

# स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

( सातवीं कक्षा के लिए )



D9E2Z7



ਸਮੱਗਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ

ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੋ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਓਪਰਾਲਾ



## ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ शिक्षा बोर्ड

साहिबज़ादा अजीत सिंह नगर

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਸਕਰਣ : 2015

ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਸੰਸਕਰਣ : 2025-26.....2074 ਪ੍ਰਤਿਆਂ

All rights including those of translation,  
reproduction, annotation etc. are reserved by the  
Punjab Government.

ਲੇਖਕ : **ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਹ**  
**ਪ੍ਰੋ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਹ**  
**ਸ਼੍ਰੀ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਹ ਗਿਦ੍ਰਾ**  
ਅਨੁਵਾਦਕ : **ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਨੋਦ ਸ਼ਰਮਾ**  
ਸੰਪਾਦਕ : **ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਹ**

### ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਐਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਅਧਿਕ ਪੈਸੇ ਲੈਣੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ  
ਪਰ ਜ਼ਿਲਦਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਐਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ  
ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਮੁਦ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ  
ਦਾ ਜ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮਾਖੋਰੀ ਜਾਂ ਬਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ  
ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।  
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ'  
ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਮੁਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)



ਪੜ੍ਹੋ ਸਾਰੇ ਵਧੇ ਸਾਰੇ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਚਿਕ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿਦਿਆ ਭਵਨ ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ 160062 ਦੁਆਰਾ  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਰਵਿੰਦਰਾ ਪੇਪਰ ਮਾਰਟ, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਦ੍ਰਿਤ।

## दो शब्द

पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड 1969 में स्थापित होने के बाद भिन्न-भिन्न विषयों के पाठ्यक्रमों को आधुनिक दृष्टिकोण के अनुसार संशोधित करने और इन संशोधित पाठ्यक्रमों के अनुसार वैज्ञानिक ढंग से पुस्तकें तैयार करने में प्रयत्नशील रहा है।

राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के महत्त्व को सम्मुख रखते हुए पंजाब पहला राज्य है, जिसने स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के विषय को पहली से आठवीं श्रेणी तक शिक्षण-क्रम में अनिवार्य विषय के रूप में स्थान दिया है।

हस्तिय पुस्तक तैयार करने से पूर्व पी.सी.एफ. -2013 की सिफारिशों को भली-भाँति अध्ययन करके इन सिफारिशों के अन्तर्गत विषय के पाठ्यक्रम को नवीन रूप दिया गया, जिससे वैज्ञानिक विषयों की पढ़ाई के साथ अच्छा समन्वय हो सकेगा और जनसंख्या की शिक्षा सम्बन्धी अच्छी जानकारी प्राप्त हो सकेगी। यह पुस्तक क्षेत्र के योग्य, अनुभवी और इसी विषय से सम्बन्धित विशेषज्ञों से तैयार करवाई गई है। पुस्तक की भाषा सरल, रोचक और सम्बन्धित श्रेणी के विद्यार्थियों मानसिक स्तर के अनुसार रखी गई है। कठिन विकल्पों और उप-विषयों को उचित ढंग से समझाने के लिए चित्र दिये गये हैं। पुस्तक की विषय-वस्तु को अध्यापकों के लिए भी उपयोगी बनाने का यत्न किया गया है।

आशा है कि यह पुस्तक विद्यार्थियों और अध्यापकों के लिए लाभदायक सिद्ध होगी। फिर भी इस पुस्तक को और अच्छा बनाने के लिए क्षेत्र के अध्यापकों और विद्वानों की ओर से आए सुझावों का बोर्ड सत्कार करेगा।

**चेयरमैन**

पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड

## विषय सूची

पाठ	विषय	पृष्ठ
1.	मनुष्य का शरीर	1
2.	शारीरिक शक्ति एवम् व्यायाम के लाभ	4
3.	शारीरिक ढाँचा और इसकी कुरूपताएँ	9
4.	खेल में लगने वाली चोटें व उनका इलाज	20
5.	योग	25
6.	खेलों का महत्त्व	28
7.	स्काउटिंग और गाइडिंग	35
8.	नशीले पदार्थों के विद्यार्थियों पर कुप्रभाव	43



