं हरी सब्जियाँ तथा समुद्र खाद्य पदार्थ इत्यादि।

5. **विटामिन**– स्वास्थ्य रहने के लिए विभिन्न प्रकार के विटामिनों की आवश्यकता होती है। विटामिन के प्रकार एवं उनके श्रोत निम्नवत है–

a) **विटामिन–ए**– मछली के यकृत का तैल, यकृत अण्डा, मक्खन, घी, दूध, दही, हरी पत्ती वाली सब्जी, गाजर, लाल साग, हरा साग, हरा आम, कच्छा टमाटर, पपीता इत्यादि।

b) **विटामिन–बी–** खमीर, सम्पूर्ण अनाज, तिल, काजू, मटर, कलियाँ, माँस, मछली, अण्डा, दूध पनीर, सभी प्रकार के दाल, केला, पपीता, गाजर, अंजीर काजू, बादाम, यकृत इत्यादि।

c) **विटामिन–सी (एस्कार्विक अम्ल)–** आँवला, नींबू, सन्तरा, रसवरी, अन्नास, पपीता, टमाटर, सहजन, हरा धनियाँ, साग, चौराई का साग इत्यादि।

d) **विटामिन–डी–** मछली के यकृत का तेल (काँड एवं शार्क) यकृत, अण्डा, मक्खन, घी–दूध इत्यादि।

e) **विटामिन–ई–** सभी प्रकार के तेल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ मेवा, दाल, साबूत अनाज इत्यादि।

f) **विटामिन–के–** पालक, गोभी, फूल गोभी, सोयाबीन, वनस्पति तेल, अनाज, फल व अन्य प्रकार की सब्जियाँ इत्यादि।

अतः स्पष्ट है कि आहार एवं पोषण मानव स्वास्थ्य एवं मानव जीवन को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक विज्ञान है। भोजन एवं पोषण मानव जीवन का आधारभूत तत्व है क्योंकि इसके द्वारा ही व्यक्ति अपने दिन–प्रतिदिन की सम्पूर्ण गतिविधियों को कर पाने में सक्षम हो पाता है। मनुष्य बिना भोजन, पानी, हवा तथा ऊर्जा के कोई कार्य नहीं कर पायेगा। विभिन्न रोगों के निदान के लिए आज मेडिकल/चिकित्सक आहार से उपचार करने की विद्या को अपना रहे हैं। क्योंकि दवाई का असर शरीर पर कभी–कभी प्रतिकूल असर डालता है जिससे मानव का स्वास्थ्य और खराब होने लगता है। इसी परिप्रेक्ष्य में सभी को भोजन तथा पोषण की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। अतः आहार विज्ञान। पोषण विज्ञान का मानव जीवन के कल्याण के लिए अध्ययन अति आवश्यक होता जा रहा है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. डी. एफ. टर्नर के अनुसार पोषण की परिभाषा लिखिए।
   ....
   ....
2. सुपोषण किसे कहते हैं?
   ....
   ....
3. कुपोषण को स्पष्ट कीजिए।
   ....
   ....

7.8 सारांश

स्वास्थ्य वह स्थिति होती है जिसमें न केवल बीमारी की ही अनुपस्थिति हो, बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कुशलता होती है।सुपोषण जिसे उचित पोषण भी कहा जाता है, पोषण की वह स्थिति होती है जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहता है। उसकी क्रियाशीलता (परिश्रम करन की क्षमता) उसकी उम्र के अनुसार होती है।

कुपोषण वह स्थिति है जिसके कारण व्यक्ति के स्वास्थ्य में गिरावट आने लगती है। वह एक या एक से अधिक तत्वों की कमी या अधिकता या असंतुलन के कारण होती है, जिसके कारण शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है। अति पोषण वह स्थिति है जब व्यक्ति के आहार में कुछ पौष्टिक तत्वों की अधिकता हो जाती है तथा यह अधिकता लम्बे समय तक चलती रहती है, अतिपोषण कहलाता है। इसके कारण कई रोग हो जाते हैं। जैसे– मोटापा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, हाइपर विटामिनोंसिस 'A' तथा 'D' आदि।

अल्प पोषण– जब व्यक्ति के भोजन में किसी न किसी पौष्टिक तत्वों की निरन्तर कमी बनी रहती है तो वैसा पोषण ''अल्प पोषण कहलाता है इसके कारण कई बीमारियाँ हो जाती हैं जैसे– मैरेस्मस, क्वाशरकोर, अंघता, स्कर्वी, रिकेट्स, बेरी–बेरी, रक्त अल्पता आदि। पोषक तत्वों की प्राप्ति के स्रोत– कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं तेल, प्रोटीन, खनिज लवण जैसे कैल्शियम, फास्फोरस, लौह लवण, पोटैशियम, सोडियम, विटामिन आदि हैं।

7.9 अभ्यास के प्रश्न

1. प्रमुख पोषक तत्वों का चार्ट तैयार कीजिए।
2. आहार रोगों के निदान के उपायों को लिखिए।

7.10 चर्चा के बिन्दु

1. विटामिन के प्रकारों एवं उनेक स्रोतों की चर्चा कीजिए।
2. संतुलित आहार के लाभों की चर्चा कीजिए।

7.11 बोध प्रश्न के उत्तर

1. **डी0एफ0 टर्नर** के अनुसार, ''पोषण शरीर में होने वाली विभिन्न क्रियाओं का संघटन है, जिसके द्वारा सजीव प्राणी ऐसे पदार्थों को ग्रहण तथा उपयोग करता है, जो शरीर के विभिन्न कार्यों को सम्पन्न करते हैं, शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं तथा टूट–फूट का पुनर्निर्माण करते हैं।''
2. सुपोषण आहार प्राप्त करने की उस अवस्था को कहा जाता है जिसमें आहार के सभी कार्य एवं उद्देश्य सुचारू रूप से पूरे हो सकें।
3. पोषण की अव्यवस्था तथा अनुचित ढंग को कुपोषण कहा जाता है। कुपोषण की अवस्था में या तो समुचित मात्रा में एवं गुणों के अनुसार आहार नहीं मिल पाता अथवा आवश्यकता से अधिक मात्रा में आहार ग्रहण कर लिया जाता है। तात्पर्य यह है कि आहार का असंतुलित होना अथवा अपर्याप्त होना अथवा आवश्यकता से अधिक होना ये सब कुपोषण की ही दशायें हैं। इसके कारण कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। रतौंधी, हृदय रोग, मधुमेह, गाइटर, स्कर्वी, आदि रोग सामान्य रूप से कुपोषण के ही परिणाम स्वरूप होते हैं।

7.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. टण्डन, उषा : आहार एवं पोषण के सिद्धान्त, साहित्य प्रकाशन, आगरा।
2. मिश्रा, उषा : आहार एवं पोषण विज्ञानः बैकुण्ठी देवी पी0जी0 कालेज, आगरा।
3. शैरी, जी0 पी0 : पोषण एवं आहार विज्ञान, दयाल बांग ऐजूकेशन इन्स्टीट्यूट, आगरा।
4. सिंह, बृन्दा, आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर।

इकाई – 8 : आहार चिकित्सा

इकाई की संरचना

8.1 प्रस्तावना
8.2 इकाई के उददेश्य
8.3 उपचारात्मक आहार का अर्थ एवं परिभाषाएँ
8.4 उपचारात्मक पोषण एवं आहार के उद्देश्य
8.5 उपचारात्मक आहार के सिद्धान्त
8.6 उपचारात्मक आहार में आहार विज्ञान की भूमिका
8.7 उपचारात्मक आहार के प्रकार
8.8 सारांश
8.9 अभ्यास के प्रश्न
8.10 चर्चा के बिन्दु
8.11 बोध प्रश्नों के उत्तर
8.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें

8.1 प्रस्तावना

व्यक्ति जब विभिन्न रोगों से ग्रस्त रहता है, जैसे– बुखार, वृक्क रोग, हृदय रोग, मधुमेह मोटापा, रक्त चाप आदि तो रोग से शीघ्र निजात पाने के लिए दवा के साथ–साथ आहार का भी उपयोग किया जाता है। रोग से शीघ्र विमुक्ति हेतु, रोग की तीब्रता को कम करने तथा रोग में व्यापक सुधार लाने हेतु आहार विज्ञानी (Dietitian) भोजन का प्रयोग एक प्रमुख कारक के रूप में करते हैं, इसे ही ''आहार द्वारा चिकित्सा अथवा 'उपचारात्मक पोषण' कहते हैं।

रोग होने की दशा में रोगी व्यक्ति का भोजन सामान्य दिनों की तुलना में भिन्न हो जाता है। रोग की प्रकृति, दशा, तीब्रता तथा प्रभाव के अनुसार उसके शरीर में किन्हीं–किन्हीं पोषक तत्वों की अधिक माँग हो जाती है तो किन्हीं पोषक तत्वों की माँग घट जाती है और कुछ तो बिल्कुल ही मनाही होती है। जैसे– हिपेटिक कोमा में नमक, हृदय रोग में घी–तेल, कब्ज में मैदे की रोटी, अतिसार में रेशेयुक्त भोजन वर्जित होते हैं।

रोगावस्था में मेटाबोलिक (चयापचय) की क्रिया में भी परिवर्तन आ जाता है। मधुमेह रोग में चयापचय क्रिया सही ढंग से नहीं हो पाती है। गुर्दे की बीमारी में नमक का निष्कासन नहीं हो पाता है तथा उतकों में नमक संग्रहित होने लगता है। बुखार की स्थिति में चयापचय क्रिया की दर बहुत अधिक बढ़ जाती है। हृदय की बीमारी में धमनियों में वसा एवं कालेस्ट्राल उत्पादन होने लगता है, पीलिया में यकृत द्वारा विषाक्त पदार्थों का निष्कासन (Detoxification) नहीं हो पाता है। अतः भोजन में सुधार एवं परिवर्तन अत्यन्त ही आवश्यक होता है। आहार चिकित्सा (Diet theropy) का मुख्य उद्देश्य ही है कि रोगी जल्दी से जल्दी स्वस्थ हो जाए तथा अपनी दिनचर्या फिर से अपना सके।

8.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई केअध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि-

1. उपचारात्मक आहार को परिभाषित कर सकेंगे।
2. उपचारात्मक आहार तथा पोषण का उद्देश्य बता सकेंगे।
3. उपचारात्मक आहार के सिद्धान्तों का वर्णन कर सकेंगे।
4. उपचारात्मक आहार के प्रकार बता सकेंगे।

8.3 उपचारात्मक आहार का अर्थ एवं परिभाषाएँ

M. Swaminathan ने अपनी पुस्तक Essentials of Food and Nutrition में लिखा है– "Therapeutic nutrition is concerned with the nutritional requirements of patients suffering from different diseases and prescribing the right type of diets for them."

बक्सी के अनुसारः– ''वह भोजन जो रोग से छुटकारा पाने में सहायक हो। रोग तथा रोगी के शारीरिक मांग के अनुरूप हो, उपचारात्मक भोजन (Therapeutic Nutrition) कहलाता है।

D.F. Turner के अनुसार– "Dietetics is the combined science and art of feeding individuals or groups according to the principles of nutrition and meal management of individuals under different economic and health conditions."

अतः इसे निम्नानुसार परिभाषित कर सकते हैं–

'' उपचारात्मक पोषण, विज्ञान एवं कला का सम्मिलित रूप है, जिसमें रोगी व्यक्ति के विभिन्न आर्थिक स्तर, रोग की स्थिति, शारीरिक माँग तथा रोग के लक्षण के आधार पर पोषण तथा व्यवस्था सम्बन्धी सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए भोजन दिया जाता है।''

आहार शास्त्र (Dietetics) सामान्य आहार का ही गुणात्मक एवं मात्रात्मक रूपान्तरण एवं परिष्कृति है।

8.4 उपचारात्मक पोषण एवं आहार के उद्देश्य

उपचारात्मक पोषण/आहार के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित है–

1. पोषण स्तर को उत्तम बनाये रखना।
2. रोगी की शारीरिक दशा, रोग की स्थिति, आर्थिक दशा तथा रोग के लक्षण को ध्यान में रखते हुए आहार आयोजन करना।
3. रोग की अवस्था के दौरान परिवर्तित चयापचय (Metabolism) की क्षमता के अनुसार पोषण तत्वों के ग्रहण की जाने वाली मात्रा को समायोजित करना।

8.5 उपचारात्मक आहार के सिद्धान्त

आहार/पोषण में परिवर्तन करते समय निम्न सिद्धांतों पर विशेष ध्यान देना चाहिए–

1. **उपचारात्मक आहार सामान्य आहार से कम से कम भिन्न हो–** यदि रोग निरन्तर चलने वाला है तो आहार का नियोजन बहुत अधिक बंधा हुआ एवं परिवर्तित नहीं होना चाहिए। यदि रोग सप्ताह–दो–सप्ताह में समाप्त होने वाला है, तब आहार आयोजन में फेर–बदल किया जा सकता है। परन्तु लम्बी बिमारी में आहार परिवर्तन बहुत अधिक नहीं होना चाहिए। आहार आयोजन लचीला होना चाहिए।
2. उपचारात्मक आहार रोगी व्यक्ति की स्थिति, रूचि, खाने की आदतें, धार्मिक मान्यताएँ, भोजन सम्बन्धी पसन्द एवं सभी आवश्यक बातों को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए ताकि रोगी परिवर्तित आहार को मन से खा सके।
3. **परिवर्तित आहार शरीर के पोषण मांग के अनुरूप हो–** आहार नियोजन करते समय आहार विज्ञानी (Dietition) को इस बात की पूरी जानकारी होनी चाहिए कि व्यक्ति किस रोग से पीड़ित है तथा रोग पर नियंत्रण एवं विमुक्ति हेतु किन–किन पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती है और किन पोषक तत्वों की कम। इसलिए परिवर्तित आहार रोगी के शरीर के मांग के अनुसार होना चाहिए।
4. **रोगी को पोषण आहार के सम्बन्ध में जानकारी होना–** रोग की स्थिति में भोजन के प्रति अरूचि एवं घृणा होना आम बात है। अधिकांश रोग की दशा में व्यक्ति को खुलकर भूख नहीं लगती है। कभी–कभी उसे भोजन से घृणा हो जाती है। ऐसी स्थिति में उसे शिक्षित किया जाना चाहिए कि परिवर्तित आहार के सेवन से वह शीघ्र ठीक हो कर स्वस्थ जीवन जी सकेगा।
5. **शरीर को पर्याप्त विश्राम देना–** रोग की अवस्था में पर्याप्त आराम की आवश्यकता होती है, खासकर प्रभावित अंग– यकृत के रोग में, हृदय रोग में, वृक्क रोग में आदि। वृक्क रोग में कम सोडियम युक्त भोजन दिया जाता है ताकि वृक्क को कम काम करना पड़े। यकृत रोग में प्रोटीन की मात्रा कम कर देते हैं। मसाले या चटपटा खाना मना कर देते हैं, जिससे रोगी को आराम मिल सके।

5. **शारीरिक वजन के अनुसार आहार नियोजन–** मोटापा की स्थिति में वनज कम करना आवश्यक होता है। परन्तु अल्पभार (Underweight) की दशा में वजन को बढ़ाने हेतु आहार दिया जाता है।

8.6 उपचारात्मक आहार में आहार विज्ञान की भूमिका

उपचारात्मक आहार में आहार विज्ञान कीनिम्नांकित भूमिका है–

1. रोग की अवधि कितने दिनों की है ? क्या यह जीवन भर चलने वाली बीमारी है ? यदि हाँ ! तो आहार लचीला होना चाहिए।
2. रोगी व्यक्ति का इतिहास जानना जैसे– उम्र, घर में किन–किन लोगों को कौन–कौन सी बीमारियाँ हैं ताकि आनुवांशिक रोगों का पता चल सके।
3. रोगी की आर्थिक एवं सामाजिक स्थिति– यदि रोगी गरीब परिवार से है तो उसे अधिक महंगे आहार नहीं होने चाहिए।
4. रोगी की मानसिक तथा संवेगात्मक स्थिति– यह रोगी की प्रकृति पर निर्भर करता है। यदि रोगी को लम्बी अवधि की बीमारी है तो वह हताश एवं निराश होने लगता है। इस स्थिति में उसका विशेष ध्यान देना एवं उसे इस बात के लिए मनाना की वह आहार/पोषण ग्रहण करेगा तो शीघ्र ठीक हो जायेगा। अतः रोगी व्यक्ति के मानसिक एवं संवेगात्मक स्थिति को विशेष ध्यान रखना चाहिए।
5. रोगी के मुँह द्वारा भोजन ग्रहण करने तथा पचाने की क्षमता।
6. भोजन का स्वरूप मनमोहक एवं आकर्षक होना चाहिए।
7. परिवर्तित आहार के सेवन से रोगी को तृप्ति एवं संतुष्टि मिल सके।
8. परिवर्तित आहार के सेवन से रोगी में अपेक्षित सुधार हो ताकि रोगी व्यक्ति रोग से विमुक्त हो सके अथवा रोग पर नियंत्रण पाया जा सके।

उपर्युक्त भूमिका को निभाने के लिए आहार चिकित्सक को रोग एवं रोगी के सम्बन्ध में निम्न जानकारी रखना जरूरी है–

i. रोगावस्था में रोगी व्यक्ति की भोजन ग्रहण करने की क्षमता अर्थात् भोजन ग्राहयता।

ii. रूपान्तरित आहार अतिरिक्त समस्या तो उत्पन्न नहीं करता है।

iii. मनोवैज्ञानिक तनाव।

8.7 उपचारात्मक आहार के प्रकार

सामान्य दशा में व्यक्ति जिन पोषक तत्वों को ग्रहण करता है, रोग की दशा में उन्हीं पोषक तत्वों में परिवर्तन तथा फेर–बदल करना पड़ता है।

आहार के मुख्य तीन प्रकार :–

1. सुबह का नाश्ता (सुबह 8 से 9:30 बजे तक)
2. दोपहर का खाना (दोपहर 12:30 से 2:00 बजे तक)
4. रात का खाना (रात 8:30 से 9:30 बजे तक)

आहार के अन्य तीन प्रकार–

1. सुबह की चाय (Bed Tea- सुबह 5 से 7 बजे)
2. शाम का नाश्ता (Evening-Tea- शाम 4 से 5:30 बजे तक)
3. सोने से पूर्व का आहार (Bed Time रात्रि 10–10:30 बजे तक)

आहार के उपरोक्त तीन आहार समयों में स्फूर्तिदायक एवं ताजगी प्रदान करने वाला पेय पदार्थ का समावेश हो। हल्की मात्रा में खाद्य पदार्थ जैसे– मूंगफली बिस्कुट, ब्रेड, मठरी, फल आदि को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए। साथ ही आहार नियोजन मौसम एवं खाद्य पदार्थों की उपलब्धता के अनुरूप हो।

सामान्य आहार में रूपान्तरण मुख्यतः छः प्रकार से किया जा सकता है–

1. आहार का स्वरूप एवं रचना में परिवर्तन करके
2. भोज्य तत्वों की मात्रा में परिष्कृति
3. आहार में विशिष्ट भोज्य पदार्थों को सम्मिलित करना अथवा वर्जित करना।
4. रेशेदार भोज्य पदार्थों का नियंत्रण करना।
5. आहार से स्वाद, गंध को हटाना अथवा विकसित करना।
6. दो भोजन के समय के बीच अन्तर में परिवर्तन लाकर।

उपचारात्मक आहार मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं :–

(a)नरम आहार (b) अर्द्ध–तरल आहार (c) तरल आहार

(a) नरम आहार (Soft Diet)– अतिसार, पेप्टिक अल्सर तथा उन रोगियों को जिनके दांत नही हैं, उन्हें नरम आहार दिया जाता है, जैसे– फल, केला, संतरा, अंगूर, चावल, पनीर, आलू , दूध, दही आदि।

(b) अर्द्ध–तरल आहार (SemiLiquidDiet)– तीब्र बीमारी या शल्य क्रिया के कारण जब रोगी भोजन लेने में असमर्थ हो जाता है, उसकी भूख मर जाती है, उलटी होती है, पेट फूल जाता है, तो अर्द्ध–तरल आहार दिया जाता है।

(c) तरल आहार (Liquid Diet)– जब रोग नरम या अर्द्ध तरल भोजन को भी नहीं पचा पाता है अथवा उसके मुँह, ग्रासनली, जीभ में, होठ में, घाव, अल्सर, कैंसर आदि हो गया हो तो उसे तरल भोजन देने की आवश्यकता पड़ जाती है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. उपचारात्मक भोजन किसे कहते हैं?

....

....

2. उपचारात्मक पोषण के दो उद्‌देश्य बताइये।

....

....

3. उपचारात्मक आहार के दो सिद्धांत लिखिए।

....

....

8.8 सारांश

वह भोजन जो रोगों से छुटकारा पाने में सहायक हो, रोग तथा रोगी के शारीरिक मांग के अनुरूप हो, उपचारात्मक भोजन कहलाता है। उपचारात्मक पोषण, विज्ञान एवं कला का सम्मिलित रूप है। जिसमें रोगी व्यक्ति के विभिन्न आर्थिक स्तर, रोग की स्थिति, शारीरिक माँग तथा रोग के लक्षण के आधार पर पोषण तथा व्यवस्था सम्बन्धी सिद्धान्तों को ध्यान में रखते हुए भोजन दिया जाता है। उपचारात्मक पोषण के उद्देश्य, रोगी की शारीरिक दशा तथा स्थिति के अनुसार आहार का आयोजन करना।

उपचारात्मक आहार के सिद्धान्त–

(i) उपचारात्मक आहार सामान्य से कम तथा सुपाच्य हो।

(ii) उपचारात्मक आहार रोगी व्यक्ति की स्थिति, रूचि तथा धार्मिक मान्यताओं के अनुरूप हो।

- परिवर्तित आहार शरीर के पोषण मांग के अनुरूप हो।
- रोगी को पोषण आहार के सम्बन्ध में जानकारी हो।
- शरीर को पर्याप्त विश्राम देना।
- शारीरिक वनज के अनुसार आहार का नियोजन।
- उपचारात्मक आहार के प्रकार– नरम आहार, अर्द्धतरल आहार, तरल आहार।

8.9 अभ्यास के प्रश्न

1. उपचारात्मक आहार की सूची तैयार कीजिए।
2. आहार चिकित्सक द्वारा ध्यान रखी जाने वाली बातों को लिखिए।

8.10 चर्चा के बिन्दु

1. पोषण को परिवर्तित करते समय ध्यान देने वाले बिन्दुओं की चर्चा कीजिए।
2. उपचारात्मक आहार में आहार विज्ञान की भूमिका की चर्चा कीजिए।

8.11 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. वह भोजन जो रोग से छुटकारा प्रदान करने में सहायक हो तथा शारीरिक मांग के अनुरूप हो, उपचारात्मक भोजन कहलाता है।

2. उपचारात्मक पोषण/आहार के दो उद्देश्य निम्नलिखित हैं–

(i) पोषण स्तर को उत्तम बनाये रखना।

(ii) रोगी की शारीरिक दशा, रोग की स्थिति, आर्थिक दशा तथा रोग के लक्षण को ध्यान में रखते हुए आहार आयोजन करना।

3. उपचारात्मक आहार के दो सिद्धांत निम्नलिखित हैं–

(i) परिवर्तित आहार शरीर के पोषण मांग के अनुरूप हो।

(ii) रोगी को पोषण आहार के सम्बन्ध में जानकारी होना।

8.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. टण्डन, उषा : आहार एवं पोषण के सिद्धान्त, साहित्य प्रकाशन, आगरा।
2. मिश्रा, उषा : आहार एवं पोषण विज्ञानः बैकुण्ठी देवी पी0जी0 कालेज, आगरा।
3. शैरी, जी0 पी0 : पोषण एवं आहार विज्ञान, दयालबाग ऐजूकेशन इन्स्टीट्यूट, आगरा।
4. सिंह, बृन्दा : आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर।

इकाई – 9 : उन्नत पोषण, अनुशंसित, आहार भत्ते

इकाई की संरचना

9.1 प्रस्तावना
9.2 इकाई के उद्देश्य
9.3 उन्नत एवं सन्तुलित आहार का अर्थ
9.4 उन्नत एवं सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक
9.5 विद्यालयी बालकों तथा किशोरों के लिए उन्नत एवं सन्तुलित आहार
9.6 सन्तुलित आहार तालिका तथा ऊर्जा के घटक
9.7 सारांश
9.8 अभ्यास के प्रश्न
9.9 चर्चा के बिन्दु
9.10 बोध प्रश्नों के उत्तर
9.11 कुछ उपयोगी पुस्तकें

9.1 प्रस्तावना

अच्छा स्वास्थ्य तथा शारीरिक क्षमता बनाये रखने के लिए आहार में पर्याप्त पोषक तत्व होना चाहिए। संतुलित आहार निर्धारित करने के लिए विभिन्न आहारों का पोषण शक्ति मालूम होना चाहिए। विभिन्न भोज्य पदार्थों की पोषण शक्ति के सम्बन्ध में कई राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं द्वारा खोज की गई तथा सुव्यवस्थित तालिका भी प्रस्तुत की गई, जिसमें सामान्य कार्य, मध्य कार्य व अधिक श्रम करने वाले स्त्री व पुरूषों के आहार में पोषक तत्वों की दैनिक मात्रा प्रस्तुत की गई। साथ ही एक गर्भवती स्त्री एवं धात्री स्त्री के आहार में पोषक तत्वों की दैनिक मात्रा और 0–6 महीने व 6–12 महीने के बच्चों के आहार में पोषक तत्वों की दैनिक मात्रा, 1 से 3 वर्ष , 4–6 वर्ष, 7–9 वर्ष के बच्चों के आहार में पोषक तत्वों की दैनिक मात्रा और 10 से 12 वर्ष, 13–15 वर्ष, 16–18 वर्ष के लड़के व लड़कियों के शारीरिक, मानसिक परिवर्तनों को ध्यान में रखकर उनके प्रतिदिन के आहार में पोषण तत्वों की अनिवार्य दैनिक मात्रा प्रस्तावित की गई। आहार नियोजन करते समय इन प्रस्तावित मात्राओं को ध्यान में रखना आवश्यक है। वैज्ञानिकों द्वारा प्रस्तावित पोषक तत्वों की मात्रा को चार्ट द्वारा समझा जा सकता है।

9.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. सन्तुलित आहार का अर्थ बता सकेंगे।
2. सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कर सकेंगे।
3. सन्तुलित आहार तालिका को प्रस्तुत कर सकेंगे।
4. सन्तुलित आहारों के महत्व से परिचित हो सकेंगे।

9.3 उन्नत एवं सन्तुलित आहार का अर्थ

भोजन मनुष्य की सभी आवश्यक आवश्यकताओं में से एक अति महत्वपूर्ण आवश्यकता है, जिसके बिना जीवन अधिक दिनों तक नहीं जिया जा सकता है। परन्तु वह आहार जो केवल क्षुधा पूर्ति या स्वाद या पेट भरने के लिए ग्रहण किया जाता है, जिसमें पौष्टिक तत्वों की कमी या अधिकता होती है वैसे आहार को सन्तुलित आहार नहीं कहा जा सकता क्योंकि आहार का काम न केवल क्षुधा पूर्ति करना है बल्कि इसका कार्य क्षुधा पूर्ति के साथ–साथ शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी बनाये रखना है।

सन्तुलित आहार को इस प्रकार से परिभाषित किया जा सकता है– **''उन्नत एवं सन्तुलित आहार वह भोजन होता है जिसमें सभी पौष्टिक तत्व व्यक्ति विशेष की शारीरिक मांग, आयु, वजन एवं क्रियाशीलता, अवस्था आदि के अनुसार उचित मात्रा एवं अनुपात में मौजूद हों।''**

उन्नत एवं सन्तुलित भोजन में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी, वसा, प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन एवं जल होना चाहिए। पौष्टिक तत्वों की अधिकता एवं कमी, दोनों ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

असन्तुलित आहार की समस्या न केवल मध्यम आर्थिक वर्ग के लोग, मजदूर या किसानों को ही है बल्कि अज्ञानता एवं अशिक्षा के कारण उच्च आर्थिक वर्ग के धनाडय परिवारों में भी महँगे फल, दूध, वसा लेने के बावजूद भी उनका पोषण असन्तुलित होता है। निम्न आर्थिक वर्ग के लोग जहाँ पौष्टिक न्यूनता जनित रोगों जैसे– रक्तअल्पता, बेरी–बेरी, स्कर्वी, रिकेट्स, अंधता, आदि रोगों के शिकार होते हैं। वहीं धनी वर्ग के लोग पोषक तत्वों की अधिकता के कारण मोटापा, हृदय रोग, उच्च रक्त चाप, मधुमेह, वृक्क रोग, लीवर रोग आदि कुपोषण जनित गम्भीर बीमारियों से ग्रसित रहते हैं। अतः प्रत्येक व्यक्ति के लिए उन्नत एवं सन्तुलित आहार भिन्न–भिन्न होता है। एक व्यक्ति के लिए जो आहार सन्तुलित होता है वहीं आहार दूसरे व्यक्ति के लिए असन्तुलित होता है।

जैसे–गर्भावस्था में गर्भवती माता को दिया जाने वाला सन्तुलित आहार सामान्य महिला के लिए असन्तुलित हो जायेगा। यद्यपि भोज्य पदार्थ नही रहते हैं, परन्तु भोज्य पदार्थों की मात्रा एवं अनुपात भिन्न–भिन्न रहती है।

9.4 उन्नत एवंसन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक

सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक निम्नांकित हैं–

(i) लिंग

वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि 10–12 वर्ष की उम्र तक बालक–बालिकाओं की वृद्धि एक समान होती हैं परन्तु किशोरावस्था में बालक–बालिकाओं के लम्बाई, भार, क्रियाशीलता आदि में अन्तर आ जाता है। प्रौढ़ावस्था में स्त्रियों की अपेक्षा पुरूषों के शरीर का भार, लम्बाई, शरीर का क्षेत्रफल, आकार क्रियाशीलता अधिक होती है। इसलिए प्रौढ़ावस्था में पुरूषों को महिलाओं की अपेक्षा अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है।

(ii) उम्र

उम्र के बढ़ने के साथ पौष्टिक तत्वों की मांग बढ़ जाती है। शैशवावस्था, बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में शारीरिक विकास तीव्र गति से होती है। अतः इस अवस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता अधिक होती है। प्रौढ़ावस्था में शारीरिक वृद्धि तो रूक जाती है। परन्तु शारीरिक पुष्टता और श्रम हेतु प्रोटीन की आवश्यकता होती है। वृद्धावस्था में शारीरिक वृद्धि रूक जाती है। नये कोषों तथा तन्तुओं का निर्माण नहीं होता। अतः इस अवस्था में प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण की आवश्यकता होती है।

(iii) जलवायु तथा मौसम

बड़े प्रदेशों में रहने वाले लोगो को गर्म प्रदेशों में रहने वाले लोगो की अपेक्षा अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ग्रीष्म प्रदेशों के लोगों को ऊर्जा की कम आवश्यकता होती है। यदि वे ठण्डे प्रदेशों के लोगों की तरह ऊर्जा उत्पादक भोजन का सेवन करने लगें तो शीध्र ही मोटापे का शिकार हो जायेंगें।

(iv) गर्भावस्था एवं धात्रीवस्था

गर्म काल में माता द्वारा ग्रहण किये गये भोजन से गर्भस्थ शिशु का भी पोषण होता है। अतः इस काल में पौष्टिक तत्वों की मात्रा अधिक होनी चाहिए। शिशु के जन्म के बाद धात्रीमाता के दूध पर ही शिशु जीवित रहता है। अतः इस अवस्था में पौष्टिक तत्वों की अधिकता होनी चाहिए। एक स्वस्थ माता के स्तनों से प्रतिदिन 500 से 1000 ml तक दूध उत्पन्न होता है जो शिशु का पौष्टिक आहार है।

