

विद्यार्थी की कलम से

# स्वस्थ कैसे रहें ?

(अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता)

— प्रकाशक —

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली

आशीर्वचन : आचार्य महाप्रज्ञ  
युवाचार्य महाश्रमण  
साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा

संपादक मण्डल : के. एल. जैन  
सम्पतमल नाहाटा  
धनराज बोधरा  
विजयवर्धन डागा  
ललित गर्ग

कार्यकारी संपादक : महेन्द्र शर्मा

संयुक्त संपादक : रमेश काण्डपाल

संस्करण : 2008

© अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली

अर्थ सौजन्य :

मूल्य : 100 रु.

प्रकाशक : अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास  
अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग  
नई दिल्ली 110002

मुद्रण : इन्द्रप्रस्था प्रैस (सी.बी.टी.)  
4, बहादुरशाह ज़फर मार्ग, नई दिल्ली 110002

## अर्हम्

अणुव्रत न्यास के द्वारा विद्यार्थी जगत में निबंध प्रतियोगिता के माध्यम से सुंदर कार्य किया जा रहा है।

प्रस्तुत पुस्तक उन निबंधों का संकलन है। विद्यार्थी जगत नैतिक मूल्यों को आत्मसात् कर दूसरों के लिए आदर्श प्रस्तुत करें। मंगल कामना।

जयपुर

युवाचार्य महाश्रमण

## अहम्

स्वस्थ कौन होता है ? प्रश्न एक है, उत्तर अनेक हैं। एक संस्कृत श्लोक में स्वस्थ व्यक्ति को परिभाषित करते हुए कहा गया है –

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।  
प्रसन्नात्मेन्द्रिसमनाः स्वस्थ इत्याभिधीयते।।

जिसके वात, पित्त और कफ, ये तीनों दोष संतुलित हों, जठराग्नि सही रूप से प्रदीप्त हो, सातों, धातुएं व्यवस्थित हों, मल विसर्जन की क्रिया अच्छे ढंग से हो, जिसकी आत्मा, इन्द्रियां और मन प्रसन्न हो, वह स्वस्थ होता है।

उक्त परिभाषा की कसौटी पर खरा उतरने वाला व्यक्ति स्वस्थ होता है। पर स्वस्थ रहने के लिए क्या किया जाए ? किन बातों का ध्यान रखा जाए ? इस संदर्भ में शरीरशास्त्रियों एवं मानसशास्त्रियों के हजारों अभिमत हैं। प्रस्तुत विषय में विद्यार्थियों की सोच क्या है ? उनके अनुभव क्या हैं ? तथा उनकी लेखन-क्षमता कैसी है ? इन मुद्दों को अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली ने दिल्ली एवं विभिन्न राज्यों के सैकड़ों विद्यालयों के विद्यार्थियों को निबंध प्रतियोगिता में संभागी बनाया। प्रतियोगिता का एक विषय था – स्वस्थ कैसे रहें ?

प्राप्त निबंधों में से चौंसठ निबंधों का चयन कर उनका संकलन प्रकाशित किया गया। प्रस्तुत संकलन के वैविध्यपूर्ण विचार छात्र-छात्राओं की बहुमुखी प्रतिभा के परिचायक तो हैं ही, उनका अनुशीलन करने वाले स्वास्थ्य के उपायों तथा नियमों पर ध्यान दें तो अस्वस्थता की समस्या से भी निजात पा सकते हैं। विद्यार्थियों में निहित नई संभावनाओं को उजागर करने वाला यह उपक्रम उनके सर्वांगीण व्यक्तित्व-विकास का सार्थक घटक बने, यही मंगलभावना है।

जयपुर  
7 अक्टूबर, 2008

साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा

## प्रस्तावना

राष्ट्र के नैतिक उत्थान और चरित्र निर्माण के उद्देश्य से गुरुदेव श्री तुलसी द्वारा प्रवर्तित व आचार्यश्री महाप्रज्ञजी के मार्गदर्शन में गतिमान अणुव्रत आंदोलन के बहुआयामी कार्यक्रमों को सुव्यवस्थित स्वरूप प्रदान करने तथा अणुव्रत दर्शन के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास की स्थापना हुई।

जन-जन तक अणुव्रत के प्रचार-प्रसार व राष्ट्र के नैतिक जागरण हेतु अणुव्रत न्यास ने एक कदम उठाया है विद्यार्थियों में जागरूकता का संचार। अणुव्रत निबंध लेखन, चित्रकला एवं गीत गायन प्रतियोगिताओं के माध्यम से एक अलख जगाने का प्रयास हुआ है। किशोर पीढ़ी में वैचारिक दृष्टि से सक्षमता लाने एवं नैतिक संस्कारों को पल्लवित पुष्पित करने की दृष्टि से अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता के माध्यम से राष्ट्रव्यापी विचार-क्रांति का माहौल नवोदित पीढ़ी में बना है।

विगत बारह वर्षों से इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से प्रति वर्ष दिल्ली एवं विभिन्न राज्यों के सैकड़ों विद्यालयों के लगभग लाखों छात्रों से सीधा सम्पर्क स्थापित कर नैतिक विचारों का प्रचार-प्रसार हो रहा है। निबंध लेखन की श्रृंखला में विगत वर्ष दिए गए दो प्रमुख विषयों 'स्वस्थ कैसे रहें ?' और 'राजनीति का शुद्धिकरण' पर आए श्रेष्ठ लेखों की पुस्तक प्रकाशन योजना एक श्रेष्ठ लेखों का विशेषज्ञों के माध्यम से चयन करवाकर पुस्तक प्रकाशन का निर्णय लिया गया। प्रस्तुत पुस्तक उसी निर्णय की निष्पत्ति है। इनके सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

— कन्हैयालाल जैन  
प्रबंध न्यासी  
अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास

## विद्यार्थियों की ज्ञानपरक दृष्टि

पहला सुख निरोगी काया है पर इस सुख को तभी प्राप्त किया जा सकता है जब प्रारंभ से ही व्यक्ति इसके प्रति जागरूक बने। गणाधिपति गुरुदेव तुलसी का मंत्र वाक्य है “संयममय जीवन जीना, आचारनिष्ठ बनकर जीवन जीना जीने की सच्ची कला है। अणुव्रत संयम और आचार के जीवन—मूल्यों को पुनः प्रतिष्ठित करने का प्रयत्न है”। इन प्रयत्नों को बचपन में ही फलीभूत किया जा सकता है। इसके लिए जरूरी है माता—पिता बचपन में ही अपने बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति न केवल जागरूक रहें बल्कि उनमें अच्छी आदतों व संस्कारों का बीजारोपण करें। माता—पिता की थोड़ी—सी अनदेखी के चलते बच्चों के स्वास्थ्य की गाड़ी पटरी से उतर सकती है और उनमें बुरी आदतें पड़ सकती हैं जो आगे चलकर शरीर में बीमारियों का कारण बनती हैं।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री महाप्रज्ञजी स्वस्थ जीवन के प्रति सूत्र वाक्य कहते हैं “शरीर के अवयवों को अभ्यास और संस्कार दें। शरीर को दिया हुआ गलत अभ्यास बहुत खतरनाक होता है”। पर आज का मानव शायद गलत अभ्यासों को अपनाकर अपने शरीर को स्वयं ही बीमारियों के हवाले करने पर आमादा है। आज आदमी आर्थिक उन्नति की स्पर्धा में अपने स्वास्थ्य के प्रति उदासीन होता जा रहा है। दवाइयों और डॉक्टरों पर उसकी निर्भरता बढ़ती जा रही है। एक समय आता है जब न वह स्वस्थ रह पाता है न ही उसका अर्जित धन काम आता है और वह संसार छोड़कर चला जाता है। यह निराशा का विषय अवश्य है परंतु हताशा का नहीं, क्योंकि युगदृष्टा गुरुदेव तुलसी व अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री महाप्रज्ञजी के मार्गदर्शन में अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली समाज को निरोग, संस्कारवान, चरित्रवान व सुंदर बनाने के सपने को साकार करने के लिए विद्यालयों में अपने विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करने में सतत् प्रयत्नशील है।

सर्वविदित है कि छात्रों में साहित्य, कला और संस्कृति के माध्यम से नैतिक मूल्यों की स्थापना के लिए अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास समर्पित भाव से कार्य कर रहा है। इसके लिए विगत 12 वर्षों से देश के अनेकों विद्यालयों में चित्रकला, निबंध लेखन और नैतिक गीत गायन प्रतियोगिताओं का आयोजन करता आ रहा है। छात्र बड़े उत्साह व उमंग के साथ प्रति वर्ष इन प्रतियोगिताओं में भाग लेते आ रहे हैं। उनकी निरंतर बढ़ती भागीदारी उनके स्वस्थ तन, स्वस्थ मन और संस्कारवान जीवन की द्योतक है। उनका जीवन आरोग्य हो और आगे चलकर वे भारत के स्वस्थ एवं चरित्र—संपन्न नागरिक बनें तथा समृद्ध व सुदृढ़ भारत का निर्माण करें, यह अपेक्षा है। निबंध प्रतियोगिताओं में अगल—अलग विषय दिए गए। एक अहम् और समसामयिक विषय “स्वस्थ कैसे रहें ?” के अंतर्गत रोचक निबंध आए जिनको पुस्तक के रूप में संकलित करने का विचार बना। छात्रों ने इन लेखों के माध्यम से स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर ज्ञानपरक दृष्टि डाली है। उन्हें, उनके शिक्षकों और अभिभावकों को हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं।

इस पुस्तक के द्वारा व्यक्ति को नियमित दिनचर्या का बोध हो पाएगा और वह स्वस्थ रहने की कला से भी परिचित हो सकेगा। इससे अन्य छात्रों को प्रेरणा मिलेगी। केवल पढ़ने के लिए नहीं, इस पुस्तक को जीवन में उतारकर पाठक जागरूक बनें, ऐसा मेरा विनम्र आग्रह है। अणुव्रत न्यास से जुड़े 600 से अधिक विद्यालयों के एक लाख से अधिक विद्यार्थी व विद्यालय भी इससे लाभान्वित होंगे। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह गुलदस्ता आपको अवश्य पसंद आएगा। इस पुस्तक के द्वारा ही नहीं, बल्कि आम पाठक के जीवन में बदलाव की तनित दिशा भी उदघाटित हो सकी तो हमारा यह प्रयास सार्थक होगा।

— सम्पतमल नाहाटा

संयुक्त प्रबंध न्यासी

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास

नई दिल्ली

## स्वास्थ्य दृष्टि : संग्रहणीय कृति

आज व्यक्ति भविष्य की चिंता उठाए वर्तमान समय को भी खराब कर रहा है। भौतिकता की अंधी दौड़ में वह दौड़े चला जा रहा है। धन कमाने की असीमित इच्छा उसके आचार-व्यवहार में भी कहीं नकारात्मक परिवर्तन ला रही है। क्या केवल धन प्राप्ति से सुखों को प्राप्त किया जा सकता है ? नहीं, मानव मात्र की यह सबसे बड़ी भूल है। संसार में स्वास्थ्य से बढ़कर कोई सच्चा सुख नहीं है। तभी तो कहा गया है कि सेहत गई तो सब कुछ गया। अतः आरोग्य शरीर से व्यक्ति धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है।

फिर आज व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति इतना उदासीन क्यों ? इस 'क्यों' का उत्तर ढूँढने और इसके समाधान के लिए अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली ने निबंध लेखन प्रतियोगिता के अंतर्गत गत वर्ष एक ज्वलंत और प्रासंगिक विषय "स्वस्थ कैसे रहें ?" को विद्यार्थियों के सामने रखा। इसके बाद यह विचार बना कि क्यों न इन निबंधों को पुस्तक रूप में लाया जाए और इससे जन-जन को लाभान्वित किया जाए। अब यह पुस्तक "स्वस्थ कैसे रहें ?" आपके सामने है। इसका उद्देश्य इन लेखों को विद्यार्थियों तक ही पहुंचाना नहीं है। इन निबंधों में निहित स्वास्थ्य संबंधी उपयोगी जानकारियां जीवन में उतार कर प्रत्येक व्यक्ति आरोग्य जीवन का आनंद ले सकता है।

प्रतियोगिता में देशभर के विभिन्न विद्यालयों से उक्त विषय पर विद्यार्थियों के बहुत सारे निबंध प्राप्त हुए। इन निबंधों को पढ़कर ऐसा प्रतीत हुआ कि न केवल विद्यार्थियों अपितु उनके शिक्षकों और अभिभावकों की भी इस विषय में गहरी रुचि रही। निबंधों की भाषा सरल, सहज और भावपूर्ण है। इनमें महापुरुषों, विद्वानों, कवियों एवं चिंतकों के कथन और सूक्तियों ने सोने में सुहागे का काम किया है। स्वास्थ्य की दृष्टि से निश्चय ही यह कृति उपयोगी एवं संग्रहणीय सिद्ध होगी।

यहां यह विशेष उल्लेखनीय है कि निबंध लेखन प्रतियोगिता में छात्रों की अपेक्षा छात्राओं ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। उनके लेख छात्रों से अधिक आए। इससे यह सिद्ध होता है छात्राएं अधिक जागरूक हैं, आगे बढ़ रही हैं। यह स्थिति नारी गौरव की अद्भुत मिसाल समाज के सामने प्रस्तुत करेगी। छात्रों से भी आगामी प्रतियोगिता में और अधिक संख्या में उपस्थिति दर्ज कराने की अपेक्षा की जाती है।

इस पुस्तक में सभी निबंधों को स्थान नहीं मिल सका, फिर भी पुरस्कृत निबंधों के साथ-साथ श्रेष्ठ निबंध भी इसमें संकलित किये गए हैं। गणाधिपति गुरुदेव तुलसी और अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री महाप्रज्ञजी के शुभआशीर्वाद से इस पुस्तक के निबंध लेखक एक दिन अवश्य यशस्वी साहित्यकार, कवि और चिंतक बनेंगे, जिन पर राष्ट्र को ही नहीं, पूरे विश्व को गर्व होगा।

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास के प्रबंध न्यासी एवं पुस्तक की पृष्ठभूमि के आधार-स्तंभ, प्रेरक व्यक्तित्व आदरणीय श्री के. एल. जैन साहब व संयुक्त प्रबंध न्यासी श्री सम्पतमलजी नाहाटा के बहुआयामी दृष्टिकोण और सहयोग से ही इस पुस्तक का प्रकाशन संपन्न हो सका है। मैं हृदय से इनका आभार प्रकट करता हूँ। विद्यालयों में कार्यक्रमों से लेकर पुस्तक संपादन तक की यात्रा में 'अणुव्रत सेवी', 'कल्याण मित्र' श्री रमेश काण्डपाल का रचनात्मक सहयोग सतत बना रहा। उनके इस सहयोग के प्रति आभारी हूँ।

साथ ही अणुव्रत के समस्त कार्यकर्ताओं, विशेष रूप से श्री संजय नेगी के भरपूर सहयोग के प्रति भी धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ। और अंत में आभार प्रकट करता हूँ उन समस्त विद्यार्थियों का जिन्होंने अणुव्रत के इस अनवरत अभियान को गतिमान बनाया। वे जीवन में सदैव स्वस्थ एवं सानंद रहें, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ।

— महेन्द्र शर्मा  
कार्यकारी संपादक

## अणुव्रत प्रतियोगिताओं की सफलता का सफर

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास शिक्षा के क्षेत्र में कार्य करने वाली देश की महत्त्वपूर्ण संस्थाओं में से एक है जिसने देश के विभिन्न प्रांतों में अणुव्रत प्रवर्तक आचार्यश्री तुलसी एवं प्रेक्षा प्रणेता राष्ट्रसंत आचार्यश्री महाप्रज्ञजी की शिक्षाओं को प्रतियोगिताओं के माध्यम से अलख जन-जन के जीवन में उजागर करने की दृष्टि से जगाई है। आज से बारह वर्ष पूर्व अणुव्रत के प्रचार-प्रसार के लिए अणुव्रत निबंध लेखन एवं चित्रकला प्रतियोगिता प्रारंभ की। तब से लेकर आज तक लाखों विद्यार्थी इसमें सम्मिलित हो रहे हैं।

जब न्यास ने प्रतियोगिता कार्यक्रम प्रारंभ किया तब 6 विद्यालयों के मात्र 60 बच्चों ने भाग लिया था। फिर प्रतिवर्ष इसमें उत्तरोत्तर प्रगति होती गई और काफी अच्छी संख्या में विद्यार्थी भाग लेने लगे। प्रारंभ में न्यास के कार्यकर्ताओं ने विशेष परिश्रम किया। विद्यालयों में संपर्क किया गया। सभी बच्चों के प्रमाण पत्र व स्मृति चिन्ह उनके विद्यालयों की प्रार्थना सभा में दिये जाते थे एवं बच्चों व प्रतियोगिता से जुड़े शिक्षकों को भी पुरस्कृत किया जाता था। प्रतियोगिता के माध्यम से ही विद्यालयों में जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान अणुव्रत की गतिविधियों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करने में उल्लेखनीय सफलताएं मिलीं।

धीरे-धीरे इस कार्यक्रम ने अपनी स्वतंत्र पहचान बनाई और दिल्ली राज्य की विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट स्थान बनाया। इन प्रतियोगिताओं की आशातीत सफलता को देखते हुए न्यास ने एक कड़ी और जोड़ी 'अणुव्रत नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता'। प्रतियोगिता ने न्यास के विभिन्न कार्यक्रमों को एक नई पहचान दी और विद्यालयों में यह कार्यक्रम काफी लोकप्रिय हो गया।

इन प्रतियोगिताओं में लाखों बच्चे, शिक्षक, साहित्यकार, कवि, लेखक, चिंतक, समाजसेवी, राजनेता और अभिनेताओं आदि ने अपनी सहभागिता दी। इस कार्यक्रम के माध्यम से अणुव्रत के कार्यक्रम एवं दर्शन को विद्यालयों एवं विद्यार्थियों के घर तक पहुंचाने का एक अनुपम कार्य हुआ है। आज सैकड़ों पुरातन छात्र इन प्रतियोगिताओं से जुड़े हुए हैं। वे सभी प्रतियोगिताओं में समर्पित होकर निःस्वार्थ कार्य कर रहे हैं। आज दिल्ली के 800 से अधिक विद्यालयों के एक लाख के अधिक विद्यार्थी अणुव्रत से जुड़े हैं। विगत 12 वर्ष पूर्व जिन छात्रों ने प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त किया था, आज उनमें कई छात्र ऊंचे पदों पर कार्य कर रहे हैं। वे भी न्यास के सतत् सम्पर्क में रहते हैं एवं इस कार्य को और प्रभावी बनाने हेतु अग्रसर रहते हैं।

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास ने निबंध लेखन प्रतियोगिता के अंतर्गत गत वर्ष दिए गए दो विषयों 'स्वस्थ कैसे रहें' व 'राजनीति का शुद्धिकरण' के श्रेष्ठ निबंधों के संकलन प्रकाशित करने की योजना बनाई। इस योजना के तहत प्रकाशित ये दोनों पुस्तकें आपके सम्मुख हैं। इन पुस्तकों में छात्रों की कुशल लेखन क्षमता एवं वैचारिक समृद्धता परिलक्षित हो रही है।

— रमेश काण्डपाल  
संयुक्त संपादक



## अनुक्रमणिका

क्र. संख्या.	क्रम	विद्यार्थी का नाम	पृष्ठ संख्या
1.	मस्त रहें, स्वस्थ रहें	दपिन्दर कौर	
2.	थकान व काम के बीच करें आराम	परमेश्वरी गोस्वामी	
3.	व्यायाम के लिए प्रशिक्षण दिया जाए	पल्लवी कठपालिया	
4.	खुश रहना सीखें	प्रतीक्षा खराल	
5.	योग से हो काया निरोग	श्रुति सिंह	
6.	वृक्ष प्राकृतिक सौंदर्य के आभूषण	रविकांत शर्मा	
7.	अस्वस्थता समाज पर बोझ	सपनदीप	
8.	सदाचरण का करें अनुकरण	गौरव कुमार राय	
9.	जनसंख्या वृद्धि खा जाएगी आहार	मंजू सैनी	
10.	खेल के बिना जीवन नीरस	प्रणीता पाहवा	
11.	अति से अमृत भी ज़हर	दीपिका	
12.	संतुलित व्यवहार दूर करे तनाव	अंकित जिन्दल	
13.	'काया राखे धरम और पूंजी व्यवहार'	सुनीता	
14.	स्वस्थ जीवन का आधार शाकाहार	प्रीति शर्मा	
15.	थोड़ी सी मेहनत, जीवन भर सेहत	कृतिका वाधवा	
16.	आलस्य सबसे बड़ा शत्रु	प्रकाश कुमार डाबी	
17.	घूमिए मगर चींटी की चाल से नहीं	दीप्ति बूरा	
18.	संयम परम हितैषी	साया गुप्ता	
19.	सिखाएं अच्छी आदतें	रजनी निमावत	
20.	बुरी आदतों से करें तौबा	प्रीति मलिक	
21.	रोग अनेक औषध एक	पीयूष ठाकुर	
22.	शाकाहार से स्वास्थ्य सुधार	लेखा अग्रवाल	
23.	नशे में न फसें	सोनाली साह	
24.	मादक पदार्थों से बचें	चारु अरोड़ा	
25.	प्राणायाम से न आए बुढ़ापा	आरती झंवर	
26.	यह नुस्खा है कम खर्च वाला	सुरभि	
27.	स्वच्छ वायु बढ़ाए आयु	हिना दुग्गड़	
28.	खुद के लिए भी समय निकालें	भाविका मेहता	
29.	चिंता चिंता समान	बबीता मौर्य	
30.	मोटापा स्वास्थ्य नहीं, रोग है	रैना गाबा	
31.	निरंतरता नियमितता में बदलें	प्रिया तिवारी	
32.	हरी घास पर घूमें नंगे पैर	स्वाति	
33.	सुबह की सैर अच्छा व्यायाम	जैनब जैदी	
34.	मत कर नियमों की अनदेखी	विशाल वर्मा	
35.	भरपूर नींद से मिटे थकावट	ऋषभ गुप्ता	
36.	नुस्खे जो भगाए रोग	ज्योति	
37.	कम उपयोग करें सौन्दर्य प्रसाधन	प्रियंका मेहरा	
38.	कसरत बिना पौष्टिक पदार्थ भी विष	आयूषी भटनागर	
39.	श्रेष्ठ साहित्य बनाए मन को तंदुरुस्त	गौरव कुमार सिंह	
40.	अति स्पर्धा भी दुःखदायक	प्रवीण यादव	
41.	प्रत्येक व्यक्ति चाहता है सौन्दर्य	प्रियांशी शर्मा	

42.	स्वच्छता है जीने की राह	गीता चालिया
43.	खूब पीएँ पानी बनी रहे जवानी	मेधा शर्मा
44.	बिना स्वास्थ्य के जीवन बोझ	उशांपी पाण्डेय
45.	व्यायाम के विभिन्न आयाम	अभ्र दास
46.	संतुलित आहार भगाए विकार	मेघना अग्रवाल
47.	ज्यादा दवाइयां भी दे नए रोग	हर्षुन बैदिल
48.	नींद स्वास्थ्य की सहचरी	दीपक कुमार
49.	संतुलित आहार एनर्जी का भण्डार	प्रीत
50.	गर्म भोजन संग ठंडा पानी, करे हानि	शिवांगी शर्मा
51.	स्वस्थ विचारों से कर्म की साधना	रेनु परिहार
52.	शरीर की उपेक्षा रोग को बुलावा	प्रेरणा यादव
53.	खुशी स्वस्थ जीवन का आधार	केशव कुमार चौधरी
54.	सकारात्मक सोच सुधारे स्वास्थ्य	तनु जैन
55.	स्वस्थ व्यक्ति से ही स्वस्थ समाज	शिखा रावत
56.	स्वस्थ हों तो हर दिन दीवाली	धर्मेन्द्र सिंह
57.	रहें हमेशा खिले-खिले	शिवानी मित्तल
58.	दांतों की सफाई नित करो भाई	सुशील
59.	बच्चों के लिए 'फास्ट फूड' घातक	अर्चना राठौर
60.	स्वास्थ्य रक्षा अंतरराष्ट्रीय जिम्मेदारी	सुरभि झा
61.	धन से नहीं खरीद सकते स्वास्थ्य	शिल्पा मल्होत्रा
62.	दौड़ लगाना उत्तम व्यायाम	अंजना
63.	पश्चिमी शैली अपनाना रोगों को बुलाना	यज्ञदेव सोलंकी
64.	हंसने से दूर होते हैं रोग	सुबिया

## मस्त रहें स्वस्थ रहें

अस्वस्थ विद्यार्थी कभी श्रेष्ठ विद्यार्थी नहीं हो सकता। अस्वस्थ अध्यापक कभी आदर्श अध्यापक नहीं हो सकता। अस्वस्थ व्यापारी का व्यापार कभी समुन्नत नहीं हो सकता, अस्वस्थ वकील भी अच्छी बहस नहीं कर सकता, अस्वस्थ संन्यासी कभी समाज का कल्याण नहीं कर सकता, अस्वस्थ नेता कभी देश की बागडोर मज़बूती से अपने हाथ में नहीं पकड़ सकता।



महर्षि चरक ने लिखा है कि धर्मार्थकाममोक्षणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम् अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों का मूल आधार स्वास्थ्य ही है। यह बात अपने में नितांत सत्य है। मानव जीवन की सफलता धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष प्राप्त करने में ही निहित है, परंतु सबकी आधारशिला मनुष्य का स्वास्थ्य है, उसका निरोग जीवन है। रुग्ण और मोक्ष प्राप्त करने न करने वाला और अस्वस्थ मनुष्य न धर्मचिंतन कर सकता है, न अर्थोपार्जन कर सकता है, न काम प्राप्ति कर सकता है, और न मानव-जीवन के सबसे बड़े स्वार्थ मोक्ष की ही उपलब्धि कर सकता है क्योंकि इन सबका मूल आधार शरीर है, इसलिए कहा गया है कि 'शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम्'। अस्वस्थ व्यक्ति न अपना, न ही परिवार का कल्याण कर सकता है; न ही अपने समाज की उन्नति कर सकता है और न देश की। जिस देश के व्यक्ति अस्वस्थ और अशक्त होते हैं, वह देश न आर्थिक उन्नति कर सकता है और न सामाजिक। देश का निर्माण, देश की उन्नति, बाह्य और आंतरिक शत्रुओं से रक्षा, देश का समृद्धिशाली होना वहाँ के नागरिकों पर आधारित होता है।

सभ्य और अच्छा नागरिक वही हो सकता है जो तन, मन, धन से देशभक्त हो और मानसिक और आत्मिक स्थिति में उन्नत हो। इन दोनों ही क्रमों में शरीर का स्थान प्रथम है। बिना शारीरिक उन्नति के मनुष्य न देश की रक्षा कर सकता है और न अपनी मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति ही कर सकता है। अस्वस्थ विद्यार्थी कभी श्रेष्ठ विद्यार्थी नहीं हो सकता। अस्वस्थ अध्यापक कभी आदर्श अध्यापक नहीं हो सकता। अस्वस्थ व्यापारी का व्यापार कभी समुन्नत नहीं हो सकता, अस्वस्थ वकील भी अच्छी बहस नहीं कर सकता, अस्वस्थ नौकर कभी यथोचित स्वामी-सेवा नहीं कर सकता, अस्वस्थ स्त्री कभी आदर्श गृहिणी नहीं हो सकती, अस्वस्थ संन्यासी कभी समाज का कल्याण नहीं कर सकता, अस्वस्थ नेता कभी देश की बागडोर मज़बूती से अपने हाथ में नहीं पकड़ सकता। अतः स्वास्थ्य प्रत्येक दृष्टि से, प्रत्येक सामाजिक प्राणी के लिए महत्त्वपूर्ण वस्तु है; अँग्रेजी में कहावत है 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है।

स्वास्थ्य रक्षा के लिए विद्वानों ने, वैद्यों ने और शारीरिक विज्ञान-वेत्ताओं ने अनेक साधन बताए हैं, जैसे संतुलित भोजन, पौष्टिक पदार्थों का सेवन, शुद्ध जलवायु का सेवन, परिभ्रमण, संयम-नियम पूर्ण जीवन, स्वच्छता, विवेकशीलता, पवित्र भाषण, व्यायाम निश्चिंतता इत्यादि। इनमें कोई संदेह नहीं कि ये साधन स्वास्थ्य को समुन्नत करने के लिए रामबाण की तरह अमोघ हैं। अस्वस्थता के अभाव में पवित्र आचरण या विवेकशीलता भी अपना कोई प्रभाव नहीं दिखा सकती, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचार रहा करते हैं। जैसा किसी विद्वान ने कहा है : 'A Sound Mind has Sound Body' स्वास्थ्यहीन व्यक्ति अविवेकी, विचारशून्य, मूर्ख, आलसी, हठी, अकर्मण्य, झगड़ालू, क्रोधी आदि दुर्गुणों का भण्डार होता है।

एक प्रसिद्ध कहावत है कि अगर मनुष्य का धन-संपत्ति नष्ट हो जाए, तो समझो कुछ भी नष्ट नहीं हुआ या फिर कोई बात नहीं। एक स्वस्थ व्यक्ति लगातार परिश्रम करके धन-संपत्ति दोबारा कमा और बना सकता है। लेकिन अगर उसका स्वास्थ्य ही किसी कारण नष्ट हो गया, तो समझो कि सब कुछ गया-नष्ट हो गया। क्योंकि उस अस्वस्थता की अवस्था में व्यक्ति कुछ भी कर पाने में एकदम असमर्थ हो जाता है। जो व्यक्ति चल-फिर पाने में समर्थ नहीं होता, वह भला धन-संपत्ति या जीवन जीने के साधन क्या खाक अर्जित कर सकेगा ? इसी कारण कहा गया है कि स्वास्थ्य ही सोना है या फिर स्वास्थ्य ही धन-संपत्ति आदि सब कुछ है।

आपने लोगों को यह भी कहते हुए सुना होगा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन-मस्तिष्क का निवास रह सकता है। स्वस्थ मन-मस्तिष्क वाला आदमी हर बात अपने अच्छे-बुरे रूप में, उसके भले-बुरे परिणाम के संदर्भ में करने से पहले ही सोच-विचार कर उचित कदम उठा सकता है। स्वस्थ मन-मस्तिष्क से सोच-विचार कर स्वस्थ व्यक्ति द्वारा उठाया गया कदम कभी खाली नहीं जा सकता। वह इच्छित परिणाम अवश्य लाया करता है। इसके विपरीत यदि व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब रहता है, उसने सोच-समझकर कोई क्रियात्मक कदम तो क्या उठाना है, उसका स्वभाव पूरी तरह चिड़चिड़ा हो जाता है। वास्तव में उसमें

सोच-विचार कर कोई काम करने की शक्ति रह ही नहीं जाया करती। वह हमेशा अपनी चिड़चिड़ाहट में उल्टा-सीधा सोचता और करता है। ऐसे सोचने-करने से कोई लाभ तो क्या होना है, उल्टी हानि ही होती है। उस पर जो बदनामी होती है, लोगों की लानत और फटकार मिलती है, सो अलग।

जीवन में स्वस्थ रहने के लिए कुछ प्रमुख नियम हैं :

**स्वच्छता** : स्वास्थ्य रक्षा के लिए स्वच्छ रहना परमावश्यक है। सारे दिन काम करने से शरीर पसीने से भर जाता है। कपड़े मैले हो जाते हैं। इससे शरीर में रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसके साथ ही अपने घर की और आसपास की सफाई भी आवश्यक है। पानी भी स्वच्छ पीना चाहिए तथा शुद्ध वायु का सेवन करना चाहिए।

**व्यायाम** : शरीर रक्षा का एक साधन व्यायाम भी है। व्यायाम से शरीर में रक्त का संचार ठीक रहता है, मांसपेशियों में बल आता है और इंद्रियाँ भी शक्ति सम्पन्न बनती हैं। दण्ड-बैठक, दौड़, खेल, प्रातः भ्रमण आदि से शरीर का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

**संतुलित भोजन एवं नींद** : भोजन से शरीर में रक्त का निर्माण होता है तथा शरीर को शक्ति मिलती है। अतः भोजन भी पौष्टिक संतुलित तथा स्वास्थ्यकर होना चाहिए। गहरी और शांत नींद से शरीर की थकावट दूर होती है तथा मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। अच्छी नींद से भी स्वास्थ्य बढ़ता है।

**ब्रह्मचर्य** : मन, वचन और कर्म पर संयम रखना, सदाचारी रहना ब्रह्मचर्य के लक्षण हैं। ब्रह्मचर्य भी स्वास्थ्य रक्षा का बहुत बड़ा साधन है।

**प्रसन्नता** : कभी-कभी उपवास करने से और सदा हंसमुख रहने से भी स्वास्थ्य बढ़ता है। इसी कारण समझदार लोग हमेशा स्वास्थ्य बनाए रखने की बात कहा करते हैं। उन पदार्थों को खाने-पीने और उन कामों को करने से रोका करते हैं जिनका प्रभाव स्वास्थ्य बिगाड़ने वाला सिद्ध होने की संभावना रही है। स्वस्थ व्यक्ति ही ठीक ढंग से सोच-विचार कर, परिश्रमपूर्वक काम कर सुखी और समृद्ध जीवन व्यतीत कर सकता है। संस्कृत में कहा गया है *'यावत् जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्'* अर्थात् जब तक जियो स्वस्थ रहकर सुखपूर्वक जियो। इसके लिए यदि ऋण लेकर घी पीना पड़े, तो वह भी पियो। यह बात मुहावरे के रूप में ही स्वस्थ रहने या स्वास्थ्य रक्षा करने की प्रेरणा देने वाली है। ऋण लेकर घी पीने वाला स्वस्थ व्यक्ति अपनी स्वस्थ इच्छा शक्ति से लगातार परिश्रम करके उस ऋण को भी उतार सकता है। दुर्बल और अस्वस्थ रहने वाला व्यक्ति ऐसा कुछ भी कर पाने में असमर्थ होता है। स्वास्थ्य के लिए घी पीने का अर्थ भी मुहावरे के रूप में 'घी पीना' न होकर वास्तव में संतुलित और पौष्टिक आहार लेना है। सचमुच घी पी जाना नहीं।

हमेशा अच्छे विचार ही मन में लाने चाहिए। अच्छी पुस्तकें पढ़कर, अच्छे लोगों के साथ बैठने से, अच्छे दृश्य तथा अच्छी बातें सुनने से मन, तन स्वस्थ रहता है। हमेशा याद रखने वाली बात है कि नशा किसी भी तरह का और कोई भी क्यों न हो; मन-मस्तिष्क के साथ-साथ शरीर को भी तोड़-फोड़ कर रख देता है। यानी स्वास्थ्य का दुश्मन है, नशा। वह भूख को मारता, हाजमा तथा मुँह का स्वाद बिगाड़ देता है। यह जीवन हमें कई योनियों के बाद मिला है, इसे गंवाना नहीं चाहिए। शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए, क्योंकि *'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है'*। □

— दपिन्दर कौर

कक्षा : 12वीं बी

राज. कन्या व. माध्यमिक विद्यालय

अम्बिका विहार, नई दिल्ली

## थकान व काम के बीच करें आराम

*स्वस्थ रहने के लिए सर्वप्रथम आवश्यकता है साफ-सफाई पर अधिक ध्यान देने की। नियमित स्वच्छता रखने से शरीर भी स्वस्थ रहेगा। अनियमित स्वच्छता रोगों को आमंत्रण देना है। अतः स्वास्थ्य ही दीर्घायु के लिए रीढ़ की हड्डी है। सुखमयी जीवन जीने के लिए स्वच्छता पर पूर्ण रूप से ध्यान देना बहुत ज़रूरी है।*

आज शिक्षा का उद्देश्य, छात्रों का केवल मानसिक विकास ही नहीं बल्कि उनका सर्वांगीण विकास कर समाज का योग्य नागरिक बनाना है। जब तक शरीर स्वस्थ नहीं होगा, तब तक मस्तिष्क भी स्वस्थ नहीं रह सकता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है। अर्थात् यदि व्यक्ति का शरीर स्वस्थ है तो उसका बौद्धिक विकास होता है।

सामान्यतः स्वास्थ्य का अर्थ उस दशा से लिया जाता है जब शरीर एवं मस्तिष्क के समस्त कार्य सुचारु रूप से सक्रियता पूर्वक संपन्न किए जाते हैं। स्वस्थ जीवन जीने के लिए पहली समस्या उभरकर सामने आती है कि 'स्वस्थ कैसे रहें?' स्वस्थ शरीर के लिए कैसा भोजन आवश्यक है? कैसा रहन-सहन होना चाहिए? यह निर्भर करता है स्वच्छता पर। स्वस्थ रहने के लिए सर्वप्रथम आवश्यकता है साफ सफाई पर अधिक ध्यान देने की। नियमित स्वच्छता रखने से शरीर भी स्वस्थ रहेगा। अनियमित स्वच्छता रोगों को आमंत्रण देना है। अतः स्वास्थ्य ही दीर्घायु के लिए रीढ़ की हड्डी है। सुखमयी जीवन जीने के लिए स्वच्छता पर पूर्ण रूप से ध्यान देना बहुत ज़रूरी है।

**स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक :** शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना अत्यावश्यक है। व्यक्तिगत स्वच्छता में हमारे शरीर की सुरक्षा एवं शरीर के अंग-प्रत्यंगों की स्वच्छता के लिए हमें नियमित व अच्छी आदतों का अनुसरण करना चाहिए। और नियमित साफ सफाई का भी पूर्ण रूप से ख्याल रखना चाहिए।

**शारीरिक स्वच्छता :** स्वच्छता स्वास्थ्य की जननी है। जहाँ स्वच्छता है वहाँ जीवन सुगम हो जाता है। शरीर की बाहरी स्वच्छता में त्वचा, बाल, नाखून, नाक, कान, आँखें, दाँत, गला और वस्त्र आदि आते हैं। हमें अपने शरीर के इन सभी महत्वपूर्ण अंगों की नियमित सफाई करनी चाहिए।

**नित्य शौच जाना :** व्यक्तिगत स्वच्छता में शौच एक आवश्यक क्रिया है। हमारे पेट में भोजन के पचने के बाद जो अवशिष्ट बचता है, वह मल के रूप में विसर्जित हो जाता है। यदि यह शरीर में रह जाए तो बड़ा हानिकारक सिद्ध होता है। शौच जाने के बाद हाथ साबुन या राख से अच्छी तरह साफ करने चाहिए।

**प्रतिदिन स्नान करना :** पूरे शरीर की स्वच्छता के लिए हमें नित्य स्नान करना चाहिए। इससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाते हैं और कोई चर्म रोग भी नहीं होते।

**मुँह और दाँतों की सफाई :** सुबह उठने के बाद नाश्ता करने से पहले और बाद में दाँतों की अच्छी तरह सफाई करनी चाहिए। इससे दाँतों में कीटाणु नहीं पनपते और साँसों में दुर्गंध भी नहीं आती तथा दाँतों और मसूड़ों की मालिश हो जाती है।

**नाखूनों की सफाई :** हाथों की सफाई में नाखूनों की कटाई और उनकी सफाई नियमित करते रहना चाहिए। नाखूनों को न काटने से इनमें भरी गंदगी भोजन के साथ शरीर में जाकर विकार उत्पन्न करती है। अतः हमें अपने नाखूनों को दाँतों से नहीं, कटर से ही काटना चाहिए।

**बालों की स्वच्छता :** बाल हमारे आभूषणों के समान हैं। इनकी सफाई भी हमें प्रतिदिन करनी चाहिए। सिर के बाल गंदे होने से जुएँ पैदा हो जाती हैं यदि जुएँ पड़ जाएं तो जुएँनाशक तेल या शैम्पू का उपयोग किया जा सकता है।

**कानों की सफाई :** काम शरीर का बहुत महत्वपूर्ण और कोमल अंग होने के साथ बहुत जटिल अवयव है। सुनने की प्रक्रिया में कर्णपटल का विशेष स्थान है। कर्णपटल पर ध्वनि तरंगें सही प्रकार से पहुँच सकें, इसके लिए कानों की स्वच्छता अनिवार्य है। बालकों को कान में पिन, दियासलाई की तीली, लकड़ी आदि नहीं डालनी चाहिए।

**नेत्रों की स्वच्छता :** आँखों की स्वच्छता व सुरक्षा नितांत आवश्यक है। गंदे हाथों, कपड़े, रुमाल आदि से आँखों को पोंछना उचित नहीं है। यदि आँख में कोई वस्तु गिर जाए तो चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

**नाक की सफाई :** नाक को दोनों समय साफ करना चाहिए। थोड़ा सा पानी नाक के अंदर खींच लिया जाए और बाहर निकाल दिया जाए। हमें सदैव नाक से ही साँस लेना चाहिए। यही हमारे लिए हितकारी है।

**वस्त्रों की स्वच्छता :** पहनने और ओढ़ने के वस्त्रों की स्वच्छता का पूरा ख्याल रखना चाहिए। वस्त्र हमेशा ढीले और आरामदायक होने चाहिए।

**पर्यावरण की स्वच्छता :** हमें अपने घर तथा आप-पास का स्थान स्वच्छ रखना चाहिए। क्योंकि पर्यावरण का सीधा संबंध हमारे स्वास्थ्य से है। पर्यावरण प्रदूषण में सभी प्रकार के प्रदूषण आते हैं। इसलिए प्रदूषण न फैले, इसके लिए आस-पास के वातावरण तथा अन्य स्थानों पर गंदगी फैलाने में रोक लगाएँ व अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें।

**संतुलित भोजन व निद्रा :** उत्तम पोषण ही व्यक्ति की आधारशिला है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें पौष्टिक तत्वों से भरपूर एवं सुपाच्य संतुलित भोजन ग्रहण करना चाहिए। कीटाणुरहित व ताज़ा भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। निद्रा जितनी आवश्यक हो, आयु के अनुरूप से उतनी ही लेनी चाहिए। अधिक सोना या अधिक देर तक जागना दोनों ही स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक हैं। थकान व काम के बीच में आराम लेना भी ज़रूरी है।

**व्यायाम :** व्यायाम व्यक्ति के लिए अति आवश्यक है। व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है। आयु में वृद्धि होती है। व्यायाम से शरीर सुगठित, चुस्त और फुर्तीला रहता है। आलस्य और निष्क्रियता का नाश होता है। स्मरण शक्ति और एकाग्रता का विकास होता है तथा व्यक्ति की आयु में वृद्धि होती है।

**चिकित्सा :** समयानुसार व्यक्ति का परीक्षण करवाना स्वास्थ्य के लिए सही रहता है।

**स्वास्थ्य का महत्त्व :** यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तो समाज स्वस्थ रहेगा। यदि समाज स्वस्थ तो राष्ट्र भी स्वस्थ रहेगा। स्वस्थ व्यक्ति से ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण होता है। स्वस्थता व्यक्ति की अमूल्य निधि है। यदि हम स्वस्थ हों तो हमारी आने वाली पीढ़ियाँ स्वस्थ होंगी। अधिकांशतया देखा जाता है कि स्वस्थ माता-पिता के स्वस्थ संतान उत्पन्न होती है तथा दुर्बल माता-पिता के दुर्बल संतान। व्यक्ति यदि स्वस्थ है तो वह हर क्षेत्र में उन्नति करेगा तथा उसकी दिनचर्या सुंदर होगी, आयु लंबी होगी, चेहरे पर तेज होने के कारण मुस्कान तथा कार्यकुशलता में स्फूर्ति रहेगी। वह अपने परिवार, समाज की अच्छी तरह देखभाल करेगा। स्वस्थ व्यक्ति सामाजिक स्तर पर प्रतिष्ठा प्राप्त करता है। वह प्रत्येक कर्तव्य को करने में सक्षम होता है।<sup>1</sup>

— परमेश्वरी गोस्वामी

कक्षा : 11वीं कला

गुरु रविन्द्रनाथ टैगोर उ. मा. विद्यालय,

तारानगर, चुरु, राजस्थान

## व्यायाम के लिए प्रशिक्षण दिया जाए

*व्यायाम सोदेश्य क्रिया है। अपने शरीर को सुगठित करने के लिए, नाड़ी-तंत्र को मजबूत बनाने के लिए तथा भीतरी शक्तियों को तेज करने के लिए जो भी क्रियाएँ की जाती हैं, वे निश्चित रूप से शरीर को लाभ पहुँचाती हैं। कुछ लोगों का कहना है कि सभी प्रकार के खेल व्यायाम के अंतर्गत आ जाते हैं।*

जिस प्रकार मनुष्य भोजन के बिना जीवित नहीं रह सकता, उसी प्रकार व्यायाम के बिना मनुष्य का शरीर दुर्बल बन जाता है और वह अनेक रोगों का घर बन जाता है। आत्मा को स्वस्थ और प्रसन्न रखने के लिए शरीर का स्वस्थ होना अनिवार्य है—रोग रहित शरीर। अस्वस्थ व्यक्ति को अपने चारों ओर अंधकार ही दिखाई देता है, संसार के सभी सुख-साधन उसे तुच्छ लगने लगते हैं। कालिदास ने ठीक ही कहा है — 'शरीरमाद्यम्। खलु धर्म साधनम्' अर्थात् धर्म का साधन ही शरीर है या सब प्रकार के कर्तव्य का प्रथम साधन शरीर ही है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा का निवास संभव है। स्वामी विवेकानंद का कथन है — 'शारीरिक दुर्बलता ही हमारे दुखों के कम से कम एक तृतीयांश का कारण है। सर्वप्रथम हमारे नवयुवकों को बलवान बनाना चाहिए। धर्म पीछे आ जाएगा। मेरे नवयुवक मित्रों, बलवान बनो। तुम्हें मेरी सही सलाह है। गीता के अभ्यास की अपेक्षा फुटबाल खेलने के द्वारा तुम स्वर्ग के अधिक निकट पहुँच जाओगे। तुम्हारी कलाई और भुजाएँ अधिक मजबूत होने पर तुम गीता को अधिक अच्छी तरह समझ सकोगे। तुम्हारे रक्त में शक्ति की मात्रा बढ़ने पर तुम श्रीकृष्ण की महान प्रतिभा और अपार शक्ति को अधिक अच्छी तरह समझने लगोगे। अच्छा स्वास्थ्य हमारे जीवन के लिए अति आवश्यक है और स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना भी ज़रूरी है।

व्यायाम शब्द का संधिच्छेद है — वि + आयाम। आयाम का अर्थ है — विस्तार अर्थात् शरीर को विस्तार देने की विशेष क्रियाएँ व्यायाम कहलाती हैं। व्यायाम शब्द के भीतर ही उसके लाभों की व्याख्या छिपी हुई है। बहुत से छात्र कहते हैं कि क्या हमें 'दारा सिंह' बनना है जो हम पढ़ाई छोड़कर व्यायाम में समय नष्ट करें ? यह बहुत ही गलत और विचारहीन तर्क है। कहावत है — 'तन्दुरुस्ती हजार नियामत' अर्थात् अकेला स्वास्थ्य ही हजारों नियामतों के बराबर है।

व्यायाम सोदेश्य क्रिया है। अपने शरीर को सुगठित करने के लिए, नाड़ी-तंत्र को मजबूत बनाने के लिए तथा भीतरी शक्तियों को तेज करने के लिए जो भी क्रियाएँ की जाती हैं, वे निश्चित रूप से शरीर को लाभ पहुँचाती हैं। कुछ लोगों का कहना है कि सभी प्रकार के खेल व्यायाम के अंतर्गत आ जाते हैं। दूसरी ओर कुछ विद्वान खेलों, पहलवानी आदि को थका देने वाली क्रियाओं को छोड़कर शेष क्रियाओं को व्यायाम कहते हैं।

स्वास्थ्य रक्षा के कई साधन कहे जाते हैं, कुछ विद्वान भोजन को प्रमुख स्थान देते हैं लेकिन बहुत से चिकित्सक और विचारक स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए पौष्टिक पदार्थों का सेवन, शुद्ध वायुमण्डल में रहना, स्वच्छता, निश्चितता, मन का प्रसन्न होना, पवित्र भाषण, संयम, नियम आदि को आवश्यक मानते हैं। लेकिन सच तो यह है कि बिना व्यायाम के ये सभी साधन शरीर पर अपना पूरा प्रभाव नहीं छोड़ पाते। इसलिए व्यायाम का महत्त्व संदेह से परे है।

हमारे शरीर में रक्त संचार करने वाली अनगिनत नाड़ियाँ हैं। व्यायाम करने से वे चुस्त हो जाती हैं। उनमें रक्त तेजी से बहने लगता है। इससे हमारा अँग-अँग बलवान बनता है और हम कर्मशील बनते हैं। ग्रीक दार्शनिक प्लेटो ने कहा है — 'स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति भली प्रकार से अपने मस्तिष्क का विकास कर सकता है।'

जीवन के किसी भी क्षेत्र में वह पराजित नहीं होता। मन, प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है। इससे मनुष्य की पाचन शक्ति ठीक रहती है। व्यायाम से मनुष्य की बुद्धि विकसित होकर श्रेष्ठ कार्य करती है। किसी संस्कृत कवि ने कहा है — 'स्वस्थे शरीरे बुद्धयः प्रस्फुरन्ति'।

व्यायामशील मानव में अनुशासन, आत्म-विश्वास, आत्म-निर्भरता, वीरता, सहनशीलता, एकाग्रचित्तता आदि गुण दिन-प्रतिदिन विकसित होते चले जाते हैं। व्यायाम करने से पसीने के रूप में हमारे शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और शरीर हल्का हो जाता है। सभी प्रकार के शारीरिक रोगों से मुक्त रहता है। व्यायाम न करने से मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट और बीमारियाँ अपना शिकार बना लेती हैं। ऐसे से मानव का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, शरीर में आलस्य छाया रहता

है, थोड़ा भी चलने पर साँस फूल जाती है, शक्ति कम होने लगती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति को अपना जीवन ही भार-स्वरूप लगने लगता है और तन-मन की शांति कलह में परिवर्तित हो जाती है। इस संदर्भ में पाश्चात्य विचारक अरस्तु ने लिखा है – *'Health is harmony, disease is discord'*।

आज भारत में व्यायाम और खेलों को शिक्षा के साथ जोड़ दिया गया है। प्रत्येक विद्यालय में यह अनिवार्य कर दिया गया है, फिर भी यह कहना गलत नहीं होगा कि उचित सहायता तथा योग्य प्रशिक्षण देकर अधिक से अधिक छात्रों को व्यायाम के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।<sup>1</sup>

– पल्लवी कठपालिया

कक्षा : 10वीं डी

सेंट थेरेसा कॉन्वेंट सी. सै. स्कूल

कुंजपुरा रोड, करनाल, हरियाणा



## खुश रहना सीखें

**स्वस्थ रहने का सबसे सरल उपाय है खुश रहना। बच्चा दिन में 400 बार हंसता है जबकि एक वयस्क 17 बार, लिहाजा हंसी के मौके कम हो रहे हैं और हंसी का बाजार बढ़ रहा है। अगर हमारे आसपास का माहौल स्वस्थ होगा तो हम भी स्वस्थ रह सकेंगे।**

आज का युग विज्ञान तथा गति का युग है। क्या शहर, क्या गांव – सब तरफ दौड़-सी लगी हुई है। पढ़ना-लिखना, घर का काम करना, सामान खरीदना, दुकान या दफ्तर का काम करना, बस, इन्हीं में दिन बीत जाता है। इस हड़बड़ी में अपने शरीर का ध्यान किसे रहता है ? किसे फुरसत है कि वह अपनी सेहत का ख्याल रखे ? होश तब आता है जब मनुष्य बीमार होकर चारपाई पर पड़ जाता है। इस कारण शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त न रखना एक आम समस्या है।

**प्रातः कालीन भ्रमण :** प्रातः कालीन भ्रमण का आनंद ही कुछ और है। प्रातः कालीन भ्रमण कभी भी, कहीं भी किया जा सकता है। प्रातः कालः प्रवाहित होने वाली मंद-मंद समीर का स्पर्श ही आलस्य को दूर कर दिन भर की ऊर्जा शरीर में भर देता है। प्रातः कालीन भ्रमण से न केवल हमारा तन बल्कि मन भी स्वस्थ हो जाता है। दिनभर हम मन लगाकर काम कर सकते हैं और हमारा चित्त प्रसन्न रहता है। जिन लोगों को प्रातः भ्रमण की आदत पड़ जाती है, वे धूप, गरमी, बरसात, सर्दी की परवाह किए बिना इसे करते हैं। एक दिन के लिए वे यदि भ्रमण पर न जा सकें तो उन्हें कुछ अधूरा-सा लगता है। प्रातः कालीन भ्रमण यदि किसी सुंदर उद्यान में किया जाए तो सोने पर सुहागा होता है। सुंदर, सुरभित वातावरण उसे और भी सुंदर बना देता है। यदि हम दीर्घ व स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो प्रातः कालीन भ्रमण की आदत डाल लेनी चाहिए।

**व्यायाम :** शरीर स्वस्थ रखने का एक उपाय व्यायाम भी है। प्रतिदिन कम से कम पंद्रह मिनट व्यायाम करके इसका कमाल देखा जा सकता है। व्यायाम का उद्देश्य आपको पहलवान बनाना नहीं है अपितु इसका उद्देश्य है – आपको निरोग रखना, आपके शरीर को रोगों से बचाना, चुस्त-दुरुस्त और फूर्तीला बनाना, शरीर को सुडौल और सुंदर बनाना, तरुणाई और जवानी के उत्साह को बढ़ाना। व्यायाम करने से शरीर हल्का, चुस्त और निरोग रहता है। शरीर में काम करने की शक्ति बढ़ती है।

शरीर के व्यायाम में सभी क्रियाएं आ जाती हैं जिससे शरीर के सारे अंग पुष्ट होते हैं, जैसे प्रातः कालीन खुली हवा में सैर करना, घोड़े की सवारी करना, नदी के शीतल जल में हाथ-पैर उछाल कर और सांस रोककर तैरना, कोई ऊंची-ऊंची कूद भी करते हैं। हम प्राणायाम भी कर सकते हैं। प्राणायाम करने से हमारे मन में शांति भर जाती और हम क्रोध से बहुत दूर निकल जाते हैं। इससे स्मरण शक्ति भी बढ़ती है, तनाव दूर होता है, नींद भी अच्छी आती है आदि।

व्यायाम के असंख्य लाभ हैं। सबसे बड़ा यह कि व्यक्ति कभी वृद्ध नहीं होता। जो व्यक्ति नियमित व्यायाम करता है, उसे बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। अंतिम समय तक शरीर में शक्ति बनी रहती है, पाचन शक्ति बढ़ती है, कद बढ़ता है। शरीर में रक्त संचार नियमित रहता है।

**स्वच्छता :** स्वास्थ्य रक्षा के लिए स्वच्छ होना परमावश्यक है। सारे दिन का काम करने से शरीर पसीने से भर जाता है, कपड़े मैले हो जाते हैं, इस कारण शरीर में रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसके साथ ही अपने घर की और आस-पास की सफाई भी आवश्यक है तथा हमें शुद्ध वायु का सेवन भी करना चाहिए। सुबह-शाम नियमित रूप से स्नान करना चाहिए। सूती स्वदेशी ढीले-ढाले खुले वस्त्र देश की जलवायु के अनुसार ही विकसित हुए हैं। यह आसानी से नमी को सोख लेते हैं। सिल्क और सिंथेटिक पोशाकें आकर्षक दिखने का साधन तो हो सकते हैं लेकिन गर्म मौसम में ठीक नहीं है। पसीने से नम त्वचा आसानी से संक्रमण से घिर सकती है। यदि स्वच्छता पर ध्यान न दिया जाए, बदन भारी हो तो त्वचा का संक्रमण होने का अंदेशा बढ़ जाता है। कुछ अंगों जहां पसीना इकट्ठा होता है और चलने फिरने, उठने-बैठने पर त्वचा आपस में रगड़ खाती है जैसे जांघों के अंदरूनी तरफ, गर्दन के भाग में फफूंद और बैक्टीरिया की पैठ खास तौर पर पाई जाती है। ऐसे में त्वचा लाल हो जाती है और जलन होने लगती है। स्वस्थ रहने के लिए यदि हमें संक्रमण के प्रथम लक्षण नजर आते हैं तो उसका ठीक से उपचार करवाना चाहिए।

**संतुलित भोजन** : अपने आप को स्वस्थ और संतुलित रखने के लिए हमें ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जियां खानी चाहिए। हमें मौसमी फलों का सेवन भी करना चाहिए। सुबह की शुरुआत ताजा सब्जियों और फलों के रस को पीने से करनी चाहिए। दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी पीएं। दोपहर के खाने में सलाद को अवश्य शामिल करें। फास्ट फूड (बाहर का खाना) से जितना हो उतना बचें, क्योंकि यह खाना आपको मोटा तो करता ही है, उसके साथ-साथ कई बीमारियों को जन्म भी देता है, जैसे की फूड पॉइजन आदि। भोजन से शरीर में रक्त का संचार होता है। बाजार के तैयार खाने, पिज्जा, बर्गर, चाउमिन आदि से चर्बी बढ़ती है। 6-12 वर्ष तक के बच्चों को मांस-मछली, अण्डे, दूध, घी, मक्खन अधिक मात्रा में देना चाहिए।

**नींद** : गहरी और शांत नींद से शरीर की थकावट दूर होती है तथा मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। विशेषज्ञों का कहना है कि मानव के लिए जितना जरूरी शारीरिक व्यायाम है, उतना ही आवश्यक है शरीर को आराम देना और पर्याप्त नींद लेना। विशेषज्ञों के अनुसार जैसे शरीर के लिए संतुलित भोजन और पौष्टिक आहार जरूरी है, उसी प्रकार पूरी नींद भी स्वस्थ और निरोग रहने के लिए आवश्यक है।

पूरी नींद सोने से मन प्रसन्न रहता है और शरीर चुस्त रहता है। नींद पूरी न होने से मन उदास और शरीर शिथिल रहता है। इसकी कमी से स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

**खुश रहना चाहिए** : स्वस्थ रहने का सबसे सरल उपाय है खुश रहना। बच्चा दिन में 400 बार हंसता है जबकि एक वयस्क 17 बार, लिहाजा हंसी के मौके कम हो रहे हैं और हंसी का बाजार बंद रहा है। अगर हमारे आसपास का माहौल स्वस्थ होगा तो हम भी स्वस्थ रह सकेंगे। आज हमारा काम और हमारे रिश्ते जिंदगी में तनाव भर रहे हैं। ऐसी स्थिति में रोज हंसी की 'डोज़' जरूरी है। इसलिए हमें हमेशा हंसते हुए खुश रहना चाहिए ताकि हम स्वस्थ रहें। 7

— प्रतीक्षा खराल  
कक्षा : 9वीं बी  
विद्या भारती स्कूल  
सूर्य नगर, गाजियाबाद, उ प्र

## योग से हो काया निरोग

*आलस्यवश सोते पड़े रहना कलियुग है, निद्रा से जागकर उठ बैठना द्वापर युग है, उठकर खड़े हो जाना त्रेता युग है और चल पड़ना सतयुग है, इसलिए यदि स्वस्थ रहना है तो चलते रहो, चलते रहो।*

शरीर की स्वस्थ अवस्था वह अवस्था है जो उसे शारीरिक और मानसिक रूप से संतुलित रखते हुए किसी भी कार्य के लिए सक्षम बनाती है। शरीर और बुद्धि का सामंजस्य रखते हुए व्यक्ति की क्रियाशील रहने की प्रवृत्ति स्वास्थ्य है। शरीर द्वारा किसी भी कार्य के प्रति कुछ आस्था स्वास्थ्य का प्रतीक है। व्यायाम करने के कई प्रकार हैं : जैसे - योगाभ्यास, खेलकूद, सैर करना तथा अन्य कसरतें करना। योगाभ्यास जीवन की सबसे महत्वपूर्ण क्रिया है। इससे शरीर के अंगों को शक्ति प्रदान होती है। 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है'। इस पंक्ति से हम समझ सकते हैं कि स्वस्थ शरीर का हमारे जीवन में कितना महत्व है। मनुष्य इस संसार के साथ अपने शरीर के द्वारा जुड़ा हुआ है। शरीर है तो संसार है। इसे स्वस्थ और निरोग रखने का सबसे उत्तम उपाय है नियमित व्यायाम करना। इससे शरीर में ऊर्जा आती है। इसी ऊर्जा से हम सभी प्रकार के कार्य कर सकते हैं।

जैसे कि बताया गया है कि व्यायाम कई प्रकार के होते हैं। प्रातःकाल उठकर पार्क में सैर करना भी व्यायाम है। वह इसलिए क्योंकि इस समय वातावरण शुद्ध व वायु स्वच्छ होती है। पेड़-पौधे ऑक्सीजन गैस छोड़ते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए अति जरूरी है। सैर के साथ यदि योगासन भी किया जाए तो सोने पर सुहागा होता है। स्वस्थ शरीर से मन और बुद्धि भी स्वस्थ रहते हैं। स्वस्थ शरीर से चुस्ती बनी रहती है। आलस्य निकट नहीं आता। मस्तिष्क सक्रिय रहता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। हम जो भी पढ़ते हैं, सब स्मरण हो जाता है। हमारी कार्य करने की क्षमता बढ़ जाती है।

व्यायाम करने से मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है। जीवन आनंदमय बना रहता है। मुख पर चमक आती है। पेट संबंधी बीमारियाँ पास नहीं आतीं। खेल-कूद के माध्यम से भी हम स्वस्थ रह सकते हैं क्योंकि खेलों से मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक और सर्वांगीण विकास होता है। हमारी मांसपेशियाँ व पाचन क्रिया भली-भांति बनी रहती हैं। खेल-कूद राष्ट्रीय भावना, मानवीय भावना, धैर्य, सहनशीलता और साहस बढ़ाता है। खेल-कूद से हम अनुशासन में रहने, नेतृत्व की भावना, देश-विदेश की जानकारी आदि भी सीखते हैं। कहा गया है कि :

*तन से अच्छा कुछ नहीं पर धन समझे संसार।  
तन-मन जिसका स्वस्थ है, स्वर्ग उसे संसार।'*

इस संसार में लगभग 50 प्रतिशत लोग तन से ज़्यादा धन को महत्व देते हैं। उनके लिए धन से बढ़कर और कुछ भी नहीं है। जिसका तन-मन स्वस्थ है मानो उसे स्वर्ग मिल गया हो। दूषित भोजन खाना, समय से न उठना व सोना, व्यायाम आदि न करना, वातारण में प्रदूषण होना, अशुद्ध जल ग्रहण करना, स्वच्छ न रहना आदि स्वास्थ्य बिगाड़ने के प्रमुख कारण हैं। हमें मौसम के अनुसार साफ-सुथरे शरीर को पूर्ण रूप से ढकने वाले वस्त्र धारण करने चाहिए। जैसे - बरसात के दिनों में सूती व खुले वस्त्र पहनने चाहिए। बरसात के दिनों में बहुत सी बीमारियाँ - डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, त्वचा रोग आदि फैलते हैं। यह जानलेवा बीमारियाँ पानी में, कचरे के ढेर आदि जगहों में होती हैं।

*डेंगू मच्छर काटे जिसको हो जाता बीमार,  
तड़प-तड़प कर मरने को फिर हो जाता लाचार।  
हो जाता लाचार चार-छः दिन रह पाता,  
रखे जो तन को ढककर वह जिंदा रह पाता।*



मनुष्य संसार की सर्वश्रेष्ठ कृति है। ईश्वर ने इसे विचार-शक्ति प्रदान की है। विचार-शक्ति होने के बाद भी वह अपने आपको गड़बड़े में धकेल रहा है। वैदिक संपत्ति में लिखा है कि हमारी अस्वस्थता का कारण हमारा शरीर है। मनोविकास व्यक्ति को बदल देता है। प्रत्येक मनोविकार को प्राणी विशेष ही सहन कर सकता है। विश्व में लोभ-गिद्ध का, मोह - उल्लू का, क्रोध - भेड़िए का, ईर्ष्या - कुत्ते की, कामवासना - चिड़िया की, अभिमान - गरुड़ पक्षी का आदि प्रसिद्ध हैं। जब मनुष्य के अंदर इन मनोविकारों की अधिकता हो जाती है, तो मृत्यु को प्राप्त हो जाता है।

हमें अपनी उम्र के अनुसार अलग-अलग आसन करने चाहिए। बाल्यकाल से युवावस्था तक के बीच का काल हमारे शरीर का विकास काल होता है। इसी समय हमारे शरीर के अंगों का विकास काल होता है। इस आयु में व्यायाम करने से हमारा शरीर सुगठित होता है और प्रत्येक अंग का उचित विकास होता है।

आज के बच्चे ही कल के भावी नेता हैं। अपने राष्ट्र को सुदृढ़ बनाने के लिए अच्छे नागरिकों का होना अति आवश्यक है। अच्छा व सच्चा नागरिक तभी बन सकता है जब हम रोगों से मुक्त, राष्ट्रीय भावना से भरे, हृष्ट-पुष्ट शरीर के मालिक होंगे। बचपन में विद्यार्थी जीवन से ही हमें व्यायाम, सैर, योगा आदि की आदत पड़ जाए तो जीवन भर बनी रहती है।

उदाहरण के तौर पर देखा जाए तो हाल ही में हुई टी. सैरीमनि में जापानियों को अत्यधिक भार कार्य का, मानसिक दबाव होने के कारण 80 प्रतिशत जापानी मानसिक संतुलन खो चुके थे। इस टी. सैरीमनि में जापानियों को ध्यान लगाकर एक कप चाय को पूरे दिन में थोड़ा-थोड़ा करके पीने को कहा। मन को एकाग्रचित करके पूरे लगभग महीनों भर या फिर हफ्ते भर के लिए ध्यान लगाने व व्यायाम करने को कहा गया। इससे उनकी मानसिक व शारीरिक स्वस्थता बनी रहे एवं वह अपने आपको कार्य में पूरी तरह से सराबोर रखें। जिस तरह से एक गाड़ी को एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने के लिए एक ड्राइवर, सही तरीके से चलने वाला इंजन, साफ व सही सड़क, गाड़ी की हालत भली-भांति व अच्छी होनी चाहिए, उसी प्रकार स्वस्थ रहने के लिए शरीर स्वस्थ होना चाहिए, मानसिक संतुलन अच्छा व भली तरीके से चलना चाहिए कोई बीमारी व रोग नहीं होना चाहिए आदि। आलस्यवश सोते पड़े रहना कलियुग है, निद्रा से जागकर उठ बैठना द्वापर युग है, उठकर खड़े हो जाना त्रेता युग है और चल पड़ना सतयुग है, इसलिए यदि स्वस्थ रहना है तो चलते रहो, चलते रहो। □

— श्रुति सिंह  
कक्षा : 9वीं  
तितिक्षा पब्लिक स्कूल  
सैक्टर 11, रोहिणी, दिल्ली

## वृक्ष प्राकृतिक सौंदर्य के आभूषण

*प्राकृतिक सौंदर्य से शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक विकास भी स्वस्थ रहता है। इससे मन प्रसन्न व प्रफुल्लित होता है एवं व्यक्ति में एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा बौद्धिक क्षमता का भी विकास होता है। प्राकृतिक सौंदर्य पर्यटन की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है। इससे राज्य की आर्थिक व्यवस्था सुदृढ़ होती है। पर्यटन विभिन्न संस्कृतियों के लोगों को एक-दूसरे से जोड़ता है।*

*अँग-अँग से तंत्र बना, तंत्र से बना शरीर।  
मिले-जुले सभी के कामों से स्वस्थ रहता शरीर।*

स्वास्थ्य ही हमारे जीवन का मूल आधार है। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य में संतुलन बनाए रखने से मनुष्य पूर्ण स्वस्थ रहता है। व्यक्ति अपने धर्म, अपने मनोरथ और कर्तव्य आदि सभी की पूर्ति स्वस्थ रहने पर ही कर सकता है। जीवन की रक्षा के लिए सुस्वस्थ रहना नितांत आवश्यक है। स्वस्थ शरीर सफल जीवन की पहली सीढ़ी है।

**पेड़ों का महत्त्व :** शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पेड़ अपनी विशेष भूमिका निभाते हैं। पेड़ हमें अनेक वस्तुएँ प्रदान करते हैं तो हमारे शरीर के लिए लाभदायक होते हैं। वृक्ष प्राकृतिक सौंदर्य के सर्वाधिक मूल्यवान आभूषण हैं। इनसे व्यक्ति शुद्ध प्राण वायु प्राप्त करता है, जिससे उसका शरीर स्वस्थ रहता है। शुद्ध पर्यावरण में खेल-कूद व्यायाम, मनोरंजन आदि क्रिया करने से व्यक्ति का शरीर सुदौल व स्वस्थ बनता है। मन प्रसन्न रहता है तथा दीर्घायु होता है। प्राकृतिक सौंदर्य से शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक विकास भी स्वस्थ रहता है। इससे मन प्रसन्न व प्रफुल्लित होता है एवं व्यक्ति में एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा बौद्धिक क्षमता का भी विकास होता है। प्राकृतिक सौंदर्य पर्यटन की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है। इससे राज्य की आर्थिक व्यवस्था सुदृढ़ होती है। पर्यटन विभिन्न संस्कृतियों के लोगों को एक-दूसरे से जोड़ता है। प्राकृतिक सौंदर्य न सिर्फ मानव के लिए वरन् जीवों के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। वन्य जीव प्राकृतिक सौंदर्य को देखकर शारीरिक ताजगी महसूस करता है। पेड़ों से हम अनेक प्रकार के फल-सब्जियाँ प्राप्त करते हैं जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए महत्त्वपूर्ण हैं।