## मनुष्य का शरीर

जब कोई खिलाड़ी अपने शरीर को गर्माते हुए खेल के मैदान में प्रवेश करते हैं तो उनके सुन्दर, हृष्ट-पुष्ट व ताकतवर शरीर को देखकर प्रत्येक दर्शक के मन में आता है - 'काश ! मेरा शरीर भी इन खिलाड़ियों जैसा होता'। खिलाड़ियों को अपने शरीर को शक्तिशाली व आकर्षक बनाने के लिए कठोर परिश्रम करना पड़ता है। हर खेल में शरीर का स्वस्थ व शक्तिशाली होना ज़रूरी है। खेलों के क्षेत्र में खिलाड़ी की उन्नति उसके शरीर की सक्षमता पर निर्भर करती है। शरीर को स्वस्थ 'व' अधिक से अधिक मेहनत करने के योग्य बनाने के लिए शरीर सम्बन्धी पर्याप्त जानकारी अत्यन्त आवश्यक है। यदि खिलाड़ी को शरीर के अंगों, उनकी कार्यप्रणाली व कार्यक्षमता का ज्ञान नहीं होगा तो व्यायाम करते समय चोट लगने का भय भी बना रहेगा और खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता में भी वृद्धि नहीं होगी। शरीर के विषय में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए इसे दो भागों में विभक्त किया जा सकता है :

(i) शारीरिक ढाँचा

(ii) शारीरिक क्रियाएँ

**(i) शारीरिक ढाँचा :** इस भाग में मुख्य रूप से शरीर की बनावट के विषय में बताया जाता है। शारीरिक ढाँचा हमारे शरीर को आकार प्रदान करता है। मानव शरीर में भिन्न-भिन्न आकार व बनावट की 206 हड्डियाँ होती हैं। ये हड्डियाँ जोड़ों के साथ मिलकर शरीर का ढाँचा तैयार करती हैं। हड्डियों के इस ढाँचे को कंकाल भी कहा जाता है। यह कंकाल तन्तुओं से बंधा होता है व माँसपेशियों से ढका होता है।

**शारीरिक ढाँचे के प्रमुख कार्य :** मानव शरीर में कई महत्वपूर्ण अंग हैं जैसे दिल, फेफड़े, गुर्दे आदि। ये अंग मनुष्य को जीवित रखने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसी प्रकार हमारा शारीरिक ढाँचा भी कई प्रकार के कार्य करता है जिसका वर्णन इस प्रकार है —

**1. सुरक्षा :** मानव के शरीर में कई कोमल अंग हैं जैसे दिल, फेफड़े, मस्तिष्क आदि। इन अंगों पर लगी हल्की सी चोट भी कई बार मानव के लिए घातक सिद्ध हो सकती है। हमारा शारीरिक ढाँचा इन कोमल अंगों को हड्डियों व पसलियों से ढककर सुरक्षा प्रदान करता है जैसे खोपड़ी की हड्डियाँ शरीर के अत्यन्त महत्वपूर्ण अंग 'दिमाग' तथा पसलियाँ 'दिल' व फेफड़ों की रक्षा करती हैं।

**2. आकार :** शारीरिक ढाँचा मानव शरीर को आकार प्रदान करता है। यदि हड्डियाँ परस्पर जुड़कर ढाँचा न बनाएं तो शरीर मात्र मांस का एक लोथड़ा ही दिखाई देगा तथा इसका कोई आकार नहीं होगा।

**3. गतिशीलता :** शारीरिक ढाँचा शरीर को गतिशीलता प्रदान करता है। शरीर के भीतर की माँसपेशियाँ शारीरिक ढाँचे से जुड़ी होती हैं। माँसपेशियों के संकुड़ने और फैलने से ही हड्डियों में गति पैदा होती है। जिससे हम चलने, दौड़ने व कूदने जैसी क्रियाएँ कर पाते हैं।