9.5 विद्यालयी बालकों तथा किशोरों के लिए उन्नत एवंसन्तुलित आहार

(i) कैलोरी

विद्यालयी बालक अत्यधिक क्रियाशील होते हैं। क्रियाशीलता के कारण इन्हें अच्छी भूख लगती है। साथ ही इस उम्र में शारीरिक विकास तीव्र गति से होता है। फलतः उनका ''आधारीय चयापचय.'' (Based Metabolisml) भी अधिक होता है। अतः इन्हें कैलोरी युक्त आहार की पर्याप्त मात्रा दी जानी चाहिए। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान समिति (ICMR) ने इस उम्र के बालकों के लिए 1800–2100 किलो0 कैलोरी की दैनिक आवश्यकता को प्रस्ताव किया है।

(ii) प्रोटीन

बाल्यावस्था में बालक की लम्बाई, वजन एवं शरीर के अन्य अंशों में वृद्धि होती है। अतः इस उम्र में प्रोटीन युक्त भोजन पदार्थो की नितान्त आवश्यता होती है। ICMR के भोज्य विशेषज्ञों ने 41–54 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन बालकों के लिए तथा 41–57 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन बालिकाओं के लिए प्रस्तावित किया है।

(iii) लोहा

रक्तअल्पता से बचाव के लिए आहार में लौह तत्व का होना नितान्त जरूरी है। अतः इसकी पूर्ति के लिए बालकों को पत्तेदार सब्जियों एवं लौह तत्व से परिपूर्ण भोज्य पदार्थ दिया जाये। ICMR द्वारा बालकों के लिए 26–34 mg प्रतिदिन तथा बालिकाओं के लिए 19–26 mg लौह तत्व को प्रस्तावित किया है।

(iv) कैल्शियम

दाँतों तथा हड्डियों के लिए कैल्शियम आवश्यक है। कैल्शियम दूध तथा दूध से बने भोज्य पदार्थ में पाया जाता है। ICMR के अनुसार इस अवस्था में 400–600 mg प्रतिदिन कैल्शियम की मात्रा प्रस्तावित है।

(v) विटामिन'ए'

आँखों की स्वस्थ्य ज्योति के लिए विटामिन 'ए. अत्यन्त आवश्यक है। विटामिन 'ए' के लिए पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, अंडा, गाजर, पपीता, आम एवं अन्य पीले फलों का समावेश करना चाहिए। ICMR के अनुसार प्रतिदिन 600 μg रेटीनॉल तथा 2400 μg कैरोटीन की आवश्यकता बतायी है।

(vi) विटामिन डी

अस्थियों के समुचित विकास के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है। इस विटामिन की पूर्ति सूर्य के प्रकाश से हो जाती है।

(vii) थायमिन

इस उम्र में बालकों को संक्रामक बीमारियाँ जल्दी धेर लेती है। इसलिए विटामिन ''सी'' तथा विटामिन ''बी'' काम्पलेक्स अत्यन्त आवश्यक है। थायमिन बालकों को बेरी–बेरी रोग से सुरक्षा करता है। थायमिन की कमी की पूर्ति के लिए खमीर युक्त भोजन (इडली, डोसा) तथा दाल और अनाज से पूर्ति होती है।

सभी उम्र के बालकों तथा बालिकाओं के लिए विटामिन की तालिका नीचे प्रस्तुत है-

तालिका: स्कूल बालकों तथा बालिकाओं की दैनिक पोषक तत्वों की आवश्यकता

(ICMR, 1989)

पोषक तत्व (Nutrients)	बालक व बालिका		बालक व बालिका	
	4–6वर्ष	7–9वर्ष	10–12वर्ष	10–12वर्ष
उर्जा कैलोरी(K.cal)	1690	1950	2190	1970
प्रोटीन(gm)	30	41	54	57
लोहा(mg)	18	26	34	39
कैल्सियम(mg)	400	400	600	600
विटामिन 'ए' रेटिनाल(μg)	400	600	600	600
कैरोटीन(μg)	1600	2400	2400	2400
विटामिन 'डी' (I.U.)	400	400	400	400
थायमिन(mg)	0.9	1.0	1.1	1.0
राइबोफलेविन(mg)	1.0	1.2	1.3	1.2

एस्कार्बिक अम्ल(mg)	40	40	40	40
फोलिक अम्ल(µg)	40	60	70	70
निकोटिनिक अम्ल(mg)	11	13	15	13
विटामिन B_{12}(µg)	2-1	2-1	2-1	2-1

9.6 सन्तुलित आहार तालिका तथा ऊर्जा के घटक

9.6 सन्तुलित आहार तालिका तथा उर्जा के घटक

Recommended Dietary Allowances for Indians (Revised)*

Group	Particulars	Body Wt. kg	Net Energy kcal/d	Protein g/d	Fat g/d	Calcium mg/d	Iron mg/d	Vet. A µg/d Retinol	Vet. A µg/d β-carotene	Thiamin mg/d	Riboflavin mg/d	Nicotinic Acid mg/d	Pyridoxin mg/d	Asorbic Acid mg/d	Folic Acid µg/d	Vit. B-12 µg/d
Man	Sedentary Work		2425							1.2	1.4	16				
	Moderate Work	60	2875	60	20	400	28	600	2400	1.4	1.6	18	2.0	40	100	1
	Heavy Work		3800							1.6	1.9	21				
Women	Sedentary Work		1875							0.9	1.1	12				
	Moderate Work	50	2225	50	20	400	30	600	2400	1.1	1.3	14	2.0	40	100	1
	Heavy Work		2925							1.2	1.5	16				
	Pregnant Women	50	+300	+15	30	1000	38	600	2400	+0.2	+0.2	+2	2.5	40	400	1
	Lactation															
	0-6 Months	50	+550	+25						+0.3	+0.4	+4				
	6-12 Months		+400	+18	45	100	30	950	3800	+0.2	+0.3	+3	2.5	80	150	1.5
Infants	0-6 Months	5.4	108/kg	2.05/kg						55µg/kg	65µg/kg	710µg/kg	0.1			
	6-12 Months	8.6	98/kg	1.65/kg		500		350	1200	50µg/kg	60µg/kg	650µg/kg	0.4µg/kg	25	25	0.2
Children	1-3 Years	12.2	1240	22			12	400		0.6	0.7	8			30	0.2-
	4-6 Years	19.0	1690	30	25	400	18	400	1600	0.9	1.0	11	0.9	40	40	1.0
	7-9 Years	26.9	1950	41			26	600	2400	1.0	1.2	13	1.6		60	
Boys	10-12 Years	35.4	2190	54			34			1.1	1.3	15				
Girls	10-12 Years	31.5	1970	57	22	600	19	600	2400	1.0	1.2	13	1.6	40	70	0.2-1.0
Boys	13-15 Years	47.8	2450	70			41			1.2	1.5	16				
Girls	13-15 Years	46.7	2060	65	22	600	28	600	2400	1.0	1.2	14	2.0	40	100	0.2-1.0
Boys	16-18 Years	57.1	2640	78			50			1.3	1.6	17				
Girls	16-18 Years	49.9	2060	63	22	500	30	600	2400	1.0	1.2	14	2.0	40	100	0.2-1.0

*Source- Nutritive Value of Indians Published by I.C.M.R. 1993

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. सन्तुलित आहार से आप क्या समझते हैं?

....

....

2. सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों को बताइए।

....

....

3. किशोरों के लिए कैल्शियम क्यों आवश्यक है?

....

....

9.7 सारांश

सन्तुलित आहार– सन्तुलित आहार वह भोजन होता है, जिसमें सभी पौष्टिक तत्व, व्यक्ति विशेष की शारीरिक माँग, आयु वजन, क्रियाशीलता तथा अवस्था आदि के अनुसार उचित मात्रा एवं अनुपात में मौजूद हो। सन्तुलित भोजन में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी,वसा, प्रोटीन, खजिन, लवण, विटामिन एवं जल होना चाहिए। पौष्टिक तत्वों की अधिकता एवं कमी दोनों ही स्वास्थ्य के लिए हानिकार होते हैं।सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों में लिंग, उम्र, जलवायु तथा मौसम, गर्भावस्था एवं धात्रीवस्था आदि हैं।

9.8 अभ्यास के प्रश्न

1. संतुलित आहार की तालिका बनाइए।
2. विटामिन के प्रकारों की सूची तैयार कीजिए।

9.9 चर्चा के बिन्दु

1. विटामिन एवं उनके श्रोतों की चर्चा कीजिए।
2. उन्नत आहारों के विषय में चर्चा कीजिए।

9.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. उन्नत एवं सन्तुलित आहार वह भोजन होता है जिसमें सभी पौष्टिक तत्व व्यक्ति विशेष की शारीरिक मांग, आयु, वजन एवं क्रियाशीलता, अवस्था आदि के अनुसार उचित मात्रा एवं अनुपात में मौजूद हों।
2. सन्तुलित आहार को लिंग, आयु, जलवायु, मौसम, गर्भावस्था आदि कारक प्रभावित करते हैं।
3. दातों एवं हड्डियों के मजबूती के लिए कैल्शियम अति आवश्यक है। किशोरों के लिए प्रति दिन 400–600 मि. ग्रा. कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

9.11 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. टण्डन, उषा : आहार एवं पोषण के सिद्धान्त, साहित्य प्रकाशन, आगरा।
2. मिश्रा, उषा : आहार एवं पोषण विज्ञानः बैकुण्ठी देवी पी0जी0 कालेज, आगरा।
3. शैरी, जी0 पी0 : पोषण एवं आहार विज्ञान, दयाल बांग ऐजूकेशन इन्स्टीट्यूट, आगरा।
4. सिंह, बृन्दा : आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर।

B.Ed.E-22
Health and Physical Education
(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा)

उ० प्र० राजर्षि टण्डन
मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

खण्ड– 04

स्वास्थ्य सेवाएं

इकाई–10	जन स्वास्थ्य : प्रकृति, क्षेत्र, महत्व एवं प्रकार	97–105
इकाई–11	सामुदायिक पोषण	106–112
इकाई–12	स्वास्थ्य कार्यक्रम–सामुदायिक रोगों से बचाव	113–125

खण्ड – 04 : स्वास्थ्य सेवाएं

खण्ड परिचय

प्रस्तुत खण्ड में जन स्वास्थ्य,सामुदायिक पोषण व स्वास्थ्य कार्यक्रम–सामुदायिक रोगों से बचावके बारे में चर्चा करेंगे। इस खण्ड को तीन इकाईयों में विभाजित किया गया है, जिनका विवरण इस प्रकार है–

इकाई–10 (जन स्वास्थ्य), में जन स्वास्थ्य के अर्थ एवं परिभाषा, अवधारणा,स्वस्थ पुरुष के लक्षणों एंव व्याधियों के मूलभूत कारणोंकेबारे में बताया जाएगा। इस इकाई के अन्तर्गत जन स्वास्थ्य की अवधारणा वरोग मुक्त रखने के बारे में भी चर्चा की गयी है।

इकाई–11 (सामुदायिक पोषण) में सामुदायिक पोषण के प्रमुख घटक,सामुदायिक पोषण की चुनौतियाँ,संतुलित आहारवभोजन के पोषक तत्त्वोंकेबारे में बताया जाएगासाथ ही सामुदायिक पोषणके बारे में शिक्षार्थियों जागरूक करने आदि के विषय में वर्णन किया गया है।

इकाई–12 (स्वास्थ्य कार्यक्रम– सामुदायिक रोगों से बचाव) में विभिन्न सामुदायिक रोंगों के बारे में चर्चा की जाएगीजिसमें रोग की परिभाषा, रोगों के कारण व प्रकार सम्मिलित हैं साथ ही सामुदायिक रोगों के कारणों व बचाव के बारे में शिक्षार्थियों को जागरूक करने सम्बन्धी विवरण दिया गया है ताकि मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ समुदायों से एक सुदृढ राष्ट्र का निर्माण हो सके।

इकाई – 10 : जन स्वास्थ्य : प्रकृति, क्षेत्र, महत्व एवं प्रकार

इकाई की संरचना

10.1 प्रस्तावना

10.2 इकाई के उद्देश्य

10.3 स्वास्थ्य

  10.3.1 स्वास्थ्य का अर्थ

  10.3.2 स्वास्थ्य की परिभाषा

  10.3.3 उत्तम स्वास्थ्य की विशेषताएँ

10.4 जन स्वास्थ्य

10.5 जन स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलू

10.6 जन स्वास्थ्य की प्रकृति

10.7 जन स्वास्थ्य का क्षेत्र

10.8 जन स्वास्थ्य का महत्त्व

10.9 जन स्वास्थ्य के प्रकार

10.10 स्वास्थ्य शिक्षा का अभिप्राय

10.11 बालक के स्वास्थ्य और वृद्धि को प्रभावित करने वाले तत्व

10.12 स्वास्थ्य–शिक्षा का महत्व

10.13 विद्यालयी स्वास्थ्य–शिक्षा

10.14 सारांश

10.15 अभ्यास के प्रश्न

10.16 चर्चा के बिन्दु

10.17 बोध प्रश्नों के उत्तर

10.18 कुछ उपयोगी पुस्तकें

10.1 प्रस्तावना

संसार में मानव जीवन अमूल्य है। जीवन के सम्मुख पृथ्वी भर की सम्पदाएं तुच्छ हैं। जीवन की सार्थकता स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य ठीक होने पर ही जीवन स्वर्ग बन जाता है और स्वास्थ्य ठीक न रहने पर जीवन नरक समान दुःखदायी व भार स्वरूप हो जाता है।

"स्वास्थ्य हमारा जन्मसिद्व अधिकार है" स्वास्थरूपी अधिकार को पाने के लिये किसी अस्पताल या औषधि का सहारा लेने की आवश्यकता नहीं बल्कि स्वस्थ रहना पूरी तरह से हमारे अपने हाथ में है। स्वास्थ्य के नियमों से दूर रहने के कारण आज प्रतिस्पर्धा के इस वैश्विक युग में हम प्रकृति से दूर होकर आज की भौतिक एंव साामजिक वैश्विक परिस्थितियों में हम अपने आपको स्वस्थ नहीं रख पा रहे हैं। इस इकाई के अन्तर्गत स्वास्थ्य की अवधारणा के उन सिंद्वातों केबारे में बताया जाएगा। जिससे हम यदि उनका पालन करते है तो अपने आपको रोग मुक्त कर स्वस्थ रखना कोई कठिन काम नही रहेगा।

रोगों का मूल कारण आज के इस भौतिक जगत में मानसिक तनाव एंव विजातिय द्रव्यों का शरीर में बढना है। शरीर के समस्त शारीरिक अंगों के अवयवों जैसे जैसे हृदय, पाचक रसों के स्त्रावएंव त्वचा का कार्य, वृक्कों का कार्य, एवं रक्तशुद्वि आदि का नियंत्रण नाडी संस्थान के द्वारा मस्तिष्क से होता है। अतः सदवृत्त सदाचार एंव स्वास्थ्य के नियमों, दिनचर्या, ऋतुचर्या, रात्रिचर्याएंव आहार एंव निद्रा के नियमों के द्वारा पालन करते हुये स्वस्थ रह सकते हैं।

10.2 इकाई के उद्‌देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. स्वास्थ्य के अर्थ एवं परिभाषा को जान सकेंगे।
2. जन स्वास्थ्य को समझ सकेंगे।
3. जन स्वास्थ्य की प्रकृति, दायरा, महत्त्व व प्रकारों को अभिव्यक्त कर सकेंगे।
4. स्वस्थ्य शिक्षा के महत्त्व को बता सकेंगे।
5. उत्तम स्वास्थ्य की विशेषताओं को जान सकेंगे।

10.3 स्वास्थ्य

किसी व्यक्ति के स्वस्थ्य रहने का मतलब होता है कि उसके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांवेगिक आदि प्रकार से पूर्ण रूपेण स्वस्थ्य रहना। यह एक सकारात्मक पक्ष है। व्यक्ति का उत्तम स्वास्थ्य ही उसे उसके कार्यों में सफलता प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि व्यक्ति किसी भी रूप में अस्वस्थ्य है तो उसका कार्य निष्पादन ठीक नहीं हो पाता है। अतः स्वास्थ्य जीवन का एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक पहलू है। आइए हम लोग स्वास्थ्य के अर्थ को समझते हैं।

10.3.1 स्वास्थ्य का अर्थ

स्वास्थ्य शब्द का शाब्दिक अर्थ है, स्व + स्थ, अर्थात जो स्वंय में स्थित हो। तात्पर्य यह है कि वह अवस्था जिसमें व्यक्ति अपने मूल रूप में स्थित हो, स्वस्थ कहलाता है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन के दो पक्ष होते हैं– एक व्यक्तिगत और दूसरा सामाजिक। जिस प्रकार व्यक्ति का सामाजिक जीवन महत्वपूर्ण होता है, उसी प्रकार उसका व्यक्तिगत जीवन भी महत्वपूर्ण होता है। व्यक्ति को आरोग्यपूर्ण या स्वस्थ बने रहने के लिये दोनों पक्षों पर

ध्यान दिया जाना आवश्यक है। इस प्रकार पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति उसे कहा जाता है, जिसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक पक्ष दृढ़ हो। स्वस्थ का मतलब है– रोगमुक्त जीवन। जब शरीर, मन, इन्द्रियाँ और आत्मा ताल से ताल मिलाकर सन्तुलन से कार्य करते हैं, तब ही अच्छा स्वास्थ्य कहलाता है।

एक चिकित्सक के लिए स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक अंग और प्रणाली का ठीक प्रकार कार्य करना हो सकती है। लेकिन एक शिक्षक के लिए स्वास्थ्य का अर्थ है– शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से पूर्ण होनाहै। अच्छे स्वास्थ्य के कारण व्यक्ति एक कुशल, सार्थक और सुखी जीवन बिताता है। वस्तुतः स्वास्थ्य ही जीवन का आधार है। जीवन को सुखमय बनाना महत्वपूर्ण ही नहीं आवश्यक भी है।

10.3.2 स्वास्थ्य की परिभाषा

1. **विश्व स्वास्थ्य संगठन** के अनुसार, ''स्वास्थ्य केवल रोग अथवा दुर्बलता की अनुपस्थिति को नहीं, बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक खुशहाली की स्थिति को कहते हैं।''

"Health is a state of complete physical, mental and Social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity." **- W.H.O.**

2. **जे.एफ. विलियम्स** के अनुसार, ''स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक सुखी ढ़ंग से जीवित रहने तथा सर्वोत्तम रूप से सेवा करने के योग्य बनाता है।''

"Health is that quality of life which enable the individual to live most and serve best." -J.F. William

अतः शरीर और मस्तिष्क की सामान्य एवं प्राकृतिक स्थिति, स्वास्थ्य का सर्वप्रथम एवं सर्वाधिक महत्वपूर्ण लक्षण है। जब व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बनाये रखने में असमर्थ होता है, तभी रुग्णावस्था का प्रारम्भ हो जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की उपरोक्त परिभाषा से हजारों वर्ष पूर्व आचार्य सुश्रुत ने स्वास्थ्य की एक अद्वितीय परिभाषा प्रदान की है। वे कहते हैं कि –

''सम दोषः समानाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।''

अर्थात् जिस पुरुष के दोष (शारीरिक एवं मानसिक), धातु (सप्त धातुएं– रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र), मल (मूत्र, स्वेद) तथा अग्नि व्यापार सम हों अर्थात् विकार रहित हो तथा जिसकी इंद्रियाँ, मन व आत्मा प्रसन्न हों, वही स्वस्थ है।

इस प्रकार पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति उसे कहा जा सकता है, जिसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक पक्ष दृढ़ होता है।

10.3.3 उत्तम स्वास्थ्य की विशेषताएँ

अच्छी भूख लगना, भोजन में स्वाद आना, किसी भी कार्य को सन्तोषजनक ढंग से करने की योग्यता रखना तथा भावनात्मक स्थिरता होना–ये सभी बातें उत्तम स्वास्थ्य की दशाओं को प्रकट करती है। स्वस्थ का मतलब है– रोगमुक्त जीवन। जब शरीर, मन, इन्द्रियाँ और आत्मा ताल से ताल मिलाकर सन्तुलन से कार्य करते हैं, तब ही अच्छा स्वास्थ्य कहलाता है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. स्वास्थ्य का शाब्दिक अर्थ क्या है?

....

....

2. स्वास्थ्य की कोई एक परिभाषा बताइये।

....

....

10.4 जन स्वास्थ्य

समाज में उपलब्ध व्यक्तियों के स्वास्थ्य की स्थिति को जानना व् उन्हें स्वस्थ स्वस्थ रखने के लिए यथा संभव प्रयास करना, जन स्वास्थ्य श्रेणी में आता है। जन स्वास्थ्यएक ऐसा क्षेत्र हैजिसमें समाज के स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने के लिए काम किया जाता है।

जन स्वास्थ्य का उद्देश्य समाज में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की पहचान करना और उनका समाधान करना है, ताकि जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सके और सभी को एक स्वस्थ जीवन जीने का मौका मिल सके।''जन स्वास्थ्य'' का अध्ययन और प्रबंधन समाज के स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है। इसका दायरा व्यापक होता है और इसमें कई पहलू शामिल होते हैं।

10.5 जन स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलू

जन स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण पहलू निम्नानुसार हैंः

1. **स्वास्थ्य शिक्षाः** लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के सम्बन्ध में जानकारी देना, जैसे स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, और धूम्रपान या शराब के दुष्प्रभाव।
2. **स्वास्थ्य नीति और योजनाः** प्रभावी नीतियों और कार्यक्रमों का विकास और क्रियान्वयन जो जन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करें।
3. **स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंचः** सभी लोगों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना, विशेष रूप से गरीब और असुरक्षित वर्गों के लिए।
4. **आशंका और आपातकालीन प्रतिक्रिया** : प्राकृतिक आपदाओं, महामारी, और अन्य आपातकालीन स्थितियों के दौरान त्वरित और प्रभावी प्रतिक्रिया सुनिश्चित करना।
5. **पारिस्थितिकी और पर्यावरण स्वास्थ्य** : पर्यावरणीय कारकों, जैसे प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन, का स्वास्थ्य पर प्रभाव और उससे निपटने के उपायोंकी जानकारी देना।
6. **रोग नियंत्रण और रोकथाम** : बीमारी फैलने की प्रक्रिया को समझना और रोकने के उपाय करना, जैसे टीकाकरण कार्यक्रम और जन जागरूकता अभियानकी जानकारी देनावचलाना।

10.6 जन स्वास्थ्य की प्रकृति

जन स्वास्थ्य एक बहुविषयी क्षेत्र है जो समाज के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए विज्ञान, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, और नीति विश्लेषण का उपयोग करता है। इसमें रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य सुधार, और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

10.7 जन स्वास्थ्य का क्षेत्र

जन स्वास्थ्य का क्षेत्र निम्नानुसार है–

1. **रोग नियंत्रण और रोकथाम** : बीमारी और संक्रमण के प्रसार को नियंत्रित करने के उपायसुनिश्चित करना।
2. **स्वास्थ्य शिक्षा और प्रचार** : लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए शिक्षित करना और जागरूक करना।
3. **स्वास्थ्य सेवाओं का प्रबंधन और वितरण**: स्वास्थ्य सेवाओं की योजना और उनके प्रभावी वितरण की व्यवस्था करना।
4. **पारिस्थिति की और पर्यावरण स्वास्थ्य** : पर्यावरणीय कारकों का स्वास्थ्य पर प्रभाव और उनसे निपटने के उपायकरना।
5. **स्वास्थ्य नीतियाँ और शोध** : स्वास्थ्य नीतियों का विकास और शोध के माध्यम से समस्याओं का समाधान करना।

10.8 जन स्वास्थ्य का महत्त्व

जन स्वास्थ्य का महत्त्व कई कारणों सेनिम्नानुसार हैः

1. **बीमारी की रोकथाम** : यह बीमारियों और महामारी की रोकथाम करने में मदद करता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
2. **स्वास्थ्य परीक्षण** : नियमित जांच और स्क्रीनिंग के माध्यम से संभावित स्वास्थ्य समस्याओं की जल्दी पहचान होती है।
3. **लंबी अवधि के लाभ** : स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं।
4. **सामाजिक और आर्थिक लाभ** : स्वस्थ समाज अर्थव्यवस्था को बेहतर बनाने में योगदान करता है और सामाजिक स्थिरता को बढ़ाता है।

10.9 जन स्वास्थ्य के प्रकार

जन स्वास्थ्य कोनिम्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता हैः

1. **जनस्वास्थ्य अनुसंधान** : यह स्वास्थ्य समस्याओं और उनके समाधान पर शोध करता है।
2. **स्वास्थ्य नीति** : प्रभावी नीतियों और कानूनों का निर्माण और क्रियान्वयन।
3. **स्वास्थ्य शिक्षा** : लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करना और उन्हें स्वस्थ आदतें अपनाने के लिए प्रेरित करना।
4. **स्वास्थ्य सेवाएं और प्रबंधन** : स्वास्थ्य सेवाओं का प्रबंधन और उनका प्रभावी वितरण।
5. **आपातकालीन प्रतिक्रिया** : आपातकालीन स्थितियों में त्वरित और प्रभावी प्रतिक्रिया सुनिश्चित करना।

जन स्वास्थ्य का मुख्य उद्देश्य समाज के सभी वर्गों के लिए बेहतर स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता सुनिश्चित करना है। यह क्षेत्र न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य बल्कि सामूहिक स्वास्थ्य को भी ध्यान में रखता है, जिससे समाज में समग्र स्वास्थ्य सुधार हो सके।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. जन स्वास्थ्य का उद्‌देश्य क्या है?

....

....

4. जन स्वास्थ्य कामहत्त्वबताइये।

....

....

10.10 स्वास्थ्य शिक्षा का अभिप्राय

स्वास्थ्य शिक्षा ज्ञान का वह खण्ड है जो कि व्यक्ति, समुदाय और जाति की स्वास्थ्य–सम्बन्धी आदतों तथा दृष्टिकोणों को अच्छा बनाने में सहायक होता है। विस्तृत अर्थ में स्वास्थ्य–शिक्षा का तात्पर्य उन सब बातों से है जो व्यक्ति को स्वास्थ्य के सम्बन्ध में शिक्षा देती है। स्वास्थ्य–शिक्षा, शिक्षा का वह अंग है जो कि शिक्षालयों में उनके सदस्यों के संगठित प्रयत्नों द्वारा संचालित किया जाता है।

स्वास्थ्या शिक्षा को परिभाषित करते हुए **डॉ0 थॉमस बुड** ने लिखा है, ''स्वास्थ्य शिक्षा अनुभवों का योग है जो व्यक्ति समुदाय व जाति की स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों, वृत्तियों तथा ज्ञान को प्रभावित करता है।''

10.11 बालक के स्वास्थ्य और वृद्धि को प्रभावित करने वाले तत्व

बालक एक अपरिपक्व मानव शरीर है जो दिन–प्रतिदिन विकसित होता हैं वह छोटे स्तर का प्रौढ़ मात्र नहीं है। वह शरीर की रचना और कार्यों की दृष्टि से प्रौढ़ से भिन्न होता है। बालक की अस्थियाँ अपेक्षाकृत कोमल होती हैं। उसके हृदय की गति अधिक तेजहोती हैतथा श्वसन भी अधिक द्रुत गति से होता है। शरीर में पुननिर्माण अधिक होता है तथा वह भार व आकार में बढ़ता रहता है। कोमल अवस्था होने के कारण वातावरण के बाह्य तत्व बड़ी शीघ्रता से प्रभावित करते हैं। उसे प्रौढ़ की अपेक्षा अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है।

बालक के विकास को अनेक तत्व प्रभावित करते हैं, परन्तु उनमें वंशानुक्रम एवं पर्यावरणप्रमुख हैं।

1. वंशानुक्रम (**Heredity**)

शारीरिक रचना की कतिपय विशेषताएँ, कार्य एवं स्वभाव, वंश–परम्परा के प्रभाव से पूर्व में ही निर्धारित होते हैं। माता–पिता, बाबा–दादी, परबाबा–परदादी, सभी उसको प्रभावित करते हैं शारीरिक रचना की प्रकृति, शारीरिक व मानसिक विशेषताएँ पूर्वजों द्वारा प्रदत्त होती हैं।

2. पर्यावरण (**Environment**)

पर्यावरण से अभिप्राय उन सभी कारकों से है जो कि व्यक्ति को जन्म से पूर्व तथा बाद में किसी भी समय उसे प्रभावित करते हैं। ये प्रभाव जन्म से पूर्व, जन्म के समय तथा जन्म के बाद से पड़ते हैं।

10.12 स्वास्थ्य–शिक्षा का महत्व

बालक के पूर्ण शारीरिक व मानसिक विकास का उत्तरदायित्व शिक्षा पर ही है। बालकों की शिक्षा का भार मुख्यतः अध्यापक के ऊपर होता है। स्वस्थ मस्तिष्क का विकास स्वस्थ शरीर के विकास के बिना सम्भव नहीं है। इन दोनों को कदापि पृथक् नहीं किया जा सकता। अतएव दोनों ओर ही समान रूप से ध्यान देना अध्यापक का आवश्यक कर्त्तव्य हो जाता है। तदुपरान्त बच्चों के शरीर परविशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, क्योंकि स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मस्तिष्क का आधार है। कहावत है–'जैसा बीज होगा वैसा ही पौधा उगेगा।' व्यक्ति के जीवन के आरम्भिक वर्ष हर दृष्टि में महत्वपूर्ण होते हैं और स्वास्थ्य की दृष्टि से तो विशेषकर, क्योंकि बचपन में ही यदि स्वास्थ्य उत्तम है तो बड़े होने पर भी उत्तम स्वास्थ्य विकसित होगा। यदि बचपन में ही बच्चा अस्वस्थ और रोगी रहता है तो बड़ा होने पर भी वह एक अस्वस्थ और रोगी व्यक्ति ही बनेगा।

निःसंदेह बालक के स्वास्थ्य पर आनुवंशिक गुण और परिवेश का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। शिक्षक का वश वंशानुगत गुणों या परिपक्वता पर तो नहीं चल सकता, पर फिर भी स्वास्थ्य के सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर विद्यालयी वतावरण से स्वस्थ जीवन का वातावरण उत्पन्न कर योगदान दे सकता है।

इन सबके अतिरिक्त अध्यापक बालक की स्वास्थ्य–सम्बन्धी आदतों, धरणाओं तथा मनोवृत्तियों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धान्तों के अनुसार प्रशिक्षित कर उसके भावी जीवन को अधिक स्वास्थ्यप्रद बनाने में भी योगदान दे सकता है, क्योंकि उनका भविष्य का स्वास्थ्य इन्हीं बातों पर आधारित होता है।

10.13 विद्यालयी स्वास्थ्य–शिक्षा

विद्यालयी स्वास्थ्य–शिक्षा का क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत है। साधारणतः इसके क्षेत्र के अन्तर्गत बालकों के स्वास्थ्य के लिए उचित भौतिक वातावरण की व्यवस्था, उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में उत्पन्न दोषों तथा व्याधियों के निदान एवं उपचार हेतु स्वास्थ्य–सेवाओं का प्रबन्ध तथा उनके स्वास्थ्य की प्रगति के लिए उन्हें स्वास्थ्य–सम्बन्धी नियमों आदि का ज्ञान सम्मिलित है। अतः विद्यालयी स्वास्थ्य–शिक्षा के अन्तर्गत निम्नांकित मुख्य बिन्दु समाहित हैं–

1. स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालयी–वातावरण

1. भवन, क्रीड़ास्थल, जलाशय वायुएवं प्रकाश की व्यवस्था, बैठने की व्यवस्था, स्वच्छता की व्यवस्था, उपचार स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी दैनिक कार्यक्रम की तैयारी
2. भोजन एवं जल की व्यवस्था

2. विद्यालय स्वास्थ्य–सेवाएँ

1. स्वास्थ्य मूल्यांकन एवं परीक्षण
2. दोषों एवं रोगों का निदान तथा बाधाग्रस्त बालकों की देखभाल
3. संचारी रोगों का निरोध एवंनियंत्रण
4. आकस्मिक दुर्घटनाएं एवं प्राथमिकचिकित्सा
5. शारीरिक शिक्षा
6. मानसिक स्वास्थ्य–शिक्षा
7. यौन शिक्षा
8. जनसंख्या नियन्त्रण शिक्षा

3. स्वास्थ्य–निर्देशन सेवाएँ

1. प्रत्यक्ष स्वास्थ्य शिक्षण
2. अप्रत्यक्ष स्वास्थ्य शिक्षण
3. सहसम्बन्धित स्वास्थ्य शिक्षण
4. स्वास्थ्य पाठ्यक्रम निर्देशिका
5. प्रसाधनों का उपयोग
6. शिक्षण सहायक सामग्री संग्रहालय, पुस्तकालय
7. सामुदायिक स्वास्थ्य से सहयोग

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

5. बालक के स्वास्थ्य और वृद्धि को प्रभावित करने वाले दो तत्वों के नाम लिखिये।

....