**संतुलित व शुद्ध भोजन :** हमारे शरीर को प्रतिदिन भोजन की आवश्यकता होती है। हम स्वच्छ जल व ताज़ा भोजन करते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है। अतः संतुलित भोजन हमारे शरीर की परमावश्यकता है।

*कूड़ा-करकट गंदा पानी, रोगों की करते अगवानी,  
ताज़ा भोजन, शुद्ध पानी, शरीर की करते रखवाली।*

भोजन व जल को निम्नलिखित प्रकार से शुद्ध रखने से शरीर स्वस्थ रहता है।

- खाना-बनाने की जगह साफ-सुथरी होनी चाहिए।
- भोजन बनाने के बर्तन साफ होने चाहिए।
- गेहूँ, मक्का, चावल, दाल व अन्य अनाज आदि को साफ करके काम में लेना चाहिए।
- सड़े-गले फल व सब्जी को नहीं खरीदना चाहिए।
- पके हुए भोजन को ढककर रखना चाहिए।
- पीने तथा बनाने में स्वच्छ जल काम में लेना चाहिए।
- सब्जी, फल आदि को शुद्ध जल से धोकर ही काम में लाना चाहिए।
- दूध उबालकर काम में लेना चाहिए।
- हमारे परिवेश के आस-पास कूड़ा-करकट नहीं होना चाहिए।
- फर्श पर गिर जाने पर भोजन काम में नहीं लेना चाहिए।

यदि इन सभी तरीकों को हम ध्यान रखे तो शरीर स्वस्थ रहता है।

**प्राणायाम व यौगिक क्रियाएँ :** अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम ही एक कारगर उपाय है। सुखी जीवन के लिए मानव का स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है।

- प्राणायाम से श्वासोच्छ्वास का नियमन कर आयु को बढ़ाया जा सकता है।
- चित्त की चंचलता को कम किया जाता है।
- जिस प्रकार शरीर की शुद्धि के लिए स्नान की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की।
- प्राणायाम से हम अपने शरीर के संतुलन को ठीक कर सकते हैं। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए षट्कर्म एवं सूक्ष्म व्यायाम भी महत्त्वपूर्ण स्थान रखते हैं।
- सूर्य भेदी व चन्द्र भेदी प्राणायाम से शरीर के कफ व वात के रोग दूर होते हैं। इन प्राणायामों से जठराग्नि की वृद्धि होती है।
- अनुलोम-विलोम प्राणायाम से नासिका के स्वर साफ हो जाते हैं, इसलिए यह प्राणायाम गायकों के लिए लाभदायक है।
- भस्त्रिका प्राणायाम से नजला, जुकाम ठीक हो जाते हैं व शरीर में ऊर्जा व उष्णता का संचार होता है।
- योगी के लिए यह क्रिया कुण्डलिनी जागरण में सहायता करती है।
- भ्रामरी प्राणायाम से चंचल मन शांत होता है व थायराइड ग्रंथि को लाभ मिलता है।
- कपालभाति प्राणायाम से फेफड़ों के सभी प्रकोष्ठ सक्रिय होकर रक्त को पर्याप्त ऑक्सीजन देते हैं। आंतों की मालिश होती है व रक्त संचार बढ़ता है।
- प्राणायाम के बाद श्वासन करने से जीवनी शक्ति बढ़ती है।
- व्यायाम करने से मोटापे पर नियंत्रण किया जा सकता है।
- व्यायाम से रक्त प्रवाह होता है तथा हानिकारक पदार्थों का उत्सर्जन हो जाता है।
- व्यायाम से हृदय, धमनी एवं शिराएँ निरोग एवं विकारों से मुक्त रहती हैं तथा इनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।
- नियमित व्यायाम से रक्त में रासायनिक क्रियाओं द्वारा रुधिर कणिकाओं की संख्या बढ़ती है तथा एनिमिया रोग नहीं होता है।
- व्यायाम से क्रमांकुचन गति नियमित एवं नियंत्रित होती है।

इस प्रकार योग, प्राणायाम व व्यायाम से अनेक प्रकार के लाभ होते हैं जिससे कि शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है।

पर्यावरण प्रदूषण विश्व की एक प्रमुख समस्या है। पर्यावरण में अनेक प्रकार के प्रदूषण होते हैं जिनके हमारा शरीर अस्वस्थ रहता है। जैसे जल प्रदूषण व वायुप्रदूषण। जल प्रदूषित होने से शरीर में अनेक प्रकार की बीमारियों हो जाती हैं। अतः इसके लिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए निम्न प्रकार से सदुपयोग करना चाहिए।

- जल स्रोतों में गंदे पानी के नाले मिलने से रोका जाना चाहिए।
- पशुओं को नहलाने की व्यवस्था जल स्रोतों से दूर की जानी चाहिए।
- कपड़े धोने से निकले गंदे पानी को पुनः जल स्रोतों में मिलने से रोकने की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- जल को छानकर या उबालकर पीने के लिए प्रयोग किया जाना चाहिए।
- जल स्रोतों में समय-समय पर रोगाणुनाशक पदार्थ जैसे पोटेशियम परमैंगनेट और क्लोरीन की गोलियाँ डालते रहना चाहिए।
- जल से भरे बर्तनों को ढक कर रखना आवश्यक है।
- जल निकालने के लिए डंडीदार बर्तन का उपयोग कर शरीर स्वस्थ रख सकते हैं।
- जल का उचित ढंग से सदुपयोग करने से ही शरीर स्वस्थ रह सकता है।
- वायु प्रदूषण रोकने से भी हम अनेक तरह की बीमारियों से बच सकते हैं तथा हमारा शरीर स्वस्थ रह सकता है।

अतः हमें वातावरण को स्वच्छ रखना चाहिए। यथा:

- बस्तियों का निर्माण खुले स्थान में करना चाहिए।

- घरों से निकला कचरा तथा दूषित खाद्य सामग्री गड्ढों में डालकर ढक देनी चाहिए क्योंकि इनसे बीमारियाँ फैलती हैं।
- वाहनों से निकलने वाली जहरीली गैसों को रोकने के उचित कदम उठाए जाने चाहिए।
- घरों में ऐसे ईंधनों का उपयोग करना चाहिए जिससे वायु प्रदूषण कम हो।
- वायु मण्डल में धूल के कण, दूषित गैसों व रसायनों को छोड़ने वाले उद्योगों को बस्ती से दूर स्थापित करना चाहिए।
- हमें अधिक से अधिक वृक्षा रोपण करना चाहिए। पौधों से वायुमण्डल में ऑक्सीजन एवं कार्बन डाईऑक्साइड गैसों का संतुलन भी बना रहता है।

इस प्रकार हम इन विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों पर नियंत्रण करके अनेक प्रकार के रोगों से मुक्त रह सकते हैं और अच्छा स्वास्थ्य बनाने में सहायता कर सकते हैं। इसलिए प्रदूषण को नियंत्रण करने की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आध्यात्मिक, शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है।<sup>1</sup>

– रविकांत शर्मा  
कक्षा : 12वीं सी  
राजकीय उच्च मा. विद्यालय  
तारानगर, चुरु, राजस्थान

## अस्वस्थता समाज पर बोझ

स्वास्थ्य रक्षा के लिए विद्वानों ने, वैद्यां ने और शारीरिक विज्ञान-वेत्ताओं ने अनेक साधन बताए हैं, जैसे- परिश्रमण, संयम-नियम पूर्ण जीवन, स्वच्छता, विवेकशीलता, पवित्र भाषण, व्यायाम, निश्चिंतता इत्यादि। इसमें कोई संदेह नहीं कि ये साधन स्वास्थ्य को समुन्नत करने के लिए रामबाण की तरह अमोघ हैं परंतु इन सब का 'गुरु' व्यायाम है।

सृष्टि ने मानव को जो सर्वश्रेष्ठ वरदान दिए हैं, उनमें से एक महत्त्वपूर्ण वरदान है - 'स्वस्थ शरीर'। स्वस्थ शरीर से ही जीवन की सही शुरुआत होती है। अस्वस्थ शरीर में कहाँ जीवन होता है ? वह तो जीवन भर बोझ होता है। जीवन के सभी सुख, सभी सौन्दर्य, सभी आनंद स्वस्थ होने पर ही याद आते हैं।

'धर्मार्थकाममोक्षानाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्' महर्षि चरक ने लिखा है कि धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों का मूल आधार स्वास्थ्य ही है। यह बात अपने आप में नितांत सत्य है। मानव जीवन की सफलता धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्राप्त करने में ही निहित है। परंतु सबकी आधारशिला मनुष्य का स्वास्थ्य है, उसका निरोग जीवन है। रुग्ण और अस्वस्थ मनुष्य न धर्मचिंतन कर सकता है, न अर्थोपार्जन कर सकता है, न काम प्राप्त कर सकता है और न मानव जीवन के सबसे बड़े स्वार्थ मोक्ष की ही उपलब्धि कर सकता है, क्योंकि इन सबका मूल आधार शरीर है, इसलिए कहा गया है कि - 'शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम्'।

एक प्रसिद्ध कहावत है कि अगर मनुष्य की धन-संपत्ति नष्ट हो जाए, तो समझो कुछ भी नष्ट नहीं हुआ या फिर कोई बड़ी बात नहीं। एक स्वस्थ व्यक्ति लगातार परिश्रम करके धन-संपत्ति दुबारा कमा और बना सकता है। लेकिन अगर उसका स्वास्थ्य ही किसी कारण नष्ट हो गया, तो समझो कि सभी कुछ गया, नष्ट हो गया। क्योंकि उस अस्वस्थता की अवस्था में व्यक्ति कुछ भी कर पाने में एकदम असमर्थ हो जाता है। जो व्यक्ति चल फिर तक पाने में समर्थ नहीं होता, वह भला धन-संपत्ति या जीवन जीने के साधन क्या खाक अर्जित कर सकेगा ? इस कारण कहा गया है कि स्वास्थ्य ही सोना है या फिर स्वास्थ्य ही धन-संपत्ति आदि सब कुछ है।

**अच्छा स्वास्थ्य एक वरदान :** अच्छा स्वास्थ्य महावरदान इसलिए है क्योंकि संसार के सभी सुख स्वस्थ होने पर ही भोगे जा सकते हैं। यदि किसी करोड़पति के पास स्वस्थ शरीर न हो तो वह करोड़ों की संपत्ति का क्या करेगा ? धनपति के पास मजबूत टांगें न हों तो वह जगह-जगह घूमने का आनंद कैसे लेगा ? उसका पेट ही खराब हो तो स्वादिष्ट व्यंजनों का रस कैसे लेगा ? शरीर जर्जर होने पर करोड़ों रुपये मिलकर भी उसकी कामनाएँ पूरी नहीं कर सकते। भला पोलियो से ग्रस्त बच्चा खेलों की उस विद्युत-गति का आनंद कैसे ले सकेगा, जिसे स्वस्थ लेकिन गरीब बच्चा भी अनुभव कर सकता है ? सच तो यह है कि स्वास्थ्य के बिना मनुष्य बहुत निर्धन है। इसलिए किसी ने ठीक ही कहा है - 'स्वास्थ्य धन है'। यह उक्ति भी उतनी सही नहीं है जितनी कि यह उक्ति - 'जान है तो जहान है'।

यदि स्वास्थ्य नहीं तो न जिंदगी है, न संसार है। स्वस्थ व्यक्ति ही क्योंकि ठीक ढंग से सोच-विचार कर, परिश्रमपूर्वक काम कर सुखी और समृद्ध जीवन व्यतीत कर सकता है, इसलिए अर्थात् स्वस्थ जीवन की कामना करते हुए ही संस्कृति में कहा गया है कि 'यावत् जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्' अर्थात् जब तक जियो स्वस्थ रहकर सुखपूर्वक जियो। इसके लिए यदि ऋण लेकर घी पीना पड़े, तो वह भी पियो। यह बात मुहावरे के रूप में ही स्वस्थ रहने या स्वास्थ्य रक्षा करने की प्रेरणा देने वाली है। ऋण लेकर घी पीने वाला व्यक्ति स्वस्थ रहता है और अपनी स्वस्थ इच्छा-शक्ति से लगातार परिश्रम करके उस ऋण को उतार भी सकता है, दुर्बल और अस्वस्थ रहने वाला व्यक्ति ऐसा कुछ भी कर पाने में समर्थ नहीं हुआ करता। स्वास्थ्य के लिए घी पीने का अर्थ भी मुहावरे के रूप में 'घी पीना' न होकर वास्तव में संतुलित और पौष्टिक आहार करना ही है, सचमुच घी पी जाना नहीं। वैसे घी का पीना विष का काम भी कर सकता है।

**अस्वस्थ शरीर समाज पर बोझ :** अस्वस्थ व्यक्ति न अपना कल्याण कर सकता है, न अपने परिवार का, न अपने समाज की उन्नति कर सकता है और न देश की। जिस देश के व्यक्ति अस्वस्थ और अशक्त होते हैं, वह देश न आर्थिक उन्नति कर सकता है और न सामाजिक। देश का निर्माण, देश की उन्नति, बाह्य और आंतरिक शत्रुओं से रक्षा, देश का समृद्धशाली होना वहाँ के नागरिकों पर आधारित होता है। सभ्य और अच्छा नागरिक वही हो सकता है जो तन, मन और धन से देश-भक्त हो



और मानसिक और आत्मिक स्थिति में उन्नत हो। कर्मों में शरीर का प्रथम स्थान है, बिना शारीरिक उन्नति के मनुष्य न देश की रक्षा कर सकता है और न अपनी मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति कर सकता है।

**स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क :** स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा का निवास संभव है। स्वस्थ मन-मस्तिष्क वाला आदमी हर बात अपने अच्छे-बुरे रूप में, उसके भले-बुरे परिणाम के संदर्भ में करने से पहले ही सोच-विचार कर उचित कदम उठाता है। स्वस्थ मन-मस्तिष्क से सोच विचार कर स्वस्थ व्यक्ति द्वारा उठाया गया कदम कभी खाली नहीं जाया करता। वह इच्छित परिणाम अवश्य लाया करता है। इसी कारण समझदार लोग हमेशा स्वास्थ्य बनाए रखने की बात कहा करते हैं। उन पदार्थों को खाने पीने और उन कर्मों को करने से रोका करते हैं जिनका प्रभाव स्वास्थ्य बिगाड़ने वाला सिद्ध होने की संभावना रहती है।

**स्वास्थ्य रक्षा के साधन एवं व्यायाम :** स्वस्थ शरीर रखने, स्वस्थ जीवन बिताने के लिए संतुलित और पौष्टिक भोजन करना आवश्यक हुआ करता है। इसी प्रकार आवश्यकता, कार्य और शारीरिक स्थिति के अनुसार थोड़ा बहुत व्यायाम करना, भ्रमण करना भी अत्यंत आवश्यक माना गया है। साफ-सुथरे रहना, स्वच्छ पानी में स्नान करना, स्वच्छ वातावरण और वायु-मण्डल में निवास करना भी आवश्यक और स्वास्थ्यवर्द्धक माना गया है।

एक और बात का भी ध्यान रखना स्वस्थ रहने के लिए बहुत ज़रूरी है। वह यह कि आदमी को अपने मस्तिष्क में कभी भूल कर भी गंदे एवं हीन काम-वासना भरे विचार नहीं आने देना चाहिए। ऐसे विचारों का प्रभाव शरीर पर दिखाई तो नहीं देता, पर भीतर ही भीतर शरीर को नष्ट कर दिया करता है। शरीर पर हो सकता है कि कुप्रभाव न भी दिखाई दे, पर मन-मस्तिष्क को तो गंदे विचार धीरे-धीरे कमजोर बनाकर शक्तिहीन तथा अस्वस्थ कर ही दिया करते हैं। इस कारण हमेशा अच्छे विचार ही मन में लाने चाहिए। अच्छी पुस्तकें पढ़कर, अच्छे लोगों के साथ मिल-बैठ कर, अच्छे दृश्य देखकर और अच्छी बातें सुनकर ही बुरे विचारों से बचा और अच्छे विचार मन में लाए जा सकते हैं।

स्वास्थ्य रक्षा के लिए विद्वानों ने, वैद्यों ने और शारीरिक विज्ञान-वेत्ताओं ने अनेक साधन बताए हैं, जैसे- परिभ्रमण, संयम नियम पूर्ण जीवन, स्वच्छता, विवेकशीलता, पवित्र भाषण, व्यायाम, निश्चिंतता इत्यादि। इसमें कोई संदेह नहीं कि ये साधन स्वास्थ्य को समुन्नत करने के लिए रामबाण की तरह अमोघ है। परंतु इन सब का 'गुरु' व्यायाम है। व्यायाम के अभाव में स्वास्थ्यवर्द्धक पौष्टिक पदार्थ विष का काम करते हैं। व्यायाम के अभाव में केवल पवित्र आचरण या विवेकशीलता भी अपना कोई प्रभाव नहीं दिखा सकती, क्योंकि जब आपके शरीर में शक्ति ही नहीं हो, तो आप विवेकशील हो ही नहीं सकते। ज्ञान, बुद्धि, विवेक, परिमार्जित मस्तिष्क ये सब स्वास्थ्य की ही देन होती है। स्वास्थ्यहीन व्यक्ति अविवेकी, विचारशून्य, मूर्ख, आलसी, अकर्मण्य, हठी, क्रोधी, झगड़ालू आदि सभी दुर्गुणों का भण्डार होता है। स्वास्थ्य का मूल मंत्र व्यायाम है - 'व्यायामानुष्ट गात्राणी'।

व्यायाम से मनुष्य को असंख्य लाभ हैं। सबसे बड़ा लाभ यह है कि वह दीर्घजीवी होता है। व्यायाम करने से हमारे उदर की पाचन क्रिया ठीक रहती है। व्यायाम से शरीर में रक्त-संचार नियमित रहता है। व्यायाम से मनुष्य का शरीर सुगठित और शक्तिसंपन्न होता है। मनुष्य में आत्मविश्वास और वीरता, आत्मनिर्भरता और स्फूर्ति आदि गुणों का आविर्भाव होता है। इस प्रकार मनुष्य मानसिक और शारीरिक, दोनों प्रकार से स्वस्थ रहता है।

ठीक ही कहा गया है - 'वीरभोग्या वसुन्धरा' अर्थात् वसुंधरा सदा वीर व्यक्तियों द्वारा भोगी जाती है, यह एक प्राचीन सिद्धांत है। जिसमें शक्ति होती है, समाज उसका अनुगमन करता है। यह शक्ति केवल उसी मनुष्य के अंदर हो सकती है जो व्यक्ति स्वस्थ हो। किसी ने ठीक ही कहा है - 'स्वास्थ्य ही संपत्ति है'। १

— सपनदीप

कक्षा : 10वीं

आर्य गर्ल्स पब्लिक स्कूल

पानीपत, हरियाणा

## सदाचरण का करें अनुकरण

जैसे वृक्ष के तने में लगी कुल्हाड़ी वृक्ष को ही काट डालती है, वैसे ही मन से मन को काटकर पवित्र पद में अवस्थित हों। स्वस्थ रहने के लिए शुभ-विचार एवम् चिंतन अति आवश्यक है लेकिन इसके लिए मनुष्य को सत्संगति एवं सदाचरण का अनुकरण करना पड़ेगा।

प्रातःकाल प्रवाहित होने वाली मंद-मंद समीर का स्पर्श मात्र ही आलस्य को पलायन के लिए मजबूर कर देती है और पूरे शरीर में समुचित ऊर्जा का संचय पूरे दिन के लिए कर देती है। व्यक्ति परमात्मा की अनुपम सृष्टि है। संपूर्ण संसार में सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ रूप जिसे ईश्वर ने निर्मित किया, मनुष्य ही माना गया है क्योंकि मनुष्य के अंदर बुद्धि, विवेक तथा शुद्ध आचरण कर सकने की क्षमता है।

आज का युग विज्ञान तथा गति का युग है। गांवों से लेकर शहर तथा महानगरों सहित हर तरफ दौड़ लगी हुई है। पढ़ना-लिखना, घर का कार्य करना, कार्यालय जाना इन्हीं सब कार्यों में पूरा दिन व्यतीत हो जाता है। उपरोक्त कार्यों की हड़बड़ी के कारण अपने स्वास्थ्य, शरीर का ध्यान किसे रहता है ? किसे फुरसत है कि अपनी सेहत का ध्यान रखे ? होश तब आता है जब मनुष्य बीमार होकर चारपाई पर पड़ जाता है। लेकिन इस समय होश आने का मतलब इस लोकोक्ति को चरितार्थ करना है 'अब पछताये होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत।

जीवन का आनंद वही व्यक्ति ले सकता है, जो सभी प्रकार से स्वस्थ हो। आज के वैज्ञानिक युग में शारीरिक पीड़ा से ग्रसित व्यक्ति की सुचारु रूप से चिकित्सा की जा सकती है तथा वैज्ञानिक यंत्रों तथा औषधि के प्रयोग से उसका शरीर रोग मुक्त हो सकता है, लेकिन एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का लक्षण केवल उसका सुंदर शरीर, अच्छे वस्त्र, हाव-भाव और अँग प्रदर्शन ही नहीं है। मनुष्य के स्वस्थ होने का लक्षण तो निम्नलिखित तथ्यों से प्रतिभाषित होता है :

- मन को स्थिर रखना।
- शुभ चिंतन करना।
- मन को प्रसन्न रखना।
- व्यवहार कुशल होना।



व्यक्ति का मन चंचल होता है, लेकिन श्रेष्ठ मन की यह पहचान है कि वह गतिशील भी हो, परंतु स्थिर हो। महोपनिषद् में कहा गया है कि :

*'मनसैव मनश्छित्वा कुठारेणैव पादपम्।  
पद पावन मसाद्यामद्य एव स्थिरो भव।'*

जैसे वृक्ष के तने में लगी कुल्हाड़ी वृक्ष को ही काट डालती है वैसे ही मन से मन को काटकर पवित्र पद में अवस्थित हों। स्वस्थ रहने के लिए शुभ-विचार एवम् चिंतन अति आवश्यक है लेकिन इसके लिए मनुष्य को सत्संगति एवं सदाचरण का अनुकरण करना पड़ेगा। उपरोक्त संदर्भ ये तुलसीदास जी का कथन निम्नांकित है :

*'पुन्य पुंज विनु मिलइ न संता, सत्संगति संसृत कर अंता।'*

मनुष्य एवं उसका मन स्थायी रूप से तभी स्वस्थ एवं प्रसन्न रह सकेगा जब इन्द्रियों को वश में करें। स्वास्थ्य और सौंदर्य एक बार बिगड़ जाए तो उसे ठीक करना दुष्कर हो जाता है। शरीर की सुंदरता, उमंग, जवानी आदि को कायम रखना मनुष्य के वश में है। प्रतिदिन व्यायाम-योग करके इनसे मिलने वाले परिणाम को देखा जा सकता है। मनुष्य की अनमोल सम्पत्ति उसका स्वास्थ्य ही है। व्यायाम का उद्देश्य मनुष्य को पहलवान बनाना नहीं है। इसका उद्देश्य व्यक्ति के शरीर को आरोग्य चुस्त-दुरुस्त एवं फुर्तीला बनाना है। वहीं व्यायाम योजना ठीक है जिससे शरीर चुस्त-दुरुस्त, सुडौल एवं फुर्तीला रहे न कि वह जिसे करने के बाद आदमी थक जाए एवं अपने रोजमर्रा के कार्यों को भी अंजाम न दे सके।

वैज्ञानिक खोजों के द्वारा सिद्ध हो चुका है कि स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति ही कार्य एवं दौड़-धूप में होने वाली थकावट को सहन कर सकता है। वह दूसरों की अपेक्षा अधिक कार्य कर सकता है, क्योंकि उसकी सहन-शक्ति अधिक होती है। स्वस्थ शरीर वाले व्यक्ति का हृदय एवं मस्तिष्क अधिक चुस्त, चौकन्ना एवं सक्रिय होता है। स्वस्थ शरीर की नाड़ियाँ दिन भर की दौड़-धूप और हाय-तौबा के तनाव को सहज ही सह लेती हैं। लेकिन अगर शरीर में किसी तरह की कमजोरी या अस्वस्थता हो तो वह इस तनाव को नहीं सह पाता। अतएव मनुष्य को चाहिए कि वह ईश्वर द्वारा प्रदत्त अपने जन्म (मनुष्य योनि) को सार्थक करने हेतु अपने को मानसिक एवम् शारीरिक रूप से स्वस्थ रखे।<sup>1</sup>

— गौरव कुमार राय

कक्षा : 10वीं सी

मदर डिवाइन पब्लिक स्कूल  
सैक्टर 3, रोहिणी, दिल्ली

## जनसंख्या वृद्धि खा जाएगी आहार

**यदि ग्रामीण क्षेत्रों में राज्य सरकार, ग्राम पंचायत, अन्य समाजसेवी संगठन योजनाएँ बनाकर गांवों में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दें तो लोग जागरूक हो सकते हैं। लोगों को जागरूक करने के शिक्षा जरूरी है। स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित कार्यक्रम देखने चाहिए।**

जीवन का विकास स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। स्वास्थ्य मानव जीवन को अधिक प्रसन्नता, शांति एवं संतुष्टि प्रदान करता है। स्वास्थ्य का सीधा संबंध हमारे मस्तिष्क से होता है। मस्तिष्क में उपजे विचार हमारे व्यक्तिगत व्यवहार व कार्यशैली को प्रभावित करते हैं। यह कहा जाता है कि स्वस्थ व्यक्ति ही समाज और राष्ट्र का आधार होता है।

आज के किशोर ही कल के भावी नागरिक हैं। अतः हम स्वयं को स्वस्थ रखकर ही स्वस्थ समाज एवं स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। जीवन व्यवहार का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। समुचित पोषण, आहार-विहार, व्यायाम अभ्यास एवं स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों को अपनाकर हम सुखद व निरोगी जीवन व्यक्त कर सकते हैं।

किशोरावस्था में ही व्यक्ति में खान-पान, आहार-विहार एवं जीवन व्यवहार संबंधी आदतों का विकास होता है। यदि इस अवस्था में हमारा व्यवहार एवं आदतें स्वास्थ्य के प्रतिकूल हों तो जीवन पर्यन्त अनेक रोगों से पीड़ित हो सकते हैं। इस प्रकार यदि हम इस अवस्था में अच्छी व जीवन व्यवहार संबंधी बातों को अपनाएँ तो हमारा जीवन दीर्घायु तथा स्वस्थ और सुखद रह सकता है।

दुःख, चिंता, असफलता, जीवन के साथ चलने वाले आवश्यक पहलू हैं, इन्हें हम अपने स्वभाव का स्थाई स्वरूप मानकर अपना मानसिक स्वास्थ्य खराब कर लेते हैं। अनियमित नींद, अनियमित भोजन, अपर्याप्त आलस्य और दुर्व्यसन आदि शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करके अनेक प्रकार के रोगों को पनपने का मौका देते हैं। इसलिए प्रसिद्ध देशभक्त लोकमान्य तिलक ने कहा कि 'शरीर को दुर्बल और रोगी बनाने या रखने के समान दूसरा कोई पाप नहीं है'। इसलिए आपसी सद्व्यवहार, सहयोग, भाईचारा, शांति और सहकार, सहिष्णुता से हमारे स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है।

*यदि किशोरों को मिले, सुखद स्वस्थ परिवेश।  
तो निश्चय स्वस्थ समाज हो, होगा उन्नत देश।।*

यदि हम पौष्टिक आहार और भोजन संबंधी गतिविधियों पर निश्चित रूप से ध्यान दें तो हम स्वस्थ रहेंगे और दूसरों को भी स्वस्थ रखेंगे।

### अच्छे स्वास्थ्य के सकारात्मक प्रभाव :

- प्रसन्न एवं खुश रहना, अपने व्यवहार से दूसरों को प्रसन्न करना, आशावान और सकारात्मक सोच, मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने वाली आदतें हैं।
- स्वच्छता, व्यक्तिगत स्वच्छता, पूरक एवं संपूर्ण पौषाहार, निर्धारित एवं निश्चित जीवन शैली द्वारा तथा दुर्व्यसनों से दूर रहकर शारीरिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। संपूर्ण स्वास्थ्य और सर्वांगीण विकास में अनुकूल तथा सुरक्षित परिवेश का विशेष महत्त्व है।

यदि हम स्वादिष्ट एवं विशेष प्रकार के भोजन आदि से दूर रहेंगे तो न केवल शारीरिक कमजोरी के शिकार बनेंगे बल्कि मानसिक एवं सामाजिक कमजोरियाँ भी पनपेंगी।

**संतुलित भोजन का प्रभाव :** संतुलित आहार शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में अहम भूमिका निभाता है। क्योंकि किशोरावस्था में तेजी से शारीरिक व मानसिक विकास होता है। भोजन के वांछित तत्व एवं इन तत्वों को प्राप्त करने से हमारे शरीर में अनेक प्रकार के स्रोतों की पूर्ति होती है। जैसे – *पौष्टिक आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार।*

**बुरी आदतें डालती हैं कृप्रभाव :** कुछ आदतें ऐसी हैं जो हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। जैसे – विशेष प्रकार के भोजन खाने से आलस्य, अधिक समय तक टी.वी. देखना, हद से भी कम नींद लेना, अपर्याप्त पौष्टिक भोजन शारीरिक

उत्पीड़न, बंद कमरे में घरेलू हिंसा मार-पीट या फिर हिंसक आपराधिक व्यवहार, कम समय में माँ बनना, असुरक्षित यौन संबंध आदि ऐसी हमारी कमजोरियाँ हैं जो हमें या आप सभी को अस्वस्थ होने पर मजबूर करती है।

**बाल विवाह और आपराधिक घटनाएँ :** यदि हम सभी मिलकर आपराधिक एवं हिंसक एवं बलात्कार संबंधी गतिविधियों को रोकें तो हम काफी हद तक स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकते हैं। यदि ग्रामीण क्षेत्रों में राज्य सरकार, ग्राम पंचायत, अन्य समाजसेवी संगठन योजनाएँ बनाकर गांवों में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दें तो लोग जागरूक हो सकते हैं। लोगों को जागरूक करने के शिक्षा ज़रूरी है। स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित कार्यक्रम देखने चाहिए।

बाल-विवाह से महिला कम आयु में ही माँ बन जाती है। इससे या तो माँ या फिर बच्चे की मौत निश्चित है या वह महिला शारीरिक कमजोरियों व बीमारियों से पीड़ित हो जाती है। यदि हम इन सभी समस्याओं को हल करें तो न केवल माता स्वस्थ होगी बल्कि उनकी भावी संतान भी स्वस्थ होगी।

**जनसंख्या का प्रभाव :** हमारे स्वास्थ्य पर जनसंख्या का मुख्य रूप से प्रभाव पड़ता है। क्योंकि इससे हमारा संतुलित विकास नहीं हो पाता है। यदि जनसंख्या इसी तरह बढ़ती रहेगी तो एक दिन न केवल भारत में बल्कि विश्व में भी पौष्टिक आहारों संतुलित भोजन आदि की कमी हो जाएगी। जब जनसंख्या बढ़ेगी तो वाहनों आदि की संख्या भी बढ़ेगी जिससे वायु-प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, भूमि प्रदूषण, जल प्रदूषण बढ़ेगा।

**खेलों से स्वस्थ होना :** खेल हमारे जीवन की स्वाभाविक प्रक्रिया है। खेलों से आनंद की प्राप्ति होती है। हमारा चित्त प्रसन्न होगा जिससे मानसिकता संबंधी घातक बीमारियों से छुटकारा मिलता है। खेल से हमारी शारीरिक कमजोरियाँ दूर हो जाती हैं। आलस्य समाप्त होता है। हमारी याद रखने की शक्ति बढ़ती है।

**योगाभ्यास एवं अन्य व्यायाम :** योग से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। शरीर से रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होने पर किसी भी बीमारी न होने के चांस ज्यादा है। प्राणायाम एवं योगाभ्यास से रोग ठीक हो जाते हैं। हमारे देश में प्राचीन समय में ऋषि-मुनि योगाभ्यास तपस्वी जीवन, सादे विचारों आदि से लम्बे समय तक स्वस्थ रहते थे तथा दीर्घायु होते थे। यदि हम भी इन ऋषि-मुनियों के बताए मार्ग पर चलने के लिए थोड़ा-सा कठिन एवं तपस्वी जीवन जीएं तो निश्चित रूप से स्वस्थ रहेंगे।

**एच.आई.वी./एड्स से बचाव :** यह आज समस्त विश्व के समक्ष एक ज्वलंत समस्या बन गई है। कई परिवार इसके प्रकोप से पीड़ित हैं। विश्व के अनेक भागों की तरह भारत में भी यह समस्या बनी हुई है। भारत में एड्स का पहला रोगी 1986 में पाया गया था और अब सभी राज्यों में संक्रमण फैल चुका है। 'एड्स की रोकथाम, यही हमारा काम'। यदि हम सब पहलुओं पर ध्यान दे तो इस घातक बीमारी से बच सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

- संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध न बनाएँ।
- संक्रमित रक्त काम में न लें।
- संक्रमित माँ से उसके होने वाले बच्चे को इस रोग से बचाने हेतु स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करके हम एड्स से उसे बचा सकते हैं।
- संक्रमित सुई का उपयोग न करके।

क्या आपको पता है कि एड्स हाथ मिलाने या गले मिलने से नहीं फैलता है। एड्स एक लाइलाज बीमारी है। इसका बचाव ही इसका इलाज है।

घरेलू सावधानियों से भी काफी हद तक हम स्वस्थ रह सकते हैं। कूलर आदि के पानी की हमेशा सफाई करनी चाहिए, खुले बर्तनों स्थानों आदि में पानी इकट्ठा न होने दें, नालियों, पोखरों, सड़कों आदि की समय पर सफाई करनी चाहिए जिससे मच्छर-मक्खियाँ आदि उत्पन्न नहीं हो सकते हैं। इस कारण मलेरिया और हैजा जैसी प्राणघातक बीमारियाँ नहीं फैलेंगी।<sup>1</sup>

— मंजू सैनी

कक्षा : 11वीं ए

श्रीमती शांतिदेवी कंदोई राज. बालिका उ. मा. विद्यालय

तारानगर, चुरु, राजस्थान

## खेल के बिना जीवन नीरस

**अच्छा स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा खजाना है। इसलिए हमें प्रातः जल्दी उठ कर भ्रमण के लिए जाना चाहिए। प्रातः कालीन सैर से हमारे शरीर में ताज़ी हवा प्रवेश करती है जिससे रक्त की शुद्धि होती है। इससे आलस दूर भागता है तथा सभी काम सुचारु रूप से पूरे होते चले जाते हैं। ऐसा व्यक्ति जीवन की दौड़ में सदा आगे रहता है।**

कहावत है कि –‘धन नष्ट हुआ तो कुछ नष्ट नहीं हुआ, लेकिन स्वास्थ्य नष्ट हुआ तो बहुत कुछ नष्ट हो जाता है।’ स्वस्थ व्यक्ति के लिए धन कमाना कठिन नहीं है, किंतु धनी व्यक्ति पैसों के बल पर स्वास्थ्य नहीं खरीद सकता। इसलिए हमारे लिए स्वस्थ रहना आवश्यक है। अच्छे स्वास्थ्य की चमक हमारे चेहरे पर झलकती है। स्वस्थ व्यक्ति का मन सदा उमंग और उल्लास से भरा रहता है और अस्वस्थ व्यक्ति का चित्त उदास और निराशा भरा रहता, ऐसा व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है। किसी भी कार्य में उसका मन नहीं लगता और न ही वह संसार के सुखों को भोग सकता है। इसी कारण कहा गया है –‘स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन और मस्तिष्क का निवास होता है’ अर्थात् स्वस्थ शरीर ही सुखी जीवन का आधार है।

अब प्रश्न उठता है कि स्वस्थ कैसे रहा जाए ? स्वस्थ रहने के लिए पहली आवश्यकता है व्यायाम की। हमें प्रातः जल्दी उठकर व्यायाम करना चाहिए। शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाए रखने के लिए व्यायाम करना आवश्यक है। मस्तिष्क से काम करने वाले के लिए व्यायाम, सूर्य नमस्कार आदि लाभकारी हैं। व्यायाम करने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है, शरीर में रक्त का संचार होता है, शरीर फुर्तीला और चुस्त रहता है, पाचन शक्ति ठीक रहती है, आलस्य दूर होता है, शरीर गतिशील बना रहता है। अतः व्यायाम करने से हाथ, पैर और शरीर के अन्य अंग बलिष्ठ होते हैं।

व्यायाम अनेक प्रकार से किए जा सकते हैं। जैसे दण्ड-बैठक, दौड़ लगाना, नृत्य करना, तैरना, योगाभ्यास करना। आसन और प्राणायाम करना उत्तम प्रकार के व्यायाम हैं। विद्यार्थी जीवन में व्यायाम आवश्यक होने के साथ-साथ उपयोगी भी हैं। विद्यार्थी जीवन में ही शरीर की आधारशिला बनती है। यदि यह समय आलस्य में बीत गया तो सारी उम्र शरीर में चुस्ती-फुर्ती नहीं आ सकती है। यह देखा गया है कि जो विद्यार्थी व्यायाम नहीं करते, उनका शरीर फूल जाता है, उनकी आँखें कमजोर हो जाती हैं और छोटी आयु में ही चश्मे लग जाते हैं। ऐसे विद्यार्थियों को थोड़ा-सा परिश्रम करने से थकान महसूस होती है। उन्हें नींद अधिक आती है, जिससे वे आलसी बने रहते हैं और इसका असर उनकी पढ़ाई पर भी पड़ता है।

व्यायाम करते समय कुछ नियमों का पालन करना ज़रूरी है। प्रातः खुली हवा में व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम से पहले शोच आदि से निवृत्त हो जाना चाहिए। भोजन करने के तुरंत बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। खेल भी व्यायाम का महत्त्वपूर्ण अंग है। इससे मनोरंजन के साथ-साथ शारीरिक अंगों का भी व्यायाम होता है। इससे शरीर में मोटापा नहीं आता। कार्य शक्ति बढ़ती है। पाचन शक्ति भी बढ़ती है। प्रतिदिन खेलने वाले व्यक्ति के मुख पर प्रसन्नता रहती है और मस्तिष्क भी तरो-ताज़ा रहता है। बाल्यकाल में खेलने के कारण उसके अंगों का समुचित विकास होता है। खेल उसमें अपनत्व की भावना को जागृत करता है। शिक्षा और खेल दोनों ही एक दूसरे के पूरक हैं और दोनों का अनिष्ट संबंध है। अतः हम कह सकते हैं कि खेल के बिना तो हमारा जीवन नीरस हो जाएगा। ये हमारे अंदर आनंद और उत्साह पैदा करते हैं। खेल मानवीय गुणों के विकास में सहायक होते हैं।

मानव जीवन की सफलता के लिए तीन शक्तियों के विकास की आवश्यकता है – मानसिक, आत्मिक और शारीरिक। यदि इनमें मानसिक शक्ति के विकास का अभाव होगा तो मनुष्य की बुद्धि सूझ-बूझ से कार्य करने में असमर्थ रहेगी। यदि हम चाहते हैं कि हमारा शरीर प्रसन्न, चुस्त और फुर्तीला रहे तो शारीरिक शक्ति का विकास अनिवार्य है। अगर शरीर स्वस्थ होगा तो मस्तिष्क स्वयं ही स्वस्थ रहेगा। जब मानसिक शक्ति स्वस्थ और विवेकपूर्ण होगी तब आत्मिक उन्नति स्वयं ही हो जाएगी। इस प्रकार शारीरिक उन्नति पर ही मानसिक उन्नति निर्भर है।

इस प्रकार खेलों से मानव में उत्साह, साहस, धैर्य, स्फूर्ति, अनुशासन की भावना एवं जीवन-संघर्ष में हंसते-हंसते जूझने की शक्ति में वृद्धि होती है।

अच्छा स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा खजाना है। इसलिए हमें प्रातः जल्दी उठ कर भ्रमण के लिए जाना चाहिए। प्रातः कालीन सैर से हमारे शरीर में ताज़ी हवा प्रवेश करती है जिससे रक्त की शुद्धि होती है। इससे आलस दूर भागता है तथा सभी काम सुचारु

रूप से पूरे होते चले जाते हैं। ऐसा व्यक्ति जीवन की दौड़ में सदा आगे रहता है। प्रातःकालीन सैर से हमारी शारीरिक बीमारियाँ भी दूर होती हैं। पहला सुख निरोगी काया अर्थात् शरीर का स्वस्थ रहना ही सबसे बड़ा सुख है।

हम सभी को प्रातःकाल के सौंदर्य का दर्शन करना चाहिए। यह तभी संभव है जब हम अपना आलस्य त्याग कर घर से बाहर निकलें। स्वस्थ रहने के लिए हमें अपनी स्वच्छता पर भी ध्यान देना चाहिए। हमें प्रतिदिन स्नान करना चाहिए। इससे शरीर पर जमी मैल धुल जाती है और हम अपने आप में ताज़ा महसूस करते हैं। घर को साफ सुधरा रखना भी अतिआवश्यक है। घर की गंदगी का स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। धूल-मिट्टी साँस के रोगों को बढ़ाती है। गलियों के गड्ढों में जमा पानी में मच्छर पैदा होते हैं। इससे मलेरिया और डेंगू जैसे रोग फैलते हैं।

भोजन मानव की प्रमुख आवश्यकताओं में से एक है। भोजन से हमें दैहिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक तथा नैतिक बल प्राप्त होता है। भोजन हमारी देह को विभिन्न रोगों से दूर कर स्वस्थ बनाता है। भोजन सदा संतुलित होना चाहिए। जिसमें पोषण प्रदान करने वाले सभी तत्व उचित मात्रा में विद्यमान हो। हमारे भोजन में ऊर्जा प्रदान करने वाले मुख्य तत्व हैं : कार्बोज और वसा। इनकी प्राप्ति अन्न, दालें, गुड़, चीनी, आलू मेवे, तेल और घी आदि से होती है। इसलिए हमें ऐसा भोजन ग्रहण करना चाहिए जो हमारी भूख शांत करे और मन भी संतुष्ट हो। हमें भोजन सदा शांतिपूर्वक और चबा-चबाकर करना चाहिए। इससे भोजन का रस बनेगा और उसमें स्वाद भी आएगा।

स्वस्थ रहने के लिए हमें आदतें सुधारनी चाहिए। हमें रात्रि देर से नहीं सोना चाहिए। इसलिए कहावत है –‘रात गंवाई सोय कर दिवस गंवाया खाय’ अर्थात् हमें जल्दी सोने और जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिए। क्योंकि जल्दी सोने और प्रातः जल्दी उठने से व्यक्ति स्वस्थ, संपन्न एवं सुयोग्य बनता है। हमें रात को देर तक नहीं पढ़ना चाहिए। रात को ज्यादा समय तक पढ़ने रहने से आँखें कमजोर हो जाती हैं और जल्दी ही चश्में लग जाते हैं। आँखों को प्रातः ताज़े पानी से धोना चाहिए ताकि हमारी आँखें स्वस्थ रहें।

स्वस्थ रहने के लिए हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक होना चाहिए। क्योंकि जिस प्रकार हमारे मन में विचार रहेंगे, उसी प्रकार हमारा स्वभाव बन जाएगा। हम केवल आशावादी विचारों के द्वारा सफलता को प्राप्त कर सकते हैं और बड़ी से बड़ी मुसीबतों का सामना करने में सफल हो सकते हैं।

अगर हम अपनी दिनचर्या को सुचारु रूप से लें तो हम कई प्रकार की बीमारियों से मुक्ति पा सकते हैं। स्वास्थ्य *‘एक अमूल्य धन है, यह किसी से उधार नहीं लिया जा सकता। सेहत की राम बाण तथा अचूक दवा : एक सलाह के रूप में घी रहेगा अगर दूर तो सेहत रहेगी भरपूर’*।<sup>1</sup>

– प्रणीता पाहवा

कक्षा : 8वीं ए

पटानिया पब्लिक स्कूल

रोहतक, हरियाणा

## अति से अमृत भी ज़हर

जिस तरह हम किसी के द्वारा दिए गए उपहार को संभाल कर रखते हैं, उसी प्रकार शरीर व मन भगवान की देन हैं, भगवान द्वारा दिया गया उपहार है। हमें इसे संभाल कर इसकी देखभाल करनी चाहिए।

‘शरीरमाधं खलु धर्म साधनम्’ अर्थात् सभी धर्मों का मूल साधन शरीर ही है। यदि शरीर स्वस्थ होगा तो सभी कर्तव्यों का निर्वाह किया जा सकता है। महर्षि चरक ने भी शरीर (स्वास्थ्य) को मनुष्य के चारों पुरुषार्थ – धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मूलाधार माना है। एक प्रसिद्ध कहावत है कि ‘स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है’। शिक्षा, ज्ञान, विद्वत्ता सब शरीर के स्वास्थ्य पर ही निर्भर करती है।

*‘धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलं उत्तमम्’*

केवल पुस्तकीय ज्ञान मनुष्य को महान नहीं बनाता। इसके लिए खेल-कूद, व्यायाम आदि सहायक बनते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का प्रमुख आधार है – खेल। संसार के संपूर्ण ऐश्वर्यों का कारण मानव-मस्तिष्क का विकास ही है। किंतु मस्तिष्क के साथ-साथ शारीरिक शक्ति का होना भी अनिवार्य है। मस्तिष्क के विकास के लिए जिस प्रकार शिक्षा आवश्यक है, उसी प्रकार शारीरिक शक्ति के लिए खेल-कूद आवश्यक है। जीवन विकास के लिए शारीरिक-शक्ति का विकास अनिवार्य है। सारे दिन काम करना और खेलना नहीं, यह भी उचित नहीं।

अगर मानसिक कार्य करते-करते थक जाएँ तो थोड़ा खेल लेना चाहिए। खेल-कूद से पसीना आता है; जिससे शरीर के रोग दूर होते हैं, सुस्ती दूर होती है, रक्त संचार ठीक रहता है, पाचन शक्ति बढ़ती है, शरीर बलवान व सुंदर बनता है तथा शरीर का प्रत्येक अंग चुस्त रहता है। खेलों से हमारे शरीर एवं मन-मस्तिष्क का समुचित विकास होता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि खेल मानव की जन्मजात स्वाभाविक प्रवृत्ति है, इसे रोका नहीं जाना चाहिए।

खेलने से खिलाड़ियों में आत्मनिर्भरता होने का भाव जागृत होता है। शिक्षा का संबंध स्कूल में होने वाली पढ़ाई से नहीं है बल्कि शिक्षा और खेल एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अगर मनुष्य कुछ क्षण के लिए खेल ले तो वह पहले की अपेक्षा अधिक काम करने में समक्ष होगा। शिक्षा के साथ खेलों की अनिवार्यता से बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायता मिलती है। अनुशासन, स्वास्थ्य और मनोरंजन का साधन है – खेल। पाश्चत्य विद्वान पी. साइमन ने स्वास्थ्य के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा है – ‘अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ जीवन के दो उत्तम वरदान हैं।’

खेल मानव के लिए अत्यंत उपयोगी है। लेकिन अति अमृत भी ज़हर का काम करता है। खेलों से बच्चों में द्वेष, लड़ाई-झगड़ा आदि भावना आ जाती है। लेकिन हमें यह सब भूलकर स्वस्थ रहने के लिए खेलना चाहिए। ‘त्याग, तप, करुणा, क्षमा से भीग कर, व्यक्ति का मन तो बली होता, मगर हिंसक पशु जब घेर लेते हैं, जब काम आता बलिष्ठ शरीर’।

स्वस्थ रहने के लिए खेलों के साथ व्यायाम भी ज़रूरी है। स्वस्थ शरीर का तात्पर्य निरोग शरीर से है, रक्त प्रवाह के संतुलन से है, श्वासों की सामान्य गति से है, मांस-पेशियों की कसावट से है तथा हड्डियों की मजबूती से है। आरोग्य को सबसे बड़ा लाभ तथा रोग को शरीर का शत्रु माना गया है। विभिन्न प्रकार के आसन, दंड बैठक, घुड़सवारी, शिकार, तैराकी, सैर आदि ऐसे व्यायाम हैं जिनसे शांति भी अनुभव होती है। जिस प्रकार बिजली की धारा से बिजली के तार में उत्तेजना होती है, उसी प्रकार व्यायाम द्वारा खून में गर्मी पहुंचाने से शरीर की नसें तथा नाड़ियाँ उत्तेजित एवं कार्यशील हो जाती है।

व्यायाम करने से सभी प्रकार के लाभ होते हैं परंतु हमें व्यायाम करते समय सावधान रहना चाहिए। व्यायाम सही समय पर करना चाहिए, खाली-पेट करना चाहिए, मुश्किल व्यायाम बूढ़े लोगों को नहीं करने चाहिए, थक जाने पर व्यायाम नहीं करने चाहिए, व्यायाम शुद्ध वायु में करना चाहिए। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम करना चाहिए।

*‘नेम से नित व्यायाम कीजिए।  
दीर्घ जीवन का सुधारस पीजिए।’*



हमें स्वस्थ रहने के लिए अच्छा खाना खाना चाहिए। हमेशा ताज़ा, साफ-सुथरा भोजन करना चाहिए। भोजन करते समय आवश्यकतापूर्ण भोजन ही करना चाहिए। ज़्यादा भोजन करने से पाचन-क्रिया ठीक तरह से काम नहीं कर पाती तथा हम



बीमार पड़ जाते हैं। भोजन को अधिक पकाना नहीं चाहिए, फल खाने से पहले धोने चाहिए। सब्जियाँ काटकर नहीं धोनी चाहिए, ताजा सब्जियाँ या फल खाने चाहिए, बासी भोजन नहीं करना चाहिए, निश्चित समय पर भोजन करना चाहिए, बार-बार भोजन नहीं करना चाहिए, भोजन करते समय नहीं बोलना चाहिए तथा अच्छी तरह चबा-चबाकर भोजन करना चाहिए। अच्छा, ताजा व ढका हुआ भोजन करने से पाचन-क्रिया ठीक तरह से काम करती है, रक्त संचार भी ठीक तरह से होता है तथा चुस्त व स्वस्थ शरीर मिलता है।

*होना हो स्वस्थ, तो खाओ सब्जियाँ।  
नहीं खाओगे, तो खाओ दवाइयाँ॥*

हमें स्वस्थ रहने के लिए खुश रहना चाहिए। अगर हम खुश रहेंगे तो हमारा रक्त संचार भी ठीक तरह से होता है, जिससे हम स्वस्थ रहते हैं। लेकिन हम दुखी रहेंगे तो लोग हमें बीमार समझेंगे, हम चिड़चिड़े हो जाएँगे और कोई हमसे बात करना पसंद नहीं करेगा, इसलिए स्वस्थ रहने के लिए खुश रहना चाहिए। हँसना भी एक व्यायाम है। इसलिए हमें हमेशा अपने मन को खुश रखना चाहिए।

*स्वस्थ रहना हो तो हँसना है खुल के।  
बीमार रहना हो तो रोना जी भर के॥*

स्वस्थ रहने का एक और तरीका भी है – काम करना। काम करना भी एक शारीरिक व्यायाम है। जो मनुष्य आवश्यकतापूर्ण कार्य करता है, वह हमेशा स्वस्थ रहता है। काम करने से रक्त संचार ठीक तरह से होता है, जिससे मनुष्य स्वस्थ रहता है। काम करने से शारीरिक तथा मानसिक दोनों ही व्यायाम होते हैं। कार्य करने से हड्डियाँ मज़बूत बनती हैं, शरीर फुर्तीला रहता है तथा मनुष्य को छोटे-छोटे कार्य करने में संकोच नहीं करना चाहिए। जो व्यक्ति काम न करके अपना समय व्यर्थ करता है, वह कभी स्वस्थ नहीं रह सकता। उसका वजन भी बढ़ जाता है।

स्वस्थ रहने के लिए खुली हवा में साँस लेना भी ज़रूरी है। आजकल के प्रदूषित वातावरण में शुद्ध वायु का सेवन नहीं मिल पाता। लेकिन हमें कोशिश करनी चाहिए कि सुबह की वायु का सेवन हम कर सकें। हमें घर में भी पेड़-पौधे लगाने चाहिए।

सबसे ज़रूरी स्वस्थ रहने का तरीका है – दिन भर में रहने का ढंग। हमें सुबह जल्दी उठना चाहिए ताकि हम शुद्ध वायु का सेवन कर सकें व सूर्य की उगती किरणों को आँखों में बसा सकें। इसके बाद हमें व्यायाम करना चाहिए। स्कूली छात्रों को सुबह स्कूल जाने से पहले नाशता जरूर करना चाहिए। दोपहर को भी भोजन करना चाहिए। अपना गृह कार्य पूर्ण करके हमें खेलना भी चाहिए। फिर रात को भोजन करके जल्दी सो जाना चाहिए।

अगर इसी तरह हमारा दिन बीते तो हम हमेशा स्वस्थ रहेंगे। जिस तरह हम किसी के द्वारा दिए गए उपहार को संभाल कर रखते हैं, उसी प्रकार शरीर व मन भगवान की देन हैं, भगवान द्वारा दिया गया उपहार है। हमें इसे संभाल कर इसकी देखभाल करनी चाहिए।

स्वामी विवेकानंद जी ने कहा था – 'तुम्हारी कलाई और भुजाएँ अधिक मज़बूत होने पर ही तुम भली-भाँति समझ सकोगे। तुम्हारे रक्त में शक्ति की मात्रा बढ़ने पर तुम श्री कृष्ण की महान प्रतिभा और शक्ति को अच्छी तरह समझ सकोगे।'<sup>1</sup>

– दीपिका

कक्षा : 9वीं डी

राव मान सिंह स्कूल

नजफगढ़, नई दिल्ली

## संतुलित व्यवहार दूर करे तनाव

*स्वस्थ व्यक्ति वही होगा जो नकारात्मक भावनाओं यथा—क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, तनाव, चिंता, अहंकार, निर्धनता, निर्दयता, डर आदि को त्याग कर संतुलित व्यवहार करे और चिंता व तनावों से दूर रहकर साहस के साथ अपने जीवन की समस्याओं का सामना करे। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व माना जाता है।*

आज के इस भौतिकवादी युग में हर मनुष्य दुःखी है। सभी को सुख की तलाश है। सभी अपने-अपने स्तर से प्रत्यनशील हैं। हमारे पूर्वजों ने संकेत किया था 'पहला सुख निरोगी काया' कहने का भाव है कि यदि मनुष्य खुश होना चाहता है तो उसे अपने शरीर को स्वस्थ बनाना होगा। महर्षि देव दयानंद जी ने भी आर्य समाज के नियमों में छठा नियम यही बताया है कि 'संसार का उपकार करना' इस समाज का मुख्य उद्देश्य है अर्थात् शारीरिक, आत्मिक व सामाजिक उन्नति करना। पुराने ग्रीकवासी भी आज से हजारों वर्ष पूर्व यह मानते थे कि 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है' 'A Sound Mind is a Sound Body'।

प्राचीन भारत के ऋषि-मुनियों की परम्परा से प्राप्त योग विद्या आज भी विश्व के कई देशों में लोकप्रिय हो रही है। योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पातंजलि द्वारा लिखित 'योग-सूत्र' के अनुसार योग को चित्तवृत्ति के निरोधी की अवस्था कहा है।

**कैसे रहे पूर्ण स्वस्थ :** स्वस्थ रहने के लिए हमें संतुलित भोजन करना चाहिए क्योंकि संतुलित भोजन में भोजन के सभी पोषक-तत्व होते हैं। संतुलित भोजन में भोजन के सभी तत्व आनुपातिक रूप में होते हैं। संतुलित भोजन से आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है तथा संतुलित विकास होता है, बिना थकान के प्रतिदिन कार्य कर सकते हैं, मोटापा नहीं बढ़ता है तथा हम रोगों से बच सकते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए हमें व्यायाम करना चाहिए, प्रातःकाल भ्रमण करना चाहिए तथा योगासन करना चाहिए। इससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। हृदय रोग, मोटापा, मधुमेह, कब्ज आदि भयंकर रोग प्राणायाम एवं योगासनों के कुछ दिनों के नियमित अभ्यास से दूर हो जाते हैं। शारीरिक रूप से भी स्वस्थ अनुभव होने पर भी कभी-कभी हम समस्या आने पर समाधान ढूँढने में कठिनाई का अनुभव करते हैं और कभी-कभी ऐसी परिस्थिति भी बनती है जब छोटी सी समस्या का समाधान नहीं मिलने पर हम परेशान हो जाते हैं। कुछ लोग बड़ी समस्या का समाधान भी कम समय में ढूँढ निकालते हैं। इन सबके पीछे कारण होता है उनका वह स्वास्थ्य जो बुद्धि से संबंधित होता है। यह बौद्धिक या मानसिक स्वास्थ्य के नाम से जाना जाता है।

हमारा शरीर विभिन्न अंगों तथा तंत्रों का समूह है तथा पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, अस्थि व पेशी तंत्र, तंत्रिका तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र आदि। प्रत्येक तंत्र स्वतंत्र होते हुए भी एक-दूसरे के पूरक हैं। इन तंत्रों के परस्पर सहयोग से हमारा शरीर विभिन्न कार्य करता है। स्वास्थ्य ही जीवन है। स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है अपितु व्यक्ति को भावनात्मक एवं मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहना चाहिए।

मानसिक शांति के लिए प्रयासों से यथा योग, ध्यान प्राणायाम आदि से कई रोग दूर हो जाते हैं। इनसे अस्थमा, हार्मोन से उत्पन्न रोग, रक्तदाब आदि को नियंत्रित किया जाता सकता है।

सफलता अर्जित करने के लिए भावनात्मक स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए। भावनात्मक स्थिति सबल होने से व्यक्ति अपनी मानसिक रुग्णता का शिकार न होकर अपनी मानसिक योग्यता का अधिकतम उपयोग करता है। इससे मस्तिष्क की शरीर के विभिन्न अंगों को सही समय में उपयुक्त संदेश देने व लेने की कार्य कुशलता बढ़ती है और उद्देश्य प्राप्ति में सहायता मिलती है। स्वस्थ व्यक्ति वही होगा जो नकारात्मक भावनाओं यथा—क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, तनाव, चिंता, अहंकार, निर्धनता, निर्दयता, डर आदि को त्याग कर संतुलित व्यवहार करे और चिंता व तनावों से दूर रहकर साहस के साथ अपने जीवन की समस्याओं का सामना करे। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व माना जाता है। वह जल्दी में कोई कदम नहीं उठाता। छोटी-छोटी बातों का मन पर बोझ रखकर अपने लक्ष्य से नहीं भटकता है तथा उन बातों के लिए भी चिंतित नहीं होता जो उसकी है।

**स्वस्थ रहने से लाभ :** स्वस्थ रहने से हमारा मन प्रत्येक कार्य में लगता है और हम प्रसन्न रहते हैं। स्वस्थ रहने के लिए हमें व्यायाम करना चाहिए जिससे हम निरोगी बनते हैं। व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है और शरीर मजबूत व सुडौल होता

है। महाकवि कालिदास ने धर्म का आदि स्रोत शरीर को बताते हुए लिखा है कि 'शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्' अर्थात् धर्म का आदि साधन शरीर ही है। इसलिए पूर्वजों का यह संदेश था कि 'पहला सुख निरोगी काया'। कहने का भाव यह है कि मनुष्य इस लौकिक तथा परलौकिक दोनों सुखों की प्राप्ति केवल शरीर के माध्यम से ही कर सकता है। धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष रूप पुरुषार्थ चतुष्टय का मुख्य आधार भी इसी शरीर को माना जाता है।

**अस्वस्थ रहने के दुष्परिणाम :** अस्वस्थ रहने से शरीर विचलित होता है और किसी कार्य में मन नहीं लगता है। जब शरीर अस्वस्थ होगा तो बीमारियाँ बढ़ती रहेंगी। अस्वस्थ रहने से चेहरे के भावों में झुंझलाहट, झल्लाहट व कुण्ठा दिखाई देती है। ऐसी अवस्था में छोटे-छोटे कार्य करने में भी वह कठिनाई अनुभव करता है और गलत निर्णय लेने की संभावनाएँ बढ़ती हैं। मनुष्य तभी पूर्णरूप से स्वस्थ हो सकता है जब परिस्थितियों का आत्मविश्वास के साथ सामना करे।

अस्वस्थ रहने से हर्ष, शोक, ईर्ष्या द्वेष, प्रेम, वात्सल्य, दया, करुणा, भय, आश्चर्य आदि भावनाएँ मन में उत्पन्न होती हैं। भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। तनाव चिंता आदि से पेट में अम्लता, अल्सर, हृदय रोग, सिरदर्द, थकान आदि उत्पन्न होते हैं। अत्यधिक खुशी या दुःख मिलने पर व्यक्ति के हृदय पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी तो हृदयाघात से मृत्यु भी हो सकती है। कुछ लोगों में अत्यधिक खुशी या दुःख से अस्थमा बढ़ जाता है। क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि से रक्त-दाब बढ़ जाता है तथा शरीर में हार्मोनों का असंतुलन हो जाता है जिससे कई विकार उत्पन्न हो जाते हैं। क्रोध कुण्ठा आदि से कार्य करने में गलतियाँ होती हैं तथा कार्य से अरुचि होने लगती है।

अतः सफल जीवन के दूरगामी उद्देश्यों की ओर हमारी दृष्टि लगातार बनी रहे और निरंतर उसी ओर बढ़ते रहने से संतोष का अनुभव होता रहे तो विशेष आनंद की अनुभूति होती है। यह अच्छे 'आध्यात्मिक स्वास्थ्य' की स्थिति होती है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य अच्छा बने रहने से शारीरिक, मानसिक भावनात्मक एवं सामाजिक स्वास्थ्य स्वतः अच्छे रहते हैं। योग क्रियाएँ, संतुलित आहार, सदाचरण व सकारात्मक सोच संपूर्ण स्वास्थ्य के आधार होते हैं। यदि लंबे समय तक पूर्ण स्वस्थ रहना है तो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के संबंध में समग्र एवं व्यापक सोच का विकास आवश्यक है।<sup>1</sup>

— अंकित जिन्दल

कक्षा : 8वीं ए

माध्यमिक आदर्श विद्या मंदिर

हिण्डौन, करौली, राजस्थान

## ‘काया राखे धरम और पूंजी व्यवहार’

*अच्छे स्वास्थ्य के लिए मन की भूमिका मुख्य है। मन के द्वारा ही शरीर प्रभावित होता है। रोग पहले मन में होता है बाद में शरीर में। पाचन, रक्त संचार, हार्मोन व शरीर के महत्वपूर्ण केन्द्र मन से प्रेरित होते हैं। अतः शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मन को शांत रखना आवश्यक है।*

अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं। शारीरिक दुर्बलता ही हमारे दुखों के कम से कम एक तृतीयांश का कारण है। सर्वप्रथम हमारे नवयुवकों को स्वस्थ बनाना चाहिए। गीता के अभ्यास की अपेक्षा स्वस्थ रहकर हम स्वर्ग के अधिक निकट पहुंच सकते हैं। हमारा शरीर यदि मजबूत रहेगा तो हम गीता को अच्छी तरह समझ सकेंगे। स्वामी विवेकानंद के इस कथन से स्पष्ट है कि *‘स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है’*।

हमारे जीवन में सबसे ज्यादा महत्व शरीर का होता है क्योंकि *‘जान है तो जहान है, वरना आप मरे जग डूबा’*। जब तक शरीर है तब तक दुनिया के सारे खेल हैं, सारी लीला है, इसलिए अपने शरीर का भली भांति पालन पोषण करना चाहिए और हमेशा कोई न कोई काम करते रहना चाहिए। कभी भी हमें अपने आप को, अपने दिमाग को खाली नहीं छोड़ना चाहिए, क्योंकि हम सब यह जानते हैं कि *‘खाली दिमाग शैतान का घर होता है’*। और शैतान कभी अच्छे स्वास्थ्य और उसकी खुशियों का लाभ नहीं उठा पाता।

शरीर का केवल होना भर ही काफी नहीं होता बल्कि शरीर का स्वस्थ, निरोग और बलवान होना भी जरूरी होता है। इसलिए तो कहा भी गया है *‘काया राखे धरम और पूंजी राखे व्यवहार’*। शरीर स्वस्थ और बलवान रहेगा तो अपने काम ही नहीं बल्कि दूसरों के काम भी परोपकार व सेवा भावना से कर सकेंगे। जीवन लम्बा भले ही न हो पर अच्छा जरूर हो और अच्छा जीवन तभी होगा जब शरीर स्वस्थ और निरोग होगा। इसलिए तो ठीक ही कहा गया है कि *‘पहला सुख निरोगी काया’*। अर्थात् संसार में पहले सुख का दर्जा स्वस्थ शरीर को ही दिया गया है और हमारा पहला सुख हमारे आहार—विहार और रहन—सहन पर निर्भर करता है। आहार का हमारे स्वास्थ्य के साथ एक गहरा संबंध है। यदि हमारा आहार ठीक नहीं है तो हमारा शरीर पूर्ण रूप से कभी स्वस्थ नहीं हो सकता। आहार में हमें अनेक बातों का ध्यान रखना चाहिए।

**प्रातःकाल का नाश्ता :** डॉ ई एच डेवी का कहना है कि हमें सुबह के नाश्ते में किसी अन्न का सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि सुबह—सुबह अन्न खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। बल्कि सुबह के समय हमें फल, सब्जियों और दूध का सेवन करना चाहिए। ये हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। दोपहर के बाद ही खाना खाना चाहिए।

**एनीमा :** उपवास काल में एनीमा लेना आवश्यक है। बिना एनीमा के उपवास करना शरीर के प्रति अपराध है। क्योंकि एनीमा बड़ी आंत तथा मलाशय में पड़े जहरीले और फालतू पदार्थों को शोषित करके उन्हें साफ रखता है।

**गहरी नींद :** गहरी नींद भी ऊर्जा का स्रोत है। जिस प्रकार बैटरी की चार्जिंग बिजली से की जाती है, उसी प्रकार शरीर की बैटरी सोते समय चार्ज हो जाती है। अर्थात् सोते समय जीवन शक्ति इकट्ठा हो जाती है। गहरी नींद से हमारे मस्तिष्क में नए जीवन का संचार होता है और शरीर शुद्ध हो जाता है।

**मानसिक स्वास्थ्य :** अच्छे स्वास्थ्य के लिए मन की भूमिका मुख्य है। मन के द्वारा ही शरीर प्रभावित होता है। रोग पहले मन में होता है बाद में शरीर में। पाचन, रक्त संचार, हार्मोन व शरीर के महत्वपूर्ण केन्द्र मन से प्रेरित होते हैं। अतः शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मन को शांत रखना आवश्यक है।

**व्यायाम :** शरीर को स्वस्थ और निरोगी रखने के लिए व्यायाम का बहुत बड़ा योगदान होता है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम अति आवश्यक है। व्यायाम करने से न केवल हमारा शरीर मजबूत होता है बल्कि मन भी प्रसन्न रहता है। क्योंकि

व्यायाम ही एक मात्र ऐसा साधन है जिसके द्वारा शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं से मुक्ति पाई जा सकती है। इसलिए शरीर के स्वास्थ्य के लिए और मन की शांति के लिए व्यायाम करना जरूरी है।

**चाय व कॉफी :** यदि विश्व की सर्वाधिक विषैली वस्तुओं की सूची बनाई जाए तो चाय और कॉफी सर्वप्रथम स्थान पर होगी। ये शराब से भी अधिक विषैली है। इन में कैफीन, टेनिक एसिड, पाडरिडी जैसे घातक तत्व होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। चाय व कॉफी हृदय को उसी प्रकार उत्तेजित करती है जैसे कोड़े की मार से घोड़ा उत्तेजित हो उठता है। चाय का स्वाद लेने वाले 'न्यूरसथीनिमा' से ग्रस्त हो जाते हैं। अतः हमें शरीर को स्वस्थ रखने के लिए इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

शरीर को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखने के लिए बुरी आदतों का त्याग करना अति आवश्यक है जैसे सिगरेट, बीड़ी, शराब सभी नशीले पदार्थों का त्याग करना अति आवश्यक है। क्योंकि नशा एक ऐसा मीठा जहर होता है जो इंसान को धीरे-धीरे मार डालता है। 'एक दिन भी जी पर तू स्वस्थ बनकर जी'। अर्थात् एक दिन की स्वस्थ जिंदगी लाखों दिनों की रोगग्रस्त जिंदगी से बढ़कर है। फिर चाहे हमारे पास कितना भी पैसा क्यों न हो कितने भी नौकर-चाकर क्यों न हो। यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा नहीं हो तो ये सब कुछ व्यर्थ है। क्योंकि 'स्वास्थ्य ही जीवन का आधार होता है'। जिस प्रकार नींव कमजोर हो तो मकान का निर्माण संभव नहीं हो सकता। उसी प्रकार स्वास्थ्य के बिना भी सुखी एवं निरोग जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। इसलिए तो सच ही कहा जाता है कि 'स्वास्थ्य ही धन है'। स्वास्थ्य ही एक ऐसा धन है जिससे संसार के सभी सुखों को खरीदा जा सकता है। अच्छा स्वास्थ्य ही हमारे जीवन को सभी समस्याओं से मुक्त करता है।