**4. खनिज भंडार :** हमारे शरीर की हड्डियाँ खनिज भंडार का कार्य भी करती हैं। हड्डियों में काफी मात्रा में कैल्शियम व फॉस्फोरस जमा होता है। हमारे शरीर की वृद्धि व विकास के लिए

कैल्शियम सहित अन्य खनिजों की आवश्यकता होती है जिसके लिए हमें सन्तुलित भोजन खाना चाहिए। यदि हमारे शरीर में आवश्यक तत्वों की कमी हो जाए तो हमारी हड्डियाँ इसकी पूर्ति करती हैं।

**( ii ) शारीरिक क्रियाएँ :** शारीरिक ढाँचे के पश्चात शारीरिक क्रियाओं का ज्ञान होना बहुत ज़रूरी है। हमारे शरीर में कई कार्य प्रणालियाँ हैं जो शरीर के भिन्न-भिन्न कार्य करती हैं। शरीर की समुचित गतिविधि के लिए इन कार्य प्रणालियों का ठीक प्रकार से कार्य करना अनिवार्य है। इन कार्य प्रणालियों में से यदि एक भी अपना कार्य ठीक तरह से करने में सक्षम न हो तो पूरे शरीर पर उसका बुरा प्रभाव पड़ेगा और हम रोगी हो सकते हैं।

मानव शरीर की विभिन्न कार्यप्रणालियों का वर्णन निम्नलिखित अनुसार है :

**1. माँसपेशी प्रणाली :** यह प्रणाली शरीर की माँसपेशियों के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान करती है। माँसपेशियाँ हमारे शरीर को चलने, फिरने, दौड़ने, कूदने आदि क्रियाएँ करने में सहायता प्रदान करती हैं। हमारे शरीर में होने वाली गतिशीलता इन माँसपेशियों के कारण ही संभव है।

**2. रक्त प्रवाह प्रणाली :** हमारे शरीर में रक्त का प्रवाह 24 घण्टे लगातार चलता रहता है। इस प्रणाली के मुख्य अंग हैं :- दिल, धमनियाँ, शिराएँ व कोशिकाएँ। 'दिल' ( हृदय ) मनुष्य की बंद मुट्ठी के आकार का होता है जो हमेशा धड़कता रहता है। रक्त धमनियों के द्वारा सारे शरीर में रक्त का संचार करता है। हम अपने हाथ के ऊपरी ओर नीले रंग की शिराएँ देख सकते हैं जो रक्त को हृदय की ओर ले जाने का कार्य करती हैं।

**3. श्वास-क्रिया प्रणाली :** मनुष्य को जीवित रहने के लिए हर समय ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। हम श्वास द्वारा ऑक्सीजन शरीर के अन्दर ले जाते हैं तथा कार्बनडाइऑक्साइड बाहर निकालते हैं। नाक, श्वासनली व फेफड़े इस प्रणाली के मुख्य अंग हैं।

**4. पाचन-प्रणाली :** शरीर को प्रत्येक कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा हमें भोजन से प्राप्त होती है। हमारे द्वारा खाया गया भोजन कई रासायनिक क्रियाओं के पश्चात शरीर के योग्य बनता है। भोजन-प्रणाली से हमें यह जानकारी मिलती है कि शरीर द्वारा भोजन कैसे पचाया जाता है और इससे उत्पन्न ऊर्जा का प्रयोग कैसे होता है।

**5. मल विसर्जन प्रणाली :** हमारे द्वारा ग्रहण किए गए भोजन का कुछ अंश ही शरीर के प्रयोग के लिए होता है। बाकी भोजन शरीर में व्यर्थ पदार्थ के रूप में बच जाता है। इसी प्रकार जब हम कार्य करते हैं तो शरीर में ऊर्जा का प्रयोग होता है जिससे कई व्यर्थ पदार्थ शरीर में उत्पन्न होते हैं जैसे पसीना व कार्बनडाइऑक्साइड आदि। इन व्यर्थ पदार्थों को शरीर से बाहर निष्कासित करना अत्यन्त ज़रूरी है अन्यथा शरीर में कई रोग पैदा हो सकते हैं। मल त्याग प्रणाली इन्हीं व्यर्थ व हानिकारक पदार्थों को शरीर से निष्कासित करने का कार्य करती है। त्वचा और गुर्दे इस प्रणाली के मुख्य अंग हैं जो पसीने और मूत्र के द्वारा इन व्यर्थ के पदार्थों को शरीर से बाहर निकालते हैं।