....

10.14 सारांश

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप जान चुके हैं कि स्वास्थ्य प्रकृति की देन है और इसकी रक्षा करना हमारा प्रमुख कर्त्तव्य है। स्वास्थ्य की रक्षा के कुछ सामान्य से सूत्र हैं, जिनको धारण कर, उनके अनुसार आचरण कर हम उत्तम आरोग्य या स्वास्थ्य की प्राप्ति कर सकते हैं तथा अनेक शारीरिक व्याधियों का निवारण कर सकते हैं। स्वस्थ रहना मनुष्य का अधिकार है, यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिये स्वस्थ पुरुष के लक्षण जानना आवश्यक है।

स्वास्थ्य से सम्बन्धित सभी महत्त्वपूर्ण तथ्यों जैसे दिनचर्या, आहार विहार, वेगों, का धारण– अधारण, निद्रा, रोगों के कारण, रोगों की परीक्षा विधि, षड्क्रिया काल, पंचनिदान आदि का वर्णन संक्षेप में स्वास्थ्य संवर्धन हेतु जनजागारण में जाग्रति के लिये सरल भाषा में किया गया है। इस इकाई का अध्ययन हम आयुर्वेद एंव हमारी प्रचीन स्वास्थ्य के सिंद्वान्तों की व्यापक वैज्ञानिक सेाच के बारें में जानकारी से अवगत होते हुये स्वास्थ्य के क्षैत्र में पहला सुख निरोगी कार्यों को सिंद्वान्तानुसार सर्वेभवन्तुसुखिनः की प्राप्ति में सहायक होगें।

10.15 अभ्यास के प्रश्न

1. स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुये अच्छे स्वास्थ्य के लक्षणों का वर्णन कीजिये।
2. 'स्वास्थ्य' के महत्व की विवेचना कीजिए।
3. स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्यों पर प्रकाश डालिये।
4. विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व पर प्रकाश डालिये।
5. स्कूली बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए।

10.16 चर्चा के बिन्दु

1. स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व पर चर्चा कीजिए।
2. बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए।

10.17 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. स्वास्थ्य शब्द का शाब्दिक अर्थ है, स्व + स्थ, अर्थात जो स्वंय में स्थित हो। तात्पर्य यह है कि वह अवस्था जिसमें व्यक्ति अपने मूल रूप में स्थित हो, स्वस्थ कहलाता है।
2. **विश्व स्वास्थ्य संगठन** के अनुसार, ''स्वास्थ्य केवल रोग अथवा दुर्बलता की अनुपस्थिति को नहीं, बल्कि सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक खुशहाली की स्थिति को कहते हैं।''
3. जन स्वास्थ्य का उद्देश्य समाज में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की पहचान करना और उनका समाधान करना है, ताकि जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सके और सभी को एक स्वस्थ जीवन जीने का मौका मिल सके।
4. जन स्वास्थ्य के निम्न महत्व है–
   i. यह बीमारियों और महामारी की रोकथाम करने में मदद करता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
   ii. नियमित जांच और स्क्रीनिंग के माध्यम से संभावित स्वास्थ्य समस्याओं की जल्दी पहचान होती है।
   iii. स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं।
   iv. स्वस्थ समाज अर्थव्यवस्था को बेहतर बनाने में योगदान करता है और सामाजिक स्थिरता को बढ़ाता है।
5. (i) वंशानुक्रम एवं (ii) पर्यावरण

10.18 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. मेहरा,राखी (2010), *आयुर्वेद परिचय,* नई दिल्ली : मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान।
2. गौड़,शिवकुमार (2000), *स्वस्थवृत्तम्,* रोहतकः नाथ पुस्तक भण्डार।
3. शर्मा, पं० श्रीराम (1998), वाङ्मय संख्या ४१, जीवेम शरदरू शतम, सम्पादक–ब्रह्मवर्चस, मथुरा : अखण्ड ज्योति संस्थान।
4. शैली, जी.पी. (2009), *स्वास्थ्य शिक्षा,* आगराः अग्रवाल पब्लिकेशन।
5. सुखिया, एस.पी. (2012), *विद्यालय प्रशासन, संगठन एवं स्वास्थ्य शिक्षा,*आगराः विनोद पुस्तक मंदिर।
6. चौहान, आर. (2014), *शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी,* आगराः अग्रवाल पब्लिकेशन।
7. गुप्ता, एस.पी. (2005), *भारतीय शिक्षा का इतिहास विकास एवं समस्याएं,* इलाहबादः शारदा पुस्तक भवन।

इकाई – 11 : सामुदायिक पोषण

इकाई की संरचना

11.1 प्रस्तावना
11.2 इकाई के उद्देश्य
11.3 पोषण
11.4 पोषण एवं स्वास्थ्य
11.5 सामुदायिक पोषण
11.5.1 सामुदायिक पोषण के प्रमुख उद्देश्य
11.5.2 सामुदायिक पोषण के प्रमुख घटक
11.5.3 सामुदायिक पोषण की चुनौतियाँ
11.6 संतुलित आहार
11.7 भोजन के पोषकतत्व
11.8 सारांश
11.9 अभ्यास के प्रश्न
11.10 चर्चा के बिन्दु
11.11 बोध प्रश्नों के उत्तर
11.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें

11.1 प्रस्तावना

मानव शरीर को स्वस्थ एवं जीवित रखने के लिये भोजन की आवश्यकता होती है। सभी जीवधारियों में भोजन की लगभग दैनिक आवश्यकता होती है। आहार से तात्पर्य उस 'आहार' से है जो पोषक तत्त्वों को प्रदान करें। वास्तव में आहार उसे कहा जाता है जिससे जीने के लिए शक्ति उत्पन्न हो, शरीर का विकास हो, शरीर की क्षतिपूर्ति हो, अर्थात शारीरिक एवं मानसिक शांति, आनन्द, एवं संतृप्ति प्राप्त हो। शरीर के लिए पथ्यकारी, कल्याणकारी एवं आवश्यकतानुसार पोषक तत्त्वों की पूर्ति करने वाला आहार होना चाहिए। पोषक तत्वों से परिपूर्ण आहार के सेवन से हमारे शरीर का समुचित पोषण होता है। पोषण द्वारा शारीरिक एवं मानसिक कार्य क्षमता एवं क्रियाशीलता संतुलित रहती है।

पोषक तत्व से परिपूर्ण संतुलित आहार का सेवन करने से हमारे शरीर के विभिन्न अंगों की आवश्यकताओं की पूर्ति होती है, यह प्रक्रिया पोषण कहलाती है।

11.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. पोषण के बारे में जान सकेंगे।
2. संतुलित आहार के महत्व को समझ सकेंगे।
3. भोजन के पोषकतत्व के बारे में जान सकेंगे।
4. सामुदायिक पोषण को समझ सकेंगे।
5. सामुदायिक पोषण की चुनौतियों से परिचित हो सकेंगे।

11.3 पोषण

पोषण के अंतर्गत आहार द्रव्यों का सेवन करना, शरीर में पाचन होना तथा पाचनोपरान्त अवशोषण कर, शरीर में उसका उपयोग होना आदि पोषण की अवधारणा है। पोषण द्वारा पूर्ण रूप से शारीरिक एवं मानसिक आरोग्यता प्राप्त होती है। स्वास्थ्य से तात्पर्य भी यह है कि ''केवल बीमारी नहीं होना, शारीरिक कमजोरी का नहीं होना, ही स्वास्थ्य नहीं है बल्कि शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से भी पूर्ण स्वस्थ होना स्वास्थ्य कहलाता है। आर्युवेद शास्त्र में वैद्याचार्य कहते है कि शारीरिक स्वास्थ्य हेतु वातपित्त, कफ त्रिदोष, समान मात्रा में हों, शरीर के तेरह प्रकार की अग्नि सम मात्रा में हो पृथ्वी, जल, तेज, वायु एवं आकाश की भूताग्नियां तथा सातः– रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा, एवं शुक्र की धातु अग्नियां एवं एक प्रधान जाठराग्नि कुल 13 प्रकार की अग्नियां) शरीर की सात धातुऐं रस धातु, रक्त धातु, मांस धातु, भेद धातु, अस्थि धातु, मज्जा धातु, शुक्र धातु, ये सम मात्रा में हो, जिसके शरीर का मल, मूत्र, थूक, पसीना, आदि उत्सर्जित किये जाने वाले द्रव्य समान मात्रा में हों तथा सम्यक उनका निर्हरण (निष्कासन) हो शारीरिक आरोग्यता में माना जाता है। मानसिक स्वस्थता हेतु जिसकी आत्मा इन्द्रियां (5 कमेन्द्रियां एवं 5 ज्ञानेन्द्रियां) एवं प्रधान इन्द्रियों में ''मन'' जिसका प्रसन्न हो वे मानसिक रूप से स्वस्थ कहे जाते है। तात्पर्य यह है कि पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक दोनों पक्षों पर आधारित है।

11.4 पोषण एवं स्वास्थ्य

पोषण एवं स्वास्थ्य परस्पर संबन्धित है। पोषण के अन्तर्गत संतुलित आहार के प्रमुख घटकों यथाः–प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाईड्रेट, खनिज लवण, वसा, जल आदि का समायोजन है। विकासशील एवं अविकसित राष्ट्रों के अन्तर्गत विटामिन ए की कमी के कारण बच्चों की आखें कमजोर हो जाती है। यहां तक कि अन्धे तक हो जाते

है। इसी प्रकार यदि अति पोषण किया जाता है तो संतर्पण जन्य रोग होकर मोटापा आदि से मानव ग्रसित हो जाता है। मिर्च मसाले, गरिष्ठ व आहार, मिष्ठान का अधिक प्रयोग से मोटापा आदि जाते हैं।

शरीर के अंतर्गत पोषण में विद्यमान यदि एक या एक से अधिक पोषक तत्त्वों की कमी रहती है तो वह कुपोषण कहलाता है। इसी प्रकार यदि एक या एक से अधिक पोषक तत्त्वों का अति मात्रा या अधिक मात्रा में सेवन किया जाये तो वह अतिपोषण भी कुपोषण की श्रेणी में आता है जिसे मोटापा थायराइड आदि रोग होते है। तात्पर्य यह है कि आहार द्रव्यों में पोषक तत्त्वों की कमी एवं अधिकता दोनों ही कुपोषण के अंतर्गत आती है। इसी प्रकार यदि पोषक तत्त्वों में प्रोटीन की कमी हो जाती है तो हाईपोप्रोटीनीमिया हो जाता है जिसके कारण दौर्बल्यता आती है, स्मृति दौर्बल्य होता है संक्रमण बढ़ने का खतरा होता है बच्चों का विकास रूक जाता है। यकृत एवं वृक्क जन्य रोग होते हैं। अतः पोषक तत्त्वों की स्वास्थ्य की दृष्टि से निरोगी काया हेतु महती आवश्यकता है।

कैल्सियम की कमी के कारण दांत एवं हड्डियां कमजोर हो जाती है। फास्फोरस नामक खनिज लवण की कमी से तन्त्रिका तंत्र, हड्डियां दांत आदि कमजोर हो जाती है। सोडियम की कमी से निर्जलीकरण हो जाता है। ब्लडप्रेशर कम हो जाता है। पोटेशियम की कमी से पेशियां कमजोर हो जाती है। आयोडीन की कमी से घेंघा रोग हो जाता है। विटामिन ई की कमी से पुरूषों में नपुंसकता तथा स्त्रियों में बन्ध्यता या बांझपन या गर्भपात होने का खतरा मंडराता रहता है। विटामिन के की कमी से रक्त स्कंदन में कमी आकर लम्बे समय तक रक्तस्राव होता रहता है। जिससे खून की कमी हो जाती है।

11.5 सामुदायिक पोषण

सामुदायिक पोषण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य पूरे समुदाय के स्वास्थ्य और पोषण स्तर को बेहतर बनाना है। इसमें पोषण संबंधी शिक्षा, संतुलित आहार की उपलब्धता, और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न गतिविधियाँ शामिल होती हैं।

सामुदायिक पोषण की परिभाषा को समझने के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह क्षेत्र स्वास्थ्य और पोषण के दृष्टिकोण से समुदायों की समग्र भलाई पर केंद्रित होता है। सामुदायिक पोषण वह प्रक्रिया है जिसमें विभिन्न उपायों के माध्यम से किसी समुदाय के सभी सदस्यों की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के प्रयास किए जाते हैं। इसके अंतर्गत पोषण शिक्षा, आहार योजना, खाद्य सुरक्षा, और पोषण संबंधी नीतियों को शामिल किया जाता है।

11.5.1 सामुदायिक पोषण के प्रमुख उद्देश्य

समुदायिक पोषण एक उद्देश्यपूर्ण कार्य एवं प्रक्रिया है। सामुदायिक पोषण का उद्देश्य समुदाय के लोगों का उत्तम पोषण प्रदान कर उनमें स्वास्थ्य को ठीक रखना तथा जीवन में सुधार लाना है। सामुदायिक पोषण के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं–

1. समुदाय के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के लाभ देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम और पहल चलाना।
2. लोगों को संतुलित आहार और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व के बारे में जानकारी देना।
3. यह सुनिश्चित करना कि सभी समुदाय के सदस्य पर्याप्त और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन प्राप्त कर सकें।
4. पोषण संबंधी समस्याओं का समाधान करने के लिए विशेष कार्यक्रमों और योजनाओं का निर्माण और कार्यान्वयन करना।

समुदाय के सभी सदस्यों की बेहतर जीवन गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक पोषण का यह समग्र दृष्टिकोण अत्यंत महत्वपूर्ण है।

11.5.2 सामुदायिक पोषण के प्रमुख घटक

सामुदायिक पोषण के प्रमुख घटकमुख्य घटक निम्नवत हैं –

1. **पोषण शिक्षा और जागरूकता :**

   आहार और पोषण पर कार्यशाला और सेमिनार आयोजित कर जागरूक करना तथा पोषण संबंधी सही जानकारी प्रदान करना, जैसे कि संतुलित आहार, कैलोरी की आवश्यकता, और विशेष पोषक तत्वों का महत्व।

2. **संतुलित आहार की उपलब्धता :**

   संतुलित आहार की उपलब्धता हेतु प्रयास करना तथा सस्ते और पोषक तत्वों से भरपूर आहार योजनाओं को बढ़ावा देना।

3. **समुदाय आधारित कार्यक्रम :**

   स्कूलों, स्वास्थ्य केंद्रों, और सामुदायिक केंद्रों में पोषण संबंधी कार्यक्रम और कैंप आयोजित करनातथासमुदाय के सदस्यों को सब्जियाँ उगाने और खाद्य उत्पादन के बारे में प्रशिक्षित करना।

4. **पोषण संबंधी समस्याओं की पहचान और समाधान :**

   कुपोषण, एनीमिया, और अन्य पोषण संबंधी समस्याओं की पहचान के लिए नियमित स्वास्थ्य जांचकार्यक्रमों का आयोजन करना या करवाना तथा गर्भवती महिलाओं, बच्चों, और बुजुर्गों के लिए विशेष पोषण सहायता और योजनाओं को बढ़ावा देना।

5. **स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना :**

   सामुदायिक व्यायाम और खेल गतिविधियाँ आयोजित करनाया करवाना तथा संतुलित आहार और व्यायाम के महत्व के बारे में जानकारी प्रदान करना।

6. **स्थानीय संसाधनों का उपयोग :**

   स्थानीय संसाधनों और खाद्य उत्पादों को प्राथमिकता देना, जिससे आर्थिक रूप से भी लाभ होतथा

   स्थानीय संगठनों, स्वयंसेवी समूहों, और स्वास्थ्य प्राधिकरण के साथ मिलकर काम करना।

11.5.3 सामुदायिक पोषण की चुनौतियाँ :

1. **आर्थिक बाधाएँ** : गरीब और निम्न आय वाले परिवारों के लिए पोषणयुक्त खाद्य पदार्थों की उपलब्धता और खर्च।
2. **शिक्षा की कमी** : पोषण और आहार के महत्व के बारे में जानकारी की कमी।
3. **सांस्कृतिक बाधाएँ** : विभिन्न संस्कृतियों और आदतों के कारण पोषण संबंधी समस्याएं।

सामुदायिक पोषण के इन पहलुओं को लागू करके, आप अपने समुदाय के स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बना सकते हैं।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. फासफोरस नामक खनिज की कमी से क्या होता है?

....

....

2. सामुदायिक पोषण की प्रमुख चुनौतियाँ क्या हैं?

....

....

11.6 संतुलित आहार

व्यक्ति के विकास के लिए आहार ऐसा हो जिसमें शरीर की आवश्यकतानुसार उपयुक्त अनुपात में सभी पोषण तत्व हों। बालक के विकास के लिए तो भेजन की व्यवस्था करते समय इस तथ्य की ओर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। हमारे देश में अधिकांश बालकों को शारीरिक आवश्यकता के अनुसार सभी भोज्य तत्वों से युक्त भोजन नहीं मिल पाता। हाँ, उन्हें क्षुधा सन्तुष्टि के लिए पर्याप्त आहार तो मिलता है परन्तु सन्तुलित आहार नहीं मिल पाता है। यहाँ पर्याप्त आहार और सन्तुलित आहार का अन्तर स्पष्ट करना आवश्यक है। पर्याप्त आहार वह है जो भूख शान्त करने के लिए पर्याप्त हो। ऐसा आहार शरीर की वृद्धि और विकास के लिए उपयुक्त हो सकता है परन्तु शारीरिकसुरक्षा की दृष्टि से तथा उसे पूर्ण निरोग बनाए रखने के लिए अपर्याप्त हो सकता है। भोजन ऊर्जा प्रदान करने वाला एवं वृद्धि कारक हो, इतना ही पर्याप्त नहीं होता। वह शरीर के विभिन्न अवयवों को क्रियाशील, पूर्णतः स्वस्थ एवं निरोग बनाए रखने वाला हो। इसके लिए, सन्तुलित आहार का आयोजन नितान्त आवश्यक है। सन्तुलित आहार वह होता है जो शरीर को उपयुक्त मात्रा में ऊर्जा प्रदान कर, वृद्धि कारक, क्षतिपूरक, शरीर के समस्त अवयवों को सुचारु रूप से संचालित व नियमित करने वाले वह शरीर को निरोग रखने वाले समस्त तत्वों से युक्त हो।

11.7 भोजन के पोषकतत्व

भिन्न–भिन्न भोजन की शरीर से क्रिया उस भोजन में निहित भिन्न–भिन्न रासायनिक तत्वों पर निर्भर करती है। अतएव भेज्य–पदार्थों को उनके रासायनिक निर्माण के अनुसार इन भागों में वर्गीकृत किया जाता है–प्रोटीन जो तन्तु निर्माता है, वसा और कार्बोहाइड्रेट, जो गर्मी और शक्ति उत्पादक है, लवण तथा जल जो भेजन के निर्माता तत्वों को शरीर के उन अंगों के पास ले जाने के साधन हैं जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है। अब आधुनिक अनुसन्धानों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि वह तथ्य जिसमें प्रोटीन, चर्बी और कार्बोहाड्रट के साथ ही उपयुक्त मात्रा में खनिज लवण तथा जल भी मिलता हो, वास्तव में शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए र्प्याप्त नहीं है, भले ही उन्हें समुचित अनुपात में ग्रहण क्यों न किया जाय। यह आवश्यक है कि भेजन में एक अन्य तत्व विटामिन भी सम्मिलित हो, जो शरीर में उपापचय (Matabolism)का नियामक है।भोजन में इसके अतिरिक्त रेशेदार पदार्थ जैसे–तरकारी, फल आदि को अवश्य शामिल करना चाहिए। इनसे अपच नहीं होता और मल–त्याग नियमित रहता है।

पोषक तत्व वे पदार्थ हैं जो शरीर की सही वृद्धि, विकास, और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। ये तत्व हमें भोजन से प्राप्त होते हैं और विभिन्न प्रकार के होते हैं, प्रत्येक की अपनी विशेष भूमिका होती है। मुख्य पोषक तत्वों को निम्नलिखित श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता हैः

1. **कार्बोहाइड्रेट्स** : कार्बोहाइड्रेट्स शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं। उदाहरण : अनाज, फल, सब्जियाँ, दालें।
2. **प्रोटीन** : शरीर के ऊतकों की मरम्मत और वृद्धि में मदद करते हैं, एंजाइम और हार्मोन के निर्माण में भी महत्वपूर्ण हैं। उदाहरण : मांस, मछली, अंडे, दूध, दालें, नट्स।
3. **वसा** : वसा ऊर्जा का स्रोत होते हैं, शरीर के अंगों की सुरक्षा, और विटामिनों के अवशोषण में सहायक होते हैं। उदाहरण : तेल, मक्खन, पनीर, मेवे।
4. **विटामिन्स** : विटामिन्स विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं। विटामिन्स का कमी या अधिकता से कई स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।उदाहरणः—
    - विटामिन ए : आँखों की स्वास्थ्य के लिए।
    - विटामिन सी : प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त बनाने के लिए।
    - विटामिन डी : हड्डियों की मजबूती के लिए।
5. **खनिज** : खनिज हड्डियों और दांतों के निर्माण, रक्त के निर्माण, और अन्य शारीरिक क्रियाओं में योगदान देते हैं। उदाहरणः
    - कैल्शियम : हड्डियों और दांतों के लिए।
    - आयरन : खून की कमी को रोकने के लिए।
    - पोटैशियम : दिमाग और मांसपेशियों के कार्य में सहायक।
6. **पानी** : शरीर के सभी शारीरिक क्रियाओं के लिए आवश्यक, जैसे कि तापमान नियंत्रण, पोषक तत्वों का परिवहन, और अपशिष्टों का उत्सर्जन। उदाहरण : पानी, सूप, फल और सब्जियों में पानी।

इन पोषक तत्वों का संतुलित मात्रा में सेवन करना महत्वपूर्ण होता है, ताकि शरीर की सभी आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके और एक स्वस्थ जीवन जीया जा सके।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. सन्तुलित आहार से आप क्या समझते है?

....

....

4. पोषक तत्वों से आप क्या समझते हैं?

....

....

11.8 सारांश

संतुलित आहार व पोषण द्वारा शरीर का विकास, बल वर्ण आभा प्रभा की प्राप्ति होती है। रोगी एवं स्वस्थ दोनों को पोषण की आवश्यकता रहती है। संक्षेप में यह कह सकते है, कि जिस प्रक्रिया द्वारा भोजन का सही उपयोग, शरीर की वृद्धि, मानसिक शांति एवं आरोग्यता तथा शक्ति उर्जा प्राप्त हो वह सभी पोषण के अन्तर्गत आती है।

इस इकाई में सामुदायिक पोषण, सामुदायिक पोषण के प्रमुख घटक, सामुदायिक पोषण की चुनौतियाँ, संतुलित आहार, व भोजन के पोषक तत्त्वों के बारे में बताया गया है। साथ ही सामुदायिक पोषण, के बारे में शिक्षार्थियों जागरूक करने का प्रयास किया गया है ताकि मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ्य समुदायों से एक सुदृढ राष्ट्र का निर्माण हो सके।

11.9 अभ्यास के प्रश्न

1. बालक के भोजन में किन–किन तत्वों की आवश्यकता होती है और क्यों ? वर्णन कीजिए।
2. सन्तुलित आहार का वर्णन कीजिए।
3. बच्चों का आहार निर्धारित करते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ? विवेचना कीजिए।
4. पोषण की अवधारणा का विस्तृत वर्णन कीजिए।
5. सामुदायिक पोषण के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए।

11.10 चर्चा के बिन्दु

1. संतुलित आहार के सम्बन्ध में चर्चा कीजिए।
2. पोषण के महत्व पर चर्चा कीजिए।

11.11 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. फास्फोरस नामक खनिज लवण की कमी से तन्त्रिका तंत्र, हड्डियां दांत आदि कमजोर हो जाती है।
2. (i) आर्थिक बाधाएँ, (ii) शिक्षा की कमी, (iii) सांस्कृतिक बाधाएँ
3. सन्तुलित आहार वह होता है जो शरीर को उपयुक्त मात्रा में ऊर्जा प्रदान कर, वृद्धि कारक, क्षतिपूरक, शरीर के समस्त अवयवों को सुचारु रूप से संचालित व नियमित करने वाले वह शरीर को निरोग रखने वाले समस्त तत्वों से युक्त हो।
4. पोषक तत्व वे पदार्थ हैं जो शरीर की सही वृद्धि, विकास, और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होते हैं। ये तत्व हमें भोजन से प्राप्त होते हैं और विभिन्न प्रकार के होते हैं, प्रत्येक की अपनी विशेष भूमिका होती है।

11.12 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. सिंह, रामहर्ष (2007), *स्वस्थवृत्त विज्ञान,* दिल्ली : चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान।
2. मेहरा, राखी (2010), *आयुर्वेद परिचय,* नई दिल्ली : मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान।
3. शर्मा, पं० श्रीराम (1998), वाड्मय संख्या ४१, जीवेम शरदरू शतम, सम्पादक–ब्रह्मवर्चस, मथुरा : अखण्ड ज्योति संस्थान।
4. गुप्ता, एस.पी. (2005), *भारतीय शिक्षा का इतिहास विकास एवं समस्याएं.* इलाहबाद : शारदा पुस्तक भवन।
5. शैली, जी.पी. (2009), *स्वास्थ्य शिक्षा,* आगरा : अग्रवाल पब्लिकेशन।
6. सुखिया, एस.पी. (2012), *विद्यालय प्रशासन, संगठन एवं स्वास्थ्य शिक्षा,* आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।
7. चौहान, आर. (2014), *शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी,* आगरा : अग्रवाल पब्लिकेशन।

इकाई – 12 : स्वास्थ्य कार्यक्रम – सामुदायिक रोगों से बचाव

इकाई की संरचना

12.1 प्रस्तावना

12.2 इकाई के उद्देश्य

12.3 रोग

12.3.1 रोग का अर्थ

12.3.2 रोग की परिभाषाएँ

12.3.3 रोगों के कारण

12.3.4 रोगों के प्रकार

12.4 सामुदायिक रोग

12.4.1 सामुदायिक रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के लिए उपाय

12.4.2 सामुदायिक रोगों से बचाव

12.5 सारांश

12.6 अभ्यास के प्रश्न

12.7 चर्चा के बिन्दु

12.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

12.9 कुछ उपयोगी पुस्तकें

12.1 प्रस्तावना

हमारे देश में पिछले कुछ दशकों में अपने प्रगतिशील कार्यों द्वारा पूरे विश्व में भारत का गौरव बढ़ाया हैपरन्तु इसके साथ ही यह बड़े दुख की बात है कि लगभग आधी जनसंख्या स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न समस्यायों से ग्रसित है, जोकि देश के विकास को प्रभावित करती रहती है। अभी कुछ समय पहले ही हम सभी कोरोना नामक महामारी से ग्रसित हुए हैं। इस इकाई में रोंगों के बारे में चर्चा की जा रही है, जिसमें रोग की परिभाषा, रोगों के कारणव प्रकार सम्मिलित हैं साथ ही सामुदायिक रोगों के कारणों व् बचाव के बारे में शिक्षार्थियों जागरूक करने का प्रयास किया गया है ताकि मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ्य समुदायों से एक सुदृढ राष्ट्र का निर्माण हो सके।

12.2 इकाई के उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. रोगों के सामान्य लक्षणों को पहचान सकेंगे।
2. रोगों के कारणव प्रकारों को समझसकेंगे।
3. सामुदायिक रोग के कारणव सामान्य लक्षणों को जान सकेंगे।
4. सामुदायिक रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के लिए उपायों का उपयोग कर सकेंगे।

12.3 रोग

शरीर में जब किसी प्रकार का कष्ट या तकलीफ होता है या जब स्वास्थ्य हमारा साथ नहीं देता अर्थात् हम अपने स्वाभाविक कर्म को ठीक प्रकार से नहीं कर पाते, तब हम कहते हैं कि हमें रोग हो गया या हम बीमार हो गए। स्वास्थ्य की परिवर्तित अवस्था को ही रोग कहते हैं।

जब हमारा खान–पान अनियमित या प्रकृति विरूद्ध हो, आहार–विहार दूषित होता है, चिन्तन चरित्र विकृत होता है तो हमारे शरीर में धीरे–धीरे विजातीय द्रव्य जिसे हम मल, विकार, विष, संचित दुर्द्रव्य, दोष आदि के नामों से जानते हैं, एकत्र होता रहता है और अंत में हमारा शरीर रूपी घट रोग रूपी विष से लबालब भर जाता है, जिसे प्रकृति अपने नियमानुसार उसे बाहर निकालना चाहती है, क्योंकि इस विष रूपी विजातीय द्रव्य की आवश्यकता शरीर को बिल्कुल नहीं रहती। अतः प्रकृति उसे निकालने हेतु अनेकों तरीकों को अपनाती है, उन्हीं को रोग का नाम देते हैं।

रोग शब्द से लोग दहल जाते हैं, लेकिन रोग से डरने की जरूरत नहीं है। वस्तुतः रोग हमारा मित्र बनकर आता है और चेतावनी देता है कि संभल जाओ, शरीर में विकार उत्पन्न हो गया है, यदि हम संभल जाते हैं तो आने वाली मुसीबत से छुटकारा पा जाते हैं और यदि उस चेतावनी की अवहेलना करते हैं तो प्रकृति हमें दोहरा सजा देती है, क्योंकि और दरबार में खुशामद चल भी जाती है लेकिन प्रकृति के यहाँ इसकी जरा भी गुंजाइश नहीं है। वहाँ तो अपने को प्रकृति के चरणों में समर्पण करके उसके इशारों पर चलना होता है तभी प्रकृति उसकी मदद और हर प्रकार से रक्षा करती है। प्रकृति की इस मीठी फटकार या दण्ड को हम रोग कहते हैं।