**आहार :** जो कुछ हम मुंह से खाते हैं वहीं आहार है। हजारों ही नहीं बल्कि लाखों ऐसे जीव हैं जो अपनी पाचन क्षमता से अधिक खाते हैं। इस फालतू भोजन से उनकी जीवन शक्ति इतनी खोखली हो जाती है कि वह घोर निराशा और दयनीयता में अपने जीवन के दिन गिनते रहते हैं। अधिक भोजन लेने की एक दुःख भरी कहानी है। हर कोई जानता है हम अपने दांतों से अपनी कब्र खोदते हैं। रोग की तीव्रता का भोजन से वही संबंध है जो शराब के नशे में धुत शराबी का।

अच्छा स्वास्थ्य एक वरदान है, यदि स्वास्थ्य नहीं होगा तो हम अपने जीवन का आकर्षण खो देंगे। एक अस्वस्थ व्यक्ति कभी भी खुश नहीं रह सकता। वह कुछ खा नहीं सकता, खाना उसे जहर के समान लगता है। अस्वस्थ व्यक्ति अपनी इच्छा अनुसार भोजन नहीं कर सकता, इसके विपरीत यदि एक स्वस्थ व्यक्ति है चाहे वह गरीब ही क्यों न हो, वह भोजन के हर एक कोर का मजा लेता है। इसलिए स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है, यदि हमने एक बार अपना स्वास्थ्य खो दिया तो दोबारा उसे प्राप्त करना बहुत कठिन होता है। 7

— सुनीता

कक्षा : 12वीं ई

के. एल. मेहता दयानंद पब्लिक स्कूल  
नेहरू ग्राउण्ड, हरियाणा

## स्वस्थ जीवन का आधार शाकाहार

**जनसंख्या की असाधारण वृद्धि एवं औद्योगिक प्रगति ने प्रदूषण की समस्या को जन्म दिया है और आज इसने इतना विकराल रूप धारण कर लिया है कि मानवता के विनाश का संकट उत्पन्न हो गया है।**

मानव जीवन में स्वास्थ्य का स्थान सर्वोपरि है। यदि मनुष्य का शरीर स्वस्थ है तो वह संसार के सभी सुखों का उपभोग कर सकता है। कहावत भी है 'पहला सुख निरोगी काया'। अंग्रेजी में भी कहा गया है 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है अथवा यही उत्तम धन-संपत्ति है।

स्वास्थ्य शब्द शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की रोगरहित स्थिति का सूचक है। वैसे भी शरीर और मन अन्योन्याश्रित होते हैं और एक के रोगग्रस्त होने पर दूसरे के भी रुग्ण होने की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। शरीर की कर्मेन्द्रियों का यथावत् पूर्ण सक्रिय, सशक्त और स्फूर्तिमय बने रहना शारीरिक स्वास्थ्य है और ज्ञानेन्द्रियों का पारस्परिक मेल-मिलाप से मन के साथ चलना ही मानसिक स्वास्थ्य है। दैनिक कार्यों से शरीर की शक्तियों और रस-धातु आदि का जो क्षय होता है, उसकी पूर्ति के साथ ही अतिरिक्त शक्ति-संचय का प्रयास शारीरिक स्वास्थ्य का साधन है।

स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वातावरण का होना बहुत जरूरी है। जहां पर हम रहते हैं, वहां का वातावरण स्वच्छ होना चाहिए। वातावरण प्रदूषण कई कारणों से होता है जैसे- जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, रेडियोधर्मी प्रदूषण, रासायनिक प्रदूषण इत्यादि। इन सभी प्रदूषणों से वातावरण प्रदूषित होता है। स्वच्छ वातावरण में ही जीवन का विकास होता है। पर्यावरण का निर्माण प्रकृति के द्वारा किया गया है। प्रकृति द्वारा प्रदत्त पर्यावरण जीवधारियों के अनुकूल होता है। जब इस पर्यावरण में किन्हीं तत्वों का अनुपात इस रूप में बदलने लगता है, जिसका जीवधारियों के जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना होती है तब कहा जाता है कि पर्यावरण प्रदूषित हो रहा है। यह प्रदूषण वातावरण जीवधारियों के लिए अनेक प्रकार से हानिकारक होता है। जनसंख्या की असाधारण वृद्धि एवं औद्योगिक प्रगति ने प्रदूषण की समस्या को जन्म दिया है और आज इसने इतना विकराल रूप धारण कर लिया है कि मानवता के विनाश का संकट उत्पन्न हो गया है।

स्वस्थ रहने के लिए हमें शुद्ध एवं साफ पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। अशुद्ध पानी पीने से शरीर रोगी बन सकता है। शरीर में अनेक प्रकार की कमी हो जाती है। यही कमी बीमारी का विकराल रूप धारण कर लेती है। स्वच्छ जल पीने के साथ-साथ और अन्य कामों में भी स्वच्छ जल का उपयोग करना चाहिए। जैसे : कपड़े धोने में, नहाने में, खाना बनाने में इत्यादि। जल को शुद्ध करने के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं। अशुद्ध जल को उबाल कर शुद्ध किया जा सकता है तथा जल का शुद्धिकरण छानकर भी किया जा सकता है। यदि प्रदूषित जल का सेवन करेंगे तो बीमारी अवश्य बढ़ेगी।

जल प्रदूषण भी कई कारणों से होता है जैसे : लोग अपने जानवरों को नदियों तथा तालाबों में नहलाते हैं, अपने कपड़ों को उसी में धोते हैं, कुछ लोग तो मृतकों के शवों को भी पानी में बहा देते हैं। गांवों में कई लोग अपने घरों के कूड़े को जल में फेंक देते हैं जिससे जल प्रदूषित होता है। इन सभी बातों का विशेष ध्यान देना चाहिए, इन सभी पर रोक लगानी चाहिए, इससे हम सभी स्वस्थ रह सकते हैं।

**उत्तम स्वास्थ्य का आधार – निरामिष भोजन :** निरामिष भोजन चार प्रकार के हैं :

**क) फहालार :** फल दो प्रकार के होते हैं, यथा ताजे फल जैसे अंगूर, अनार, आम, अनानास, अमरूद, आंवला, केला, खरबजू, जामुन, पतीता, नाशपाती, सेब, संतरा आदि। सूखे फल या मेवा जैसे अंजीर, किशमिश, चिरोंजी, छुहारा, बादाम, पिस्ता, काजू, अखरोट आदि। रसायन विज्ञान की दृष्टि से फलों में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा तो अत्यल्प हैं, किंतु वे खनिज लवणों का भण्डार होते हैं। फलों के संयोग से अन्य गरिष्ठ पदार्थ भी सहजता से पच जाते हैं। कुछ फलों में 'पेप्सिन' नामक तत्व होता है, जो भोजन पचाने में सहायक होता है। कुछ फलों के रस कृमिनाशक होते हैं, जिनसे शरीरस्थ रोगाणु नष्ट हो जाते हैं।

**ख) अन्नाहार :** भोजन में अन्न ही मुख्य आहार होता है और लोक भाषा में तो भोजन का अर्थ ही दाल रोटी माना जाता है। अन्न में गेहूं, चावल, ज्वार, बाजरा, जौ, चना, मसूर, मूंग, अरहर, सोयाबीन आदि की गणना होती है। इनमें सर्वाधिक प्रचलन गेहूं और चावल का ही है। जिस स्थान की जलवायु में जो अन्न अधिक उत्पन्न होता है, वहां के लिए वहीं उपयुक्त होता है। बंगाल में प्रकृति ने चावल अधिक उपजाया है, तो वहां का मुख्याहार चावल ही है और पंजाब में गेहूं अधिक है तो वहां का मुख्याहार गेहूं है। अंकुरित चने को सुस्वास्थ्य का बीमा माना जाता है। प्रोटीन की खान होने के कारण निरामिष भोजियों को दालों से भी वे प्रोटीन मिल जाते हैं, जिनके लिए लोग मांसाहार करते हैं।

**ग) शाकाहार :** कंद, मूल और पत्ते वाली सब्जियों की गणना 'शाक' में होती है। सेम, परवल, लौकी, तोरई, ककड़ी, गाजर, शलजम, मूली, टमाटर, गोभी, आलू अरबी, शकरकन्द, भिण्डी, टिण्डा, मटर, बैंगन, कुम्हड़ा, धनिया, पुदीना, चोलाई, पालक, बथुआ, सरसों, अदरक, हरी मिर्च आदि कंद, मूल पत्ते वाली सब्जियां विधि लवणों और विटामिनों की भण्डार हैं। जड़ और पत्ते वाली सब्जियों का प्रयोग पक्व और अपक्व दोनों रूपों में होता है।

**घ). दुग्धाहार :** शरीर की क्षतिपूर्ति करके रसक्तादि धातुओं को बढ़ाते हुए अंग-प्रत्यंग का विकास करने वाले तत्व दूध में प्रचुर मात्रा में होते हैं, अतः निरामिष आहार में दूध का विशेष महत्त्व है। दूध पूर्ण आहार है। दूध में कैसीनोजन, लैक्टोब्लूमिन तथा लैक्टोग्लोब्लूमिन नामक उच्च कोटि के प्रोटीनों का भण्डार होता है। दूध में विटामिन 'ए', 'बी', 'रीबोफ्लेवीन', 'सी' और अल्प मात्रा में 'डी' भी रहता है। दूध के द्वारा अन्वस्थ जीवांश का संरक्षण होता है, जो मानव-स्वास्थ्य तथा विटामिन उत्पादन की दृष्टि से बहुत महत्त्वपूर्ण है। उदर रोगियों तथा दुर्बल पाचन शक्ति वाले रोगियों के लिए दही, मट्ठा, छेदा आदि हितकारी होते हैं। शास्त्रों में दही को दीर्घ जीवन देने वाला माना गया है। दही से घी निकालने पर जो तक्र बनता है, उसकी तुलना भावमिश्र ने अमृत से की है – *यथा सुराणाममृतं हिताय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः*। दुग्ध निर्मित पदार्थों में मक्खन सुपाच्य होता है तथा पनीर मांस से दो गुना अधिक पुष्टिकर होता है।

उपर्युक्त विवेचन से पूर्णतः स्पष्ट है कि मनुष्य के लिए सामिष भोजन (मांसाहार) बना ही नहीं है। शाकाहार ही उसके लिए पूर्णरूपेण उपयुक्त है। यदि हम अपने देश के सभी महापुरुषों के जीवनवृत्त का अध्ययन करें तो हम पाएंगे कि ये सभी महापुरुष, जिनकी महत्ता के आगे आज संपूर्ण विश्व नतमस्तक है, अपने जीवन में पूर्णतया शाकाहारी रहे। भारत ही नहीं, विश्व के अन्य देशों के महान् पुरुषों के लिए भी यह बात पर्याप्त अंशों में सत्य उतरती है।<sup>1</sup>

– प्रीति शर्मा  
कक्षा : 11वीं बी  
राजकीय इंटर कॉलेज  
नोएडा, सैक्टर 12, उत्तर प्रदेश

## थोड़ी सी मेहनत, जीवन भर सेहत



**प्रातःकाल की शीतल, मंद, सुगंधित वायु का सेवन करने से शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है तथा व्यक्ति प्रसन्नचित रहता है। उसे किसी काम में आलस्य नहीं आता। इसके विपरीत जो लोग प्रातः देर से उठते हैं तथा प्रातः भ्रमण नहीं करते, वे आलसी हो जाते हैं व विभिन्न प्रकार के रोग उन पर आसानी से आक्रमण कर देते हैं।**

यह तो बिल्कुल सच है कि मनुष्य को केवल सुख की कामना होती है। वह यदि भगवान से भी कुछ मांगे तो केवल सुख ही मांगता है। सुख कैसे आए ? सुख को प्राप्त करने का सबसे सरल उपाय है अपने शरीर का स्वास्थ्य। स्वास्थ्य ही वह राह है जिस पर चल कर हम सुख को प्राप्त कर सकते हैं। यह तो सच है कि यदि हमारे पास दुनिया भर की दौलत भी आ जाए परंतु हम स्वस्थ नहीं हैं, तो उस धन-दौलत का कोई मूल्य नहीं। उसके विपरीत यदि हम स्वस्थ हैं तो यही धन-दौलत है। किसी ने ठीक ही कहा है 'स्वास्थ्य नहीं तो कुछ भी नहीं'।

अब प्रश्न यह उठता है कि 'स्वस्थ कैसे रहें ?' स्वस्थ रहने के लिए हम कई उपाय कर सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए हमें कोई जद्दो-जहद नहीं करनी पड़ती। बस थोड़ी सी मेहनत और जीवन भर का स्वास्थ्य। यदि हम स्वस्थ हैं तो हमें दवाइयों की आवश्यकता नहीं होती। परंतु आजकल प्रायः यह देखा जा रहा है कि लोग दवाइयों के आसरे ही अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं। यदि हमें सारी उम्र का स्वास्थ्य चाहिए तो कुछ चीजों को नियमित रूप से करना ही होगा :

**प्रातः भ्रमण :** स्वस्थ रहने का सबसे आसान साधन है प्रातः भ्रमण। जो व्यक्ति प्रतिदिन प्रातः भ्रमण करने की आदत डाल लेते हैं, वे जीवन भर निरोगी तथा हृष्ट-पुष्ट बने रहते हैं। प्रातःकाल भ्रमण से शरीर को स्वस्थ वायु प्राप्त होती है तथा दिन-भर चुस्ती-फुर्ती बनी रहती है। प्रातःकाल की शीतल, मंद, सुगंधित वायु का सेवन करने से शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है तथा व्यक्ति प्रसन्नचित रहता है। उसे किसी काम में आलस नहीं आता। इसके विपरीत जो लोग प्रातः देर से उठते हैं तथा प्रातः भ्रमण नहीं करते, वे आलसी हो जाते हैं तथा विभिन्न प्रकार के रोग उन पर आसानी से आक्रमण कर देते हैं।

**व्यायाम :** अगर शरीर से प्रत्येक सुख भोगना चाहते हो, अगर शरीर को शक्तिशाली बनाना चाहते हो, तो करो नित्य व्यायाम, सुखी रहोगे, खुश रहोगे, सुबह और शाम। यह तो हम सब जानते हैं कि एक स्वस्थ व्यक्ति केवल वह नहीं जो सभी रोगों से मुक्त हो, परंतु एक स्वस्थ व्यक्ति वह है जो सामाजिक, मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ हो। अतः व्यायाम ही एक ऐसा साधन है जिससे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। परंतु व्यायाम करते समय कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। ऐसा व्यायाम करने से ही होता है। व्यायाम करने से हमारे शरीर में शुद्ध रक्त का संचार होता है। पाचन-तंत्र ठीक से काम करता है। हम दीर्घायु होते हैं। मन में उल्लास और जीवन में रस भरा रहता है। व्यायाम से हमारे तन-मन दोनों में सहनशक्ति आती है। साथ ही, धैर्य और साहस का विकास होता है।

*नियमित, विधिवत रूप से व्यायाम प्रतिदिन कीजिए।*

*पाइए बल-बुद्धि और दीर्घायु का अमृत पीजिए।।*

**वृक्षारोपण :** आज की सबसे बड़ी समस्या है - प्रदूषण। बीमारियों में अस्थमा भयानक रोग है। अतः अस्थमा को काबू करने का आसान उपाय है - वृक्षारोपण। यह तो हम सब जानते हैं कि वृक्षों से हमें ताज़ी हवा प्राप्त होती है, जिससे शरीर स्वस्थ एवं चुस्त रहता है। परंतु आजकल वृक्षों को काटकर खेती-बाड़ी की जा रही है। वनों को आवासीय क्षेत्र में बदला जा रहा है, जो बिल्कुल गलत है। हमें वृक्षों के महत्त्व को समझना चाहिए। माना कि बढ़ती हुई आबादी के लिए आवासीय क्षेत्र की आवश्यकता है परंतु हमें किसी और जगह पर वृक्षारोपण करना चाहिए, जिससे हमें स्वच्छ वायु मिले और हम स्वस्थ रहें।

**खेलकूद :** खेल-कूद भी एक तरह का व्यायाम है। खेल शरीर को सुंदर, स्वस्थ, सुगठित बनाने का शानदार साधन है। युवक यदि शरीर से सबल और मज़बूत होंगे तो उनमें प्रतिभा होगी और वह अपनी ज़िम्मेदारियों को निभा सकेंगे। जीवन में स्वास्थ्य का विशेष एवं असीम महत्त्व है और अच्छे स्वास्थ्य के लिए खेलों की अपनी महत्ता है। खेल हमें अनुशासन, संगठन, पारस्परिक सहयोग, साहस, विश्वास आदि की शिक्षा प्रदान करते हैं। खेल शरीर को तरोताज़ा कर देते हैं। खेलने के बाद हार्दिक संतुष्टि



मिलती है। हॉकी के प्रसिद्ध खिलाड़ी कुंवर दिग्विजय सिंह ने ठीक ही कहा है – 'खेल के मैदान में केवल स्वास्थ्य ही नहीं मिलता बल्कि मनुष्य भी बनता है'।

**स्वस्थ खानपान :** आज प्रायः यह देखा जा रहा है कि लोग पाश्चात्य संस्कृति अपनाते जा रहे हैं। आज लोगों को घर का स्वस्थ खाना अच्छा नहीं लगता। अब तो उन्हें पिज्जा, बर्गर, समोसा, इडली-डोसा, साम्बर आदि खाने को चाहिए। जाने-अनजाने वह इन सब चीजों से होने वाले नुकसान को भूल जाते हैं। परंतु जब वह बीमार हो जाएँ, तो उन्हें ज्ञात होता है कि यह सब चीजें कितनी अस्वच्छ थीं। आज तो वैज्ञानिकों ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि हम जो चाय-कॉफी पीते हैं, उसमें पांच प्रकार के जहर होते हैं। आज बड़े-तो-बड़े, छोटे-छोटे बच्चे भी इस दौड़ में शामिल हैं। जो बीमारियाँ पहले साठ वर्ष के बाद होती थीं, वह अब छोटे-छोटे, मासूम बच्चों को भी हो रही हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ खान-पान आवश्यक है।

**उचित मनोरंजन :** आजकल पढ़ाई के कारण बच्चों को खेलने-कूदने का समय ही नहीं मिलता। अध्यापक बच्चों को इतना सारा गृहकार्य दे देते हैं कि उन्हें खेलने-कूदने का समय ही नहीं मिल पाता। यह तो हम चर्चा कर चुके हैं कि स्वस्थ रहने के लिए खेल-कूद की आवश्यकता होती है। आजकल तो यह कहा जा सकता है कि – 'बच्चे का भार इतना नहीं होता, जितना उसके बस्ते का'। स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है कि बच्चों को कम गृहकार्य दिया जाना चाहिए जिससे कि बच्चे खेल सकें, अपना मनोरंजन कर सकें। परंतु खेलने के बजाए, बच्चे टी.वी. के बेकार कार्यक्रम देखकर अपने स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। वह अपनी आँखें खराब कर बैठते हैं। अतः मनोरंजन के साथ-साथ हमें यह ख्याल रखना चाहिए कि इस मनोरंजन से हमारे स्वास्थ्य को कोई हानि न पहुँचे।

आजकल की दौड़ती-भागती जिंदगी में लोगों के पास स्वास्थ्य पर ध्यान देने का समय ही नहीं रहा। लोग पैसों के पीछे भाग रहे हैं। स्वास्थ्य का तो उनको समय ही नहीं मिलता। अतः हमें स्वास्थ्य पर ध्यान देना होगा क्योंकि 'स्वास्थ्य है तो सब कुछ है'। अतः अब तो हम यह जान ही गए हैं कि स्वास्थ्य ही दुनिया की सबसे बड़ी दौलत है। आज से ही यह प्रण लेना होगा कि स्वस्थ रहने के लिए जो कुछ बन जाएगा, वही करेंगे।<sup>1</sup>

– कृतिका वाधवा

कक्षा : 10वीं सी

हंसराज स्मारक सी. सै. स्कूल

दिलशाद गार्डन, दिल्ली

## आलस्य सबसे बड़ा शत्रु

आलसी व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में निराश और असफल होते हैं। व्यायाम न करने से व्यक्ति का शरीर बेडौल हो जाता है। उसकी तोंद निकलने तथा शरीर में चर्बी बढ़ जाती है। मोटापे के कारण उसे भयंकर रोगों का खतरा उत्पन्न हो जाता है। जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, तनाव, अनिद्रा, सांस फूलना आदि।

रोगी काया न तो किसी प्रकार का मानसिक आनंद ले पाती है और न ही प्रभु में ध्यान लगा सकती है। सच है कि 'निरोग शरीर परमात्मा द्वारा मिला हुआ सर्वश्रेष्ठ वरदान है।' सृष्टि ने मानव को जो सर्वश्रेष्ठ वरदान दिए हैं, उनमें से एक महत्वपूर्ण वरदान है, स्वस्थ शरीर। स्वस्थ शरीर से जिन्दगी की सही शुरुआत होती है। अस्वस्थ शरीर में कहां जीवन होता है ? वह तो जीवन पर बोझ होता है। जीवन के सभी सुख, सभी सौन्दर्य, सभी आनंद स्वस्थ होने पर ही याद आते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ होता है शरीर के सभी अंगों का निरोग और विकारहीन होना। कुछ लोग शरीर के मोटेपन, सुगठन, आकर्षक चेहरे आदि को स्वास्थ्य मान लेते हैं। लेकिन यह भ्रामक धारणा है। मोटापन स्वास्थ्य का अनिवार्य चिह्न नहीं है। इसी भांति शरीर के दुबलेपन को कई लोग रोग मान लेते हैं। यह अनिवार्य नहीं है। प्रायः दुबले लोग अधिक स्वस्थ रहते हैं। स्वास्थ्य का असली चिह्न यह है कि शरीर में कोई रोग न हो, हमारा पाचनतंत्र, शिरा-जाल, अस्थि-मज्जा, श्वसन आदि क्रियाएं पूरी तरह ठीक हों।

**स्वास्थ्य वरदान क्यों ?** अच्छा स्वास्थ्य महा वरदान है क्योंकि संसार के सभी सुख स्वस्थ होने पर ही भोगे जा सकते हैं। यदि किसी करोड़पति के पास स्वस्थ शरीर न हो तो वह करोड़ों की संपत्ति का क्या करेगा ? यदि किसी धनपति के पास मजबूत टांगें न हों तो वह स्वस्थ पर्यावरण की सुंदर जगह-जगह घूमने का आनंद कैसे लेगा ? शरीर जर्जर होने पर करोड़ों रूपए मिलकर भी उसकी कामनाएं पूरी नहीं कर सकते। सच तो यह है कि स्वस्थ शरीर के बिना मानव बहुत निर्धन है। इसलिए किसी ने कहा है कि 'स्वास्थ्य ही धन है'। यह उक्ति भी उतनी सही नहीं है जितनी कि यह प्रचलित 'जान है तो जहान है'। यदि स्वास्थ्य नहीं तो न जिन्दगी है, न संसार है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा का निवास संभव है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक भोजन चिंतामुक्त जीवन, उचित विश्राम और पर्याप्त व्यायाम की आवश्यकता होती है। दुर्बल रोगी तथा अशक्त मनुष्य न तो स्वयं की न अपने परिवार की और न समाज की, न अपने राष्ट्र की और न ही मानवता की सेवा कर सकता है। इसलिए शरीर को पुष्ट चुस्त एवं बलिष्ठ बनाए रखना परमावश्यक है।

अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। व्यायाम और स्वास्थ्य का चोली-दामन का साथ है। व्यायाम आदि से न केवल शरीर ही पुष्ट होता है अपितु मानसिक रूप से भी व्यक्ति स्वस्थ रहता है। व्यायाम करने से आलस्य कोसों दूर भागता है। आलस्य को व्यक्ति का सबसे बड़ा शत्रु कहा जाता है। आलसी व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में निराश और असफल होते हैं। व्यायाम न करने से व्यक्ति का शरीर बेडौल हो जाता है। उसकी तोंद निकलने तथा शरीर में चर्बी बढ़ जाती है। मोटापे के कारण उसे भयंकर रोगों का खतरा उत्पन्न हो जाता है। जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, तनाव, अनिद्रा, सांस फूलना आदि। अतः इन रोगों से बचने के लिए व्यक्ति को अपने शरीर को व्यायाम द्वारा चुस्त और फुर्तीला तथा सुडौल रखना चाहिए।

व्यायाम से शरीर की मांसपेशियां सुदृढ़ होती हैं, रक्त संचार बढ़ता है, शरीर चुस्त, फुर्तीला और गतिशील रहता है। रोगों से लड़ने की क्षमता का विकास होता है और बुढ़ापा शीघ्र आक्रमण नहीं करता है। चेहरा सदा हंसमुख और उल्लसित रहता है। पोषण विज्ञानी भी यह मानते हैं कि सादा खान-पान, विशेष रूप से फल-सब्जियां मेवा और दही आपको चिरयुवा बना सकते हैं। शरीर की कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां ग्वारपाठा (एलोबेरा) बहुत उपयोगी है।

## स्वस्थ रहने के तरीके :

- **पर्यावरण संतुलन** : आज मानव को स्वस्थ रहने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम पर्यावरण को प्रदूषण से मुक्त करना होगा। जिसमें उद्योगों से निकलने वाली जहरीली गैसों पर नियंत्रण, रासायनिक पदार्थों को नदी में डालने पर रोक कर अधिक से अधिक पेड़ों को लगाकर शुद्ध ऑक्सीजन लेना जैसे पीपल, नीम, बरगद, सागवान आदि के वनों की कटाई पर रोक, चरागाह पर नियंत्रण आदि पर मानव को ध्यान रखकर अपना कल्याण करना चाहिए।
- **रासायनिक दवाइयाँ** : आज विज्ञान के युग में मानव ने अपने को स्वस्थ रखने के लिए अपनी बुद्धि और कौशल से अनेक दवाइयाँ खोज निकाली हैं जिनमें ऐसे टीकों की खोज से उसने मानव को एक लंबा जीवन दिया है। प्राचीन समय में अज्ञान के कारण लाखों की तादाद में लोग भगवान को प्यारे हो जाते थे। कम उम्र में ही आज दवाइयों के आने से भयंकर से भयंकर बीमारी का इलाज खोज लिया है।
- **शाकाहारी भोजन** : शाकाहारी भोजन से तात्पर्य सीधा-साधा भोजन जो प्रकृति से प्राप्त किया जाता है जिसमें मुख्य रूप से गेहूँ, बाजरा, हरी सब्जियाँ, चावल, दाल, आदि से मानव खनिज, विटामिन और प्रोटीन प्राप्त करता है।
- **पेय पदार्थ** : पेय पदार्थ में मुख्य रूप से पेप्सी, कोक, भांग, मदिरा, चरस आदि पदार्थ हैं जिसने मानव को अपना गुलाम बना दिया है। सिगरेट पीने से फेफड़े खराब हो जाते हैं, शरीर कंकाल बन जाता है।
- **संतुलित आहार** : आज मानव ने स्वस्थ रहने के लिए अपनी अलग-अलग भोजन ग्रहण करने की विधियाँ अपनाई हैं। वे अपने आहार में प्रतिदिन सीमित भोजन तथा जंक फूड खाते हैं। नियमित भोजन विटामिन और प्रोटीन युक्त खाना खाते हैं।
- **चिकित्सा** : आधुनिक युग में मानव के स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के लिए भारत सरकार ने चिकित्सा की भारतीय प्रणाली से 6 व्यवस्थाएँ की हैं। आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध, प्राकृतिक चिकित्सा और होम्योपैथी। इनके अंग्रेजी नामों के कारण अनुसार भारतीय प्रणाली को आयुश करते हैं।
- **योग** : आज विज्ञान के युग में भी मानव ने ऐसी प्रणाली विकसित की है जिससे वह एक लंबा एवं स्वस्थ जीवन जी सकता है। बाबा रामदेव जी ने पूरे विश्व में योग को फैला दिया है। नियमित योग करने ऐसी कई बीमारियों का इलाज संभव हो गया है जिससे हमारों-लाखों लोगों को लाभ प्राप्त हुआ है।

स्वस्थ रहने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक है शरीर की नियमित सफाई। अपने आस-पास के वातावरण को शुद्ध रखना, संतुलित आहार, शुद्ध पानी पीना, गंदगी और दलदल से दूर, सामान्य निद्रा, कठोर परिश्रम, पौष्टिक खुराक आदि कारक मनुष्य की दिनचर्या के अंग होने चाहिए जिससे वह एक सफल और स्वस्थ जीवन जी सके। 1

— प्रकाश कुमार डाबी  
कक्षा : 12वीं  
जवाहर नवोदय विद्यालय  
कालन्दी, सिरौही (राजस्थान)

## घूमिए मगर चींटी की चाल से नहीं

*प्रातःकाल में नंगे पैर घास के मैदान में पड़ी ओस पर चलने से जहाँ विशेष आनंद मिलता है, वहीं हम अनेक रोगों से दूर हो जाते हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रातः भ्रमण करने की आदत डालनी चाहिए।*

प्रत्येक मनुष्य इस संसार में सौ वर्षों तक जीने की इच्छा रखता है। उसकी इच्छा यह भी रहती है कि वह सदा स्वस्थ रहे, लेकिन जब तक मनुष्य अपने-आप को न संभाल पाए तब तक उसके स्वास्थ्य के बारे में कुछ भी नहीं कहा जा सकता। स्वास्थ्य को तो एक श्रेष्ठ धन माना गया है। धर्म, मोक्ष आदि की प्राप्ति भी अच्छे स्वास्थ्य से होती है। संस्कृत में कहावत है 'शरीरमाधमं खलु धर्म साधनम्' अर्थात् शरीर की रक्षा ही धर्म का पहला साधन है। पहला सुख निरोगी काया को ही माना गया है। अतः शरीर को स्वस्थ रखने का यह पहला साधन है। परंतु एक बात समझ में नहीं आती कि मनुष्य को यह सब कुछ पता होने के बाद भी वह इन सब चीजों को छोड़कर अन्य सुखों को पाना चाहता है और स्वस्थ रहने की मनोकामना भी करता है, क्यों ? इसलिए की वह सारी उम्र जीता रहे और सुखों को पाए।

परमात्मा ने हमें शरीर रूपी एक अद्भुत मशीन दी है। जिस प्रकार कल-कारखानों में मशीनों को ठीक ढंग से चलाए रखने के लिए उनमें तेल देते हैं, उसी प्रकार देह रूपी इस अद्भुत मशीन को चलाने के लिए भी व्यायाम, प्रातःकालीन सैर, खेल-कूद आदि रूपी तेल की आवश्यकता होती है। इस शरीर को साफ रखने की भी जरूरत होती है।

जान है तो जहान है, स्वास्थ्य ही सर्वोत्तम धन है। संसार की कोई भी वस्तु ऐसी नहीं है जिसकी तुलना न की जा सके। मनुष्य के शरीर में 159 मांसपेशियाँ होती हैं। ये मांसपेशियाँ ही मानव को कार्य करने के लिए इधर-उधर घूमने आदि में सहायक होती हैं। स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए सबसे पहली चीज है व्यायाम। व्यायाम का अर्थ है शरीर को नियम के अनुसार विशेष ढंग से हिलाना-डुलाना। वैसे तो व्यायाम हर आयु के व्यक्ति के लिए लाभकारी है, परंतु विद्यार्थियों के लिए यह परमावश्यक है, ऐसा करने से शरीर मजबूत और सुंदर बनता है। व्यायाम दो प्रकार का होता है। मानसिक व्यायाम और शारीरिक व्यायाम। साहित्य को पढ़ना, कविता की रचना करना आदि मानसिक व्यायाम है। शारीरिक व्यायाम में हॉकी, फुटबॉल, क्रिकेट आदि आते हैं। व्यायाम करने से लोच बनी रहती है। जोड़ों में शिथिलता नहीं आती। अनावश्यक चर्बी का नाश होता है।

व्यायाम शरीर को चुस्त-दुरुस्त और सुडौल बनाता है। व्यायाम अर्थात् खेलों से अनुशासन, आत्म विश्वास जैसे मानवीय गुणों का विकास होता है। व्यायाम रोगों को दूर भगाता है। इससे हम पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं। व्यायाम न करने वाले व्यक्ति रोगी तथा दुर्बल रहते हैं। वे हमेशा शरीर में पीड़ा, सिर में दर्द, थकान आदि अनुभव करते हैं। न उन्हें भूख लगती है, न खाना पचता है। चेहरा बुझा-बुझा सा लगता है। जीवन बोझ बन जाता है। शरीर बेडौल तथा अशक्त हो जाने से जीवन अभिशाप बन जाता है। हमें व्यायाम करते वक्त कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिए। व्यायाम आयु एवं शरीर के गठन के अनुसार ही करना चाहिए। व्यायाम करने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए। दूध तथा अन्य पौष्टिक भोजन करना चाहिए। व्यायाम करने के लिए खाली जगह अवश्य होनी चाहिए। खुली जगह के अभाव में मैदान में भी व्यायाम किया जा सकता है। व्यायाम को हम फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट, वॉलीबॉल, टेनिस, तैराकी आदि से कर सकते हैं। पहाड़ों पर चढ़ना भी व्यायाम का एक तरीका है।

योगाभ्यास द्वारा भी अच्छा व्यायाम हो जाता है। यह मन, आत्मा और शरीर तीनों को लाभ पहुँचाता है। दूसरा तरीका है कि हम घूमने के लिए जाएँ। जब सारी रात बिस्तर पर पड़े-पड़े थक जाते हैं, आलस्य चारों तरफ से घेर लेता है तो उस बिस्तर को त्याग कर जब हम खुले मैदानों में घूमने जाते हैं तो उससे आनंद की अनुभूति के साथ हमारे स्वास्थ्य में भी वृद्धि होती है।

गर्मियों के दिनों में प्रातः लगभग चार-पांच बजे और सर्दियों के दिनों में पांच-छह बजे का समय भ्रमण के लिए उपयुक्त है। प्रातः कालीन भ्रमण बहुत लाभदायक होता है। आलस्य विदा हो जाता है। सारा दिन शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। तेज़ गति से चलने से हल्का व्यायाम हो जाता है। इससे मांसपेशियों में लोच बनी रहती है, चहरे पर रौनक आती है और हमारा पूरा शरीर चुस्त और निरोगी बनता है।

तेज गति से भ्रमण करना ही उत्तम है। प्रातःकाल घास के मैदान में नंगे पैर ओस पर चलने से जहाँ विशेष आनंद मिलता है, वहीं हम अनेकों रोगों से दूर हो जाते हैं। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रातः भ्रमण करने की आदत डालनी चाहिए।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। इसलिए जीवन में खेलों का भी विशेष स्थान है। दिनभर पढ़ने-लिखने के बाद जब हम थक जाते हैं तो सायंकाल खेलने से थकान दूर हो जाती है। खेल हमारे मन, शरीर और आत्मा का विकास करते हैं। नियम से खेलने पर आदमी का आत्मविश्वास भी बढ़ता है। खेलों से शरीर हृष्ट-पुष्ट व सुंदर बनता है। खेलों से केवल शरीर ही नहीं बनता, अपितु इनसे मस्तिष्क और मन का भी पर्याप्त विकास होता है। खेलों से पाचन शक्ति बढ़ती है। शरीर स्वस्थ रहता है और नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। खिलाड़ी अनुशासन का पाठ खेल के मैदान में ही सीखते हैं। जो विद्यार्थी खेलों में भाग नहीं लेते वे अक्सर दुर्बल और कमजोर होते हैं। उनके शरीर में सुस्ती छाई रहती है। उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। ऐसे विद्यार्थियों का मन काम में नहीं लगता। इसलिए प्रत्येक विद्यार्थी को खेल-कूद में भाग लेना चाहिए। स्वस्थ रहने का अच्छा नुस्खा, उठो जरा न देर करो। आलस छोड़ो, निद्रा त्यागो, प्रतिदिन खेल-कूद, व्यायाम और भ्रमण करो। अंत में हम कह सकते हैं कि ये सब करने से डॉक्टरों के पास नहीं जाना पड़ेगा। इससे हमारा समय और धन भी बचेगा। मनुष्य में उत्साह, साहस, धैर्य, स्फूर्ति की भावना भी आएगी।

*करत-करत व्यायाम से होत शरीर बलवान।  
विद्या बुद्धि, बल बढ़े, बात हमारी मान॥<sup>1</sup>*

— दीप्ति बूरा  
कक्षा : 9वीं सी  
एम. डी. एन. पब्लिक स्कूल  
रोहतक, हरियाणा

## संयम परम हितैषी

**शरीर स्वस्थ होने पर ही मन स्वस्थ रहता है, आत्मा तेजस्वी बनती है। तभी धन और वैभव का भोग संभव है। घर में सभी स्वस्थ हों तभी घर में आनंद-मंगल रहता है। एक भी सदस्य यदि अस्वस्थ हो तो पूरा परिवार दुख से ग्रस्त रहता है।**

हमारी देह के अवयवों का ठीक प्रकार से कार्यरत रहना ही स्वास्थ्य है और जिन विधियों से अवयव सुचारु रूप से चलते हैं, 'वह स्वास्थ्य रक्षा' कहलाता है। स्वस्थ व्यक्ति निर्धन होते हुए भी सुख शांति के साथ जीवनयापन करता है। अस्वस्थ व्यक्ति के लिए कुबेर का खजाना भी तुच्छ है, क्योंकि वह उसका उपयोग स्वादिष्ट आहार और आमोद-प्रमोद में नहीं कर सकता। उसकी साथिन तो शय्या ही होती है जिस पर पड़ा वह मौत की घड़ियाँ गिनता रहता है। पीड़ित देह के कारण परोपकार की भावनाओं का अंत हो जाता है। उसका स्थान ले लेती है घृणा तथा चिड़चिड़ी प्रवृत्ति।

एक पुरानी कहावत आज तक चली आ रही है 'स्वास्थ्य ही धन है'। यह उक्ति अपने में महान सत्य छिपाए हुए है। सुंदर स्वास्थ्य के बिना जीवन निरर्थक है। एक धनी व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को भुलाकर दिन-राज धन के चक्कर में पड़ा रहता है और किसी न किसी रोग से ग्रस्त रहता है। ऐसे व्यक्ति के लिए अपार धन राशि का कोई महत्त्व नहीं क्योंकि अस्वस्थता के कारण उसके जीवन में आनंद का कोई स्थान नहीं रहता। सारा विश्व उसके लिए नीरस है। वह न तो अच्छे का रसास्वादन कर सकता है और न ही संगीत की मधुर स्वर-लहरियाँ उसके मानस-पटल को उद्वेलित कर सकती हैं। मखमल से कोमल बिछावन पर वह सुख की नींद नहीं सो सकता, प्रकृति की सुंदरतम दृश्यावली उसके हृदय की वादियों में आनंद का पराग नहीं बिखेर सकती, क्योंकि उदासी उसके जीवन की संगिनी बन जाती है और जीवन उसे भारस्वरूप लगने लगता है।

**स्वास्थ्य और व्यायाम :** स्वास्थ्य प्रत्येक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है अंग्रेजी में ठीक ही कहा गया है - 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है। व्यायाम से मनुष्य को अनेक लाभ होते हैं। व्यायाम करने से मनुष्य की आयु बढ़ती है, बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। इससे तन और मन दोनों की वृद्धि होती है। प्रातःकाल और सांयकाल व्यायाम का उचित समय है। व्यायाम करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उस व्यायाम से शरीर के सभी अंगों का उचित विकास हो रहा है या नहीं। शरीर के कुछ अंगों पर जोर पड़ने से वे तो पुष्ट हो जाएँगे परंतु दूसरे अंग कमजोर हो जाएँगे।

व्यायाम करते समय मुँह से साँस नहीं लेना चाहिए, सदा नाक से श्वास लेना चाहिए। व्यायाम शुद्ध वायु में खुले स्थान पर जहाँ प्रकाश हो वहाँ करना चाहिए। व्यायाम के तुरंत बाद स्नान करना ठीक नहीं होता। थोड़ी देर आराम करने के बाद ही स्नान करना चाहिए। व्यायाम की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए। जीवन की सफलता स्वास्थ्य पर आधारित है और स्वास्थ्य व्यायाम पर। अतः प्रत्येक व्यक्ति को थोड़ा सा ही सही पर, व्यायाम अवश्य करना चाहिए।

**स्वास्थ्य और आहार :** स्वास्थ्य सुरक्षा का प्रथम सोपान है पौष्टिक अथवा सात्विक आहार। यह हमारे अवयवों को स्वस्थ रखता है, उनकी ठीक गति से हम उत्तम स्वास्थ्य के स्वामी बने रहते हैं। मिष्ठान और मसालेदार आहार हमारे दैनिक यंत्रों में मैल उत्पन्न कर देते हैं, जिससे वे अपना कार्य सुचारु रूप से करने में असमर्थ हो जाते हैं और काया बीमार के आवरण से ढक जाती है। इसके अलावा हरी सब्जियाँ और दूध भी हमें स्वस्थ बनाए रखते हैं। इनका प्रयोग भी हमें उचित मात्रा में करना चाहिए। इससे हम सदैव स्वस्थ रहते हैं।

**स्वच्छता का योगदान :** प्रकाश और स्वच्छता उत्तम स्वास्थ्य में अपना विशेष योगदान देते हैं। अतः हमें सदैव स्वच्छ और प्रकाश-युक्त आवासों में रहना चाहिए। नगरों में अधिकांश व्यक्ति ऐसे स्थानों में रहते हैं, जो गंदगी से भरपूर होते हैं और वहाँ रहने वाले मनुष्य उसके चंगुल में शीघ्र ही फंस जाते हैं। स्वच्छ वस्त्रों का प्रयोग करने से रोगाणु हमसे दूर ही रहते हैं। हमारा मन श्रम करने में लगा रहता है। फलतः हम उत्तम स्वास्थ्य के स्वामी बने रहते हैं। इससे अर्थ लाभ भी अधिक होता है। अतः स्वच्छता और प्रकाश की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। दोनों परस्पर संबंधित हैं।

**स्वास्थ्य रक्षा में नियमितता :** स्वास्थ्य रक्षा का सर्वोत्तम साधन नियमित रूप से कार्य करते रहना है। हमें आहार लेने, कार्य करने और क्रीडादि में नियमितता बरतनी चाहिए। अनियमितता बीमारी का घर होता है। वह स्वास्थ्य रक्षा में बाधा उत्पन्न करती है। देह में विकार पैदा हो जाते हैं और हमें अनेक कष्टों का सामना करना पड़ जाता है। इससे हमें सदैव दूर ही रहना

चाहिए। संयम हमारा परम हितैषी है। ब्रह्मचर्य का सदैव पालन करना चाहिए। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, मोह, पाप, मद और अंहकार आदि दुर्गुणों से सदैव बचना चाहिए, क्योंकि ये हमारे तन-मन के घोर शत्रु होते हैं।

**स्वास्थ्य का महत्त्व :** स्वस्थ शरीर का महत्त्व मन, बुद्धि, आत्मा, धन, वैभव सबसे ऊपर है। जान है तो जहान है। स्वास्थ्य से ही सब सांसारिक आनंदों के द्वार खुलते हैं। शरीर स्वस्थ होने पर ही मन स्वस्थ रहता है, आत्मा तेजस्वी बनती है। तभी धन और वैभव का भोग संभव है। घर में सभी स्वस्थ हों तभी घर में आनंद-मंगल रहता है। एक ही सदस्य अस्वस्थ हो तो पूरा परिवार दुख से ग्रस्त रहता है। गांधीजी बीमार होना पाप का चिह्न मानते थे। लोकमान्य तिलक भी कहा करते थे – *शरीर को रोगी और दुर्बल रखने के समान दूसरा कोई पाप नहीं है*। इसलिए उत्तम स्वास्थ्य सफलता की कुंजी है। इसकी सुरक्षा करना हमारा कर्तव्य है। इसी के बल पर हम सुख, चैन और शांति से जीवन यापन कर सकते हैं। †

– साया गुप्ता

कक्षा : 11वीं

वर्धमान शिक्षा मंदिर सी. सै. स्कूल  
दरियागंज, नई दिल्ली

## बचपन में सिखाएं अच्छी आदतें

*स्वस्थ व्यक्ति वही होगा जो नकारात्मक भावनाओं यथा क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, तनाव, चिंता, अहंकार, निर्दयता, डर आदि को त्याग कर संतुलित व्यवहार करे और चिंता व तनावों से दूर रहकर साहस के साथ अपने जीवन की समस्याओं का सामना करे।*

स्वास्थ्य विज्ञान अंग्रेजी शब्द 'हाईजीन' (Hygiene) का हिन्दी रूपांतरण है। हाईजीन शब्द की उत्पत्ति ग्रीक भाषा के हाइजिया (Hygia) शब्द से हुई। यूनान स्वास्थ्य की देवी को हाइजिया कहा जाता है। संपूर्ण स्वास्थ्य वह प्रक्रिया है जिसके अध्ययन से हम अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य में संतुलन बनाए रखने से मनुष्य पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है। एक मनुष्य के लिए अपने शरीर की रचना, उसके अंगों और उनके कार्यों से अधिक संतोषजनक कोई ज्ञान नहीं हो सकता। भोजन शरीर की वृद्धि और विकास करता है।

**स्वास्थ्य का अर्थ :** संपूर्ण स्वास्थ्य वह अवस्था है जो मनुष्य को अपना जीवन भरपूर ढंग से जीने के योग्य बनाती है अर्थात् स्वास्थ्य वह शारीरिक योग्यता है, जो शरीर को लगातार बदलते हालातों के अनुसार ढालने के काबिल बनाती है, जिसका उपयोग शरीर को ताकत देने, अधिक जानदार बनाने एवं इससे थकावट का मुकाबला करने की क्षमता विकसित करने के लिए किया जाता है।

**स्वस्थ रहने की स्थिति :** व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम के साथ संतुलित भोजन करना चाहिए। सुख का राज है तंदुरुस्त शरीर और तंदुरुस्त शरीर का राज है भोजन। स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को पोषाहार भोजन करना चाहिए। केवल शरीर को ठीक रखने के लिए नहीं, मन-मस्तिष्क को भी ठीक रखने के लिए है। पोषाहार हर आदमी को अधिक खुश रखने के लिए तथा उसे कुछ करके दिखाने के योग्य बनाने के लिए भी जरूरी है। स्वस्थ रहने के लिए विटामिन की भी शरीर में पर्याप्त मात्रा में आवश्यकता है। यदि व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा होगा तो वह सभी कार्यों में योग्यता पा सकता है।

**स्वस्थ न रहने के कारण :** व्यक्ति अपने कामों में इतना व्यस्त रहता है कि वह ठीक तरह से आराम व भोजन नहीं कर पाता, जिसके कारण उसका स्वास्थ्य खराब हो जाता है और उसे अनेक रोग हो जाते हैं। भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है तनाव-चिंता आदि से पेट में अम्लता, अल्सर, हृदय रोग, सिरदर्द, थकान आदि उत्पन्न होते हैं। अत्यधिक खुशी या दुःख मिलने पर व्यक्ति के हृदय पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी तो हृदयाघात से मृत्यु भी हो सकती है।

**स्वास्थ्य ठीक रखने के सुझाव :** स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए व्यक्ति को संतुलित आहार लेना चाहिए व पोषाहार भोजन करना चाहिए। हरी सब्जियों का सेवन करना चाहिए। व्यक्ति को भोजन के बाद पानी भी पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए, जिससे शरीर में पानी की कमी न हो। चर्बी और शक्कर वाले पदार्थों का यानी पोषक तत्वों का नाम है कार्बोहाइड्रेट्स। भोजन के दूसरे पोषक तत्व वे, जिनसे शरीर की बढ़ोतरी होती है। टूट-फूट की मरम्मत होती है। इन कामों को करने वाले एक पोषक तत्व का नाम है खनिज। खनिज कई तरह के होते हैं – कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा और आयोडीन आदि। हड्डियों एवं दांतों की मजबूती के लिए कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए। कैल्शियम पाने के लिए डटकर दूध पीना चाहिए। दूध से बनी चीजों में भी यह खनिज उपलब्ध रहता है। मानसिक शक्ति के लिए किए गए प्रयासों तथा योग, ध्यान, प्राणायाम, आदि से कई रोग दूर हो जाते हैं। इससे अस्थमा, हारमोन से उत्पन्न रोग, रक्त दोष आदि नियंत्रित किया जा सकता है। स्वस्थ व्यक्ति वही होगा जो नकारात्मक भावनाओं यथा क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, तनाव, चिंता, अहंकार, निर्दयता, डर आदि को त्याग कर संतुलित व्यवहार करे और चिंता व तनावों से दूर रहकर साहस के साथ अपने जीवन की समस्याओं का सामना करे।

**अच्छे स्वास्थ्य के लिए वांछित आदतें :** आदतें अभ्यास से बनती हैं तथा मनुष्य की प्रकृति का अभिन्न अंग बन जाती हैं। यदि बचपन से कुछ अच्छी आदतें पड़ जाती हैं तो वे जीवन भर स्वस्थ जीवन का आनंद प्रदान करती हैं। अतः बाल्यकाल से ही अच्छी आदतें सीखना लाभप्रद है। इसमें कुछ अग्रलिखित हैं।



- प्रातःकाल उठकर शौच आदि से निवृत्त होना चाहिए।
- इसके उपरांत दांतों तथा मुंह की उचित सफाई करनी चाहिए।
- समय पर स्नान करना चाहिए।
- समय पर भोजन करना चाहिए।
- अपने वस्त्र, निवास व कार्य स्थान को स्वच्छ रखना चाहिए।
- बैठने, उठने, खड़े रहने तथा चलने के नियमों का पालन करना चाहिए।
- अपना व्यवहार सद् रखना चाहिए तथा प्रसन्नचित्त रहना चाहिए।

**स्वास्थ्य के लिए अवांछित आदतें :** कुछ छात्रों में स्वास्थ्य संबंधी बुरी आदतें पड़ जाती हैं जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक उन्नति में बड़ी बाधक होती हैं। इनमें कुछ आदतें निम्न हैं जिनसे दूर रहना अनिवार्य है :-

- अस्वस्थ रहना, अपने रहने, वस्त्र आदि की स्वच्छता पर ध्यान नहीं देना।
- बीड़ी सिगरेट आदि पीना जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- शराब पीना जो स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है।
- अनियमित जीवन व्यतीत करना।
- तम्बाकू (गुटखे) आदि का प्रयोग करना।

भोजन संबंधी कुछ अवांछित आदतें हैं जिनसे बालक पौष्टिक आहार का उपयोग न करके शरीर को हानि देने वाले भोजन का अधिक उपयोग करते हैं।

सफल जीवन जीने के दूरगामी उद्देश्य और हमारी दृष्टि लगातार बनी रहे तथा निरंतर उसी ओर बढ़ती रहने से संतोष का अनुभव होता रहे तो विशेष आनंद की अनुभूति होती है। यह अच्छे 'स्वास्थ्य' की स्थिति होती है। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व माना जाता है, अतः व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए अच्छा भोजन, योग, व्यायाम करना चाहिए और क्रोध, ईर्ष्या आदि नकारात्मक भावनाओं को त्यागना चाहिए।<sup>1</sup>

— रजनी निमावत

कक्षा : 9वीं

श्री वर्द्धमान बालिका माध्यमिक विद्यालय  
लोहा बाजार, हाथीपोल  
उदयपुर (राजस्थान)

## बुरी आदतों से करें तौबा

**हम एक मनुष्य को स्वस्थ तब कहते हैं जब वह अपना दिन-प्रतिदिन का काम अच्छी तरह करता हो। एक डॉक्टर के हिसाब से एक मनुष्य स्वस्थ है अगर उसे कोई बीमारी नहीं है। जब भी हम अपने माता-पिता के कहे अनुसार कार्य नहीं करते, तब वे कहते हैं कि हमारा व्यवहार स्वस्थ नहीं है।**

हम सब के मन में यह इच्छा होती है कि हम अपनी जिंदगी लम्बी जिएँ पर इसके लिए यह ज़रूरी है कि हम इसे अच्छी तरह से जिएँ। जिस प्रकार मनुष्य भोजन के बिना जीवित नहीं रह सकता, उसी प्रकार मनुष्य स्वस्थ शरीर के बिना अनेक रोगों का घर बन जाता है। आत्मा को स्वस्थ और प्रसन्न रखने के लिए शरीर का स्वस्थ होना अनिवार्य है। स्वस्थ शरीर का आशय है – रोग रहित शरीर। अस्वस्थ व्यक्ति को अपने चारों ओर अंधकार ही दिखाई देता है। संसार के सभी सुख-साधन उसे तुच्छ लगने लगते हैं। किसी ने ठीक ही कहा है 'शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्' अर्थात् सब प्रकार के कर्तव्य पालन का प्रथम साधन शरीर ही है।

**स्वास्थ्य क्या है ?** हम एक मनुष्य को स्वस्थ तब कहते हैं जब वह अपना दिन-प्रतिदिन का काम अच्छी तरह करता हो। एक डॉक्टर के हिसाब से, एक मनुष्य स्वस्थ है अगर उसे कोई बीमारी नहीं है। जब भी हम अपने माता-पिता के कहे अनुसार कार्य नहीं करते, तब वे कहते हैं कि हमारा व्यवहार स्वस्थ नहीं है।

मनुष्य को स्वस्थ कहा जाता है अगर :

- वह शारीरिक रूप से स्वस्थ है।
- उसे कोई मानसिक असंतुलन नहीं है।
- उसे कोई चिंता नहीं है।

**स्वास्थ्य का महत्त्व :** एक स्वस्थ मन का निवास एक स्वस्थ शरीर में ही सम्भव है। अच्छी सेहत हमें खुश रखती है। अच्छी सेहत काम करने की क्षमता को भी बढ़ाती है। अच्छी सेहत हमारी जिंदगी को खुशनुमा बना देती है।

**सामुदायिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत स्वास्थ्य :** एक मनुष्य का स्वास्थ्य उसकी अपनी आदतों और उसके वातावरण पर निर्भर करता है। अगर उसके आस-पास का वातावरण अच्छा और साफ-सुथरा नहीं है तो वह स्वस्थ नहीं रह सकता। दूषित वातावरण में अनेक कीटाणु पैदा हो जाते हैं। जो सेहत के लिए नुकसानदायक होते हैं।

सामुदायिक स्वास्थ्य का आशय इस प्रकार है 'all the personal health along with environmental services for the importance of health of community' सामुदायिक स्वास्थ्य उसके सदस्यों की भागीदारी पर निर्भर करता है।

**स्वस्थ रहने की ज़रूरी अवस्थाएँ :** बहुत सी अवस्थाएँ हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। उनमें से ज़रूरी निम्नलिखित हैं :

**पोषण :** पोषण जीवों की बढ़ोत्तरी, विकास और दूसरी प्रक्रियाओं के लिए ज़रूरी पोषक तत्वों को प्राप्त करने की प्रक्रिया है। हमें स्वस्थ रहने के लिए भोजन की जरूरत होती है। हम भोजन विभिन्न प्रकार के पौधों और पशुओं से प्राप्त करते हैं। खाना खाने से हमें ताकत मिलती है। अच्छी सेहत के लिए हमें संतुलित आहार लेना चाहिए। संतुलित आहार वह है 'one which contains all the nutrients in correct amounts'।

**उचित आदतें :** अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए अच्छी व्यक्तिगत और घरेलू सफाई रखना बहुत आवश्यक है। अच्छी आदतों के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए :

- व्यक्तिगत सफाई बनाए रखने के लिए हमें रोज नहाना चाहिए, खाना खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए, खाने से पहले फलों और सब्जियों को धो लेना चाहिए। हमें रोज दाँतों को अच्छे से साफ करना चाहिए।
- घरेलू सफाई का अर्थ है अपने घर और आस-पास की सफाई। घरों में हमें अपने बर्तनों को साफ रखना चाहिए।

- अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए साफ पानी पीना चाहिए। पानी में किसी तरह के कीटाणु नहीं होने चाहिए।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें साफ और ताजी हवा में साँस लेना चाहिए। हवा प्रदूषण रहित होनी चाहिए।
- अच्छी सेहत के लिए हमें बुरी आदतों जैसे धूम्रपान, शराब का सेवन, ड्रग्स आदि से दूर रहना चाहिए।

**व्यायाम और आराम :** व्यायाम का अर्थ है 'ऐसी शारीरिक क्रियाएँ, जिनसे विभिन्न अंगों में सक्रियता बढ़े'। विभिन्न प्रकार के आसन, शारीरिक खेल, दौड़-कूद, नृत्य, श्रमपूर्ण कार्य, सैर-सपाटा आदि ऐसे व्यायाम हैं, जिन्हें व्यक्ति किसी अन्य की सहायता के बिना अकेले ही कर सकता है। व्यायाम करने से हमारे शरीर की रक्त संचार करने वाली नाड़ियाँ चुस्त हो जाती हैं। उनमें रक्त तेजी से बहने लगता है। इससे हमारा अँग-अँग बलवान बनता है और हम कर्मशील बनते हैं। ग्रीक दर्शनिक प्लेटो ने कहा है 'स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति भली प्रकार से अपने मस्तिष्क का विकास कर सकता है'। व्यायाम से मनुष्य की बुद्धि विकसित होकर श्रेष्ठ कार्य करती है। किसी संस्कृत कवि ने भी कहा है 'स्वस्थे शरीरे बुद्धयः प्रस्फुरन्ति'।

व्यायाम न करने से मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट और बीमारियाँ अपना शिकार बना लेती हैं। ऐसे में मानव का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, शरीर में आलस्य छाया रहता है, थोड़ा भी चलने पर साँस फूल जाती है, शक्ति कम होने लगती है, परिणामस्वरूप, व्यक्ति को अपना जीवन ही भार-स्वरूप लगने लगता है और तन-मन की शांति कलह में परिवर्तित हो जाती है। इस संदर्भ में पाश्चात्य विचारक अरस्तु ने लिखा है '*Health is Harmony, Disease In Discord*' व्यायाम के साथ-साथ काम करने के बाद आराम भी बहुत आवश्यक है जिससे हमारे मस्तिष्क को आराम मिलता है। यह हमारी काम करने की क्षमता को बढ़ाता है। आराम करने के अनेक तरीके हैं। गाने सुनना, किताबें पढ़ना और टी.वी. देखना भी एक तरह का आराम है। योग करना हमारे शरीर और मस्तिष्क के लिए बहुत फायदेमंद है।

अतः हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि स्वस्थ रहने के लिए हमें उचित पोषण, उचित आदतें और उचित व्यायाम और आराम की आवश्यकता होती है।<sup>1</sup>

– प्रीति मलिक  
कक्षा : 9वीं ए  
कैम्पस स्कूल  
हिसार, हरियाणा

## रोग अनेक औषध एक



हमें खेलने, पढ़ने-लिखने और सोने की आदत भी नियम के अनुसार बनानी चाहिए।  
सवेरे-शाम व्यायाम या खेल-कूद में भी हमें अवश्य भाग लेना चाहिए। रात को  
10 बजे तक हमें सो जाना चाहिए। सुबह सूर्योदय से पूर्व जगकर खुली हवा  
में टहलना चाहिए। हो सके तो हमें मील दो मील दौड़ना चाहिए।

“न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गसुखानि च,  
कामये दुःख तत्त्वानां प्राणीनामर्तिनाशनम्”

“हे करुणामय परमात्मन् ! मेरी स्वर्ण सुख, दिव्य भोग व राज्य प्राप्ति की कोई कामना नहीं है, किंतु हे प्रभो ! आधि-व्याधि आदि दुःखों से संतप्त प्राणियों के रोग व संताप समाप्त हो जाएँ एवं सब स्वस्थ व आनंदमय जीवन जीयें। यही शुभकामना है।”

स्वास्थ्य ही जीवन है। जब तक हम स्वस्थ हैं, तभी तक हम अपना काम ठीक समय पर ठीक ढंग से कर सकते हैं। स्वास्थ्य में थोड़ी गड़बड़ी होने से हमारे दैनिक जीवन के कार्यक्रम अनियमित हो जाते हैं। हम अपने आवश्यक कार्य भी नहीं कर पाते हैं। हमें स्कूल जाना बंद करना पड़ता है। हमारी पढ़ाई छूटने लगती है। हम वर्ग में दूसरे लड़कों से पीछे पड़ने लगते हैं। हमारा परीक्षाफल भी खराब हो जाता है। इससे हमें अपार क्षति होती है। अतः सबके लिए और खासकर विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य पर ध्यान देना अतिआवश्यक है। केवल स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन में अपना सब काम ठीक समय पर कर सकते हैं। इसलिए कहा गया है कि - ‘स्वास्थ्य ही सफलता की कुंजी है’।

यों तो आज तरह-तरह की कुंजियाँ बाजारों में मिलने लगी हैं, पर इस कुंजी की बराबरी कोई भी कुंजी नहीं कर सकती। अतः ज़रूरी है कि हम यह समझें कि स्वास्थ्य क्या है ? सभी व्यक्तियों के लिए, चाहे वे शाकाहारी हों या मांसाहारी, अच्छे स्वास्थ्य हेतु ऐसा संतुलित आहार होना चाहिए जिसमें स्वास्थ्य हितकारी सभी आवश्यक तत्व मौजूद हों, जैसे - प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज पदार्थ व लवण। इसलिए हमें ऐसा संतुलित आहार लेना चाहिए जिसमें ये सभी तत्व मौजूद हों। हमारे आहार में 80 प्रतिशत क्षारीय पदार्थ एवं 20 प्रतिशत अम्लीय पदार्थ होना चाहिए। इसके लिए हमारे आहार में फल एवं हरी ताजी सब्जियों तथा उनके ताजा रस का प्रमुख स्थान होना चाहिए। इसके साथ अन्न, दालें और दूध के पदार्थों का उचित मात्रा में समावेश भी पौष्टिकता के लिए आवश्यक है।

**स्वास्थ्य एवं पौष्टिकता :** विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं भारत सरकार की स्वास्थ्य बुलेटिन संख्या 23 के अनुसार खाद्य पदार्थों के तुलनात्मक चार्ट से यह ज्ञात होता है कि प्रोटीन, खनिज लवण, कार्बोहाइड्रेट्स एवं कैलोरी की दृष्टि से कौन सा आहार हमारे लिए उपयुक्त है।

‘शाकाहारी’ की तुलना में मांसाहारी उत्पादन के लिए बहुत अधिक चरागाह जल एवं ईंधन की आवश्यकता होती है। ‘मांसाहार’ प्रदूषण बढ़ाता है। अपेव पर्यावरण की दृष्टि से शाकाहार बेहतर है।

खाद्य का नाम (प्रत्येक 100 ग्राम)	प्रोटीन	खनिज लवण (मि. ग्रा.)	कार्बोहाइड्रेट्स (ग्राम)	कैलोरी
शाकाहारी खाद्य :				
मूंग	24.0	3.6	56.6	334
सोयाबीन	43.2	4.6	20.9	432
मूंगफली	31.5	2.3	19.3	549
स्प्रेटा दुग्ध पाउडर	38.3	6.8	51.0	357
चावल	6.4	3.8	79.0	346
गेहूँ	11.8	5.5	71.2	341
केला	1.2	7.2	27.2	116
दही	3.1	0.2	3.0	60

छाछ	0.8	0.1	0.5	15
मांसाहारी खाद्य :				
अण्डा	13.3	1.9	0	173
मछली	22.6	0.8	0	91
बकरे का मीट	18.5	1.3	0	194

साधारणतः लोग स्वास्थ्य का अर्थ शरीर का मोटा-ताजा होना मानते हैं, लेकिन स्वास्थ्य का अर्थ यह नहीं है। स्वास्थ्य हमारे जीवन की वह अवस्था है जिसमें हम अपना कार्य बिना शारीरिक या मानसिक अवरोध, पीड़ा या कष्ट के करते जाते हैं, कोई काम करने में भार या तकलीफ का अनुभव नहीं करते। समय पर भूख लगती है, समय पर नींद जाती है। हंसने और खेलने का मन होता है। स्वस्थ व्यक्ति के शरीर और मन, बुद्धि और विवेक का उत्तरोत्तर विकास बिना किसी रुकावट के आप-से-आप होता है।

ज्यों-ज्यों शिक्षा का प्रचार हुआ, त्यों-त्यों लोग स्वास्थ्य का महत्त्व समझने लगे हैं, स्वस्थ रहने के नियमों का लोग पालन करने लगे हैं। वैज्ञानिकों ने स्वस्थ रहने के लिए कुछ और नियम निर्धारित किए हैं। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो उनका पालन हमें अवश्य करना चाहिए।

*जैसा खाए अन्न, वैसा होए मन।  
जैसा पीये पाणी, वैसा होगी वाणी।।*

‘क्या खाते हैं’ इतना महत्त्वपूर्ण नहीं है, जितना कि खाए हुए आहार को ठीक से पचाना। अतः आहार आप ठीक से पचा न सके या तो खाद्य पदार्थ आपको अनुकूल न आता हो, उसका सेवन त्याग देना चाहिए। इसी प्रकार क्या कमाते हैं ? इससे अधिक महत्त्वपूर्ण है आपको अपनी आय को विवेक और बुद्धिमत्ता से खर्च करना आना चाहिए।

*रहे निरोगी जो कम खाए  
काम न बिगड़े, जो गम खाए।*

हर समय थोड़ी-सी भूख बने रहने में ही, स्वस्थ, पवित्र और प्रसन्न रहने का रहस्य छिपा है।

*पहला सुख निरोगी काया, दूजा सुख घर में हो माया।  
तीजा सुख सुलक्षणा नारी, चौथा सुख पुत्र आज्ञाकारी।  
पंचम् सुख स्वदेश में बासा, छठवां सुख राज में पासा।  
सातवां सुख संतोषी जीवन, ऐसा हो तो धन्य है जीवन।*

दवाइयों (Medicines) से बचना है तो *MED* को अपनाए।

जैसे – M : Meditation (ध्यान)  
E : Exercise (व्यायाम)  
D : Dieting (परहेज़)

जहाँ मानसिकता की शांति के लिए ध्यान (Meditation) आवश्यक है; वहाँ शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए उचित व्यायाम (Exercise) और परहेज़ (Dieting) महत्त्वपूर्ण है। उचित विसर्जन की क्रिया के लिए जहाँ व्यायाम अनिवार्य है, वहाँ उचित पोषण के लिए आवश्यक पथ्य-पालन के साथ पौष्टिक आहार का ग्रहण करना ज़रूरी है।

*धरम रहे अरु धन बचे, रोग समूल नशाय,  
ऐते लाभ उठाइए, देसी औषध खा।*

‘कपालभाति’ व ‘अनुलोम-विलोम’ प्राणायाम रोगियों के लिए कल्पवृक्ष के समान है। स्वदेशी इलाज के साथ-साथ यदि इन दो प्राणायामों का अभ्यास कर लिया जाए तो निस्संदेह लाभ अधिक और शीघ्र होगा, अन्यथा समस्त रोगों से बचाव तो होगा ही। अतः ‘रोग अनेक औषध एक’ है प्राणायाम।

*दिनान्ते पिवेद दुग्धं, निशान्तेच पिवेत् जलम्।  
भोजनान्ते पिवते वक्रं, वैद्यस्य कि प्रयोजनम्।।*

**प्राणायाम :** चिकित्सा के लिए वेद में कहा है –‘अयं मे हस्तो भगवान्, अयं मे हस्तो भगवत्तरः’ उन पर पूरी तरह चरितार्थ होता है। मानव मात्र के कल्याण में सर्वात्मना समर्पित ऐसे महान् संत को हमारा शत-शत वंदन है। ऋषियों ने तप साधना व निरंतर अनुसंधान करके हिमालय की पवित्र जड़ी-बूटियों द्वारा विश्व में पहली बार उच्च रक्तचाप जैसे जटिल रोगों के स्थायी उपचार की खोज की। शोक संतप्त मानव की पीड़ा का शमन चिकित्सा के माध्यम से करके प्राचीन ऋषियों के इस वचन को सार्थक कर हैं – ‘कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामर्तिनाशनम्’।

हमें खेलने, पढ़ने-लिखने और सोने की आदत भी नियम के अनुसार बनानी चाहिए। सवेरे-शाम व्यायाम या खेल-कूद में भी हमें अवश्य भाग लेना चाहिए। रात को 10 बजे तक हमें सो जाना चाहिए। सुबह सूर्योदय से पूर्व जगकर खुली हवा में टहलना चाहिए। हो सके तो हमें मील दो मील दौड़ना चाहिए। हमारे कमरे हवादार होने चाहिए। कमरे में धूप और रोशनी अवश्य मिले। गंदे विचार और गंदी औरतों से परहेज़ करें। तभी हम स्वस्थ रह सकते हैं।<sup>1</sup>

– पीयूष ठाकुर  
कक्षा : 10वीं ए  
दिल्ली कॉन्वेंट स्कूल  
गणेश नगर, दिल्ली

## शाकाहार से स्वास्थ्य सुधार

*दिनोंदिन बढ़ता भौतिकवादी दृष्टिकोण तनाव का मुख्य कारण है। इसने मनुष्य के अंतःकरण को चिंताओं, आशंकाओं एवं तनावों से जकड़ दिया है। अपराध-वृद्धि, सहिष्णुता का अभाव, हृदय रोग, रक्तचाप, ये सभी अस्वस्थ मन के ही परिणाम हैं।*

संसार में सभी प्राणी सुख की कामना करते हैं, दुःखी कोई भी नहीं होना चाहता। सुख तथा दुःख का सीधा संबंध मन व शरीर की स्थिति से है। स्वस्थ अंतःकरण तथा निरोग शरीर प्राप्त होना जीवन का सबसे बड़ा सुख है। अतः कहा गया है कि 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् चाहे सारी सुख-सुविधाएं, भव्यता, भवन, प्रसिद्धि, षट्स व्यंजन एवं सुंदर वस्त्राभूषण आदि सभी प्राप्त कर लीजिए किंतु शरीर में इनका आनंद उठाने की सामर्थ्य ही नहीं तो इनका क्या उपयोग है ? इसलिए तन्दुरुस्ती को हजार नियामत बताया गया है।

स्वास्थ्य शब्द का निर्माण स्व अवस्था से हुआ है। इसका अर्थ है कि मनुष्य का सहज एवं श्रेष्ठ अवस्था में रहना। साधारण मनुष्य रोग मुक्ति को ही स्वास्थ्य मानता है, परंतु केवल निरोगी व्यक्ति को ही स्वस्थ समझ लेना संकुचित व सीमित विचारधारा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ) द्वारा स्वास्थ्य का व्यापक दृष्टिकोण स्वीकार किया गया है। 'शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक कल्याण की स्थिति ही स्वास्थ्य है।'

चरक संहिता में दी गई महर्षि चरक द्वारा लिखित परिभाषा इस प्रकार है 'जिसकी त्रिदोष (वात, कफ, पित्त), सप्तधातु, मल प्रवृत्ति आदि क्रियाएं संतुलित अवस्था में हो, साथ ही आत्मा, इन्द्रियां एवं मन प्रसन्न स्थिति में हो, वही स्वरूप मनुष्य कहलाता है।' किसी भी वस्तु के खराब हो जाने पर उसे बदला जा सकता है किंतु शरीर को नहीं। अतः मानव के पास दुनिया की सर्वाधिक महत्वपूर्ण वस्तु स्वशरीर है एवं इसकी सर्वश्रेष्ठ स्थिति अर्थात् स्वस्थता को प्राप्त करना मनुष्य का परम कर्तव्य है। इसके लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ तथा बीमारियों से मुक्त होकर संतोष का अनुभव करते हुए स्वच्छ एवं आरामदायक वातावरण में रहते हुए सुरक्षित महसूस करते हुए संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहिए। शारीरिक व मानसिक कुशल-क्षेम की स्थिति ही स्वास्थ्य है।

**स्वस्थ जीवन के लाभ :** स्वस्थ जीवन ईश्वर का वरदान है। स्वस्थ व्यक्ति समाज, परिवार एवं देश की सेवा भली प्रकार कर सकता है। वह जीवन के किसी भी क्षेत्र में इच्छित उपलब्धियां प्राप्त कर सकता है, सारे दायित्व समय पर पूर्ण कर सकता है। वह सुखों का सच्चे अर्थों में उपयोग कर सकता है, समय पड़ने पर औरों की सहायता भी कर सकता है। 'स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है'। स्वस्थ विद्यार्थी ही स्वस्थ मस्तिष्क द्वारा विद्या अर्जित करता है। स्वस्थ मस्तिष्क होने पर उसकी स्मरण शक्ति अच्छी होती है। अनेक शासकीय सेवाएं ऐसी होती हैं, जिनमें स्वस्थ व बलवान व्यक्तियों की ही आवश्यकता होती है। शरीर स्वस्थ व बलवान होने से लोग भी द्वेष करने से पूर्व सोचते हैं।

**अस्वस्थता के कारण :** आज के व्यस्त व सुविधाजन्य जीवन ने मनुष्य की स्वास्थ्य सम्पदा को चौपट कर दिया है। हमारी स्वाद लम्पटता और अनियमित दिनचर्या ने शरीर को रोगों की आश्रय-स्थली बना दिया है। न कोई सोने का समय है, न जागने का, न खाने का। व्यायाम के नाम पर तो सभी पीढ़ियों को घबराहट होती है तथा सभी इसे आफत मानते हैं। अस्वस्थता के मूल कारण अस्वच्छता, शारीरिक शिक्षा का अभाव, दूषित खाद्य पदार्थ, मादक पदार्थ, धूम्रपान, अस्वच्छ पर्यावरण एवं असावधानियां हैं।

**स्वस्थ रहने के उपाय :** नियमित आहार-विहार ही स्वस्थता का मूल मंत्र है। प्रकृति ने जहां रोगों के जीवाणुओं को जन्म दिया है, वहीं मानव शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता भी प्रदान की है। इसी क्षमता को समर्थ बनाए रखकर व्यक्ति निरोग रह सकता है। समय पर सोना, समय पर जागना तथा समय पर खाना इसके लिए परमावश्यक है।

खेल-कूदों में भी भाग लेना चाहिए। तम्बाकू, शराब जैसे मादक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। धूम्रपान नहीं करना चाहिए। सर्वेक्षणों से पता चला है कि धूम्रपान व्यक्ति की कुल आयु में से दस वर्ष घटा देता है तथा मोटापा जीवन के तेरह वर्ष छीन सकता है। हमें शारीरिक आवश्यकताओं एवं व्यवहार पर नियंत्रण करना चाहिए। शाकाहार को प्रोत्साहन देना चाहिए। शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा का ज्ञान होना चाहिए। संक्रामक रोगों से पीड़ितों के संपर्क में नहीं आना चाहिए। सावधानियां बरतनी चाहिए। हमें पारिस्थितिकी तंत्र की स्वच्छता पर ध्यान देना चाहिए। पर्यावरण प्रदूषण कम करने में सहयोग देना चाहिए जिससे रोगों की संख्या में कमी हो।

**भोजन संबंधी आचरण :** संतुलित एवं शुद्ध भोजन स्वास्थ्य के लिए परमावश्यक है। कहा गया है कि *‘जीने के लिए खाना उचित है, खाने के लिए जीवन नहीं’*। अर्थात् हमें अनावश्यक रूप से स्वाद लोलुपता में अंधे होकर खाने के शौक में ही नहीं डूबा होना चाहिए। इससे मोटापा बढ़ने की आशंका होती है। यह स्वास्थ्य का विरोधी है। हमें सदैव आवश्यकतानुसार शुद्ध भोजन करना चाहिए जिसमें उचित मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, खनिज लवण, जल एवं विटामिन का उचित मात्रा में समावेश हो।

**मानसिक स्वास्थ्य भी आवश्यक :** आज के युग में मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति दिनोंदिन दुर्लभ होती जा रही है। स्वस्थ शरीर में अस्वस्थ मन आज का आम रिवाज हो गया है। रोटी, कपड़ा एवं मकान की आपूर्ति के लिए मनुष्य को आज विकट संघर्ष करना पड़ता है। यह संघर्ष शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार का है। दिनोंदिन बढ़ता भौतिकवादी दृष्टिकोण तनाव का मुख्य कारण है। इसने मनुष्य के अंतःकरण को चिंताओं, आशंकाओं एवं तनावों से जकड़ दिया है। अपराध-वृद्धि, सहिष्णुता का अभाव, हृदय रोग, रक्तचाप ये सभी अस्वस्थ मन के ही परिणाम हैं। इस संकट से बचने का एक ही उपाय है *‘सादा जीवन उच्च विचार’*।

**स्वास्थ्य शिक्षा :** अंतरराष्ट्रीय सांख्यिकीय आंकड़ों के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को एक वर्ष में औसतन लगभग दो बार बीमार पड़ने या चोटिल होने की आशंका होती है। किसी भी बीमारी या चोट से, बिना किसी घबराहट के वास्तविक एवं बुद्धिमत्तापूर्ण तरीके से निपटना महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा यह संभव है। स्वास्थ्य शिक्षा वह विज्ञान है जो व्यक्ति को ऐसे ज्ञान व आदतों को सीखने में सहायता प्रदान करता है जिससे वे स्वस्थ रह सकें।

जीवन स्तर को ऊंचा करने में मची घुड़दौड़ में *‘सर्वाइवल ऑफ द फिटेस्ट’* (अनुकूलतम ही जीवित रहता है) के पशु सिद्धांत का निर्दयता से पालन हो रहा है। लेकिन यह किस भयंकर मंजिल पर खत्म होगी, इसकी चिंता किसी को नहीं। स्वस्थ रहने के लिए उचित स्वास्थ्य शिक्षा, स्वच्छ वातावरण, संतुलित व शुद्ध भोजन, व्यायाम व उचित चिकित्सा आवश्यक है। १

– लेखा अग्रवाल

कक्षा : 10वीं बी

श्री जवाहर जैन शिक्षण संस्था उ. मा. विद्यालय

उदयपुर (राजस्थान)



## नशे में न फंसे

*मिलनसार, हंसमुख, दूसरों के कामों में हाथ बंटाने वाले सेवा और सहयोग का स्वभाव बना लेने वाले सभी को प्यारे लगते हैं, उन्हें मित्र, प्रशंसक और सहायकों की कमी नहीं पड़ती। जन सहयोग प्रसन्नता और सफलता का प्रमुख आधार है। इसे अर्जित करने के लिए उदार प्रकृति का बनना पड़ता है।*

स्वास्थ्य मानव का अमूल्य धन है। किसी ने ठीक कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया'। इस संसार में सभी प्रकार के सुख अच्छे शरीर द्वारा ही भोगे जा सकते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में मानव-जीवन अभिशाप बन जाता है। स्वस्थ मस्तिष्क का निवास स्वस्थ शरीर में ही संभव है। स्वस्थ शरीर रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम का अर्थ है कसरत करना। शरीर को चुस्त, फुर्तीला और स्वस्थ रखने में व्यायाम का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

**विद्यार्थी जीवन में स्वास्थ्य का महत्व :** विद्यार्थी जीवन में व्यायाम की नितांत आवश्यकता तथा उपयोगिता होती है। विद्यार्थी जीवन में ही शरीर की आधारशिला बनती है। यदि यह समय आलस्य में बीत गया तो सारी उम्र शरीर में चुस्ती-फुर्ती नहीं आ सकती। प्रायः देखा गया है कि जो विद्यार्थी व्यायाम नहीं करते, उनका शरीर बेडौल हो जाता है और फूल जाता है। उनकी आंखें कमजोर हो जाती हैं तथा इसी आयु में उन्हें चश्मा चढ़ जाता है। ऐसे विद्यार्थी थोड़ा-सा परिश्रम करने में ही थक जाते हैं, उन्हें नींद अधिक आती है, जिसके कारण वे आलसी बन जाते हैं। इसका दुष्प्रभाव उनकी पढ़ाई पर भी पड़ता है।

व्यायाम करते समय कुछ नियमों का पालन करना अनिवार्य है। प्रातःकाल की खुली वायु में व्यायाम करना सर्वोत्तम होता है। यदि सायंकाल को व्यायाम करना हो तो पेट हल्का होना चाहिए। भोजन करने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए। अनुचित ढंग से या आवश्यकता से अधिक किया गया व्यायाम लाभ की अपेक्षा हानि अधिक पहुंचाता है।

शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखना आज एक समस्या बन गया है, परंतु ध्यान रहे स्वास्थ्य और सौंदर्य एक बार बिगड़ जाए तो उसे ठीक करना कठिन हो जाता है। शरीर सुडौल रहे, सुंदर रहे, जवानी जैसी उमंग कायम रहे, यह मनुष्य के वश में है। प्रतिदिन पंद्रह मिनट व्यायाम करके इसका कमाल देखा जा सकता है। मनुष्य की महान संपत्ति उसका स्वास्थ्य है। इसलिए हमें प्रतिदिन नियमपूर्वक व्यायाम अवश्य करना चाहिए। व्यायाम से शरीर के व्यर्थ मल नष्ट हो जाते हैं, मोटापा घटता है, शरीर सुडौल बनता है। चुस्ती-फुर्ती आने से कार्य-शक्ति बढ़ती है।

**आदतें :** हमें कभी भी झुककर नहीं बैठना चाहिए। बैठते या चलते समय कमर सीधी रखनी चाहिए। गहरी सांस लेने की आदत डालें। इससे स्वच्छ वायु पर्याप्त मात्रा में भीतर प्रवेश करने में तथा गंदी सांस बाहर निकलने में सुविधा होती है। रक्त शुद्धि और फेफड़ों की मजबूती के लिए आवश्यक है कि गहरी सांस लेने की आदत डालें। धीमी और उथली सांस लेने से फेफड़ों का बहुत-सा भाग निष्क्रिय पड़ा रहता है और टी.बी., दमा जैसी बीमारियां जड़ जमाने लगती हैं। कुछ समय नित्य दौड़ा जाए तो फेफड़े मजबूत होते हैं और दीर्घ जीवन का आधार बनता है। रहने के स्थान के चारों ओर हरियाली रहे तो उपयोगी प्राणवायु मिलने का लाभ मिलता है। वनस्पतियों के क्षेत्र में घर बनाएं या फिर घरों में उसके आस-पास हरियाली लगाएं।

**आवरण :** घर सस्ते साधनों से बने हों या बहुमूल्य, हर हालत में उनमें हवा के आवगमन और धूप प्रवेश की गुंजाइश रहनी चाहिए। बंद घरों में सीलन, सड़न के साथ-साथ बीमारियां पलती रहती हैं और उनमें रहने वाले पेड़ की छाया में दिन गुजारने वालों की तुलना में भी घाटे में रहते हैं। घरों को जल्दी-जल्दी चूने से पोतते रहना चाहिए और कीड़े-मकोड़े पनपने न पाएं, इसका ध्यान रखना चाहिए। मक्खी, मच्छर, खटमल, पिस्सू, मकड़ी आदि के जहरीले जीव घर में रहने वालों के स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं। साथ ही खुले अन्न जल पर अपना विषैला प्रभाव छोड़कर रोगों के पनपने का कारण बनते हैं। इन्हें हटाने के लिए खोलता पानी, मिट्टी का तेल, चूना आदि कीटनाशकों का भी सावधानी के साथ समय-समय पर उपभोग करते रहना चाहिए।

**वस्त्र :** कपड़े उतने ही पहने जाएं जितने लज्जा ढकने तथा अधिक सर्दी-गर्मी के दुष्प्रभाव से बचाव के लिए आवश्यक हो। साधारणतया भारी तथा कसे हुए कपड़े नहीं पहनने चाहिए। इसमें रोम कूपों को स्वच्छ वायु मिलने में तथा त्वचा से विषैली

भाप निकलने की सहज प्रक्रिया में बाधा पड़ती है। सर्दी-गर्मी सहने का आभास रहने से जीवन शक्ति सुरक्षित रहती है। शरीर को छूने वाले कपड़े नित्य धोने और धूप में सुखाने चाहिए ताकि उनमें पसीना न रमने पाए।

**शरीर की सफाई :** शरीर के प्रत्येक अवयव की सफाई रखें। विशेषतया मुख, नाक, कान आंख, रोमकूप आदि की सफाई के तरीके अवश्य अपनाने चाहिए। स्नान नित्य करना चाहिए। शरीर को अच्छी तरह खुरदरे तौलिये से रगड़ें, मैल किसी भी अवयव में जमने न दें। स्नान का वास्तविक उद्देश्य पूरा होता रहे। हर भोजन के बाद कुल्ला करें और अन्न के कण दांतों-मसूड़ों में जमा न होने दें। पानी रखने के स्थान आदि की सफाई का पूरा ध्यान रखें क्योंकि रोग – कीटाणु ऐसे ही स्थानों पर पनपते हैं और अवसर मिलते ही आक्रमण करते हैं।

**सोने का ढंग :** जल्दी सोएं, जल्दी उठें। देर तक जगने और दिन चढ़े तक सोते रहने वाले आलसी, मंदमति और दरिद्र बनते जाते हैं। रात्रि को चिंतामुक्त होकर हंसते-हंसते वातारण में सोना चाहिए। रोष, भय और उद्वेग भरी मनःस्थिति में गहरी नींद नहीं आती। नींद का पूरा न होना भोजन कम मिलने से भी बुरा है।

मुंह ढककर न सोएं। ताजी हवा में सांस लें। बंद कमरे में अंगीठी न जलाएं। कोलाहल से रहित स्थान सोने के लिए ढूंढें। ठूस कर पेट भर लेने पर भी नींद में विक्लेष पड़ता है।

**प्रियता के आधार :** मिलनसार, हंसमुख, दूसरों के कामों में हाथ बंटाने वाले सेवा और सहयोग का स्वभाव बना लेने वाले सभी को प्यारे लगते हैं, उन्हें मित्र प्रशंसक और सहायकों की कमी नहीं पड़ती। जन सहयोग प्रसन्नता और सफलता का प्रमुख आधार है। इसे अर्जित करने के लिए उदार प्रकृति का बनना पड़ता है। जो उपलब्ध है, उससे प्रसन्न रहना और भविष्य के लिए अच्छी आशा एवं साहस भरी चेष्टा करना ही सुखी – संतुष्ट रहने और जीवन सफल बनाने का आधारभूत सिद्धांत है। ऐसे लोग सदैव शारीरिक, मानसिक रूप से स्वास्थ्य रहते हैं।

**स्वास्थ्य रक्षा के स्वर्णिम सूत्र :** स्वास्थ्य रक्षा कुछ उंगलियों पर गिने जाने योग्य नियमों पर निर्भर है। समग्र स्वास्थ्य संवर्धन हेतु विटामिनो-टानिकों की शरण में जाने के बजाय यदि व्यक्ति अपने आहार-विहार तथा मन-संतुलन संबंधी कुछ सूत्रों को जीवन में उतारने को कृत संकल्प हो जाए तो वर्तमान की व्याधि का निवारण तथा भावी संभावनाओं को टाला जा सकता है।

7

– सोनाली साह

कक्षा : 9वीं सी

भाऊ राव देवरस सरस्वती विद्या मंदिर  
नोएडा, उत्तर प्रदेश

## मादक पदार्थों से बचें

आज विज्ञान ने चिकित्सा क्षेत्र में भी अनुसंधानों द्वारा काफी उन्नति कर ली है, जिससे अनेक रोगों का उन्मूलन, असाध्य रोगों की चिकित्सा, विभिन्न रोगों की रोकथाम की दिशा में पर्याप्त सफलता मिल चुकी है।

*खिल उठी कली-कली, नया विकास आ गया।  
शरीर है स्वस्थ तो, नया प्रभात छा गया ।।'*

भारतीय जनता के स्वास्थ्य स्तर को उत्तम बनाने के लिए भारत सरकार ने अपने उत्तरदायित्व को स्वीकार किया है। स्वतंत्रता के पश्चात् केन्द्रीय तथा राज्य सरकारों, राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय संगठनों आदि ने इस दिशा में अनेक आवश्यक कदम उठाए हैं। भारत में पंचवर्षीय योजनाओं में जन स्वास्थ्य संबंधी योजनाओं को प्रमुखता दी गई है तथा इन कार्यक्रमों को जनता तक पहुंचाने के लिए राज्य सरकारों को उत्तरदायित्व सौंपे गए हैं। इनमें स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य रक्षा तथा रोग प्रतिरक्षा के उपायों को कार्यान्वित करने के कार्यक्रम हैं। आज विज्ञान ने चिकित्सा क्षेत्र में भी अनुसंधानों द्वारा काफी उन्नति कर ली है, जिससे अनेक रोगों का उन्मूलन, असाध्य रोगों की चिकित्सा, विभिन्न रोगों की रोकथाम की दिशा में पर्याप्त सफलता मिल चुकी है।

- स्वास्थ्य शिक्षा का सर्वप्रमुख उद्देश्य नागरिकों के स्वास्थ्य स्तर को उच्च बनाना है।
- पौष्टिक भोजन की मात्रा।
- व्यायाम तथा शुद्ध वायु का सेवन।

**मादक पदार्थों से बचें :** मादक पदार्थ भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं, जिनमें से कुछ तीव्र प्रभाव डालते हैं जैसे मदिरा। कुछ हल्का प्रभाव डालते हैं किंतु इनकी अधिक मात्रा का सेवन करने से तीव्र प्रभाव होता है। जैसे अफीम, कोकीन, भांग, चरस तथा रासायनिक गोलियां।

इसके अतिरिक्त तम्बाकू, चाय, कॉफी तथा कोको आदि ऐसे मादक पदार्थ हैं जो बहुत हल्का नशा लाते हैं किंतु इन्हें प्रयोग करके व्यक्ति थोड़ी देर के लिए फुर्ती व ताजगी का अनुभव करने लगता है तथा धीरे-धीरे इन पदार्थों की मात्रा में भी वृद्धि करता जाता है। अंत में वह इसका इतना अभ्यस्त हो जाता है कि मादक पदार्थों को नहीं छोड़ पाता। वैसे यह बात तो निर्विवाद सत्य है कि कोई भी मादक पदार्थ हो, वह अंततः हानिकारक ही होता है। अतः इससे जितना बचा जाय वही उत्तम है।

स्वास्थ्य रहने के लिए हमें संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है। स्वस्थ रहने व दीर्घ जीवन के लिए मनुष्य के दैनिक जीवन में संतुलित भोजन का अत्यधिक महत्त्व है। संतुलित आहार ही ऐसा साधन है जो व्यक्ति का समुचित शारीरिक विकास व स्वास्थ्य स्तर को ऊंचा बना सकता है। भोजन हमें ऊर्जा देता है जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, खनिज लवण, आदि मिलते हैं।

**प्रोटीन :** दूध का सबसे मुख्य गुण उसमें पाया जाने वाला प्रोटीन है। यह एक ऐसा पौष्टिक तत्व है जो शरीर की उचित वृद्धि व विकास करता है। यह अन्य वनस्पति प्रोटीन की अपेक्षा कहीं अधिक श्रेष्ठ होता है तथा इसका पाचन भी सरलता से होता है। इसका अधिकांश भाग रक्त में अवशोषित हो जाता है। प्रोटीन में सभी आवश्यक अमीनो एसिड उपस्थित रहते हैं।

**कार्बोहाइड्रेट :** दूध में पाया जाने वाला कार्बोहाइड्रेट 'लैक्टोज' कहलाता है। मां के दूध में लैक्टोज की मात्रा सर्वाधिक होती है। अन्य पशुओं में यह भिन्न-भिन्न मात्रा में पाया जाता है।

**खनिज लवण :** दूध में अधिक मात्रा में खनिज लवण भी पाया जाता है, जो व्यक्ति को स्वस्थ बनाए रखता है। जैसे लोहा, तांबा, आयोडीन तथा सेडियम आदि। दूध में कम मात्रा में पाए जाते हैं किंतु जितनी भी मात्रा में यह होते हैं, वह पूर्ण पचनीय व रक्त में शोषनीय होते हैं।

**कैल्शियम :** कैल्शियम प्राप्त होने वाले पदार्थ दूध, दही, मट्ठा कैल्शियम के मुख्य स्रोत हैं। दूध से कैल्शियम की कमी को पूरा किया जाता है।

**वसा :** वनस्पति वसा सरसों, नारियल, मूंगफली व तिल आदि से प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त बादाम, काजू तथा गिरीदार मेवे से भी प्राप्त होता है।

व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन व्यायाम स्नान, शौच की ओर ध्यान देना चाहिए और पौष्टिक और शुद्ध भोजन ही ग्रहण करना चाहिए। व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वातावरण की आवश्यकता होती है। 7

– चारु अरोड़ा  
कक्षा : 7वीं बी  
जेसीज़ पब्लिक स्कूल  
रुद्रपुर, उत्तराखण्ड

## प्राणायाम से न आए बुढ़ापा

योगासन और प्राणायाम के अभ्यास से आयु बढ़ती है। मुख पर तेज और रौनक आती है। आलस्य दूर होता है, नया रक्त पैदा होता है और संचार की गति भी ठीक रहती है। बौद्धिक विकास होता है। बुढ़ापा व रोग पास नहीं फटकते।

किसी ने सत्य ही कहा है कि अच्छा स्वास्थ्य ही श्रेष्ठ धन है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। इसके बिना जीवन नीरस है। शास्त्रों में कहा गया है, "शरीर ही धर्म का प्रधान साधन है"। अतएव शरीर को स्वस्थ रखना व्यक्ति का पहला कर्तव्य है। स्वस्थ व्यक्ति ही सभी प्रकार की उन्नति कर सकता है। शरीर को स्वस्थ रखने का साधन 'व्यायाम' है।

शरीर को एक विशेष ढंग से हिलाना-डुलाना 'व्यायाम' कहलाता है। यह कई प्रकार से किया जा सकता है। व्यायाम करने से शरीर में पसीना आता है, जिससे अंदर का मल दूर हो जाता है। इससे शरीर निरोग व फुर्तीला बनता है, आयु बढ़ती है। स्वास्थ्य ठीक रहता है। शरीर के अंग पुष्ट होते हैं। दिन भर काम करने में दिल लगता है। साहस, धैर्य, सहनशीलता, सहानुभूति आदि गुणों का विकास होता है। व्यायाम करने वाला व्यक्ति बड़े से बड़ा काम करने से भी नहीं घबराता।

व्यायाम केवल शारीरिक विकास के लिए ही उपयोगी नहीं होता, इससे मानसिक एवं बौद्धिक विकास भी होता है। आज देश को ऐसे नागरिकों की आवश्यकता है, जो प्रत्येक स्तर पर विकसित हों। वे शारीरिक, बौद्धिक और आध्यत्मिक दृष्टि से प्रफुल्लित होने चाहिए। व्यायाम के अनेक प्रकार हैं। कुश्ती, दण्ड पेलना, बैटकें निकालना, दौड़ना, तैरना, घुड़सवारी, नौका चलाना, खो-खो खेलना, कबड्डी खेलना आदि पुराने ढंग के व्यायाम हैं। पहाड़ पर चढ़ना भी एक व्यायाम है। इनके अतिरिक्त आज अंग्रेजी ढंग के व्यायामों का भी प्रसार बढ़ रहा है। फुटबाल, वालीबाल, क्रिकेट, हॉकी, बैडमिंटन, टेनिस आदि आज के नए ढंग के व्यायाम हैं। इनके द्वारा खेल-खेल में ही व्यायाम हो जाता है।

अब दुनिया भर में व्यायाम का महत्त्व बढ़ रहा है। भारत में भी इस ओर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। स्कूलों में खेलों को अनिवार्य विषय बना दिया गया है। स्कूलों में पी.टी. आदि हर विद्यार्थी करता था परंतु अब कुछ खेलों को एक विषय के रूप में शामिल किया गया है। शारीरिक शिक्षा भी पुस्तकों की पढाई का एक आवश्यक अंग बन गई है। स्थानीय, जिला, राज्य व राष्ट्रीय स्तर पर खेल मुकाबलों का आयोजन किया जाता है। अच्छे खिलाड़ियों को विशेष पुरस्कार मिलते हैं।

भारत में प्राचीन काल से ही योगासन चले आ रहे हैं। गुरुकुलों में इसकी शिक्षा दी जाती थी। आज स्कूल-कॉलेजों में भी इसका प्रचलन प्रारंभ हो गया है। योगासन और प्राणायाम के अभ्यास से आयु बढ़ती है। मुख पर तेज और रौनक आती है। आलस्य दूर होता है, नया रक्त पैदा होता है और संचार की गति भी ठीक रहती है। बौद्धिक विकास होता है। बुढ़ापा व रोग पास नहीं फटकते।

मानव जीवन की प्राप्ति ईश्वर की ओर से एक वरदान समझना चाहिए। अतः इसकी देखभाल के लिए नियम से थोड़ा-बहुत व्यायाम अवश्य करना चाहिए। तभी व्यक्ति की क्रियाशीलता बनी रह सकती है। वह अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। एक कहावत है "तंदुरुस्ती हजार नियामत" अर्थात् अकेला स्वास्थ्य ही हजारों नियामतों के बराबर है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है, तभी स्वस्थ विचार और उत्तम कार्य हो सकते हैं, जिससे धन, प्रतिष्ठा आदि की प्राप्ति होती है। तात्पर्य यह है कि स्वास्थ्य ही सभी सिद्धियों का प्रारंभिक बिन्दु है।

खेल व्यायाम का एक मनोरंजक रूप है। जो आलस्य और अरुचि के कारण व्यायाम से कतराते हैं, वे भी खेलों में पूरी चिलचस्पी दिखाते हैं। खेलों से न केवल शरीर बलिष्ठ होता है, बल्कि मन भी स्वस्थ एवं प्रसन्न रहता है। इसी दृष्टि से खेलों को हर देश अपने राष्ट्र की शिक्षा नीति में महत्त्वपूर्ण स्थान देता है। स्कूलों, कॉलेजों व विश्वविद्यालयों में अनेक प्रकार के 'इन-डोर' और 'आउट-डोर' खेलों के साथ व्यायामपूर्ण 'ऐथलेटिक' खेलों की पूरी व्यवस्था रहती है। हमारे देश के खिलाड़ी

अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेकर व वहां अपनी खेल-प्रतिभा की छाप लगाकर देश का गौरव बढ़ाता है। सरकार की ओर से भी प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को 'अर्जुन' पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है।

अतः किसी भी विद्यार्थी के लिए जीवन में केवल पुस्तकों का ही कीड़ा न बनकर वहां की हर संभव प्रवृत्ति में भाग लेना चाहिए तथा अपने भावी जीवन को सुंदरतम बनाने का प्रयास करना चाहिए। 7

– आरती झंवर  
कक्षा : 8वीं  
एस. डी. जैन मॉडर्न स्कूल  
सूरत (गुजरात)

## यह नुस्खा है कम खर्च वाला

खेल से बिल्कुल विमुख रहने वाले एवं पुस्तकों के कीड़े विद्यार्थी अपने स्वास्थ्य से हाथ धो बैठते हैं। किंतु हर समय खेलों में ही व्यस्त रहना भी अच्छा नहीं। शरीर में स्फूर्ति उत्पन्न करने के लिए तथा मस्तिष्क को ताजा रखने के लिए नियमपूर्वक थोड़ा-सा खेलना बहुत आवश्यक है।

महर्षि चरक का यह कथन अपने आप में नितांत सत्य है कि मानव जीवन की सफलता धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्राप्त करने में ही निहित है। परंतु सबकी आधारशिला मनुष्य का स्वास्थ्य है, उसका निरोग जीवन है। रुग्ण और अस्वस्थ मनुष्य न धर्मचिंतन कर सकता है, न अर्थोपार्जन कर सकता है, न काम प्राप्ति कर सकता है और न जीवन में सबसे बड़े स्वार्थ मोक्ष की ही उपलब्धि कर सकता है क्योंकि इन सबका मूल आधार शरीर है। मनुष्य को सफलता के लिए तीन शक्तियों के विकास की जरूरत होती है – मानसिक, आत्मिक और शारीरिक। स्वस्थ व्यक्ति न अपने परिवार का व न ही अपना कल्याण कर सकता है, न अपने समाज की उन्नति कर सकता है और न देश की। जिस देश के व्यक्ति अवस्थ और अशक्त होते हैं, वह देश न तो आर्थिक उन्नति कर सकता है और न ही सामाजिक। देश का निर्माण, देश की उन्नति, बाह्य और आंतरिक शत्रुओं से रक्षा, देश का समृद्धिशाली होना वहाँ के नागरिकों पर आधारित होता है। सभ्य और अच्छा नागरिक वही हो सकता है जो तन, मन, धन से देशभक्त हो और मानसिक और आत्मिक स्थिति में उन्नत हो। इन दोनों कर्मों में शरीर का स्थान प्रथम है। बिना शारीरिक उन्नति के मनुष्य न देश की रक्षा कर सकता है और न अपनी मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति ही कर सकता है।

**व्यायाम का अर्थ :** व्यायाम का अर्थ है कसरत करना, अँगों में हरकत करना, सुस्ती छोड़ना और चुस्त होना। व्यायाम से हमारा अँग-अँग बलवान बनता है। व्यायाम करने वाला व्यक्ति कभी बीमार नहीं पड़ता। उसका मन प्रसन्न रहता है और बुद्धि विकसित होकर कार्य करती है। किसी ने ठीक ही कहा है :-

दवा कोई वर्जिश से बेहतर नहीं,  
यह नुस्खा है कम खर्च वाला नहीं।

**सुश्रुत संहिता स्वास्थ्य वर्णन :** सुश्रुत संहिता ने स्वस्थ शरीर के लक्षण इस प्रकार बताए हैं – जिसके वात, पित्त और कफ समान रूप से कार्य कर रहे हो, पाचन-शक्ति ठीक हो, रस आदि धातु एवं मलों की क्रिया सम हो और आत्मा, इन्द्रियाँ तथा मन प्रसन्न हो, उसी को स्वास्थ्य कहते हैं, अस्वस्थ के लिए सब सुख बेकार।

वस्तुतः जीवन में स्वास्थ्य ही सब कर्मों के लिए महत्त्वपूर्ण है। अस्वस्थ व्यक्ति सांसारिक सुखों का भोग नहीं कर सकता। चाहे घर में षड्रसयुक्त व्यंजन बने हों अथवा वस्त्राभूषण पहनने का प्रश्न हो और चाहे उत्सवों और सम्मेलनों में भाग लेना हो, अस्वस्थ व्यक्ति के लिए सब चीजें व्यर्थ हैं।

**व्यायाम स्वास्थ्य का मूल मंत्र :** वस्तुतः व्यायाम मूल (जड़) है, जो जीवनरूपी वृक्ष को हरा भरा रखने के लिए रस प्रदान करता है। जिस वृक्ष की जड़े मिट्टी में जितनी गहरी होंगी, वह उतना ही दीर्घजीवी और हरा-भरा होगा। इसी प्रकार जो मनुष्य नियमित रूप से व्यायाम करने वाला होगा, उसका जीवन उतना ही सुखी और उल्लासपूर्ण होगा। व्यायाम से केवल शरीर ही पुष्ट नहीं होता, बल्कि मन और मस्तिष्क भी मजबूत होते हैं।

स्वास्थ्य रक्षा के लिए विद्वानों ने, वैद्यों ने और शारीरिक विज्ञान-वेत्ताओं ने अनेक साधन बताए हैं, जैसे संतुलित भोजन, पौष्टिक पदार्थों का सेवन, शुद्ध जलवायु का सेवन, परिभ्रमण, संयम-नियम पूर्ण जीवन, स्वच्छता, विवेकशीलता, पवित्र-भाषण, व्यायाम, निश्चिंतता इत्यादि। इसमें कोई संदेह नहीं कि ये साधन स्वास्थ्य को समुन्नत करने के लिए रामबाण की तरह अमोघ हैं परंतु इन सबका 'गुरु' व्यायाम है। व्यायाम के अभाव में पवित्र आचरण या विवेकशीलता भी अपना कोई प्रभाव नहीं दिखा सकते क्योंकि, स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचार रह सकते हैं, जैसे किसी अंग्रेज विद्वान ने कहा – 'A Sound Mind in a

**Sound Body'** स्वास्थ्यहीन व्यक्ति अविवेकी विचारशून्य, मूर्ख, आलसी, अकर्मण्य, हठी, क्रोधी झगड़ालू आदि सभी दुर्गुणों का भण्डार होता है। स्वास्थ्य का मूल मंत्र व्यायाम है।

**व्यायाम करने के अनेक प्रकार :** व्यायाम करने के अनेक प्रकार हैं। दण्ड और बैठक लगाना, कुश्ती लड़ना, दौड़ लगाना, घोड़े की सवारी करना, पानी में तैरना, मुदगर घुमाना, गेंद खेलना, कबड्डी खेलना आदि। व्यायाम भारत में प्राचीनकाल से प्रचलित है। योगासन और प्राणायाम शरीर के लिए श्रेष्ठ व्यायाम हैं। प्रातः एवं सायं तेज चाल से भ्रमण से भी शरीर का व्यायाम होता है। व्यायाम अवस्था के अनुरूप करना चाहिए। सभी व्यायाम सभी लोगों के लिए उपयोगी नहीं हो सकते। बच्चों के लिए दौड़-भाग वाले खेल-कूद उपयोगी हैं, तो नवयुवक खेलों द्वारा अपने शरीर को पुष्ट कर सकते हैं। वृद्ध लोगों तथा दिमागी कार्य करने वालों के लिए प्रातः तथा सायं का भ्रमण करना लाभदायक है।

अंग्रेजी खेलों में अच्छे और प्रसिद्ध खेल हैं – क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, वालीबॉल, पोलो और टेनिस। ये भी व्यायाम के सुंदर साधन हैं। नाचने, रस्सी कूदने, चक्की चलाने या सरल योगासन करने से स्त्रियों का शरीर स्वस्थ रहता है।

**व्यायाम का महत्त्व :** 'पहला सुख निरोगी काया' स्वास्थ्य मानव का मूल धर्म है। इस दुनिया में सभी प्रकार के सुख अच्छे शरीर द्वारा ही भोगे जा सकते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में मानव जीवन अभिशाप बन जाता है। स्वस्थ मस्तिष्क का निवास स्वस्थ शरीर में ही संभव है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम की नितांत आवश्यकता है। जो लोग व्यायाम नहीं करते वे आलसी और निरुद्यमी बन जाते हैं। व्यायाम करने से हाथ-पैर और शरीर के पुट्टे बलिष्ठ होते हैं, चुस्ती और फुर्ती आती है, पाचन शक्ति ठीक रहती है, समय पर भूख लगती है, चित्त प्रसन्न रहता है और काम करने की इच्छा होती है। शरीर में रुधिर अधिक बनता है और काया सुडौल हो जाती है।

**विद्यार्थी जीवन और व्यायाम :** विद्यार्थी जीवन में व्यायाम का बहुत महत्त्व है। विद्यार्थी जीवन में व्यायाम की नितांत आवश्यकता तथा उपयोगिता होती है। विद्यार्थी जीवन में ही शरीर की आधारशिला बनती है। यदि यह समय आलस में बीत गया तो सारी उम्र शरीर में चुस्ती नहीं आ सकती। प्रायः देखा गया है कि जो विद्यार्थी व्यायाम नहीं करते, उनका शरीर बेडौल हो जाता है और फूल जाता है, उनकी आँखें कमजोर हो जाती हैं तथा इसी आयु में उन्हें चश्मा चढ़ जाता है। ऐसे विद्यार्थी थोड़ा सा परिश्रम करने में ही थक जाते हैं, उन्हें नींद अधिक आती है। जिसके कारण वे आलसी बन जाते हैं। इसका दुष्प्रभाव उनकी पढ़ाई पर भी पड़ता है। कई विद्यार्थी खेल को पढ़ाई में बाधक समझते हैं। परंतु यह उनकी भूल है। खेल से बिल्कुल विमुख रहने वाले एवं पुस्तकों के कीड़े विद्यार्थी अपने स्वास्थ्य से हाथ धो बैठते हैं। किंतु हर समय खेलों में ही व्यस्त रहतना भी अच्छा नहीं। शरीर में स्फूर्ति उत्पन्न करने के लिए तथा मस्तिष्क को ताज़ा रखने के लिए नियमपूर्वक थोड़ा-सा खेलना बहुत आवश्यक है।

**व्यायाम के नियम :** व्यायाम करते समय कुछ नियमों का पालन करना अनिवार्य है। प्रातःकाल की खुली वायु में व्यायाम करना सर्वोत्तम है। व्यायाम से पूर्व शौच आदि से निवृत्त होना चाहिए। यदि सायंकाल को व्यायाम करना हो तो पेट हल्का होना चाहिए। भोजन करने के बाद व्यायाम नहीं किया जाता। अनुचित ढंग से या आवश्यकता से अधिक किया गया व्यायाम लाभ की अपेक्षा हानि अधिक पहुँचाता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी शक्ति और शारीरिक आवश्यकता के अनुसार व्यायाम अवश्य करना चाहिए। आवश्यकता से अधिक व्यायाम शरीर के लिए हानिकारक है।

**आधुनिक युग में व्यायाम की भूमिका :** आज की भाग-दौड़ भरी ज़िंदगी में मनुष्य को इतना व्यस्त कर दिया है कि वह यह भूल गया है कि इस सारी भाग-दौड़ का वह तभी हिस्सेदार है जब तक उसका शरीर स्वस्थ है। आज के भौतिक युग में शरीर को स्वस्थ रखना एक समस्या बन गई है। लोगों के पास समय का अभाव है। आजकल बड़े-बड़े नगरों व महानगरों में स्वास्थ्य व व्यायाम के लाभ को समझते हुए जगह-जगह सरकारी तथा व्यक्तिगत 'जिम' खुल गए हैं। यहाँ विभिन्न प्रकार के उपकरणों तथा यंत्रों की मदद से व्यायाम करवाया जाता है।

**व्यायाम के लाभ :** व्यायाम से मनुष्य को असंख्य लाभ हैं। सबसे बड़ा लाभ यह है कि वह कभी भी वृद्ध नहीं होता और दीर्घजीवी होता है। अंतिम समय तक शक्ति बनी रहती है। आजकल तो 20-22 साल के बाद ही शरीर और मुँह की खाल पर झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं और मनुष्य वृद्धावस्था में प्रवेश करने लगता है। व्यायाम करने से हमारे उदर की पाचन-क्रिया ठीक



रहती है। भोजन पचने के बाद वह रक्त, मज्जा, मांस आदि में परिवर्तित होता है। शरीर का रक्त संचार हमारे जीवन के लिए परम आवश्यक है। व्यायाम से शरीर में रक्तसंचार नियमित रहता है। इससे शरीर और मस्तिष्क की वृद्धि होती है। व्यायाम से मनुष्य का शरीर सुगठित और शक्ति संपन्न होता है। मनुष्य में आत्म-विश्वास और वीरता, आत्मनिर्भरता आदि गुणों का समावेश होता है।

अच्छा स्वास्थ्य जीवन के लिए वरदान है। यह जीवन का सर्वोत्तम धन है। अतएव इसे बनाए रखने के लिए हर संभव प्रयत्न करने चाहिए। रुग्ण शरीर घुन खाई लकड़ी के समान होता है। उसमें भार सहन करने की शक्ति नहीं होती। परिणाम होता है निराशा, उत्साहहीनता, कार्य में अरुचि और आलस्य। इसलिए जीवन में आनंद प्राण रूपी पक्षी को शरीर रूपी पिंजरे में सुरक्षित करने के लिए स्वास्थ्य रूपी मजबूत सींकियों की आवश्यकता है। □

– सुरभि

कक्षा : 9वीं

जैन भारती मृगावती विद्यालय  
अलीपुर, दिल्ली

## स्वच्छ वायु बढ़ाए आयु

अच्छे स्वास्थ्य के लिए चाहिए पाचन क्रिया का ठीक होना। विज्ञान बताता है कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए। संतुलित आहार से तात्पर्य है शरीर की संवृद्धि और विकास के लिए पोषक तत्वों का सेवन। ये पोषक तत्व हैं कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स, प्रोटीन, खनिज-लवण, विटामिन और जल।

स्वास्थ्य रक्षा का अर्थ शरीर की रोग, विकार आलस्य आदि से रक्षा। मन के उद्वेग, कष्ट या चिंता से रक्षा स्वास्थ्य रक्षा है। शास्त्रों के अनुसार आध्यात्मिक, आधि भौतिक, आधि दैविक रूपों से जीवात्मा की रक्षा स्वास्थ्य रक्षा है। महर्षि वेदव्यास के अनुसार प्रकृति से उत्पन्न तीन गुण (सत्व, रज तथा तम) जीवात्मा को शरीर में बांधते हैं। इनमें सत्व गुण को छोड़कर शेष दो रजो गुण तथा तमो गुण से जीवात्मा की रक्षा स्वास्थ्य रक्षा है। गोस्वामी तुलसीदास के अनुसार वैदिक, दैविक तथा भौतिक तापों से शरीर की रक्षा स्वास्थ्य रक्षा है। महर्षि चरक के अनुसार स्वास्थ्य रूपी घर को स्थिर रखने के लिए उसके तीनों पाये आहार, स्वप्न तथा ब्रह्मचर्य ठीक रखने चाहिए।

महाकवि कालीदास की एक सूक्ति है 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्' अर्थात् सभी धर्मों का पहला साधन शरीर है, अतः शरीर का स्वास्थ्य रहना परमावश्यक है। यदि स्वस्थ शरीर नहीं हो तो मन स्वस्थ नहीं रह सकता। मन स्वस्थ नहीं तो विचार स्वस्थ नहीं होते। विचारों की अस्वस्थता में धर्म की कल्पना कहां ? साधना कहां ? स्वास्थ्य के अभाव में सांसारिक सुखों का भोग कहां ? षड्रस व्यंजनों का आनंद कहां ? शरीर रक्षा एवं सजावट के साधन वस्त्राभूषणों की चाह कहां ? अतः किसी ने ठीक कहा है 'पहला सुख निरोगी काया'।

स्वास्थ्यहीन व्यक्ति अविवेकी, विचारशून्य, आलसी अकर्मण्य, हठी, क्रोधी, झगड़ालू अर्थात् अनेक दुर्गुणों का भंडार होता है। इसके विपरीत शरीर की स्वस्थता से मुख-मण्डल दमकता है, शरीर का गठन और अंगों की चारुता चमकती है, चाल में चुस्ती और चंचलता प्रकट करती है। इसके लिए संतुलित एवं नियमित भोजन शुद्ध, जलवायु का सेवन, संयम नियमपूर्ण जीवन तथा ब्रह्मचर्य पालन आवश्यक है।

व्यायाम स्वास्थ्य रक्षा का मूल मंत्र है। विद्वानों का कथन है 'व्यायामात्पुष्टगात्राणि'। व्यायाम से गात्र पुष्ट होते हैं, पाचन शक्ति ठीक रहती है, शरीर में ठीक से रक्त संचार होता है, पुट्टे मजबूत होते हैं, सीना चौड़ा होता है। भुजाओं में बल आता है और इन्द्रिय शक्ति सम्पन्न होती है। इससे मन में साहस, उत्साह, आत्मविश्वास, निर्भीकता और स्वावलम्बन आदि के भाव जागृत होते हैं। चहरे की झुर्रियां, शरीर की शिथिलता, मन की उदासी, हृदय की निराशा तथा मस्तिष्क की निष्क्रियता दूर होती है। इस प्रकार व्यायाम से शरीर सुंदर और सुडौल बनता है। बुद्धि विकसित होती है और मन पर संयम रहता है।

**स्वास्थ्य रक्षा का दूसरा मूल मंत्र :** पौष्टिक और स्वास्थ्यकर भोजन ग्रहण करना हमारे स्वास्थ्य का दूसरा मूल मंत्र है। भोजन नियमित समय पर और भूख लगने पर करना चाहिए। सादा, सुपाच्य, संतुलित और पौष्टिक भोजन अधिक लाभप्रद होता है। घी, तेल, फल, सब्जी के प्रयोग से भोजन में पौष्टिकता आती है। खटाई और अधिक मिर्च मसाले युक्त भोजन से दूर रहना चाहिए। अपनी शारीरिक प्रकृति और ऋतु के विरुद्ध भोजन कभी नहीं करना चाहिए। जैसे गर्म भोजन के मध्य ठंडा जल, ताजे फल खाकर जल पीना, दही के साथ मूली और दूध के साथ मछली असंगत है। नशीले द्रव्यों से परहेज करना चाहिए, ये स्वास्थ्य भक्षक हैं।

हमें सदैव स्वच्छ पानी का उपयोग करना चाहिए। पानी को उबालकर या फिल्टर कर लेना चाहिए। आचार्य चाणक्य ने जल की विशेषता प्रकट करते हुए लिखा है, 'अजीर्ण होने पर जल औषधि है, पच जाने पर जल बल देता है'। भोजन के समय जल अमृत के समान है और भोजन के अंत में विष का फल देता है।

**तीसरा मूल मंत्र निद्रा :** गहरी और शांत निद्रा स्वास्थ्य की सहचरी है। जो सदाचारी है, निःस्पृह है और संतोषप्रद है, उसको समय पर निद्रा आए बिना नहीं रहती है। नींद से थकावट दूर होती है, मस्तिष्क स्वस्थ होता है, चेतना आती है। महाकवि प्रसाद निद्रा को अत्यंत प्यारी वस्तु मानते हुए लिखते हैं 'घोर दुःख के समय भी मनुष्य को यही सुख देती है'। रहस्य की बात यह भी है कि स्वास्थ्य ठीक होता है तो मनुष्य को कांटों पर भी नींद आ जाती है, वर्ना फूलों की पंखुड़ियों पर रात करवटें बदलती गुजरती है।

**चौथा मूल मंत्र ब्रह्मचर्य :** ब्रह्मचर्य का अर्थ है मन, वचन और काया से समस्त इंद्रियों का संयम। चित्त की अनुचित वृत्तियों का निरोध अर्थात् इंद्रिय निग्रह, संयम है। इंद्रियों का संयम स्वास्थ्य रक्षा की कुंजी है। ब्रह्मचर्य की महिमा का गान करते हुए अथर्ववेद में कहा गया है ब्रह्मचर्य रूपी तपोबल से ही विद्वान लोगों ने मृत्यु को जीता है।

**पांचवां नियम स्वच्छता :** स्वच्छता स्वास्थ्य रक्षा की महत्त्वपूर्ण कुंजी है। शुद्ध और स्वच्छ वायु आयु-वृद्धि की औषधि है। शारीरिक स्वच्छता, वस्त्रादि परिधानों की स्वच्छता, घर और घरेलू उपकरणों की सफाई, वातावरण में पर्यावरण की श्रेष्ठता स्वच्छता के महत्त्वपूर्ण अंग हैं।

निरोग काया जीवन की सार्थकता है। अच्छा स्वास्थ्य महा वरदान है, शुभ फलदायी है। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का प्रधान कारण आरोग्य है। प्रभु की कृपा से प्राप्त होने वाली फल सिद्धि है। आरोग्य से अनेक प्रकार की सुख सुविधाएं प्राप्त होती हैं तथा कष्टों और संकटों का निवारण होता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए चाहिए कि पाचन क्रिया का ठीक होना। विज्ञान बताता है कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार ग्रहण करना चाहिए। संतुलित आहार से तात्पर्य है शरीर की संवृद्धि और विकास के लिए पोषक तत्वों का सेवन। ये पोषक तत्व हैं कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स, प्रोटीन, खनिज-लवण, विटामिन और जल। पानी जो जीवन का आधार है हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से बना एक रासायनिक यौगिक है। कार्बनहाईड्रेट्स में प्रत्येक पदार्थ के स्टार्च व शक्कर शामिल हैं। मीठी चीनी कार्बन हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से बनती है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए चाहिए, सर्दी, गर्मी, वायु की साम्यावस्था।

वस्तुतः जीवन में स्वास्थ्य ही सब कर्मों के लिए महत्त्वपूर्ण है। अस्वस्थ व्यक्ति सांसारिक सुखों का भोग नहीं कर सकता। इसलिए किसी ने ठीक कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् सबसे बड़ा सुख स्वस्थ शरीर है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नित्य व्यायाम की नितांत आवश्यकता है। जो लोग व्यायाम नहीं करते वे आलसी और निरुद्यमी बन जाते हैं। योगासनों का अभ्यास करने से भी हमारा शरीर स्वस्थ और सुदृढ़ बनता है। 7

— हिना दुग्ड़  
कक्षा 11वीं सी  
राजस्थान महिला गेलड़ा उ. मा. विद्यालय  
उदयपुर (राजस्थान)

## खुद के लिए भी समय निकालें

*अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में व्यक्ति का मन बुझा-बुझा सा रहता है तथा उमंग और उत्साह उससे कोसों दूर चले जाते हैं। धन-संपदा, आदर-सत्कार, उच्च पद सभी के होने पर भी यदि स्वस्थ शरीर नहीं तो सारा जीवन नीरस और व्यर्थ सा प्रतीत होता है। रोगी व्यक्ति अपने परिवार पर ही नहीं अपितु समाज पर भी बोझ बनकर उसका अहित करता है। गांधी जी तो बीमार होने को पाप का चिन्ह मानते थे।*

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन तथा आत्मा का निवास होता है। 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्' कहकर हमारे आर्य ग्रंथों में स्वस्थ शरीर को धर्म-साधन की पहली आवश्यकता माना गया है। जीवन की सभी खुशियाँ एक स्वस्थ व्यक्ति के ही कदम चूमती हैं। ईश्वर प्रदत्त प्रतिभाओं से युक्त व्यक्ति सभी मुसीबतों तथा बाधाओं को झेलता हुआ अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होता है।

सृष्टि ने मानव को जो सर्वश्रेष्ठ वरदान दिए हैं, उनमें से एक महत्त्वपूर्ण वरदान है स्वस्थ शरीर। स्वस्थ शरीर से ही जीवन की सही शुरुआत होती है। जीवन के सभी सुख, सभी सौंदर्य, सभी आनंद स्वस्थ होने पर ही याद आते हैं। अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के सभी अंगों का निरोग और विकारहीन होना। कुछ लोग शरीर के सुगठन, मोटेपन, आकर्षक चेहरे को ही स्वास्थ्य मान लेते हैं। मोटापा स्वास्थ्य नहीं अपितु एक विनाशकारी रोग है। शरीर का गठीलापन भी अच्छे स्वास्थ्य का अनिवार्य चिह्न नहीं है। प्रायः दुबले लोग अधिक स्वस्थ तथा फुर्तीले रहते हैं।

शरीर को स्वस्थ तथा निरोगी रखने में व्यायाम तथा खेलकूद का कितना महत्त्व है, इससे हम सभी भली भांति परिचित हैं। आज की भाग-दौड़ के जीवन ने मनुष्य को इतना व्यस्त कर दिया है कि इस सारी भाग दौड़ का वह तभी तक हिस्सेदार है जब तक उसके पास अनमोल रत्न स्वस्थ शरीर है। जो व्यक्ति अपने शरीर की उपेक्षा करता है वह अपने लिए रोग, बुढ़ापा और मृत्यु के द्वार खोल लेता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य को स्वयं के लिए भी थोड़ा समय निकालना चाहिए।

वैसे तो अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन, स्वच्छ जल व वायु, संयम तथा नियमित जीवन सभी आधारभूत आवश्यकताएँ हैं, किंतु इन सबमें व्यायाम का सर्वाधिक महत्त्व है। नियमित व्यायाम से व्यक्ति में ऐसी शक्ति का संचार होता है कि पूरे शरीर पर उसका ही अधिकार हो जाता है। व्यायाम हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन सामग्री है। व्यायाम के अंतर्गत अनेक क्रियाकलाप शामिल हैं। सबसे प्रमुख कार्य है कि प्रातःकाल जल्दी उठकर भ्रमण करना चाहिए जिससे प्राणों में स्वच्छ वायु का संचार हो तथा सभी स्नायुओं को नया रक्तसंचार प्राप्त हो। इसके अतिरिक्त विभिन्न प्रकार की कसरतें भी कर सकते हैं। विज्ञान की प्रगति ने 'दूरदर्शन' एक ऐसा उपहार दिया है जिससे घर पर ही तरह-तरह की कसरतों और योग संबंधी आसनों की शिक्षा प्राप्त की जा सकती है। व्यायाम अच्छे स्वास्थ्य के लिए रामबाण औषधि के समान है। यह स्वस्थ जीवन का सार है।

खेल-कूद हमारे शरीर और मन मस्तिष्क के समुचित विकास के लिए सर्वाधिक भागीदार है। खेलने से शरीर पुष्ट होता है, मांसपेशियाँ दृढ़ और मज़बूत बनती हैं। भाव यह है कि खेलकूद से शरीर की प्रत्येक क्रिया उचित प्रकार से होती है। अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में व्यक्ति का मन बुझा-बुझा सा रहता है तथा उमंग और उत्साह उससे कोसों दूर चले जाते हैं। धन संपदा, आदर-सत्कार, उच्च पद सभी के होने पर भी यदि स्वस्थ शरीर नहीं तो सारा जीवन नीरस और व्यर्थ सा प्रतीत होता है। रोगी व्यक्ति अपने परिवार पर ही नहीं अपितु समाज पर भी बोझ बनकर उसका अहित करता है। गांधी जी तो बीमार होने को पाप का चिन्ह मानते थे। अच्छा स्वास्थ्य महा वरदान है क्योंकि संसार के सभी सुख साधन स्वस्थ होने पर ही भोगे जा सकते हैं।

यदि किसी करोड़पति के पास अच्छा स्वास्थ्य न हो तो वह करोड़ों की संपत्ति का क्या करेगा ? धनपति के पास मज़बूत टांगें न हों तो वह जगह-जगह घूमने का आनंद कैसे लेगा ? शरीर जर्जर अवस्था में होने पर करोड़ों रुपये मिलकर भी उसकी इच्छाएँ पूरी नहीं कर सकते। सच तो यह है कि अच्छे स्वास्थ्य के बिना मनुष्य बहुत निर्धन है।

किसी ने सच ही कहा है कि 'जान है तो जहान है'। यदि स्वास्थ्य नहीं तो न जिंदगी, न संसार है। इस संदर्भ में स्वामी विवेकानंद का कथन है ' शरीरिक दुर्बलता ही हमारे दुःखों के कम-से-कम एक तृतीयांश का कारण है।

रोगी काया न किसी प्रकार का मानसिक आनंद ले पाती है और न प्रभु में ध्यान लगा सकती है। रोगी को अपने रोग में ही हमेशा ध्यान अटका रहता है। इसलिए यह बात पूर्णतया सार्थक है कि 'निरोगी शरीर परमात्मा द्वारा दिया गया एक अनमोल रत्न तथा सर्वश्रेष्ठ वरदान है।'<sup>1</sup>

– भाविका मेहता  
कक्षा : 11वीं ए  
वैश्य मॉडल सी. सै. स्कूल  
भिवानी, हरियाणा

## चिंता चिंता समान

**मनुष्य को हमेशा यह सोचना चाहिए कि वह कैसे पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है। हमारे जीवन में स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि जीवन। यदि स्वास्थ्य नहीं तो मनुष्य का जीवन सफल नहीं।**

मनुष्य का सबसे बड़ा धन स्वास्थ्य है। मनुष्य के पास यदि बहुत अधिक धन है और उसका स्वास्थ्य खराब है या वह सदैव बीमार रहता है तो उस धन का क्या काम जो उसे खुशियां नहीं दे सकता। अर्थात् यदि मनुष्य का मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य सही है, तब वह पूर्ण रूप से धनी है अन्यथा वह धनरहित है। 'मनुष्य का सबसे बड़ा धन स्वास्थ्य है'। स्वास्थ्य मनुष्य के अंदर की वह जागरूकता है जो उसे किसी कार्य के लिए फुर्ती-चंचलता प्रदान करता है। स्वस्थ जीवन, खुशहाल जीवन यह हर व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य होना चाहिए।

**मनुष्य का स्वास्थ्य :** हर मनुष्य का स्वास्थ्य अलग-अलग होता है। किसी का स्वास्थ्य शरीर की तुलना में कमजोर तथा किसी का स्वास्थ्य मजबूत होता है। स्वास्थ्य एक ऐसा धन है जो हमेशा मनुष्य का साथ देता है। 'स्वस्थ मनुष्य शरीर से संपूर्ण होता है'। अस्वस्थ मनुष्य हमेशा परेशान रहता है क्योंकि कभी वह बीमार तो कभी हैरान रहता है। इसलिए मनुष्य को हमेशा स्वस्थ रहना चाहिए। मनुष्य को हमेशा यह सोचना चाहिए कि वह कैसे पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है। हमारे जीवन में स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि जीवन। यदि स्वास्थ्य नहीं तो मनुष्य का जीवन सफल नहीं।

**स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता :** हर मनुष्य को अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहना चाहिए। यदि हमारे शरीर में कोई छोटी सी समस्या आ गई तो हमें उसका निरीक्षण शीघ्र ही करना चाहिए। यदि हम उस समस्या को शीघ्र हल नहीं करेंगे तो वह छोटी सी समस्या हमें बड़ा दुख दे सकती है और हमारे स्वास्थ्य का संतुलन बिगाड़ सकती है। यदि स्वास्थ्य का संतुलन एक बार बिगड़ जाए तो फिर स्वास्थ्य खराब हो जाता है। छोटी सी बीमारी हमें बड़ा दुख दे सकती है। हम सभी को स्वास्थ्य के प्रति हमेशा जागरूक रहना चाहिए, जो हमारे सफलता के मार्ग की एक महत्वपूर्ण सीढ़ी है।

**स्वस्थ रहने की जानकारी :** हर व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य चिकित्सक से जानकारी प्राप्त करते रहना चाहिए। स्वास्थ्य के प्रति कुछ ऐसी बातें होती हैं जो ज्ञात नहीं होतीं, बल्कि चिकित्सक के निरीक्षण के बाद पता चलती हैं। इसलिए यदि हम अपने शरीर की जांच चिकित्सक से समय-समय पर करवाते रहें तो बीमारियों का डर खत्म हो जाता है। मनुष्य को चिकित्सक द्वारा बोली गई हर एक बात जो स्वास्थ्य के प्रति हो, उसे ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए और उस पर मनन करना चाहिए। यदि मनुष्य का स्वास्थ्य खराब होने की आशंका है तो उसके प्रति मनुष्य को गम्भीरतापूर्वक ध्यान देना चाहिए, अर्थात् किसी भी बात को मजाक में नहीं लेना चाहिए।

**खानपान :** अच्छे स्वास्थ्य में खानपान का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। यदि पौष्टिक खानपान न हो तो मनुष्य का स्वास्थ्य सही रह ही नहीं सकता, क्योंकि स्वास्थ्य का आधार भोजन है। हमें यदि भोजन सही व पौष्टिक प्राप्त न हो तो हम बीमारियों से घिर जाएंगे। मनुष्य को हमेशा पौष्टिक आहार खाना चाहिए, जैसे फल, दाल, प्रोटीन युक्त भोजन तथा वसापूर्ण भोजन, दूध, दही, मक्खन आदि जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं। फल, वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व पौष्टिक तत्व सही रूप में खाए जाएं नहीं तो मानव शरीर में खून की मात्रा कम हो जाएगी और शरीर कमजोर हो जाएगा। पौष्टिक तत्व के साथ सूर्य का प्रकाश भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितने सभी तत्व। मनुष्य को सुबह-सुबह टहलना, ताजी हवा में घूमना आदि नियमित रूप से करना चाहिए।

**व्यायाम :** व्यायाम एक ऐसा अभ्यास है जो मनुष्य को मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। मानव को हमेशा सुबह नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। यह हमारे मस्तिष्क को संपूर्ण रूप से आराम प्रदान करता है। हमें कसरत करते रहना चाहिए, जिससे शरीर में फुर्तीलापन और चुस्ती आती है तथा शरीर आलस्यरहित हो जाता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए

व्यायाम जरूरी है। हमारे शरीर के लिए अनेक व्यायाम हैं जैसे सर्वांगसन, मत्स्यासन, वज्रासन, अग्निआसन आदि। आसन मनुष्य के लिए लाभकारी सिद्ध हुए हैं। मनुष्य अपने आपको योग द्वारा स्वस्थ रख सकता है।

**चिंता छोड़ें :** मनुष्य यदि चिंता करता रहेगा तो उसका शरीर बीमार व असंतुलित रहेगा। यदि मनुष्य चिंतामुक्त हो जाए तो उसका शरीर विकसित होता रहेगा। चिंता चिंता के समान होती है। चिंता मनुष्य को खोखला कर देती है क्योंकि चिंता एक ऐसी चीज है जो हर वक्त मनुष्य के मस्तिष्क को खाली करती रहती है और मनुष्य अंदर से खोखला हो जाता है।

**प्रदूषण से बचाव :** हमारे शरीर को जो सबसे अधिक हानि पहुंचाता है, वह है प्रदूषण। प्रदूषण से शरीर में बीमारियों का ढांचा उत्पन्न हो जाता है और शरीर कमजोर हो जाता है। हमें अपने शरीर को प्रदूषण से दूर रखना चाहिए। प्रदूषण में अनेक प्रकार के कीटाणु होते हैं जो शरीर में प्रवेश करके उसे कमजोर बना देते हैं। प्रदूषण शरीर को हानि पहुंचाता है तथा अनेक रोग उत्पन्न कर देता है।

**स्वच्छ वातावरण :** मनुष्य जिस वातावरण में रहता है उसका स्वास्थ्य उसी वातावरण के अनुकूल हो जाता है। यदि हमारा वातावरण गंदा और अस्वच्छ है तो हमारा स्वास्थ्य भी खराब हो जाता है और अनेक प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। हमें सदैव स्वच्छ वातावरण में रहना चाहिए, जिससे हमारा और हमारे परिवार का स्वास्थ्य हमेशा संतुलित रहेगा तो खुशियां हमेशा घर में प्रवेश करती रहेंगी। स्वच्छ वातावरण में मनुष्य हमेशा स्वस्थ रहता है और अस्वच्छ वातावरण में अस्वस्थ। हमें स्वच्छ वातावरण रखने के लिए कूड़े को घर से दूर फेंकना चाहिए तथा जहां कारखाने व चिमनी आदि हो, वहां से दूर घर बनवाने चाहिए, जिससे चिमनी का धुआं आदि हमारे वातावरण को प्रदूषित न कर सके। जिस वातावरण में हम रहते हैं वहां पर घर के आसपास हरे पेड़-पौधे अवश्य होने चाहिए।

**घर की स्वच्छता :** हम जिस घर में रहते हैं, वह स्वच्छ हो यह अत्यधिक महत्वपूर्ण है। यदि घर अस्वच्छ रहेगा तो हमारे शरीर में कीटाणुओं की संख्या और बढ़ जाएगी। यदि हम घर की नियमित सफाई नहीं करेंगे तो वह कीटाणु हमारे शरीर को दूषित कर देंगे जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। हमें घर के साथ-साथ अपने शरीर, अपने वस्त्र और नाखूनों को भी साफ रखना चाहिए। स्वच्छ घर मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। अच्छे व स्वच्छ रहन-सहन तथा संतुलित आहार के साथ हमें स्वस्थ रहना चाहिए।<sup>1</sup>

— बबीता मौर्य

कक्षा : 10वीं बी

सी आर एस गर्ल्स इंटर कॉलेज  
सदरपुर, नोएडा, उत्तर प्रदेश

## मोटापा स्वास्थ्य नहीं, रोग है

**शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखना आज एक समस्या बन गया है। लोग कहते हैं 'हमारे पास व्यायाम का समय कहाँ है ?' परंतु ध्यान रहे स्वास्थ्य और सौंदर्य एक बार बिगड़ जाए, तो उसे ठीक करना कठिन हो जाता है। मनुष्य की महान संपत्ति उसका शरीर एवं स्वास्थ्य ही है।**

पुरुषार्थी मनुष्य ही पृथ्वी पर प्राप्त सभी सुखों का, अवसरों का उपभोग कर सकता है। जिस व्यक्ति में शक्ति है, वही यह सत्य चरितार्थ कर सकता है। इस शक्ति के लिए व्यक्ति का स्वस्थ होना अनिवार्य है, जिसके लिए व्यायाम एवं स्फूर्ति आवश्यक है। सृष्टि ने मानव को जो सर्वश्रेष्ठ वरदान दिए हैं, उनमें से एक महत्त्वपूर्ण वरदान है – स्वस्थ शरीर। स्वस्थ शरीर से ही जिंदगी की सही शुरुआत होती है। अस्वस्थ शरीर में कहाँ जीवन होता है ? वह तो जीवन पर बोझ होता है। जीवन के सभी सुख, सभी सौंदर्य, सभी आनंद स्वस्थ होने पर ही याद आते हैं। 'स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में रहता है'।

शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखना आज एक समस्या बन गया है। लोग कहते हैं – 'हमारे पास व्यायाम का समय कहाँ है ?' परंतु ध्यान रहे स्वास्थ्य और सौंदर्य एक बार बिगड़ जाए, तो उसे ठीक करना कठिन हो जाता है। मनुष्य की महान संपत्ति उसका शरीर एवं स्वास्थ्य ही है।

**अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ :** अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है – शरीर के सभी अंगों का निरोग और विकारहीन होना। कुछ लोग शरीर के मोटेपन, सुगठन, आकर्षक चेहरे आदि को स्वस्थ मान लेते हैं। लेकिन यह भ्रामक धारणा है। मोटापा स्वास्थ्य नहीं, रोग है। शरीर का गठीलापन भी अच्छे स्वास्थ्य का अनिवार्य चिन्ह नहीं है। इसी भांति शरीर के दुबलेपन को कई लोग रोग मान लेते हैं। लेकिन यह अनिवार्य नहीं है। प्रायः दुबले लोग अधिक स्वस्थ रहते हैं। स्वस्थता का असली चिन्ह यह है कि शरीर में कोई रोग न हो, हमारा पाचन-तंत्र, शिरा-जाल, अस्थि-मज्जा, श्वसन आदि क्रियाएँ पूरी तरह ठीक हों।

**क्या खाएँ ? :** स्वस्थ एवं तंदुरुस्त रहने के लिए हमें हरी सब्जियाँ, फल आदि चीजों का ज़्यादा से ज़्यादा सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन सुबह-शाम व्यायाम करना चाहिए। ज़्यादा से ज़्यादा मात्रा में विटामिन, प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करना चाहिए।