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार– ''रोग प्रकृति की वह क्रिया है जिससे शरीर की सफाई होती है। रोग हमारा मित्र होकर आता है। वह यह बताता है कि आपने अपने शरीर के साथ बहुत अन्याय किया है, अनेक कीटाणुओं को स्थान देकर विष एकत्रित कर लिया है। रोग उस आन्तरिक मल का प्रतीक या बाह्य प्रदर्शन मात्र है। यह प्रकृति का संकेत मात्र है जो आपको बताता है कि आपको अब अपनी गलतियों से सावधान हो जाना

चाहिए। शरीर में स्थित गंदगी, विष, विजातीय तत्व या अप्राकृतिक जीवन से शोधन की ओर आपका ध्यान आकर्षित करता है।''

रोग बिना कारण के कभी उत्पन्न नहीं होते हैं। शारीरिक या मानसिक विकार उत्पन्न होते ही सर्वप्रथम आप यह मालूम कीजिए कि शरीर में किन–किन कारणों से रोग के कीटाणु उत्पन्न हुए? क्यों आप बीमार पड़े ? प्रकृति के किस नियम की आपने अवहेलना की है? रोग का वास्तविक कारण समझ लेना चिकित्सा की आधारशिला है।

रोग प्रतिकार के रूप में प्रकट होता है और यह पहले विषम अवस्था का अंत कर देता है। रोग मनुष्य के शरीर में इसलिए होता है कि उसके लिए रोग की आवश्यकता है। रोग स्वास्थ्य लाभ करने का एक उपाय है। रोग के द्वारा जब शारीरिक विकार बाहर निकल जाते हैं, तो मनुष्य स्वस्थ हो जाता है। बाहर आप जिस रोग को देखते हैं, वह रोग का लक्षण मात्र है। मान लीजिए, किसी व्यक्ति को जुकाम हो गया अथवा फोड़ा निकल आया तो आप इसी को रोग मान लेते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से यह रोग नहीं, बल्कि रोग के लक्षण मात्र हैं। रोग से शरीर की विकृत अवस्था का पता चलता है।

रोग मनुष्य के लिए एक अस्वाभाविक अवस्था है। जब वह असावधानी से या गलती से प्रकृति विरूद्ध मार्ग पर चलने लगता है तो उसके शरीर में विजातीय द्रव्य की मात्रा बढ़ने लगती है जिसके फलस्वरूप देह में तरह–तरह के विष उत्पन्न होने लगते हैं और वातावरण में पाये जाने वाले हानिकारक कीटाणुओं का भी उस पर आक्रमण होने लगता है। इससे शरीर का पोषण और सफाई करने वाला यंत्र निर्बल पड़ने लगते हैं, उनके कार्य में त्रुटि होने लगती है और मनुष्य रोगी हो जाता है।

12.3.1 रोग का अर्थ

सभ्यता की प्रगति के साथ–साथ रोग शब्द का अर्थ भी बदलता गया। प्रारंभ में रोग का कारण दैवी शक्तियाँ मानी जाती थी। जब दैवी शक्तियाँ किन्हीं कारणों से कुपित हो जाती थी तो वे रोगों का प्रादुर्भाव करती थीं। आज भी बहुत से जनजातियाँ हैं, जहाँ पर अभी भी रोगों का कारण देवी–देवता ही माने जाते हैं। लेकिन ज्ञान की वृद्धि तथा औषधिशास्त्र के विशेषीकरण के साथ इसके प्रत्यय में अंतर आता गया। प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद, एलोपैथी आदि विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों में रोग का कारण पृथक माना जाता है।

शास्त्रों में कहा गया है– ''शरीरं व्याधि मन्दिरम्'' अर्थात् यह शरीर व्याधियों अर्थात् रोगों का मंदिर अर्थात घर है। अत्यधिक सावधान रहने पर भी शरीर को कोई न कोई रोग घर बना ही लेता है।

वर्तमान समय में अनेक प्रकार की सुख–सुविधाएँ विभिन्न प्रकार की भौतिक साधन–सामग्री होते हुए आज का मनुष्य पहले की अपेक्षा अधिक रोगग्रस्त है। आज का विलासितापूर्ण जीवन, अप्राकृतिक जीवनयापन, दूषित वातावरण, आहार–विहार का गलत तरीका अपनाकर आज हम रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। हमारे शरीर में दूषित मल, विजातीय द्रव्य जमा हो जाते हैं जो हमारे शरीर में दर्द, तकलीफ एवं कष्ट देते हैं जिसे हम रोग कहते हैं। सर्वप्रथम यह जानना आवश्यक है कि रोग क्या है? जब व्यक्ति अपने स्वाभाविक या प्राकृतिक स्थिति में नहीं होता है तो हम उसे रोग की अवस्था मानते हैं। शरीर में किसी भी प्रकार की तकलीफ का नाम रोग है। हमारे शरीर की गंदगी फेफड़ों और श्वांस द्वारा शरीर के अन्य अवयवों की गंदगी त्वचा के असंख्य छिद्रों द्वारा, पसीने के रूप में तथा पेट की गंदगी मूत्र व मल के रास्ते सदा निकला करती है। यदि कभी इन साधारण ढंगों और मार्गों से शरीर का मल भली–भांति नहीं निकल पाता है तो प्रकृति मजबूर होकर उस काम के लिए असाधारण रूप धारण करती है। उन्हीं असाधारण रूपों को उचित भाषा में रोग कहते हैं और प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान की भाषा में मूल रोग के लक्षण कहते हैं।

प्रत्येक रोग शरीर में संचित विष को सहन की सीमा के अतिक्रमण का दूसरा नाम है। आयुर्वेद के अनुसार, कफ ही रोग है। दूसरे शब्दों में, विजातीय द्रव्यों का शरीर में एकत्र होना ही रोग है। रोग का होना यह प्रकट करता है

कि शरीर में विजातीय द्रव्य भर गया है और उसके विरूद्ध जीवनीशक्ति ने खुली लड़ाई आरंभ कर दी है, साथ ही यह भी जानकारी मिलती है कि आहार–विहार में घुस पड़ी विकृतियाँ शरीर के ढांचे की तोड़–फोड़ कर रही हैं। रोग शरीर में बाहर से नहीं आता। अप्राकृतिक जीवन से ही शरीर में विकार पैदा होता है और उसी विकार से तरह–तरह के रोग होते हैं।

12.3.2 रोग की परिभाषाएँ

विभिन्न विद्वानों एवं चिकित्सकों ने रोग की विभिन्न परिभाषाएँ दी हैं जो निम्नलिखित हैं–

ऑक्सफोर्ड शब्दकोष के अनुसार– ''रोग शरीर के या शरीर के किसी अंग की वह दशा है जिसमें इसके कार्य बाधित होते हैं या व्यतिक्रमित होते हैं।''

विलियम हॉवर्ड, के अनुसार– ''प्रत्येक रोग शरीर में संचित विष को सहन की सीमा के अतिक्रमण का दूसरा नाम है।''

प्रो0 जीसेफ स्मिथ, एम.डी. के अनुसार– ''दवाओं से रोग अच्छा नहीं होता, केवल दबता है। रोग हमेशा प्रकृति अच्छा करती है।''

विलियम ओसलर के अनुसार– ''प्रकृति जिसे आरोग्य नहीं कर सकती उसे कोई भी आरोग्य नहीं कर सकता।''

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य के अनुसार– ''रोग प्रकृति की वह प्रक्रिया है जिससे शरीर की सफाई होती है। शरीर से मल और रोगों के हटाने के प्रयत्न को रोग कहते हैं।''

उपर्युक्त परिभाषाओं को देखने से यही ज्ञात होता है कि व्यक्ति प्रकृतिविरूद्ध आहार–विहार अपना कर अपने शरीर में विजातीय द्रव्य जिसे दूषित मल, दुर्द्रव्य, विष भी कहते हैं, को एकत्र कर रोग ग्रस्त हो जाता है तथा प्राकृतिक जीवन–यापन कर रोगमुक्त हो जाता है।

12.3.3 रोग के कारण

विभिन्न शास्त्रों व विद्वानों के मत में रोग के विभिन्न कारण बताये गए हैं। प्रत्येक कार्य के पीछे कोई न कोई कारण अवश्य होता है तो रोग होने के पीछे भी कोई कारण तो अवश्य ही है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, रोग का कारण ग्रह नक्षत्रों के प्रभाव को माना गया है। तांत्रिक ओझा आदि भूत–प्रेत बाधा को रोग का कारण मानते हैं। एलोपैथी जिसे आधुनिक चिकित्सा शास्त्र कहते हैं, में अधिकांश रोगों का कारण जीवाणुओं को माना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) के कुपित होने को रोग का कारण माना गया है। वाग्भट्ट ने कहा है– दोष एवहि सर्वेषां रोगाणामेक कारणम्। अर्थात सब रोगों का एकमेव कारण दोष (विजातीय द्रव्य) है।

आयुर्वेद में ही अधिक भोजन करने से भी रोगोत्पत्ति की बात कही गयी है– ''अतिभोजनं रोग मूलम्'' अर्थात् आवश्यकता से अधिक भोजन करना रोग की जड़ है। परन्तु प्राकृतिक चिकित्साचार्यों का मत इन विद्वानों से भिन्न है।

प्राकृतिक चिकित्सक रोगों का मूल कारण विजातीय द्रव्य को मानते हैं। विजातीय द्रव्य शरीर में दो रास्तों से पहुँचता है। नाक द्वारा फेफड़ों से तथा मुँह द्वारा पेट में। वायु तथा पर्यावरण प्रदूषण के कारण फेफड़ों में, पर्याप्त आवश्यक वायु न मिलने के कारण नाना प्रकार के रोग हो जाते हैं। इसी प्रकार अस्वाभाविक भोजन से शरीर की पाचन शक्ति कमजोर होती है। जब हम खान–पान की गड़बड़ी करते हैं। आवश्कता से अधिक खाते हैं और बहुत ही चटपटा, मिर्च–मसाले वाला खाते हैं तो शरीर इसको स्वभावतः पखाना, पेशाब तथा पसीना आदि के द्वारा बाहर निकाल नहीं पाता है और ये विजातीय द्रव्य भीतर जमा होते रहते हैं। रक्त में मिलकर रक्त प्रवाह में

विघ्न डालते हैं तथा पाचन तंत्र अव्यवस्थित हो जाता है। ये विजातीय द्रव्य चुपचाप शरीर के भीतर पड़ा रहता है और अवसर पाकर रोग के रूप में बाहर फूट निकलता है।

रोग के मुख्यतः दो कारण होते हैं— 1. बाह्य 2. आन्तरिक।

शारीरिक धर्म अथवा स्वास्थ्य सिद्धान्त के विरूद्ध आचरण करना रोग का बाह्य कारण और अनिष्टकारी मनोवृत्तियों का असंगत प्रयोग तथा अहितकर चिन्तन, कुकल्पना, भय, अवसाद, निराशा आदि उसके आन्तरिक कारण माने जाते हैं। शारीरिक व मानसिक सभी रोग इन्हीं कारणों से होते हैं। स्वस्थ रहने के लिए सप्राण भोजन, व्यायाम, उचित परिश्रम, समुचित निद्रा, संयम, ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य संबंधी नियमों की आवश्यकता होती है और इन नियमों को भंग करना ही रोग को निमंत्रण देना है। उसी प्रकार काम, क्रोध, लोभ, हिंसा, द्वेष, ईर्ष्या आदि मलिन मनोवृत्तियों के व्यवहार से शरीर और मन में तरह–तरह के रोग उत्पन्न होते हैं। रोगों का बाह्य कारण स्थूल भाव से शरीर पर और आन्तरिक कारण सूक्ष्म रूप से मन पर प्रभाव डालते हैं। सभी रोग पहले मन में उपजते हैं फिर शरीर पर प्रकट होते हैं। यदि हम रोगी हैं तो इसका मुख्य कारण यह है कि हम प्राकृतिक जीवन नहीं व्यतीत करते हैं। रोग के मुख्य कारण निम्नांकित हैं—

1. **अप्राकृतिक जीवनशैली**

रोगग्रस्त होने का सबसे मुख्य व प्रथम कारण है कि हम प्राकृतिक जीवनशैली को न अपनाकर इसके विपरीत जीवनयापन करते हैं, फलस्वरूप हम रोगी हो जाते हैं। डॉ. ए.जुस्ट ने एक स्थान पर लिखे हैं— ''बहुतों की धारणा है कि रोग और अकालमृत्यु भगवान की दया और प्रेम के परिणाम हैं। ऐसी धारणा को स्थान देना एक तरह से भगवान का मुँह चिढ़ाना है क्योंकि हममें जो सांसारिक दुःख, रोग हैं, उनका मुख्य कारण है हम लोगों को प्रकृति के नियमों के विरूद्ध जीवनयात्रा का निर्वाह करना।''एक डॉक्टर जुस्ट ही नहीं अपितु पश्चिमी एवं पूर्वी देशों के लगभग सभी विचारवान विद्वानों और डॉक्टरों को हमारा आधुनिक जीवन–यापन बहुत खटकने लगा है और वे सभी प्राकृतिक जीवन जीने पर बहुत अधिक जोर देने लगे हैं। उनका कहना है कि प्राकृतिक जीवन ही आजकल फैली हुई असंख्य बीमारियों और स्वास्थ्य संबंधी समस्त दोषों की एकमात्र दवा है। अप्राकृतिक जीवनशैली में हम अपने अंदर कुछ ऐसी बुरी आदतें डाल लेते हैं जो हमें रोगी बना देता है। अगर हम इन बुरी आदतों को छोड़ दें तो हम स्वस्थ हो सकते हैं। ऐसी आदतों में कुछ निम्नलिखित हैं— आहार संबंधी बुरी आदतें, आलस्य, प्रकृति के पंचतत्वों का कम से कम उपयोग, कृत्रिमता से अनुराग (प्रकृति से दूर कृत्रिम पदार्थों से लगाव), अनियमित भोग–विलास (इन्द्रियशक्ति का दुरूपयोग,) गलत उपचार या चिकित्सा, मानसिक कुविचार या नकारात्मक चिन्तन (जैसे ईर्ष्या, द्वेष, कुढ़न, भय, आशंका, काम, क्रोध आदि)

2. **विजातीय द्रव्य**

यह रोग का दूसरा सबसे बड़ा कारण है जब हम अप्राकृतिक जीवनशैली अपनाते हैं तो फलस्वरूप हमारे शरीर में विजातीय द्रव्य उत्पन्न होकर बढ़ने लगता है और उसका शरीर के मल मार्गों द्वारा सही ढंग से नहीं निकल पाता है और ये विजातीय द्रव्य और अधिक सड़कर शरीर को रोगग्रस्त कर देते इस विजातीय द्रव्य के अनेक नाम हैं। जैसे–मल, विकार रोग, बीमारी, विष, क्लेद, संचित दुर्द्रव्य, विषदंश द्रव्य – बादीपन, दूषित पदार्थ, जहर, विकृति आदि।

आयुर्वेद में विजातीय द्रव्यों को दोष कहा जाता है और इसे ही रोग का कारण माना गया है। शरीर के अंदर जो बेकार की फालतू चीजें होती हैं जिसकी शरीर को कोई आवश्यकता नहीं है जिसे शरीर मल मार्गों द्वारा बाहर निकालती रहती है, जैसे— मल, मूत्र, पसीना, कफ, दूषित रक्त, दूषित वायु, दूषित सांस, दूषित मांस या इसी प्रकार की कोई अन्य वस्तु जो स्वस्थ खून और मांस के साथ मिलकर स्वस्थ शरीर का भाग नहीं बन सकती है जो उसे पोषण नहीं दे सकती, उल्टे उसके विनाश का कारण बन सकती

है। उसे ही विजातीय द्रव्य, तीनों रूप में अर्थात् ठोस, तरल या गैस में से किसी भी रूप में हो सकता है।

विजातीय द्रव्य में उद्वेग होने के कारण हमारे रक्त में गर्मी बढ़ जाती है। इसी स्थिति या दशा का नाम ज्वर है। ज्वर तभी होता है, जब शरीर में विजातीय द्रव्य मौजूद हों और उसके निकलने के सभी मार्ग प्रायः रूक गए हों। अतः शरीर में स्थित विजातीय पदार्थ में चालू उद्वेग क्रिया को ज्वर कहेंगे। ऋतु परिवर्तन, बाह्य आघात, मानसिक उद्वेग आदि कारणों से शरीर स्थित विजातीय द्रव्य में हरकत होती है और वह ज्वर का रूप ले लेती है। आयुर्वेद में विजातीय द्रव्यों को दोष कहा जाता है और इसे ही रोग का कारण माना गया है। शरीर के अंदर जो बेकार की फालतू चीजें होती हैं जिसकी शरीर को कोई आवश्यकता नहीं है जिसे शरीर मल मार्गों द्वारा बाहर निकालती रहती है, जैसे– मल, मूत्र, पसीना, कफ, दूषित रक्त, दूषित वायु, दूषित सांस, दूषित मांस या इसी प्रकार की कोई अन्य वस्तु जो स्वस्थ खून और मांस के साथ मिलकर स्वस्थ शरीर का भाग नहीं बन सकती है जो उसे पोषण नहीं दे सकती, उल्टे उसके विनाश का कारण बन सकती है। उसे ही विजातीय द्रव्य तीनों रूप में अर्थात् ठोस, तरल या गैस में से किसी भी रूप में हो सकता है। विजातीय द्रव्य में उद्वेग होने के कारण हमारे रक्त में गर्मी बढ़ जाती है। इसी स्थिति या दशा का नाम ज्वर है। ज्वर तभी होता है, जब शरीर में विजातीय द्रव्य मौजूद हों और उसके निकलने के सभी मार्ग प्रायः रूक गए हों। अतः शरीर में स्थित विजातीय पदार्थ में चालू उद्वेग क्रिया को ज्वर कहेंगे। ऋतु परिवर्तन, बाह्य आघात, मानसिक उद्वेग आदि कारणों से शरीर स्थित विजातीय द्रव्य में हरकत होती है और वह ज्वर का रूप ले लेती है। दोषोऽजीर्णज्ज्वरं कुर्यात्– दोष ही जीर्ण ज्वर में परिवर्तित हो जाता है। ज्वर का अर्थ यहाँ रोग से है। यदि उस समय उचित उपचार द्वारा उसे निकल जाने का मार्ग नहीं दिया जाये तो वह उस अवयव विशेष में ताप उत्पन्न करके उसका नाश कर देता है, शरीर के जिस अवयव पर विजातीय द्रव्य का आघात होता है, वह आघात उस अवयव के रोग के नाम से जाना जाता है। न केवल खान–पान की गलतियों से शरीर में विजातीय द्रव्य इकट्ठा होता है बल्कि छोटे–छोटे कीटाणु, धूलकण, धुंआ आदि श्वांस द्वारा, जल के साथ मिश्रित कीटाणु व गंदगी मुख द्वारा, विषैले जंतुओं (सांप, बिच्छू आदि) के काटने से उनका विष का शरीर में पहुँचना, सुइयों द्वारा विजातीय द्रव्य चिकित्सा से शरीर में पहुँचना एवं नशीली वस्तुएँ जैस– बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू, गांजा, भांग, चरस व शराब आदि से भी शरीर में विजातीय द्रव्य की वृद्धि होती है।

3. जीवनीशक्ति का ह्रास

जीवनीशक्ति वह शक्ति है जो शरीर में रोगों से लड़ती है और शरीर को निरोग बनाती है। यदि इसकी शरीर में कमी हो जाय तो हमारे शरीर में रोग उत्पन्न होने लगता है, अतः जीवनीशक्ति की कमी रोगोत्पत्ति का तीसरा मुख्य कारण है। दुर्बल अंगों और दुर्बल व्यक्तियों में ही प्रायः रेाग उत्पन्न होते हैं और पनपते हैं। शक्तिहीन शरीर में पड़े हुए कूड़े–कचरे को बाहर निकालकर उसे निर्मल बनाने की शक्ति नहीं होती, उसका सारा सौन्दर्य एवं आकर्षण नष्ट हो जाता है, भूख मर जाती है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, नींद खत्म हो जाती है। शरीर का विकास रूक जाता है तथा शरीर में हमेशा एक न एक रोग बना ही रहता है। शरीर की समस्त प्रकार रूग्णावस्था का मूल कारण उसमें जीवनीशक्ति का ह्रास है। जीवनीशक्ति के ह्रास का प्रमुख कारण निम्नलिखित है– शक्ति से अधिक श्रम करना, रात्रि में जगकर अधिक कार्य करना, चिन्ता और मानसिक व्याधियाँ, अप्राकृतिक औषधियों का सेवन आदि ।

4. वंश परम्परा संस्कार

वंश परम्परा संस्कार भी रोगों की उत्पत्ति का मुख्य कारण है। रोगी और कमजोर माता–पिता की संतान भी रोगी और कमजोर होती है, यह एक प्राकृतिक नियम है कि जैसा बीज बोया जाएगा, वैसा ही फल आएगा। ऐसी स्थिति में भी रोग का मुख्य कारण रोगी के शरीर में वंशपरम्पराजन्य वही विजातीय द्रव्य की

उपस्थिति ही होता है क्योंकि विकार द्वारा गंभीर रूप से आक्रान्त माता–पिता से संतान में रक्त के प्रभाव से विकार आना स्वाभाविक ही है, भले ही वह सूक्ष्म या अतिसूक्ष्म रूप से हो।

5. मिथ्योपचार

मिथ्या उपचार का शाब्दिक अर्थ है गलत उपचार या उपचार का गलत तरीका अपनाना जिससे रोग समाप्त होने की जगह और बढ़ता ही चला जाता है या भविष्य में रोगी और अधिक परेशान हो जाता है। शरीर में एकत्रित अनावश्यक मल ही असल रोग है। इस सिद्धान्त को मानने वाला कभी नहीं चाहेगा कि उसके शरीर में बाहर से कोई विजातीय पदार्थ पहुँचकर रोग का रूप धारण कर लें। हैजा, प्लग आदि रोगों से बचाव हेतु स्वस्थ शरीर में विषों की सुईयाँ जबरदस्ती देना, इसके उदाहरण हैं। यही मिथ्योपचार रोग होने पर ठीक कारण के निराकरण के बदले रोगी को ऊपर से अत्यन्त उग्र औषधियों का सेवन मिथ्योपचार का उदाहरण है जिससे विविध प्रकार के बाहरी विष शरीर में प्रवेश कर विष की मात्रा यानि रोग को बढ़ा देते हैं तथा रोग को पुराना बनाने में मदद करते हैं।

5. आकस्मिक दुर्घटना या बाह्य प्रहार

स्वस्थ व्यक्ति आकस्मिक दुर्घटना जैसे, अकस्मात चोट लगने, गाड़ी मोटर के दुर्घटनाग्रस्त होने, पेड़, पहाड़ या ऊँचाई से गिरने से घायल हो जाता है तथा उसके त्वचा, मांस, नस, अस्थि आदि के टूटने–फूटने से अभिघातज रोगों की उत्पत्ति होती है। शल्य क्रिया (ऑपरेशन) भी इसी श्रेणी में आती है क्योंकि चीड़–फाड़ भी तो सीधा बाह्य प्रहार ही है।

6. रोगोत्पादक जीवाणु

वैसे जीवाणु जो रोग उत्पन्न करने में सहायक हो रोगोत्पादक जीवाणु कहलाते हैं और ये जीवाणु केवल मल भरे शरीर में उत्पन्न होते हैं क्योंकि एक स्वस्थ और निर्मल शरीर में संसार भर के कीटाणु भी किसी रोग को प्रारंभ नहीं कर सकते। लेकिन एक मल भरे शरीर में कोई भी रोगाणु उद्रेक उत्पन्न करके रोग के लक्षण उत्पन्न कर सकता है क्योंकि रोगाणु मल से ही जीते हैं और निर्मलता से वे नष्ट हो जाते हैं। इसलिए जो जीवाणु शरीर में रोग उभार करने वाले सिद्ध होते हैं, उन्हें रोगोत्पादक जीवाणु कहा जाता है।

12.3.4 रोगों के प्रकार

स्वास्थ्य की दृष्टि से मानव शरीर के तीन पहलू बताये हैं– 1. आध्यात्मिक, 2. मानसिक और 3. शारीरिक। पूर्णरूपेण स्वस्थ शरीर वह होता है जो आत्मा, मन और शरीर तीनों से स्वस्थ हो। इनमें से किसी एक की उपेक्षा करके पूर्णरूपेण स्वस्थ नहीं रहा जा सकता। इन्हीं तीनों पहलुओं के अनुसार ही रोग भी तीन प्रकार के होते हैं, अर्थात आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक। आध्यात्मिक दुर्बलताओं से मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार मानसिक दुर्बलताओं से शारीरिक रोगों की उत्पत्ति होती है। तीनों प्रकार के रोगों में परस्पर घनिष्ठ संबंध है। भारतीय शास्त्रकारों ने भी तीन प्रकार की व्याधियों का वर्णन विभिन्न शास्त्रों में किया है– 1. भाग्य से उत्पन्न व्याधियाँ 'आधिदैविक' कहलाती हैं। 2. शारीरिक व्याधियों को 'आधिदैहिक' कहते हैं तथा 3. भूतों या तत्वों के सम्बन्ध से उत्पन्न रोग अथवा व्याघ्र, सर्प आदि जीवोंकृत पीड़ायें 'आधिभौतिक' के नाम से जानी जाती हैं। इसी प्रकार तीन शरीर का शास्त्रों में वर्णन है– (1) स्थूल शरीर (दृश्यमान पंचभौतिक शरीर), (2) सूक्ष्म शरीर (मन, बुद्धि) तथा (3) कारण शरीर (आत्मा)। आध्यात्मिक रोग–जिसकी आत्मा जितनी मलिन, पतित होगी उसे उतना ही आध्यात्मिक रोग होगा। ऐसे व्यक्ति में तामसिक गुण अधिक होगा, वह गलत कार्यों व अपराधों में रूचि लेगा। वह व्यक्ति असुंदर, अशिव, अपकर्मों और अपवित्रताओं में अरूचि न रखकर उसमें विशेषता देखता है, जैसे किसी के व्यसनों से प्रभावित होता है, किसी अपराधी के प्रति सहानुभूति रखता है, लोभी और स्वार्थी की नीति में चतुरता

देखता है। डाकू, चोर और अत्याचारियों की कथाओं में रूचि लेता है, अदर्शनीय दृश्य देखने को उत्सुक होता है और पापियों की संगति से घृणा नहीं करता तो मानना चाहिए कि उसकी आत्मा प्रसुप्त है, जागृत नहीं है, बल्कि पतित है, उसे आध्यात्मिक रोग हो गया है। ऐसा व्यक्ति आत्महीनता का शिकार होता है। उसके अंदर आत्मा का प्रकाश नहीं फैलता, आत्मा का गुण विकसित नहीं होता, वह नास्तिक, हृदयहीन और ईश्वर पर भी विश्वास नहीं करता। इसके विपरीत जिसके हृदय में दया, करूणा, प्रेम, उमंग, उत्साह, आत्मविश्वास व लोककल्याण की भावना होती है उसकी आत्मा स्वस्थ, विकसित मानी जाती है। अतः आध्यात्मिक रोगों से मुक्ति पाने के लिए हमें दैवीय गुणों को विकसित करना चाहिए। आत्मज्ञान, आत्मविश्वास, आत्मविकास, ईश्वरविश्वास, विश्वप्रेम के साथ ईश्वर की भक्ति, नाम जप, उपासना, साधना व आराधना का सहारा लेना चाहिए तभी आध्यात्मिक रोगों से छुटकारा मिल सकता है। अर्थात् उसे शरीर से अधिक आत्मा प्यारा लगने लगे तथा आत्मा के विकास में जब व्यक्ति प्रयत्नशील होता है तब वह आध्यात्मिक रोग से मुक्त हो जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रबल समर्थक महात्मा गांधी ने 'राम' नाम को समस्त रोगों की साधारणतया आध्यात्मिक रोगों की मुख्यतः राम बाण औषधि बताई है जिसका प्रयोग वे अपने जीवनकाल में सदैव ही करते रहे। मानसिक रोग– मानसिक रोग मन के विकारग्रस्त होने से होता है और यह शारीरिक व्याधियों से भी भयानक व अनिष्टकारी होता है। जब मन में भय, घृणा, लोभ, द्वेष, काम, क्रोध, निराशा, अहंकार आदि दुश्चिंतन व विकार उत्पन्न होते हैं तो हम मनोरोगी हो जाते हैं। रोग पहले मन में उपजते हैं फिर शरीर में प्रकट होते हैं। लूई कूने के अनुसार, ये रोग तभी होते हें जब विजातीय द्रव्य शरीर में बहुत बढ़ जाता है और पीठ की ओर से रीढ़ की हड्डियों को आक्रान्त करता हुआ मस्तिष्क की कोमल ज्ञानेन्द्रियों आदि को छाप लेता है। जीवनीशक्ति के ह्रास एवं अप्राकृतिक जीवनशैली के परिणामस्वरूप पाचन के खराब होने से विजातीय पदार्थ अज्ञानतावश से धीरे–धीरे एकत्र होकर मानसिक रोग पैदा कर देते हैं। दुर्भाव, विकृत चिंतन या दुश्चिंतन से भी मानसिक रोग बढ़ते हैं। अतः सदैव मनोबल सद्भावपूर्ण रखना चाहिए, सकारात्मक सोच व शुभ चिंतन करना चाहिए तथा शरीर में विजातीय द्रव्य को एकत्रित नहीं होने देना चाहिए। स्वाध्याय, ध्यान, सत्संग आदि से भी मानसिक रोग दूर होते हैं।शारीरिक रोग– विभिन्न प्रकार की व्याधियाँ जब शरीर में प्रकट होने लगे तो उसे शारीरिक रोग कहते हैं। व्याधियों के रूप और लक्षण अनेक होते हैं जिनका विभाजन आयुर्वेद में 4 श्रेणियों में किया गया है–1. शरीर में विजातीय द्रव्य या दोष के कारण जो रोग होते हैं, उन्हें 'शारीरिक रोग' कहते हैं। जैसे– ज्वर, हैजा, दस्त, चेचक, दमा, कैंसर आदि विभिन्न रोग आदि। 2. अभिघात, जैसे– चोट, दुर्घटना आदि से जो पीड़ायें होती हैं, उन्हें 'आगंतुक रोग' कहते हैं। जैसे– पेड़ से गिरना, सड़क मोटर दुर्घटना आदि। 3. क्रोध, शोक, भय आदि रोगों को 'निमित्तक मानसिक रोग' कहते हैं। 4. क्षुधा, प्यास, जरा एवं मृत्युजन्य क्लेश 'स्वाभाविक रोग' कहलाते हैं।

शरीर में विजातीय द्रव्यों की उपस्थिति के फलस्वरूप जितनी व्याधियाँ होती हैं उनको दो भागों में बांटा जा सकता है– 1. तीव्र रोग (Acute Disease) 2. जीर्ण या पुराने रोग (Chronic Disease)। 1. तीव्र रोग– जिस रोग में तेजी हो, उसे तीव्र रोग कहते हैं, जैसे– हैजा, चेचक, ज्वर, दस्त, जुकाम आदि। ये शीघ्र ठीक हो जाते हैं। तीव्र रोग बच्चों एवं युवाओं को अर्थात जिनकी जीवनीशक्ति प्रबल होती है, उन्हें विशेष रूप से होती है। शरीर से विजातीय द्रवय को तीव्र रोग के रूप में जल्द निकालकर शरीर को निरोग कर देती है। 2. जीर्ण रोग– शरीर स्थित मल में उद्वेग होकर निकलने की उग्र दशा का नाम जिस तरह तीव्र रोग या उग्र रोग है, उसी प्रकार उसके दबकर भीतर प्रवेश करने, अनिष्ट दशा उत्पन्न करने और धीरे–धीरे कष्ट के साथ बहुत काल तक शरीर में पड़े रहने की दशा का नाम जीर्ण रोग है। तीव्र रोग के लक्षणों को दवा आदि के सहारे दबा देने से यह कुछ क्षण दब जाते हैं लेकिन विजातीय द्रव्य वहीं दबा रहकर सड़ने–गलने लगता है और जीर्ण रोग में परिवर्तित हो जाता है। जैसे– जुकाम को दवा से यदि बार–बार दबा दिया जाए तो दमा हो सकता है। उसी तरह ज्वर को दबाते रहने से यक्ष्मा होने की संभावना रहती है। तीव्र रोग में सर्वप्रथम रोगी की जीवनीशक्ति बढ़ानी चाहिए क्योंकि इसी की कमी से रोग होता है। जीवनीशक्ति यदि बढ़ जाए तो जीर्ण रोग तीव्र रोग में परिवर्तित होकर रोगी को निरोग कर सकता है। जीर्ण रोग दूर करने के लिए विचारों की शुद्धता, धैर्य और अपने चिकित्सक पर पूर्ण विश्वास की बड़ी

जरूरत है। इसमें बहुत सावधानी व धैर्य की आवश्यकता रोगी व चिकित्सक दोनों को रखनी पड़ती है, तभी जीर्ण रोग ठीक हो पाता है।

बोध प्रश्न
टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. रोगों से आप क्या समझते हैं?