**स्वस्थ रहना महावरदान :** अच्छा स्वास्थ्य महा वरदान इसलिए है क्योंकि संसार के सभी सुख स्वस्थ होने पर ही भोगे जा सकते हैं। यदि किसी करोड़पति के पास अच्छा स्वास्थ्य न हो तो वह करोड़ों की संपत्ति का क्या करेगा ? धनपति के पास मजबूत टांगें न हों वह जगह-जगह घूमने का आनंद कैसे लेगा ? उसका पेट ही खराब हो तो स्वादिष्ट व्यंजनों का रस कैसे लेगा ? शरीर जर्जर होने पर करोड़ों रुपए मिलकर भी उसकी कामनाएँ पूरी नहीं कर सकते। भला पोलियो से ग्रस्त बच्चा खेलों की उस विद्युत-गति का आनंद कैसे ले सकेगा, जिसे स्वस्थ लेकिन गरीब बच्चा भी अनुभव कर सकता है ? सच तो यह है कि स्वास्थ्य के बिना मनुष्य निर्धन है। इसलिए किसी ने कहा है – 'स्वास्थ्य ही धन है' यह उक्ति भी उतनी सही नहीं है जितनी की यह उक्ति – 'जान है तो जहान है'। यदि स्वास्थ्य नहीं तो न जिंदगी है, न संसार है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा का निवास संभव है। स्वामी विवेकानंद का कथन है – 'शारीरिक दुर्बलता ही हमारे दुःखों के कम-से-कम एक तृतीयांश का कारण। सर्वप्रथम हमारे नवयुवकों को बलवान बनना चाहिए। धर्म पीछे आ जाएगा। मेरे नवयुवक मित्रों ! बलवान बनो। तुमको मेरी यही सलाह है। गीता के अभ्यास की अपेक्षा फुटबॉल खेलने के द्वारा तुम स्वर्ग के अधिक निकट पहुँच जाओगे। तुम्हारी कलाई और भुजाएँ अधिक मजबूत होने पर तुम गीता को अधिक अच्छी तरह समझ सकोगे। तुम्हारे रक्त में शक्ति की मात्रा बढ़ने पर तुम श्रीकृष्ण की महान प्रतिभा और अपार शक्ति को अधिक अच्छी तरह समझने लगोगे।'

रोगी काया तो न किसी प्रकार का मानसिक आनंद ले पाती है और न प्रभु में ध्यान लगा सकती है। रोगी का ध्यान सदा अपने रोग में अटका रहता है। इसलिए यह बात सच है कि निरोग शरीर परमात्मा द्वारा मिला हुआ सर्वश्रेष्ठ वरदान है। □

– रैना गाबा

कक्षा : 10वीं ए

डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल  
कैलाश हिल्स, नई दिल्ली



## निरंतरता नियमितता में बदलें

आज तो व्यक्ति के पास न कोई सोने का समय है, न जागने का, न खाने का, न शौच जाने का। वह तो एक मशीन सा बन गया है। व्यक्ति को आज व्यायाम के नाम से मतली आने लगती है जबकि टी.वी. के सामने बैठकर वह घंटों बिता देता है।

संसार में समस्त प्राणी सुख चाहते हैं और सर्वप्रथम सुख है 'स्वास्थ्य'। इसलिए कहा गया है कि 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् पहला सुख शरीर का निरोग रहना है। सारे सुखों का आनंद स्वस्थ व्यक्ति ही उठा सकता है। बीमार आदमी के लिए संपूर्ण सुख सामग्री होते हुए भी न होने के समान है। स्वस्थ व्यक्ति की कार्यक्षमता, इन्द्रिय-संवेदना, बुद्धिकौशल, प्रभाव आदि सभी संतोषजनक होते हैं। उसमें आशा और उत्साह रहता है।

परंतु वर्तमान युग में प्रत्येक मनुष्य पर समय का अभाव होता जा रहा है। अब सबसे मान्य प्रश्न उत्पन्न होता है कि "स्वस्थ कैसे रहा जाए?" अतः कर्मशील रहते हुए व्यक्ति स्वस्थ रहकर सौ वर्ष तक जीवित रहने की कामना कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति का जीवन उमंग रहित, पराश्रित और असंतोष से पूर्ण रहता है। सचमुच स्वस्थता एक वरदान है। इसी संदर्भ में ऋषियों-मुनियों द्वारा कहा गया है "कुर्वन्नेह कर्मणि जिवीविषेत् शतं समा"।

**स्वस्थ रहने के उपाय :** अस्वस्थ रहने का सबसे प्रमुख कारण हमारे जीवन-मूल्यों में हुआ परिवर्तन है। बिगड़ती दिनचर्या के कारण मनुष्य के स्वास्थ्य में गिरावट आती है। अतः स्वस्थ रहने के लिए सर्वप्रथम अपनी दिनचर्या को नियमित एवं नियंत्रित रखना चाहिए।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य अर्थात् संतुलन भी मानव के लिए आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति को सद्विचारी व सदाचारी होना पड़ता है। स्वच्छता व स्वस्थता में गहरा संबंध है। जहां स्वच्छता होगी वहां मनुष्य स्वस्थ होंगे। अतः स्वस्थ मनुष्य को अपने आसपास के वातावरण में स्वच्छता अवश्य रखनी चाहिए। इस हेतु :

- पीने के पानी का रख-रखाव व बर्तनों में स्वच्छता होनी चाहिए।
- मानव मल का सुरक्षित निस्तारण होना चाहिए।
- बेकार पानी का सही निस्तारण होना चाहिए।
- कूड़ा-करकट का निपटान अवश्य होना चाहिए।
- घर एवं भोजन की स्वच्छता पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।
- इन सबसे अधिक व्यक्तिगत स्वच्छता पूर्ण रूप से होनी चाहिए।

जीवन संघर्ष में वहीं सफल होता है जो स्वास्थ्य संबंधी नियमों का सदा ध्यान रखता है और उनका पालन करता है। इसके लिए अपने मन और इंद्रियों को वश में रखना पड़ता है। सही ढंग से सोचने, ठीक ढंग से और उचित पदार्थ खाने पीने से उठने-बैठने, सोने-जागने, खेलने-कूदने, नहाने-धोने, वस्त्र पहनने आदि जीवन के प्रत्येक व्यवहार में नियमों का पालन करने से मनुष्य आप से आप स्वस्थ रहता है।

**व्यथित और सुख :** सुविधाग्रस्त जीवन ने मनुष्य के स्वास्थ्य को चौपट कर दिया है और आज तो बच्चे जन्म से रोगी उत्पन्न होने लगे हैं। आज तो व्यक्ति के न कोई सोने का समय है, न जागने का, न खाने का, न शौच जाने का। वह तो एक मशीन सा बन गया है। व्यक्ति को आज व्यायाम के नाम से मतली आने लगती है जबकि टी.वी. के सामने बैठकर वह घंटों बिता देता है। कभी-कभी टी.वी. से ही उसे योगाभ्यास की ललक जोर मारती है, परंतु जीवन की व्यस्तता या घटते-जीवन मूल्य उसे वैसा नहीं करने देते। आज जीवन का लक्ष्य स्वस्थ रहना न होकर धनार्जन हो गया है। इस जीवन-दर्शन के मूल्य ने मनुष्य के मन को चिंताओं, आशंकाओं और तनावों से भर दिया है तथा इसके परिणाम अपराध, सहिष्णुता का अभाव, हृदयरोग, रक्त चाप, मानसिक विकृतियां, मधुमेह, मोटापा आदि के रूप में सर्वत्र नजर आने लगे हैं। इस संकट से बचने का एक ही उपाय है

कि हम स्वस्थ रहने के लिए जीवन मूल्यों को महत्त्व दें और 'सादा जीवन उच्च विचार' के सिद्धांत या जीवन दर्शन को अपनाकर शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने का प्रयास करें।

एलोपैथिक डॉक्टरों का मत है कि "कोई भी मनुष्य उसी समय तक स्वस्थ कहा जा सकता है, जब तक कि उसके शरीर के अंग तथा अवयव अपने कर्तव्यों की ठीक-ठीक पालना करते रहें। शरीर के अंगों के कार्यों में किसी प्रकार का भी विकार, चाहे वह स्थायी हो या अस्थायी, रोग कहलाता है"।

वर्तमान में कई घातक बीमारियां जन्म ले रही हैं जो मनुष्य को अस्वस्थ ही नहीं अपितु उसे मानसिक रोगी भी बना रही हैं। इन बीमारियों का कारण धूम्रपान, नशा, व्यसन, गुटखा, सुपारी आदि का सेवन है। अतः मनुष्य को चाहिए कि वह दुर्व्यसनों को त्याग कर सादा जीवन का उद्देश्य मन में रखे। किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए सदा भोजन नियत समय पर करना चाहिए। मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति को सदाचारी व सद्विचारी होना पड़ता है।

प्रतिदिन कुछ समय व्यायाम करना चाहिए। दिन-रात शुद्ध वायु में सांस लेनी चाहिए। रात्रि को आठ घंटे सोना चाहिए। दिन भर मेहनत करनी चाहिए। दैनिक कार्य से निपट कर नित्य तेल मालिश व व्यायाम को जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए। रात्रि को भोजन करने के एक घंटे के उपरांत दूध पीना चाहिए। लेट कर पढ़ना आंखों के लिए हानिकारक होता है। पढ़ते वक्त मेज कुर्सी पर बैठ कर पढ़ें व रोशनी बायीं ओर से आनी चाहिए।

स्वस्थ व्यक्ति ही अपने पारिवारिक, सामाजिक व राष्ट्रीय दायित्वों को पूरा करने में समर्थ हो सकता है और समय आने पर दूसरे लोगों की सहायता भी कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति निर्बल व अशक्त बनकर परेशान और दुखी बने रहते हैं। उनका जीवन वरदान के स्थान पर अभिशाप प्रतीत होता है। ऐसे व्यक्ति अपने समाज और देश की उन्नति में असमर्थ और अनुपयोगी रहते हैं। इन बातों से यह स्पष्ट हो जाता है कि जीवन में स्वास्थ्य का विशेष महत्त्व है। 7

– प्रिया तिवारी  
कक्षा 12वीं ए  
निर्मला कॉन्वेंट स्कूल  
कोटा (राजस्थान)

## हरी घास पर घूमें नंगे पैर

**संतुलित आहार में हमें शाकाहारी भोजन का सेवन करना चाहिए क्योंकि यह भोजन सिर्फ 12 घंटे में पच जाता है और मांसाहारी भोजन 72 घंटे में पचता है। मांसाहारी भोजन हमारी पाचन क्रिया को हानि पहुँचाता है क्योंकि इस भोजन को पचाने के लिए हमारी पाचन क्रिया को जल्दी-जल्दी कार्य करना पड़ता है।**

हमारे वैदिक ऋषि-मुनि विज्ञानी थे। वे प्रकृति के रहस्य का पता लगाते रहते थे। वे जीने की कला जानते थे। वे जानते थे कि सुखी और आनंदमय जीवन के लिए देह तथा स्वच्छ मन का होना आवश्यक है। आजकल हम नियमित दिनचर्या नहीं करते हैं और अस्वस्थ रहते हैं। हमें ताज़ी हवा न मिलने के कारण ही अनेक प्रकार की बीमारियाँ होती हैं। आजकल देश की जनसंख्या बढ़ती जा रही है। इसके साथ-साथ यातायात के साधनों से पूरे विश्व में प्रदूषण फैल रहा है। पर्यावरण प्रदूषित हो रहा है। इस प्रदूषण के कारण स्वच्छ जल और वायु दोनों प्रदूषित होते हैं। हमारे शरीर में न तो स्वच्छ जल है और न ही स्वच्छ वायु। इसलिए हमें ज़्यादा यातायात के साधनों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

सरकार द्वारा स्वच्छ रहने की जानकारियाँ दी जाती हैं। चिकित्सा केन्द्र खोले जा रहे हैं। इस व्यस्त जिन्दगी में कोई भी संतुलित आहार नहीं ले पाता। वे असंतुलित खाना खा रहे हैं जो कि लाभदायक नहीं है। आजकल सभी रासायनिक खाद के अन्न का सेवन करते हैं जो शुद्ध नहीं होता। वह हमारे लिए लाभदायक नहीं है। हमें इसका विरोध करना चाहिए और संतुलित आहार लेना चाहिए। संतुलित आहार में हमें शाकाहारी भोजन का सेवन करना चाहिए क्योंकि यह भोजन सिर्फ 12 घंटे में पच जाता है और मांसाहारी भोजन 72 घंटे में पचता है। मांसाहारी भोजन हमारी पाचन क्रिया को हानि पहुँचाता है क्योंकि इस भोजन को पचाने के लिए हमारी पाचन क्रिया को जल्दी-जल्दी कार्य करना पड़ता है।

अधिक प्रदूषण होने के कारण प्रकृति में, हवा में कीटाणु, जीवाणु एवं बैक्टीरिया आदि फैलते जा रहे हैं जो हमारे भोजन में खाते समय या बनाते समय प्रवेश कर लेते हैं जिससे हम बीमार पड़ जाते हैं। इसलिए भोजन को सही ढंग से पकाना चाहिए एवं ढक कर रखना चाहिए। सरकार द्वारा अनेक चिकित्सा सेवाएँ उपलब्ध की गई हैं। हमें चिकित्सा सेवाएँ, सुविधाएँ समय-समय पर लेते रहना चाहिए जिससे हम स्वस्थ रह सकें।

हमारे जीवन में व्यायाम का बहुत महत्त्व है। व्यायाम से देह और दिमाग दोनों तंदुरुस्त रहते हैं। व्यायाम नियमित व ठीक ढंग से करने की आदत डालनी चाहिए। व्यायाम करने से मन प्रसन्न हो जाता है। इससे हमें पूर्ण लाभ मिलता है एवं शरीर को शुद्ध एवं काफी मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होती है। गांधी जी ने कहा है कि 'हमें व्यायाम की स्थाई आदत डालनी चाहिए'।

सुबह के समय वातारण साफ एवं स्वच्छ होता है, किसी भी प्रकार का प्रदूषण नहीं होता। चारों ओर शांति होती है। आँखों के लिए हरियाली अच्छी होती है। हमें प्रातः नंगे पैर हरी घास पर चलना चाहिए। हम प्रातःकाल भ्रमण से स्वस्थ रहते हैं।

हमें स्वच्छ रहने के लिए संघर्षों का जीवन जीवन पड़ेगा। श्रम करने से शरीर में मज़बूती आती है। रक्त का प्रवाह तेज होता है। रोग दूर भागते हैं। हमारी सोच सकारात्मक होनी चाहिए। नकारात्मक सोच के साथ संघर्ष करना चाहिए। हमें कठिनाइयों का सामना कर विजेता बनना चाहिए। चिंता की स्थिति से दूर नहीं भागना चाहिए। उसका डटकर सामना करना चाहिए।

हमें अपने आस-पास का वातारण साफ एवं स्वच्छ रखना चाहिए। नहीं तो हमें अनेक प्रकार की बीमारियाँ लग जाती हैं। घरों के आस-पास पेड़ लगाने चाहिए और पेड़ काटने से रोकना चाहिए।

हमें ऋतु फलों का उचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। हर ऋतु में अलग-अलग प्रकार के फल होते हैं। जो हमारे शरीर में अलग-अलग प्रकार के प्रोटीन एवं विटामिन प्रदान करते हैं। हमें हरी सब्जियों का भी खाने में प्रयोग करना चाहिए। वर्षा ऋतु में अनेक प्रकार की बीमारियाँ फैलती हैं।

हमें विनम्रता के साथ व्यवहार करना चाहिए, उदंडता के साथ नहीं। हमें झगड़ों से बचना चाहिए क्योंकि इसमें जान-माल का खतरा रहता है। झगड़े से स्वास्थ्य प्रभावित होता है—इसलिए हमें विनम्रता के साथ व्यवहार करना चाहिए। हमें स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक औषधियों का भी सेवन करना चाहिए। जैसे नीम की पत्तियाँ खाने से पेट साफ रहता है।

हमारे जीवन में एक समय ऐसी जगह आएगी जब हम निरोगी, वृद्धावस्था से दूर और बिल्कुल स्वस्थ होंगे। 'स्वास्थ्य ही जीवन है।' ⊥

— स्वाति

कक्षा : 8वीं ए  
मोतीलाल नेहरू स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स—राई  
सोनीपत, हरियाणा

## सुबह की सैर अच्छा व्यायाम

पहले व्यक्ति काम पर जाने के लिए कोसों चलता था, हर काम अपने हाथ से करता था परंतु आज के मशीनी और वैज्ञानिक युग में शरीर से काम लेना बंद हो गया है। चलने के लिए स्कूटर, मोटरकार तथा बसों का प्रयोग होने लगा है। प्रायः शरीर निष्क्रिय हो गया है। अतः इस युग में तो व्यायाम के लिए कुछ न कुछ समय अवश्य निकालना चाहिए।

जिस प्रकार मनुष्य भोजन के बिना जीवित नहीं रह सकता, उसी प्रकार व्यायाम के बिना भी मनुष्य का शरीर दुर्बल बनता है और शरीर में अनेक रोग वास करने लगते हैं। व्यायाम का अर्थ है कसरत। व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है, रोगों से बचता है, शरीर में रक्त संचार होता है। हमारे जीवन में व्यायाम का विशेष महत्त्व है। यदि हम अपने जीवन को सुखी बनाना चाहते हैं और दुःखों से दूर रहना चाहते हैं तो हमें व्यायाम से मुँह नहीं मोड़ना चाहिए।

आत्मा को स्वस्थ और प्रसन्न रखने के लिए शरीर का स्वस्थ होना अनिवार्य है। क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा रहती है। जीवन को सुखी बनाने के लिए शरीर को स्वस्थ रखना आवश्यक है और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम करने वाले रोगी नहीं, स्वस्थ रहते हैं। व्यायाम से शरीर में चुस्ती, स्फूर्ति आती है। जो व्यक्ति अस्वस्थ होता है, सभी प्रकार के सुखों से वंचित होता है। अतः वह कभी भी आनंद नहीं ले पाता है।



**स्वस्थ रहने के उपाय :** मानव शरीर में शिक्षा के महत्त्व के साथ-साथ व्यायाम का भी बहुत महत्त्व है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर का हिलना-डुलना आवश्यक है। खेल-कूद भी व्यायाम का एक सहज प्रकार है। व्यायाम के अनेक प्रकार हैं। विभिन्न प्रकार की कसरतें, योग, आसन, घूमना आदि सभी व्यायाम के अंतर्गत आते हैं। प्रातःकाल की सैर सबसे अच्छा व्यायाम है। प्रातःकाल सैर करते समय ताज़ी हवा शरीर में प्रवेश करती है तथा दूषित हवा बाहर निकलती है। शरीर की नसें खुलती हैं तथा शरीर संतुलित बना रहता है। शरीर खुलता है तथा शरीर में शक्ति का संचार होता है। प्रातः भ्रमण से शरीर में थकावट भी नहीं आती है।

विभिन्न प्रकार की कसरतें, दण्ड-बैठक, आसन आदि शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। नित्य कसरत करने वाले लोग रोगों के आक्रमण से बचे रहते हैं। हमारे शरीर में रक्त संचार करने वाली अनगिनत नाड़ियाँ हैं। व्यायाम करने से वे चुस्त हो जाती हैं। उनसे रक्त तेजी से बहने लगता है। इससे हमारा अँग-अँग बलवान बनता है और चुस्त-दुरुस्त होता है।

स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति भली प्रकार से अपने मस्तिष्क का विकास कर सकता है। शरीर के अंदर की मैल पसीने के रास्ते बाहर निकल जाती है और रक्त शुद्ध हो जाता है। इसलिए व्यायाम करने वालों को कभी रोग नहीं होते। इससे मन प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है। मनुष्य की पाचन शक्ति बढ़ती है।

व्यायाम से मनुष्य की बुद्धि विकसित होकर श्रेष्ठ कार्य करती है। व्यायाम करने से पसीने के रूप में हमारे शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और शरीर हल्का हो जाता है तथा सभी प्रकार के शारीरिक रोगों से मुक्त रहता है। 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है'।

**हम व्यायाम क्यों अपनाएँ :** वैज्ञानिक खोजों से सिद्ध हो चुका है कि स्वस्थ शरीर वाला मनुष्य ही काम, दौड़-धूप से होने वाली थकावट को सहन कर सकता है। वह दूसरों की अपेक्षा अधिक काम कर सकता है क्योंकि उसकी सहन-शक्ति अधिक होती है। वह शरीर पर पड़ने वाले जोर और दबाव को सहन करने में समर्थ होता है। तनावमुक्त जीवन बिताने का प्रयास करना चाहिए। यह व्यायाम द्वारा ही संभव है। आजकल व्यायाम करने की अत्यधिक आवश्यकता है। पहले व्यक्ति काम पर जाने के लिए कोसों चलता था, हर काम अपने हाथ से करता था परंतु आज के मशीनी और वैज्ञानिक युग में शरीर से काम लेना बंद हो गया है, चलने के लिए स्कूटर, मोटरकार तथा बसों का प्रयोग होने लगा है। प्रायः शरीर निष्क्रिय हो गया है। अतः इस युग में तो व्यायाम के लिए कुछ न कुछ समय अवश्य निकालना चाहिए। यदि शरीर को नहीं चलाया जाएगा तो शरीर किसी प्रकार के काम करने लायक नहीं रहेगा।

आजकल फिर से योगासन का युग आ गया है। लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योगासन करने लगे हैं। व्यायाम शालाएँ खुल गई हैं। वहाँ योग आसनों का प्रशिक्षण दिया जाता है। आजकल अस्पतालों में रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। इस संख्या वृद्धि का मुख्य कारण व्यायाम या शारीरिक श्रम के प्रति उपेक्षा भाव ही है। बीमारी के इलाज के लिए व्यायाम से अच्छा उपाय नहीं है। 'जान है तो जहान है' संसार के सभी सुख और भोग शरीर के स्वस्थ रहने पर ही अच्छे लगते हैं। शरीर को स्वस्थ और दीर्घायु बनाने के लिए व्यायाम के अतिरिक्त कोई उपाय नहीं है। व्यायाम हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाता है। व्यायाम करने के बाद खुलकर भूख लगती है। भूख में खाया हुआ अन्न गुणकारी होता है। ऐसे व्यक्ति के पास रोग नहीं फटकता। व्यायाम करने से शरीर से पसीना निकल जाता है और शरीर हल्का हो जाता है। व्यायाम जीवन का वरदान है। जो सभी के लिए सुलभ है।

**व्यायाम न करने से हानियाँ :** व्यायाम न करने से मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट और बीमारियाँ अपना शिकार बना लेती हैं। ऐसे में मानव का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, शरीर में आलस्य छाया रहता है, थोड़ा भी चलने पर साँस फूल जाती है, शक्ति कम होने लगती है, जिसके परिणामस्वरूप, व्यक्ति को अपना जीवन ही भार-स्वरूप लगने लगता है। तन-मन की शांति कलह में परिवर्तित हो जाती है। व्यायाम से दूर भागने वाला व्यक्ति रोगी हो जाता है। उसका शरीर बेडौल होने लगता है। उसके शरीर में सुस्ती आ जाती है। उसकी पाचन क्रिया शक्ति गड़बड़ा जाती है। वह व्यक्ति स्वयं को दुःखी पाता है और दूसरों के लिए भी बोझ बन जाता है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने व्यायाम और योगासनों पर बहुत बल दिया है। नियमित रूप से व्यायाम न करने वाले व्यक्ति पर जल्दी बुढ़ापा आ जाता है। इसलिए हमें व्यायाम अवश्य करना चाहिए।

आज भारत में व्यायाम और खेलों को शिक्षा के साथ जोड़ दिया गया है। प्रत्येक विद्यालय में यह अनिवार्य कर दिया गया है, फिर भी यह कहना गलत नहीं होगा कि उचित सहायता तथा योग्य प्रशिक्षण देकर अधिक से अधिक छात्रों को व्यायाम के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। नई-नई समितियाँ और सभाएँ बनाकर लोगों को प्रोत्साहित किया जा सकता है। जब सारा भारत इन नियमों का पालन करेगा तो एक स्वस्थ भारत का निर्माण होगा, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ होगा। □

— जैनब जैदी

कक्षा : 9वीं ए

ब्रह्मपुरी पब्लिक सी. सै. स्कूल

ब्रह्मपुरी, दिल्ली

## मत कर नियमों की अनदेखी

मनुष्य की सभी बीमारियों का इलाज उसके अंतःमन में ही निहित है। मनुष्य केवल यह सोचे कि 'मैं हर प्रकार से अधिकाधिक स्वस्थ हो रहा हूँ' तो व्यक्ति स्वयं ही स्वच्छता की ओर प्रयाण करने लगता है। मानसिक तनाव को दूर करके भी स्वस्थ रहा जा सकता है।

स्वास्थ्य मानव जीवन का वह गुण है, जो व्यक्ति को सर्वोत्तम जीने तथा सर्वाधिक क्रियाशील बनाने में सामर्थ्य प्रदान करे। अच्छे स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल रोगों से मुक्ति की स्थिति ही नहीं है, अपितु शरीर की उस अदृश्य शक्ति के संचरण से है जो मनुष्य शरीर के प्रत्येक अंग की क्रिया को संगठित रूप में रखती है। इससे वह प्रसन्न और क्रियाशील रहता है। स्वास्थ्य के संबंध में विभिन्न विद्वानों ने विभिन्न प्रकार की श्रेष्ठ अवधारणाएं प्रस्तुत की हैं, जो निम्न प्रकार हैं :

**प्रो. हैनरी** – स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को दीर्घायु एवं सर्वोत्तम सेवा करने योग्य बनाता है।

**शब्दकोश के अनुसार** – स्वास्थ्य रोग या दुःख का अभाव है।

**आयुर्वेदिक विचारधारानुसार** – शरीर में वात, पित्त व कफ की समान दशा ही स्वास्थ्य है।

**जे. विलियम्स** – स्वास्थ्य शरीर की वह समुचित अवस्था है जिसमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से सर्वाधिक कार्य करने की क्षमता है।

**विश्व स्वास्थ्य संगठन** – स्वास्थ्य रोग या दुर्बलता का अभाव मात्र ही नहीं, अपितु शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप की आदर्श व्यवस्था भी है।

**अस्वस्थता के कारण** : मनुस्मृति में वर्णित है कि –

*अनभ्यासेन वेदानामचारस्थ च वर्जनात्।  
आलस्यादन दोषाच्च मृत्युर्विप्राज्जिघांसति॥*

अर्थात् मनुष्य की अवस्था का मूल कारण उचित कार्य न करना, व्यसन, आलस्य और अन्न का दोष है। सीधे तौर पर देखा जाए तो मानव की अस्वस्थता का कारण प्रकृति के नियमों का पालन न करना तथा स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति सजग न होने का परिणाम है। मनुष्य की अस्वस्थता के अन्य कारण निम्नलिखित हैं :

- मानव ने प्रकृति का दोहन कर स्वयं ही असाध्य व्याधियों को बुलावा दिया है। इस कारण भयंकर महामारियां भी उत्पन्न हो गई हैं। मानव की लोलुपता के कारण निम्न प्राकृतिक समस्याएं उत्पन्न हो गई हैं जो उसकी अस्वस्था का मूलभूत कारण हैं – वातारण में बढ़ता प्रदूषण, अकाल, कुपोषण, विषम जलवायु, ओजोन परत में छिद्र आदि।
- मानव द्वारा अनेक कारणों से भी स्वस्थता निरंतर घट रही है। जैसे अयोग्य खान-पान, अनियमित जीवन, व्यसन, श्रम का अभाव, मानसिक तनाव आदि।

भारत में स्थित एक आयुर्वेदिक संस्थान के रिसर्च सन् 2001 में वर्णित रिपोर्ट के अनुसार "व्यक्ति के बीमार होने पर उसके द्वारा ली जाने वाली एंटीबायोटिक व अन्य दवाइयां उसके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालकर उसे हानि पहुंचाती हैं"। अतः संक्षिप्त रूप में कहा जा सकता है कि मनुष्य की अस्वस्थता उसके स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति उदासीनता और प्रकृति के नियमों का सुव्यवस्थित ढंग से पालन न करने का परिणाम है, तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

**स्वस्थ रहने के उपाय** : कवि रहीम की उक्ति है :

*रहिमन बहु भेषज करत, व्याधि न छोडत साथ।  
खग मृग बसत निरोग वन, हरि अनाथ के नाथ॥*

अर्थ : एक बार बीमारी हो जाने पर हजार बार इलाज करने पर भी वह नहीं जाती और उस अभागे रोगी के तो केवल भगवान् ही मालिक हैं। केवल दवाइयां और औषधियां ही मनुष्य को स्वस्थ नहीं बना सकतीं, अपितु स्वस्थ रहने की कला मनुष्य के आंतरिक मन में ही निहित है।

वर्तमान समय में यदि देखा जाए तो मानव ने अपने आरोग्य की कुंजी दवाइयों तथा चिकित्सकों के हाथों में सौंप दी है। स्वस्थ रहने की जिस कला में आशातीत प्रगति हुई है, वह है 'योगासन'। इसके अतिरिक्त विचारधाराएं निम्न हैं जो मानव के स्वस्थ रहने में उसकी सहायता करती हैं।

- **योगासन** : पुराणों व चिकित्सा जगत के पारंगतों व विदेशी चिकित्सकों ने भी योगासन की महत्ता को स्वीकार किया है। प्रतिदिन नियमित रूप से योगासन करने से किसी प्रकार की व्याधि उत्पन्न नहीं होती है तथा शरीर फुर्तीला रहता है। ताड़ासन, सूर्यासन, उडियान, सर्वासन आदि श्रेष्ठ आसन मनुष्य को आजन्म निरोगी रख सकते हैं। व्यायामपूर्ण जीवन मानव के लिए वरदान साबित हुआ है।
- **संतुलित भोजन** : अधिकतर बीमारियां मानव द्वारा भोजन का असंतुलित उपभोग करने के कारण उत्पन्न होती हैं। भोजन ऊर्जा प्रदान करने वाला हो इतना ही पर्याप्त नहीं है, शरीर के अवयवों को क्रियाशील, पूर्ण स्वस्थ व निरोगी बनाए रखना भी आवश्यक है। इस हेतु संतुलित भोजन का उपभोग करना नितांत आवश्यक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 'नियमित रूप से संतुलित भोजन का उपभोग करने के कारण बीमारी की आशंका 96 प्रतिशत तक कम हो जाती है'।
- **सकारात्मक मानसिकता** : मनुष्य की सभी बीमारियों का इलाज उसके अंतःमन में ही निहित है। मनुष्य केवल यह सोचे कि 'मैं हर प्रकार से अधिकाधिक स्वस्थ हो रहा हूँ' तो व्यक्ति स्वयं ही स्वच्छता की ओर प्रयाण करने लगता है। मानसिक तनाव को दूर करके भी स्वस्थ रहा जा सकता है। इस प्रकार स्पष्ट है कि यदि मनुष्य अपनी मानसिकता को बढ़ाकर स्वस्थ होने के बारे में सोचे तो वह स्वयं ही स्वस्थ होने लगता है।
- **जीवन में नियमितता** : जैसे सोने उठने का समय निश्चित कर, प्रातःकाल का भ्रमण, परिश्रम आदि से व्यवस्थित जीवन का निर्वाह किया जा सकता है। उपर्युक्त वर्णित उपायों से सिद्ध होता है कि प्रत्येक बीमारी का इलाज मानव मन में निहित है।

अतः संक्षिप्त में कहा जा सकता है कि स्वस्थ काया के लाभों की कोई सीमा नहीं है। मानव जाति को जानना चाहिए कि रोग-निवारण की शक्ति जीवित शरीर तंत्र में ही समाविष्ट है। आवश्यकता तो केवल और केवल उसे सक्रिय बनाने की है। यदि मनुष्य स्वास्थ्य का महत्त्व समझे और उसको बनाए रखने के लिए प्रयत्नशील रहे तो बीमारी से भयभीत होकर जीने की कदाचित आवश्यकता नहीं है। 7

— विशाल वर्मा  
कक्षा 11वीं (विज्ञान)  
आनंद अकादमी सीनियर सैकेण्ड्री स्कूल  
कोटा जं., राजस्थान



## भरपूर नींद से मिटे थकावट

नगरों तथा महानगरों का मानव विज्ञान की विनाशकारी देन 'पर्यावरण प्रदूषण' से परेशान है। वाहनों से निकलने वाले धुएँ से उसका दम घुटता है। मल-मूत्र तथा कारखानों-मिलों के रासायनिक पदार्थों से युक्त नदी-जल को हाईजनिक करके उस जल को पीता है। कीटनाशक दवाओं से युक्त फल-सब्जियाँ और अन्न खाने को मिलते हैं।

शरीर रथ है और इन्द्रियाँ रथी। शरीर रूपी इस रथ पर बैठकर मनोदेव इन्द्रियों के घोड़े दौड़ाते हैं और आकाश-पाताल की सैर करते हैं। यदि इसके पहिए ढीले हो जाएँ या इसकी कमानियों में दम न रहे तो जीवन यात्रा दूभर हो जाएगी। महाकवि कालिदास की सूक्ति है 'शरीरमाच्छं खलु धर्म साधनम्' अर्थात् धर्म का सर्वप्रथम साधन स्वस्थ शरीर है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं तो मन स्वस्थ नहीं रह सकता, मन स्वस्थ नहीं तो विचार स्वस्थ नहीं होते हैं। जब विचार स्वस्थ नहीं तो धर्म की साधना कहाँ ? इसलिए जीवन की सार्थकता स्वस्थ रहने में है। शरीर आखिर शरीर है। बीमार होते क्या देर लगती है ? इसलिए तो 'शरीरं व्याधि मंदिरम्' कहा गया है।

**स्वास्थ्य का लाभ :** स्वास्थ्य के बिना जीवन, जीवन नहीं है। वस्तुतः जीवन में स्वास्थ्य ही सब कर्मों के लिए महत्वपूर्ण तत्व है। अस्वस्थ व्यक्ति सांसारिक सुखों का भोग नहीं कर सकता। मन और आत्मा का निवास शरीर में ही होता है। अतः शरीर के स्वस्थ होने पर ही मन और आत्मा की स्वास्थ्य निर्भर करता है। यदि हम चाहते हैं कि हमारा शरीर स्वस्थ, चुस्त, प्रसन्न और फुर्तीला रहे तो शारीरिक शक्ति का विकास करना अनिवार्य है। महर्षि चरक ने धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का मूल आधार निरोगी शरीर बताया है। शरीर की स्वस्थता से मुख-मुण्डल दमकता है, शरीर का गठन और अँगों की चारुता बढ़ती है, चाल में चंचलता प्रकट होती है। एक प्रकार से शरीर परमात्मा का पुण्य मंदिर है जिसे स्वच्छ और शुद्ध रखना मनुष्य का धर्म है। इस धर्म पालन के साधन हैं व्यायाम, संतुलित एवं नियमित भोजन, संयम, नियमपूर्ण जीवन तथा ब्रह्मचर्य पालन, शुद्ध जलवायु का सेवन।

**व्यायाम :** महर्षि चरक के अनुसार 'शरीर की जो चेष्टा देह को स्थिर करने एवं उसका बल बढ़ाने वाली हो, उसे व्यायाम कहते हैं।' व्यायाम स्वास्थ्य रक्षा का मूल मंत्र है। व्यायाम करने से काया सुदौल बनती है, बुद्धि विकसित होती है, चुस्ती-फुर्ती आती है, पाचन शक्ति ठीक रहती है, समय पर भूख लगती है, चित्त प्रसन्न रहता है, काम करने की इच्छा जागृत होती है और आलस्य कोसों दूर भाग जाता है। मनुष्य के हृदय में उत्साह, आत्मविश्वास व निडरता आती है। प्रातःकाल शुद्ध और खुली हवा में व्यायाम करना व भ्रमण करना हितकर है। क्रिकेट, फुटबॉल, टेनिस, मल्लयुद्ध, दौड़, तैराकी, कबड्डी आदि शरीर को स्वस्थ रखने के सुंदर साधन हैं। योग-साधना शरीर को स्वस्थ रखने का सर्वोत्तम साधन है।

**पौष्टिक और स्वास्थ्यकर भोजन :** यह स्वास्थ्य रक्षा का दूसरा मूलमंत्र है। भोजन नियम समय पर और भूख लगने पर करना चाहिए। सादा, सुपच और पौष्टिक भोजन अधिक लाभप्रद है। घी, तेल, फल, सब्जी के उचित मात्रा में प्रयोग से भोजन में पौष्टिकता आती है। अधिक खटाई, मिर्च-मसाले एवं नशीले पदार्थों से परहेज करना चाहिए। स्वच्छ पानी पीना चाहिए।

**निद्रा :** यह स्वास्थ्य रक्षा का तीसरा मूलमंत्र है। गहरी और शांत निद्रा स्वास्थ्य की सहचरी है। जो सदाचारी है और संतोष से तृप्त है, उसे समय पर निद्रा आए बिना नहीं रहती। नींद से शरीर की थकावट दूर हो जाती है, मस्तिष्क स्वस्थ होता है, चेतना आती है।

**ब्रह्मचर्य :** यह स्वास्थ्य रक्षा का चौथा मूलमंत्र है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है - मन, वचन और कर्म से समस्त इन्द्रियों का संयम। इन्द्रियों का संयम स्वास्थ्य रक्षा की कुंजी है।

**स्वच्छता :** स्वच्छता स्वास्थ्य रक्षा की कुंजी है। शुद्ध और स्वच्छ वायु का सेवन आयु-वृद्धि की औषधि है। शारीरिक स्वच्छता, वस्त्रादि परिधानों की स्वच्छता, घरेलू उपकरणों की स्वच्छता, वातावरण की श्रेष्ठता स्वच्छता के अंग हैं।

**स्वास्थ्य पर संकट है प्रदूषण** : नगरों तथा महानगरों का मानव, विज्ञान की विनाशकारी देन 'पर्यावरण प्रदूषण' से परेशान है। वाहनों से निकलने वाले धुएँ से उसका दम घुटता है। मल-मूत्र तथा कारखानों-मिलों के रासायनिक पदार्थों से युक्त नदी-जल को हाईजनिक् करके उस जल को पीता है। कीटनाशक दवाओं से युक्त फल-सब्जियाँ और अन्न खाने को मिलते हैं। बोलो ! कहाँ रहेगा स्वास्थ्य। इससे नजला, जुकाम, सिरदर्द, दस्त, बुखार, मलेरिया, टाइफाइड, हैजा, दमा, खसरा, टेटनेस आदि बीमारियाँ होती रहती हैं। मानव आखिरकार कितनी दवाइयाँ निगल पाएगा ? आज प्रदूषण एक अत्यंत गंभीर समस्या बन गई है। अतः हमारा प्रयास यह होना चाहिए कि अधिक से अधिक वृक्ष लगाएँ, नदी-नालों का जल सीधे प्रयोग में न लाएँ। रासायनिक पदार्थों का प्रयोग कम करें व वातारण को स्वच्छ रखें अन्यथा हमारा जीना दूभर हो जाएगा।

दैनिक जीवन में स्वास्थ्य रक्षा के मूलमंत्रों को अपनाकर हम इस मायावी संसार का उपभोग कर सकते हैं, जीवन में आनंद की गंगा बहा सकते हैं। जीवन जागरण है, सुषुप्ति नहीं। उत्थान है, पतन नहीं। मानव को पृथ्वी के अंधेरे पथ से गुजर कर दिव्य ज्योति से साक्षात्कार करना है। यह साक्षात्कार तभी सम्भव है जब हम तन और मन से निरोगी होंगे। मस्तक तेज से दीप्त होगा, जीवन धारा सुंदर रूप में प्रवाहित होगी। १

— ऋषभ गुप्ता

कक्षा : 9वीं बी

डी. ए. वी. सी. सै. पब्लिक स्कूल

पूण्डरी, हरियाणा

## नुस्खे जो भगाए रोग

नींबू के पेड़ के पत्ते लेकर हाथ से मसलकर पतले कपड़े में बाँध लें। फिर नाक के पास ले जाकर सूँघते रहने से पुराना और अंदर का बुखार छूट जाता है।  
कम से कम सुबह-शाम सुँघाएँ।

हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने की बहुत आवश्यकता है क्योंकि यदि हम स्वस्थ नहीं हैं तो हमारे शरीर में अलग प्रकार की बेचैनी रहती है। हमारा शरीर कमजोर हो जाता है और हमें किसी के सहारे की जरूरत पड़ती है। स्वस्थ रहने के लिए हमें कई प्रकार की दवाइयों, औषधियाँ उपलब्ध होती हैं परंतु शरीर को यह दवाइयों बहुत कमजोर और अपने ऊपर निर्भर बना देती है। इसलिए मैं आपको 'स्वस्थ कैसे रहें' इस प्रस्ताव पर आपको देसी दवाइयों के बारे में बताऊंगी और शरीर में कैसी भयंकर बीमारियाँ होती हैं, उनसे आपको परिचित कराऊँगी।

स्वदेशी चिकित्सा शरीर का नुकसान नहीं करती है, बल्कि बीमारी को जड़ से खत्म करती है। यह हमारे शरीर के लिए सबसे अच्छी दवाई है।

**सिरदर्द (साइनसजन्य) :** मुझे सात साल पुराना उठने वाला साइनस के कारण सिरदर्द, जो महीने में तीन-चार बार भयंकर रूप से उठता था, नीचे लिए गए प्रयोग से कुछ ही दिनों में शांत हो गया। यह नुस्खा तीन महीने तक लिया तो अगले पांच साल तक नाम भी नहीं लिया कि कभी सिरदर्द होता था। तब से मैं ठंडा पानी पीने लग गई। पहले ठंडा खा-पी नहीं सकती थी।

**योग :** 11 तुलसी के पत्ते, 11 काली मिर्च, 11 मिश्री के टुकड़े (स्वादानुसार), व 2 ग्राम अदरक को 250 ग्राम एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर छान कर प्रातः खाली पेट गर्म-गर्म पी लें। शर्त एक है पीने के एक घण्टे बाद तक स्नान न करें।

**केश रोग :** मेरे अंकल की आयु मुश्किल से 16 वर्ष की थी और उनके सिर के बाल सफेद होने लगे। बीस वर्ष की आयु तक उनके पीछे के हिस्से के सारे बाल सफेद होने लगे। कई डॉक्टरों और हकीमों से परामर्श लिया, सभी ने इसे नजले व जुकाम का परिणाम बताया। हर प्रकार की दवाइयों का सेवन करते रहे, परंतु उन्हें कोई विशेष लाभ नहीं हुआ।

**योग :** आंवले का बढ़िया इस्तेमाल त्रिफला के रूप में बताया। वह था (त्रिफला) यानि आंवला, बहेड़ा, हरड़ तीन प्रकार के सूखे फलों को समभाग में लेकर गुठली अलग कर, खूब बारीक पीस कर पानी या दूध के साथ (एक चम्मच की मात्रा में रात्रि को सोते समय) खाने के लिए मैंने इसका नियमपूर्वक सेवन शुरू किया, जिससे कब्ज भी खुल जाता है।

**नेत्र रोग :** ज्योतिवर्धक और चश्मा उतारने के लिए कुछ योग।

**योग :** बड़ी हरड़ 10 ग्राम, बहेड़ा 20 ग्राम, आंवला 30 ग्राम, मुलहठी 3 ग्राम, बंसलोचन 3 ग्राम, पीपर 3 ग्राम। इनका अलग-अलग बनाया चूर्ण लेकर उसमें लगभग 150 ग्राम मिला लें। फिर इस मिश्रण में 10 ग्राम देशी घी भी मिला दें। तत्पश्चात् इसमें आवश्यकतानुसार इतना शहद मिलाएँ कि चाटने लायक अवलेह बन जाए। इस अवलेह को किसी कांच के मर्तबान में सावधानीपूर्वक रख लें। इसमें छः ग्राम की मात्रा में नित्य सोते समय चाटने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

**दाँत दर्द :** 10 ग्राम बायविडंग और 10 ग्राम सफेद फिटकड़ी थोड़ी कूट कर तीन किलो पानी में उबालें। एक किलो बचे (शेष) रहने पर छान कर बोतल में भरकर रख लें। तेज दाँत के दर्द में सुबह तथा रात इस पानी से कुल्ला करने से दाँत पत्थर की तरह मजबूत हो जाते हैं।

**मुँह के छाले :** मुँह में कैसे भी छाले हों, छाछ के गरारे (कुल्ला) दिन में तीन बार करने से ठीक हो जाते हैं।

**सभी प्रकार की खाँसी :** योग : पीपर छोटी एक भाग, बहेड़ा दो भाग चूर्ण, शहद या मिश्री की चासनी में चाटने से सभी प्रकार की खाँसी मिटती है।

**नाभि ठीक करने की सरल विधियाँ :** योग : रोगी को खाली पेट चित्त सुला दें। दोनों हाथ बगल में रहें। पैर के दोनों अँगूठों को बराबर करके नाभि ठीक करने वाले को रोगी के पाँव के अँगूठों के पास खड़ा होना चाहिए। रोगी के दोनों पैर के अँगूठों को अपने बाएँ हाथ से पकड़ कर बराबर रखते हुए धीरे-धीरे 60<sup>०</sup> तक ऊपर उठाने चाहिए। घुटनों में खम्भ न रहे और पाँव

सीधे रहे। अँगूठों को पकड़ कर ऊपर की ओर खींचते समय ध्यान रखें कि जो अँगूठा नीचे की ओर रहता है, उस पर अधिक बल दें तथा उसी पैर के घुटने पर भी अधिक दबाव डालें। इस प्रकार पैरों को 60° की स्थिति में लाकर फिर धीरे-धीरे नीचे करने चाहिए। इतना करने पर नाभि ठीक हो जाएगी।

**नींबू के पत्ते से बुखार गायब :** नींबू के पेड़ के पत्ते लेकर हाथ से मसलकर पतले कपड़े में बाँध लें। फिर नाक के पास ले जाकर सूँघते रहने से पुराना और अंदर का बुखार छूट जाता है। कम से कम सुबह-शाम सुंघाएँ।

**बिच्छू के काटे पर फिटकड़ी है रामबाण :** पहले पत्थर को साफ कर थोड़ा पानी डाल कर फिटकड़ी को चंदन की भांति घिसें। फिर जहाँ पर बिच्छू ने काटा हो, वहाँ पर लेप लगाकर थोड़ा सेकें।

**पथ्य :** चावल, आलू, नारियल, मीठा आम, सफेद वस्तुएँ लें तो हल्दी द्वारा रंगीन करके लें। चावल में हल्दी और दूध में चाय की पत्ती मिलाकर ले सकते हैं। तली चीजें या पकौड़े आदि महीने में एकाध बार।

*न ववंह कामये राज्यं न च स्वर्गं सुखानि च।  
प्राणिनां दुःखात्प्राणां कामये दुःख नाश्नम्॥*

अगर इन सभी रोगों में यह 'योग' अपनाए जाएँ तो व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है। □

— ज्योति

कक्षा : 11वीं ए

मोतीराम मेमोरियर गर्ल्स सी. सै. स्कूल  
शाहदरा, दिल्ली

## कम उपयोग करें सौन्दर्य प्रसाधन

**स्वस्थ रहने के लिए वातावरण का स्वच्छ होना आवश्यक है। अतः हमें अधिक से अधिक वृक्ष लगाने चाहिए जिससे हम प्रदूषण रहित ऑक्सीजन का उपयोग कर सकेंगे। स्वच्छ ऑक्सीजन का उपयोग करके हम स्वस्थ रहेंगे।**

अच्छे स्वास्थ्य से अभिप्राय केवल हृष्ट-पुष्ट होना ही नहीं है बल्कि व्यक्ति का मानसिक व भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ होना जरूरी है। अच्छे और सफल जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य आवश्यक है क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। स्वस्थ होने पर हम अपने कार्य में सफलता आसानी से प्राप्त कर लेते हैं। स्वस्थ शरीर को चार भागों में विभाजित किया गया है : शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य। ये चारों प्रकार के स्वास्थ्य से ही व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है।

**स्वच्छ व संतुलित भोजन :** स्वस्थ रहने के लिए हमें भोजन से पूर्व हाथों को साबुन व पानी से साफ करना चाहिए। भोजन के मुख्य छः अवयव होते हैं—वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज लवण और जल। इन सभी तत्वों का हमारे भोजन में होना बहुत जरूरी होता है। इन सभी तत्वों की भोजन में उपस्थिति अर्थात् संतुलित भोजन करने पर ही हम स्वस्थ रहते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए भोजन ऋतुओं के अनुसार भी करना चाहिए। जैसे शरद ऋतु में अच्छी तरह भूख लगने पर रस में मधुर कड़वे व कसैले, शीतल व पित्त को शांत करने वाले अन्न-पान का उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए। गर्मियों में शारीरिक गर्मी बढ़ने से पहले ही शरीर को ठंडक पहुंचाने वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए जैसे गुलकंद, किशमिश, आम का आंच आदि। वसंत ऋतु में भारी, अम्लीय, स्निग्ध और मधुर आहार का सेवन करना चाहिए।

**व्यायाम :** शरीर को स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम की भी आवश्यकता होती है। व्यायाम का एक मुख्य अंग शैक्षिक व्यायाम भी है। शैक्षिक व्यायाम करने से बाहरी अंगों के साथ-साथ आंतरिक अंगों के व्यायाम होते हैं। इस व्यायाम से अंगों की क्रियाशीलता में वृद्धि होती है। इनसे फेफड़े मजबूत होते हैं। हमें प्रतिदिन सुबह-सुबह घूमने के लिए जाना चाहिए। वसंत ऋतु में खूब पैदल चलना चाहिए। व्यायाम और कसरत विशेष रूप से करना चाहिए। सर्दियों में पैदल घूमने से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है जिससे सर्दी का अनुभव नहीं होता। पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए भी व्यायाम आवश्यक है। पाचन तंत्र को रोग मुक्त व उत्तम रखने के लिए खाना खाने के बाद भ्रमण करना चाहिए तथा सूर्यभेदी, कपाल-भाति, भस्त्रिका को दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

निरंतर व्यायाम के अभ्यास से फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि होती है अर्थात् अधिक वायु श्वास के साथ अंदर ली जा सकेगी। इससे शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलती है तथा हम स्वस्थ एवं ऊर्जावान जीवन जी सकते हैं। व्यायाम के कारण वायु की आदान-प्रदान प्रक्रिया बढ़ जाने से अशुद्ध वायु अधिक मात्रा में बाहर निकलती है।

व्यायाम करने से रक्त में हीमोग्लोबिन एवं अन्य अवयवों की मात्रा संतुलित रहेगी, जिससे शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ेगी। इससे वायुकोष एवं कोशिकाओं की संख्या में भी वृद्धि होगी। व्यायाम द्वारा कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा नियंत्रित करके हृदयघात से बचा जा सकता है। व्यायाम से त्वचा, फेफड़े व मलाशय की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। शरीर से अपशिष्ट पदार्थों का उत्सर्जन भली-भांति होता है जिससे शरीर विकारों से मुक्त रहता है।

हमारा शरीर विभिन्न तंत्रों का समूह है। जैसे पाचन तंत्र, श्वासन तंत्र, अस्थि व पेशी तंत्र, तंत्रिका तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र आदि। यह सभी तंत्र स्वस्थ रूप से शरीर में कार्य करे तो हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा। अतः इन सभी को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम करना आवश्यक है।

**योग :** अष्टांग योग आठ प्रकार के होते हैं— यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इन आठों योगों का स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण स्थान है। इनको करने से भी हमारा संपूर्ण शरीर स्वस्थ रहता है तथा व्यक्ति को लम्बी आयु भी प्राप्त होती है।

**सामुदायिक स्वास्थ्य :** सामुदायिक स्वास्थ्य से क्षेत्रीय स्वच्छता का भी अत्यंत महत्त्व है। क्षेत्रीय स्वच्छता अर्थात् व्यक्ति का परिवेश, उसका घर आंगन, गली-मोहल्ला स्वच्छ होना चाहिए जिससे कीटाणु, रोगाणु, जीवाणु उत्पन्न नहीं होंगे और व्यक्ति निरोग रहेगा। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उसका मन भी प्रसन्न व प्रफुल्लित रहेगा और बौद्धिक क्षमता का विकास भी होगा। स्वस्थ रहने के लिए वातावरण का स्वच्छ होना आवश्यक है। अतः हमें अधिक से अधिक वृक्ष लगाने चाहिए जिससे हम प्रदूषण रहित ऑक्सीजन का उपयोग कर सकें।

**ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं :** घर से बाहर निकलते समय अधिकतर महिलाएं क्लींजर, मॉइश्चराइजर एवं अन्य प्रकार के कॉस्मेटिक्स तथा लिपस्टिक का इस्तेमाल करती हैं। इन सौन्दर्य प्रसाधनों के इस्तेमाल से उनकी स्किन ढेर सारा केमिकल एब्जॉर्ब कर लेती है। यह रसायन कैंसर जैसे रोग का भी सबब बन सकते हैं। साबुन, शैंपू, शेविंग फोम, टूथ पेस्ट आदि में झाग उत्पन्न करने वाला रसायन सोडियम लॉरिल सल्फेट त्वचा में खुजली एवं एलर्जी उत्पन्न करता है। अतः सजते-संवरते समय संतुलित ही सजना चाहिए अर्थात् बहुत कम ब्यूटी प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहिए या इनके स्थान पर प्राकृतिक सौन्दर्य प्रसाधनों का प्रयोग करना चाहिए। इससे हमारी त्वचा को कोई नुकसान नहीं पहुंचता तथा हम स्वस्थ भी रहते हैं।

**अन्य सावधानियां :**

- सिर पर धूप एवं चोट से बचने के लिए टोपी, पगड़ी अथवा हेलमेट का प्रयोग करना चाहिए।
- अत्यधिक तीव्र या मंद रोशनी में पढ़ाई अथवा अन्य कोई ऐसा कार्य नहीं करें जिससे आंखों पर जोर पड़ता हो, धूप में निकलते समय आंखों की सुरक्षा के लिए चश्मे का इस्तेमाल करना चाहिए। स्वच्छ एवं शीतल जल से नियमित रूप से आंखों को धोना हितकारी है।
- कान में तिनका, सुई, पेंसिल आदि नुकीली वस्तु नहीं डालनी चाहिए। क्योंकि ऐसा करने से कान का पर्दा फट सकता है। कान में पानी नहीं घुसने देना चाहिए।
- नाक में भी अंगुली अथवा अन्य कोई वस्तु नहीं डालनी चाहिए। धूल एवं धुएं भरे वातावरण में श्वसन नहीं करना चाहिए।
- दांतों एवं जीभ की नियमित रूप से सफाई करनी चाहिए एवं दांतों को नुकीली वस्तुओं से कुरेदे नहीं।
- शरीर पर नियमित तेल की मालिश करनी चाहिए।
- हमें कोकाकोला जैसे पेय पदार्थों का उपयोग अधिक नहीं करना चाहिए। इनके स्थान पर जूस का इस्तेमाल करना चाहिए। हमें अधिकतम कोशिश करनी चाहिए कि हम घर का तथा पौष्टिक भोजन करें। अत्यधिक ठंडे तथा गर्म पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- शराब, पान, गुटखा, तंबाकू आदि नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

अच्छे स्वास्थ्य के कई लाभ होते हैं जैसे अच्छे स्वास्थ्य से हमारी कार्यक्षमता बढ़ जाती है। स्वास्थ्य अच्छा होने पर हम उत्साही, प्रसन्नचित्त और कर्मशील बने रहते हैं। अच्छे स्वास्थ्य से आत्मविश्वास, स्फूर्ति, निडरता, तीव्र स्मरण शक्ति, आलस्यहीनता, क्रियाशीलता आदि गुणों का विकास होता है। 1

— प्रियंका मेहरा  
कक्षा : 9वीं  
रविन्द्र पब्लिक स्कूल  
कोटा (राजस्थान)

## कसरत बिना पौष्टिक पदार्थ भी विष

व्यायाम न करने से मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट और बीमारियां अपना शिकार बना लेती हैं। पाचन शक्ति का बिगड़ जाना, जोड़ों में दर्द होना, मांसपेशियों का लटक जाना, शरीर का मोटा और बेडौल होना आदि शारीरिक कष्ट व्यायाम न करने से ही होते हैं।

वर्तमान युग में सर्वत्र मशीनों का आधिपत्य होने पर भी व्यायाम द्वारा अच्छा स्वास्थ्य वरदान रूप में प्राप्त किया जा सकता है। स्वस्थ शरीर का तात्पर्य निरोगी शरीर से है, रक्त प्रवाह के संतुलन से है, श्वासों की सामान्य गति से है, मांसपेशियों की कसावट से है, हड्डियों की मजबूती और सुचारु पाचन क्रिया से है। जिसकी आत्मा, इंद्रियां और मन प्रसन्न हों, उसको स्वस्थ कहा जाता है। शरीर सभी कार्य-व्यापारों को संपन्न करने का साधन है। शरीर को सुगठित, संतुलित और स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम करना नितांत आवश्यक है। यदि हमारा शरीर ही अस्वस्थ हो तो हम संसार के किसी भी वैभव को नहीं भोग सकते। महाभारत में आरोग्य को सबसे बड़ा लाभ तथा रोग को शरीर का शत्रु माना गया है। नितप्रति व्यायाम करने से शरीर और मन दोनों प्रसन्न रहते हैं। शरीर की सुंदरता में निखार आता है।

मानव के शरीर और मन को स्वस्थ रखने का सर्वश्रेष्ठ साधन है – व्यायाम। वे समस्त विशिष्ट शारीरिक क्रियाएं जो शरीर को स्वस्थ बनाती हैं, व्यायाम कहलाती हैं। विभिन्न प्रकार के आसन, दंड-बैठक, घुड़सवारी, शिकार, तैराकी, शारीरिक खेल, दौड़-कूद, श्रमपूर्ण कार्य एवं सैर आदि ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें व्यक्ति किसी अन्य की सहायता के बिना अकेले ही कर सकता है लेकिन कुश्ती, हॉकी, फुटबाल, क्रिकेट कबड्डी आदि के लिए अन्य व्यक्ति अथवा व्यक्तियों की सहायता अपेक्षित होती है। व्यायाम के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा गया है – 'जिस प्रकार बिजली की धारा से बिजली के तार में उत्तेजना होती है, उसी प्रकार व्यायाम द्वारा खून में गर्दिश पहुंचाने से शरीर की नसें तथा नाड़ियां उत्तेजित एवं कार्यशील हो जाती हैं।'

यद्यपि अनेक विद्वानों तथा आयुर्वेदाचार्यों ने स्वस्थ रहने के अनेक उपाय बताए हैं जैसे पौष्टिक और संतुलित भोजन, संयमपूर्ण जीवन, परिश्रमण, पवित्र भाषण, विवेक, स्वच्छता, निश्चितता आदि। परंतु सभी ने एक मन से इन सभी साधनों का गुरु व्यायाम को माना है क्योंकि व्यायाम के अभाव में पौष्टिक पदार्थ विष का काम करते हैं।

व्यायाम से मनुष्य को असंख्य लाभ होते हैं; जिनमें सर्व प्रमुख है – दीर्घायु व चिर यौवन। नियमित रूप से व्यायाम करने वाला व्यक्ति न केवल दीर्घायु होता है अपितु अधिक उम्र का हो जाने पर भी उसमें युवाओं –सी शक्ति और उत्साह रहता है। इसमें व्यक्ति क्रियाशील बना रहता है, शरीर सुडौल व सुगठित रहता है। रक्त संचार नियमित रहता है और पाचन शक्ति भी ठीक रहती है। व्यायामशील मानव में अनुशासन, आत्म-विश्वास, आत्मनिर्भरता, वीरता, सहनशीलता, एकाग्रचित्तता आदि गुण दिन-प्रति दिन विकसित होते हैं। व्यायाम करने से पसीने के रूप में हमारे शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और शरीर हल्का हो जाता है तथा हर प्रकार के रोगों से मुक्त रहता है।

व्यायाम न करने से मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट और बीमारियां अपना शिकार बना लेती हैं। पाचन शक्ति का बिगड़ जाना, जोड़ों में दर्द होना, मांसपेशियों का लटक जाना, शरीर का मोटा और बेडौल होना आदि शारीरिक कष्ट व्यायाम न करने से ही होते हैं। ऐसे में मानव का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, शरीर में आलस्य छाया रहता है, थोड़ा भी चलने पर सांस फूल जाती है; शक्ति कम होने लगती है, जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति को अपना जीवन ही भार-स्वरूप लगता है और तन-मन की शांति कलह में परिवर्तित हो जाती है। इस संदर्भ में पाश्चात्य विचारक अरस्तू ने लिखा है *'Health is harmony, Disease is discord'*.

व्यायाम करते समय व्यक्ति को कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। व्यायाम का उचित समय प्रातः काल और सायंकाल होता है। प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त होकर, खाली पेट व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम के समय शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग प्रभावित होने चाहिए; अन्यथा अंगों की सुडौलता व शक्ति में असंतुलन आ जाता है। श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया व्यायाम के

अनुसार ध्यानपूर्वक करनी चाहिए। किंतु यदि श्वास फूलने लगे तो व्यायाम तत्काल बंद कर देना चाहिए। श्वास हमेशा नाक से लंबी और गहरी लेनी चाहिए, मुंह से नहीं। व्यायाम खुले स्थान पर, शुद्ध वायु और प्रकाश में करना चाहिए। व्यायाम के तत्काल बाद नहाना नहीं चाहिए, वरन् थोड़ी देर रुककर पसीना सुखाकर और थकान दूर करके ही स्नान करना चाहिए। व्यायाम के पश्चात् पौष्टिक पदार्थ दूध और फल आदि का सेवन करना चाहिए। व्यायाम में नियमितता का होना अत्यंत आवश्यक है। अर्थात् किसी दिन कम और किसी दिन बहुत अधिक व्यायाम भी स्वास्थ्य की दृष्टि से उचित नहीं है।

मानव जीवन अमूल्य है। जीवन की सुख और समृद्धि के लिए शरीर का स्वस्थ एवं निरोगी होना आवश्यक है। जीवन की सफलता का आधार है। अतः शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम करना चाहिए। इससे मानव दीर्घायु भी रहता है। इस संदर्भ में किसी ने सर्वथा उचित ही कहा है 'नेम से नित व्यायाम कीजिए, दीर्घ जीवन का सुधारस पीजिए'। 7

– आयूषी भटनागर  
कक्षा 7वीं डी  
जेसीज पब्लिक स्कूल  
रुद्रपुर, उत्तराखण्ड



## श्रेष्ठ साहित्य बनाए मन को तंदुरुस्त

गीता के अभ्यास की अपेक्षा फुटबॉल खेलने के द्वारा तुम स्वर्ग के अधिक निकट पहुँच जाओगे। तुम्हारी कलाई और भुजाएँ अधिक मजबूत होने पर तुम गीता को अधिक अच्छी तरह समझ सकोगे।' स्पष्ट है कि खेलों से मनुष्य का चरित्र ऊँचा उठता है।



मनुष्य के लिए सबसे बड़ा धन उसका अच्छा स्वास्थ्य है। यदि मनुष्य स्वस्थ है, तब उसका जीवन आनंद से भरपूर होगा। यदि उसका शरीर स्वस्थ नहीं है, तब चाहे उसके पास कितना भी धन क्यों न हो, उसके लिए बेकार है और ऐसे व्यक्ति का जीवन व्यर्थ का बोझ बन जाता है। मनुष्य पूर्ण रूप से तभी स्वस्थ माना जाता है, जब वह तन और मन दोनों से स्वस्थ हो। अतः मनुष्य के जीवन का मुख्य लक्ष्य यह होना चाहिए कि आखिर वह कैसे स्वस्थ रहे ताकि उसका जीवन आनंद से भरपूर रहे।

**अच्छे स्वास्थ्य के अपेक्षित कार्यक्रम :** मानव शरीर एक मशीन की तरह होता है और इसके विभिन्न अंग मशीन के कल-पुर्जों की तरह होते हैं। जिस प्रकार से मशीन को यदि लंबे समय तक उपयोग में लाया जाए या उसका समय-समय पर ठीक प्रकार से रख-रखाव न किया जाए तो वह खराब हो जाती है। ठीक उसी प्रकार यदि हमारे शरीर की कसरत, व्यायाम आदि लंबे समय तक न हो तो वह भी अस्वस्थ हो जाता है। इसके अतिरिक्त यदि शरीर का रख-रखाव अच्छे भोजन द्वारा न किया जाए, तब भी वह अस्वस्थ हो जाता है। अतः अच्छे स्वास्थ्य के लिए तन व मन – दोनों का व्यायाम अपेक्षित है। साथ ही पौष्टिक भोजन भी। तन के व्यायाम के लिए चाहिए – खेल कूद, योगासन आदि। मन के व्यायाम के लिए अपेक्षित है – अच्छे साहित्य का पठन-पाठन और सत्संगति। अच्छे विचारों और भावों के संपर्क में रहने से मन का व्यायाम होता है।

**व्यायाम व खेल :** शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है – शरीर को निरोग और सुदृढ़ बनाना। जब शरीर में कोई बीमारी नहीं होती तो वह ठीक अपने स्वाभाविक स्वरूप में होता है। इसके लिए नित्य व्यायाम करना आवश्यक है। व्यायाम करने के अनेक प्रकार हो सकते हैं। लंबी सैर, योग-आसन, उछल-कूद, विभिन्न खेल खेलना। व्यायाम करने के अनेक ढंग हैं। कबड्डी, खो-खो, हॉकी, फुटबॉल, क्रिकेट, बैडमिंटन, टेबल टेनिस आदि मान्यता-प्राप्त खेल हैं। कुश्ती, जूडो-कराटे, मलखंभ, तैराकी अन्य प्रकार के खेल हैं। कुछ खेल गली-मोहल्लों में खेले जाते हैं, जैसे लुका-छिपी, पिट्टू बनाना आदि। ये सब खेल शरीर को क्रियाशील रखने के ही प्रकार हैं। प्रायः लड़कियाँ रस्सी कूदना जैसे व्यायाम में रुचि लेती हैं।

उपर्युक्त शारीरिक क्रियाओं से शरीर के सभी मल दूर हो जाते हैं। पसीना निकलता है। खून का दौरा तीव्र होता है। त्वचा के सभी बंद रंध्र खुल जाते हैं। शरीर हल्का प्रतीत होने लगता है। उसमें रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है। खेलों का दूसरा लाभ यह है कि ये मन को रमाते हैं। खिलाड़ी खेल के मैदान में खेलते हुए शेष दुनिया के तनावों को भूल जाते हैं। उनका ध्यान फुटबॉल, गेंद या खेल में लीन रहता है। संसार के चक्करों को भूलने में उन्हें गहरा आनंद मिलता है।

खेलों की महिमा का वर्णन करते हुए स्वामी विवेकानंद कहा करते थे – 'मेरे नवयुवक मित्रों ! बलवान बनो। तुमको मेरी यही सलाह है। गीता के अभ्यास की अपेक्षा फुटबॉल खेलने के द्वारा तुम स्वर्ग के अधिक निकट पहुँच जाओगे। तुम्हारी कलाई और भुजाएँ अधिक मजबूत होने पर तुम गीता को अधिक अच्छी तरह समझ सकोगे।' स्पष्ट है कि खेलों से मनुष्य का चरित्र ऊँचा उठता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा निवास करती है। स्वस्थ व्यक्ति ही दुनिया से अन्याय, शोषण और अधर्म को हटा सकता है।

महापुरुषों के जीवन पर दृष्टि डालें। जिन्होंने समाज में बड़े-बड़े परिवर्तन किए, वे स्वयं बलवान व्यक्ति थे। स्वामी विवेकानंद, दयानंद, रामतीर्थ, महाराणा प्रताप, शिवाजी, भगवान कृष्ण, पुरुषोत्तम राम, युधिष्ठिर, अर्जुन सभी शक्तिशाली महापुरुष थे। वे किसी न किसी प्रकार की शारीरिक विद्या में अग्रणी थे। इसी कारण वे यशस्वी बन सके। बीमार व्यक्ति तो स्वयं ही अपने ऊपर बोझ होता है।

**मानसिक स्वास्थ्य और व्यायाम :** मन को स्वस्थ रखने का आशय है – अपने प्रेम, उत्साह, करुणा आदि भावों को स्वाभाविक बनाए रखना। उन्हें घृणा, द्वेष या निंदा में न फंसने देना। इसके लिए सत्साहित्य पढ़ना चाहिए। महापुरुषों की जीवनियाँ पढ़नी चाहिए। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने पर मन भी अपने स्वाभाविक रूप से बना रहता है। अतः शारीरिक व्यायाम मन को शक्ति प्रदान करते हैं।

**स्वस्थ व्यक्ति से स्वस्थ समाज :** जिस समाज के व्यक्ति स्वस्थ होते हैं, वह समाज भी स्वस्थ बनता है। ऐसा समाज बुराइयों से लड़ पाता है, अन्याय का विरोध कर पाता है। ऐसा समाज ही प्रेम और करुणा का परिचय दे पाता है। यही कारण है कि अस्वस्थ शरीर वाले नगरीय समाज में चोरी और गुण्डागर्दी की घटनाएँ अधिक होती हैं। गांव के स्वस्थ लोग गांव घुसे शत्रुओं का एकजुट होकर मुकाबला करते हैं। □

– गौरव कुमार सिंह  
कक्षा : 9वीं ए  
लक्ष्मण पब्लिक स्कूल  
हौजखास एंक्लेव, नई दिल्ली

## अति स्पर्धा भी दुःखदायक

छोटे से बच्चे से पूछें तो आज की चिंताग्रस्त जीवन की झलक आसानी से दिखाई दे जाती है। सुबह उठते ही बच्चों को चिंता दिखाई देती है स्कूल की। मेरा गृह-कार्य पूरा हुआ कि नहीं। पुस्तक ठीक से रख दी गई है या नहीं। ढेरों सवालों के साथ उनके मन की स्थिति साफ दिखाई दे जाती है।

प्राचीन समय में ऋषि-मुनियों की आयु भारत में सैकड़ों वर्ष होती थी। इसके पीछे मुख्य कारण स्वस्थ रहना ही था। लेकिन आधुनिक समय में यह घट कर केवल 60 वर्ष तक ही औसतन सीमित रह गई है। यही औसतन आयु अनुपात स्त्री-पुरुष में भी देखा गया है। इसके पीछे वैसे तो बहुत से कारण हैं लेकिन मुख्य कारण मानव की दिनचर्या है।

तो शुरू करते हैं आधुनिक आपा-धापी से, जो मानव को घुन की तरह खाए जा रही है। क्योंकि आधुनिक मनुष्य अपना औसतन समय व्यावसायिक क्रियाओं में व्यतीत करता है। यह आर्थिक रूप से तो सही है लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से नहीं। सुबह की शुरुआत ही ऐसी होती है। देर से उठना व सारे कार्य जल्दी-जल्दी में करना। फिर उपलब्ध साधन के द्वारा कार्यालय पहुंचना। दिनभर काम, साथ में चाय, फिर चाय, दोपहर का भोजन न लेना। रात देर से घर में आना। रात्रि भोजन देर रात से लेकर सो जाना। हम इसी चक्कर में बंध कर रह गए हैं।

हम चाहे किसी आयु वर्ग से संबंध रखते हों, एक नजर प्राचीन दिनचर्या पर डालते हैं। हमारे पूर्वज सुबह सूर्योदय से पहले उठते थे। व्यायाम इत्यादि के पश्चात् पूजा-पाठ करते व सुबह का भोजन करते थे। भोजन को भी पूरे रसास्वादन से ग्रहण करने के बाद अपने कार्य पर जाते थे। वह दोपहर का भोजन साथ ले जाते थे। भोजन खाकर थोड़ा सा आराम करते थे। सांध्य के समय वापस आकर भजन-पूजन के पश्चात् रात्रि भोजन करते व जल्दी सोने चले जाते थे। सुबह का नाश्ता हल्का (यानि ठीक-ठीक) लेते व दोपहर का भोजन अधिक व रात्रि का हल्का तथा सोने से कई घंटे पहले। यही है उनकी दिनचर्या से जुड़ा लम्बी आयु का राज।

आज की पीढ़ी वैसे तो कुछ ज्यादा ही चिंताग्रस्त दिखाई देती है। हम छोटे से बच्चे से पूछें तो आज की चिंताग्रस्त जीवन की झलक आसानी से दिखाई दे जाती है। सुबह उठते ही बच्चों को चिंता दिखाई देती है स्कूल की। मेरा गृह-कार्य पूरा हुआ कि नहीं। पुस्तक ठीक से रख दी गई है या नहीं। ढेरों सवालों के साथ उनके मन की स्थिति साफ दिखाई दे जाती है। जो तनाव की लकीरें उनके माथे पर होती हैं, वे ही लकीरें उनकी आयु को भी कम कर देती हैं। विद्यालय का काम वैसे भी थका देने वाला व तनाव से भरा होता है। माता-पिता को भी जब बच्चों का गृह कार्य करवाना होता है तो वे भी तनाव में आ जाते हैं। बेचारे बच्चों का क्या हाल होता होगा ? बच्चों को नींद में भी गृह कार्य व विद्यालय के सपने आते हैं। अल्पायु से इतना तनाव है तो बड़े होकर क्या होगा, यह बड़ी चिंता का विषय है।

युवा वर्ग पर दृष्टिपात करने पर उसकी चिंता का पता चलता है कि वह प्रतिस्पर्धा के युग में सबसे प्रभावित वर्ग है। इसका असर उनकी सेहत पर होता है। दिन के आठ-आठ घंटे अध्ययन में बिताना वह भी बिना दिनचर्या को ठीक रखे। इसका मुख्य कारण आज की स्पर्धा है। क्योंकि बिना कड़ी मेहनत उन्हें अपना भविष्य सुरक्षित नजर नहीं आता। उस चिंता का सीधा असर सेहत व आयु के कम होने के रूप में प्रकट होता है।

तीनों आयु वर्ग के व्यक्ति इससे बचने के लिए मादक पदार्थों की गोद में जा रहे हैं, जिससे उनकी सेहत व आयुसीमा पूरी तरह प्रभावित हो रही है। कच्ची उम्र के बच्चे तो नशे की आदत की वजह से और भी बहुत से बुरे कार्यों की ओर प्रभावित हो जाते हैं व अपने जीवन को नर्क बना लेते हैं। मासूम युवा वर्ग अपनी सेहत से पूरी तरह बेपरवाह है। उन्हें पता ही नहीं की वे मादक पदार्थों से दोस्ती करके अपने जीवन को दौंव पर लगाते हैं क्योंकि हमारे पूर्वजों ने ठीक ही कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया'। लेकिन यदि हम व्यवहार में देखें तो ये सच्चाई भी है। क्योंकि किसी कम्पनी के मालिक से जब पूछा गया कि आपके पास अपार धन-संपत्ति है। आप बड़े सुख-चैन से सोते होंगे तो उन्होंने बताया कि मैं इस दुनिया का सबसे दुःखी व्यक्ति हूँ क्योंकि मैं बीमार हूँ। मुझे नींद नहीं आती, मैं कोई भी स्वादिष्ट भोजन बिना डॉक्टर की सलाह के खा नहीं सकता। मुझे सोने से पहले दवाई व उठने के बाद दवाई लेनी पड़ती है। आप बताए 'मैं सुखी हूँ या दुःखी'।

कुछ इसी तरह के विचार थे उनके। इससे हमें पुरानी कहावत बिल्कुल सटीक लगती है। पैसों से सेहत का ज़्यादा संबंध नहीं है। अगर सेहत की देख-भाल करें तो आसानी से अपनी आयु को बढ़ाया जा सकता है। पुराने इतिहास को ही उठाने से पता चलता है कि कुछ हमारे पूर्वजों को तो इच्छा मृत्यु का वरदान प्राप्त था। इसके पीछे ब्रह्मचर्य जैसा अस्त्र काम कर रहा था। आज की फैशन भरी जिन्दगी में ब्रह्मचर्य जैसे शब्द तो केवल शब्द-कोष तक ही सीमित रह गए हैं। बताया गया है कि ब्रह्मचर्य सम्मेलन के कारण ही शिकागो के सर्वधर्म सम्मेलन में सभी धर्मगुरु स्वामी विवेकानंद के अनुयायी हो गए थे।

स्वस्थ न रहने का मुख्य कारण आज के युग में भोजन में मिलावट व स्वाद युक्त भोजन मिल रहा है, अतः वह हमें फायदा कम, नुकसान ज़्यादा पहुँचा रहा है। लोग स्वस्थ रहने के लिए शाकाहारी भोजन को अपना रहे हैं, परंतु आज के समय में इस भोजन में बहुत बड़ी समस्या है। जैसे सभी सब्जियाँ कीटनाशकयुक्त हैं। कुछ लालची लोग तो आज फल तथा सब्जियों को रासायनिक चीजें इस्तेमाल करके जल्दी से जल्द पकाते हैं। यहाँ तक की संपूर्ण आहार शुद्ध समझे जाने वाला दूध भी पशुओं के पेट से सस्ते व सेहत के लिए हानिकारक टीकों द्वारा निकाला जा रहे हैं। मिलावट का दौर अपनी चमर सीमा पर है। आज चाहते हुए भी स्वस्थ रहना असंभव बन गया है। लोग बहुत सी बीमारियों से पीड़ित हैं।

वनों के कटाव व अत्यधिक संसाधनों के इस्तेमाल के कारण पर्यावरण भी पूरी तरह दूषित हो गया है, चाहे वह किसी भी स्तर पर हो। जल, स्थल, वायु व जैवमण्डल पूरी तरह दूषित दिखाई देता है। फिर सेहतमंद रहने के लिए क्या उपाय करें ? इसके लिए हमें अपनी मन शक्ति को मज़बूत करना होगा। हमें प्राचीन औषधि व मानव में शक्ति का संचार करने वाले योग को अपनाना होगा। गुरु पांतजलि के योग द्वारा पुरातन काल से मानव ने आरोग्य व आयुष्मान बन कर दिखाया है। हमें प्राचीन सूत्र अपना कर ही स्वस्थ भारत का निर्माण करना होगा। आज भी बड़े-बड़े योगी अपनी औषधि से लोगों का इलाज करते हैं।

व्यापारी लोगों को भी अपने निजी हितों को त्याग कर शुद्ध चीजें अपने ग्राहकों को देने की कसम खानी होगी। योग के साथ-साथ वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाना होगा। शरीर में प्रोटीन व विटामिन की उचित मात्रा का संतुलन रखना होगा। ध्यान लगाकर धीरे-धीरे तनाव मुक्त रहने की कोशिश करनी होगी। 'अर्थ बहुत कुछ है, परंतु सब कुछ नहीं'।

इस बात को ध्यान में रखकर हम समय का सदुपयोग करते हुए अपने आपको स्वस्थ बनाएँ। जिससे दूसरा व्यक्ति भी प्रेरित होकर इस कड़ी का हिस्सा बन सके।<sup>1</sup>

— प्रवीण यादव

कक्षा : 10वीं जी

एस. एन. सिद्धेश्वर सी. सै. पब्लिक स्कूल

सैक्टर 9 ए, गुड़गाँव, हरियाणा

## प्रत्येक व्यक्ति चाहता है सौन्दर्य

**यदि हमारा मस्तिष्क स्वाध्याय संस्कार आदि से शुद्ध तथा पवित्र है तो वह फौरन आज्ञा देता है तुम दूसरे की वस्तु मत उठाओ और हाथ उसको उठाने से इन्कार करेंगे।  
इस कारण मस्तिष्क को पवित्र तथा शुद्ध करना आवश्यक है।**

प्रकृति की ओर से हमारे स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिए बहुत से प्रबंध किए गए हैं। यदि हम उनसे पूरा-पूरा लाभ उठाते रहें तो स्वास्थ्य में वृद्धि होती रहती है। इसलिए प्राकृतिक उपायों के गूढ रहस्यों का हमें पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए ताकि ज्यादा से ज्यादा लाभ उनसे उठाया जा सके।

**शरीर की रचना :** मनुष्य के शरीर की तुलना एक बड़ी पेचीदा मशीन से की जा सकती है। जिस प्रकार मशीन बहुत से कल-पुर्जा से मिलकर बनती है और काम करती है, उसी प्रकार हमारा शरीर भिन्न-भिन्न अंगों के समूह से बना है। यदि कोई अंग किसी प्रकार खराब हो जाए, अथवा अपना काम करना छोड़ दे तो हमारे शरीर की सारी मशीन बिगड़ जाती है। जिस प्रकार मशीन को सुगमता से चलाने के लिए, उसे बहुत दिनों तक काम करने के योग्य बनाए रखने के लिए उसके हर एक कल-पुर्जे को साफ करना आवश्यक है, उसी तरह यदि हम अपने शरीर रूपी मशीन को ठीक रखना चाहें, उसे सौ वर्ष की आयु तक काम में लाना चाहें तो हमें उसके अंग-प्रत्यंग को साफ और ठीक करना चाहिए।

आयुर्वेद के ऋषि ने कहा है कि 'धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का सबसे प्रधान और महत्त्वपूर्ण मूल उत्तम स्वास्थ्य है। रोग इस स्वास्थ्य तथा जीवन और कल्याण के भी नाशक हैं। अतः सदा शरीर को स्वस्थ रखना हमारा प्रमुख उद्देश्य होना ही चाहिए।'

आर्य समाज के नियमों में भी शारीरिक उन्नति को प्रमुख स्थान दिया गया है। 'संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है, अर्थात् शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना।' निर्बल, रोगी शरीर भला आत्मा और समाज की उन्नति क्या करेगा? उपनिषद् में भी कहा गया है 'नायमात्मा बलहीनेन लभय'।

प्रायः मनुष्य के शरीर समान दिखते हुए भी कुछ अपनी विशेषताएँ तथा विचित्रताएँ लिए हुए होते हैं। सबकी प्रकृति, स्वभाव और आवश्यकताएँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं। अतः सबके लिए कोई एक स्थिर नियम या लक्षण नहीं बनाया जा सकता। परंतु साधारणतया स्वास्थ्य के लक्षण परीक्षा आप ही कर सकते हैं। जैसे :

- सब दोष – वातपित्त कफादि सम अवस्था – स्वाभाविक या प्राकृतिक अवस्था में हो।
- पाचन शक्ति भी स्वाभाविक हो और समान रहे अर्थात् यथा समय भूख लगे। ऐसा न हो कि एक दिन तो इतनी भूख लगे कि कितना भी भोजन करें, भूख शांत ही न हो, फिर कई दिनों तक भूख गायब हो जाए।
- शरीर में सब धातुएँ— रक्त, मास, मेद, वीर्य आदि समावस्था व उचित अनुपात में रहें। कोई अधिक या न्यून न हो।
- मल-मूत्र सरलता से बिना किसी कष्ट के आते रहें। इनके निकालने के लिए विशेष प्रयत्न या औषधि आदि का सेवन न करना पड़े। नियत समय पर अर्थात् प्रातःकाल शौच आदि आते रहें।
- शरीर की सभी क्रियाएँ, चेष्टाएँ भी स्वयमेव होती रहें। काम करने में थकावट आदि नहीं होनी चाहिए।

**सुंदर स्वास्थ्य :** सौंदर्य के प्रति मनुष्य का स्वाभाविक आकर्षण है। प्रत्येक व्यक्ति सौंदर्य चाहता है। 'सत्यम् शिवम् सुन्दरम्' की कल्पना हमारी अंतर कामना है। इसलिए मनुष्य स्वभावतः अपने सम्पर्क में आने वाली प्रत्येक वस्तु को सुंदर चाहता है। इसी इच्छा के परिणामस्वरूप मनुष्य छोटी से छोटी वस्तु को उत्तरोत्तर सुंदर बनाता चला जाता है। बाजार से मिलने वाली रात-दिन के काम-काज की वस्तुओं को ही ले लीजिए। जो नमूना अधिक सुंदर होता है, वही टिक पाता है। इस संघर्ष में सौंदर्य की वृद्धि होती चली जाती है। एक जैसी वस्तुओं को व्यक्ति सुंदर सजी हुई दुकान से लेना ही पसंद करता है। अच्छी पैकिंग की वस्तु के लिए हम ज्यादा दाम देने के लिए तैयार हो जाते हैं। यह सब क्यों? केवल इसलिए नहीं कि हम सौंदर्य से प्रेम करते हैं, अपितु सुंदर वस्तु को प्राप्त कर प्रसन्न होते हैं।

शरीर के सभी सौंदर्य के लिए आनुपातिक विकास के अतिरिक्त एक और चीज की आवश्यकता है। वह है शरीर की उचित अवस्थिति। इसका मतलब यह है कि शरीर कहीं झुका, निकला हुआ या कुबड़ा तो नहीं है। आगे झुकी हुई छाती या पीछे को गिरते हुए से अंग, ये सब बातें बड़ी भद्दी मालूम होती हैं। इस तरह शरीर का ढांचा बिगड़ने के दो कारण हैं। प्रथम, शरीर की

उचित अवस्थिति बनाने वाली कोमल पेशियाँ हैं। यदि योगाभ्यास के अभाव के कारण ये मांसपेशियाँ शिथिल पड़ गई हैं तो शरीर को वे ठीक सीधी अवस्था में स्थित नहीं रख सकती हैं। दूसरा कारण दो उर्वस्थियों में से एक के मुण्ड पर श्रेणीवक्र के आगे या पीछे की ओर झुक कर रखा हुआ होना होता है।

सभी प्राणी अपनी शारीरिक परिधि में सीमित हैं। मनुष्य शरीर में जो विभिन्नताएँ पाई जाती हैं, वे एक निश्चित सीमा में हैं। सामान्यतः पुरुष की ऊँचाई 5 फुट 8 इंच मानी जाती है, स्त्री की 5 फुट 5 इंच। सबसे छोटा वामन 18 इंच और दैत्य 9 फुट आधा इंच का नापा गया है। भारतीय पहलवानों में कीकड़सिंह दानवाकार माना जाता है। उसका सीना 80 इंच था। सामान्य व्यस्क पुरुष का भार 1 मन 35 सेर, स्त्री का भार 1 मन 30 सेर माना गया है। जानवर और जन्तिसन की मृत्यु क्रमशः 152 और 169 वर्ष में हुई थी।

**शरीर की बनावट :** मनुष्य का शरीर कई भागों में विभाजित किया जा सकता है। प्रत्येक विभाग कई अंगों से बना है। इन विभागों को संस्थान कहते हैं। जिस प्रकार शरीर के कुछ अंग मिलकर शरीर के पोषण का कार्य करते हैं, अर्थात् जिन अंगों द्वारा भोजन पचता है तथा शरीर के आवश्यक पदार्थ ग्रहण किए जाते हैं, उस विभाग को पोषण संस्थान कहते हैं। वैसे ही दूसरे संस्थान हैं। शरीर निम्नलिखित विभागों में विभाजित है :

**आधार संस्थान :** यदि हमारे शरीर के कोमल अंगों जैसे खाल, मांस, त्वचा इत्यादि को गला कर काट कर शरीर से निकाल दें तो केवल हड्डियों का ढांचा मात्र रह जाएगा। यह ढांचा बहुत सी हड्डियों के द्वारा बना है। इस ढांचे को अस्थिपंजर भी कहते हैं।

**प्रेरक संस्थान :** मांस शरीर के प्रत्येक भाग में रहता है और इसी के सहारे से शरीर में भिन्न-भिन्न प्रकार की गतियाँ हुआ करती हैं। चलना-फिरना, हाथ हिलाना तथा खाना-पीना, ये सब काम मांस ही के द्वारा होते हैं। मांस की वृद्धि व्यायाम इत्यादि करने से होती है। यदि इन से काम न लिया जाए तो ये क्षीण हो जाते हैं।

**वात संस्थान :** यह शरीर का एक प्रधान संस्थान है, क्योंकि इसका प्रधान अंग मस्तिष्क ही सारे शरीर पर शासन करता है। मस्तिष्क एक पंचदर अंग है। इसके मुख्य दो भाग हैं, सेरिब और सैरीबैलम। यदि हमारा मस्तिष्क स्वाध्याय संस्कार आदि से शुद्ध तथा पवित्र है तो वह फौरन आज्ञा देता है तुम दूसरे की वस्तु मत उठाओ। और हाथ उसको उठाने से इन्कार करेंगे। इस कारण मस्तिष्क को पवित्र तथा शुद्ध करना आवश्यक है।

**मूत्र वाहक संस्थान :** इनका मुख्य काम मूत्र बनाने का है। यह शरीर में एक दाहिने ओर एक बाएँ ओर बारहवीं पसली के पीछे रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर होते हैं। हर एक गुरदे की लम्बाई चार इंच, चौड़ाई दो इंच और ऊँचाई एक इंच होती है।

**श्वासोच्छ्वास संस्थान :** एक बार वायु नाक में से होकर फेफड़ों के भीतर प्रवेश करती है। यह उच्छ्वास या अंतःश्वसन है अथवा साँस भीतर प्रवेश करना है। फिर वायु नासिका से बाहर निकलती है। इसको प्रश्वास, बहिःश्वसन या साँस का बाहर निकलना कहते हैं। एक एक श्वास भीतर ले जाने तथा बाहर निकालने से एक श्वास क्रम पूरा होता है। एक प्रौढ़ मनुष्य एक मिनट में 18 बार साँस लेता है। किसी किसी रोग में जैसे निमोनिया में श्वास बहुत जल्दी-जल्दी चलने लगती है। यहाँ तक कि एक मिनट में 60-70 बार चलती है।

**रक्त और रक्तवाहक संस्थान :** जब हमारे शरीर में किसी प्रकार की चोट लगती है और खाल छिल जाती है, उस स्थान से जो लाल पदार्थ निकलता है, उसे रक्त कहते हैं। रक्त के द्वारा हमारे समस्त शरीर का पोषण होता है। इसका स्वाद कुछ कुछ नमकीन होता है। शरीर से निकलने के पश्चात् रक्त पतला नहीं रहता बल्कि शीघ्र जम जाता है।

**पोषण संस्थान :** इस संस्थान द्वारा मनुष्य भोजन को ग्रहण करके और उसके गुणकारक पदार्थों को लेकर शेष बेकार भाग को मल के रूप में त्याग देता है। इस संस्थान के ये भाग हैं :

- मुँह तथा उसके अंदर के दाँत, जीभ और लार।
- मुँह और पेट की बीच की नली, जिसको अन्न प्रणाली भी कहते हैं।
- आमाशय अर्थात् मेदा।
- छोटी व बड़ी आंत।
- यकृत (जिगर) पैनक्रियास क्लोम।
- मलद्वार अथवा एनेस।

यह पोषण संस्थान का पहला भाग है। इसके सारे भाग पोषण संस्थान में काम नहीं करते। केवल दाँत, जीभ और लाल ग्रन्थियाँ ही काम में आती हैं। □

– प्रियांशी शर्मा  
कक्षा : 12वीं ए  
जैन गर्ल्स सी. सै. स्कूल  
धर्मपुरा, दिल्ली

## स्वच्छता है जीने की राह

**दांतों का मुख्य कार्य भोजन को काटना, चबाना और उसे बारीक करना है। दांतों की सहायता से ही भोजन ग्रहण करने योग्य बनता है। दांतों के खराब हो जाने पर भोजन को ठीक प्रकार से चबाया नहीं जा सकता है। बिना चबाया गया भोजन शरीर में अनेक रोग उत्पन्न कर देता है। कब्ज, मंदाग्नि, पेचिश आदि अनेक रोग इसी कारण होते हैं।**

निरोगी व्यक्ति को स्वस्थ समझ लेना स्वास्थ्य की संकुचित एवं सीमित विचारधारा है। वर्तमान में स्वास्थ्य का व्यापक दृष्टिकोण ही स्वीकार किया गया है। आधुनिक विचारक स्वास्थ्य के अंतर्गत बच्चे का लालन पालन, पौष्टिक भोजन, वृद्धि एवं विकास, रोगों की निवारण शक्ति का विकास, शारीरिक देखभाल करने का ज्ञान, वातावरण की स्वच्छता, मनोरंजन, विश्राम एवं कार्य, मानसिक संतुलन आदि को सम्मिलित करते हैं।

**व्यक्तिगत स्वच्छता :** व्यक्तिगत स्वच्छता स्वास्थ्य की आधारशिला है। जो व्यक्ति अपने शरीर की स्वच्छता पर ध्यान देता है, उसका स्वास्थ्य उत्तम रहता है। मानव के पास दुनिया की सबसे बहुमूल्य वस्तु उसका शरीर होता है। किसी वस्तु के खराब हो जाने पर उसे बदला जा सकता है, परंतु शरीर के खराब होने पर उसे नहीं बदल सकते हैं। शरीर के ऊपर आंख, नाक, कान मुंह, हाथ, पैर आदि अनेक अंग होते हैं। ये सभी अंग अनमोल हैं। थोड़ी सी असावधानी से ये अंग खराब हो सकते हैं तथा मानव को जीवन भर पछताना पड़ सकता है।

**आंखों की देखभाल :** आंखें हमारे शरीर का सबसे कोमल एवं महत्वपूर्ण अंग हैं। आंखें शरीर की खिड़किया हैं, जिसके द्वारा हम संसार को देखते और ज्ञान प्राप्त करते हैं। आंखों के माध्यम से ही रूप रंग, प्रकाश व अंधकार का ज्ञान होता है। आंखों के बिना यह संसार अंधकारमय है। अतः ईश्वर द्वारा प्रदत्त इस अमूल्य उपहार की रक्षा करना परम् कर्तव्य है। इनकी स्वच्छता एवं सुरक्षा के लिए निम्नलिखित कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए।

- अंधेरी जगह में बैठकर नहीं पढ़ना चाहिए, न ही अन्य कोई कार्य करना चाहिए।
- निरंतर लम्बी अवधि तक पढ़ना या बारीक काम नहीं करना चाहिए।
- चलती हुई बस अथवा रेलगाड़ी में नहीं पढ़ना चाहिए। चलती हुई बस में आंखों की नजर हिलती रहती है, इससे आंखों पर जोर पड़ता है।

**नाक की स्वच्छता :** नाक की स्वच्छता जरूरी है क्योंकि वह हमारी श्वसन क्रिया में महत्वपूर्ण कार्य करती है। नाक की सुरक्षा व सफाई के लिए निम्नलिखित कुछ बिन्दुओं को ध्यान में रखना चाहिए।

- नाक में उंगली नहीं डालनी चाहिए। उंगली के साथ नाक में अंदर कीटाणु जाने का भय रहता है। कीटाणु शरीर में अनेक प्रकार के रोग फैला सकते हैं।
- नजला तथा जुकाम होने पर तुरंत इलाज कराना चाहिए।
- नाक में कभी-कभी शुद्ध सरसों के तेल की बूंदें डालनी चाहिए।
- प्रातःकाल नियमित रूप से भली प्रकार नाक साफ करनी चाहिए।

**कानों की स्वच्छता :** सुनने की प्रक्रिया को उत्तम बनाए रखने के लिए कानों की स्वच्छता आवश्यक है। कान की दीवारों के अंदर से एक मोम जैसा पदार्थ बाहर निकलता है, इस पदार्थ के कारण कान में धूल आदि विजातीय पदार्थों का प्रवेश संभव नहीं हो पाता। यह पदार्थ मैल के रूप में कान के अंदर एकत्र हो जाता है, इस मैल को साफ करना अनिवार्य है, अन्यथा कान खराब हो जाते हैं और व्यक्ति की श्रवण शक्ति भी कम हो सकती है। हमें कानों की सफाई एवं उनकी सुरक्षा के लिए निम्नलिखित कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए :



- कान के अंदर कोई भी नुकीली वस्तु नहीं डालनी चाहिए। इससे कान की झिल्ली कटने का भय रहता है।
- कान में सरसों का तेल गुनगुना करके डालकर रुई से फुरहरी से समय-समय पर मैल साफ करते रहना चाहिए।
- कान में खुजली, फुंसी या अन्य प्रकार तकलीफ होने पर डॉक्टर को दिखाना चाहिए।
- कान से पीप बहने पर *Baric Sprit* का प्रयोग करना चाहिए।

**दांतों की स्वच्छता :** हमारे दांतों का मुख्य कार्य भोजन को काटना, चबाना और उसे बारीक करना है। दांतों की सहायता से ही भोजन ग्रहण करने योग्य बनता है। दांतों के खराब हो जाने पर भोजन को ठीक प्रकार से चबाया नहीं जा सकता है। बिना चबाया गया भोजन शरीर में अनेक रोग उत्पन्न कर देता है। कब्ज, मंदाग्नि, पेचिश आदि अनेक रोग इसी कारण होते हैं। दांतों की सुरक्षा एवं सफाई के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।

- दांतों को जितनी बार प्रयोग में लाएं, उतनी ही बार उन्हें अच्छी तरह से साफ करें।
- प्रातःकाल स्नान करने से पूर्व दांतों को ब्रुश अथवा दांतुन से भली-भांति साफ करना चाहिए।

**बालों की स्वच्छता :** बालों को स्वच्छ रखना अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। बालों में गंदगी से जूं भी पड़ जाती है और सिर में दाद, खुजली आदि रोग भी उत्पन्न हो सकते हैं। बालों की सफाई एवं सुरक्षा के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है :

- बालों को धोने के लिए अच्छे साबुन अथवा शैम्पू का प्रयोग करना चाहिए। रीठे का पानी, बेसन, दही, आंवला पानी, नींबू पानी, मुलतानी मिट्टी का उपयोग भी किया जा सकता है।
- नहाने के बाद बालों को तौलिये से रगड़ कर पोंछना चाहिए। इसके पश्चात् तेल डालकर कंधी करना बालों के लिए हितकर है।
- बालों को रुखेपन से बचाने के लिए सरसों, आंवला, शिकाकाई, नारियल तेल से चमकदार एवं चिकना बनाया जा सकता है।

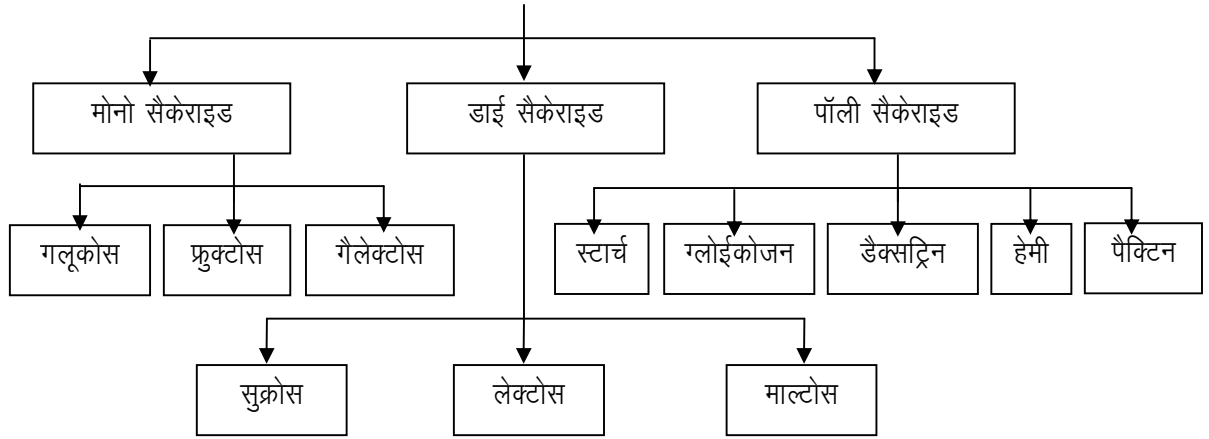
**नाखुनों की स्वच्छता :** नाखुनों की सफाई व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। नाखुनों के बढ़ जाने पर उनमें मैल भर जाता है। यदि गंदगी को साफ नहीं किया जाए तो वह हमारे भोजन के साथ हमारे पेट में जा कर रोग पैदा कर देती है। नाखुनों की नियमित सफाई एवं उनकी सुरक्षा के लिए निम्नलिखित कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- नाखुनों को सप्ताह में एक बार अवश्य काटना चाहिए।
- नाखुनों के बीच मैल को प्रतिदिन निकालना चाहिए।
- नाखुनों में कभी-कभी तेल भी लगाना चाहिए।
- नाखुनों को दांत से काटना बुरी आदत है।

**त्वचा की स्वच्छता :** त्वचा में छोटे-छोटे अनेक रोम छिद्र होते हैं। इन छिद्रों से पसीना बाहर आता है तथा पसीने के साथ बहुत सी गंदगी शरीर से बाहर निकलती है। इस गंदगी को साफ करने के लिए त्वचा को साफ करना जरूरी है। त्वचा हमारे शरीर की मांसपेशियों तथा कोमल अंगों की रक्षा करती है।

**पौष्टिक तत्व :**

**कार्बोहाइड्रेट्स :** कार्बोहाइड्रेट्स कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन का एक कार्बन यौगिक है। यह पोषक तत्व चावल, गेहूं, मक्का, जौ, आलू, शलजम, अखरोट, गाजर, मटर, अरबी, आदि से प्राप्त होता है। एक स्वस्थ व्यक्ति को 500 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स युक्त पदार्थ प्रतिदिन के भोजन में लेना आवश्यक है। इससे शरीर में ऊर्जा व शक्ति प्राप्त होती है।



मुख्य स्रोत : शक्कर, गुड़, शहद, अनाज, दालें तथा कंदमूल आदि।

**वसा :** वसा वह कार्बनिक यौगिक है जो पानी में अघुलनशील किंतु कार्बनिक घोलक जैसे क्लोरोफार्म, एल्कोहल, वैन्जीन आदि में सरलता से घुल जाते हैं। ये छूने पर चिकनाई का अनुभव देते हैं। वसा के कारण शरीर की गर्मी नष्ट नहीं होती है। चर्बी को बनाने में वसा सहायक होती है। शरीर में सुडौल वसा के ही कारण आती है। वसा शरीर के कोमल अंगों को क्षतिग्रस्त होने से बचाती है।

**प्रोटीन :** भोजन में उपस्थित तत्वों में से प्रोटीन एक महत्वपूर्ण तत्व है। अधिकता की दृष्टि से शरीर में जल के पश्चात् दूसरा महत्वपूर्ण तत्व प्रोटीन ही है। मनुष्य के शरीर में लगभग 1/5 भाग प्रोटीन का होता है। प्रोटीन की कमी से क्वाशिओरकोर, सूखा रोग, मरास्मिक क्वाशिओरकोर आदि रोग उत्पन्न होने की संभावना अधिक रहती है। यह अनाज, दालें, तिलहन, सूखे मेवे, दूध, दही, पनीर छेना, खोआ, अंडा और मांस आदि में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

**खनिज लवण :** खनिज लवण के अंतर्गत मुख्य रूप से कैल्शियम फास्फोरस, लोहा, आयोडीन, तांबा, गंधक, मैग्नीशियम आदि पदार्थ आते हैं। अधिकांश खनिज लवण दूध, दही, पनीर, अंडे, हरी पत्तेदार सब्जियां, मछली, प्याज, टमाटर, गेहूं तथा फलों से प्राप्त किया जाता है। समुद्री पानी तथा खानों में नमक प्राप्त होता है। लवणों में जीवन क्रियाएं नियमित रूप से होती हैं। भिन्न-भिन्न लवण अलग-अलग उतकों के लिए आवश्यक हैं। मैग्नीशियम तथा मुलायम उतकों में पोटेशियम मिलता है।

स्वस्थ रहना तथा कहलाना हर किसी के वश की बात नहीं है। कई व्यक्ति अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं कर सकते और अन्य व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक तत्व ग्रहण नहीं कर सकते। एक आम व्यक्ति समयानुसार भोजन तो करता ही है परंतु वह भोजन पेट भरने के लिए ही करता है। उस भोजन में पौष्टिक तत्व, समयानुकूल भोजन का आयोजन नहीं होता है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर में सभी प्रकार की स्वच्छता का रखना अत्यंत आवश्यक है। स्वास्थ्य में उन सभी बातों पर प्रभाव पड़ता है जिसके अंतर्गत शारीरिक स्वच्छता, मानसिक स्वच्छता, सामाजिक कल्याण, पौष्टिक भोजन, रोग निदान, प्राकृतिक चिकित्सा आदि स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

– गीता चालिया

कक्षा : 10वीं

योगी श्री मकड़ीनाथ बालिका शिक्षण संस्थान

राजस्थान

## खूब पीएँ पानी बनी रहे जवानी

शराब, अफीम आदि मादक पदार्थों का सेवन करने वाले स्वयं अपने स्वास्थ्य से खिलवाड़ करते हैं। ऐसे लोग पहले तो आग में हाथ डाल देते हैं, परंतु जब माँस झुलस जाता है तो डॉक्टरों के पास उपचार के लिए भागते हैं। धूम्रपान फेफड़ों को हानि पहुँचाता है, शराब रक्त को दूषित कर देती है और अफीम शरीर के अँग-अँग को शिथिल।

जब तक किसी मनुष्य की साँस चलती है, वह जीवित कहलाता है। स्वस्थ व्यक्ति उसे ही कहते हैं जिसके शरीर का विकास उसकी आयु के अनुसार ठीक प्रकार से तो हो ही, वह प्रकृति के हर रूप का सामना ठीक प्रकार से कर सके, जीवन के हर दायित्व को बढ़िया ढंग से निभा सके और उसका शरीर दैव अथवा मानवीय असावधानी जनित रोगों एवं आपादाओं का सामना करते हुए उनसे हार न माने। ऐसा प्राणी ही स्वस्थ प्राणी है और यह अवस्था बिना प्रयास के नहीं आती। जीवित रहने के लिए मनुष्य को जिन तीन पदार्थों की सबसे अधिक आवश्यकता होती है, वे हैं—वायु, जल तथा भोजन। ये तीनों उसे किस रूप में मिलते हैं, इस पर उसका स्वास्थ्य निर्भर करता है।

वायु शरीर के लिए सबसे ज़रूरी है। इसलिए प्रकृति ने इसे सर्वव्यापी बनाया है और यह हमें बिना किसी प्रयत्न के ही मिल जाती है। वायु में ऑक्सीजन गैस होती है, जो फेफड़ों में पहुँचकर रक्त को शुद्ध करती है तथा आवश्यक ऊष्मा भी उत्पन्न करती है। जो वायु साँस द्वारा हम बाहर निकालते हैं, वह विषैली होती है। यदि यह विषैली हवा तुरंत इधर-उधर फैल जाए तो हमारा जीवन संकट में पड़ सकता है। शुद्ध वायु प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हमारे मकान हवादार हों। खिड़कियाँ और रोशनदान हमेशा खुले रखे जाएँ। सोते समय मुँह कदापि न ढक कर सोएँ। खुले में सोना, प्रातःकाल उठकर नियमपूर्वक सैर को जाना, व्यायाम करना और खेलना उत्तम स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है।

हमारे लिए दूसरा महत्वपूर्ण पदार्थ जल है। हवा के बिना मनुष्य कुछ क्षणों तक ही जीवित रह सकता है। जल न मिलने के कारण कुछ ही दिनों में उसकी मृत्यु हो सकती है। हवा की भाँति ईश्वर ने जल भी हमें खूब मात्रा में दिया है। भोजन के तत्वों को घोलने के लिए और विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर में पानी का होना बहुत आवश्यक है। सामान्य व्यक्ति के लिए दिन में आठ-दस गिलास पानी पीना ज़रूरी है। ग्रीष्म ऋतु में तो और भी अधिक पानी पीना पड़ता है। उत्तम स्वास्थ्य के लिए पीने का पानी स्वच्छ होना आवश्यक है। संसार में अधिकतर रोग गंदे पानी से फैलते हैं।

हवा और पानी के पश्चात् भोजन हमारी तीसरी बड़ी आवश्यकता है। हमारे शरीर को स्नायु बनाने वाले, गर्मी देने वाले, चर्बी बढ़ाने वाले, क्षार देने वाले और मल निकालने वाले द्रव्यों की आवश्यकता होती है। अतः वही भोजन पूर्ण समझा जाता है जो उपयुक्त क्रियाएँ करने में सहायता करता है। ऐसे भोजन को ही संतुलित भोजन कहते हैं।

हमें क्या खाना चाहिए, इसके साथ-साथ हमारे लिए यह जानना भी ज़रूरी है कि कितना खाना चाहिए और कब खाना चाहिए। आवश्यकता से अधिक खा लेने से संतुलित भोजन भी असंतुलित बन जाता है। सच तो यह है कि खाना उतना ही खाया जाए जिसे पेट पचा सके। भूख से कम खाना और चबा-चबा कर खाना स्वस्थ रहने का सुनहरा नियम है।

शराब, अफीम आदि मादक पदार्थों का सेवन करने वाले स्वयं अपने स्वास्थ्य से खिलवाड़ करते हैं। ऐसे लोग पहले तो आग में हाथ डाल देते हैं, परंतु जब मांस झुलस जाता है तो डॉक्टरों के पास उपचार के लिए भागते हैं। धूम्रपान फेफड़ों को हानि पहुँचाता है, शराब रक्त को दूषित कर देती है और अफीम शरीर के अँग-अँग को शिथिल। अतः स्वस्थ रहने के लिए मादक पदार्थों से बचना बहुत ज़रूरी है। ऐसा करने से अनेक रोगों से काफी हद तक बचा जा सकता है।

अतः हम इसी परिणाम पर पहुँचे हैं कि सुखी जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य आवश्यक है और उत्तम स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है—सादा एवं संतुलित भोजन, शारीरिक श्रम, प्रातः, सायं की सैर, खुले स्थान पर हल्का व्यायाम और मादक पदार्थों से परहेज़। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है।<sup>1</sup>

– मेधा शर्मा  
कक्षा : 6ठी  
अग्रसेन पब्लिक स्कूल  
कुरुक्षेत्र, हरियाणा

## बिना स्वास्थ्य के जीवन बोझ

*स्वस्थ रहने के लिए हमें मदिरापान जैसी सामाजिक बुराइयों को दूर करना चाहिए। मदिरापान करने से कभी-कभी लोग अपने शरीर और मस्तिष्क का नियंत्रण खो देते हैं। इसलिए इससे दूर रहना चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए हमें एक दिन में तीन बार भोजन लेना चाहिए।*

स्वास्थ्य ही जीवन है – यह तो हम सब जानते ही हैं। इसी के अनुसार हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए। क्योंकि बिना स्वास्थ्य के हमारा ज्यादा से ज्यादा धन भी व्यर्थ है। अगर हम स्वस्थ होंगे तो भोजन का आनंद ले सकते हैं, घूम सकते हैं। कुछ भी कर सकते हैं, मगर बिना अच्छे स्वास्थ्य के हम कुछ नहीं कर सकते। यदि स्वास्थ्य सही नहीं होगा तो जीवन बोझ बन जाएगा।

स्वस्थ रहने के लिए हमें सबसे पहले रोज सुबह जल्दी उठकर शौच आदि करना चाहिए और उसके बाद कुछ व्यायाम और योगा करना चाहिए। हमें रोज सुबह हल्का नाश्ता करना चाहिए जैसे कि दूध और ब्रेड या चपाती। हमें हमेशा यही कोशिश करनी चाहिए कि हम जिस भी वातावरण में रहें, वह स्वच्छ हो। इसके लिए हमें कभी भी धूम्रपान और मदिरा का सेवन नहीं करना चाहिए। ये चीजें हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होती हैं। इसलिए हमें इनसे हमेशा दूर ही रहना चाहिए।

हमने कई बार यह सुना है कि 'जल्दी सोना, जल्दी उठना मनुष्य को स्वस्थ, धनवान और बुद्धिमान बनाता है'। हमें रोज उठकर शौच आदि करके घूमने जाना चाहिए। यह पूरे दिन फुर्तीला और तरोताजा रखता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें हमेशा साफ सफाई से रहना चाहिए। भगवान ने हमें दो हाथ और दो पैर काम करने के लिए और मस्तिष्क सोचने के लिए दिया है। इसलिए हमें अपने हाथों से काम लेना चाहिए। इस प्रकार हम अपने आपको और अपने चारों ओर के स्थान को साफ बना सकते हैं। इसमें प्रतिदिन नहाना, कपड़े धोना, नाखून काटना, बाल बनाना, दांतों को साफ रखना आदि शामिल हैं।

स्वस्थ रहने के लिए हमें मदिरापान जैसी सामाजिक बुराइयों को दूर करना चाहिए। मदिरापान से कभी-कभी लोग अपने शरीर और मस्तिष्क का नियंत्रण खो देते हैं। इसलिए इससे दूर रहना चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए हमें एक दिन में तीन बार भोजन लेना चाहिए। सबसे पहले नाश्ते में थोड़ा दूध और कुछ हल्का लेना चाहिए। दोपहर में दाल, चावल और रात में रोटी, सब्जी लेनी चाहिए।

गांधी जी ने कहा था 'भोजन स्वाद के लिए नहीं, स्वास्थ्य के लिए करना चाहिए', इसलिए हमें यह ध्यान में रखना चाहिए कि हमारे भोजन में पोषक तत्व संतुलित मात्रा में हों। इन पोषक तत्वों में कार्बोहाइड्रेट्स, वसा, प्रोटीन, मिनरल, विटामिन और रेशेयुक्त आहार शामिल हैं। इनमें से कार्बोहाइड्रेट्स, वसा और प्रोटीन प्रमुख हैं। कार्बोहाइड्रेट्स दैनिक जीवन के कार्यकलापों के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए आलू, चावल, गेहूं, दूध आदि। वसायुक्त पदार्थ कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन के स्थान पर दोगुनी ऊर्जा प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए मक्खन, पनीर, वनस्पति तेल, मांस-मछली आदि।

प्रोटीन शरीर की वृद्धि, कोशिकाओं और ऊतकों की मरम्मत और सुरक्षा में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त ये शरीर को संक्रमण से सुरक्षा भी प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए मांस, अण्डे, दूध आदि। यदि हम नियमित रूप से ऐसे ही भोजन लें तो हम स्वस्थ रहेंगे और स्वस्थ रहने के लिए यह भी जरूरी है कि हम फल और हरी सब्जियां खाते रहें। क्योंकि फल खाने से हमें ताकत मिलती है और हरी सब्जियां खाने से हमारी आंखें स्वस्थ रहती हैं। हमें नियमित ही ऐसा भोजन लेना चाहिए और स्वस्थ बने रहना चाहिए। 7

– उशांषी पाण्डेय

कक्षा : 6टी

सेक्रेड हार्ट स्कूल

हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखण्ड

## व्यायाम के विभिन्न आयाम

लड़कियां अंतरराष्ट्रीय मॉडलों को देखकर अपना आहार नियंत्रित कर 'स्लिम' बन रही हैं। यह अच्छा भी है और बुरा भी। हाल ही में सुनने में आया कि एक लड़की ने दुबली-पतली बनने के लिए इस प्रकार खाने-पीने से नाता तोड़ दिया कि बेचारी ईश्वर को प्यारी हो गई।

सुबह-सुबह अलार्म की घंटी बजते ही मां की सुरीली आवाज सुनाई देती है "बेटा, उठ जाओ ! मॉर्निंग वॉक पर जाना है"। पहले एक घंटा वॉक करो फिर आधा घंटा प्राणायाम। जय हो रामदेव बाबा की। ऐसा ही कुछ होता है मेरी सुबह की शुरुआत। बोलना बेकार है कि यह सब मुझे बिल्कुल पंसद नहीं। सुबह-सुबह उठकर पसीना बहाना भला किसे पंसद होगा ?

परंतु स्वस्थ रहने के लिए कसरत तो करनी ही पड़ती है। महाकवि कालिदास जी ने कहा है कि 'शरीर माद्यं खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् संसार में कर्तव्य पालन के लिए पहला साधन शरीर है। इसलिए अगर हम अपने शरीर का ही ध्यान नहीं रखेंगे तो राष्ट्र निर्माण, जन-कल्याण आदि के विषय में सोच भी कैसे सकते हैं ?

सुश्रुत संहिता में स्वस्थ शरीर के लक्षण इस प्रकार बताए हैं - "जिसमें वात, पित्त और कफ समान रूप से कार्य कर रहे हों, पाचन-शक्ति ठीक हो, रस आदि धातु एवं मलों की क्रिया सम हो और आत्मा, इन्द्रियां तथा मन प्रसन्न हो, उसी को स्वस्थ कहते हैं।"

आजकल बच्चों पर दूरदर्शन का प्रभाव बढ़ता जा रहा है। अंग्रेजी में एक उक्ति है - 'काऊच पौटेटो' अर्थात् वे व्यक्ति जो दिन-भर टी.वी. के सामने भैंस की तरह पड़े रहते हैं एवं आंखों के साथ-साथ पेट पर भी अत्याचार करते हैं, पौष्टिक आहार के बिना शरीर कितनी हद तक यह सब अत्याचार सहेंगा भला ? मार्किन युक्तराष्ट्र के एक देश में अधिकतर बच्चे मोटापे का शिकार हैं जो केवल 'जंक फूड' एवं ठंडा पेय पीने के कारण हैं। इसीलिए आजकल ज्यादातर बच्चों की आंखों पर काले-काले, मोटे-मोटे चश्में नजर आते हैं। खेल-कूद के अभाव के कारण शरीर का भी वजन बढ़ता ही जा रहा है।

युवा पीढ़ी के विषय में बोलने जाऊं तो यहां पर बात कुछ और होगी। उन पर फिल्मों का खास असर होता है। अतः जॉन अब्राहम के डोले-शोले देखकर आजकल हर युवा, खासकर कॉलेज में पढ़ने वाले युवा, जिम जाकर अपने को सुडौल बनाने में लगे हुए हैं। लड़कियां अंतरराष्ट्रीय मॉडलों को देखकर अपना आहार नियंत्रित कर 'स्लिम' बन रही हैं। यह अच्छा भी है और बुरा भी। हाल ही में सुनने में आया कि एक लड़की ने दुबली-पतली बनने के लिए इस प्रकार खाने-पीने से नाता तोड़ दिया कि बेचारी ईश्वर को प्यारी हो गई।

बच्चों और युवा के अलावा भी बहुत कम लोग हैं जो आज स्वस्थ हैं। कैसे रहेंगे भला ? आज चारों ओर जहां देखो वहीं पर प्रदूषण दिखता है। उसने तो मानो नाक में दम ही कर दिया हो। पेड़ काटे जा रहे हैं, कारखाने बढ़ रहे हैं। ऐसे में आदमी सांस ले भी तो फेफड़ों में दूषित, जहरीली हवा ही जाएगी न ?

स्वस्थ होना केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, मानसिक रूप से भी जरूरी है। मन में तनाव लिए आदमी कोई भी कार्य ठीक से नहीं कर सकता। आपसी खिंटपिट ही एक दिन दंगे का प्रकार ले लेती है। आज आदमी बहुत बीमार है। पर इस बीमारी का क्या इलाज है ?

शास्त्रों से ज्ञात होता है - ऋषि मुनि जन सौ-डेढ़ सौ सालों तक जीवित रहते थे। वे एक मिनट में सवा, पाव सांस लेते थे। सुनकर आश्चर्य होता है न ? आम आदमी एक मिनट में मुश्किल से कम से कम छः सांस ले पाते हैं। यह केवल 'प्राणायाम' से संभव होता था।

सचमुच प्राणायाम, योग-व्यायाम से शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ता है एवं खाना-पीना हजम होकर शरीर पुष्ट बनता है। मन में शांति आती है, संयम बढ़ता है तथा शरीर काफी हद तक रोगमुक्त होता है। यह अत्यंत सहज है एवं किसी भी उम्र के लोग इसे आजमा सकते हैं। जैसे – अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका, भ्रामरी, वाह्य आदि।

लेकिन व्यायाम यहीं तक सीमित नहीं है। व्यायाम करने के अनेक प्रकार हैं। दंड-बैठक लगाना, कुश्ती लड़ना, दौड़ लगाना, घुड़सवारी करना, तैराकी करना, मुद्गर घुमाना, गेंद खेलना, कबड्डी, आदि। सभी व्यायाम सभी लोगों के लिए उपयोगी नहीं हो सकते। बच्चों के लिए दौड़-भाग वाले खेलकूद उपयोगी हैं, तो नवयुवक खेलों द्वारा अपने शरीर को पुष्ट कर सकते हैं। दिमागी कार्य करने वालों के लिए प्रातः तथा सायं भ्रमण करना लाभदायक है। अंग्रेजी खेलों में अच्छे और प्रसिद्ध खेल हैं –क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, पोलो, टेनिस आदि। ये सभी व्यायाम के सुंदर साधन हैं। नाचने, रस्सी कूदने, चक्की चलाने या सरल योगासन करने से स्त्रियों का शरीर स्वस्थ रहता है।

आजकल दफतरों में काम करने वाले लोगों में देखा जा रहा है कि जो ज्यादातर कम्प्यूटर पर बैठे-बैठे काम करते हैं, उनकी पीठ एवं कमर में दर्द है। यह तभी ठीक हो सकता है जब वे व्यायाम करेंगे। आहार के प्रति भी हमें खास ध्यान रखना चाहिए। भले ही सेव-पूरी, पानी-पूरी, चाट आदि हमारी जिह्वा को प्यारी लगे, हमारे शरीर के लिए ये बिल्कुल अनुपयोगी हैं। पिज्जा, बर्गर, लजान्या आदि खाते समय कोई नहीं सोचता कि शारीरिक पुष्टि को नजरंदाज किया जा रहा है। यह सब लिखते हुए मेरे दिल पर भी छुरी कांटे चुभ रहे हैं परंतु सच तो कड़वा ही होता है न।

प्रत्येक मनुष्य की इच्छा होती है कि वह सुख एवं सम्मान के साथ सौ वर्ष तक जीए। यह तभी संभव है जब वह तन एवं मन से स्वस्थ रहेगा। इसीलिए आवश्यक है व्यायाम। १

– अन्न दास  
कक्षा : 11वीं बी  
श्रीमती सैद्दाबेन श्रौफ ज्ञान धाम स्कूल  
वापी, गुजरात

## संतुलित आहार भगाए विकार

**शारीरिक रसायन का भीतर संतुलन बनाए रखना स्वास्थ्य की प्रथम आवश्यकता है।  
हमारा यह शरीर करोड़ों कोशिकाओं से मिलकर बना है, जिन्हें स्वस्थ रहने के लिए सही  
तरह से ऑक्सीजन व पोषण मिलना निहायत ज़रूरी है।**

उत्तम स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ शारीरिक समस्या अथवा रोगों से मुक्ति नहीं बल्कि, सम्पूर्णता से है। जहाँ शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य अपनी चरम सीमा पर विद्यमान हों। यह वास्तव में ऐसी मुक्त अवस्था है, जहाँ सभी प्रकार के दुःख व रोगों के बंधन खुल जाते हैं। यह शरीर और मन के उच्चतर स्तर पर कार्य करने की अवस्था है जहाँ शरीर के भीतर संपूर्ण अँग सुचारू रूप से अपने कार्य को संपादित करते हैं। जहाँ कोई कमजोरी, सुस्ती अथवा समस्या नहीं है और मन तनावमुक्त, आंतरिक शांति, सुख और निर्मलता की उच्चतम स्थिति की ओर अग्रसर होता है। एक व्यक्ति जिसे रोग नहीं हैं, कोई ज़रूरी नहीं वह 'परफेक्ट हेल्थ' का धनी है। यह ऐसी अवस्था है जहाँ जीवन शक्ति अथवा रोग प्रतिरोधक क्षमता इतनी सुदृढ़ हो कि कोई भी बीमारी अथवा दुःख के निकट आने की आशंका न रहे।

एक मजबूत, निर्मल शरीर में शुद्ध व समता में स्थित मन का वास ही स्वास्थ्य की असली परिभाषा है। स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है शुद्ध रक्त जो विजातीय द्रव्यों से मुक्त हों, और शुद्ध मन जो सभी विकारों जैसे राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इत्यादि से मुक्त है।

दीर्घायु व प्रकाश से योग अथवा मिलन व जरा अथवा दुःख और रोग से मुक्ति तभी सम्भव है जब मन व शरीर को शुद्ध करने में सिद्धि प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयत्न किया जाए। शुद्ध शरीर का मतलब केवल बाहरी स्नान व खुशबूदार पाउडर या इत्र इत्यादि का प्रयोग नहीं बल्कि आंतरिक अँगों की शुद्धि से है।

**आंतरिक सामंजस्य व संतुलन :** शरीर के आंतरिक अँगों का मिल-जुल कर संगठित कार्य करने की क्षमता को शारीरिक स्वास्थ्य और इसके विपरीत अवस्था को रोग कहेंगे। शारीरिक रसायन का भीतर संतुलन बनाए रखना स्वास्थ्य की प्रथम आवश्यकता है। हमारा यह शरीर करोड़ों कोशिकाओं से मिलकर बना है, जिन्हें स्वस्थ रहने के लिए सही तरह से ऑक्सीजन व पोषण मिलना निहायत ज़रूरी है।

**रोगों के मूल कारण :** शरीर का कोई भी कार्य उचित तरीके से सम्पादित नहीं हो सकता जब तक कि मानसिक अवस्था में सामंजस्य न हो, संतुलन के विपरीत में विक्षिप्तता बनी रहेगी। इंसान एक मनुपुत्र कहा गया क्योंकि वह अपने ही मन का पुतला है। जो वह मन में सोचता है वैसा ही शरीर पर उसका प्रभाव पड़ता है। कहावत है 'जैसा अन्न वैसा मन और जैसा मन वैसा तन'।

सभी प्रकार के मानसिक उद्वेग, विकार विनाशकारी होते हैं। इन सबमें प्रमुख है राग और द्वेष। बाकी सभी इनकी ही संतान हैं। राग से मोह, ममता, लगाव फिर आगे इनसे प्रत्यक्ष होता है अहंकार, काम वासना, खोने का भय और चिंता। द्वेष से उत्पन्न होती है घृणा, मत्सर्य या इर्ष्या, जलन, क्रोध और फिर पश्चाताप। ये भावनात्मक विकार शरीर के लिए बहुत क्षतिकारक व विध्वंसक होते हैं। क्रोध सबसे ज़्यादा ध्वंसक, उष्णित गर्म प्रधान आवेग है।

**कुपोषण :** न्यूट्रीशन या पोषक तत्व कोशिकाओं के सामान्य स्वस्थ अवस्था व उत्तकों के विकास और 'रिपेयर' कार्य को संपन्न करने के लिए अति आवश्यक पदार्थ है। इसकी कमी सारी परेशानियों की जड़ है।

डिफेक्टिड मैटाबोलिस्म या असंतुलित भोजन और अप्राकृतिक आहार, प्रोसेस्ड, जंक फूड्स व प्राकृतिक आहार की कमी इत्यादि से कुपोषण की संभावना बढ़ती है। मानव शरीर को पोषण और स्वास्थ्य तभी मिलता है जब अंदर डाला गया आहार का पाचन परिपाक व अवशोषण सही ढंग से सम्पादित हो। आहार में पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा जो पचाने में आसान हो, स्वास्थ्य की आधारशिला है। जहाँ रोगों के अनेक कारण हैं, वहीं उनके निवारण भी हैं।

**स्वास्थ्य की देखभाल :** साफ, सफाई का ध्यान रखना स्वास्थ्य की देखभाल के अंतर्गत ही आता है। स्वास्थ्य के मार्ग पर आगे बढ़ने व रोग मुक्ति के लिए यह अत्यंत आवश्यक है। मनुष्य की दिनचर्या सुबह की सैर से शुरू होनी चाहिए, जहाँ लम्बी गहरी श्वास भरने वाले व्यायाम का अभ्यास खुले वायुमंडल में हो। योगासन प्राणायाम का अभ्यास शरीर की आंतरिक शुद्धि व पेट



साफ रखने के लिए अति उपयोगी हैं, क्योंकि ये कब्ज को तोड़कर मांसपेशियों व नाड़ियों की रुकावटें दूर करते हुए शरीर तंत्र को स्वस्थ व साफ रखने में मदद करते हैं। प्रतिदिन का स्नान त्वचा की सफाई के लिए आवश्यक है क्योंकि वह रोग कम छिद्रों को खोलकर टॉक्सीन बाहर फेंकने में मदद करता है।

शारीरिक अवयवों, विशेषकर दाँत, जीभ, आँखों व नाखूनों की सफाई का प्रमुख स्थान है। अपने शरीर के साथ आसपास के वातावरण को भी स्वच्छ रखें। भोजन की सफाई व ताज़गीपन का विशेष ख्याल रखना चाहिए।

**संतुलित आहार :** 'आहार ही औषधि है' संतुलित आहार ही हमें रोग, कमजोरी, कुपोषण, दवाइयों और अस्पताल के चक्करों से बचा सकता है। आहार का महत्वपूर्ण पक्ष उसकी सही संतुलन अवस्था है। स्वास्थ्य व आहार की सही संतुलित अवस्था नहीं होने से जीवन नीरस हो जाता है। हमारे अंदर की मशीनरी को कार्यरत होने के लिए आहार में सभी पोषक तत्वों का सामंजस्य होना ज़रूरी है।

सही आहार कार्यक्रम क्या होना चाहिए ? इसका जवाब प्रत्येक व्यक्ति के वर्तमान शारीरिक श्रम व स्वास्थ्य दशा के अनुसार अलग-अलग हो सकता है। सामान्यतया दिन में तीन बार भोजन लेना चाहिए। मौसम का ताज़ा किसी एक प्रकार का फल भरपेट नाश्ते में बहुत अच्छा है। क्योंकि फल सुबह के समय एक टॉनिक की तरह है। रात्रि विश्राम के समय शरीर में एकत्रित विजातीय द्रव्य और गर्मी को दूर करने में ताज़े फल सहयोगी हैं। दिन की शुरुआत ताज़गी व हल्केपन से हो तो उत्तम है।

दोपहर के भोजन में ताज़ी सब्जियों जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, पत्तागोभी, पालक इत्यादि और अंकुरित अन्न तथा मेवे का प्रयोग अच्छा है। सलाद की अधिकतम मात्रा हमेशा पुष्टिदायक होती है। अंत में कहूंगी कि एक सुंदर स्वास्थ्य वह दर्पण है जिसमें एक सुंदर, आकर्षक, क्रियात्मक और अभिलाषावादी व्यक्तित्व को देखा जा सकता है। मेरा यह कहना पूर्ण रूप से उचित है कि 'एक स्वस्थ व्यक्ति ही प्रसिद्धि को प्राप्त कर सकता है और सबके आकर्षण का केन्द्र बन सकता है। □

— मेघना अग्रवाल

कक्षा : 9वीं बी

लीलावती विद्या मंदिर सी. सै. स्कूल

शक्ति नगर, दिल्ली

## ज्यादा दवाइयां भी दे नए रोग

मनुष्य ने अनेक चिकित्सा पद्धतियों की खोज की है। मनुष्य अपने कार्यों को सही ढंग से नहीं करके चिकित्सा पद्धतियों पर अधिक निर्भर रहता है। मनुष्य ने रोगों को खुद ही पैदा किया है, उसी ने अपने लिए अस्वस्थता के कारणों को पैदा किया है। दवाएँ मनुष्य के लिए स्वास्थ्यकारी होने के साथ-साथ हानिकारक भी हैं। मनुष्य ने प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियों का तिरस्कार किया है जो हमारे लिए हानिकारक नहीं है लेकिन आजकल की चिकित्सा पद्धतियाँ अधिक खतरनाक हैं।

दवाओं को निर्माण ईश्वर व प्रकृति ने नहीं किया है, दवाओं का निर्माण तो मनुष्य ने किया है। ईश्वर या प्रकृति ने मनुष्य को दवाओं के साथ पैदा नहीं किया। दवाओं की आवश्यकता अस्वस्थ होने पर पड़ी। स्वाभाविक जीवन जीने वाले पशुओं, कीट-पतंगों को देखो, इन्होंने कोई अस्पताल नहीं खोले परंतु ये मनुष्य से अधिक स्वस्थ हैं, इसका मतलब है, दवाएँ व रोग मनुष्य ने ही पैदा किए हैं।

मनुष्य के पास सभी सुख सुविधाएँ हैं जैसे स्वादिष्ट भोजन, कपड़े आदि लेकिन मनुष्य फिर स्वस्थ नहीं रहता। मनुष्य के पास वरदान रूप में अनेक वस्तुएँ हैं। उसके लिए सबसे बड़ा वरदान स्वास्थ्य है। मनुष्य स्वस्थ रहेगा तभी वह कार्य कर सकेगा। गहराई से देखे तो स्वास्थ्य व निरोगिता ही सबसे बड़ा सुख है। तभी तो कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया'। मनुष्य ने बड़े-बड़े अस्पताल व दवाएँ बनाई हैं, लेकिन फिर भी वह स्वस्थ नहीं रहता। दवाएँ अगर एक रोग को ठीक करती हैं तो अनेक रोगों को पैदा भी करती हैं। मनुष्य ने ही रोगों व दवाओं को पैदा किया है, पशुओं को देखें तो वे मनुष्य से अधिक स्वस्थ हैं। मनुष्य के लिए स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा वरदान है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए प्रातःकाल भ्रमण करना चाहिए और सूरज उगने से पहले नित्य कर्मों को कर लेना चाहिए। मनुष्य स्वस्थ रहकर ही अपने कार्य कर सकेगा। मनुष्य के लिए स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा वरदान है।

अस्वस्थता के बहुत से कारण हैं। जैसे पर्यावरण का प्रदूषित होना, जल का प्रदूषित होना आदि। मनुष्य ने ही पर्यावरण प्रदूषण, जल प्रदूषण आदि को पैदा किया है। हम अपने नित्य कार्यों को सही समय पर नहीं करके अस्वस्थ होने का कारण बनते हैं। मनुष्य ने दवाओं का निर्माण किया है जो रोगों को मिटाने के साथ-साथ अनेक रोगों को पैदा करती हैं। इसी कारण से मनुष्य अस्वस्थ रहता है।

मनुष्य ने अनेक चिकित्सा पद्धतियों की खोज की है, वह अपने कार्यों को सही ढंग से नहीं करके चिकित्सा पद्धतियों पर अधिक निर्भर रहता है। मनुष्य ने रोगों को खुद ही पैदा किया है, उसी ने अपने लिए अस्वस्थता के कारणों को पैदा किया है। दवाएँ मनुष्य के लिए स्वास्थ्यकारी होने के साथ-साथ हानिकारक भी हैं। मनुष्य ने प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियों का तिरस्कार किया है जो हमारे लिए हानिकारक नहीं है लेकिन आजकल की चिकित्सा पद्धतियाँ अधिक खतरनाक हैं।

बीमार मनुष्य के लिए अनेक सुख होने के बाद भी नहीं होने के समान हैं। दवाओं की क्रिया जटिल व बहुत दूरगामी है। वह एक रोग मिटाने के साथ दस रोगों को पैदा करती है। कैंसर व एड्स जैसी अनेक असाध्य बीमारियों को दवाएँ ही पैदा करती हैं। मनुष्य प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करके अपने-आप को बड़ा समझता है, लेकिन वह नहीं जानता कि वह ऐसा करके अनेक बीमारियों को पैदा कर रहा है। यदि देखा जाए तो दवाएँ रोगों को उत्पन्न करती हैं न कि खत्म करती हैं, यही कारण है कि मनुष्य आज अस्वस्थ अधिक रहता है। प्रदूषण आदि भी अस्वस्थता का प्रमुख कारण है।

स्वस्थ रहने के लिए हमें पौष्टिक भोजन करना चाहिए। प्रातःकाल भ्रमण पर जाना अमृत के समान लाभकारी है। मनुष्य को सूर्य उगने से पहले अपने नित कर्मों को पूरा कर लेना चाहिए। स्वस्थ मनुष्य के लिए 24 घंटों में से 6-7 घंटे सोना आवश्यक है। दिन में सोना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए अपने कार्य सही ढंग से करने चाहिए। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए अपनी दिनचर्या को ठीक रखना चाहिए। शरीर के साथ-साथ मन का स्वस्थ रहना भी आवश्यक है। मन में बुरे विचार नहीं आने चाहिए। मन में तनाव होने से हृदय रोग आदि हो सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वायु, पौष्टिक भोजन, नियमित स्नान करना चाहिए।

हमें पेड़ों को काटने से बचना चाहिए, वायु को स्वच्छ रखना चाहिए व धुआँ निकलने वाले वाहनों का उपयोग कम से कम करना चाहिए। जल को गंदगी से बचना चाहिए, कारखानों के गंदे जल को स्वच्छ जल में गिरने से बचना चाहिए। पॉलिथिन की थैलियों को इधर-उधर नहीं फेंकना चाहिए, थैलियों को नष्ट कर देना चाहिए और इनका प्रयोग कम-से-कम करना चाहिए व कपड़ों की थैलियों का उपयोग करना चाहिए। मनुष्य अपने कार्य नियमित रूप से करेगा तो वह स्वस्थ रहेगा। हमें छोटी-छोटी बीमारियों से बचने के लिए दवाओं का सेवन नहीं करना चाहिए। हमें नई-नई चिकित्सा पद्धतियों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए।

मनुष्य ने प्रकृति के नियमों का उल्लंघन किया है और रोगों को बढ़ावा दिया है, यही कारण है कि मनुष्य ने नित्य नई-नई बीमारियों को जन्म दिया है। आज मनुष्य के पास सिर्फ एक ही काम रह गया है, सोना और खाना जो अस्वस्थता का सबसे बड़ा कारण है। मनुष्य ने अनेक रोगों को बढ़ावा दिया है। दवाएँ अनेक रोगों को बढ़ा रही हैं। आजकल अनेक चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हैं। प्राचीनतम चिकित्सा पद्धतियाँ कम हानिकारक हैं। सिद्ध योग, यूनानी, होम्योपैथी आदि पद्धतियों का तिरस्कार और एलोपैथी को अपना गया है। स्वस्थ रहने का सही उपाय प्रकृति के नियमों का परिपालन है। एलोपैथी को अपनाना ही रोगों का बससे बड़ा कारण है। इसको अपनाना मनुष्य के लिए पछतावे का कारण है। अतः यह कहा जा सकता है कि हमें ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़े।<sup>1</sup>

— हर्षुन बैदिल

कक्षा : 9वीं

सत्यम् पब्लिक स्कूल

हिण्डौन सिटी, करौली, राजस्थान

## नींद स्वास्थ्य की सहचरी

गहरी और शांत निद्रा स्वास्थ्य की सहचरी है और संतोष से तृप्त है। उसको समय पर निद्रा आए बिना नहीं रहती, नींद से शरीर की थकावट दूर हो जाती है, मस्तिष्क स्वस्थ होता है, चेतना आती है। महाकवि प्रसाद जी 'निद्रा' को अत्यंत प्यारी वस्तु मानते हुए लिखते हैं कि 'घोर दुःख के समय में भी मनुष्य को यही सुख प्रदान करती है'।