....

....

2. रोगों के कारण लिखिये।

....

....

3. भारतीय शास्त्रकारों के अनुसार व्याधियों के प्रकार लिखिये।

....

....

12.4 सामुदायिक रोग

सामुदायिक रोग वे रोग होते हैं जो एक ही क्षेत्र, गांव, शहर या समुदाय में एक साथ फैलते हैं। ये रोग सामान्यतः सामूहिक जीवन, पर्यावरणीय कारकों, या सामुदायिक आदतों के कारण फैलते हैं। कुछ सामान्य उदाहरणों में शामिल हैं:

1. **वायरल इंफेक्शन** : जैसे कि फ्लू (इन्फ्लूएंजा), कोरोना वायरस, या सर्दी–खांसी आदि।

2. **पैरासिटिक इंफेक्शन** : जैसे कि मलेरिया या डेंगू, जो मच्छरों द्वारा फैलते हैं।

3. **बैक्टीरियल इंफेक्शन** : जैसे कि क्षय रोग/टी.बी. (Tuberculosis) आदि।

रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं, विषाणुओं एवं अन्य रोगाणुओं के शरीर में पहुँच जाने को संक्रमण कहते हैं तथा शरीर में इन सूक्ष्म जीवों के पहुँच जाने के कारण जो रोग उत्पन्न होते हैं, उन्हें संक्रामक रोग कहते हैं। चूँकि ये रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लग जाते हैं इसीलिये इनको छूत के रोग भी कहते हैं। सामन्यतः रोग उत्पन्न करने वाले जीवाणु या तो वनस्पति बर्ग के छोटे–छोटे पौधे होते हैं, जिन्हें बैक्टीरिया कहते हैं या जन्तु वर्ग के सूक्ष्म एककोशीय जीव–जीवाणु या विषाणु होते हैं। ये जीवाणु या विषाणु इतने छोटे होते हैं कि इन्हें केवल शक्तिशाली सूक्ष्मदर्शी द्वारा ही देखा जा सकता है।

जीवाणु शरीर में पहुँचकर बहुत तेजी से बढ़ते हैं तथा शरीर में विष उत्पन्न कर देते हैं जिसके कारण शरीर रोगी हो जाता है। ये जीवाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में प्रमुखतः दो प्रकार से पहुँचते हैं। इसी आधार पर औपसर्गिक रोगों (Communicable Diseases) को दो भागों में बाँटा जा सकता है–

1. संक्रामक रोग (Infectious Diseases)
2. संसर्गज रोग (Contagious Diseases)

1. संक्रामक रोग (Infectious Diseases)– जो रोग वायु, जल, भोजन तथा कीड़ों द्वारा अप्रत्यक्ष रूप एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं, उन्हें संक्रामक रोग कहते हैं। इन रोगों के जीवाणु किसी बाहरी माध्यम द्वारा रोगी से अन्य व्यक्तियों में पहुँचते हैं।

2. संसर्गज रोग (Contagious Diseases)– जो रोग रोगी के निकट सम्पर्क में आने अर्थात् उसके साथ उठने, बैठने, खाने–पीने तथा उसके वस्त्र पहनने आदि से प्रत्यक्ष रूप से दूसरे व्यक्तियों में पहुँच जाते हैं, उन्हें संसर्गज या स्पर्शाक्रामक रोग कहते हैं। इन रोगों के जीवाणु प्रत्यक्ष रूप से बिना किसी माध्यम के रोगी से अन्य व्यक्तियों में पहुँच जाते हैं।

अतः औपसर्गिक रोग एक व्यक्ति से दूसरे को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से लग जाया करते हैं। आधुनिक विचारधरा के अनुसर, संक्रामक रोगों एवं संसर्गज रोगों में भेद नहीं किया जा सकता हैं । वे सभी रोग जो या तो प्रत्यक्ष रूप से या अप्रत्यक्ष रूप से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लग जाते है, संक्रामक रोग या छूत के रोग कहलाते हैं।

अधिकांश संक्रमणों का कारण– निश्चित रूप से अति सूक्ष्म जीवाणु ही पाऐ गए हैं। जिन्हें स्पष्टतः अत्यन्त शक्तिशाली सूक्ष्मदर्शी यन्त्र से ही देखा जा सकता है। ये जीवाणु उपयुक्त अवसर पाकर शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और बड़ी शीघ्रता से एक से अनेक हो जाते हैं।

12.4.1 सामुदायिक रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के लिए उपाय

सामुदायिक रोगों से रोकथाम के उपाय समाज के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यहां कुछ मुख्य उपाय दिए गए हैं जिनकी मदद से इन रोगों की रोकथाम की जा सकती हैः

1. **टीकाकरण** : कई सामुदायिक रोगों से बचाव के लिए टीकाकरण एक प्रभावी उपाय है। बच्चों और वयस्कों के लिए आवश्यक टीके लगवाना, जैसे कि पोलियो, डिप्थीरिया, आदि, स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में मदद करता है।

2. **स्वच्छता और सैनिटेशन** : व्यक्तिगत और सामुदायिक स्वच्छता को बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से हाथ धोना, साफ पानी का उपयोग करना, और उचित रूप से कचरे का निपटान करना आवश्यक है।

3. **स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता** : लोगों को स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी देना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना महत्वपूर्ण है। इसके लिए जन जागरूकता अभियान और स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित करकेलोगों को सही स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करना।

4. **स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं** : नियमित जांच और उचित उपचारअर्थात सामुदायिक स्तर पर रोगों की निगरानी और सर्वेक्षण करना, ताकि जल्दी से बीमारी की पहचान की जा सके और नियंत्रण उपाय किए जा सकें।

5. **स्वस्थ आहार और जीवनशैली** : संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त नींद का ध्यान रखना जरूरी है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और रोगों से लड़ने में मदद करता है।

6. **सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम** : सामुदायिक स्वास्थ्य शिविर, जांच कैंप, और स्वास्थ्य उपचार सेवाओं का आयोजन करना, ताकि लोग नियमित स्वास्थ्य जांच और उपचार प्राप्त कर सकें।

7. **सुरक्षित पर्यावरण** : साफ–सफाई, कीटनाशक प्रबंधन, और जल निकासी की उचित व्यवस्था से वातावरण को साफ और स्वस्थ रखना।

8. **संक्रमण नियंत्रण** : बीमारियों के फैलाव को रोकने के लिए उचित संक्रमण नियंत्रण उपाय अपनाना, जैसे कि मास्क पहनना, संक्रमित वस्तुओं से दूर रहना, और उचित दवाओं का उपयोग।

इन उपायों को अपनाकर सामुदायिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है और रोगों के प्रसार को कम किया जा सकता है।

12.4.2 सामुदायिक रोगों से बचाव

सामुदायिक रोगों से बचाव के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए जा सकते हैं जो सामूहिक स्तर पर प्रभावी होते हैं। इनमें निम्न उपाय सम्मिलित हैं–

1. **टीकाकरण–** टीकाकरण कई सामुदायिक रोगों को रोकने में प्रभावी है। जैसे किपोलियो, मीजल्स, हेपेटाइटिस बी, और फ्लू के खिलाफ टीके। सामुदायिक टीकाकरण को प्रोत्साहित कर रोगों से बचाव किया जा सकता है।
2. **स्वच्छता और सैनिटेशन–** नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोनाचाहिए, विशेष रूप से भोजन से पहले और शौचालय उपयोग के बाद। सुरक्षित और स्वच्छ पानी का उपयोग, और जल स्रोतों की स्वच्छता बनाए रखना चाहिए तथा कचरा और अपशिष्ट को सही तरीके से निपटाना और कचरे को समय–समय पर हटाना चाहिए ।
3. **स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता–** शिक्षा कार्यक्रमों का आयोजन कर लोगों को स्वास्थ्य और स्वच्छता के महत्व के बारे में जानकारी देना। रोगों के लक्षण, बचाव के तरीके और उपचार की जानकारी साझा करना।
4. **स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता–** नियमित चिकित्सा जांच करवानातथा रोगों के लक्षण दिखने पर तुरंत चिकित्सा सहायता लेना और सही इलाज करवाना।
5. **सामाजिक दूरी और क्वारंटाइन–** संक्रामक रोगों के फैलने के समय भीड़–भाड़ वाले स्थानों से बचना चाहिए यदि किसी व्यक्ति में संक्रामक रोग के लक्षण दिखें, तो उसे दूसरों से अलग रखना चाहिए
6. **स्वस्थ जीवनशैली अपनाना–** पोषणयुक्त भोजन करना चाहिए, जिसमें फल, सब्जियां, और प्रोटीन शामिल हों। नियमित शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करना चाहिए तथा पर्याप्त नींदलेनी चाहिए क्योंकि अच्छी नींद और आराम भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता हैं।
7. **सामुदायिक सहयोग और सहभागिता–** स्थानीय संगठनों और समूहों के साथ मिलकर स्वास्थ्य सेवाओं और कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लेना और सहयोग करना चाहिए।

इन उपायों को अपनाकर, आप न केवल अपनी बल्कि अपने समुदाय की भी रक्षा कर सकते हैं।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

4. सामुदायिक रोगों से आप क्या समझते हैं?

....

....

5. सामुदायिक रोगों से बचाव के पाँच उपाय लिखिए।

....

....

6. संक्रामक रोग किसे कहते हैं? स्पष्ट कीजिए।

....

....

12.5 सारांश

रोग की परिभाषा, रोगों के कारणों व प्रकारों बारे में विस्तृत चर्चा की गयी है साथ ही सामुदायिक रोगों के कारणों व् बचाव के बारे में शिक्षार्थियों जागरूक करने का प्रयास किया गया है ताकि मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ्य समुदायों से एक सुदृढ राष्ट्र का निर्माण हो सके। सामुदायिक रोग मुख्यतः विभिन्न प्रकार के संक्रमण से होते हैं। ये संक्रमण विभिन्न मौसमों में अलग–अलग प्रकार के होते हैं। मौसम के अनुरूप कार्य, व्यवहार, जीवन शैली, खान–पान, उपचार, स्वच्छता आदि को अपनाकर संक्रमण से बचना चाहिए। क्योंकि सामुदायिक रोगों से कभी–कभी व्यक्ति की जान तक चली जाती है। अतः इसके बचाव एवं रोकथाम के लिए आवश्यक उपचार एवं अन्य उपायों को अपनाकर स्वयं तथा समुदाय एवं समाज को बचाया जा सकता है।

12.6 अभ्यास के प्रश्न

1. रोगों प्रसारण विभिन्न माध्यमों से किस प्रकार होता है? विवेचना कीजिए।
2. रोगों के कारणों को स्पष्ट कीजिए।
3. संसर्गजन रोग होने के कारणों पर प्रकाश डालिए। रोगों की रोकथाम के लिए आप क्या उपाय करेंगे?
4. आप संक्रामक रोगों से अपने बालकों की रक्षा किस प्रकार करेंगे? स्पष्ट कीजिए।
5. सामुदायिक रोगों के कारणों का वर्णन कीजिए।

12.7 चर्चा के बिन्दु

1. संक्रामक रोगों के रोकथाम सम्बन्धी उपायों पर चर्चा कीजिए।
2. सामुदायिक रोगों से बचाव के तरीकों पर चर्चा कीजिए।

12.8 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. हमारे शरीर में दूषित मल, विजातीय द्रव्य जमा हो जाते हैं जो हमारे शरीर में दर्द, तकलीफ एवं कष्ट देते हैं जिसे हम रोग कहते हैं।
2. ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, रोग का कारण ग्रह नक्षत्रों के प्रभाव को माना गया है। तांत्रिक ओझा आदि भूत–प्रेत बाधा को रोग का कारण मानते हैं। एलोपैथी जिसे आधुनिक चिकित्सा शास्त्र कहते हैं, में अधिकांश रोगों का कारण जीवाणुओं को माना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) के कुपित होने को रोग का कारण माना गया है। वाग्भट्ट ने कहा है– दोष एवहि सर्वेषां रोगाणामेक कारणम्। अर्थात सब रोगों का एकमेव कारण दोष (विजातीय द्रव्य) है। आयुर्वेद में ही अधिक भोजन करने से भी रोगोत्पत्ति की बात कही गयी है– ''अतिभोजनं रोग मूलम्'' अर्थात् आवश्यकता से अधिक भोजन करना रोग की जड़ है।
3. भारतीय शास्त्रकारों ने तीन प्रकार की व्याधियों का वर्णन विभिन्न शास्त्रों में किया है– 1. भाग्य से उत्पन्न व्याधियाँ 'आधिदैविक' कहलाती हैं। 2. शारीरिक व्याधियों को 'आधिदैहिक' कहते हैं तथा 3. भूतों या तत्वों के सम्बन्ध से उत्पन्न रोग अथवा व्याघ्र, सर्प आदि जीवोंकृत पीड़ायें 'आधिभौतिक' के नाम से जानी जाती हैं।
4. सामुदायिक रोग वे रोग होते हैं जो एक ही क्षेत्र, गांव, शहर या समुदाय में एक साथ फैलते हैं। ये रोग सामान्यतः सामूहिक जीवन, पर्यावरणीय कारकों, या सामुदायिक आदतों के कारण फैलते हैं।
5. सामुदायिक रोगों से बचाव के पाँच उपाय निम्नलिखित हैं–

i. टीकाकरण
ii. स्वच्छता और सैनिटेशन
iii. स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता
iv. स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता
v. सामाजिक दूरी और क्वारंटाइन

6. जो रोग वायु, जल, भोजन तथा कीड़ों द्वारा अप्रत्यक्ष रूप एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं, उन्हें संक्रामक रोग कहते हैं। इन रोगों के जीवाणु किसी बाहरी माध्यम द्वारा रोगी से अन्य व्यक्तियों में पहुँचते हैं।

12.9 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. सिंह, रामहर्ष (2007), *स्वस्थवृत्त विज्ञान,* दिल्ली : चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान।
2. गौड़, शिवकुमार (2000), *स्वस्थवृत्तम्,* रोहतक : नाथ पुस्तक भण्डार।
3. मेहरा,राखी (2010), *आयुर्वेद परिचय,* नई दिल्ली : मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान।
4. शर्मा, पं० श्रीराम (1998), वाङ्मय संख्या ४१, जीवेम शरदरू शतम, सम्पादक–ब्रह्मवर्चस, मथुरा : अखण्ड ज्योति संस्थान।
5. गुप्ता, एस.पी. (2005), *भारतीय शिक्षा का इतिहास विकास एवं समस्याएं,* इलाहबाद : शारदा पुस्तक भवन।
6. शैली, जी.पी. (2009), *स्वास्थ्य शिक्षा,* आगराः अग्रवाल पब्लिकेशन।
7. सुखिया, एस.पी. (2012), *विद्यालय प्रशासन, संगठन एवं स्वास्थ्य शिक्षा,* आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।
8. चौहान, आर. (2014), *शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी,* आगरा : अग्रवाल पब्लिकेशन।

B.Ed.E-22
Health and Physical Education
(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा)

उ० प्र० राजर्षि टण्डन
मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

खण्ड– 05

व्यायाम शिक्षा

इकाई–13	विद्यालयों में शारीरिक व्यायाम	129–138
इकाई–14	ध्यान एवं योग आसन	139–151
इकाई–15	युद्ध कलाएं (मार्शल आर्ट)	152–159

खण्ड– 05 : व्यायाम शिक्षा

खण्ड परिचय

बी0 एड0 पाठ्यक्रम के प्रश्नपत्र–स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के खण्ड पांच में तीन प्रमुख इकाइयों–शारीरिक या व्यायाम शिक्षा में शारीरिक व्यायाम, ध्यान तथा योगासन तथा युद्ध एवं आत्मरक्षा कलाएँ (मार्शल आर्ट्स) को समाहित किया गया है।

इकाई 13 विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित है। विद्यालय स्तर पर शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से ये विषय अत्यंत महत्वपूर्ण है जैसा कि अरस्तु ने कहा भी है कि ''स्वस्थ शरीर से स्वस्थ्य मस्तिष्क का निर्माण होता है'' से स्पष्ट है कि विद्यालयों में शारीरिक व्यायाम न केवल विद्यार्थियों के शारीरिक अपितु मानसिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे यह भी स्पष्ट है कि देश के उत्तम भविष्य के निर्माण हेतु विद्यार्थी जो कि देश के भावी नागरिक हैं– के शारीरिक स्वास्थ्य एवं व्यायाम पर ध्यान दिया जाना अत्यंत आवश्यक है।

इकाई 14 ध्यान एवं योग आसन से सम्बन्धित है। संतुलित, दृढ़ एवं संकल्पचित्त मस्तिष्क के विकास के लिए ध्यान एवं योगासन महत्वपूर्ण हैं। अष्टांगयोग के तीसरे चरण 'आसन' एवं सातवें 'ध्यान' वस्तुतः मानसिक एवं शारीरिक विकारों से मुक्ति हेतु रक्षात्मक एवं उपचारात्मक विधियों के रूप में आज न केवल भारत अपितु पूरे विश्व में प्रसिद्ध हो रही है। भारतीय योग परम्परा की इस विरासत से विद्यार्थियों को केवल परिचित कराना ही पर्याप्त नहीं है अपितु उनकी जीवन शैली का एक अभिन्न अंग बनाना भी विद्यालयी कार्यक्रमों का अनिवार्य अंग होना अपेक्षित है।

इकाई 15 युद्ध कलाओं या मार्शल आर्ट से सम्बन्धित है। प्राचीन काल में प्रचलित अनेक युद्ध कलाओं एवं आत्मरक्षा खेलों को 'मार्शल आर्ट्स' का नाम दिया गया है। ये युद्ध कौशल विपरीत परिस्थितियों में न केवल आत्मरक्षा के लिए अपितु अपने समाज एवं राष्ट्र की रक्षा करने के लिए भी महत्वपूर्ण माने गये हैं यही कारण है कि विद्यालय स्तर पर इन खेलों एवं कलाओं को सिखाये जाने पर गंभीरता से बल दिया जाने लगा है।

इकाई – 13 : विद्यालयों में शारीरिक व्यायाम

इकाई की संरचना

13.1 प्रस्तावना

13.2 इकाई के उद्देश्य

13.3 शारीरिक व्यायाम का अर्थ

13.4 शारीरिक व्यायाम का महत्व एवं उपयोगिता

13.5 विद्यालयी और महाविद्यालयी पाठ्यक्रमों में शारीरिक व्यायामों को सम्मिलित करने के उद्देश्य

13.6 विद्यार्थी जीवन में शारीरिक व्यायाम का महत्व

13.7 भारतीय शिक्षा व्यवस्था में शारीरिक व्यायाम : ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

- 13.7.1 सिन्धु घाटी सभ्यता काल
- 13.7.2 प्राचीन काल
- 13.7.3 मध्य काल
- 13.7.4 आधुनिक काल

13..8 विद्यालयों में कराये जा सकने वाले शारीरिक व्यायाम

13.9 सारांश

13.10 अभ्यास के प्रश्न

13.11 चर्चा के बिन्दु

13.12 बोध प्रश्नों के उत्तर

13.13 कुछ उपयोगी पुस्तकें

13.1 प्रस्तावना

शारीरिक शिक्षा अथवा शारीरिक प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारम्भ काल से ही मानव सभ्यता एवं जीवन का आधारभूत अंग रहा है। प्रत्यक्ष रूप से प्रत्येक समाज के वयस्क लोगों द्वारा अपने समाज के युवा एवं छोटे बालक/बालिकाओं को शारीरिक प्रशिक्षण देना अनिवार्य समझा गया ताकि युद्ध जैसे अपरिहार्य स्थितियों का सामना करने के लिए भावी पीढ़ी को मानसिक एवं शारीरिक रूप से सुदृढ़ बनाया जा सके। प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक शिक्षा शिकार करने, युद्ध कला सीखने इत्यादि से सम्बंधित थी जबकि अप्रत्यक्ष रूप से प्रदान की जाने वाली शारीरिक शिक्षा खेल तथा स्वास्थ्य जैसे कार्यक्रमों से सम्बधित थी।

13.2 इकाई के उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि—

1. शारीरिक व्यायाम के अर्थ एवं जीवन में इसके महत्व को समझ सकेंगे।
2. विद्यार्थी जीवन में शारीरिक व्यायाम के लाभों को जान सकेंगे।
3. विद्यालयों में कराये जा सकने योग्य विभिन्न शारीरिक व्यायामों से परिचित हो सकेंगे।
4. भारतीय शिक्षा व्यवस्था में शारीरिक व्यायाम के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य को समझ सकेंगे।

13.3 शारीरिक व्यायाम का अर्थ

शारीरिक व्यायाम शारीरिक शिक्षा का अभिन्न अंग है बिना शारीरिक व्यायाम की शिक्षा के शारीरिक शिक्षा को पूर्ण नहीं कहा जा सकता। शारीरिक व्यायाम स्वास्थ के लिए उसी प्रकार से महत्वपूर्ण है जिस प्रकार पोषक एवं संतुलित आहार शरीर के विकास के लिए आवश्यक है। शारीरिक व्यायाम मांसपेशियों की क्रियाशीलता से सम्बंधित है और ये समुचित रक्त परिसंचरण के लिए आवश्यक है ताकि मांसपेशियां उचित रूप से सक्रिय रहें। मांसपेशियों को मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित किया जाता है लेकिन मष्तिष्क स्वंय अच्छे स्वास्थ्य में नहीं रह सकता यदि शरीर में रक्त परिसंचरण समुचित नहीं है। इस प्रकार मांसपेशियां मष्तिष्क की क्रियाशीलता तथा रक्त परिसंचरण अन्योन्याश्रित है। स्पष्ट है कि मांसपेशियों को सक्रिय करने के लिए शारीरिक व्यायाम बहुत आवश्यक है।

व्यायाम वह शारीरिक गतिविधि है जो शरीर के किसी भी हिस्से को सुचारू रूप से कार्य करने के उद्देश्य से नियोजित, और संरचित की जाती है यह बार बार की जाने वाली गतिविधि है यह स्वास्थ्य में सुधार करने, फिटनेस बनाए रखने और शारीरिक पुनर्वास के साधन के रूप में महत्वपूर्ण है। शारीरिक व्यायाम शारीरिक फिटनेस और समग्र स्वास्थ्य को विकसित करने या बनाए रखने के लिए कुछ गतिविधियों का निष्पादन है।

कोलिन्स अंग्रेजी शब्दकोश (2023) में शारीरिक व्यायाम का अर्थ निम्न रूपों में दिया गया है—

1. शरीर को स्वस्थ रखने या इसे मजबूत बनाने के लिए की जाने वाली गतिविधियाँ।
2. इस तनाव से छुटकारा पाने या विश्राम के लिए कुछ संक्षिप्त शारीरिक गतिविधियाँ।
3. स्वास्थ्य में सुधार के उद्देश्य से गतिविधियों का एक विशेष सेट।

एक संतुलित व्यायाम कार्यक्रम सामान्य स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है, सहनशक्ति बढ़ा सकता है और उम्र बढ़ने के कई प्रभावों को धीमा भी कर सकता है। व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि भावनात्मक दृष्टि से भी मजबूत बनता है

यह शारीरिक और मानसिक विकास दोनों में सहायता करता है। मानसिक श्रम में रतलोगों को मानसिक व्यायाम की आवश्यकता होती है साथ ही उन्हें शारीरिक व्यायाम की अवश्यकता होती है। यह क्रियाशीलता के दो

क्षत्रों शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए संतुलन में मदद करता है इसके अभाव में एक पक्ष का ही विकास होगा इसलिए शरीर एवं मन के स्वस्थ विकास के लिए शारीरिक व्यायाम बहुत आवश्यक हैं।

13.4 शिक्षा में शारीरिक व्यायाम का महत्व एवं उपयोगिता

शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत छात्रों को स्वस्थ रहने के तरीकों को सिखाया एवं उसकी महत्ता को बताया जाता है। इस शिक्षा के अन्तर्गत छात्र शरीर की आवश्यकताओं एवं स्वस्थ रहने हेतु विभिन्न कौशलों के विषय में जानकारी एकत्रित करते हैं एवं उन्हें सीखते हैं।

शारीरिक शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में शारीरिक व्यायाम को विद्यालय में सह–पाठ्यक्रम गतिविधियों में सम्मिलित किया गया है। शारीरिक व्यायाम की सहायता से छात्रों को सक्रिय एवं स्वस्थ रखने का प्रयास कराया जाता है। शारीरिक व्यायाम विद्यार्थियों की न केवल शारीरिक अपितु मानसिक एवं बौद्धिक परिपक्वता में भी अहम भूमिका निभाता है। शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षा के साथ–साथ शरीर व मन को भी मजबूत रखने के लिए ही शारीरिक व्यायाम को महत्वपूर्ण माना गया है। यह शरीर को ही नहीं विद्यार्थियों के मस्तिष्क एवं उनके व्यवहार केउचित मार्गान्तीकरण द्वारा सकारात्मक परिवर्तन लाने का भी कार्य करती है।

प्राचीन काल से ही भारतीय शिक्षा व्यवस्था में शारीरिक शिक्षा व शारीरिक व्यायाम को महत्व दिया जाता रहा है। जहाँ प्राचीन काल में गुरुकुल में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा, योग और व्यायाम कराए जाते थे वहीं आधुनिक काल में शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर शारीरिक व्यायाम से सम्बंधित अध्ययन कराया जाता है। भारत में ऐसा माना जाता है कि बाकी विषयों के साथ–साथ शारीरिक व्यायाम की शिक्षा भी छात्रों को प्रदान की जाए जिससे छात्रों का सर्वागीण विकास किया जा सके। सर्वागीण विकास जैसे– शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, चारित्रिक एवं सामाजिक विकास आदि। जब हमारा शरीर स्वस्थ होगा तभी कुछ सकारात्मक सोंचा जा सकता हैं और उसी सकारात्मक सोंच से ही देश व समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाया जर सकता है।

13.5 विद्यालयी और महाविद्यालयी पाठ्यक्रमों में शारीरिक व्यायामों को सम्मिलित करने के उद्देश्य

विद्यालयी और महाविद्यालयी पाठ्यक्रमों में शारीरिक व्यायामों को सम्मिलित करने के उद्देश्य निम्नलिखित हैं–

- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के इष्टतम स्तर तक कार्य करना।
- विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में सफलता पूर्वक भाग लेने के लिए आवश्यक शारीरिक कौशलों को विकसित करना।
- शारीरिक गतिविधि के माध्यम से आनंद और संतुष्टि का अनुभव करना।
- सामाजिक कौशलों को विकसित करना जो समूह गतिविधियों में समहू कार्य एवं सहयोग के महत्व को प्रदर्शित करे।
- विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों द्वारा ज्ञान और समझ का विस्तार कर स्वंय के एवं और दूसरों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करना।
- स्थानीय और सांस्कृतिक दोनों सन्दर्भों में शारीरिक गतिविधियों को प्रतिबिंबित करने की क्षमता का विकास करना।
- मानव शरीर की कार्यप्रणाली के बारे में ज्ञान एवं समझ प्राप्त करना।
- सकारात्मक एवं उचित स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों का विस्तार करना जिनका आजीवन अभ्यास करके अपक्षयी रोगों को रोका जा सके।

13.6 विद्यार्थी जीवन में शारीरिक व्यायाम का महत्व

शारीरिक व्यायाम विद्यार्थियों के चरित्र एवं व्यक्तित्व को न केवल निखारने का कार्य भी करती है बल्कि उनके भीतर व्याप्त कौशलों का विकास कर उनमें निपुणता लाने का भी कार्य करता है। शारीरिक व्यायाम शरीर से सम्बंधित सभी प्रकार की समस्याओं का निवारण करता है। यह संवेगात्मक एवं भावनात्मक रूप से छात्रों को संतुलित रखने की कला है। इस शिक्षा के द्वारा छात्रों में अनुशासन एवं नैतिक मूल्यों का भी विकास होता है। यह छात्रों का मानसिक एवं बौद्धिक विकास में भी सहायता प्रदान करता है। जीवन में अनुशासन व आत्म अनुशासन लाने के लिए शारीरिक व्यायाम व शारीरिक शिक्षा अति महत्वपूर्ण मानी गई है।

शारीरिक व्यायाम के महत्व के सम्बन्ध में विभिन्न भारतीय विचारकों ने अपने विचार व्यक्त किये हैं। बचपन से ही अखाड़े में जाने और व्यायाम करने के कारण स्वामी विवेकानंद जी का शरीर अत्यंत बलिष्ठ और हृष्ट–पुष्ट था। उनका विचार था कि शिक्षा के साथ–साथ शारीरिक व्यायाम को भी शिक्षा में शामिल जाना चाहिये जिससे बालक का मानसिक और शारीरिक विकास किया जा सके। शारीरिक व्यायाम से मन पर काबू पा सकते हैं एवं जीवन में संतुलन स्थापित कर सकते हैं। स्वामी विवेकानंद जी का विचार था कि बिना स्वस्थ शरीर के आत्म बोध या चरित्र निर्माण संभव नहीं है।

रवीन्द्रनाथ टैगोर जी का मत था कि क्रिया शरीर एवं मस्तिष्क दोनों को शक्ति देती है वे क्रिया के सिद्धांत पर इतना विश्वास करते थे कि अगर कोई बालक शिक्षा प्राप्त करते समय भी उनसे पूंछे –''क्या मै दौड़ आऊँ'' तो वे कहते थे– 'अवश्य' क्योंकि शारीरिक शिक्षा या शारीरिक व्यायाम करने से ही हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और आत्म अनुशासन का विकास होता है।

श्री अरविन्द घोष जी ने तो शिक्षा का दूसरा उद्देश्य प्राण शक्ति का विकास माना जिसका विकास शारीरिक व्यायाम के माध्यम से ही किया जा सकता है। बालक की प्राण शक्ति को सही दिशा में लगाने के लिए यह आवश्यक है कि उसका नैतिक एवं चारित्रिक विकास किया जाए। यह विकास तभी सम्भव है जब इन्द्रियों को असत् से सत् मार्ग की ओर लगा दिया जाए। यह सब शारीरिक व्यायाम एवं योग के माध्यम से ही किया जा सकता है।