जीवन की सार्थकता स्वस्थ रहने में है। स्वस्थ रहना स्वास्थ्य-रक्षा पर निर्भर है। शरीर रक्षा ही धर्म का पहला साधन है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं, तो मन स्वस्थ नहीं रह सकता। मन स्वस्थ नहीं, तो विचार स्वस्थ नहीं होते। अतः स्वास्थ्य के अभाव में सांसारिक सुखों का भोग कहीं। किसी विद्वान व्यक्ति ने ठीक ही कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् सबसे बड़ा सुख स्वस्थ शरीर है। उर्दू में एक सूक्ति है कि 'तंदुरुस्ती हजार न्यामत' अर्थात् स्वास्थ्य हजारों अन्य अच्छे भोगों से बढ़कर है। स्वास्थ्यहीन व्यक्ति अविवेकी- विचारशून्य, आलसी, हठी, क्रोधी अर्थात् दुर्गुणों का भण्डार होता है। इसके विपरीत शरीर की स्वच्छता से सुख-मंडल दमकता है। शरीर में आत्मा निवास करती है। आत्मा परमात्मा का स्वरूप है। इस प्रकार से शरीर परमात्मा का पुण्य मंदिर है जिसे शुद्ध और स्वच्छ रखना मनुष्य का धर्म है।

स्वास्थ्य-रक्षा के लिए व्यायाम नित्य और नियमित रूप से करना चाहिए और व्यायाम उतना ही करना चाहिए जिससे किसी को भी थकावट न हो। भोजन के पश्चात् व्यायाम नहीं करना चाहिए और न ही व्यायाम के पश्चात् तुरंत भोजन करना चाहिए। अतः व्यायाम के पश्चात् रगड़-रगड़ कर स्नान करना बहुत अनिवार्य है।

प्रौष्टिक व स्वास्थ्यकर भोजन नियत समय पर और भूख लगने पर ही करना चाहिए। सादा, सुपाच्य और पौष्टिक भोजन अधिक लाभप्रद है। घी, तेल, फल, सब्जी के उपयोग से भोजन में पौष्टिकता आती है। गले-सड़े, बासी तथा अपाच्य भोजन से बचना चाहिए। अपनी शारीरिक प्रकृति और ऋतु के विरुद्ध भोजन नहीं करना चाहिए। भोजन के मध्य ठंडा जल, ताजे फल खाकर जल पीना, दही के साथ मूली और दूध के बाद मछली असंगत है।

गहरी और शांत निद्रा स्वास्थ्य की सहचरी है और संतोष से तृप्त है। उसको समय पर निद्रा आए बिना नहीं रहती, नींद से शरीर की थकावट दूर हो जाती है, मस्तिष्क स्वस्थ होता है, चेतना आती है। महाकवि प्रसाद जी 'निद्रा' को अत्यंत प्यारी वस्तु मानते हुए लिखते हैं कि 'घोर दुःख के समय में भी मनुष्य को यही सुख प्रदान करती है'। रहस्य की बात है कि स्वास्थ्य ठीक हो तो मनुष्य को कांटों पर भी नींद आ जाती है। वरना फूलों की पंखुड़ियों पर रातों काटी नहीं कटती।

स्वच्छता स्वास्थ्य-रक्षा की कुंजी है। शुद्ध और स्वच्छ वायु का सेवन आयु-वृद्धि की औषधि है। शारीरिक स्वच्छता, परिधानों की स्वच्छता, घरेलू उपकरणों की स्वच्छता, वातारण की चेष्टा आदि स्वच्छता के महत्त्वपूर्ण अंग हैं। अतः हम अपने दैनिक जीवन में स्वास्थ्य रक्षा के मूल मंत्रों को अपनाकर मायावी संसार का उपभोग कर सकते हैं और जीवन में आनंद की गंगा बहा सकते हैं। और इसके साथ-साथ 'जीवेम शरदः शतम्' की परिकल्पना को साकार कर सकते हैं।

शरीर रथ है और इन्द्रियाँ रथी। शरीर रूपी रथ पर बैठकर मनोदेव इन्द्रियों के घोड़े दौड़ाते हैं और आकाश पाताल की सैर करते हैं। यदि इसके पहिए ढीले हो जाएँ या इसकी कमानियों में दम न रहे तो जीवन-यात्रा ही दूभर हो जाएगी। वस्तुतः जीवन में स्वास्थ्य ही सब कर्मों के लिए महत्त्वपूर्ण तत्व है। अस्वस्थ व्यक्ति सांसारिक सुखों का भोग नहीं कर सकता, चाहे घर में कितने ही अच्छे व्यंजन बने हों, अस्वस्थ व्यक्ति के लिए सभी चीजें, वस्तुएँ आदि व्यर्थ हैं। वह जीवन भर इनके लिए पछतावा करता है। इसलिए किसी ने ठीक ही कहा है कि 'पहला सुख निरोगी काया'। अर्थात् सबसे बड़ा सुख स्वस्थ शरीर है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम की नितांत आवश्यकता है और जो लोग कसरत या व्यायाम नहीं करते, वे आलसी बन जाते हैं। व्यायाम करने से चुस्ती और फुर्ती आती है, पाचन शक्ति ठीक रहती है। इसके अतिरिक्त समय पर भूख लगती है, चित्त प्रसन्न रहता है। शरीर में रुधिर अधिक बनता है और काया सुडौल बन जाती है। इसलिए जिस व्यक्ति को व्यायाम करने का शौक है, वह कभी रोग का शिकार नहीं हो सकता। उसका शरीर ब्रज के समान हो जाता है। उसके हृदय में उत्साह, आत्मविश्वास तथा निडरता रहती है।

व्यायाम जीवन-रूपी वृक्ष को हरा भरा बनाने के लिए रस प्रदान करते हैं। जिस वृक्ष की जड़ मिट्टी में जितनी गहरी होगी, वह उतना ही दृढ़, दीर्घजीवी और हरा-भरा नियमित रूप से व्यायाम करने वाला होगा, उसका जीवन उतना ही सुखी और उल्लासपूर्ण होगा। व्यायाम से शरीर केवल पुष्ट ही नहीं बनता बल्कि उस व्यक्ति का मन और मस्तिष्क भी मज़बूत होते हैं।

व्यायाम करने के अनेक ढंग हैं जैसे दण्ड-बैठक लगाना, कुश्ती लड़ना आदि। सभी व्यायाम सभी लोगों के लिए उपयोगी नहीं हो सकते। बच्चों के लिए दौड़-भाग वाले खेलकूद उपयोगी हैं, तो नवयुवक खेलों द्वारा अपने शरीर को पुष्ट कर करते हैं। वृद्ध व्यक्तियों तथा दिमागी कार्य तथा अन्य कार्य करने वाले के लिए प्रातः तथा सायं भ्रमण करना लाभदायक होता है। क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, पोलो और टेनिस आदि खेल भी व्यायाम के अच्छे साधन हैं।

भारत में कुछ लोग आजीविका के लिए प्रातः से लेकर सायं तक बड़ी मेहनत करते हैं। ऐसे लोगों का स्वास्थ्य स्वयमेव ठीक रहता है, किंतु कुर्सियों पर बैठकर काम करने वाले बड़े लोगों और सारा दिन तकिए के सहारे बैठने वाले व्यापारियों का स्वास्थ्य प्रायः बिगड़ जाता है। ऐसे व्यक्तियों के लिए व्यायाम की नितांत आवश्यकता है। □

— दीपक कुमार

कक्षा : 12वीं ए

राजकीय बाल उच्च मा. विद्यालय

क्यू ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली

## संतुलित आहार एनर्जी का भंडार

*नशे का रास्ता अंधेरे का वह रास्ता है, जिस पर चलने वाले कभी उजाला नहीं पा सकते।  
नशे का सबसे पहला तत्व है मादक पदार्थ (ड्रग)। यह वह पदार्थ है जो मन और शरीर की  
भौतिक तथा रासायनिक प्रक्रियाओं पर किसी न किसी रूप में प्रभाव डालता है।*

मनुष्य एक स्वस्थ एवं सामाजिक प्राणी है। स्वस्थ रहना तो उसका जन्म सिद्ध अधिकार है। मनुष्य तभी सुखी रह सकता है, जब उसका शरीर स्वस्थ होगा। महर्षि चरक ने लिखा है 'धर्म, अर्थ, कर्म, मोक्ष इन चारों का मूल आधार स्वास्थ्य है'। यदि स्वास्थ्य ठीक नहीं हो तो जीवन जीना ही व्यर्थ है, इसलिए यह सत्य ही कहा गया है 'शरीर माद्यम् खलु धर्म साधनम्' अस्वस्थ व्यक्ति न तो अपनी शरीर का कल्याण कर सकता है, न अपने परिवार का कल्याण और न ही अपने समाज की उन्नति कर सकता है।

यह जीवन तो भगवान का दिया हुआ एक अनमोल तोहफा है। इसे व्यर्थ में गंवा कर भगवान का अपमान नहीं करना चाहिए। प्राचीन काल में यह बात सुनी जाती थी 'तंदुरुस्ती हजार नियामत'। इसलिए पहला सुख निरोगी काया कहा गया है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। स्वास्थ्य का अर्थ केवल मोटा होना नहीं होता। अनेक मोटे व्यक्ति शरीर में भारी तथा दिमाग के मोटे होते हैं। ये मनुष्य ज्ञान में भी पिछड़े होते हैं। स्वस्थ मनुष्य की बुद्धि भी ठीक रहती है।

### स्वस्थ रहने के कुछ नियम :

- **शुद्ध वायु में सांस लेना** : हमें सदैव शुद्ध वायु में सांस लेनी चाहिए। शुद्ध वायु फेफड़ों को स्वस्थ बनाती है और अशुद्ध वायु को बाहर निकाल देती है। सुबह-सुबह नित्य शौच से निवृत्त होकर सुबह की ताजा हवा लेनी चाहिए जिससे मनुष्य का शरीर रोगों से मुक्त रहता है और स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का विकास होता है।
- **पौष्टिक भोजन** : मनुष्य के जीवन में सबसे आवश्यक तत्व है पौष्टिक भोजन। आदमी को चाहिए कि वह प्रोटीनयुक्त आहार जैसे हरी सब्जियां, दूध, फल, इत्यादि का सेवन करे। क्योंकि इन सबसे शरीर की हड्डियां मजबूत बनती हैं। ताजे फलों को खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। अतः संतुलित आहार हमारे जीवन में सबसे अधिक महत्त्व रखते हैं। हमें इनका अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए।
- **व्यायाम का महत्त्व** : मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम का उचित समय प्रातःकाल तथा सायंकाल है। प्रातः शौच से निवृत्त होकर शरीर पर थोड़ी तेल की मालिश करके व्यायाम करना चाहिए। महात्मा गांधी ने अपनी आत्म-कथा में लिखा है कि वे पहले व्यायाम को व्यर्थ मानते थे, परंतु बाद में उन्होंने इसके महत्त्व को समझा और जीवन में नित्य प्रातःकाल व्यायाम के रूप में भ्रमण करते थे। व्यायाम करते समय सांस हमेशा नाक से लेनी चाहिए। व्यायाम करने से शरीर मजबूत बनता है। शरीर सुंदर तथा कांतियुक्त दिखाई देता है। व्यायाम करने से शरीर में स्फूर्ति पैदा होती है।
- **नशा स्वास्थ्य का दुश्मन** : नशे का रास्ता अंधेरे का वह रास्ता है, जिस पर चलने वाले कभी उजाला नहीं पा सकते। नशे का सबसे पहला तत्व है मादक पदार्थ (ड्रग)। यह वह पदार्थ है जो मन और शरीर की भौतिक तथा रासायनिक प्रक्रियाओं पर किसी न किसी रूप में प्रभाव डालता है। जब यही नशा यदा-कदा से बढ़कर आदत का रूप ले लेता है तो आदमी इसके बिना छटपटाहट महसूस करता है। यदि मनुष्य इसी तरह नशे के चक्रव्यूह में फंसा रहा तो एक दिन उसका स्वास्थ्य ही नहीं उसका जीवन भी समाप्त हो जाएगा। हमें जितना हो सके इन नशीली वस्तुओं से दूर रहना चाहिए। यही नशा जिंदगी को गुलाम बनाकर रहने के लिए मजबूर कर देता है। मनुष्य इसकी गुलामी में फंसकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर बैठता है। अतः हमें इससे बचना चाहिए।
- **खेल जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग** : खेल तो हमारे जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण अंग है। खेलना तो हर प्राणी के स्वभाव में होता है। मनुष्य ही नहीं, पशु-पक्षियों को भी खेलते देखा गया है। खेल यदि रुचि के अनुसार हो तो मनुष्य खाना-पीना ही भूल जाता है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए खेल से बढ़कर और कोई रामबाण औषधि नहीं है। रोगी व्यक्ति न अपना हित कर सकता है, न अपने समाज का। खेलों से शरीर स्वस्थ, मजबूत तथा शक्तिशाली बनता है। स्वामी

विवेकानंद ने अपने देश के युवकों को बलवान बने रहने की प्रेरणा दी थी। खेल खेलने से शरीर में ऊर्जा पैदा होती है। मनुष्य की पाचन शक्ति में वृद्धि होती है। खेलने से मनुष्य को भूख लगती है। इनसे मांसपेशियां मजबूत बनी रहती हैं। अतः यदि खेल को खेल की भावना से खेला जाए तो यह हर प्रकार से सहायक सिद्ध होता है।

- **आलस्य का त्याग करना** : आलस्य हमारे शरीर का शत्रु माना गया है। आलस्य हमारे जीवन को कभी नहीं आगे बढ़ने देता। यदि आलसी व्यक्ति समय पर उठेगा ही नहीं तो वह अपने शरीर को स्वस्थ कैसे बनाएगा ? आलस्य शरीर को शिथिल बना देता है। आलसी व्यक्ति के हाथ में न तो समय आता है और न ही अच्छा स्वास्थ्य। अतः हमें आलस्य का त्याग करके संपूर्ण जीवन का विकास करना चाहिए।

हमें इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य के महत्त्व को समझना चाहिए। एक स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन में उन्नति कर सकता है। हमारे जीवन में स्वास्थ्य से बढ़कर और कुछ नहीं है।

अतः हमारा यह कर्तव्य बनता है कि हम अच्छे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें। हमें अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए। चाय, कॉफी, कोको तथा नशीली वस्तुओं जैसे मेथेड्रिन, टेक्पूलाइजर, डेक्सोड्रिन, चरस, गांजा आदि छोड़कर प्रोटीन युक्त आहार लेना चाहिए। हमें खेलों के महत्त्व को समझना चाहिए तथा आलस्य को त्यागना चाहिए। हो सके तो हमें अपने क्रोध पर भी काबू पाना चाहिए। क्योंकि अधिक गुस्सा करने से शरीर में खून की कमी होती है। यदि मनुष्य इन सब बातों का ध्यान रखेगा तो उसका संपूर्ण जीवन सुखमय बन जाएगा। इससे हमारा तन और मन पूर्ण रूप से स्वस्थ रहेगा। निरोगी काया ही हमें सभी सुखों का उपयोग करवाती है। ७

— प्रीत

कक्षा : 12वीं

एस. एस. जैन गर्ल्स सी. सै. स्कूल

सिरसा (हरियाणा)

## गर्म भोजन संग ठंडा पानी करे हानि

अपनी शारीरिक प्रकृति और ऋतु के विरुद्ध भोजन नहीं करना चाहिए जैसे गर्म भोजन के साथ ठंडा जल, ताजे फल खाकर जल पीना, दही के साथ मूली, दूध के साथ मछली असंगत है। नशीले द्रव्यों के सेवन से परहेज करना चाहिए। यह स्वास्थ्य भक्षक है अर्थात् स्वास्थ्य खराब करते हैं।

जिंदगी में सबसे बड़ा सुख शरीर का सुख है। स्वास्थ्य की रक्षा अत्यावश्यक है। स्वास्थ्य रक्षा का अर्थ है शरीर की रोग, विकार, आलस्य आदि से रक्षा। मन के उद्वेग, कष्ट या चिंता से रक्षा, स्वास्थ्य से रक्षा है। शास्त्रों के अनुसार आध्यात्मिक (मन से उत्पन्न दुःख), आधिभौतिक (प्रकृति प्रदत्ता दुःख) रूपों से जीवात्मा की रक्षा, स्वास्थ्य रक्षा है। किसी महान कवि ने कहा है :

*समदोषः समातिनश्च समधातुतमक्रियः।  
प्रसन्नातोमेन्द्रिव्यमनः स्वस्थ इतिभिधीयते॥*

वस्तुतः जीवन में स्वास्थ्य ही सब कार्यों में महत्त्वपूर्ण है। अस्वस्थ व्यक्ति सांसारिक सुखों का भोग नहीं कर सकता। वह जीवन-भर षड्रसयुक्त व्यजनों एवं वस्तुओं के लिए हाथ मलते रह जाते हैं। स्वास्थ्य रक्षा का आधार महर्षि चरक ने बताया 'त्रय उपस्तम्भा आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति' अर्थात् स्वास्थ्य रूपी घर को स्थिर रखने के लिए उसके तीनों पाए-आहार, स्वप्न (निद्रा) तथा ब्रह्मचर्य ठीक-ठाक रखने चाहिए। वेन्डेल फिलिप्स का कथन है कि 'स्वास्थ्य रक्षा की पृष्ठभूमि है परिश्रम'। इसके लिए परिश्रम के अतिरिक्त अन्य कोई विकल्प नहीं। महाकवि कालीदास की सूक्ति के अनुसार 'शरीरमांध खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् सभी कर्तव्यों का पहला साधन है शरीर। अतः शरीर का स्वस्थ रहना परमावश्यक है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं हो, तो मन स्वस्थ नहीं रह सकता। मन स्वस्थ नहीं तो, विचार स्वस्थ नहीं होते। उर्दू में एक सूक्ति है 'तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत' अर्थात् स्वास्थ्य हजारों अच्छे भोगों से बढ़कर है। अंग्रेज़ी में भी कहा गया है कि 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है।

व्यायाम स्वास्थ्य रक्षा का मूल मंत्र है। विद्वानों का भी कथन है 'व्यायामात्पुष्टगात्राणि' व्यायाम से गात्र पुष्ट होते हैं, पाचन शक्ति ठीक रहती है, शरीर में ठीक रक्त संचार होता है, पुट्टे मजबूत होते हैं, सीना चौड़ा होता है, भुजाओं में बल होता है, इन्द्रियाँ सम्पन्न होती हैं। इससे मन में साहस, उत्साह, आत्मविश्वास, निर्भीकता और स्वावलंबन की भावना जाग्रत होती है। चेहरे की झुर्रियाँ, शरीर की शिथिलता, मन की उदासी, हृदय की निराशा तथा मस्तिष्क की निष्क्रियता दूर होती है। इस प्रकार व्यायाम से शरीर सुंदर बनता है, बुद्धि विकसित होती है और मन पर संयम रहता है।

स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम नित्य और नियमित रूप से करना चाहिए। भोजन के पश्चात् व्यायाम नहीं करना चाहिए। (ब्रह्ममुहूर्त या प्रातः शुद्ध और खुली हवा में व्यायाम करना हितकर है। व्यायाम के पश्चात् स्नान करना चाहिए। स्वास्थ्यहीन व्यक्ति अविवेकी, विचारशून्य, आलसी, अकर्मण्य, हठी, क्रोधी, झगड़ालू अर्थात् दुर्गुणों का भण्डार होता है। इसके विपरीत शरीर की स्वस्थता से मुख-मंडल दमकता है। शरीर का अच्छा गठन और सभी अंगों की चारुता चमकती है। चाल में चुस्ती और चंचलता प्रकट होती है। शरीर में आत्मा निवास करती है। आत्मा परमात्मा का स्वरूप है। अतः एक प्रकार से शरीर परमात्मा का पुण्य मंदिर है। जिसे स्वच्छ और स्वस्थ रखना प्रत्येक मनुष्य का धर्म है। इस धर्म पालन के साधन हैं - व्यायाम, संतुलित एवं नियमित भोजन, शुद्ध जलवायु का सेवन, संयम नियमपूर्ण जीवन तथा ब्रह्मचर्य पालन आदि।

स्वस्थ रहने का एक और मूलमंत्र है पौष्टिक व ताजा भोजन। भोजन नित्य समय और भूख लगने पर करना चाहिए। सादा, सुपाच्य और संतुलित, पौष्टिक भोजन अधिक लाभप्रद है। उचित मात्रा में घी, तेल, फल, सब्जी के प्रयोग से भोजन में पौष्टिकता आती है। सड़े-गले, अपाच्य भोजन से बचना चाहिए। खटाई-मिर्च से दूर रहना चाहिए। अपनी शारीरिक प्रकृति और ऋतु के विरुद्ध भोजन नहीं करना चाहिए जैसे गर्म भोजन के साथ ठंडा जल, ताजे फल खाकर जल पीना, दही के साथ मूली, दूध के साथ मछली असंगत है। नशीले द्रव्यों के सेवन से परहेज करना चाहिए। यह स्वास्थ्य भक्षक है। अर्थात् स्वास्थ्य खराब करते हैं।



बेहतर स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करना चाहिए। गई बार नलों में गंदा पानी आ जाता है। उसे उबालकर या फिल्टर द्वारा स्वच्छ कर लेना चाहिए। आचार्य चाणक्य ने जल की विशेषता प्रकट करते हुए था कि 'अजीर्ण होने पर जल औषधि है, पच जाने पर बल देता है, भोजन के समय जल अमृत के समान है, भोजन के अंत में विष का फल देता है'।

स्वास्थ्य रक्षा का मूलमंत्र है – निद्रा। गहरी और शांत निद्रा स्वास्थ्य की सहचरी है। जो सदाचारी है, निःस्पृह है और संतोष से तृप्त है, उसको समय पर निद्रा आए बिना नहीं रहती। नींद से शरीर की थकावट दूर होती है, मस्तिष्क स्वस्थ होता है, चेतना आती है। महाकवि प्रसाद ने निद्रा को अत्यंत प्यारी वस्तु मानते हुए लिखा है 'घोर दुःख के समय भी मनुष्य को यही सुख देती है'। रहस्य की बात यह भी है कि स्वास्थ्य ठीक है, तो मनुष्य को कांटों पर नींद आ जाती है, वर्ना फूलों की पंखुड़ियों पर भी नींद नहीं आती। स्वास्थ्य रक्षा के लिए अच्छी निद्रा अति आवश्यक है।

स्वास्थ्य रक्षा का चौथा मूल मंत्र है, ब्रह्मचर्य। ब्रह्मचर्य का अर्थ है— मन, वचन और काया से समस्त इंद्रियों का संयम। चित्त की अनुचित वृत्तियों का अनुरोध अर्थात् इन्द्रिय-निग्रह संयम है। इन्द्रियों का संयम स्वास्थ्य रक्षा की कुंजी है। ब्रह्मचर्य की महिमा का गान करते हुए अथर्ववेद में कहा गया है 'ब्रह्मचरयणं तपसा देवा मृत्युमुपाध्नत' अर्थात् ब्रह्मचर्य रूपी तपोबल से ही विद्वान लोगोंने मृत्यु को जीता है।

दैनिक जीवन में स्वास्थ्य रक्षा के मूल मंत्रों को अपनाकर हम इस संसार का उपभोग कर सकते हैं, जीवन में आनंद की गंगा बहा सकते हैं 'जीवेम् शरदः शतम्' की कल्पना को साकार कर सकते हैं। □

– शिवांगी शर्मा  
कक्षा : 9वीं  
सरस्वती विद्यालय  
दरियागंज, नई दिल्ली

## स्वस्थ विचारों से कर्म की साधना

जो व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य तथा स्वस्थ शरीर के महत्त्व को नकारता है, वह ईश्वर के इस वरदान का निरादर करता है। वह अपना ही नहीं, बल्कि समाज तथा राष्ट्र का भी अहित करता है।

मानव जीवन में अच्छे स्वास्थ्य का महत्त्व असंदिग्ध है। स्वास्थ्य प्राप्ति के अनेक उपायों में खेलकूद का महत्त्व भी होता है। जीवन तभी पूर्ण होता है, जब उसका सर्वांगीण विकास हो। शिक्षा से बुद्धि का विकास होता है। अगर हम स्वस्थ नहीं रहेंगे तो हमारा विकास होना भी असंभव है। धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष जीवन के इन लक्ष्यों को स्वस्थ शरीर द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

**स्वस्थ शरीर का महत्त्व :** अच्छा स्वास्थ्य महा वरदान है। अच्छे स्वास्थ्य से ही अनेक प्रकार की सुख सुविधाएं प्राप्त की जा सकती हैं। जो व्यक्ति अच्छे स्वास्थ्य तथा स्वस्थ शरीर के महत्त्व को नकारता है, वह ईश्वर के इस वरदान का निरादर करता है। वह अपना ही नहीं, बल्कि समाज तथा राष्ट्र का भी अहित करता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। जिस व्यक्ति का शरीर ही स्वस्थ नहीं, उसका मस्तिष्क भला कैसे स्वस्थ रह सकता है ? स्वस्थ मस्तिष्क के अभाव में व्यक्ति कितना पंगु है, इसकी कल्पना आसानी से की जा सकती है।

स्वस्थ शरीर एक नियामत है। रोगी व्यक्ति सदा अशांत, उद्विग्न तथा उदास रहता है। वह न कुछ सोच सकता है और न ही भली प्रकार कुछ कर ही सकता है। उसकी स्मरण शक्ति भी दुर्बल होती है तथा वह किसी भी काम के करने में आनंद प्राप्त नहीं कर सकता। स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति प्रसन्नचित होगा तथा उसे प्रत्येक कार्य करने में आनंद मिलेगा।

**स्वास्थ्य तथा खेलकूद :** अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए व्यायाम, खेलकूद, जिमनास्टिक आदि का सहारा लिया जाता है। दंड-बैठक, प्राणायाम, योगासन आदि से शरीर पुष्ट तो होता ही है, साथ ही इससे भरपूर मनोरंजन भी होता है। यह ठीक है कि इनसे शरीर स्वस्थ, चुस्त तथा फुर्तीला रहता है, मगर ये सभी साधन नीरस हैं। इसके विपरीत दौड़-कूद, कबड्डी, खो-खो, हॉकी, फुटबाल, क्रिकेट आदि खेलों में व्यायाम के साथ-साथ हमारा पूरा मनोरंजन भी होता है। अतः स्वास्थ्य और खेलकूद का गहरा संबंध है। इसी कारण प्रायः विद्यार्थी व्यायाम की अपेक्षा खेलकूद में भाग लेकर अपना स्वास्थ्य सुधारने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं।

**स्वास्थ्य तथा व्यायाम :** मनुष्य की दशा उस घड़ी के समान है, जो यदि ठीक तरह से रखी जाए तो सौ वर्ष तक काम दे सकती है और यदि लापरवाही से बरती जाए तो शीघ्र बिगड़ जाती है। अपने शरीर को स्वस्थ तथा काम करने योग्य बनाए रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम और स्वास्थ्य का चोली-दामन का संबंध है। व्यायाम से न केवल हमारा शरीर पुष्ट होता है, अपितु व्यक्ति मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहता है। रोगी शरीर में स्वस्थ मन नहीं रह सकता। यदि मन स्वस्थ न हो तो विचार भी स्वस्थ नहीं हो सकते। जब विचार स्वस्थ नहीं होंगे तो कर्म की साधना कैसे अच्छी होगी ? फिर कर्तव्यों का पालन कैसे होगा ? शरीर को पुष्ट, चुस्त एवं बलिष्ठ रखने के लिए व्यायाम बहुत आवश्यक है। व्यायाम न करने वाले मनुष्य आलसी तथा अकर्मण्य बन जाते हैं।

**स्वच्छ भोजन :** हमें स्वच्छ एवं ताजा भोजन करना चाहिए, जिससे कि हम स्वस्थ रह सकें। अगर हम ताजा भोजन नहीं करेंगे तो इसका प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ेगा और हम बीमार हो जाएंगे।

**साफ वातावरण :** यदि हमारे आसपास का वातावरण एकदम साफ-सुथरा होगा तभी हम स्वस्थ रह पाएंगे और अगर हम स्वस्थ रहेंगे तो हमारा कार्य में मन लगेगा, हम किसी भी कार्य को पूरे तनमन से करेंगे जिससे हमें सफलता प्राप्त होगी।

— रेनु परिहार

कक्षा : 8वीं  
हिमालय विद्या मंदिर  
हल्द्वानी, नैनीताल, उत्तराखण्ड

## शरीर की उपेक्षा रोग को बुलावा

**खाना प्रधान नहीं है, बल्कि शरीर की रक्षा व स्वास्थ्य प्रधान है। अतः शरीर को बल प्रदान करने वाला भोजन उपयोगी माना गया है। बहुत सी बीमारियाँ पथ्यपरक भोजन से ही ठीक हो जाती हैं। इसलिए भोजन के विषय में काफी विवेक से काम लेना चाहिए।**

शरीर से ही संपूर्ण जीवन—यात्रा चलती है। शरीर से ही धर्म साधन होता है। 'शरीरमद्यं खलु धर्म साधनम्' इसलिए शरीर की साज-संभाल अतिआवश्यक है। इस यात्रा को सुखपूर्वक सम्पन्न करने के लिए भोजन आवश्यक है तथा शरीर को निरोगी, चिंतामुक्त बनाने के लिए व्यायाम की आवश्यकता होती है।

आज की भाग-दौड़ से भरी जिदंगी ने मनुष्य को इतना व्यस्त कर दिया है कि वह यह भी भूल गया है कि इस सारी भाग-दौड़ का वह तभी तक हिस्सेदार है जब तक उसका शरीर स्वस्थ है। जो व्यक्ति अपने शरीर की उपेक्षा करता है, वह समझ ले कि रोग, बुढ़ापा और मृत्यु के लिए अपने दरवाजे खेलता है। आज के समाज में जो भयानक रोग तथा महामारियाँ दिखाई देती हैं, उनका एक बड़ा कारण व्यक्ति का अपने स्वास्थ्य के प्रति ध्यान न देना भी है।

**भोजन का उद्देश्य तथा व्यायाम का अर्थ :** आरोग्यशास्त्र में लिखा है 'जीवन यात्रा को संपन्न करने के लिए भोजन करें, स्वाद की लोलुपता के लिए भोजन न करें' भोजन करने के लिए तीन उद्देश्य बताए गए हैं। (क) कुछ लोग स्वाद के लिए भोजन करते हैं, (ख) कुछ लोग स्वास्थ्य के लिए भोजन करते हैं और (ग) कुछ लोग साधना के लिए भोजन करते हैं।

स्वाद के लिए भोजन करना भोजन का निकृष्टतम उद्देश्य है। जो लोग स्वाद के लिए चटपटी मसालेदार चीजें खाते हैं, वे यह नहीं सोचते कि स्वास्थ्य पर उसका कितना बुरा प्रभाव होता है ? बस जीभ का स्वाद मिलना चाहिए। वे स्वाद के लिए स्वास्थ्य को दाँव पर लगा देते हैं। रस-लोलुप होकर जो भोजन करते हैं, वे स्वाद के सिवाय कुछ भी नहीं देखते। इसके लिए वे प्राणों पर भी खेल जाते हैं और अन्ततः बीमार होकर प्राण गंवाते हैं।

भोजन का दूसरा उद्देश्य है— स्वास्थ्य के लिए खाना। इसमें स्वास्थ्य प्रधान होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भोजन करने वाला पहले भोजन की आवश्यकता महसूस करता है कि पेट में भूख है या नहीं ? फिर भोजन सामग्री का चयन करता है। खाना प्रधान नहीं है, बल्कि शरीर की रक्षा व स्वास्थ्य प्रधान है। अतः शरीर को बल प्रदान करने वाला भोजन उपयोगी माना गया है। बहुत सी बीमारियाँ पथ्यपरक भोजन से ही ठीक हो जाती हैं। इसलिए भोजन के विषय में काफी विवेक से काम लेना चाहिए।

मन को प्रफुल्लित रखने एवं तन को सशक्त एवं स्फूर्तिमय बनाने के लिए हम कुछ नियमों के अनुसार जो शारीरिक गति करते हैं, उसे व्यायाम कहते हैं। केवल दण्ड-बैठक, कुश्ती तथा आसन आदि ही व्यायाम नहीं हैं, शरीर के अँग-प्रत्यंग का संचालन भी व्यायाम है। परंतु किसान का खेत में श्रम करना, मजदूर का मजदूरी करना आदि को व्यायाम नहीं कहा जा सकता। जब कोई अँग संचालन व्यायाम की भावना से किया जाता है, तभी व्यायाम होता है। टहलना, भागना, कूदना, कबड्डी, क्रिकेट आदि खेलना, दण्ड-बैठक लगाना, तैरना, पी.टी. आदि व्यायाम के रूप हैं। भारतीय व्यायामों में आसन व दण्ड-बैठक का महत्वपूर्ण स्थान है। व्यायाम को दो वर्गों में रखा गया है (क) खेल-कूद, (ख) नियमित व्यायाम। खेल-कूद के अंतर्गत कूदना, दौड़ना, कबड्डी, हॉकी, फुटबॉल, वालीबॉल, क्रिकेट आदि आते हैं। कुश्ती, मुगदर घुमाना, योगासन आदि नियमित व्यायाम हैं।

**भोजन तथा व्यायाम की मात्रा :** भोजन निश्चित समय पर ही करना चाहिए। समय हो गया हो, किंतु भूख न हो, तब भोजन कर लेना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और दिनभर अनियमित रूप से भोजन करना भी अहितकर है। पेट भारी हो, भूख न लगी हो और सामने भोजन का प्रसंग आने पर समझदार आदमी को चाहिए कि वह खाने से इंकार कर दे, पेट को आराम लेने दे और पूर्व में खाए भोजन को हजम होने दे। आयुर्वेद का यह सूत्र है 'अजीर्णं भोजनं त्याज्यम्'। अजीर्ण हो गया हो तो भोजन न करें। भोजन के चयन में रुचि और स्वास्थ्य दोनों का ध्यान रखना आवश्यक है। दूध और घी स्वास्थ्यप्रद हैं, किंतु जिन्हें संग्रहणी की बीमारी हो या हाजमा कमजोर हो तो उन्हें उल्टा नुकसान हो जाता है। इसलिए संतुलन रखकर भोजन करना चाहिए। जिस वस्तु से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव न पड़े और जो बुद्धि को निर्मल व स्वस्थ रख सके वैसा भोजन करना बुद्धिमानी है।

**संतुलित भोजन तथा व्यायाम के लाभ :** संतुलित भोजन करने से मानसिक तनाव, कैंसर, ब्लड प्रेसर आदि होने की कम आशंका रहती है। संतुलित भोजन मनुष्य को बलवान व स्वस्थ बनाता है। आयुर्वेद की उक्ति है 'स्वल्पहारी जीवति'। जो मनुष्य

मिताहारी, अल्पाहारी है और संतुलित आहार लेता है, उसे कसी वैद्य के पास जाने की आवश्यकता नहीं, वह स्वयं ही अपना वैद्य है।

स्वस्थ रहने में व्यायाम की बहुत बड़ी भूमिका है। इससे शरीर पुष्ट होता है, बुद्धि और तेज बढ़ता है। चिकित्साशास्त्रियों का कहना है कि जिस प्रकार छतरी हाथ में लेकर चलने वाले मनुष्य का वर्षा कुछ नहीं बिगाड़ सकती, उसी प्रकार व्यायाम के द्वारा जिसने शरीर को पुष्ट बना लिया है उसे कोई रोग या शत्रु हानि नहीं पहुँचा सकते। व्यायाम करने वाले व्यक्ति में ऐसी अद्भुत शक्ति आ जाती है कि सारे शरीर पर उसका अधिकार हो जाता है। इसी के फलस्वरूप व्यक्ति मन की भावनाओं पर भी नियंत्रण रख सकता है। व्यायाम से स्मरण शक्ति तीव्र बनेगी।

आज के इस मशीनी युग में व्यायाम की उपयोगिता और अधिक बढ़ गई है। हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मशीनों का आधिपत्य हो गया है, फलतः हम अपना प्रत्येक कार्य यंत्रों और उपकरणों की सहायता से करने लगे हैं। दिनभर में कुर्सी पर बैठकर कलम घिसना गौरव की बात समझते हैं। शारीरिक श्रम का तिरस्कार और उपेक्षा की दृष्टि से देखते हैं। परिणाम यह होता है कि हमारा स्वास्थ्य क्षीण हो जाता है। शारीरिक क्षमता घट जाती है और अनेक प्रकार के रोग जीवन को जर्जर बना देते हैं। आज देश को स्वस्थ और बलवान नागरिकों की आवश्यकता है क्योंकि देश की शक्ति ऐसे नागरिकों पर ही निर्भर है। अतः आज प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह सबल शरीर, निर्मल मन तथा विवेकपूर्ण बुद्धि के लिए नियमित रूप से उपयुक्त व्यायाम करे। □

— प्रेरणा यादव

कक्षा : 10वीं ए

जिनवाणी भारती पब्लिक स्कूल

द्वारका, नई दिल्ली

## खुशी स्वस्थ जीवन का आधार

शंख के द्वारा भी मानव शरीर को कई लाभ होते हैं। शंख के जल को पीने से हकलाने वाले व्यक्तियों में आश्चर्यजनक परिवर्तन आता है। इसके जल को पीने से शरीर निर्मल हो जाता है। शंख में गंधक, फास्फोरस एवं कैल्शियम की मात्रा होती है।

महर्षि चरक ने लिखा है कि 'धर्मार्थ काम मोक्षणाम् आरोग्यम् मूलमुत्तमम्' अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारों का मूल आधार स्वास्थ्य ही है। यह बात अपने में नितांत सत्य है। मानव जीवन की सफलता इन्हें प्राप्त करने में ही निहित है। इन सबका आधार मनुष्य का स्वस्थ शरीर है। अस्वस्थ मनुष्य न धर्म चिंतन कर सकता है न अर्थोपार्जन व न ही मान व जीवन के सबसे बड़े स्वार्थ मोक्ष को ही प्राप्त कर सकता है।

'स्वस्थ शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम्' अस्वस्थ व्यक्ति न अपना कल्याण कर सकता है, न अपने परिवार का। न वह समाज की उन्नति कर सकता है और ही अपने देश की। जिस देश के स्त्री-पुरुष अस्वस्थ व अशक्त होते हैं, वह देश न आर्थिक उन्नति कर पाता है, न ही सामाजिक। स्वस्थ व्यक्ति अपने जीवन में कोई भी महत्त्वपूर्ण कार्य नहीं कर सकता। अतः सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं किंतु चाहने भर से ही कोई मनुष्य स्वस्थ कैसे रहे ?

**स्वास्थ्य का महत्त्व :** किसी भी मनुष्य को पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य के महत्त्व को जानना चाहिए, ताकि उसे विश्वास रहे अस्वस्थ व्यक्ति कोई भी कार्य सही अथवा पूर्णरूप से नहीं कर सकता है। स्वास्थ्य प्रत्येक प्राणी के लिए अति महत्त्वपूर्ण है। अंग्रेजी में कहावत है 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है। ज्ञान, बुद्धि, परिमार्जित मस्तिष्क ये सब स्वास्थ्य की ही देन हैं। क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ विचार रहा करते हैं। जैसे किसी अंग्रेज विद्वान कहा है 'A sound mind in a sound body'.

स्वस्थ शरीर ही इस पृथ्वी को भोग सकता है। अतः कहा गया है कि 'वीरभोग्या वसुन्धरा' अतः हमें स्वस्थ रहना होगा। पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को स्वास्थ्य रक्षा के साधनों के बारे में पूर्ण जानकारी प्राप्त करने के अलावा उनके नियमानुसार ही चलना पड़ेगा।

**स्वास्थ्य रक्षा के साधन :** पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए किसी भी व्यक्ति को स्वास्थ्य रक्षा के साधनों को अपनाना पड़ेगा तभी जाकर कोई भी मनुष्य अपना यह स्वप्न पूर्ण कर सकता है। अधिकांश मनुष्य तो स्वस्थ रहने के साधनों को जानते हुए अपने दैनिक जीवन में इनके नियमानुसार नहीं चलते हैं। ऐसे व्यक्तियों को स्वस्थ रहने का कोई साधन ही प्राप्त नहीं होता है। इसके विपरीत कुछ लोग इन साधनों को अपनाकर जीवन को सुखमय ढंग से जी रहे हैं तथा कुछ जीना चाहते हैं। स्वास्थ्य रक्षा के साधन जो बहुत अधिक महत्त्व रखते हैं, वे सरल साधन हैं :

**संतुलित भोजन :** भूख लगने पर ही भोजन ग्रहण करना चाहिए। स्वच्छ तथा पौष्टिक भोजन करना जरूरी है। व्यक्ति को खुश रहना होगा क्योंकि स्वस्थ जीवन का एक आधार खुशी भी है। खुशी से किया गया भोजन ही शरीर को स्वस्थ बनाने में सहायक सिद्ध होता है।

**निद्रा :** हमें पूर्ण विश्राम करना चाहिए, इसका तात्पर्य यह भी नहीं है कि हम देर रात तक जगें तथा सुबह अधिक देर से जगें। हमें प्रातःकाल में भ्रमण करना चाहिए। 'Early to bed and early to rise make healthy, wealthy and wise'. आदमी या स्त्री को पूर्ण संयम के साथ रहना चाहिए।

**शरीर की स्वच्छता :** जीवन में स्वच्छता का बहुत महत्त्व है। आंखें, नाक, कान, मुंह, दांत, जीभ, बाल, त्वचा तथा शरीर की आंतरिक स्वच्छता जरूरी है।

**परिवेश की स्वच्छता :** पर्यावरण प्रदूषण तथा अन्य प्रदूषण से बचाव, पॉलीथीन तथा प्लास्टिक का कम प्रयोग, प्रदूषण रहित वातावरण, वनों का कम कटान, विवेकशीलता, शालीनता, पवित्रता, निश्चिंतता, व्यायाम व योग के अतिरिक्त विश्व को स्वस्थ रहने हेतु घर के बाहरी व आंतरिक परिवेश को भी स्वच्छ रखना होगा जिससे प्रत्येक व्यक्ति शुद्धता से जी सके। इन साधनों को अपनाकर बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, किशोर सभी स्वस्थ रह सकते हैं।

**आयुर्वेद से आरोग्य :** आजकल के अधिकांश लोग अंग्रेजी दवाइयों का सामान्य तथा गंभीर बीमारियों में अधिकाधिक प्रयोग करते हैं। अंग्रेजी दवाइयां बीमारी तो ठीक कर ही देती हैं पर जड़ से नहीं। वे हमारे स्वास्थ्य को भी हानि पहुंचाती हैं। आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां जल्दी खत्म होने वालों में नहीं हैं। इनसे इलाज के पश्चात् शरीर स्वास्थ्य तो होता ही है, बीमारी जड़ से ही खत्म हो जाती है। आयुर्वेद से सामान्य व गंभीर व्याधियों की संपूर्ण चिकित्सा होती है। मानव शरीर में पैदा होने वाले रोगों के लक्षणों के आधार पर विभिन्न औषधियों द्वारा संपूर्ण चिकित्सा संभव है।

**सरल तथा घरेलू वस्तुओं द्वारा आरोग्य :** शंख के द्वारा भी मानव शरीर को कई लाभ होते हैं। शंख के जल को पीने से हकलाने वाले व्यक्तियों में आश्चर्यजनक परिवर्तन आता है। इसके जल को पीने से शरीर निर्मल हो जाता है। शंख में गंधक, फास्फोरस एवं कैल्शियम की मात्रा होती है। शंख ध्वनि से आसपास के वातावरण में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया का नाश हो जाता है। इसे बजाने वाले का पित्ताशय सक्रिय होता है, जिससे आगे चलकर मधुमेह जैसी बीमारी का संकट नहीं रहता है।

**गौ-मूत्र :** प्रतिदिन प्रातः एवं सायंकाल 20 मि.ली. गौमूत्र पीने से निम्न रोगों से मुक्ति मिलती है – भूख में कमी, अजीर्ण, हर्निया, मिर्गी, चक्कर आना, बवासीर, प्रमेह, मधुमेह, कब्ज, गैस, लू लगना, पीलिया, खुजली, मुखरोग, ब्लडप्रेसर, कुष्ठरोग, दंत रोग, धातुक्षीणता, नेत्र रोग, जुकाम, बुखार अनिद्रा आदि। नित इसे पीने से स्मृति तेज होती है। इसी प्रकार की अन्य घरेलू वस्तुओं से हम स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

हमारा शरीर पूर्ण स्वस्थ हो, एक स्वप्न मात्र न रहे। अतः हमें प्रण कर लेना चाहिए कि स्वास्थ्य रक्षा के साधनों को अपनाकर स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों से बचने का प्रयत्न करें। हमारा संपूर्ण विश्व को स्वस्थ रखने में अधिकाधिक योगदान हो, अतः हम प्रयासरत रहें। *'Good health is above wealth'*.

– केशव कुमार चौधरी  
कक्षा : 8वीं सी  
राजकीय इंटर कॉलेज  
अल्मोड़ा, उत्तराखण्ड

## सकारात्मक सोच सुधारे स्वास्थ्य

**आज की युवा पीढ़ी पैसे कमाने और रोजगार पाने की दौड़ में निश्चित समय की अवहेलना कर रही है। आप हम अपने कामों में इतना व्यस्त हो गए हैं कि न तो हम भोजन समय पर कर पाते हैं और न ही अपनी नींद पूरी कर पाते हैं। जिसके कारण अनेक रोग हमें घेर लेते हैं और हमारा स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन गिरता जाता है।**

मनुष्य का जीवन अमूल्य है। जीवन तो सभी जीते हैं, परंतु वास्तविक जीवन वह है जो कि खुशी भरा हो और खुशी तब मिलती है जब स्वास्थ्य अच्छा हो। स्वस्थ काया मानव की सर्वोत्तम संपत्ति है। यह एक ऐसा अद्वितीय धन है, जिसके बल पर व्यक्ति कोई भी कठिन से कठिन कार्य पूर्ण कर सकता है। जीवन के सभी प्रकार के सुख अच्छे स्वास्थ्य से मिल जाते हैं। स्वस्थ व्यक्ति के लिए जहाँ यह जीवन वरदान है, वहीं अस्वस्थ व्यक्ति के लिए यह अभिशाप बनकर सामने आता है। स्वास्थ्य के अभाव में व्याधिग्रस्त मनुष्य टूट जाता है और उसे अपना जीवन नारकीय प्रतीत होता है। अब प्रश्न यह उठता है कि स्वस्थ रहे कैसे? स्वस्थ रहने के लिए एक नहीं अपितु कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

स्वस्थ रहने के लिए सबसे पहले हमें अपने खान-पान में सुधार लाना होगा। हम स्वस्थ तभी रह सकते हैं, जब हम संतुलित और पौष्टिक आहार लें। जैसे – फल, हरी सब्जियाँ, दूध इत्यादि। इसके विपरीत आज की युवा पीढ़ी पीजा, बर्गर, चाऊमिन आदि जैसे फास्ट फूड का सेवन अधिक मात्रा में करती है। इस प्रकार भोजन से पेट तो भर जाता है परंतु यह संपूर्ण आहार नहीं होता और अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें इसका त्याग करना आवश्यक है।

आज की युवा पीढ़ी पैसे कमाने और रोजगार पाने की दौड़ में निश्चित समय की अवहेलना कर रही है। आज हम अपने कामों में इतना व्यस्त हो गए हैं कि न तो हम भोजन समय पर कर पाते हैं और न ही अपनी नींद पूरी कर पाते हैं। जिसके कारण अनेक रोग हमें घेर लेते हैं और हमारा स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन गिरता जाता है। अतः समय पर खाना, सोना, खेलना, अध्ययन, व्यायाम आदि से हम निश्चित रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए व्यायाम, प्राणायाम और योग एक वरदान और उत्तम आधार है। नियमित व्यायाम करने वाले व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। गीता में कहा गया है 'योगः कर्मसुः कौशलम्' अर्थात् योग कर्मों में कौशल का नाम है।

आज रामदेव जी ने योग को विज्ञान की कसौटी पर प्रमाणित किया और इसका बहुत ही सहज और सरल रूप दुनिया के समक्ष लाकर रखा है। जिसके द्वारा हम बिना धन व्यय किए जीवन पर्यन्त स्वस्थ रह सकते हैं। परंतु फिर भी लोग आज दिखावे और बनावटी दुनिया में जीते हैं। स्वस्थ रहने के लिए जिम जाते हैं, कैलोरी मुक्त चीजों का इस्तेमाल करते हैं। चेहरे की रौनक बढ़ाने के लिए कृत्रिम साधनों का प्रयोग कर समय और पैसा दोनों का व्यय करते हैं। आज की युवा पीढ़ी केवल फैशन की ओर भाग रही है। वास्तविक आभा लाने के लिए जो व्यायाम हमारे जीवन के दैनिक कार्यों में हो जाते हैं, उन्हें करने में कतराते हैं। यदि हम प्रातःकाल व्यायाम करें, शुद्ध वायु का सेवन करें और पौष्टिक आहार लें तो हम अच्छे स्वास्थ्य के साथ-साथ सुंदर काया को भी प्राप्त कर सकते हैं।

पर्यावरण हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। हमारे स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक वातावरण और वायुमण्डल का दोषमुक्त होना अति आवश्यक है। दूषित वातावरण स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है तथा यह प्राकृतिक चक्र में भी बाधा उत्पन्न करता है। आज हम तेजी से वृक्षों की कटाई कर रहे हैं। अलग-अलग मायनों में अपने वायुमण्डल को प्रदूषित कर रहे हैं। अनेक प्रकार के रासायनिक तत्वों का प्रयोग कर रहे हैं। इसके अलावा सब्जियों तथा फलों आदि पर कीटनाशकों के प्रयोग से हमारे स्वास्थ्य का स्तर लगातार गिरता जा रहा है। पेड़ों की कमी से शुद्ध वायु की कमी होती जा रही है। हमें यह जान लेना चाहिए कि हम स्वस्थ तभी रह सकते हैं जब हमारी प्रकृति स्वस्थ होगी। इसलिए हमें अपने वातावरण को क्षति पहुँचने से बचाना होगा और लोगों को पर्यावरण के प्रति सचेत करना होगा।

पर्यावरण के साथ-साथ शरीर की सफाई भी अति आवश्यक है। यह हमें अनेक रोगों से बचाती है जिसमें कि दाँतों को साफ रखना अति आवश्यक है। दाँतों की सफाई स्वस्थ रहने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।



स्वस्थ रहने के लिए सकारात्मक सोच का होना भी अतिआवश्यक है। क्योंकि यदि हमारी सोच सकारात्मक होगी तो हमारे मन में अच्छे-अच्छे विचार आएंगे और हमारे विचार अच्छे होंगे तो हमारे कर्म भी अच्छे होंगे। जिससे हमें आत्मिक सुख की प्राप्ति होती है। स्वस्थ रहने के लिए खुशी और सुख सबसे अच्छा और महत्त्वपूर्ण आधार है।

देश, समाज और राष्ट्र के प्रति जागरूकता तथा सामाजिक कार्यों में सहयोग भी हमारे मन को प्रफुल्लित रखता है और निश्चित रूप से प्रफुल्लता स्वास्थ्य को अच्छा रखने में सहायक है।

जीवन में सुख और समृद्धि के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। जीवन की सफलता का आधार है स्वास्थ्य। यही कारण है कि शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही किसी जाति, राष्ट्र या समाज की प्रगति का आधार है। स्वस्थ जीवन एवं शरीर का महत्त्व आत्मा, बुद्धि, धन, मन, वैभव आदि से अधिक माना है। यदि मनुष्य जीवन में सुख और सफलता प्राप्त करना चाहता है तो उसे अपने आप को स्वरूप रखना चाहिए।<sup>1</sup>

— तनु जैन

कक्षा : 12वीं बी

नवयुग स्कूल, शास्त्री निकेतन  
मोती बाग, नई दिल्ली

## स्वस्थ व्यक्ति से ही स्वस्थ समाज

**श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया व्यायाम के अनुसार ध्यानपूर्वक करनी चाहिए किंतु यदि श्वास फूलने लगे तो तत्काल व्यायाम बंद कर देना चाहिए। श्वास हमेशा नाक से लंबी और गहरी लेनी चाहिए, मुंह से नहीं।**

वर्तमान युग में सर्वत्र मशीनों का आधिपत्य होने पर भी व्यायाम द्वारा अच्छा स्वास्थ्य वरदान रूप में प्राप्त किया जा सकता है। स्वस्थ शरीर का तात्पर्य निरोग शरीर से है, रक्त प्रवाह के संतुलन से है, श्वासों की सामान्य गति से है, मांसपेशियों की कसावट से है, सुचारु पाचन क्रिया से है।

**अच्छे स्वास्थ्य से अभिप्राय :** अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है फुर्तीला, निरोगी और स्वाभाविक शरीर। निरोगी और फुर्तीला शरीर तब माना जाता है जब हमें वह बोझ जैसा न लगे। हम न अधिक सोते हों और न कम, न अधिक खाते हों और न कम, न अधिक प्यास लगती हो और न कम तथा हमारा मन हर समय प्रसन्न रहता हो। 'प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यमिधीयत्' अर्थात् जिसकी आत्मा, इंद्रियां और मन प्रसन्न हो, उसको स्वस्थ कहा जाता है।

**अच्छे स्वास्थ्य के लिए अपेक्षित कार्यक्रम :** जीवन एक आनंद है। इस आनंद का अनुभव वही कर सकता है, जिसका तन और मन दोनों स्वस्थ हों। तन स्वस्थ हो तो मन स्वयं स्वस्थ रहता है। यदि तन-मन स्वस्थ न हो तो जीवन में कोई रस नहीं रहता, इसलिए स्वास्थ्य के लिए तन और मन दोनों का व्यायाम अपेक्षित है। तन के व्यायाम के लिए चाहिए खेल-कूद, योगासन आदि। मन के व्यायाम के लिए अपेक्षित है - अच्छे साहित्य का पठन-पाठन और सत्संगति। अच्छे विचारों और भावों के संपर्क में रहने से मन का व्यायाम होता है। विभिन्न प्रकार के आसन, बैठक, घुड़सवारी, शिकारी, तैराकी एवं सैर आदि ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें व्यक्ति किसी अन्य की सहायता के बिना अकेले कर सकता है। व्यायाम के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा है 'जिस प्रकार बिजली की धारा से बिजली के तार में उत्तेजना होती है, उसी प्रकार व्यायाम द्वारा खून में गर्दिश पहुंचने से शरीर की नसें तथा नाड़ियां उत्तेजित एवं कार्यशील हो जाती हैं'।

**शारीरिक स्वास्थ्य और व्यायाम :** शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है - शरीर को निरोग और नित्य सुदृढ़ बनाना। जब शरीर में कोई बीमारी नहीं होती तो वह ठीक अपने स्वाभाविक स्वरूप में होता है। इसके लिए नित्य व्यायाम करना आवश्यक है। व्यायाम करने के अनेक प्रकार हो सकते हैं। लंबी सैर, क्रिकेट, टेबल-टेनिस, बैडमिंटन, आदि मान्यताप्राप्त खेल हैं। कुश्ती, जूडो-कराटे, तैराकी अन्य प्रकार के खेल हैं। कुछ खेल गली मौहल्लों में खेले जाते हैं, जैसे लुका-छिपी, पिटू बनाना आदि। ये सब खेल शरीर को क्रियाशील रखने के ही प्रकार हैं। प्रायः लड़कियां रस्सी कूदना जैसे व्यायाम में रुचि लेती हैं।

उपर्युक्त शारीरिक क्रियाओं से शरीर के सभी मल दूर हो जाते हैं। पसीना निकलता है, खून का दौरा तीव्र होता है, त्वचा के सभी बंद रंध्र खुल जाते हैं, शरीर हल्का प्रतीत होता है। उसमें रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है।

**मानसिक स्वास्थ्य और व्यायाम :** मन को स्वस्थ रखने का आशय है अपने प्रेम, उत्साह, करुणा आदि भावों को स्वाभाविक बनाए रखना। उन्हें घृणा, द्वेष या निंदा में न फंसने देना। इसके लिए सत्साहित्य पढ़ना चाहिए। महापुरुषों की जीवनियां पढ़नी चाहिए। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने पर मन भी अपने स्वाभाविक रूप में बना रहता है। अतः शारीरिक व्यायाम मन को शक्ति प्रदान करते हैं।

**स्वस्थ न रहने से हानियां :** स्वस्थ न रहने से मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट और बीमारियां अपना शिकार बना लेती हैं। पाचन शक्ति का बिगड़ जाना, जोड़ों में दर्द होना, मांसपेशियों का लटक जाना, शरीर का मोटा और बेडौल होना आदि शारीरिक कष्ट व्यायाम न करने से ही होते हैं। ऐसे में मानव का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, शरीर में आलस्य छाया रहता है, थोड़ा भी चलने पर सांस फूल जाती है, शक्ति कम होने लगती है, परिणामस्वरूप व्यक्ति को अपना जीवन ही भार-स्वरूप लगने लगता है और तन-मन की शांति कलह में परिवर्तित हो जाती है।

**व्यायाम के प्रति सावधानियां :** व्यायाम करते समय व्यक्ति को कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए। जैसे –व्यायाम के समय शरीर के सभी अंग–प्रत्यंग प्रभावित होने चाहिए। व्यायाम का उचित समय प्रातःकाल और सायंकाल होता है। प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त होकर खाली पेट व्यायाम होना चाहिए। श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया व्यायाम के अनुसार ध्यानपूर्वक करनी चाहिए किंतु यदि श्वास फूलने लगे तो तत्काल व्यायाम बंद कर देना चाहिए। श्वास हमेशा नाक से लंबी और गहरी लेनी चाहिए, मुंह से नहीं। व्यायाम खुले स्थान पर, शुद्ध वायु और प्रकाश में करना चाहिए। व्यायाम के तत्काल बाद नहाना नहीं चाहिए, वरन् थोड़ी देर रुककर, पसीना सुखाकर और थकान दूर करके ही स्नान करना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी–अपनी शारीरिक क्षमताएं और सीमाएं होती हैं, उसी के अनुरूप व्यायाम करना चाहिए।

जिस समाज के व्यक्ति स्वस्थ होते हैं, वह समाज भी स्वस्थ बनता है। ऐसा समाज बुराइयों से लड़ पाता है, अन्याय का विरोध कर पाता है। ऐसा समाज ही प्रेम और करुणा का परिचय दे पाता है। यही कारण है कि अस्वस्थ शरीर वाले नगरीय समाज में चोरी ओर गुंडागर्दी की घटनाएं अधिक होती हैं। गांव के स्वस्थ लोग गांव में घुसे शत्रुओं का एकजुट होकर मुकाबला करते हैं।

अतः मानव जीवन अमूल्य है। जीवन की सुख और समृद्धि के लिए शरीर का स्वस्थ एवं निरोगी होना आवश्यक है। जीवन की सफलता का आधार है – स्वास्थ्य और स्वास्थ्य व्यायाम पर आधारित है। शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ मानव किसी जाति, राष्ट्र या समाज की प्रगति व समृद्धि का आधार होते हैं। 7

– शिखा रावत  
कक्षा : 9वीं बी  
जेसीज पब्लिक स्कूल  
रुद्रपुर, उत्तराखण्ड

## स्वस्थ हों तो हर दिन दीवाली

स्वस्थ रहने के लिए एक और कारक है, वह है नियम एवं अनुशासन। कहा जाता है कि नियम के साथ कार्य करने से हर असंभव कार्य संभव होता है। यदि हम नियम के साथ योग व प्राणायाम करें तो हमें स्वस्थ होने से कोई नहीं रोक सकता।

स्वस्थ शरीर का महत्त्व मन, बुद्धि, आत्मा, धन, वैभव सबसे ऊपर है। जान है तो जहान है, अर्थात् स्वस्थ शरीर से सब कुछ संभव है। स्वास्थ्य से ही सब सांसारिक आनंदों के द्वार खुलते हैं। शरीर स्वस्थ होने पर मन स्वस्थ रहता है, आत्मा तेजस्वी बनती है। तभी धन और वैभव का भोग संभव है। घर में सभी स्वस्थ हों तो घर में आनंद-मंगल रहता है। घर का एक भी सदस्य बीमार हो तो पूरा परिवार दुःखी रहता है। गांधी जी बीमार होना पाप का चिन्ह मानते थे। लोकमान्य तिलक भी कहा करते थे 'शरीर रोगी और दुर्बल रहे तो उसके समान दूसरा कोई पाप नहीं है'। यदि शरीर स्वस्थ न हो तो किसी भी व्यक्ति का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है।

यदि इतिहास को उठाकर देखा जाए तो उसमें भी हम यहीं पाएंगे कि हमने उसी व्यक्ति को अपना आदर्श माना है जो शारीरिक रूप से आदर्श व्यक्तित्व का स्वामी है। सफलता का एक प्रमुख मंत्र स्वास्थ्य भी है। यदि हम स्वस्थ हैं तो कोई भी बाधा हमारी राह को नहीं रोक सकती क्योंकि स्वस्थ शरीर से मन का विकास निश्चित है। अतः अंग्रेजी में भी कहा है कि 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन एवं वैभव है। अतः यदि विश्व में श्रेष्ठ दिखना चाहते हो तो स्वस्थ रहना अनिवार्य है। इस स्थिति में ही जीत आपका स्वागत करेगी।

**स्वस्थ शरीर की पहचान :** आत्मा को स्वस्थ और प्रसन्न रखने के लिए शरीर का स्वस्थ होना अनिवार्य है। स्वस्थ शरीर का आशय है – रोग रहित शरीर। शरीर का मोटा, मांसल व गोरा होना स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है। प्रायः जो लोग ऊपर से दिखने में ज्यादा हृष्ट-पुष्ट प्रतीत होते हैं, वे ही बीमारियों से अधिक ग्रस्त होते हैं। स्वस्थ शरीर है वह जिसमें रक्त का प्रवाह संतुलित हो, श्वासों की गति सामान्य हो, शरीर की मांसपेशियों कसी हुई हों, हड्डियां मजबूत, पुट्टे उभरे हुए, पाचन-तंत्र सुचारु हो। ऐसा होने पर शरीर में अपने आप चमक आती है। सभी अंगों का बराबर विकास होता है। सौंदर्य और आकर्षण ऐसे शरीर के पास खिंचे चले आते हैं।

मंजिल है पास  
पर डगर नहीं आसान।  
जो पछाड़े हर कठिनाई को  
वही है स्वस्थ इंसान।

**स्वस्थ रहने का उपाय :** शरीर को स्वस्थ रहने का सर्वोत्तम उपाय है व्यायाम। व्यायाम का आशय है – ऐसी शारीरिक क्रियाएं, जिनसे विभिन्न अंगों में सक्रियता बढ़े। खेल, दौड़-कूद, नृत्य, श्रमपूर्ण कार्य, सैर आदि व्यायाम के ही विभिन्न प्रकार हैं। व्यायाम के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए किसी विद्वान ने कहा है 'जिस प्रकार बिजली की धारा से बिजली के तार में उत्तेजना होती है, उसी व्यायाम द्वारा खून में गर्दिश पहुंचाने से शरीर की नसें-नाड़ियां उत्तेजित व क्रियाशील हो जाती है।'

खेल व्यायाम का सबसे अच्छा और रुचिकर साधन है। हॉकी, फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, क्रिकेट, बैडमिंटन, टी-टी, लान-टेनिस, घुड़सवारी, बॉलीबाल, बास्केटबाल आदि खेलों की लंबी सूची है। खेलते समय खिलाड़ी खेल में ही भूला रहता है। उसे दुनिया के तनावों से मुक्ति मिलती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को किसी न किसी खेल में अवश्य मन रमाना चाहिए।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए एक और अति उत्तम उपाय है – प्राणायाम। प्राणायाम शब्द का अर्थ 'प्राण' + 'आयाम'। अर्थात् जीवन शक्ति और आयाम, अर्थात् नियमानुसार श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया का नियमन करने का तरीका प्राणायाम कहलाता है।

शरीर के अस्वस्थ होने का प्रमुख कारण होता है 'रोग'। इसलिए जाबाल्योपनिषद में प्राणायाम को समस्त रोगों का नाशकर्ता बताया गया है। प्राणायाम के द्वारा भारत के योगी हजारों वर्षों तक निरोगी जीवन जीते थे।

**प्राणायाम के लाभ :** प्राणायाम में गहरे श्वास लेने से फेफड़ों के बंद छिद्र खुल जाते हैं तथा रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। इससे रक्त, नाड़ियों तथा मन भी शुद्ध होता है। त्रिकाल संध्या के समय सतत् चालीस दिन तक 10-12 प्राणायाम करने से प्रसन्नता, आरोग्यता बढ़ती है व स्मरण शक्ति का भी विकास होता है। प्राणायाम करने से पाप नहीं रहते हैं जैसे मेहनत करने से कंगाली नहीं रहती है, ऐसे ही प्राणायाम करने से पाप नहीं रहते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए एक और कारक है – वह है नियम एवं अनुशासन। कहा जाता है कि नियम के साथ कार्य करने से हर असंभव कार्य संभव होता है। यदि हम नियम के साथ योग व प्राणायाम करें तो हमें स्वस्थ होने से कोई नहीं रोक सकता। कहा जाता है कि जब सुप्रसिद्ध क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल को फांसी लगने वाली थी, तब भी वे उस सुबह उठकर व्यायाम कर रहे थे। यह देखकर वहां के जेल वार्डन ने उनसे पूछा कि आपको कुछ ही देर बाद फांसी लगने वाली है तो फिर व्यायाम करने से क्या लाभ ? इस पर रामप्रसाद बिस्मिल जी ने कहा कि मैं अपने स्वास्थ्य के कारण ही अपने देश के लिए कुछ कर पाया हूँ। मेरे इस स्वस्थ शरीर का कारण है नियमित व्यायाम। अतः इसमें बाधा डालना कहां तक उचित है ? मैं अपना नियम निभा रहा हूँ, आप अपना कर्तव्य पूरा कीजिए। यह सुनकर जेल वार्डन उनके सामने नतमस्तक हो गया। अतः निष्कर्ष यही है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित व्यायाम एवं प्राणायाम अनिवार्य है।

**स्वास्थ्य और विद्यार्थी :** यदि विद्यार्थी का शरीर स्वस्थ है तो वह अपनी पढ़ाई पर पूर्ण रूप से ध्यान केंद्रित कर सकता है। यदि विद्यार्थी अस्वस्थ होगा तो वह कक्षा की बजाय बिस्तर या अस्पताल में इलाज में समय व्यर्थ करेगा। इससे उसके परिणाम पर भी काफी बुरा प्रभाव पड़ेगा। विद्यार्थी के स्वस्थ होने के बाद ही उसका मन विकसित हो पाएगा और वह हर प्रकार के क्षेत्र में आगे निकल सकता है।

**स्वस्थ शरीर और व्यवसायी :** व्यवसायी को अपने व्यवसाय का विस्तार करने के लिए पूर्ण रूप से स्वस्थ रहना होता है। स्वस्थ व्यवसायी किसी भी प्रकार की दौड़-धूप और अधिक से अधिक मेहनत कर सकता है, जिससे उसको अपनी प्रगति स्वतः ही प्रतीत होगी। अस्वस्थ व्यवसायी अपने व्यवसाय के पतन का कारण स्वयं होता है। अतः स्वस्थ शरीर से व्यवसायी को अवश्य लाभ होता है। इसी प्रकार विश्व के हर मनुष्य को स्वस्थ शरीर का लाभ अवश्य मिलता है, चाहे वह लाभ किसी भी रूप में हो।

– धर्मन्द्र सिंह

कक्षा : 12वीं ए

भाऊ राव देवरस सरस्वती विद्या मंदिर

नोएडा, उत्तर प्रदेश

## रहें हमेशा खिले-खिले

**आज व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए जीवन और उसके व्यवहारों पर हर प्रकार का नियंत्रण करना होगा। खाने-पीने का ध्यान रखने को लेकर व्यायाम करने तक सबके लिए अनिवार्य हो गया है।**

अँग्रेजी की एक कहावत बहुत प्रसिद्ध है 'Health is Wealth' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है। ध्यान से, व्यवहार की दृष्टि से, विचार करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि इस कहावत में कही गई बात एकदम सत्य है। निरोगी काया को सच्चा धन मानने में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। वह इसलिए क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही संसार और अपने जीवन में इच्छित कार्य पूरे कर सकता है और हर प्रकार का आनंद उठा सकता है।

महर्षि चरक ने लिखा है कि धर्म, अर्म, काम मोक्ष इन सभी का मूल आधार स्वास्थ्य है। रुग्ण और अस्वस्थ व्यक्ति न तो धर्म का चिंतन कर सकता है और न ही अर्थोपार्जन कर सकता है, न काम प्राप्ति कर सकता है और न ही मानव-जीवन के सबसे बड़े स्वार्थ मोक्ष को ही प्राप्त करता है। क्योंकि इन सबका मूल आधार शरीर है, इसलिए कहा गया है कि 'शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्'।

यदि हमें अपनी, अपने परिवार, समाज और देश की उन्नति करनी है तो देह को निरोगी बनाना होगा, तंदुरुस्ती हजार नेहमत है। मेहनत का अर्थ मेहनत और वरदान से लगाया जाता है। आज तक संसार में छोटे-बड़े जितने भी कार्य हुए हैं, वे स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन मस्तिष्क वाले सबल व्यक्तियों द्वारा ही संभव हुए हैं। प्रसिद्ध कहावत है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन मस्तिष्क का निवास हुआ करता है।

स्वस्थ मन वाला व्यक्ति ही उन्नति करने या ऊँचे उठने की कल्पनाएँ कर सकता है और स्वस्थ व्यक्ति ही अपने सपनों को पूरा करने का साधन जुटा सकता है। स्वस्थ शरीर से ही वह अपने को संतुष्ट कर सकता है और आस-पड़ोस, समाज, देश, राष्ट्र और फिर सारी मानवता को सुखी करने का न केवल सोच ही सकता है बल्कि उसके लिए कार्य भी कर सकता है।

आज का ज्वलंत उदाहरण हम अपने समाज में देख सकते हैं – बाबा रोमदेव का। जिन्होंने संपूर्ण विश्व में क्रांति की लहर पैदा कर दी है। इनका लक्ष्य है कि कोई भी व्यक्ति बीमारी से न मरे, पूरा विश्व स्वस्थ रहे। उनका तन-मन स्वस्थ हो, तो ही वह आज इस चरम सीमा पर पहुँच गये हैं।

आज यह प्रश्न उठता है कि स्वस्थ किस प्रकार रहा जाए, जबकि चारों ओर इंसान अपने स्वास्थ्य को लेकर परेशान है। छोटे से छोटा बच्चा भी आज तंदुरुस्त दिखाई नहीं देता। हर माता-पिता की समस्या है कि उनका बच्चा ठीक तरह से खाता-पीता नहीं है। बच्चों की छोटी आयु में ही चश्मा लग जाता है। वे तरह-तरह की बीमारियों से ग्रस्त होते हैं और इसी सोच में माँ-बाप अपने आप को अस्वस्थता में जकड़ लेते हैं। आज व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए जीवन और उसके व्यवहारों पर हर प्रकार का नियंत्रण करना होगा। खाने-पीने का ध्यान रखने को लेकर व्यायाम करने तक सबके लिए अनिवार्य हो गया है।

हम स्वस्थ कैसे रहें ? इसके लिए कुछ सूत्र हैं। यदि मानव नियम से इनका पालन करे तो निश्चय ही वह अच्छे स्वास्थ्य की सफलता की सीढ़ी पर चढ़ सकता है। जैसे जल्दी सोना व जल्दी उठना, सुबह अपने शरीर की नियमित शुद्धि, प्रतिदिन योगासन, ध्यान व प्राणायाम का अभ्यास करना, कुछ ऐसे सूत्र हैं, यथा – उचित आहार (जैसे भूख लगने पर खाना चबा-चबाकर खाना, पहला खाना पचने पर ही दूसरा खाना खाना, अपनी मात्रा से अधिक भोजन न करना, ज्यादा सलाद और हरी सब्जियाँ खाना, तला-भुना न खाना, पानी को भोजन से अलग लेना, सादा व सुपाच्य भोजन करना, अति गर्म व अधिक ठंडे पदार्थों से बचना, अधिकांश फलाहार आदि) अपने शरीर के अनुकूल भोजन करना, भोजन के तुरंत बाद पेशाब करना, बायीं करवट लेटना, शाम को भोजन के बाद घूमना।

नशीले पदार्थों का त्याग करना, यदा-कदा उपवास भी रखना, शरीर का भार बढ़ने न देना। कभी-कभी शरीर की मालिश करना, विशेषरूप में रीढ़ की हड्डी की। यथावश्यक शारीरिक परिश्रम करना, पैदल चलने का अभ्यास करना, तेज चलने की आदत डालना, यथोचित नींद व आराम करना। शुभ विचार रखने की कला को सीखना, तनाव रहित रहने का प्रयत्न करना। दवाइयों की आस्था न रखना। प्रसन्नता, प्रफुल्लता व हास्य के रहस्य को समझकर सदा खिले रहना। नियमित जीवन-यापन

करना, प्रदूषण से बचने का प्रयत्न करना। अपनी शुभ-भावनाओं का समुचित विकास करना और नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण रखना, ब्रह्मचर्य का पालन करना, प्राकृतिक वातावरण से अपना संपर्क बनाए रहना व उसकी सुंदरता को निहारना।

स्वस्थ रहने के अन्य सूत्र हैं योगमय जीवन जीना, जिसमें यम, नियम का पालन करना। अपना स्वस्थ मनोरंजन करना। शरीर में कभी कब्ज न होने देना। सादा व अच्छे विचारों का जीवन होना। कभी-कभी स्वास्थ्यवर्धक स्थानों पर जाकर रहना। सही ढंग से उठना-बैठना, खाना-पीना, सोना, चलना, खड़े होना आदि। रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना। प्रकृति के साथ निवृत्ति अर्थात् काम से छुट्टी पाकर मस्ती से भजन-संगीत को अपनाना। नासिका से बहने वाली वायु, पिंगला व सुषम्ना के रहस्य को समझकर उसके अनुसार दिनचर्या चलाना। प्रतिदिन अनुलोम-विलोम व कपाल-भाति प्राणायाम करना। हर समय सहज स्वाभाविक अवस्था में रहना।

अपने शरीर को सुचारु रूप से चलाने के लिए उपरोक्त स्वास्थ्य सूत्रों का पालन करना होगा। जीवन की सफलता हमारे स्वास्थ्य पर ही आधारित है और स्वास्थ्य खान-पान, आचार और विचार और व्यायाम पर। स्वस्थ व्यक्ति कभी पराजित या दुःखी नहीं रह सकता। वह तो बीड़ा उठा लेता है, उसे पूरा अवश्य करता है। अतः हमारा कर्तव्य बनता है कि स्वास्थ्य रूपी धन को व्यर्थ ही नष्ट न करें, जिससे कि हमें जीवन भर पश्चाताप की अग्नि में जलना पड़े। प्राण रूपी पक्षी को शरीर रूपी पिंजरे में सुरक्षित रखने के लिए स्वास्थ्य रूपी मजबूत सींखचों की आवश्यकता है। जीवन में प्रसन्नता के लिए स्वास्थ्य और स्वास्थ्य के लिए स्वास्थ्य सूत्रों को अपनाना आवश्यक होगा तभी हम इस वसुंधरा पर सफल जीवन के हकदार होंगे। हमें अपने पूर्वजों के पराक्रम को ध्यान में रखते हुए उन्हीं की तरह एक निरोगी जीवन जीना होगा।<sup>1</sup>

— शिवानी मित्तल

कक्षा : 9वीं बी

न्यू स्टेट एकेडमी सी. सै. स्कूल

पीतमपुरा, दिल्ली

## दांतों की सफाई नित करो भाई

सामान्यतया ठण्डे पानी से स्नान करने से ज्यादा ताजगी आती है, किंतु सर्दियों में गुनगुने पानी से स्नान करना उत्तम रहता है। स्नान करते समय शरीर के सभी अंगों की सफाई पर ध्यान देना चाहिए। शीतकाल में स्नान से पूर्व शरीर की मालिश करना भी लाभप्रद रहता है।

जीवन में स्वस्थ रहना बहुत ही लाभप्रद है। स्वस्थ व्यक्ति संसार के सभी सुखों का उपभोग कर सकता है। कहावत भी है "पहला सुख निरोगी काया"। शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की रोगरहित स्थिति का सूचक है स्वास्थ्य। स्वास्थ्य वैसे भी शरीर और मन अन्योन्याश्रित होते हैं और एक के रोगग्रस्त होने पर दूसरे के भी रुग्ण होने की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। दैनिक कार्यों से शरीर की शक्तियां और रस धातु आदि का जो क्षय होता है, उसकी पूर्ति के साथ ही अतिरिक्त शक्ति-संचय का प्रयास शारीरिक स्वास्थ्य का साधन है। स्वस्थ शरीर मन अथवा आत्मा में स्वस्थ एवं निरोगता की अवस्था है। मनुष्य की आदतें तथा उसके रहन-सहन के स्तर पर ही उसका स्वास्थ्य निर्भर करता है।

**पोषक आहार :** उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन लेकर शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। विटामिनयुक्त भोजन गुणकारी होता है। भोजन हमारे शरीर को क्रियाशील बनाता है। यह ऊर्जा प्रदान करता है। अतः अच्छा पौष्टिक, स्वास्थ्यप्रद एवं स्वादिष्ट तथा संतुलित भोजन हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है। बाल्यकाल में बालक को नियत समय पर भोजन करने की आदत डाल देनी चाहिए। भोजन करते समय निम्न बातों पर ध्यान दिना चाहिए :

- भोजन निर्धारित समय पर ही करना चाहिए।
- बिना भूख के भोजन नहीं करना चाहिए, भोजन पाचक और पौष्टिक होना चाहिए, आवश्यकता से अधिक भोजन नहीं करना चाहिए।
- हाथ-मुंह अच्छी तरह धोकर स्वच्छ स्थान पर, साफ-सुथरे बर्तनों में भोजन करना चाहिए, भोजन खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए।
- भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए, भोजन करने के बाद भी मुंह हाथों की स्वच्छता रखनी आवश्यक है।

**व्यायाम :** शरीर-श्रम उत्तम स्वास्थ्य के लिए परमावश्यक है, आलस्य एवं अकर्मण्यता व्यक्ति के लिए अभिशाप के समान होते हैं। व्यक्ति की मांसपेशी तंत्र पूर्ण रूप से विकसित और सुदृढ़ नहीं रह पाता। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आयु व स्थिति के अनुसार थोड़ा बहुत व्यायाम करना भी आवश्यक है, इससे शरीर के विभिन्न तंत्र तथा पासपेशियों क्रियाशील एवं स्वस्थ रहती हैं।

व्यायाम करने से श्वास की गति तीव्र हो जाती है। जल्दी-जल्दी और दीर्घ श्वास लेने से व्यक्ति के शरीर में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्रविष्ट होती है तथा उसी अनुपात में कार्बनडाईऑक्साइड शरीर से बाहर निकलती है। फलस्वरूप ऊतकों में ऑक्सीजन की क्रिया अधिक होती है, जिससे उनका पोषण भी अधिक होता है। व्यायाम करते समय रक्त संचरण की गति भी बढ़ जाती है। शरीर सक्रिय रहता है और भोजन की पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है। इस कारण से हृदय, धमनियां तथा शिराएं भी सक्रिय रहती हैं तथा उनकी मांसपेशियां भी सक्रिय एवं सुदृढ़ रहती हैं। शरीर से पसीने के रूप में वज्यपदार्थ निकल जाते हैं तथा शरीर का तापमान भी नियंत्रित रहता है।

**विश्राम एवं मनोरंजन :** निरंतर क्रियाशील बने रहने से शरीर को थोड़ा आराम दे देने से कार्यक्षमता में वृद्धि हो जाती है तथा कार्य का गुणात्मक स्तर भी बढ़ जाता है। थकान को दूर करने तथा व्यक्ति की कार्यकुशलता को बढ़ाने के लिए विश्राम करना अनिवार्य होता है। विश्राम से मानसिक संतुलन बना रहता है और मस्तिष्क पर किसी प्रकार का तनाव भी नहीं रहता है। निरंतर क्रियाशील बने रहने से व्यक्ति की शारीरिक शक्ति होती है, उसकी आपूर्ति विश्राम के द्वारा हो जाती है।



**शारीरिक स्वच्छता :** हमारे जीवन में स्वच्छता का अत्यधिक महत्त्व है। शरीर के निरंतर क्रियाशील रहने से उसमें कुछ हानिकारक पदार्थ उत्पन्न होते हैं। इन पदार्थों को शरीर से निष्कासित करना बहुत जरूरी है। मल-मूत्र एवं पसीना ऐसे ही हानिकारक पदार्थ हैं, जिनका शरीर से बाहर निकलना अनिवार्य है। हमारे आस-पास के वातावरण में भी कीटाणु तथा हानिकारक पदार्थ रहते हैं, वे भी शरीर पर अपना प्रभाव छोड़ते हैं। अतः शारीरिक स्वच्छता के साथ हमें अपने घर व आस-पास के वातावरण की सफाई के प्रति भी सचेत रहना चाहिए।

**त्वचा की स्वच्छता :** त्वचा हमारे शरीर का रक्षा कवच ही नहीं, बल्कि शरीर का एक महत्त्वपूर्ण उत्सर्जन अंग भी है। त्वचा पर असंख्य सूक्ष्म रोमछिद्र होते हैं, जिनके द्वारा शरीर के अनेक विषैले पदार्थ शरीर से बाहर निकलते रहते हैं। यदि ये बाहर न निकलें तो भिन्न प्रकार के चर्म रोग होने की संभावना हो जाती है। त्वचा को साफ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना आवश्यक है, स्नान से त्वचा की सफाई होने के साथ-साथ शरीर को भी स्फूर्ति और ठण्डक प्राप्त होती है।

**मुंह व दांतों की स्वच्छता :** हमारे भोजन को चबाने, काटने, कुतरने आदि में दांतों का मुख्य योगदान है। भोजन मुंह द्वारा ही शरीर के अंदर आता है, अतः स्वस्थ व मजबूत दांतों की सुरक्षा के लिए इनकी सफाई करना आवश्यक है। भोजन के अन्न-कण मुंह अथवा दांतों में चिपके रहने के सड़ जाते हैं तथा उनके रोगाणु शरीर में प्रवेश करके व्यक्ति को रोगी बना देते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रातःकाल शौच के उपरांत हाथ मुख धोना तथा दांतों की सफाई करना अत्यंत उपयोगी है।

**नाखूनों की स्वच्छता :** स्वास्थ्य की दृष्टि से नाखूनों को साफ रखना अति आवश्यक है। बड़े और बेढंगे नाखूनों में मैल जमा हो जाता है, जिसमें रोग के कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं। ये कीटाणु विषैले होते हैं और भोजन करते समय आमाशय के भीतर प्रवेश करके विकार उत्पन्न करते हैं। पेट के विकारों से बचने के लिए समय-समय पर नाखूनों को काटते रहना चाहिए।

**कानों की स्वच्छता :** कान हमारी एक महत्त्वपूर्ण ज्ञानेंद्री है। बहारा व्यक्ति स्वयं को समाज में व्यस्थित करने में असमर्थ पाता है। फलस्वरूप हीन भावना का शिकार हो जाता है, अतः कानों की स्वच्छता का ध्यान रखना भी अत्यावश्यक है। कान में एक प्रकार का मोम बनता है, जो बाहरी गंदगी को भीतर जाने से रोकता है, किंतु स्वयं कान के पास जम जाता है, इस मैल की सफाई करना बहुत जरूरी है।

**हाथ-पैरों की स्वच्छता :** शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हाथ-पैरों की सफाई करना भी अत्यधिक आवश्यक है। कार्य करते समय गंदगी एवं रोगाणु हमारे हाथों में चिपके जाते हैं। कई बार बाहर से देखने पर ये हमें स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ते किंतु खाना बनाते या खाते समय ये भोजन के साथ हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और हमें कई तरह की व्याधियों का शिकार बना देते हैं। अतः आवश्यक और उत्तम यही है कि कोई भी काम करने के बाद हाथों को धो-पोंछकर साफ कर लिया जाए। खाने की किसी भी वस्तु को गंदे हाथों से नहीं छूना चाहिए। शौच क्रिया के बाद तो हाथों की भली-भांति सफाई करना और भी आवश्यक हो जाता है। इस प्रकार स्वस्थ रहना हमारे लिए लाभदायक होता है। 7

— सुशील

कक्षा : 12वीं ए

सी आर एस इंटर कॉलेज  
सदरपुर, नोएडा, उत्तर प्रदेश

## बच्चों के लिए 'फास्ट फूड' घातक

शरीर की स्वस्थता से मुख मण्डल दमकता है, शरीर का गठन और अँगों की चारुता चमकती है, चाल में चुस्ती और चंचलता प्रकट होती है। शरीर में आत्मा निवास करती है। आत्मा परमात्मा का स्वरूप है। एक प्रकार से शरीर परमात्मा का पुण्य मंदिर है, जिसे स्वच्छ और शुद्ध रखना मनुष्य का धर्म है।

जिस प्रकार पर्यावरण ईश्वर की देन है, उसी प्रकार मानव शरीर भी ईश्वर की देन है। परंतु शरीर स्वस्थ रखना हमारी अपनी देन है। क्योंकि मानव शरीर बहुत कोमल व अनमोल वस्तु है, जिसे स्वस्थ रखना बहुत ज़रूरी है। शरीर को स्वस्थ रखने का अर्थ है – शरीर की रोग, विकार, आलस्य आदि से रक्षा। मन के उद्वेग या चिंता से रक्षा है। शास्त्रों के अनुसार आध्यात्मिक (मन के उत्पन्न दुःख), आधिभौतिक (शारीरिक दुःख) तथा आधि दैविक (प्रकृति प्रदत्त दुःख) रूपों से जीवात्मा की रक्षा स्वास्थ्य रक्षा है।

कहाकवि कालिदास ने भी कहा है 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' अर्थात् सभी धर्मों (कर्तव्यों) का पहला साधन शरीर है, अतः शरीर का स्वास्थ्य रहना परमावश्यक है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं हो, तो मन स्वस्थ नहीं रह सकता। मन स्वस्थ नहीं, तो विचार स्वस्थ नहीं होते। विचारों की अस्वस्थता में धर्म की कल्पना कहाँ ? साधना कहा ? शरीर रक्षा एवं सजावट के साधन वस्त्राभूषणों की चाह कहाँ ? साधना कहाँ ? स्वास्थ्य के अभाव से सांसारिक सुखों का भोग कहाँ ? षडरस व्यंजनों का आनंद कहाँ ? रोगी व्यक्ति हाथ मलमल कर पछताता है। अतः किसी न ठीक कहा है। 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् सबसे बड़ा सुख स्वस्थ शरीर है।

स्वस्थ शरीर मानव का सर्वोत्तम सुख है। यदि हमारा शरीर स्वस्थ है तो स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क भी निवास करता है तथा हमारा शरीर और मन दोनों स्वस्थ हो तो सारे संसार के सुखों को भोगा जा सकता है। किंतु शारीरिक या मानसिक अवस्थता से हमारा मानव जीवन भी अभिशाप बन जाता है। आज के प्रदूषित वातावरण में हमारे शरीर का स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है।

अस्वस्थ व्यक्ति अविवेकी, विचारशून्य, आलसी, अकर्मण्य, हठी, क्रोधी, झगड़ालु अर्थात् दुर्गुणों को भंडार होता है। इसके विपरीत शरीर की स्वस्थता से मुख मण्डल दमकता है, शरीर का गठन और अँगों की चारुता चमकती है, चाल में चुस्ती और चंचलता प्रकट होती है। शरीर में आत्मा निवास करती है। आत्मा परमात्मा का स्वरूप है। एक प्रकार से शरीर परमात्मा का पुण्य मंदिर है, जिसे स्वच्छ और शुद्ध रखना मनुष्य का धर्म है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अनेक प्रकार के व्यायाम किए जाते हैं। प्रातः कालीन भ्रमण करना, दौड़ लगाना, विभिन्न प्रकार के खेल खेलना, तैराकी, योगासनों का अभ्यास हर आयु वर्ग के व्यक्ति को हल्के-फुल्के व्यायाम अवश्य ही करने चाहिए। विद्यार्थी जीवन में युवावस्था वाले व्यायाम करने चाहिए। युवावस्था में जीवन आलस्य में बिताया तो सारी उम्र का रोना रहेगा। अतः मानव-जीवन में व्यायाम करना, आवश्यक है। व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ और चुस्त बनाता है। व्यायाम से शारीरिक शक्ति बढ़ती है। पाचन शक्ति ठीक रहती है, शरीर में ठीक से रक्त-संचार होता है। सीना चौड़ा होता है, भुजाओं में बल आता है और इन्द्रियाँ शक्ति संपन्न होती हैं। इससे मन में साहस, उत्साह, आत्मविश्वास, निर्भीकता और स्वावलम्बन के भाव जागृत होते हैं। चेहरे की झुर्रियाँ, शरीर की शिथिलता, मन की उदासी, हृदय की निराशा तथा मस्तिष्क की निष्क्रियता दूर होती है व मोटापा हावी नहीं होता है, आलस्य दूर रहता है, इसलिए कहा जाता है कि व्यायाम जीवन का अभिन्न अंग है।

**स्वास्थ्य पर खेल का प्रभाव :** खेल शरीर को स्वस्थ बनाता है। खेल कैसा ही क्यों न हो, खेल खेलने से शरीर के प्रत्येक अंग में विशेष प्रकार की गति आ जाती है, तथा खेल खेलने से मनोरंजन भी होता है। इससे मन मज़बूत होता है। मन मज़बूत होने से आत्मशक्ति का विकास होता है तथा खेल शरीर को स्वस्थ बनने में सहायक होता है।

**पौष्टिक आहार :** पौष्टिक और स्वास्थ्यकर भोजन नियम समय पर और भूख लगने पर करना चाहिए। सादा, सुपाच्य, संतुलित और पौष्टिक भोजन अधिक लाभप्रद है। घी, तेल, फल, सब्जी के प्रयोग से भोजन में पौष्टिकता आती है। बासी, अपाच्य भोजन से बचना चाहिए। खटाई-मिर्च से दूर रहना चाहिए। अपनी शारीरिक प्रकृति और ऋतु के विरुद्ध भोजन नहीं करना चाहिए।

पीने के पानी को अच्छी तरह उबाल कर पीना चाहिए क्योंकि कई बार नलों में गंदा पानी आ जाता है। इसलिए पानी को फिल्टर करके पीना चाहिए।

**भोजन के प्रभाव :** आज के समय में सभी लोग 'फास्ट फूड' खाना पसंद करते हैं। परंतु उन्हें यह नहीं पता कि फास्ट फूड उनके लिए हानिकारक है। फास्ट फूड ही मानव को बीमार कर रहा है। जिससे शरीर में जगह-जगह वसा जमा हो जाती है। मानव मोटा हो रहा है और मनुष्य का कॉलस्ट्रॉल बढ़ रहा है। अतः हृदय रोग होने की संभावना रहती है।

**फास्ट फूड का बच्चों पर प्रभाव :** सभी बच्चे स्वादिष्ट फास्ट फूड बहुत पसंद करते हैं। बच्चों को दूध-पीना पसंद नहीं, परंतु कॉल्ड ड्रिंक पीना सभी को बहुत पसंद है। रोटी सभी बच्चे कम खाते हैं परंतु बर्गर, पिज्जा, चॉकलेट, टॉफी, चिप्स आदि सभी बच्चे मजे से खाते हैं। जिससे वे मोटे-ताजे व भारी-भरकम हो जाते हैं। इन्हीं फास्ट फूड से बच्चों को अनेकों बीमारियाँ हो रही हैं। जैसे – आँखें कमजोर, हृदय रोग, दाँत खराब हो गए हैं।

**ऋतुओं का हानिकारक प्रभाव :** स्वास्थ्य पर ऋतुओं का बहुत प्रभाव पड़ता है। ग्रीष्म ऋतु के दिनों में सूर्य की तेज किरणों से मानव के शरीर का तरल अंश सूखने लगता है। यही कारण है कि हमें बार-बार प्यास लगती है। इस ऋतु के और भी कई दुष्प्रभाव हैं। जैसे आलस्य का प्रकोप, शारीरिक कमजोरी, शरीर में रुखापन और वायु का संचय होना। पित्त का प्रकोप होने से जठराग्नि भी मद्धम हो जाती है। जिस कारण आहार का ठीक से पाचन नहीं हो पाता और व्यक्ति दुर्बल हो जाता है। गर्मी के कारण हमारे शरीर को जो प्राकृतिक रूप से क्षति पहुँचती है उसकी पूर्ति का ध्यान हमें रखना ज़रूरी है।

**ऋतुओं में आहार :** गर्मी के दिनों में हमें संतरा, मौसमी, तरबूज, आम आदि फलों का सेवन करना चाहिए। भोजन में हमें चने की सूखी भाजी, बथुआ, करेला, ककड़ी, आलू पके टमाटर, हरी मटर, मीठे चावल, खीर, दही, आंवले का मुरब्बा, गुलकंद आदि उचित मात्रा में ग्रहण करना चाहिए। पेय पदार्थों में हमें दूध, नींबू की शिकंजी, नारियल का पानी, गन्ने का रस, दही की लस्सी आदि का सेवन करना लाभकारी सिद्ध होता है।

**नींद का प्रभाव :** गहरी और शांत निद्रा स्वास्थ्य की सहचरी है। नींद से शरीर की थकावट दूर होती है, मस्तिष्क स्वस्थ होता है, चेतना आती है। आलस्य दूर होता है। कमजोरी महसूस नहीं होती, जिससे शरीर स्वस्थ रहता है। अतः स्वास्थ्य शरीर की शोभा मानी जाती है। जो व्यक्ति स्वस्थ होता है, वह सदा प्रसन्न रहता है, इसलिए शरीर का स्वस्थ होना बहुत ज़रूरी है। इस बात को ध्यान में रखते हुए हमारी सरकार ने खेल और व्यायाम को शिक्षा का आवश्यक अंग स्वीकार किया है।

शरीर को स्वस्थ रखने के नियमों को अपनाकर हम इस संसार को उपभोग कर सकते हैं, जीवन में, आनंद की गंगा बहा सकते हैं, 'जीवेम् शरदः शतम्' की कल्पना को साकार कर सकते हैं।<sup>1</sup>

– अर्चना राठौर  
कक्षा : 10वीं ए  
लक्ष्मीदेवी जैन स्कूल  
पहाड़ी धीरज, दिल्ली

## स्वास्थ्य रक्षा अंतरराष्ट्रीय जिम्मेदारी

*स्वास्थ्य शिक्षा वह विज्ञान है जो बालकों को ऐसे ज्ञान व आदतों के सीखने में सहायता प्रदान करता है जिससे वे स्वस्थ हो सकें। स्वास्थ्य शिक्षा से बालक जीवन की बदलती हुई अवस्थाओं में स्वस्थ रहकर समस्याओं का धैर्य से सामना करना सीखता है।*

किसी भी देश का स्तर व कल्याण उस देश के नागरिकों के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। प्रजातंत्र को सफल बनाने के लिए अच्छे स्वास्थ्य वाले शक्तिशाली नागरिकों का होना अनिवार्य है। स्वास्थ्य मानव की रीढ़ की हड्डी समझा जाता है। अर्थात् किसी भी देश की ताकत व मजबूती उसके लोगों के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। स्वास्थ्य मानव का बुनियादी अधिकार है।

संसार में सुख की इच्छा सभी करते हैं, दुःखी होना कोई भी नहीं चाहता। सुख और दुःख का संबंध हमारे शरीर तथा मन से होता है। जिसका मन तथा शरीर स्वस्थ होता है, वह सुखी माना जाता है। एक प्राचीन कहावत है "स्वास्थ्य ही जीवन है"। एक अन्य महापुरुष ने कहा है "अगर धन खो दिया तो कुछ नहीं खोया लेकिन यदि स्वास्थ्य खो दिया तो सब कुछ खो दिया"।

सुखी जीवन के लिए उत्तम स्वास्थ्य होना अनिवार्य है। प्रत्येक सरकार चाहती है जनता सुखी रहे। इस कारण वह अपने नागरिकों को स्वस्थ रखने का प्रयास करती है। आज का बालक कल का नागरिक है। उसको इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि अपने तन तथा मन को किस प्रकार स्वच्छ रखा जा सकता है। अतः स्पेन्सर ने कहा "स्वास्थ्य की रक्षा करना हमारा कर्तव्य है"।

स्वास्थ्य का साहित्यिक अर्थ बीमारियों से मुक्ति है। यह स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन की अवस्था है, जिससे शरीर व मन अपने-अपने कार्य निर्विघ्न रूप से करते हैं। पहले स्वास्थ्य को शारीरिक सुरक्षा व निरोगी होने की अवस्था ही माना जाता है। शोध व गहन अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि स्वास्थ्य का क्षेत्र व्यापक है। संपूर्ण स्वास्थ्य वह अवस्था है जो मनुष्य को अपना जीवन भरपूर तरीके से जीने के योग्य बनाती है। स्वास्थ्य वह शारीरिक योग्यता है, जो शरीर को लगातार बदलते हालातों के अनुसार ढालने के काबिल बनाती है।

आजकल स्वास्थ्य व इसकी देखभाल को एक बड़ा सामाजिक निवेश माना जाने लगा है और महसूस किया जाता है कि स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करना व्यक्तिगत व अंतरराष्ट्रीय जिम्मेदारी है। समय-समय पर विचारकों तथा चिकित्सकों द्वारा स्वास्थ्य के बारे में अपने विचार प्रकट किए गए हैं और परिभाषाएं दी गई हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा स्वास्थ्य के बारे में कहा गया है "केवल बीमारी या कमजोरी का न होना ही पूर्ण स्वास्थ्य नहीं है अपितु पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति ही स्वास्थ्य है"।

स्वास्थ्य शिक्षा वह विज्ञान है जो बालकों को ऐसे ज्ञान व आदतों के सीखने में सहायता प्रदान करता है जिससे वे स्वस्थ हो सकें। स्वास्थ्य शिक्षा से बालक जीवन की बदलती हुई अवस्थाओं में स्वस्थ रहकर समस्याओं का धैर्य से सामना करना सीखता है। स्वास्थ्य अच्छा रहने से शरीर के विभिन्न अंग जैसे हृदय, फेफड़े, अमाशय, गुर्दे एवं विभिन्न संस्थान स्वाभाविक रूप से कार्य करते रहेंगे। स्वस्थ व्यक्ति स्वभाव एवं भावना से भी उत्साही, संतोषी, धैर्यवान, हंसमुख एवं मधुर व्यवहारी होता है। स्वास्थ्य मानव समाज, समुदाय एवं राष्ट्र का आधार स्तम्भ है। जीवन में सबसे बड़ा सुख निरोगी काया ही है।

**स्वास्थ्य के नियम :** स्वस्थ रहने के लिए निम्न नियम आवश्यक है :

- शरीर को शुद्ध हवा, प्रकाश और पानी मिले।
- शरीर को पौष्टिक आहार, जैसे विटामिन, लवण आदि प्राप्त हो।
- शरीर को व्यायाम व आराम देना।
- शरीर को सर्दी व गर्मी से बचाना।
- शरीर की समय-समय पर जांच करवाना आवश्यक है।

- सुंदर स्वस्थ अभिवृत्तियों का विकास।
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य के नियमों का पालन।
- प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान और उसका अभ्यास।

स्वस्थ मानव समाज, समुदाय एवं राष्ट्र का आधार-स्तंभ है। वह अपने परिवार, पड़ोसी, नगर, समुदाय तथा राष्ट्र के प्रति सेवाएं देने में समर्थ रहता है। वह अपनी कार्यक्षमता से पारिवारिक आजीविका, जीवन की चुनौतियों एवं कठिनाइयों का सामना साहसपूर्वक कर सकता है। अतः हमें अपने जीवन में अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने स्वास्थ्य को ठीक रखना अतिआवश्यक है। कहा भी गया है मन चंगा तो कठौती में गंगा। अतः व्यक्ति का स्वस्थ व निरोगी होना आवश्यक है। 7

– सुरभि झा  
कक्षा : 10वीं ए  
निर्मला कॉन्वेंट स्कूल  
कोटा (राजस्थान)

## धन से नहीं खरीद सकते स्वास्थ्य

*अस्वस्थ व्यक्ति जीवन में संकटों, कठिनाइयों एवं परेशानियों से टक्कर नहीं ले सकता। अतः जीवन में आनंद की प्राप्ति के लिए, आशा तथा विश्वास के लिए सुख तथा समृद्धि के लिए स्वास्थ्य की रक्षा अत्यंत आवश्यक है। अस्वस्थ व्यक्ति एक ऐसा समुद्री जहाज है जिसे अपने गंतव्य का ज्ञान नहीं।*

सृष्टि ने मानव को जो सर्वश्रेष्ठ वरदान प्रदान दिए हैं, उनमें से एक महत्त्वपूर्ण वरदान है स्वस्थ शरीर। स्वस्थ शरीर से ही जिंदगी की सही शुरुआत होती है। अंग्रेजी की एक कहावत है 'A sound mind resides in a Sound body' अर्थात् एक स्वस्थ मस्तिष्क एक स्वस्थ शरीर में ही निवास करता है। संसार की सभी वस्तुएं धन से खरीदी जा सकती हैं परंतु स्वास्थ्य को धन से नहीं खरीदा जा सकता। स्वास्थ्य के माध्यम से जीवन में सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है। अच्छा स्वास्थ्य एक नियामक है। जीवन में वही व्यक्ति आनंद प्राप्त कर सकता है जिसका स्वास्थ्य ठीक हो। जिस व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक न हो, वह न तो स्वयं के लिए कुछ कर सकता है और न ही दूसरों की सहायता कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति धनवान होते हुए भी निर्धन रहता है। संसार के सारे ऐश्वर्य उसकी सीमा से बाहर हैं। इसलिए संस्कृत में कहा गया है 'शरीरमाद्य खलु धर्म साधनम्'। शरीर ही धर्म का साधन है। शरीर है तो धर्म के कार्य भी हो सकते हैं। यदि शरीर नहीं है तो धर्म के कार्य भी नहीं किए जा सकते। अतः 'स्वास्थ्य रक्षा' जीवन में अत्यंत आवश्यक है।

**स्वास्थ्य का महत्त्व :** आयुर्वेद के सुप्रसिद्ध महर्षि चरक ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ चरक संहिता में लिखा है 'धर्मार्थ काममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्सम्' अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चारों का मूल आधार स्वास्थ्य है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष मानव जीवन के लक्ष्य हैं परंतु इनकी प्राप्ति उसी समय संभव है जब मनुष्य निरोग हो।

**योगासन व प्राणायाम :** स्वास्थ्य रक्षा के लिए नियमित जीवन, नियमित आहार-विहार तथा संयम आवश्यक है। समय पर उठना, समय पर सोना, समय पर सारे कार्य करना स्वास्थ्य रक्षा में सहायक सिद्ध होते हैं। रात को बहुत देर तक सोए रहना, आलस्यपूर्ण जीवन व्यतीत करना स्वास्थ्य को बिगाड़ देता है। एक बार यदि स्वास्थ्य बिगड़ जाए तो उसे सुधारना अत्यंत कठिन हो जाता है। एक कहावत है कि जैसा खाओ अन्न, वैसा होगा मन अर्थात् जैसा भोजन हम करेंगे वह हमारे मन को प्रभावित करेगा जिससे स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक, सुपाच्य एवं सादा भोजन करना चाहिए। तले हुए, भारी तथा गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए। व्यायाम स्वास्थ्य की रक्षा का सुलभ व निःशुल्क साधन है। कहा भी गया है :

*'आप चाहें तो आरोग्य मुफ्त ले सकते हैं।  
परंतु रोग पैसे खर्च कर खरीदा जाता है।'*

**संतुलित व पौष्टिक आहार :** संतुलित तथा पौष्टिक भोजन, शुद्ध जलवायु, संयम-नियम, व्यायाम आदि स्वास्थ्य रक्षा के अनेक उपाय हैं परंतु व्यायाम इन सब में श्रेष्ठ साधन है। व्यायाम के अभाव में पौष्टिक पदार्थ शरीर के लिए विष बन जाते हैं। ज्ञान, बुद्धि, मस्तिष्क आदि स्वास्थ्य की ही देन है। स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में ही रहता है। अतः स्वास्थ्य के लिए शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के व्यायाम की आवश्यकता है। साहित्य अर्थात् कहानी, उपन्यास काव्य आदि पढ़ना, पत्र पत्रिकाएं तथा समाचार आदि पढ़ना मानसिक व्यायाम हैं। शारीरिक व्यायाम में वे सब क्रियाएं आ जाती हैं, जिनसे शरीर के समस्त अंग मजबूत हो जाते हैं।

**प्रातःकालीन भ्रमण :** प्रातःकाल का भ्रमण सौ रोगों की एक अचूक दवा है। व्यक्ति को प्रातःकाल सूर्योदय से पहले उठकर खुले खेतों तथा मैदानों की ओर भ्रमण करना चाहिए। प्रातःकालीन हवा उसके फेफड़ों को स्वच्छ बनाती है तथा उचित रक्त का संचार करती है। इससे पूरा दिन काम में जी लगता है तथा अपने दैनिक कार्यों में उसकी रुचि बढ़ती जाती है। खुले स्थान में व्यक्ति को हल्का व्यायाम करना चाहिए जिससे उसकी मांसपेशियां मजबूत हो सकें। स्वास्थ्य रक्षा के लिए 'अति सर्वत्र वर्जयेत्'

की कहावत पूरी तरह लागू होती है। बहुत खाना, बहुत सोना, बहुत परिश्रम करना भी स्वास्थ्य को हानि पहुंचाता है। अतः हमें इस प्रकार समय का नियोजन करना चाहिए ताकि हमारा हर कार्य ठीक प्रकार से पूरा हो सके।

**नैतिक शिक्षा :** स्वास्थ्य रक्षा के लिए अत्यंत आवश्यक है कि हम अपने चरित्र को मोती की तरह स्वच्छ एवं उज्ज्वल बनाए रखें। इसके लिए हमें अच्छा तथा नैतिक साहित्य पढ़ना चाहिए। अश्लील, हिंसक, डरावना एवं काल्पनिक साहित्य पढ़ने से हमारा मन एवं आत्मा कमजोर पड़ जाते हैं। इसके अतिरिक्त हमें व्यसनो से भी दूर रहना चाहिए। इसके लिए ध्यान रहे कि भूलकर भी शराब, मांस, अंडा आदि न छुएं तथा धूम्रपान से भी बचें। शराब, मांस आदि हमारे यकृत को खराब करके हृदय को कमजोर बनाते हैं जिससे दिल का दौरा पड़ना जैसी अनेक बीमारियां शरीर में घर कर लेती हैं। अश्लील चलचित्र देखने एवं भावना रखने से भी स्वास्थ्य का ह्रास होता है। व्यक्ति को नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

**वस्त्रों का चुनाव :** खेल भी स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण अंग है। खेलों में समय-समय पर भाग लेने से हमारे शरीर का विकास होता है तथा स्वास्थ्य की रक्षा होती है। हमारे वस्त्र भी हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा या बुरा प्रभाव डालते हैं। अतः हमारे वस्त्रों का चुनाव भी इस प्रकार का होना चाहिए जिन्हें पहनकर अच्छी विचारधारा पनपे।

**स्वास्थ्य रक्षा कैसे करें :** अच्छा स्वास्थ्य जीवन का सवोत्तम धन है। अतएव इसे बनाए रखने के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए। स्वास्थ्य के बिना जीवन नीरस हो जाता है। जिस प्रकार घुन लगी लकड़ी भार सहन नहीं कर सकती, उसी प्रकार रुग्ण शरीर भी जीवन का भार नहीं उठा सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति जीवन में संकटों, कठिनाइयों एवं परेशानियों से टक्कर नहीं ले सकता। अतः जीवन में आनंद की प्राप्ति के लिए, आशा तथा विश्वास के लिए सुख तथा समृद्धि के लिए स्वास्थ्य की रक्षा अत्यंत आवश्यक है। अस्वस्थ व्यक्ति एक ऐसा समुद्री जहाज है, जिसे अपने गंतव्य का ज्ञान नहीं, जिसका अंत इस सागर में डूब कर ही होता है। स्वामी विवेकानंद का कथन है *'शारीरिक दुर्बलता ही हमारे दुःखों के कम से कम एक तृतीयांश का कारण है। . . . सर्वप्रथम हमारे नवयुवकों को बलवान बनना चाहिए। धर्म पीछे आ जाएगा।'*

रोगी काया तो न किसी प्रकार का मानसिक आनंद ले पाती है और न प्रभु में ध्यान लगा सकती है। रोगी का ध्यान सदा अपने रोग में अटका रहता है। इसलिए यह बात सच है कि 'निरोगी शरीर परमात्मा द्वारा मिला हुआ सर्वश्रेष्ठ वरदान है।' ७

— शिल्पा मल्होत्रा

कक्षा : 10वीं

आर्य गर्ल्स पब्लिक स्कूल

पानीपत, हरियाणा

## दौड़ लगाना उत्तम व्यायाम

**प्राणायाम द्वारा श्वास, प्रश्वास में अंदर व बाहर दोनों ओर से व्यायाम होता है। प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में उठकर भ्रमण करने से शरीर में ताजगी व स्फूर्ति पैदा होती है। सुबह की वायु एक प्रकार से अमृत है। दौड़ लगाना एक उत्तम व्यायाम है।**

हमारे जीवन में स्वास्थ्य का बहुत महत्त्व है। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तो हर कार्य को आसानी से कर सकते हैं। हमें ऐसे दुर्लभ शरीर को स्वस्थ व सुरक्षित रखना चाहिए। क्योंकि स्वस्थ ही हमारा सबसे बड़ा धन है। महाकवि कालिदास ने कहा है 'शरीर धर्म का प्रथम साधन है'। शरीर के स्वस्थ रहने पर ही मानव अपने जीवन का वास्तविक आनंद ले सकता है। अस्वस्थ शरीर सम्पूर्ण जीवन को नीरस बना देता है। न वह किसी कर्म को कर सकता है और न ही सभी वस्तुओं का भोग ही कर सकता है। शरीर अच्छी चीज खाने से ही हृष्ट-पुष्ट नहीं होता है, अपितु शरीर को पूर्ण स्वस्थ बनाने के लिए व्यायाम, खेलकूद, दौड़ आदि बहुत आवश्यक है। यदि हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा तो हमारा मानसिक तनाव दूर होगा। इससे मन में शांति रहेगी।

हमने आजकल कई लोगों को देखा है, जो गुटखा, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट का सेवन करते हैं। हमें ऐसी सामग्रियों से दूर रहना चाहिए क्योंकि इससे हमारे फेफड़े गल जाते हैं तथा हमें कैंसर जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं। अतः हमें इन वस्तुओं से जितना हो सके दूर रहना चाहिए। ऐसे ही कई लोग शराब व कोल्ड ड्रिंक पीते हैं जो स्वास्थ्य के हानिकारक है, इससे हमारे गुर्दे खराब हो जाते हैं। हमें खाने के बाद सोना या बैठना नहीं चाहिए बल्कि घूमना चाहिए। जिससे हमारा खाना पच जाता है और हमारा पाचनत्रं ठीक रहता है व शरीर स्वस्थ व सुडौल रहता है।

### स्वस्थ रहने के नियम :

**व्यायाम :** हमें प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम करने से हमारे शरीर के सभी अंग खुलते हैं, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं व इससे हमारे मन को शांति मिलती है। व्यायाम की अनेक विधियाँ हैं। योग के अंतर्गत योगासनों का बहुत बड़ा महत्त्व है। इसके द्वारा शरीर के बाह्य अंगों पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम द्वारा श्वास, प्रश्वास में अंदर व बाहर दोनों ओर से व्यायाम होता है। प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में उठकर भ्रमण करने से शरीर में ताजगी व स्फूर्ति पैदा होती है। सुबह की वायु एक प्रकार से अमृत है। दौड़ लगाना एक उत्तम व्यायाम है। इसके द्वारा शरीर के सारे अवयव गतिशील होते हैं। शरीर का सही विकास होता है। व्यायाम करने से मन व बुद्धि की शक्ति बढ़ती है। दूसरी ओर शारीरिक सौंदर्य भी बढ़ने लगता है। निरंतर व्यायाम करने वाला व्यक्ति जल्दी बूढ़ा नहीं होता। कहा गया है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। शरीर व मन का घनिष्ठ संबंध है। शरीर के सूक्ष्मतम तंतुओं का संबंध मस्तिष्क से होता है। इसलिए सूक्ष्म तंतुओं के निष्क्रिय होने व नष्ट होने पर मनुष्य को मानसिक व बौद्धिक कठिनाई का सामना करना पड़ता है।

**खेल-कूद :** हमें स्वस्थ रहने के लिए खेलने की बहुत आवश्यकता है। खेल मानव की स्वाभाविक वृत्ति है। जो बालक खेलता नहीं है उसको अस्वस्थ कहते हैं। खेल एक महत्त्वपूर्ण व्यायाम है। किसी भी प्रकार के खेल से शरीर के सारे अवयव गतिशील हो गाते हैं। साथ ही खेलों से बौद्धिक कसरत भी होती है। क्योंकि बुद्धि खेलते हुए खेल के नियमों पर केन्द्रित रहती है।

**स्वच्छ भोजन :** हमें स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ भोजन करना चाहिए ताकि हमें ऊर्जा मिल सके। हमें स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से भोजन करना चाहिए। हमें रात का भोजन सुबह नहीं करना चाहिए। बासी भोजन खाने से बीमार हो सकते हैं।

**पर्यावरण :** प्रकृति ने मानव को उसकी सुरक्षा या सुख के लिए अक्षय उपहार दिए हैं। हवा, पानी, खाद्य सामग्री आदि जीवन के अस्तित्व के लिए दिए गए हैं। पेड़ पौधों द्वारा पृथ्वी को हरा-भरा बनाकर प्राणी जगत को जीवन प्रदान किया है। वन में रहने वाले पशु पक्षी सदैव निरोग व स्वस्थ रहते हैं। क्योंकि उन्हें पेड़ पौधों के मध्य शुद्ध वायु, जल भोजन आदि मिलता है। आज मानव ने पेड़ पौधे काट दिए हैं। हवा दूषित हो गई है। पानी दूषित हो गया है। इसके कारण आज विश्व में प्रदूषण की समस्या से हमारा स्वस्थ खराब रहता है।

**वायु प्रदूषण :** प्रकृति की दी हुई हवा जो पेड़ पौधों से शीलता प्राप्त कर प्रवाहित होती है। वह आज नाना प्रकार के वैज्ञानिक साधनों द्वारा प्रदूषित हो गई है। कल कारखानों की जहरीली गैस व धुआँ वायु को गंदा कर देते हैं। बड़े शहरों में शाम को धुआँ छाया रहता है। बड़े शहरों में शाम को धुआँ छाया रहता है जिससे शरीर के कोमल अवयव प्रभावित होकर क्षतिग्रस्त हो



जाते हैं। हम भी प्रतिदिन अपने दैनिक जीवन के स्वार्थ के लिए प्रदूषण बढ़ाने ने सहायक होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी सामर्थ्य के अनुसार पेड़ लगाने चाहिए जिससे हम स्वस्थ रह सकते हैं।

**जल प्रदूषण** : पानी का गंदा होना या प्रदूषित होना जल प्रदूषण कहलाता है। आजकल शहरों का गंदा पानी नालों द्वारा नदियों में चला जाता है। नदियों का सारा जल पीने योग्य नहीं होता क्योंकि उसी में ही पशुओं को भी नहलाते हैं। यही प्रदूषित जल नलों द्वारा हमारे घर में पहुँचता है। यद्यपि उसमें दवाई मिली रहती है। प्रदूषित जल पीने से हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है। पृथ्वी को हम जितना हरा-भरा बनाएंगे, उतना ही पर्यावरण शुद्ध होगा, क्योंकि पेड़ पौधे हमारे जीवन रक्षक हैं। कोई भी कल कारखाने शहरों के बीच नहीं होने चाहिए। गंदे नालों को नदी में नहीं डालना चाहिए।

**साफ-सफाई** : साफ-सफाई हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। गंदगी की वजह से मक्खी मच्छर होने लगते हैं। मच्छर के काटने से मलेरिया हो जाता है और हम बीमार पड़ जाते हैं। हमें नालियों को साफ रखना चाहिए व घर में भी सफाई एखनी चाहिए, हमें कूड़ा कूड़ेदान में ही डालना चाहिए। प्रत्येक मानव यदि सुखपूर्वक लम्बे समय तक जीना चाहता है तो वह अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

— अंजना

कक्षा : 10वीं ए

राजकीय व. मा. कन्या विद्यालय

शालीमार बाग, दिल्ली

## पश्चिमी शैली अपनाना रोगों को बुलाना

**आज जब चारों ओर जीवन शैली के रोगों का बोला-बाला है, बड़ी कम आयु में असाध्य रोगों के शिकार जन-जन को देखा जा रहा है। योग एवं आयुर्वेद ये दो ही विधाएँ हैं जो अंतिम समाधान के रूप में हमारे पास हैं। यह भारत की ही सारे विश्व को देना है।**

चौरासी लाख योनियों में भटकता हुआ प्राणी भगवान की कृपा से मनुष्य योनि प्राप्त करता है। मानव जीवन का एकमात्र उद्देश्य है अपना कल्याण करना अर्थात् जन्म-मरण के बंधन से मुक्त होना। मनुष्य योनि के अतिरिक्त सभी योनियों में जीव अपने कर्मानुसार केवल भाग भोगता है। आज मनुष्य को ही विवेक और कर्म करने की सामर्थ्य ईश्वर कृपा से प्राप्त है। पर यह सामर्थ्य भी पूरी तरह तभी सफल होता है जब शरीर और मन दोनों पूर्ण स्वस्थ हों। इसके लिए व्यक्ति को सावधान रहने की आवश्यकता है। शरीर की प्रकृति तो स्वस्थ रहने की ही है, हम अपनी असावधानी के कारण अस्वस्थ हो जाते हैं। कभी-कभी प्रारब्धवश अपने पूर्वकृत पापों के कारण भी व्यक्ति आकस्मिक रूप में किसी न किसी रोग से ग्रस्त हो जाता है। 'श्रुति और स्मृति में कथित अपने नित्यकर्माँ के अनुरूप धर्म का मूल सदाचार का सावधानीपूर्वक सेवन करना चाहिए। सदाचार-धर्म का पालन करने से मनुष्य आयु, इच्छानुसार संतति और अक्षय धन को प्राप्त करता है। इतना ही नहीं, सदाचार से अल्पमृत्यु आदि का भी नाश होता है। जो व्यक्ति दुराचारी है, उसकी लोक में भी निंदा होती है, वह सदा दुःख भोगता है तथा रोगी और अल्पायु होता है। विद्या आदि से हीन पुरुष भी यदि सदाचारी और श्रद्धावान तथा ईश्वरहित है तो वह भी सौ वर्षों तक जीता है।

**आदर्श जीवनचर्या :** स्वस्थवृत्त एक बहुत बड़ा विषय है पर इसकी शुरुआत दिनचर्या से की गई है। व्यक्ति के दिनभर के क्रिया-कलापों का बड़ी बारीकी से इसमें विवेचन किया गया है। मानव प्रबंधन या जीवन जीने की कला जो आज पढ़ाई जाती है, इसके सभी सूत्र हमारे ऋषि काफी समय पूर्व में दे गए हैं। दिनचर्या, ऋतुचर्या और रात्रिचर्या का पालन अति महत्त्वपूर्ण बताया गया है। आयुर्वेद में इसे जीवनशैली के रोगों का सच्चा समाधान भी कहा गया है। रोग प्रतिरोधी क्षमता इसी को निभाने से बढ़ती है एवं कार्यक्षमता भी सुधरती है। दिनचर्या में व्यक्ति के सोकर उठने से लेकर रात्रि सोने तक की व्यवस्था का स्वास्थ्य हेतु हानि-लाभ सहित समावेश है। आयुर्वेद मतानुसार एक स्वस्थ व्यक्ति की दिनचर्या में जिन क्रियाओं का समावेश होना चाहिए, वे इस प्रकार हैं - ब्रह्ममुहूर्त में जागरण, ईश-प्रार्थना, आत्मबोध की साधना, उषापान, शौच, दंतधावन, व्यायाम, प्रातः भ्रमण, स्नान।

यह सभी प्रातः की दिनचर्या के महत्त्वपूर्ण अंग हैं। पर आज देर से सो कर और जल्दी उठने वाले कितने हैं, जो इन नियमों का पालन विधिपूर्वक कर पाते हैं। थोड़ा-थोड़ा भी दिनचर्या को व्यवस्थित किया जाए तो प्रातः से ही शरीर चुस्त बना रह सकता है। सवेरे उठकर जल्दी ऑफिस जाने वाले इनमें से कितना कर पाते हैं, यह भारत के महानगरों, नगरों व कस्बों में देखा जा सकता है। विदेश में तो लोग सवेरे उठकर चाय या कॉफी पीकर मुँह को क्लीजिंग लिविड से थोड़ा कुल्ला कर ऑफिस की ओर भागते देखे जा सकते हैं। वहाँ जाकर वे शौच से तब निवृत्त होते हैं जब बर्गर आदि खा लेते हैं। दिन में जब समय मिले तो कभी-कभी व्यायाम कर लेते हैं। पर यह है अपवाद रूप ही है।

पश्चिम की जीवन शैली जी रहे विदेश की नकल कर रहे भारतीयों को रोगी होना ही है। रात्रि 9 बजे सो जाएँ, सुबह 4 बजे उठ जाएँ तो हम देखेंगे कि दिनभर स्फूर्ति का संचार होगा। रोग आने से पहले सोचेंगे कि इस पर आक्रमण का कोई प्रभाव नहीं होगा। प्रातः उठने का समय निरोगी व्यक्ति के लिए बताया गया है, रोगी पर यह नियम लागू नहीं होता।

देखा जराए तो आज अस्सी प्रतिशत लोग रोगी हैं। प्रातः जल्दी उठने से नित्यकर्म हेतु पर्याप्त समय मिल जाता है। आयु की रक्षा होती है, बुद्धि प्रखर होती है और धन व ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है।

**स्वस्थ कैसे रहें ?** आयुर्वेद हमारे ऋषिगणों द्वारा प्रणीत एक ऐसी विधा है जिसमें व्यक्ति को अस्वस्थता से मुक्त करने एवं अस्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ बनाए रखने के महत्त्वपूर्ण सूत्र दिए गए हैं। आयुर्वेद के समग्र वाङ्मय पर जब दृष्टि डालते हैं तो जानकारी मिलती है कि कितना कुछ उस जमाने में, जब आज की प्रयोगशाला के उपकरण भी नहीं थे, इलेक्ट्रॉनिक माइक्रोस्कोप भी नहीं थे, सूक्ष्मदृष्टि संपन्न हमारे वैज्ञानिक ऋषियों ने अपनी अंतः प्रज्ञा से सब कुछ जान लिया एवं विरासत में हमें एक महत्त्वपूर्ण विज्ञान दे गए। आज जब चारों ओर जीवन शैली के रोगों का बोल-बाला है, बड़ी कम आयु में असाध्य रोगों के शिकार जन-जन को देखा जा रहा है। तब योग एवं आयुर्वेद ये दो ही विधाएँ हैं जो अंतिम समाधान के रूप में हमारे

पास हैं। यह भारत की ही सारे विश्व को देन है। आज ये दोनों भिन्न-भिन्न रूपों में सारे विश्व के कोने-कोने में पहुँच गई हैं या पहुँच रही हैं।

**स्वास्थ्यवृत्त** : आयुर्वेद का एक प्रारंभिक व महत्त्वपूर्ण प्रकरण है 'स्वास्थ्यवृत्त'। स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या कैसी हो, कैसे, क्या, कब किया जाए और अस्वस्थता को कैसे मार भगाया जाए ? आज की परिस्थितियों में जब चारों ओर प्रदूषण की मार है, जो खा रहे या पी रहे हैं, उसमें भी विष भरे रसायन मिलने की संभावना हो तो ऋषि हमारा मार्गदर्शन करते हैं। आयुर्वेद के सभी निर्धारण आज भी प्रासंगिक हैं और हम कितना ही आधुनिक जीवन क्यों न जीने लगे, वे तब भी प्रासंगिक बने रहेंगे। आज जिस तरह रोग, रोगी, रुग्णालय बढ़ते जा रहे हैं, हमें पुनः आयुर्वेद की शरण में लौटना होगा। आधुनिक विज्ञान के साथ इनका समन्वय कर इसके निर्धारणों को जन-जन में लागू करना होगा। इससे पहले आयुर्वेद का मूल आधार समझना होगा। आयुर्वेद के अनुसार शरीर, इन्द्रिय, मन तथा अध्यात्म इन चारों पक्षों के अनुसार जो सुख की स्थिति को प्राप्त है, वही स्वस्थ है। यह होलिस्टिक हेल्थ की परिकल्पना है। सुश्रुत कहते हैं :

*समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रिय ।*

*प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीते ॥*

जब तक शरीर के सभी घटक स्वस्थ नहीं होंगे, तब तक मनुष्य किसी न किसी प्रकार के रोग से ग्रस्त होता ही रहेगा। आयुर्वेदीय स्वास्थ्यवृत्त इसी कारण आयुर्वेद के दो प्रमुख उद्देश्यों की मूलतः चर्चा करता है। पूर्णतः स्वस्थ कौन है? इस बारे में चरक कहते हैं कि जिस व्यक्ति का मांस समप्रमाण में हो, सुगंधित हो, इन्द्रियाँ सुदृढ़ हों, प्राकृतिक एवं स्वाभाविक वेगों को वह आसानी से सहन कर सकता हो, जिसकी जठराग्नि सम हो, प्रकृति के अनुकूल जो भोजन करता हो, सभी स्वाभाविक प्रक्रियाएँ सम हों, वही व्यक्ति संपूर्ण स्वस्थ है। अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आयुर्वेद बड़ी स्पष्टता के साथ स्वास्थ्यवृत्त के नियमों का पालन करने की बात कहता है।

**ब्रह्मचर्य का स्वास्थ्य पर प्रभाव** : ब्रह्मचर्य के पालन से शरीर में बल, तेज, उत्साह एवं ओज की वृद्धि होती है। शीत, उष्ण, पीड़ा आदि सहन करने की शक्ति आती है। अधिक परिश्रम करने पर भी थकावट कम आती है। प्राणवायु को रोकने की शक्ति आती है, शरीर में फुर्ती एवं चेतना रहती है। आलस्य तथा तन्द्रा कम आती है, मन प्रसन्न रहता है, कार्य करने की क्षमता प्रचुर मात्रा में रहती है, बीमारियों को रोकने की शक्ति आती है। दूसरे के मन पर प्रभाव डालने की शक्ति आती है, संतान दीघार्थु, बलिष्ठ एवं स्वस्थ होती है, इन्द्रियाँ सबल रहती है, शरीर के अँग-प्रत्यंग सुदृढ़ रहते हैं। आयु बढ़ती है, वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती, शरीर स्वस्थ एवं हल्का रहता है, स्मरणशक्ति का विकास आदि अनेक लाभ होते हैं।

**स्वस्थ जीवन के लिए कुछ बातें :**

- रोज प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिए।
- पेशाब-पखाने की हाजत को कभी नहीं रोकना चाहिए।
- प्रातःकाल शुद्ध वायु का सेवन करना चाहिए।
- भूख से अधिक न खाना चाहिए, जीभ के स्वाद के वश में नहीं होना चाहिए। मांस-मद्य का सेवन नहीं करना चाहिए।
- पान, तम्बाकू, सिगरेट, बीड़ी, चाय, कॉफी, भाँग, अफीम, गाँजा, चरस, ताश चौपड़, शतरंज आदि की आदत नहीं डालनी चाहिए।
- दिन में नहीं सोना चाहिए, रात में छः घंटे से अधिक नहीं सोना चाहिए।
- कपड़े साफ व सादे पहनने देने चाहिए।
- हजामत और नख नहीं बढ़ने चाहिए।
- दूसरे के साथ अच्छा वर्ताव होने पर ही मैं उसके साथ अच्छा करूँगा, ऐसी कल्पना नहीं करनी चाहिए।
- आचरण तथा चरित्र को सदा पवित्र बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए।
- रोज दातून करनी चाहिए, भोजन करके हाथ, मुँह और दाँतों को अवश्य साफ करना चाहिए।
- जहाँ तक हो, क्रोध नहीं करना चाहिए। यदि क्रोध आ जाए तो उसका कुछ प्रायश्चित्त करना चाहिए।

वर्तमान समय में रोगों की संख्या बढ़ती जा रही है। यदि प्रारंभ में कुछ सावधानी बरती जाए और तत्काल उनकी चिकित्सा पर ध्यान दिया जाए तो वे रोग पनपते नहीं और ठीक भी हो जाते हैं। स्वस्थ रहने का मूल आधार सदाचार है। मानव को सभी

प्रकार के पापों से बचना चाहिए। किसी को अपना शत्रु मानना तथा किसी से शत्रुता करना दोनों अच्छे नहीं हैं। हिंसा, चोरी, कठोरता, झूठ, दुर्भावना, ईर्ष्या, द्वेष आदि पापों से तथा शरीर, मन और प्राणी के द्वारा किसी भी प्रकार के पापों से बचना चाहिए। अन्यथा व्याधिरूप में उनका दण्ड भोगना पड़ता है।

*सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभागभवेत् ।*

– यज्ञदेव सोलंकी  
वरिष्ठ वर्ग  
माध्यमिक आदर्श विद्या मंदिर  
हिण्डौन, करौली, राजस्थान

## हँसने से दूर होते हैं रोग

*आज शादियों और पार्टियों में शराब का दौर खूब चलता है व लोग इसे पीना गलत नहीं मानते, जबकि यर्थात् में यह गलत है। क्योंकि विष कभी भी अपना अस्तित्व नहीं भूलता, वह तो समय पर अपना प्रभाव छोड़ेगा ही।*

स्वास्थ्य को कोई मूल्य नहीं। यह अनमोल है। यही जीवन है। जीवन में सभी चीजें धन से खरीदी जा सकती हैं, पर स्वास्थ्य धन से नहीं खरीदा जा सकता। स्वास्थ्य जीवन की मूल्यवान संमति है, इसका विनाश जीवन का विनाश है। स्वास्थ्य के माध्यम से जीवन में सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है। स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन का आनंद ले सकता है। जिसका स्वास्थ्य ठीक नहीं, वह धनी होकर भी निर्धन है, विद्वान होते हुए भी मूर्ख है। स्वास्थ्य के बिना सभी ऐश्वर्य विष के समान हैं। स्वस्थ व्यक्ति के पास ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है। संस्कृत में एक प्रसिद्ध उक्ति है 'शरीरमादयं खलु धर्म साधनम्' अर्थात् शरीर ही धर्म का साधन है। शरीर है तो धर्म के कार्य किए जा सकते हैं। स्वास्थ्य ठीक है तो सब ठीक है।

**नियमित जीवन :** अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियमित जीवन, नियमित आहार विहार तथा संयम बहुत ज़रूरी है। समय पर उठना, समय पर सोना, समय पर सारे कार्य करना स्वास्थ्य रक्षा में बहुत सहायक हैं। रात को देर तक जागते रहना, दिन में बहुत देर तक सोए रहना, आलसपूर्ण जीवन व्यतीत करना भी स्वास्थ्य को बिगाड़ देता है।

**संतुलित भोजन :** सर्वप्रथम शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ताज़ी हरी सब्जियाँ, दूध, दही और फलों का सेवन करना चाहिए। इससे आपका स्वास्थ्य ज़्यादा अच्छा रहता है। यही नहीं, आपको मालूम होना चाहिए कि पालक का उबला हुआ एक गिलास पानी एक किलो शुद्ध दूध के बराबर होता है। वैसे आदमी मांसाहारी हो तो दूध, अंडा एवं मछली भी खा सकता है। क्योंकि तीनों चीजों में प्रोटीन की प्रचुर मात्रा होती है और प्रोटीन शरीर एवं हड्डियों के लिए आवश्यक विटामिन है जो शरीर के विकास एवं स्वस्थ रहने में सहायक होता है।

**व्यायाम :** स्वस्थ रहने के लिए आज हर आदमी को चाहिए कि व्यायाम एवं योगासन करे, क्योंकि आदमी को स्वस्थ रहने में इसकी भूमिका काफी हद तक सहायक सिद्ध होती है। व्यायाम एवं योगासन के अलावा आदमी को खेल-कूद में भी अवश्य हिस्सा लेना चाहिए। इससे आदमी का शरीर ठोस एवं मजबूत होता है। सच कहिए तो खेल-कूद से आदमी का शरीर निरोगी तो होता ही है, इससे आदमी हमेशा स्फूर्त एवं तरोताज़ा भी महसूस करता है।

**चिंतामुक्त रहना :** आज का कोई आदमी चिंतामुक्त नहीं है, फिर भी लोग कोई काम करने से पहले काफी समय सोचने में ही लगा देते हैं। इससे उनके शरीर पर इसका बुरा असर पड़ता है और काम भी ठीक से नहीं हो पाता। आदमी को चाहिए कि जिस समय जो काम करना होता है, उसी समय करे एवं उस बिन्दु पर सोचे। क्योंकि आपके शरीर की त्वचा दिन-रात, बत्कि हर समय कार्य करती है। इसलिए तनावग्रस्त एवं क्रोध दोनों से मुक्त रहना चाहिए, कुभावना के कारण शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है और अच्छी भावना से शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

**स्वच्छता :** आज किसी भी व्यक्ति को कोई रोग हो जाए तो उसे स्वच्छ वातावरण में रखना चाहिए। क्योंकि जब वह गंदे कपड़े, गंदे वातावरण और गंदगी के पास रहकर, खाना-पीना-रहना करेगा तो उसे निश्चित रूप से कई तरह के रोग और लग जाएंगे। स्वच्छता की बात आते ही सर्वप्रथम स्वयं को स्वस्थ रखने की बात होती है। इसके लिए आप सुबह नित्य क्रिया-कर्म कर, स्नान, साफ-सुथरे कपड़े पहने। इसके बाद घर, घर की रसोई आदि की सफाई का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए।

**चटपटे स्वाद से परहेज़ :** आज 90 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जो घर से बाहर का तला-भुना जायकेदार खाना पीना ज़्यादा पसंद करते हैं। ऐसा भोजन खाने से धीरे-धीरे व्यक्ति की पाचन शक्ति क्षीण हो जाती है, जिससे पेट खराब हो जाता है और वह दिन-प्रतिदिन रोगग्रस्त होता चला जाता है। अपने स्वास्थ्य को ठीक रखना है तो अपने घर का ही भोजन खाएँ लेकिन बाजार की तली चीजों पर नजर न डालें।

**नशीले पदार्थों से दूर रहें :** दुनिया का कोई भी नशा, अफीम, हेरोइन, कोकीन, चरस, शराब, गुटखा, खैनी आदि हो, आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यह सब पदार्थ शरीर और कलेजे, गुर्दे, फेफड़ों और पेट के अवयवों को गला देते हैं, जिससे मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है। यदि व्यक्ति समय रहते सचेत हो जाए तो बहुत अच्छा रहेगा। आज के समय में शराब एक

मामूली चीज बन गई है, इसे आप लेते हैं तो लोग आपको अच्छी दृष्टि से देखते हैं। शायद यही कारण है आज शादियों और पार्टियों के अवसरों में शराब का दौर खूब चलता है व लोग इसे पीना गलत नहीं मानते, जबकि यर्थाथ में यह गलत है। क्योंकि विष कभी भी अपना अस्तित्व नहीं भूलता, वह तो समय पर अपना प्रभाव छोड़ेगा ही। कहने का तात्पर्य यह है कि नशे से दूर रहना समझदारी है।

**गुनगुना जल स्वास्थ्यवर्धक :** जल ही जीवन है। कहते हैं यदि पानी नहीं तो इसके बिना आदमी जीवित नहीं रह सकता। यह आदमी की प्यास को बुझाता है। यदि आदमी 14–15 गिलास पानी प्रतिदिन पीता है तो उसका स्वास्थ्य ठीक रहता है। गर्म पानी एक दवाई है। घर-घर में सर्दी, खांसी और बुखार से लोग पीड़ित रहते हैं। इस अवस्था में रोगियों को मात्र 7–8 गिलास गर्म पानी पीने के लिए दें तो आप देखेंगे कि दो-तीन दिन में वह रोगी स्वस्थ हो जाएगा। यही नहीं, यदि आपको कब्ज हो तो आप सुबह नींबू के साथ गर्म पानी का सेवन करें, कुछ देर में आपका पेट बिल्कुल साफ हो जाएगा।



**हंसना स्वास्थ्यवर्धक है :** हंसना एक अच्छी कसरत है। अगर आदमी जी खोलकर, खूब हंसता है तो उसके शरीर के सारे रोग भाग जाते हैं, त्वचा एवं उसके अवयव पूर्ण रूप से स्वस्थ होते हैं। हंसना व्यक्ति का सौंदर्य भी बढ़ाता है। हंसने से आदमी के कई तरह के रोग, चर्म रोग, मानसिक रोग एवं पाचन शक्ति ठीक होती है। अगर कोई व्यक्ति रूखा-सूखा खाता है, फिर भी वह स्वस्थ और सुंदर होता है। कारण हमेशा प्रसन्न रहता है वह दुख नहीं करता।

**गहरी नींद :** स्वस्थ रहने के लिए भरपूर नींद भी आवश्यक है। रात को जगा हुआ व्यक्ति अगले दिन थकावट महसूस करता है जिससे उसके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। किसी भी व्यक्ति के लिए 6–7 घंटे की गहरी नींद में सोना बहुत ज़रूरी है। यह आराम का एक पूर्ण साधन है। फिर इससे मस्तिष्क को ज़रूरी पौष्टिक तत्व भी मिलते हैं। इससे व्यक्ति को सुख-शांति मिलती है। नींद पूरी न होने पर सिरदर्द, बेचैनी, थकान तथा अन्य तरह की शारीरिक रोग हो जाते हैं। अतः हमें भरपूर नींद से अपने स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए। ⊥

– सुबिया

कक्षा : 10वीं बी

सर्वोदय कन्या विद्यालय

दयानंद रोड, दरियागंज, नई दिल्ली