शारीरिक व्यायाम विद्यार्थियों को समाज के सहायक तत्व के रूप में तैयार करने का साधन है। भविष्य में समाज के साथ समायोजन कर समाज के विकास में अपना महत्व–पूर्ण योगदान प्रदान करने हेतु तैयार होते हैं। शारीरिक व्यायाम के महत्व को निम्न बिन्दुओं के माध्यम से समझा जा सकता है–

पूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास :– कम उम्र से ही शारीरिक शिक्षा एवं व्यायाम प्रदान करने वाले प्रत्येक विद्यालय के लिए यह महत्वपूर्ण है क्योंकि इसके बिना विद्यार्थियों का सर्वागीण विकास अधूरा है। शारीरिक व्यायाम से मांस पेशियाँ और हड्डियों के विकास में सहायता करती है जो शरीर की स्वस्थता एवं अंततः मानसिक विकास को प्रमाणित करता है।

तनाव से मुक्ति :– आज के समय में विद्यार्थी कक्षा में विभिन्न प्रकार के दबावों और तनावों का सामना कर रहे हैं यदि शिक्षक कक्षा के बाद बच्चों को शारीरिक गतिविधि में लगाता है तो इससे उनका दबाव और तनाव कम हो जाता है और बच्चे भी प्रसन्न होते हैं।

आत्मा विश्वास का निर्माण :– कक्षा या कक्षा से बाहर किसी प्रकार के खेल या शारीरिक गतिविधि में विजय विद्यार्थी को आत्मविश्वास से भर देती है। विशेषकर मितभाषी बच्चे खेल के माध्यम से खुद को अभिव्यक्त करने में सक्षम होते हैं।

पढ़ाई के बोझ से मुक्ति :– भारत में वर्तमान में जो शिक्षा के प्रारूप है उनमे बच्चों को केवल पढ़ाना, रटाना और परीक्षा दिलवाना प्रमुख होता जा रहा है। ऐसे में शारीरिक व्यायाम या शारीरिक गतिविधियों से छात्रों के मानसिक

दबाव को कम किया जा सकता है जो कि छात्रों के व्यक्तित्व को निखारने का कार्य कर सकता है उन्हें पढ़ाई के बोझ से होने वाले दबाव को दूर कर सकती है।

स्वयं की सोंच का विकास :– जब छात्र पर किसी भी प्रकार का मानसिक दबाव नहीं होगा तो वह अपने स्वयं के विचार में परिपक्वता लायेगा और स्वयं सोंच का विकास करेगा और तभी उसके अन्दर नवीन विचार आएंगे। वर्तमान समय की शिक्षा किसी भी छात्र की स्वयं की कोई सोंच नहीं कर पाती है वह केवल लकीर का फकीर मात्र बनकर रह गया है।

13.7 भारतीय शिक्षा व्यवस्था में शारीरिक व्यायाम : ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

पुण्य भूमि भारत वर्ष में शारीरिक व्यायामों की शिक्षा का इतिहास अत्यन्त प्राचीन है क्योंकि सभी विद्याओं में भारत विश्व गुरु रहा है। यहाँ निरोगी काय को प्रथम सुख माना गया है। भारत के अनेक ऋषियों ने आदिकाल में कहा– ''शरीरमांध खलु धर्म साधनम्'' अर्थात यह शरीर ही धर्म का श्रेष्ठ साधन है और उत्तम शरीर शारीरिक शिक्षा से ही प्राप्त होता है। भारत में शारीरिक व्यायाम की शिक्षा के इतिहास को निम्नलिखित कालों में विभक्त किया जा सकता है–

1. सिन्धु घाटी की सभ्यता काल : 3250 ई0 पू0 से 2500 ई0 पू0
2. वैदिक काल : 2500 ई0 पू0 से 1000 ई0 पू0
3. मध्य कालः 1000 ई0 सन् से 1757 ई0
4. आधुनिक काल : (अ) ब्रिटिश काल : 1757 ई0 से 1947 ई0

(ब) सन् 1947 के बाद से अब तक

13.7.1 सिन्धु घाटी सभ्यता काल

सिन्धु घाटी सभ्यता से ही भारत के प्राचीन इतिहास का प्रारम्भ माना जाता है। खुदाई से प्राप्त अवशेषों, मूर्तियों और विभिन्न प्रकार के वस्तुओं से शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों को जोड़ा गया है। खुदाई में पत्थर की गेंदें और पासे मिले हैं जिससे ज्ञात होता है कि इस काल में पासे का खेल होता था। गेंद भी खेली जाती थी। पत्थरों से विभिन्न प्रकार के शारीरिक अभ्यास भी किया जाता था इसके अलावा नृत्य,नौटंकी इत्यादि न केवल मनोरंजन की अपितु शारीरिक अभ्यास की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण था।

13.7.2 प्राचीन काल

इस समय मनुष्य शारीरिक रूप से शक्तिशाली एवं स्वस्थ हुआ करते थे। इस काल में सूर्य नमस्कार धार्मिक गतिविधियों में शामिल था जो कि आज वर्तमान में शारीरिक व्यायाम के रूप में किया जाता है। इस काल में प्राणायाम का प्रचलन शुरू हुआ। ऐसा माना जाता था कि प्राणायाम से फेफड़े मजबूत होते हैं तथा लोग दीर्घायु होते हैं। इस काल में सैन्य प्रशिक्षण काफी लोकप्रिय था क्योंकि आर्यों और अनार्यों में अपनी श्रेष्ठता साबित करने के लिए प्रायः युद्ध हुआ करते थे इसके लिए शारीरक व्यायाम अधिक महत्वपूर्ण था। इस काल में शारीरिक बल के साथ–साथ कुश्ती, धनुष बाण, तलवारबाजी, गदा चलाना, भाला फेकना,रथ चलाना, तीरंदाजी और जल क्रीड़ायें आदि शारीरिक व्यायामों का प्रशिक्षण दिया जाता था।

तक्षशिला एवं नालंदा जैसी संस्थाओं का विकास इसी काल में हुआ जिनमें बौद्धिक ज्ञान के साथ– साथ शारीरिक प्रशिक्षण कार्यक्रम भी अनिवार्य हुआ करते थे। इन्में कुश्ती, तीरंदाजी एवं पर्वतारोहण को विशेष स्थान मिला। नालंदा विश्वविद्यालय में तैराकी, प्राणायाम एवं शारीरिक व्यायाम प्रतिदिन करना अनिवार्य था। गुप्त राजाओं एवं कुषाण राजाओं ने शारीरक गतिविधियों को अत्यधिक महत्व दिया। नालंदा मठ के पास लगभग 10 तैराकी तालाब थे जिसमे छात्र घंटों तैराकी किया करते थे। इस काल में फिटनेस एवं शारीरिक व्यायाम को अधिक महत्व दिया गया था।

13.7.3 मध्यकाल

इस काल को शारीरिक शिक्षा के अध्ययन की दृष्टि से कई भागों में बांटा जा रहा सकता है–

पहला भाग सन् 1000 ई0 से 1525 ई0 तक

दूसरा भाग सन् 1525 ई0 से सन 1757 ई0 तक।

सन 1000 ई0 से 1525 ई0 के दौरान शारीरिक शिक्षा व्यवस्था राजाओं के संरक्षण में गुरुओं के द्वारा संचालित थी। इसमें गुरु व्यायाम के रूप में विभिन्न प्रकार का शारीरिक प्रशिक्षण दिया करते थे। इससे प्रशिक्षण प्राप्त कर शिष्य राजाओं के यहाँ सैनिक के रूप में कार्य करते थे। इन्हें विभिन्न प्रकार के शस्त्रों को चलाने का प्रशिक्षण भी दिया जाता था। इसी काल में एक प्रसिद्ध गुरु राम दास स्वामी हुए जिन्होंने शारीरिक शिक्षा को पूरे विश्व में प्रचारित व प्रसारित किया। इन्होने हनुमान जी के मंदिर बनाकर उसके सामने व्यायामशालाएँ बनवायीं और लोगों को शारीरिक व्यायाम तथा कुश्ती करने का प्रचलन चलाया था। इन्हें भारतीय जिमनेजियम आन्दोलन का पितामाह कहा जाता है। इस काल के दूसरे भाग सन् 1525 से सन् 1757 ई0 में मुख्यतः मुगलों का आधिपत्य था। इस समय सैनिक प्रशिक्षण पर अधिक जोर दिया जाता था। तलवारबाजी, गदाबाजी, घुड़सवारी और कुश्ती आदि गतिविधियों पर विशेष बल था। कुश्ती के साथ–साथ मुक्केबाजी की एक महत्वपूर्ण गतिविधि का प्रारम्भ हुआ तथा इस काल में इसकी प्रतियोगिता प्रचलित हुई। शारीरिक शक्ति एवं मांसपेशियों के विकास के लिए दंड और बैठक किये जाते थे।

13.7.4 आधुनिक काल

इस काल में भारतीय संस्कृति और सभ्यता पर पश्चिमी सभ्यता एवं संस्कृति का प्रभाव पड़ा। परिणाम स्वरुप युवाओं में स्वदेशी खेलों एवं शारीरिक क्रियाओं के प्रति उदासीनता आ गयी और वे अखाड़ो तथा व्यायाम शालाओं से दूर होने लगे। इनकी रूचि अंग्रेजों द्वारा लाये गए खेलों में बढ़ने लगी। प्रारंभ से विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत ड्रिल, मासपीटी आदि का प्रशिक्षण पूर्व सैनिक दिया करते थे, किन्तु धीरे–धीरे वे समाप्त होने लगे तथा बच्चों में आउटडोर खेल जैसे फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट आदि प्रचलित हो गये।

संगठित वैज्ञानिक शारीरिक शिक्षा की शुरुआत भारत में 1920 से एच0 सी0 बक द्वारा मद्रास में वाई0 एम0 सी0 ए0 कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना से हुई। इसी समय शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत स्वदेशी क्रियाओं, लाठी–ठाठी, दण्ड युद्ध, लेजियम, डम्बल, तान–पड़ा, स्वदेशी ड्रिल इत्यादि के लिए सर्टिफिकेट कोर्स शुरू किये गये।

भारत में स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद शारीरिक शिक्षा, खेल, एवं मनोरंजन के विकास के लिए भारत सरकार द्वारा कई योजनाएँ शुरू की गई। यघपि शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा को राज्यों का विषय बनाया गया लेकिन इसकी देख रेख का उत्तरदायित्व केंद्र सरकार पर ही रहा।

सन् 1948 ई0 में शारीरक शिक्षा के लिए ताराचंद समिति का गठन हुआ था। इस समिति ने देश में शारीरिक शिक्षा एवं मनोरंजन के विकास के लिए कई सिफारिशें की जिसमें केन्द्रीय शारीरिक शिक्षा एवं विहार की स्थापना का प्रस्ताव भी शामिल था। इस समिति के मुख्य सुझाव इस प्रकार थे–

i) शारीरिक शिक्षा के प्रशिक्षण के लिए एक केन्द्रीय संस्था की स्थापना

ii) शारीरिक शिक्षा के लिए प्रशिक्षण केंद्र की स्थापना

iii) एक वर्ष के स्नाकोत्तर अभ्याक्रम का प्रारम्भ

केन्द्रीय सलाहकार बोर्ड का गठन (सन 1950)– केंद्र सरकार को शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध निम्नसिफारिशें को देना था–

i) शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम

ii) खेलों के कार्यक्रम एवं

iii) मनोरंजन के कार्यक्रम

iv) युवा वर्ग के अलग–अलग कार्यक्रम

इस बोर्ड ने शारीरिक शिक्षा के लिए डिप्लोमा कोर्स चलाने, लड़के–लड़कियों के लिए अलग–अलग प्रशिक्षण चलाने, सर्टिफिकेट एवं डिप्लोमा पाठ्यक्रम की मान्यता देने तथा शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को राज्य स्तर पर भलीभांति संचालित करने की सलाह दी।इसके अलावा केंद्र एवं राज्य सरकारों द्वारा शारीरिक व्यायामों को बढ़ावा देने हेतु अनेक नीतियों एवं कार्यक्रमों का प्रारम्भ किया गया जैसे–

- एशियाई खेलों का आयोजन
- कोचिंग स्कीम का प्रारम्भ
- अखिल भारतीय खेल परिषद् का गठन
- लक्ष्मी कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन की स्थापना
- खेल एवं युवा कल्याण विभाग की स्थापना

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. शारीरिक व्यायाम का अर्थ बताइये।

....

....

2. स्वामी विवेकानंद ने मध्यकाल से ही शारीरिक अभ्यास पर क्यों बल दिया?

....

....

13.8 विद्यालयों में कराये जा सकने वाले शारीरिक व्यायाम

विद्यालयी वातावरण में की जाने वाली कोई भी शारीरिक गतिविधि या अभ्यास के अंतर्गत वे समस्त गतिविधियाँ जो विद्यालय समय सारिणी के अन्दर विद्यार्थियों के लिए शैक्षणिक निर्देशन में एकीकृत करने के साथ–साथ विशेष रूप से डिजाइन की जाती हैं, सम्मिलित हैं। शारीरिक शिक्षा और अवकाश के अलावा और सभी स्कूल स्तरों (प्रारंभिक, मध्य और उच्च विद्यालय) में शारीरिक गतिविधि के लिए अवसर उपलब्ध कराये जाने चाहिए। कुछ प्रमुख सामान्य शारीरिक अभ्यास एवं गतिविधियाँ निम्न प्रकार हैं

- **टहलना** : टहलना एक प्रकार की हृदय संबंधी शारीरिक गतिविधि है, जो आपकी हृदय गति को बढ़ाती है। इससे रक्त प्रवाह में सुधार होता है और रक्तचाप कम हो सकता है। यह एंडोर्फिन जैसे कुछ हार्मोन जारी करके और पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाकर ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है।

- **नृत्य करना** : नृत्य से पूरे शरीर का वर्कआउट होता है जो वास्तव में मनोरंजक के साथ साथ लाभप्रद भी है। यह संतुलन और समन्वय में मदद करता है। 30 मिनट के नृत्य से 130 से 250 कैलोरी खर्च होती है।
- **तैरना** : तैरना एक अच्छी सर्वांगीण गतिविधि है क्योंकि इसमें पानी के प्रतिरोध में अपने पूरे शरीर को हिलाने की आवश्यकता होती है। यह विद्यार्थी के शरीर से तनाव के प्रभाव को काफी हद तक कम करने में सहायक होता है।
- **दौड़ना** : दौड़ने के लिए टहलने की तुलना में समग्र फिटनेस के उच्च स्तर की आवश्यकता होती है। दौड़ना और टहलना दोनों ही एरोबिक व्यायाम के रूप हैं। एरोबिक का अर्थ है ऑक्सीजन के साथ – शब्द एरोबिक व्यायाम का अर्थ है कोई भी शारीरिक गतिविधि जो रक्त ग्लूकोज या शरीर में वसा के साथ ऑक्सीजन को मिलाकर ऊर्जा पैदा करती है।
- **कूदना** : कूदना एक कुशल सम्पूर्ण शारीरिक वर्कआउट है जिसे कहीं भी किया जा सकता है। यह अभ्यास प्लायोमेट्रिक्स या जंप ट्रेनिंग का हिस्सा है। प्लायोमेट्रिक्स एरोबिक व्यायाम और प्रतिरोध कार्य का एक संयोजन है। इस प्रकार का व्यायाम एक ही समय में हृदय, फेफड़ों और मांसपेशियों को मजबूत करने का कार्य करता है।
- **वजन उठाना** : वजन प्रशिक्षण मांसपेशियों को तनाव प्रदान करता है जो उन्हें अनुकूलित करने और मजबूत होने का कारण बनता है, ठीक वैसे ही जैसे एरोबिक कंडीशनिंग हृदय को मजबूत करती है। वेट ट्रेनिंग फ्री वेट के साथ की जा सकती है एवं वेट मशीन का उपयोग करके भी की जा सकती है ।
- **योग** : योग कैलोरी बर्न करने और मसल्स को संघठित करने के अलावा भी बहुत लाभदायक है है। यह संपूर्ण मन एवं शरीर की व्यायाम है
- **साइकिल चलाना** : साइकिल चलाना मुख्य रूप से एक एरोबिक गतिविधि है, जिससे हृदय, रक्त वाहिकाओं और फेफड़ों की कसरत होती है जिससे समग्र फिटनेस स्तर में सुधार होता है नियमित साइकिल चलाने के स्वास्थ्य लाभों में शामिल हैं कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस में वृद्धि।
- **लॉन की घास काटने की मशीन को धक्का देना** : हृदय संबंधी व्यायाम के लिए यह एक कुशल गतिविधि के रूप में कार्य करता है,
- **स्मार्ट बोर्ड फिटनेस गेम** : स्मार्ट बोर्ड आपके सीखने में शारीरिक गतिविधि को एकीकृत करने के लिए एक बेहतरीन संसाधन है। सबसे बुनियादी स्तर पर, स्मार्ट बोर्ड छात्रों को बोर्ड तक चलने, और बोर्ड के चारों ओर के तत्वों को स्थानांतरित करने के लिए आकर्षित करता है सकते हैं।
- **रेजिस्टेंस बैंड्स के साथ काम करना** : रेजिस्टेंस बैंड चलते–फिरते व्यायाम या छोटी जगहों पर पसीना बहाने के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इनके और भी बहुत उपयोग हैं ।
- **पिकल बॉल** : पिकलबॉल सभी उम्र और कौशल स्तरों के लिए बनाया गया एक मजेदार कोर्ट गेम है। यह टेनिस, बैडमिंटन और पिंग–पोंग आदि खेलों का मिलता जुलता रूप है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. भारत में प्राचीन काल में शारीरिक अभ्यास के स्वरुप पर संक्षेप में प्रकाश डालिए।

....

....

4. विद्यालय में सामान्यतः कराये जा सकने योग्य शारीरिक व्यायामों की सूची बनाइये।

....

....

13.9 सारांश

इस इकाई में हम लोगों ने सामान्य एवं विद्यार्थी जीवन में शारीरिक व्यायाम के महत्व को समझा। शारीरिक व्यायाम जीवन के प्रत्येक पक्ष के विकास से सम्बंधित है चाहे वह जीवन में शारीरिक अनुशासन या मानसिक अथवा सामाजिक। संतुलित विकास के लिए शारीरिक व्यायाम बहुत आवश्यक है यही कारण है कि शारीरक व्यायाम को भारत में प्राचीन काल से ही शिक्षा व्यवस्था, पाठ्यक्रम एवं पाठ्यक्रमेत्तर क्रियाओं में शारीरक अभ्यास एवं व्यायाम गतिविधियों को प्रमुखता से स्थान दिया गया। बाल्यकाल तक की शिक्षा को तो पूर्ण रूप से शारीरिक खेल एवं क्रियाओं तक सीमित रखा गया ताकि बचपन से ही बालक का शरीर स्वस्थ एवं सुडौल बन सके। वर्तमान समय में भी विद्यालय एवं महाविद्यालयी स्तर पर अनेक खेल कूद प्रतियोगितओं एवं क्रियाओं को पाठ्यक्रम में विभिन्न शिक्षा नीतियों चाहें वो नई शिक्षा नीति 1986 हो या 2020 में प्रमुखता से पाठ्यक्रमों में स्थान दिया गया है।

13.10 अभ्यास के प्रश्न

1. स्वस्थ शारीरिक विकास ही स्वस्थ मानसिक विकास का आधार होता है। व्याख्या कीजिए।
2. मानसिक खेलों में खेलकूद आदि शारीरिक गतिविधियों को सम्मिलित किये जाने का क्या औचित्य है? विवेचना कीजिए।
3. श्री अरविन्द के सर्वांग योगदर्शन में शारीरिक व्यायाम को क्यों स्थान दिया गया है। स्पष्ट कीजिए।

13.11 चर्चा के बिन्दु

1. जीवन में शारीरिक व्यायाम से होने वाले लाभों की चर्चा कीजिए।
2. प्राचीन काल में शारीरिक व्यायाम से होने वाली गतिविधियों की चर्चा कीजिए।

13.12 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. शारीरिक व्यायाम का अर्थ, उद्देश्य पूर्ण ढंग से निरंतर की जाने वाली लक्ष्य आधारित शारीरिक गतिविधि से है।

2. स्वामी विवेकानंद का मानना था कि शारीरिक अभ्यास हमारे मन को काबू करने में सहायता करता है अर्थात शारीरिक अनुशासन का सीधा सम्बन्ध मानसिक अनुशासन एवं इंद्रिय निग्रह से है बिना स्वस्थ शरीर के आत्मबोध अथवा चरित्र निर्माण संभव नहीं है।

3. सिन्धु घाटी एवं मोहनजोदड़ो सभ्यता के अवशेषों से प्रमाणित हुआ है कि प्राचीन काल में विभिन्न शारीरिक अभ्यास जैसे तैराकी, घुड़सवारी, तीरंदाजी, दौड़ना इत्यादि को सामन्य जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त था।
4. विद्यालयों में अनके प्रकार के शारीरिक अभ्यास संबधी क्रियाएं करायी जा सकती हैं जैसे पीटी ड्रिल, नृत्य, खेलकूद प्रतियोगिताएं यथा क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, वॉलीबाल स्केट्स इत्यादि।

13.13 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. विवेकानंद, स्वामी (1997), शिक्षा, नागपुर : रामकृष्ण मठ।
2. चौधरी, अनीता एवं अन्य (2020), योग शिक्षा, लखनऊ : ठाकुर पब्लिकेशन।
3. पाण्डेय, रामशकल (1999), विश्व के श्रेष्ठ शिक्षाशास्त्री, आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।

इकाई – 14 : ध्यान एवं योगासन

इकाई की संरचना

14.1 प्रस्तावना

14.2 इकाई के उद्देश्य

14.3 ध्यान का अर्थ एवं परिभाषाएँ

14.4 ध्यान के प्रकार

14.4.1 मनोदशा के आधार पर ध्यान के प्रकार

14.4.2 पारम्परिक आधार पर ध्यान के प्रकार

14.4.3 ध्यान के अन्य प्रकार

14.5 ध्यान का महत्व

14.6 प्रभावपूर्ण ध्यान हेतु ध्यातव्य बिंदु

14.7 योगासन का अर्थ

14.8 योगासन का महत्व

14.9 योगासनों का वर्गीकरण

14.9.1 शारीरिक मुद्रा के आधार पर वर्गीकरण

14.9.2 शारीरिक अवस्था के आधार पर वर्गीकरण

14.9.3 योग शास्त्रों के आधार पर वर्गीकरण

14.10 योगासन के समय ध्यान देने योग्य तथ्य

14.11 सारांश

14.12 अभ्यास के प्रश्न

14.13 चर्चा के बिन्दु

14.14 बोध प्रश्नों के उत्तर

14.15 कुछ उपयोगी पुस्तकें

14.1 प्रस्तावना

मानव में विभिन्न शक्तियों का समुच्चय उपलब्ध हैं। प्रत्येक शक्ति के विकास के अपने विधि–विधान हैं। हमारी जीवन शक्ति इन सभी शक्तियों का संगम होती है। ध्यान एक विज्ञान है जो मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास में सहायता कर उसे अपने संपूर्ण अस्तित्व का स्वामी बनाने में सक्षम बनाता है। जब कोई मनुष्य ध्यान का अभ्यास प्रारंभ करता है तब वह वस्तुतः अपने अस्तित्व और अपने व्यक्तित्व के प्रत्येक आयाम के विकास की प्रक्रिया में गतिशीलता लाना प्रारंभ करता है। ध्यान का अभ्यास आगे बढ़ने के साथ मन शांत हो जाता है जिसको योग की भाषा में चित्त शुद्धि कहा जाता है। ध्यान में साधक अपने शरीर, वातावरण को भी भूल जाता है और समय का भान भी नहीं रहता। उसके बाद समाधिदशा की प्राप्ति होती है। योगग्रंथो के अनुसार ध्यान से कुंडलिनी शक्ति को जागृत किया जा सकता है और साधक को कई प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त होती है।

14.2 इकाई के उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. ध्यान एवं आसन के अर्थ एवं परिभाषा को जान सकेंगे।
2. ध्यान के प्रकारो से परिचित हो सकेंगे।
3. ध्यान एवं आसन के महत्व को समझ सकेंगे।
4. ध्यान एवं योगासन की उचित विधि को जान सकेंगे ।
5. प्रभावपूर्ण ध्यान एवं आसन का दैनिक जीवन में प्रयोग कर सकेंगे।

14.3 ध्यान का अर्थ एवं परिभाषाएँ

मानव जीवन के दैनिक क्रियाकलापों में ध्यान किसी कार्य को उचित तरीके के सम्पादित करने का पर्याय समझा जाता है। परिवार समाज या गुरुजनों द्वारा अपने से छोटे सदस्यों को किसी कार्य को विधिवत करने के रूप में यथा – ध्यान से चलो, ध्यान से पढ़ो इत्यादि। यद्यपि ध्यान अपने वास्तविक अर्थ में इससे सर्वथा पृथक है। ध्यान योग साधना का महत्वपूर्ण अंग है चाहे भौतिक उन्नति हो अथवा आध्यात्मिक उन्नति– ध्यान बहुत आवश्यक है।

ध्यान को राजयोग अर्थात अष्टांग योग की सातवीं सीढ़ी कहा गया है। ध्यान के बिना किसी भी प्रकार की साधना संभव नहीं। ध्यान के माध्यम से ही हम अलौकिक ईश्वरीय सत्ता के संपर्क में आते हैं क्योंकि ध्यान के माध्यम से मानव अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित करके अपने मन की परिधि को कम करता है और एक स्तिथि ऐसी आती है जब ये एक बिंदु पर केन्द्रित होकर अलौकिक सत्ता से एकाकार होती है। ध्यान के द्वारा हमारी आत्मिक चेतना अंतःकरण इन्द्रिय, मन, बुद्धि एवं अहंकार में संचित संस्कारों को बहार निकलने का कार्य किया जाता है जिससे हमारा चित्त शुद्ध रूप में स्थिर होता है ।

'ध्यान' शब्द की व्युत्पत्ति 'ध्यैयित्तायाम' धातु से हुई है जिसका तात्पर्य है –चिंतन करना। लेकिन ध्यान का अर्थ 'चित्त को एकाग्र करना' अर्थात् उसे एक लक्ष्य पर स्थिर करना भी है। दूसरे शब्दों में, किसी विषय पर एकाग्रता या चिंतन की क्रिया 'ध्यान' कहलाती है। यह एक मानसिक प्रक्रिया है जिसके अनुसार किसी वस्तु की स्थापना ध्याता द्वारा अपने मनरू क्षेत्र में की जाती है फलस्वरूप मानसिक शक्तियों का एक स्थान पर केन्द्रीयकरण होने लगता है।

सामान्यतः ईश्वर या परमात्मा में ही अपना मनोनियोग इस प्रकार करना कि केवल उसमें ही साधक निमग्न हो और किसी अन्य विषय की ओर उसकी वृत्ति आकर्षित न हो ध्यान कहलाता है। ध्यान किया नहीं जाता परन्तु

धारणा करते–करते ध्यान लग जाता है, अतः धारणा की उच्च अवस्था ध्यान है। महर्षि पतंजलि ध्यान को इस प्रकार परिभाषित करते है–

'तत्र प्रत्यैक तानता ध्यानम'

(पतंजलि योग सूत्र 2)

"जहाँ चित्त को लगाया जाये उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। "अर्थात् जिस ध्येय वास्तु में चित्त को लगाया जाये, उसी में चित्त का एकाग्र हो जाना, एक ही प्रकार की वृत्ति का प्रवाह चलना, उनके बीच में किसी दूसरी वृत्ति का न उठाना, ध्येय विषयक ज्ञान या वृत्ति का लगातार एक जैसा बना रहना ही ध्यान' है।

यह योग के आठ अंगो–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, में से सातवां अंग है जो यह समाधि–सिद्धि के पूर्व की अवस्था है। मन को ध्येय विषय पर स्थिर कर लेने को ध्यान कहते हैं।

ध्यान से आत्म साक्षात्कार होता है इसीलिए ध्यान को 'मोक्ष का द्वार' कहा जाता है। ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है जिसकी आवश्यकता हमें लौकिक जीवन में भी है और अलौकिक जीवन में भी। ध्यान को सभी दर्शनों, धर्मों व संप्रदायों में श्रेष्ठ माना गया है। सभी योगी ध्यान की तैयारी स्वरूप अलग–अलग विधियाँ अपनाते हैं। अनेक महापुरुषों ने ध्यान के ही माध्यम से अनेक महान कार्य संपन्न किए जैसे– भगवान बुद्ध, स्वामी विवेकानंद, स्वामी दयानंद सरस्वती, स्वामी रामकृष्ण परमहंस एवं श्री अरविन्द आदि। निज स्वरूप को मन से तत्वतरू समझ लेना ही ध्यान होता है। ध्यान करते करते जब चित्त ध्येयकार में परिणत हो जाता है, तब उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है। ध्यान के माध्यम से क्लेशों की स्थूल वृत्तियों का नाश हो जाता है। ध्यान की कुछ परिभाषाएँ इस प्रकार हैं –

• **सांख्य सूत्र के अनुसार – ध्यानं निर्विषयं मनरू।। 6/25**

अर्थात् मन का विषय रहित हो जाना ही ध्यान है।

• **पंडित आचार्य श्रीराम शर्मा** ने किसी आदर्श लक्ष्य या इष्ट निर्धारित करके उसमें तन्मय होने को ध्यान कहा हैं।

• **आदिशंकराचार्य के अनुसार – अचिन्तैव परं ध्यानम्।।**

अर्थात, किसी भी वस्तु पर विचार न करना ध्यान है।

• **महर्षि व्यास के अनुसार– जब आत्मा चित्त से पृथक न रहे**

अर्थात चित्त चेतन से ही युक्त रहे, कोई पदार्थान्तर न रहे वह अवस्था ध्यान है ।

• **तत्वार्थ सूत्र के अनुसार– उत्तमसघनस्येकाग्राचिन्ता निरोधो ध्यानगन्तमुहुर्वाति। –त.सू. 9/27**

अर्थात् एकाग्रचित्त और शरीर, वाणी और मन के निरोध को ध्यान कहा गया है।

• **गरूड़ पुराण के अनुसार– ब्रह्मात्म चिन्ता ध्यानम् स्यात्।।**

अर्थात ब्रह्म और आत्मा के चिन्तन को ध्यान कहते हैं।

ध्यान की कुछ अन्य व्यावहारिक परिभाषाएँ इस प्रकार हैं –

1. ध्यान अंतस्चेतना (मन) को परमात्म चेतना तक पहुँचाने का सहज मार्ग है।
2. ध्यान क्लेशों को पराभूत करने की विधि का नाम है।
3. मन को श्रेष्ठ विचारों में स्नान कराना ही ध्यान है।
4. ध्यान बिखरी हुई शक्ति को एकाग्रता के द्वारा लक्ष्य विशेष की ओर नियोजित करना है।

5. ध्यान और योग में कोई अंतर नही है बल्कि ध्यान, योग का ही एक अंग है। आसन और प्राणायाम सिर्फ योग सिद्ध करने के साधन हैं।

14.4 ध्यान के प्रकार

ध्यान के प्रकारों का वर्गीकरण कई आधारों पर किया गया है जैसे – व्यक्ति की मनोदशा के आधार पर, परंपरागत आधार पर इत्यादि।

14.4.1 मनोदशा के आधार पर ध्यान के प्रकार– व्यक्ति की मनोदशा के आधार पर मूलतः ध्यान को चार भागों में बांटा जा सकता है–

(क) दृष्टा या साक्षी ध्यान,
(ख) श्रवण ध्यान,
(ग) प्राणायाम ध्यान और
(घ) भृकुटी ध्यान

ध्यान देने योग्य बात है कि उक्त चार तरह के ध्यान के हजारों उप प्रकार हो सकते हैं। उक्त चारों तरह का ध्यान लेटकर, बैठकर, खड़े रहकर और चलते–चलते भी कर सकते हैं। योग और हिन्दू धर्म में ध्यान के अनेकों प्रकार बताएं गए हैं जो प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा के अनुसार हैं। भगवान शंकर ने माँ पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे जो विज्ञानभैरव तंत्र में संग्रहित हैं।

(क) दृष्टा या साक्षी ध्यान

ऐसे लाखों लोग हैं जो देखकर ही सिद्धि तथा मोक्ष के मार्ग पर चले गए। इसे दृष्टा भाव या साक्षी भाव में ठहरना कहते हैं। बोधपूर्वक अर्थात चेतना पूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्टा ध्यान है।

(ख) श्रवण ध्यान

आंख और कान बंदकर भीतर से उत्पन्न होने वाली ध्वनियों को ध्यान पूर्वक सुनना ही श्रवणध्यान है। जब यह सुनना गहरा होता जाता है तब धीरे–धीरे नाद अर्थात ॐ का स्वर सुनाई देने लगता है।

(ग) प्राणायाम ध्यान

आँखे बंद कर दबाब डाले बिना यथासंभव गहरी श्वास लेना तथा छोड़ना साथ ही आती–जाती प्रत्येक सांस के प्रति सजग रहना यही प्राणायाम ध्यान की सरलतम और प्राथमिक विधि है।

(घ) भृकुटी ध्यान

आंखें बंद करके दोनों भौंओं के बीच स्थित भृकुटी पर ध्यान लगाकर पूर्णतरू बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना, चेतना पूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भृकुटी ध्यान है। कुछ दिनों बाद इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली ज्योति का प्रकटन होता है।

14.4.2 पारंपरिक आधार पर ध्यान के प्रकार– घेरण्ड संहिता में ध्यान के तीन पारम्परिक प्रकार बताये गये हैं जो निम्नवत हैं–

(क) स्थूल ध्यान।
(ख) ज्योतिर्ध्यान।

(ग) सूक्ष्म ध्यान।

(क) स्थूल ध्यान– स्थूल चीजों के ध्यान को स्थूल ध्यान कहते हैं– जैसे सिद्धासन में बैठकर आंख बंदकर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित हृदय चक्र पर ध्यान देना ही स्थूल ध्यान है। इस ध्यान में कल्पना का महत्व है।

(ख) ज्योतिर्ध्यान– मूलाधार और लिंगमूल के मध्य स्थान में कुंडलिनी सर्पाकार में स्थित है। इस स्थान पर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतिर्ध्यान है।

(ग) सूक्ष्म ध्यान– साधक सांभवी मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए कुंडलिनी का ध्यान करे, इस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।

14.4.3 ध्यान के अन्य प्रकार

उपरोक्त वर्गीकरण के अतिरिक्त ध्यान का वर्गीकरण निम्नवत भी किया जाता है–

(क) सगुण ध्यान

(ख) निर्गुण ध्यान

(क) सगुण ध्यान– जब ध्यान का विषय त्रिगुणात्मक हो तो वह ध्यान सगुण ध्यान कहलाता है इसके अंतर्गत अपने इष्टदेव या महापुरुष के स्वरुप का ध्यान चित्र या मूर्ति के माध्यम से किया जाता है।

सगुण ध्यान दो प्रकार का होता है –

- **पादस्थ ध्यान–** इसमें अपने इष्ट देव के चरणों का ध्यान किया जाता है।
- **रूपस्थ ध्यान–** इसके अंतर्गत अपने इष्ट के सम्पूर्ण स्वरुप का ध्यान किया जाता है।

(ख) निर्गुण ध्यान– जब ध्यान का विषय निर्मल ज्योति स्वरुप निर्गुण परम ब्रह्म होता है तो ऐसा ध्यान निर्गुण ध्यान कहलाता है। निर्गुण ध्यान को भी दो भागों में वर्गीकृत कर सकते हैं–

नासाग्र ध्यान– जन नासिका के अग्रभाग पर दोनों नेत्रों की ज्योति का केन्द्रित कर निर्मल ज्योति के स्वरुप का ध्यान किया जाता है।

भ्रूमध्य ध्यान– जब दोनों नेत्रों के बीच ललाट के मध्य नासिका से ऊपर जिस स्थान पर तिलक टीका लगाया जाता है वहां नेत्र ज्योति को केन्द्रित करके निर्मल ज्योतिस्वरूप पर चित्त को एकाग्र किया जाता है।

14.5 ध्यान का महत्व

ध्यान की महता इस तथ्य से सिद्ध होती है की महर्षि पतंजलि ने माना है कि संयम की स्थिरता से ना केवल प्रज्ञा दीप्ति अर्थात् विव के ख्याति का उदय होता है अपितु अनेक अनेक अन्य सिद्धियों की भी प्राप्ति होती है।

श्रीमद् भग्वद्गीता में ध्यान की महत्ता का वर्णन इस प्रकार किया गया है –

''यथा दीपो निवातस्थो नेगंते सोपमा स्मृता।

योगिनो यतचित्तस्य युंजतो योगमात्मनरू।। 6/19

जिस प्रकार वायुरहित स्थान मे स्थित दीपक की लौ चलायमान नहीं होती, वैसी ही उपमा परमात्मा के ध्यान में लगे हुए योगी के जीते हुए चित्त की कही गई है।

घेरंड संहिता में भी ध्यान की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा गया है –

"ध्यानात्प्रत्यक्षं आत्मनरू" 1/11

अर्थात् ध्यान से अपनी आत्मा का प्रत्यक्ष हो जाता है। दूसरे शब्दों में, ध्यान के द्वारा आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है। इस प्रकार हम यह समझ सकते है कि ध्यान का योग साधना में बहुत महत्व है जिसे निम्न रूपों में समझा जा सकता है –

- ध्यान मन व अवचेतन मन की भ्रांतियों और भ्रमों से छूटने का सरल मार्ग है। इसकी सहायता से विषयों के आकर्षण ध्वस्त होते हैं और विघ्नों, विकारों से मुक्त होने का अडिग संकल्प बनता है।
- ध्यानस्थ रहकर नकारात्मक मनोभावों पर नियंत्रण का अभ्यास होता है। व्यक्तित्व के विचलन पर इस विधि से विजय प्राप्त करना बड़ा सार्थक है। यह स्वयं के लिए स्वयंभूत होने का मूल्यवान मार्ग है।
- जीवन में ध्यान का बहुत अधिक महत्व है। मनुष्य की सामान्य जीवनचर्या ध्यान द्वारा नवीन दृष्टि प्राप्त करती है। इस दृष्टि में जीवन के पूर्वाग्रहों का जो वैयक्तिक विश्लेषण होता है, वह सोचने–समझने के लिए व्यक्ति को बौद्धिक स्वतंत्रता प्रदान करता है।
- ध्यान के द्वारा सूक्ष्म मन के अनुभवों को स्पष्ट किया जाता है। जैसे–जैसे मनुष्य अपने भीतर, सूक्ष्म अनुभवों को जानने में सक्षम होता जाता है वह अन्तर्मुखी होता जाता है, यही आत्म साक्षात्कार की अवस्था है। आत्म साक्षात्कार का तात्पर्य यहाँ पर सीधा ईश्वर से सम्वन्ध नहीं, वरन् स्वयं के अनुसंधान से है। ध्यान स्वयं को पहचानने की प्रक्रिया है, स्वयं का साक्षात्कार होना, स्वयं को जानना ध्यान के द्वारा ही संभव है। ध्यान प्राचीन, भारतीय ऋषि–मुनियों, तत्तवेत्ताओं द्वारा प्रतिपादित अनमोल ज्ञान–विज्ञान से युक्त एक विशिष्ट पद्धति है, इसके द्वारा मनुष्य का समग्र उत्थान, विकास एवं उत्कर्ष संभव है।
- भौतिक कार्यो में असफल होने पर भी अवचेतन मन में नित नई सफलता की कामना करना और असफलताओं पर वाह्य जगत की नकारात्मक प्रतिक्रियाओं से विमुख रहना ध्यानाभ्यास से ही संभव है।
- ध्यान व्यक्ति को जीवनभर मंगलाचरण करने का संबल देता है, जिससे विकारों का शमन होता है। ध्यान की गंभीर स्थिरता व्यक्ति के चारों ओर सकारात्मक स्थितियों का निर्माण करती है। इससे क्रोध, काम, लोभ और मोह के बंधनों से मुक्ति मिलती है।
- ध्यान से सधे व्यक्तित्व को अनेक जन कल्याणकारी कार्यों में लगाया जा सकता है। अलग–अलग उद्यम करने वाले लोग ध्यान से अर्जित अपनी व्यक्तिगत उपयोगिताओं का दिशा शोधन कर उन्हें जनोन्मुखी बना सकते हैं।
- ध्यान अग्नि की तरह है बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान धर्म और योग की आत्मा है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एक मात्र विकल्प है।
- विश्व को ध्यान की आवश्यकता है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहिनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों के भीतर झांककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत जीना छोड़ देता है।

- ध्यान मौन कर देता है। ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे, तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बाते करते रहते हैं समस्याओं का समाधान बहस में नहीं ध्यान में है।
- मन में एक साथ कई विचार चलते रहते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

14.6 प्रभावपूर्ण ध्यान हेतु ध्यातव्य बिंदु

- **उचित स्थान**– ध्यान हेतु स्थान पवित्र, नीरव एवं शांत होना चाहिये जहाँ साधक अलग से बैठकर निर्बाधित रूप से ध्यान कर सकें।
- **उचित समय**– सूर्योदय के समय का ध्यान मन व शरीर में शक्ति का संचार कर सकता है। सुबह का मात्र २० मिनट ध्यान का गहरा ध्यान पूरी दिनचर्या के लिए एक दिशा निर्धारित कर देता हैं। पूरे दिन एकाग्र, शांत व संतुलित अनुभव होता है। तनाव सुबह के ध्यान का अभ्यास जीवन में बहुत से सकारात्मक परिवर्तन लाता है। यद्यपि रात्रि, या संध्या का समय भी ध्यान के लिए अनुकूल माना गया है तथापि प्रातः बेला में ध्यान को वरीयता दी गयी है।
- **उचित आसन**– ध्यान करने के लिए पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठा जा सकता है।

  परमहंस योगानन्दजी ने ध्यान के लिए निम्न प्रकार से आसन लगाना बताया है– एक बिना हत्थे की एक कुर्सी पर या जमीन पर ऊनी कम्बल या सिल्क का आसन बिछा कर पालथी मारकर इस प्रकार बैठना चाहिए कि पैर जमीन पर सपाट रखें हों। मेरुदंड सीधा हो, पेट अंदर की ओर, छाती बाहर की ओर, कंधे पीछे की ओर तथा ठुड्डी जमीन के समानान्तर हो। हथेलियाँ ऊपर की ओर रखते हुए, दोनों हाथों को जांघ और पेट के संधि स्थल पर रखना चाहिए कि शरीर को झुकने से रोका जा सक। यह स्थिति चेतना के प्रवाह को नीचे की ओर खींचने वाले धरती के सूक्ष्म प्रवाहों को अवरुद्ध करती है।
- **सीधा मेरुदंड**– ध्यान की अवस्था में मेरुदंड सीधा होना चाहिए। जब साधक अपने मन और प्राणशक्ति को मेरुदंड में चक्रों से होते हुए उधर्व चेतना की ओर भेजने के लिए प्रयासरत होता है तो उसे अनुचित आसन के कारण मेरुदंड की नाड़ियों में होने वाली सिकुड़न व संकुचन से बचना चाहिए।
- **उचित पद्धति**– साधक अपने गुरु के मार्गदर्शन और अपनी रुचि के अनुसार कोई भी पद्धति अपनाकर ध्यान कर सकता है। ध्यान के साथ मन को एकाग्र करने के लिए प्राणायाम, नामस्मरण (जप), त्राटक का भी सहारा लिया जा सकता है। ध्यान में हृदय पर ध्यान केन्द्रित करना, ललाट के बीच अग्र भाग में ध्यान केन्द्रित करना, स्वास–उच्छवास की क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करना, इष्टदेव या गुरु की धारणा करके उसमे ध्यान केन्द्रित करना, मन को निर्विचार करना, आत्मा पर ध्यान केन्द्रित करना जैसी कई पद्धतियाँ है। ध्यान के साथ प्रार्थना भी की जा सकती है। ध्यान के दिनों में साधक को दैनिक जीवन में सदाचार, सद्विचार, यम, नियम का पालन और सात्विक भोजन आदि नियमो का पालन गंभीरता पूर्वक करने चाहिए इससे इस यात्रा में सरलता प्राप्त होती है।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. ध्यान के पारंपरिक प्रकारों का वर्णन कीजिये।

....

....

2. ध्यान करते समय किन महत्वपूर्ण तथ्यों का ध्यान रखना चाहिए?

....

....

14.7 योगासन का अर्थ

योगासन शब्द संस्कृत के दो शब्दों से बना है, योग एवं आसन। योग का अर्थ है संयुक्त होना या जुड़ना अर्थात् आन्तरिक अस्तित्व के साथ एकाकार होना एवं उसका अनुभव प्राप्त करना। यह एकात्मकता तब आती है जब हम उस सर्वोच्च सत्ता में अपने शरीर और मन के दोहरेपन का विलय कर देते हैं। और आसन का अर्थ है शरीर की मुद्राएं। अर्था त्शारीर का उस अवस्था में होना जब शरीर व मन प्रफुल्लित, शांत एवं आराम दायक स्थिति में रहे।

योग वह विज्ञान है जिसके द्वारा व्यक्ति वास्तविकता को जानने के प्रति अग्रसर होता है। योगासन का अंतिम उद्देश्य अंतिम सच्चाई को प्राप्त करना है। योग धर्म नहीं है अपितु वह साधन है जिसके माध्यम से मनुष्य अपनी अदृश्य और सुप्त शक्तियों पर नियंत्रण करना सीखता है। यह स्वयं के अस्तित्व को पूर्णत जानने का एक साधन है, वाह्य दुनिया में रहते हुए अपने विचारों की अर्न्त यात्रा रुपी साधना द्वारा योगी जीवन को इतना नियंत्रित तथा सन्तुष्ट बना देता है कि अन्तिम समय में उसको को कोई दुःख या अभाव नहीं होता। योग शरीर के साथ–साथ मानसिक क्रियाकलापों की पुनर्शिक्षा है।

'आसन' से अभिप्राय शरीर की विशेष मुद्रा से है जिससे शरीर को स्थायित्व तथा मन को ठहराव मिलता है। आसन नाड़ियों व आँतों की सफाई करता है, शरीर में सबलता लाता है तथा मन को शक्ति देता है। शरीर के आन्तरिक व बाहरी अंगों को स्वस्थ रखने में योगासन भली भांति सहायक है। जब तक शरीर के आन्तरिक तथा बाह्य अंग उचित स्थिति में न हों तब तक कोई क्रिया उत्तम परिणाम नहीं दे सकती।

शरीर और मन में गहरा सम्बन्ध है। आसनों के अभ्यास से व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक विकलांगताएँ दूर हो जाती हैं। यह शरीर मन और आत्मा का सम्पूर्ण संतुलन वाली वाली अवस्था है। योगासन का अभ्यास इसलिए आवश्यक है ताकि लम्बे समय तक बिना कष्ट के किसी विशेष शारीरिक मुद्रा में स्थिरता की योग्यता प्राप्त की जा सके। इस प्रकार "विशेष मुद्रा में शरीर में स्थिर कर अपने मन (चित्त) की वृत्तियों पर नियंत्रण करने की कला योगासन है।

14.8 योगासन का महत्व

मानव जीवन में योगासन का महत्व अनेक कारणों से है जिन्हें निम्नलिखित बिन्दुओं के माध्यम से समझा जा सकता है–

- इसके द्वारा मनुष्य का शारीरिक, मानसिक तथा अध्यात्मिक विकास होता है।

- योगासन की क्रिया से शरीर में रक्त संचार सुचारू रूप से होता रहता है। जो स्वस्थ्य शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक है। योगासन श्वास क्रिया का नियमन करते हैं हृदय फेफड़ों को बल देते हैं रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।
- योगासन करने से शरीर की हड्डियाँ, मस्तिष्क, फेफड़े, यकृत, गुर्दे आदि का व्यायाम होता है जिससे ये स्वस्थ व क्रियाशील बने रहते हैं। योगासन द्वारा शरीर में लचक पैदा होती है जिससे व्यक्ति में फुर्तीलापन आता है तथा जीवन शक्ति बढ़ती है।
- यह शरीर और मन को तरोताजा करने उनकी खोई शक्ति की पूर्ति करने तथा आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण हैं योगासनों से धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति और ताजगी मिलती है इससे ऊपर उठने वाली प्रवृतियां जागृत होती हैं जिससे आत्म सुधार के प्रयास बढ़ जाते हैं जिससे मन और शरीर को स्थाई तथा संपूर्ण स्वास्थ्य मिलता है ।
- योगासनों से आंतरिक ग्रंथियां अपना कार्य अच्छी तरह कर पाती हैं और युवावस्था बनाए रखने में सहायक होती हैं योगासन मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई शक्ति की पूर्ति करते हैं।
- आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं रोगों से रक्षा करते हैं आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है आसनों का निरंतर अभ्यास करने वाले व्यक्ति को चश्मे की आवश्यकता नहीं पड़ती है ।
- आसन शरीर के पांच मुख्य अंगो– स्नायु तंत्र, रक्ताभिगमन तंत्र, श्वासोच्छवास तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रुप से संचालन करते हैं जिससे शरीर स्वस्थ बना रहता है और कोई विकार अथवा रोग शरीर में उत्पन्न नहीं होता ।
- योगासन व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आत्मिक विकास के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
- शरीर को संतुलित बनाने, मोटापा दूर करने आदि में योगासन बहुत उपयोगी है।
- योगासन करने से व्यक्ति की आयु लम्बी होती है, विकारों को शरीर के बाहर करने की अद्भुत शक्ति मिलती है तथा शरीर में कोशिकाएँ अधिक बनती हैं और टूटती कम हैं।
- योगासन से शक्ति में वृद्धि होती है तथा व्यक्ति में अपनी इन्द्रियों को वश में करने की क्षमता विकसित होती है। जीवन में सकारात्मक विचार आते हैं, सफलता पाने में मदद मिलती है तथा उम्र के प्रभाव को कम किया जा सकता है।

14.9 योगाासनों का वर्गीकरण

आसनों का वर्गीकरण अनेक प्रकार से किया जाता है। वर्तमान समय में शारीरिक मुद्रा, शारीरिक अवस्था एवं योग शास्त्रों के आधार पर किया जाता है। जिनका विवरण निम्नवत है–

1. शारीरिक मुद्रा के आधार पर
2. शारीरिक अवस्था के आधार पर
3. योग शास्त्रों के आधार पर

14.9.1 शारीरिक मुद्रा के आधार पर वर्गीकरण

शारीरिक मुद्रा के आधार पर वर्गीकरण निम्न प्रकार से किया जा सकता है –

- बैठकर किए जाने वाले आसन
- पीठ के बल लेट कर किये जाने वाले आसन

- पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन और
- खड़े होकर किए जाने वाले आसन

इन चार प्रकार के आसनों में से कुछ आसान ऐसे हैं जिन्हें बैठ कर, लेट कर और खड़े रहकर तीनों तरीके से किया जा सकता है इसके अलावा कुछ ऐसे आसान है जिन्हें हाथ के पंजों के बल या पैर के घुटनों के बल पर किया जाता है

- **बैठकर किए जाने वाले आसन**– पद्मासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, वक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, गोरक्षासन, पर्वतासन इत्यादि।
- **लेट कर किए जाने वाले आसन**– हलासन, अर्धहलासन, सर्वांगासन, पवनमुक्तासन, नौकासन, दीर्घ नौकासन, वज्रासन, प्राण मुक्त आसन, मर्कटासन इत्यादि।
- **पेट के बल लेट कर किए जाने वाले आसन**– मकरासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन, विपरीत नौकासन, चतुरंग, दंडासन, इत्यादि।
- **खड़े होकर किए जाने वाले आसन**– ताड़ासन, वृक्षासन, अर्धचक्रासन, चक्रासन, चंद्रनमस्कार, चंद्रासन, मेरुदंड आसन, अष्टावक्र आसन, उत्थान बैठक आसन, अंजनी आसन, त्रिकोणासन, नटराज आसन इत्यादि।
- **अन्य आसन**– शीर्षासन, मयूरासन, सूर्य नमस्कार, वृश्चिक आसन, मोक्ष आसन, आसन चक्र, वज्रासन, चक्रबंधन, शंख आसन इत्यादि।

14.9.2 शारीरिक अवस्था के आधार पर वर्गीकरण

शारीरिक अवस्था के आधार पर आसनों का वर्गीकरण निम्न प्रकार से किया जा सकता है–

- गतिशील आसन तथा
- स्थिर आसन

गतिशील आसन वे आसन हैं जिनके अभ्यास के समय शरीर गतिशील रहता है **स्थिर आसन** वे आसन हैं रमें अभ्यास के समय शरीर में बहुत कम या न के बराबर गति होती है

14.9.3 योग शास्त्रों के आधार पर वर्गीकरण

योग शास्त्रों के आधार पर आसनों का वर्गीकरण निम्न प्रकार से है –

- **पशु–पक्षी आसन**– पहले प्रकार के आसन जो पशु पक्षियों के उठने बैठने चलने फिरने या उनकी आकृति के आधार पर बनाए गए हैं जैसे भुजंग, मयूर, मत्स्यगरुड़, सिंह, मकर इत्यादि।
- **वस्तु आसन**– दूसरी प्रकार के आसन जो विशेष वस्तुओं के अंतर्गत आते हैं जैसे हल, धनुष, चक्र, वज्र, नौका आदि।
- **प्रकृति आसन**– तीसरी प्रकार के आसन वनस्पति तथा वृक्षों पर आधारित हैं जैसे पद्मासन, लतासन, ताड़ासन, पर्वतासन इत्यादि।
- **अंग आसन**– चौथी तरह के आसन विशेष अंगों को पुष्ट करने वाले तथा अंगों के नाम से संबंधित हैं जैसे शीर्षासन, एकपाद ग्रीवासन, हस्तपादासन, सर्वांगासन, कंधरासन, कटिचक्रासन इत्यादि।

- **योगी आसन**– पांचवी प्रकार के आसन वे हैं जो किसी योगी या भगवान के नाम पर आधारित हैं जैसे– मत्स्येंद्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, हनुमानासन आदि।
- **अन्य आसन**– इसके अलावा कुछ आसान ऐसे हैं जैसे चंद्रासन, सूर्य नमस्कार इत्यादि।

14.10 योगासन के समय ध्यान देने योग्य तथ्य

योगासन करने के पूर्व या करते समय निम्न लिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखना चाहिए –

- योगासन हेतु स्वस्थ, समतल एवं हवादार स्थान को चुनना चाहिए।
- योगासन सुबह या शाम के समय करना चाहिए।
- वज्रासन को छोड़कर सभी आसन खाली पेट करने चाहिए या भोजन करने के 3 से 4 घंटे बाद करना चाहिए। आसन के तुरंत बाद भोजन नहीं करना चाहिए। योगाभ्यासी को सहज आहार अर्थात भोजन उतना ही करना चाहिए जितना कि पचने में आसानी हो।
- अभ्यास धीरे–धीरे करना चाहिए आसन करने के बाद कुछ समय के लिए शरीर को आराम देना चाहिए। आसन करते समय अनावश्यक बल नहीं लगाना चाहिए यद्यपि प्रारंभ में मांसपेशियों को कड़ी पाते हैं लेकिन कुछ समय के नियमित अभ्यास से शरीर लचीला हो जाता है।
- आसन विधि पूर्वक करना चाहिए। आसन के प्रारंभ और अंत में विश्राम करना चाहिए।
- आसन करते वक्त हमेशा नाक से सांस लेनी चाहिए और छोड़नी चाहिए यह योग के लिए बहुत जरूरी है।
- पहली बार योग करने की स्थिति में किसी योग्य गुरु या शिक्षक के मार्गदर्शन में करना चाहिए किसी प्रकार का आसन करते समय यदि शरीर में दर्द हो तो तुरंत बंद कर देना चाहिए।
- योगासन शौच क्रिया और स्नान से निवृत होने के बाद ही किया जाना चाहिए।
- मौसम के अनुसार ढीले बस पहने चाहिए।
- गर्भावस्था, बुखार, गंभीर रोग और मासिक धर्म की स्थिति में चिकित्सक के निरीक्षण में ही आसन करना चाहिए।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. योगासन से क्या अभिप्राय है।

....

....

4. योगासन करते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?

....

....

14.11 सारांश

अष्टांगयोग की सम्पूर्ण प्रणाली मानव जीवन को भौतिकता से ऊपर उठाकर विशु मानवीय एवं आध्यात्मिक चेतना से एकाकार करने की प्रणाली है जिसमें तीसरे चरण 'आसन' एवं सातवें चरण 'ध्यान' वस्तुतः मानसिक एवं शारीरिक विकारों से मुक्ति हेतु रक्षात्मक एवं उपचारात्मक विधियों के रूप में महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं ये प्रणालियां न केवल विकार रहित वैयक्तिक शरीक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास की दृष्टि से महत्वपूर्ण है बल्कि सहज सरल राष्ट्रीय, सामाजिक एवं राजनैतिक जीवन मूल्यों के पल्लवन–पोषण में भी सहायक है जैसा की हम प्रस्तुत अध्याय में इनके महत्व का अध्ययन करके जान चुके हैं किंचित सावधानियों को ध्यान में रखते हुए यदि ध्यान एवं योगासन को अपने जीवन का अंग बनाया जाये तो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में क्रन्तिकारी सकारात्मक परिवर्तन लाये जा सकते हैं।

14.12 अभ्यास के प्रश्न

1. व्यक्ति की मनोदशा के आधार पर ध्यान को कितने भागों में बांटा गया है? सूची तैयार कीजिए।
2. मानवीय जीवन के विकास में ध्यान की महत्ता का वर्णन कीजिये।
3. योगशाश्त्र के अधर पर आसनों को वर्गीकृत कीजिये।

14.13 चर्चा के बिन्दु

1. शारीरिक विकारों की रोकथाम में योगासनों के भूमिका की चर्चा कीजिए।
2. ध्यान के उपयोगिता की चर्चा कीजिए।

14.14 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. ध्यान के पारंपरिक प्रकार तीन है–स्थूल ध्यान, ज्योतिर्ध्यान एवं सूक्ष्म ध्यान।
2. ध्यान करते समय जिन महत्वपूर्ण तथ्यों का ध्यान रखना चाहिए वे हैं– ध्यान हेतु स्थान पवित्र, नीरव एवं शांत होना चाहिये सूर्योदय के समय का ध्यान मन व शरीर में शक्ति का संचार कर सकता है। ध्यान करने के लिए पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठा जा सकता है। ध्यान की अवस्था में मेरुदंड सीधा होना चाहिए तथा गुरु के निर्देशन में उचित पद्धति का प्रयोग करना चाहिए।
3. "विशेष मुद्रा में शरीर में स्थिर कर अपने मन (चित्त) की वृत्तियों पर नियंत्रण करने की कला योगासन है।
4. योगासन हेतु स्वस्थ, समतल एवं हवादार स्थान को चुनना चाहिए। वज्रासन को छोड़कर सभी आसन खाली पेट करने चाहिए आसन के तुरंत बाद भोजन नहीं करना चाहिए। योगाभ्यासी को सहज आहार अर्थात भोजन उतना ही करना चाहिए जितना कि पचने में आसानी हो अभ्यास धीरे–धीरे करना चाहिए आसन करने के बाद कुछ समय के लिए शरीर को आराम देना चाहिए। गर्भावस्था, बुखार, गंभीर रोग और मासिक धर्म की स्थिति में चिकित्सक के निरीक्षण में ही आसन करना चाहिए।

14.15 कुछ उपयोगी पुस्तकें

1. चौधरी एवं अन्य, (2021) योग शिक्षा, लखनऊ : ठाकुर प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड।
2. सरीन, एन. (2006) योग द्वारा रोगों का उपचार, नयी दिल्ली : खेल साहित्य केंद्र।
3. बालकृष्ण, आचार्य (2009), योग संदर्शिका, हरिद्वार : पतंजलि योगपीठ दिव्य प्रकाशन।
4. लाल, रमन बिहारी (1982), शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशाश्त्रीय आधार, छठां संस्करण, मेरठ : रस्तोगी प्रकाशन।
5. रामदेव, स्वामी (2004), योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, हरिद्वार : कनखल, दिव्य प्रकाशन।

6. पंड्या, प्रणव (2017), अखंड ज्योति, जुलाई संस्करण, मथुरा : अखण्ड ज्योति संस्थान।
7. शर्मा, वी. के. (2021), हेल्थ एंड फिजिकल एडूकेशन, नयी दिल्ली : न्यू सारस्वत हाउस।

इकाई – 15 : युद्ध कलाएं (मार्शल आर्ट्स)

इकाई की संरचना

15.1 प्रस्तावना

15.2 इकाई के उद्देश्य

15.3 मार्शल आर्ट्स की उत्पत्ति

15.4 मार्शल आर्ट्स का अर्थ

15.5 मार्शल आर्ट्स के प्रकार

15.6 भारत में मार्शल आर्ट्स का विकास

15.7 विद्यार्थियों के लिए मार्शल आर्ट्स सीखने का महत्व

15.7.1 सामाजिक कौशलों में वृद्धि

15.7.2 लचीलेपन में वृद्धि

15.7.3 आत्म अनुशासन की भावना का विकास

15.7.4 आत्मविश्वास में वृद्धि

15.7.5 वातावरण के साथ बेहतर समन्वयन

15.7.6 आत्मरक्षा कौशल का विकास

15.7.7 शारीरिक विकारों को दूर करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण

15.7.8 मानसिक सहन शक्ति में वृद्धि

15.7.9 सम्पूर्ण शारीरिक व्यायाम

15.7.10 तनाव से राहत

15.8 विद्यालाओं में मार्शल आर्ट के प्रशिक्षण के दौरान रखी जाने वाली सावधानियां

15.9 सारांश

15.10 अभ्यासके प्रश्न

15.11 चर्चा के बिन्दु

15.12 बोध प्रश्नों के उत्तर

15.13 कुछ उपयोगी पुस्तकें/संदर्भ

15.1 प्रस्तावना

मार्शल आर्ट अविश्वसनीय रूप से एक अनूठा क्षेत्र है, जिसमे युद्ध एवं आत्मरक्षात्मक कलाओं को सीखने के अलग–अलग रूप और शैलियाँ हैं। उदाहरण के लिए, कलारिपयट्टू, कराटे, तायक्वोंडो, जूडो, ऐकिडो और जिउ–जित्सु इत्यादि। इनमें से प्रत्येक मार्शल आर्ट के विशिष्ट नियम एवं तकनीके है। सभ्यता के विकासक्रम में पशुओं से मनुष्यों को अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए संघर्ष करना पड़ा जिसने विभिन्न आत्मरक्षात्मक तकनीकों को जन्म दिया। बिभिन्न प्रकार के अस्त्र शस्त्रों के आविष्कार ने इस संघर्ष को नई तकनीकों से भी सक्षम बनाया। यूरोप में यूरोपीय मार्शल आर्ट को युद्ध प्रणालियों के रूप में संदर्भित किया गया।

मार्शल आर्ट्स को सेल्फ–डिफेंस से लेकर युद्ध कला में भी इस्तेमाल किया जाता आ रहा है। ऐसा माना जाता है कि मार्शल आर्ट्स की उत्पत्ति एशिया में हुई थी। भारत में मार्शल आर्ट्स का इतिहास बहुत पुराना है। कलारीपयट्टू भारतीय मार्शल आर्ट है, जिसकी उत्पत्ति केरल में हुई थी। इसे भारत के अलावा दुनिया के सबसे पुराने मार्शल आर्ट्स में से एक माना जाता है।

15.2 इकाई के उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरान्त आप इस योग्य हो जायेंगे कि–

1. मार्शल आर्ट्स की उत्पत्ति को जान सकेंगे।
2. मार्शल आर्ट्स से सम्बंधित तथ्यों से परिचित हो सकेंगे।
3. विद्यार्थियों के लिए मार्शल आर्ट्स के महत्त्व को समझ सकेंगे।
4. भारत में मार्शल आट्र्स के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य को समझ सकेंगे।

15.3 मार्शल आर्टकी उत्पत्ति

सभ्यता के विकासक्रम में मनुष्यों एवं पशुओं के मध्य अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए संघर्ष ने विभिन्न आत्मरक्षात्मक तकनीकों को जन्म दिया। इन संघर्षों से उपजी अनुभव और तकनीकें पीढ़ी दर पीढ़ी संचित होती गई। बिभिन्न प्रकार के अस्त्र शस्त्रों के आविष्कार ने इस संघर्ष को नई तकनीकों से भी सक्षम बनाया जिससे मार्शल आर्ट के विभिन्न स्कूलों और शैलियों का विकास हुआ।

बाघ, तेंदुआ, बंदर, सांप और भालू जैसे प्राणियों के साथ–साथ कई पक्षियों और कीटों की लड़ने की तकनीक की नकल करके नई शैलियों का निर्माण किया गया। मानव जाति को उस समय के कठोर प्राकृतिक वातावरण में जीवित रहने के लिए, पशुओं की प्राकृतिक प्रतिभा और लड़ने के कौशल का अध्ययन करना आवश्यक था, उदाहरण के लिए बाघ का उछलना या चील की हमलावर गति। यूरोप में यूरोपीय मार्शल आर्ट को युद्ध प्रणालियों के रूप में संदर्भित किया गया। 20वीं शताब्दी के सातवें दशक तक एशियाई मार्शल आर्ट अर्थात कलाओं को संदर्भित करने के लिए सामान्यतया मार्शल साइंस शब्द का इस्तेमाल किया जाता था, जबकि चीन में मुक्केबाजी शब्द का इस्तेमाल चीनी मार्शल आर्ट के लिए किया जाता था।

प्राचीन संस्कृतियों ने अपने पीछे संघर्षों के अनेक चित्र छोड़े हैं लेकिन मार्शल आर्ट की सटीक उत्पत्ति अज्ञात है। वर्तमान में मार्शल आर्ट की उत्पत्ति सामान्यतया एशिया में मानी जाती है। अमेरिकी मूल निवासियों ने भी आत्मरक्षा और लड़ाई के अपने तरीके का भी अभ्यास किया। आग्नेयास्त्रों के आगमन के साथ यूरोपीय मार्शल आर्ट बहुत कम होते चले गए।

भारत में मार्शल आर्ट्स का इतिहास बहुत पुराना है। कलारीपयट्टू भारतीय मार्शल आर्ट है, जिसकी उत्पत्ति केरल में हुई थी। इसे भारत के अलावा दुनिया के सबसे पुराने मार्शल आर्ट्स में से एक माना जाता है।

अनेक लोगों का मानना है कि कलारीपयट्टू ही दुनिया के सभी मार्शल आर्ट्स की जननी है। धीरे–धीरे, वर्षों में विकसित अन्य मार्शल तकनीकें भी एशियाई संस्कृति का हिस्सा बन गईं।

15.4 मार्शल आर्ट्स का अर्थ

आदिम कल से ही आत्मरक्षा की दृष्टि से या आक्रमणकर्ता प्रतिद्वंधि को परास्त करने हेतु उससे सर्वश्रेष्ठ तरीके से लड़ने हेतु अपनी शारीरिक क्षमता और विभिन्न औजारों का प्रयोग किया जाता रहा हैं। मार्शल आर्ट को साइंस के द्वारा भी मान्यता दी गई है चूँकि इसमें कला छुपी हुई होती है इसलिए इसे मार्शल आर्ट का नाम दिया गया है।

समय के साथ इन रक्षात्मक एवं आक्रामक तकनीको में परिवर्तन भी हुए। युद्ध कौशल से सम्बंधित ये कलाएं खेल के मैदानों मेंके साथ–साथ मनोरंजन एवं शारीरिक सौष्ठव के प्रमाण के रूप में प्रयोग हुई अर्थात ना केवल युद्ध की दृष्टि से अपितु खेलो की दृष्टि से भी ये कलाएं प्रत्येक देश एवं काल में मानव संस्कृति का अभिन्न अंग के साथ साथ बनती चली गयी।

वस्तुतः मार्शल आर्ट्स का तात्पर्य इन्ही युद्ध एवं आत्मरक्षात्मक कलाओं से है। मार्शल आर्ट्स का तात्पर्य युद्ध की कला से है। इस युद्धकला का प्रयोग व्यक्ति द्वारा स्वयं की अथवा दूसरे व्यक्ति की शारीरिक खतरे से सुरक्षा करने के लिए की जाती है अर्थात इस आर्ट्स को सेल्फ–डिफेंस से लेकर युद्ध कला में प्रयोग किया जाता है। यह युद्ध और कला का एक मिश्रित रूप है जिसमें अभ्यास एवं प्रदर्शन की निश्चित विधि होती है।

मार्शल आर्ट का अभ्यास एवं प्रयोग कई उद्देश्यों से किया जाता है यथा युद्ध, आत्मरक्षा, खेल, आत्म–अभिव्यक्ति, अनुशासन, फिटनेस, आराम एवं ध्यान।

मार्शल आर्ट युद्ध कौशल की एक तकनीक है हैं। मार्शल आर्ट के कई स्कूल और शैलियाँ हैं, इनमे प्राय सभी का एक ही लक्ष्य है आत्मरक्षा। उनमें से कुछ, जैसे का उपयोग स्वास्थ्य में सुधार और शारीरिक सौष्ठव बनाये रखने हेतु व्यायाम के रूप में भी किया जाता है।

15.5 मार्शल आर्ट्स के प्रकार

मार्शल आर्ट के कई रूप हैं। विभिन्न उद्देश्यों के लिए विभिन्न प्रकार के मार्शल आर्ट्स प्रयोग किये जाते हैं। सामान्यतया तकनीक के आधार पर मार्शल आर्ट्स को दो श्रेणियों आर्म्ड (सशस्त्र) मार्शल आर्ट्स एवं अनआर्म्ड (निहत्था) मार्शल आर्ट्स में वर्गीकृत किया जाता है।

आर्म्ड मार्शल आर्ट्स में कई तरह के हथियारों और अस्त्र–शस्त्रों का इस्तेमाल होता है जबकि अनआर्म्ड मेंकिकिंग, पंचिंग के साथ शरीर के अलग–अलग अंगों का इस्तेमाल होता है। मार्शल आर्ट्स का एक वर्गीकरण निम्नतीन आधारों पर भी किया जाता है–

(क) प्रहार करना, (स्ट्राइकिंग)
(ख) मल्लयुद्ध (रेसलिंग)
(ग) अस्त्र– शस्त्रों का प्रयोग

(क) प्रहार करना :– स्ट्राइकिंग में हाथों और पैरों का प्रयोग कर विपक्षी पर आक्रमण करना शामिल है। इसमें दोनों पक्षों को किसी सीमा तक शारीरिक दूरी बनाये रखनी होती है जैसे मुक्का मारना और लात मारना साथ ही कोहनी, घुटने और खुले हाथों से सम्बंधित अन्य युक्तियाँ भी इसमें सम्मिलित हैं।

(ख) मल्लयुद्ध (रेसलिंग) :– मल्लयुद्ध की विशेषता है कि इसमें दोनों पक्षों को अपने सम्पूर्ण शारीरिक बल एवं युक्तियों का प्रयोग करते हुए विपक्षी को परस्त करना होता है। इसकी तकनीकों में सम्मिल्लित है – ज्वाइंट लॉक और पिनिंग तकनीक।

(ग) अस्त्र–शस्त्रों का प्रयोग :– अस्त्र शास्त्र के प्रयोग में डंडा, रस्सी या किसी अन्य हथियार का उपयोग सम्मिलित है।

उपरोक्त वर्गीकरण के अतिरिक्त मार्शल आर्ट को दो अन्य मुख्य प्रकारों कराटे एवं किकबॉक्सिंग में भी विभाजित किया जाता है जो विपक्षी को हराने के लिए आक्रमण की तकनीक पर आधारित हैं।

वैसे तो मार्शल आर्ट युद्ध की कला का हिस्सा है लेकिन यदि इसका मुख्य लक्ष्य कोई प्रतियोगिता होता है तो इसे एक खेल कहा जा सकता है मार्शल आर्ट नहीं। इन प्रतियोगिताओं ने कालांतर में इन कलाओं के स्वरुप को काफी सीमा तक परिवर्तित कर दिया है ।हाल के वर्षों में, ऐतिहासिक मानी जाने वाली कुछ मार्शल आर्ट्स को फिर से जीवंत करने के प्रयास किए गए हैं। मार्शल आर्ट के इस ऐतिहासिक पुनर्निर्माण के उदाहरण पंचांक और शाओलिन के स्कूल हैं जिनकी यद्यपि कोई निरंतर परंपरा नहीं रही है लेकिन वर्तमान में इनको पुनर्जीवित करने के लिए काफी प्रयास किये जा रहे हैं।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

1. मार्शल आर्ट से तात्पर्य किस प्रकार की कलाओं से है?

   ....

   ....

2. उद्देश्य एवं तकनीकी के आधार पर मार्शल आर्ट्स को किन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है?

   ....

   ....

15.6 भारत में मार्शल आर्ट्स का विकास

भारत में 3000 से अधिक वर्षों से मार्शल आर्ट के अस्तित्व को सिद्ध किया जा सकता है। भारत में मार्शल आर्ट की उत्पत्ति कलारिपयट्टू नामक कला से मानी जाती है जिसका उद्‌भव भारत के दक्षिण–पश्चिम में स्थित केरल और आंशिक रूप से तमिलनाडु में हुआ है जो हजारों साल की परंपरा पर आधारित हैं।

यद्यपि भारत में कई मार्शल आर्ट्स की उत्पत्ति हुई लेकिन उपेक्षा और उनके अस्तित्व के उचित प्रमाणों के आभाव के कारण उन्हें विस्मृत कर दिया गया लेकिन कलारीपयट्टू समय की कसौटी पर खरा उतरा है। इसकी भारतीय पौराणिक कथाओं में भी गहरी जड़ें मिलती हैं। प्राचीन लोककथाओं के अनुसार, भगवान विष्णु के शिष्य परशुराम, जो भगवान विष्णु के अवतार थे, भारत में इस मार्शल आर्ट के संस्थापक माने जाते हैं। कहा जाता है कि शिव ने कलारीपयट्टु की कला परशुराम को सिखायी थी, जो प्रजापतियों में से एक अपने श्वसुर राजा दक्ष के साथ शिव के युद्ध से उत्पन्नहुई थी। बाद में, परशुराम ने अपने 21 शिष्यों को कलारिपयट्टू की कला सिखाई। कालांतर में दक्षिणी भारतीय राज्य केरल क्षेत्र के आसपास 108 कलारी विद्यालय तथा व्यायामशालायें खोली गयी।

कलारीपयट्टू शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है, कलारी और पयट्टू जिसका क्रमशः अर्थ है प्रशिक्षण का मैदान और लड़ाई। कलारिपयट्टू एक प्राचीन कला का रूप है और इसे भारत और विश्व भर में मार्शल आर्ट के सबसे पुराने रूपों में से एक माना जाता है। जब राज्यों और राजवंशों के बीच लड़ाई के कारण केरल का समाज सैन्यीकृत हो गया तब कलारी के नाम से जानी जाने वाली सैन्य अकादमियों को युवाओं को अस्त्र शस्त्रों का उपयोग करने और फिर स्थानीय सेना में सम्मिल्लित होने के उद्देश्य से तैयार किया गया। कलारीपयट्टु के विशेषज्ञ

मार्शल कला का अभ्यास न केवल करते तथाकराते थे, बल्कि चिकित्सा (कलारी चिकित्सा) और औषधियों का भी अभ्यास करते थे जिसका उपयोग वे युद्ध में घायल हुए सैनिकों के घावों को ठीक करने के लिए किया करते थे।

इस प्रकार अपनी लोकप्रियता के चरम पर कलारिपयट्टू का उपयोग दक्षिण भारतीय राजवंशों द्वारा युद्ध संहिता के रूप में किया गया। चोलों, पांड्यों और चेरों के बीच सौ वर्षों के युद्ध के दौरान कलारीपयट्टू अपने चरमोत्कर्ष पर पहुँच गया। रियासतों के बीच लगातार युद्धों ने सेनानियों को इस कला को मार्शल आर्ट के रूप में परिष्कृत करने में सहायता की। कलारीपयट्टू की केरल राज्य के विभिन्न क्षेत्रों के नाम के आधार पर तीन स्वीकृत शैलियाँ हैं, जो निम्नलिखित हैं–

- उत्तरी शैली
- दक्षिणी शैली
- मध्य शैली

उत्तरी और दक्षिणी शैलियों में से प्रत्येक के अपने पौराणिक गुरु क्रमशः – परशुराम और अगस्त्य मुनि हैं। 13वीं और 16वीं शताब्दी के दौरान इस कला ने प्रभुत्व प्राप्त किया और इसे कई धर्मों में भी सम्मिलित किया गया।

हालाँकि, ब्रिटिश आधिपत्य के कालखंड में भारत में मार्शल आर्ट को बहुत क्षति पहुंची। सत्ताधारी अंग्रेजों ने हथियारों के साथ प्रशिक्षण की परंपरा पर आपत्ति जताई। उनके द्वारा कलारीपयट्टू कला के अभ्यास और प्रशिक्षण पर रोक लगाने के लिए अनेक कानून पारित किए गए लेकिन इसके बाद भी अंग्रेज भारत में मार्शल आर्ट के प्रति लोगों के प्रेम को किंचित आंक नहीं पाए क्योकि इस काल खंड में भी कलारिपयट्टू का गुप्त रूप से अभ्यास किया जाता रहा और इसे जीवित रखा गया। अंग्रेजों के साथ सीधे टकराव से बचने के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों द्वारा इस कला का अभ्यास किया गया। इस प्रकार, भारत की प्रमुख मार्शल आर्ट्स में से एक उस अंधेरे समय में भी बची रही जब इसके अभ्यासों पर अंकुश लगाया गया था।

देश के स्वतंत्र घोषित होने पर, भारत में मार्शल आर्ट फिर से प्रचलन में आ गयी क्योंकि अब उनका अभ्यास एवं प्रशिक्षण बिना किसी बाधा के कराया जा सकता था। फलतः कलारीपयट्टू का खोया हुआ गौरव धीरे–धीरे वापस आ गया।

आज भारत में मार्शल आर्ट फिर से प्रचलन में है। कलारीपयट्टू अब व्यापक रूप से केरल, कर्नाटक और तमिलनाडु के बाहरी इलाकों के साथ साथ श्रीलंका में भी प्रचलित है। कलारिपयट्टु केरल में कई लोगों के लिए जीविकोपार्जन का एक स्रोत भी है क्योंकि इस कला का प्रदर्शन करने हेतु पर्यटकों के सामने अनेक प्रदर्शन आयोजित किए जाते हैं।

15.7 विद्यार्थियों के लिए मार्शल आर्ट्स सीखने का महत्व

बाल्यावस्था से ही मार्शल आर्ट्स का सीखना विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए बहुत लाभदायक है क्योकि मार्शल आर्ट केवल शारीरिक सौष्ठव की दृष्टि से ही नहीं अपितु मानसिक एकाग्रता में वृद्धि करने की दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण समझी जाती हैं जिसकी विद्यार्थी जीवन में बहुत आवश्यकता होती है मार्शल आर्ट को विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण मानने के अनेक कारण हैं जो निम्नलिखित हैं–

15.7.1 सामाजिक कौशलों में वृद्धि

मार्शल आर्ट विद्यार्थियों में सामाजिक कौशल विकसित करने में सहायता कर सकती है। समान लक्ष्यों वाले लोगों के साथ कार्य करने से सम्पूर्ण समूह वातावरण व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाता है जो आगे चलकर विद्यार्थियों में सामाजिक चेतना और कौशल विकसित करने में सहायता करता है मार्शल आर्ट कक्षाओं में नवीन

चुनौतियों एवं संघर्षों का सामना करते हैं, नए मित्र बनाते हैं ये स्थितियां उनमें परस्पर सम्मान, सहानुभूति, करुणा, जैसे सामाजिक मानवीय मूल्यों को सीखने में सफल होते हैं।

15.7.2 लचीलेपन में वृद्धि

मार्शल आर्ट्स से शारीर में लचीलापन बढ़ता है। शारीरिक लचीलेपन के कई लाभ हैं, यथा– लचीलेपन के कारण उनकी शारीरिक मुद्राओं में सहजता बनी रहती है। लगातार अध्ययन करते सामय ये लचीलापन उनकी सहायता करता है, चोट लगने का खतरा भी कम रहता है साथ ही मांसपेशियों में अपेक्षाकृत कम दर्द और तनाव होता है परिणामस्वरूप मानसिक एवं शारीरिक विश्राम की स्थिति बनती है।

15.7.3 आत्म अनुशासन की भावना का विकास

मार्शल आर्टका प्रशिक्षण एवं अभ्यास विद्तार्थियों में आत्मनिर्भरता और अनुशासन की वृद्धि करता है द्य यह विद्यार्थियों को सर्वश्रेष्ठ बनने के लिए, समर्पित होने और आवश्यक प्रयास निरंतर करते रहने का आत्मबल प्रदान करता है। यह आत्म–अनुशासन ना केवल इस क्षेत्र में बल्कि जीवन के अन्य समस्त क्षेत्रों में भी उनके लिए लाभदायक होता है।

15.7.4 आत्मविश्वास में वृद्धि

मार्शल आर्ट व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायता करता है। सभी उम्र के मार्शल कलाकारों का आत्मविश्वास मार्शल कलाओं में स्वामित्व प्राप्त करने के साथ ही बढ़ जाता है। एक कौशल में अभ्यास करने, सुधार करने और सफल होने के साथ ही उनकी स्वयं की छवि में सुधार होता है। प्रतिभागियों को यह विश्वास भी मिलता है कि वे अन्य क्षेत्रों और उद्यमों में भी सफल हो सकते हैं।

15.7.5 वातावरण के साथ बेहतर समन्वयन

सभी मार्शल आर्ट्स के प्रशिक्षण के दौरान अपने आसपास के वातावरण तथा अन्य व्यक्तियों के साथ विशेष जागरूकता और समन्वय की आवश्यकता होती है विशेष रूप से प्रॉप्स का प्रयोग करते समय द्य मार्शल आर्ट विद्यार्थी की अपने शरीर के साथ–साथ अन्य व्यक्तियों तथा अपने वातावरण के साथ समन्वय और एवं उनके प्रति जागरूकता में वृद्धि करते हैं।

15.7.6 आत्मरक्षा कौशल का विकास

विद्यार्थियों के लिए मार्शल आर्ट सीखना इसलिए भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि यह उनमे आत्मरक्षा कौशल का विकास करता है वास्तविक खतरे की स्थिति में यह न केवल उनके लिए अपितु देश और समाज के लिए भी उपयोगी सिद्ध होता है।

15.7.7 शारीरिक विकारों को दूर करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण

मार्शल आर्ट्स स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक बढ़िया विकल्प है। चिकित्सीय दृष्टि से प्रमाणित हुआ है कि मार्शल आर्ट का निरंतर अभ्यास करने वाले व्यक्तियों में रक्तचाप और हृदय गति ठीक रहती रहती है क्योंकि मार्शल आर्ट के उच्च तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण से हृदय को स्वस्थ रखना तथा कोलेस्ट्रॉल में सुधार करना संभव होता है जिससे रक्त में शर्करा और इंसुलिन का स्तर विनियमित रहता है।

15.7.8 मानसिक सहन शक्ति में वृद्धि

हाल के शोधों से प्रमाणित हुआ है कि मार्शल आर्ट स्मृति स्तर और सीखने के कौशल में वृद्धि करते है। डिमेंशिया जैसी मानसिक दुर्बल स्थिति को भी मार्शल आर्ट द्वारा एक सीमा तक दूर किया जा सकता है।

15.7.9 सम्पूर्ण शारीरिक व्यायाम

मार्शल आर्ट वास्तव में पूरे शरीर के व्यायाम के लिए भी लाभदायक है क्योकि इसके निरंतर अभ्यास से समग्र शारीरिक गतिशीलता में वृद्धि होती है साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करने और मांसपेशियों को क्षमता में वृद्धि करना भी संभव हो पाता है। शक्ति बढ़ाने और मांसपेशियों को शीघ्रता और तीव्रता से बनाने हेतु कलारीपयट्टू, कराटे, जूडो, और कुंग–फू जैसे मार्शल आर्ट्स आदर्श मार्शल आर्ट की प्रणालियाँ हैं।

15.7.10 तनाव से राहत

मार्शल आर्ट का अभ्यास तनाव दूर करने में भी सहायता करता है। मार्शल आर्ट के कई रूप श्वास और विचारों पर पूर्ण नियंत्रण की प्रक्रिया पर बल देते हैं। समान विचारधारा वाले लोगों के साथ एक उत्साहजनक वातावरण साथ ही एक रुचिकर, सुरक्षित और चुनौतीपूर्ण व्यायाम के माध्यम से वे अपने आसपास के लोगो और वातावरण से अधिक प्रोत्साहन प्राप्त करने में सफल होते हैं यह स्थिति सभी प्रकारों के तनावों को दूर करने में सहायता करती है।

15.8 विद्यालाओं में मार्शल आर्ट्स के प्रशिक्षण के दौरान रखी जाने वाली सावधानियाँ

विद्यालाओं में मार्शल आर्ट के प्रशिक्षण के दौरान निम्लिखित सावधानियां रखी जानी चाहिए–

- मार्शल आर्ट्स का प्रशिक्षण एक प्रशिक्षित व्यक्ति की देख रेख में होना चाहिए।
- समय समय पर इसमें भाग लेने वाले विद्यार्थी का मेडिकल परीक्षण अवश्य होना चाहिए।
- जिन विद्यार्थियों की इसमें अरूचि हो उनको इसके अभ्यास के लिए जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए।
- मार्शल आर्ट्स के प्रशिक्षण से पूर्व विद्यार्थियों के माता पिता की सहमति अवश्य ली जानी चाहिए।
- प्रारंभ में प्रत्येक विद्यार्थी की शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के अनुकूल मार्शल आर्ट तकनीक का चुनाव किया जाना चाहिए।
- मार्शल आर्ट सिखाने की प्रक्रिया सरल से कठिन की और होनी चाहिए।

बोध प्रश्न

टिप्पणी :

(क) नीचे दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ख) इकाई के अंत में दिए गए बोध प्रश्नों के उत्तर से अपने उत्तर का मिलान कीजिए।

3. मार्शल आर्ट के रूप में कलारीपयट्टू पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए।

....

....

4. मार्शल आर्ट के प्रशिक्षण से शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? संक्षेप में समझाइये।

....

....

15.9 सारांश

मार्शल आर्ट्स आत्मरक्षा एवं युद्ध कला के रूप में प्रयोग की जाने वाली तकनीके हैं जिनका अभ्यास, प्रशिक्षण एवं प्रयोग वर्तमान समय में अन्य कई उद्देश्यों से भी किया जाने लगा है, जैसे– खेल, आत्म–अभिव्यक्ति, अनुशासन,

फिटनेस, आराम, एवं ध्यान इत्यादि। लेकिन मूलतः मार्शल आर्ट युद्ध कौशल की एक तकनीक है। भारत में इसका उद्‌भव दक्षिण–पश्चिम में स्थित केरल और आंशिक रूप से तमिलनाडु राज्यों में हुआ है जो हजारों साल की परंपरा पर आधारित हैं जिसे कलारीपयट्टू के नाम से जाना जाता है। तकनीकों एवं प्रयुक्त सामग्री के आधार पर भिन्न भिन्न प्रकार से इसका वर्गीकरण किया गया है शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य तथ कौशलों की दृष्टि से मार्शल आर्ट्स की विद्यार्थियों के लिए महती उपयोगिता है।

15.10 अभ्यास के प्रश्न

1. मार्शल आर्ट के प्रकारों को वर्गीकृत कीजिए।
2. मार्शल आर्ट की उत्पत्ति के कारणों की सूची तैयार कीजिए।
3. विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में मार्शल आर्ट्स किस प्रकार सहायक है? स्पष्ट कीजिय।

15.11 चर्चा के बिन्दु

1. भारत में मार्शल आट्र्स के विकास क्रम की चर्चा कीजिए।
2. विद्यालयों में मार्शल आर्ट्स के प्रशिक्षण के समय रखी जाने वाली सावधानियों की चर्चा कीजिए।

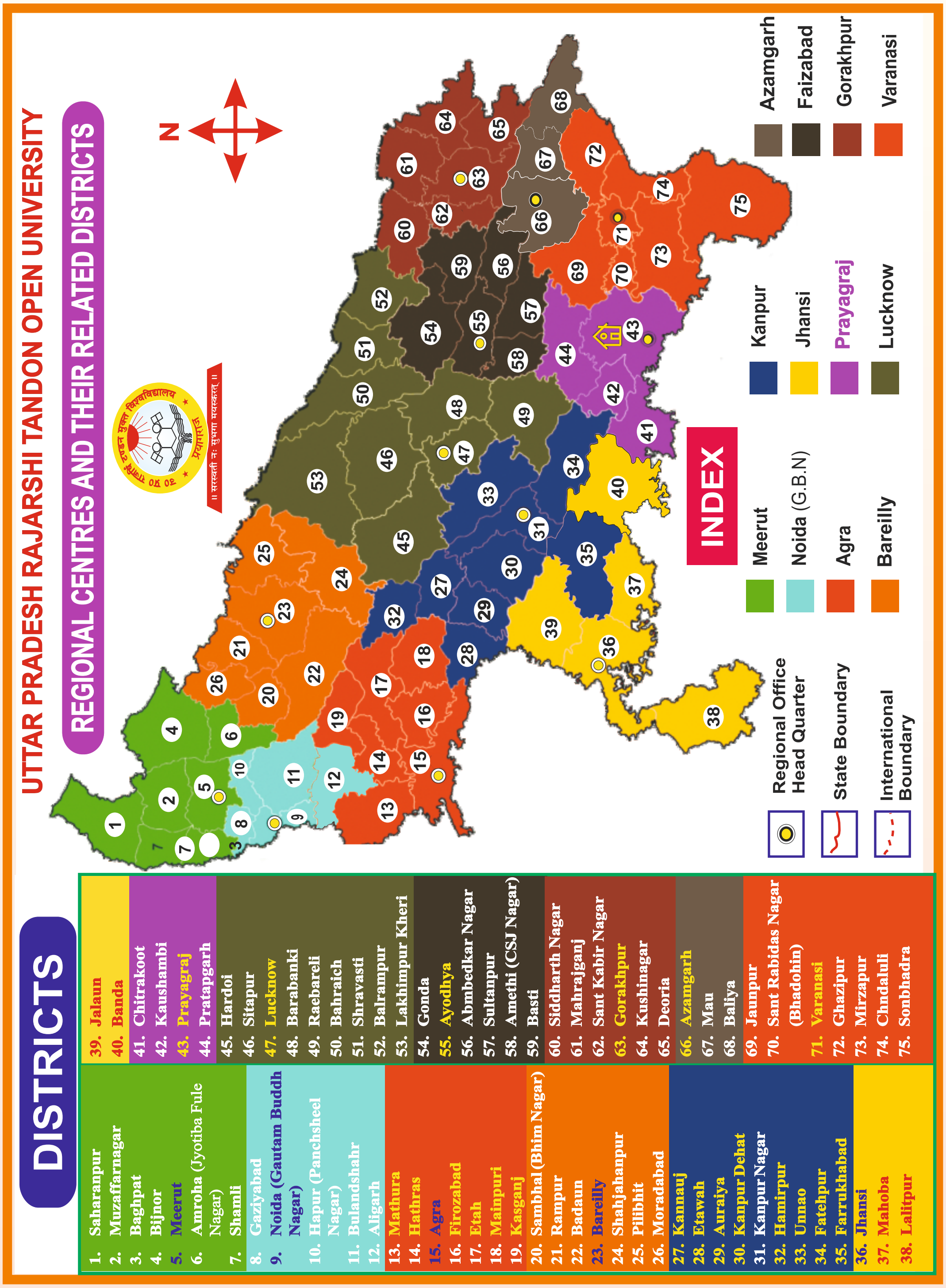
15.12 बोध प्रश्नों के उत्तर

1. वस्तुतः मार्शल आर्ट्स का तात्पर्य युद्ध एवं आत्मरक्षात्मक कलाओं से है
2. उद्देश्य एवं तकनीक के आधार पर मार्शल आर्ट्स को मुख्यतः दो श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है– आर्म्ड (सशस्त्र) मार्शल आर्ट्स और अनआर्म्ड (निहत्था) मार्शल आर्ट्स
3. भारत में मार्शल आर्ट की उत्पत्ति कलारिपयट्टू नामक कला से मानी जाती है जिसका उद्‌भव भारत के दक्षिण–पश्चिम में स्थित केरल और आंशिक रूप से तमिलनाडु में हुआ है। प्राचीन लोककथाओं के अनुसार, भगवान विष्णु के शिष्य परशुराम, जो भगवान विष्णु के अवतार थे, भारत में इस मार्शल आर्ट के संस्थापक माने जाते हैं
4. मार्शल आर्ट वास्तव में पूरे शरीर के व्यायाम के लिए लाभदायक है क्योकि इसके निरंतर अभ्यास से समग्र शारीरिक गतिशीलता में वृद्धि होती है ह्रदय को स्वस्थ रखना तथा कोलेस्ट्रॉल में सुधार करना संभव होता है जिससे रक्त में शर्करा और इंसुलिन का स्तर विनियमित रहता है। साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करने और मांसपेशियों को क्षमता में वृद्धि करना भी संभव हो पाता है।

15.13 कुछ उपयोगी पुस्तकें/संदर्भ

1. https://www.becksmartialarts.com/the-purpose-of-martial-arts-schools/
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Martial_arts#:
3. https://www.beemat.co.uk/
4. https://www.amexessentials.com/
5. http://www.kalaripayattubangalore.com/about/kalaripayattu-history/
6. https://www.level3karate.com/top-10-reasons-to-learn-martial-arts
7. https://www.teamkids.com.au/7-benefits-of-martial-arts-for-kids
8. https://www.beemat.co.uk/b

NOTE



सेक्टर-एफ, शान्तिपुरम, फाफामऊ, प्रयागराज-211021

"अपने भाइयों को मैं सचेत करना चाहता हूँ कि मोम न बनें और आसानी से पिघल न जायें। छोटी-छोटी सी बातों के लिए ही हम अपनी भाषा को या संस्कृति को न बदलें।"

-राजर्षि पुरुषोत्तमदास टंडन

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

प्रयागराज

।। सरस्वती नः सुभगा मयस्करत् ।।

शान्तिपुरम् (सेक्टर-एफ), फाफामऊ, प्रयागराज - 211013

www.uprtou.ac.in

टोल फ्री नम्बर- 1800-120-111-333