**6. स्नायु तंत्र प्रणाली :** मानव शरीर में होने वाली समस्त क्रियाओं को मस्तिष्क द्वारा संचालित किया जाता है। हमारे सारे शरीर में स्नायु तंत्र का एक जाल सा बिछा हुआ है जो मस्तिष्क के संदेशों को शारीरिक अंगों तथा शारीरिक अंगों में होने वाली क्रियाओं को मस्तिष्क से माँसपेशियों तथा माँसपेशियों से मस्तिष्क तक संदेशों के आदान प्रदान में रीढ़ की हड्डी ( मेरुदण्ड ) का महत्वपूर्ण योगदान है। सभी संदेश रीढ़ की हड्डी में विद्यमान सुखमन नाड़ी के द्वारा आगे पहुँचते हैं।

**7. ज्ञानेन्द्रियाँ :** इस प्रणाली में आँख, कान, नाक, जिह्वा और त्वचा शामिल होती है जिससे हम अपने आसपास तथा वातावरण सम्बन्धी जानकारी प्राप्त करते हैं। 'आँखों' के द्वारा हम किसी पदार्थ को देख सकते हैं, नाक से सूँघकर सुगन्ध और दुर्गन्ध में व्याप्त अन्तर को ढूँढ़ सकते हैं, कानों के द्वारा सुन सकते हैं जिह्वा खाने पीने वाली वस्तुओं के स्वाद के बारे में परिचित कराती है जबकि त्वचा हमें किसी के स्पर्श द्वारा गर्मी-सर्दी का अहसास कराती है। इन ज्ञानेन्द्रियों का हमारे मस्तिष्क के साथ सीधा सम्बन्ध है।

उपर्युक्त सभी शारीरिक प्रणालियों का मानव शरीर के लिए अत्यन्त महत्व है परन्तु इनमें 'रक्त प्रवाह प्रणाली' तथा 'श्वस-क्रिया प्रणाली' अधिक महत्वपूर्ण हैं। इन दोनों प्रणालियों में कोई भी प्रणाली अगर अपना कार्य बन्द कर दे तो व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। किसी भी व्यक्ति को जीवित रहने के लिए शरीर में रक्त और ऑक्सीजन के निरन्तर प्रवाह की आवश्यकता है।

वास्तव में मानव शरीर एक मशीन ही तो है और शरीर क्रिया प्रणालियाँ इस मशीन के विभिन्न अंग ( पुर्जे ) हैं। मशीन के ठीक कार्य करने के लिए उसके सभी पुर्जों का ठीक प्रकार से कार्य करना ज़रूरी है। यदि शरीर की किसी एक प्रणाली में भी ज़रा सी खराबी आती है तो इसका प्रभाव समस्त शरीर पर पड़ता है और व्यक्ति रोगी हो जाता है। अतः शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शरीर सम्बन्धी पूर्ण जानकारी की आवश्यकता है।

### अभ्यास

1. मानव शरीर के बारे में आप क्या जानते हो?
2. मानव शरीर को समझने के लिए कौन से दो भागों में बाँटा जा सकता है?
3. शरीर में कुल कितनी हड्डियाँ होती हैं?
4. रक्त प्रवाह प्रणाली के मुख्य अंग कौन से हैं?
5. ज्ञानेन्द्रियों के बारे में आप क्या जानते हो?
6. मानव शरीर में मल त्याग प्रणाली का क्या महत्व है?
7. शारीरिक ढाँचे के मुख्य कार्य कौन से हैं?

\*\*\*\*\*

## शारीरिक शक्ति एवम् व्यायाम के लाभ

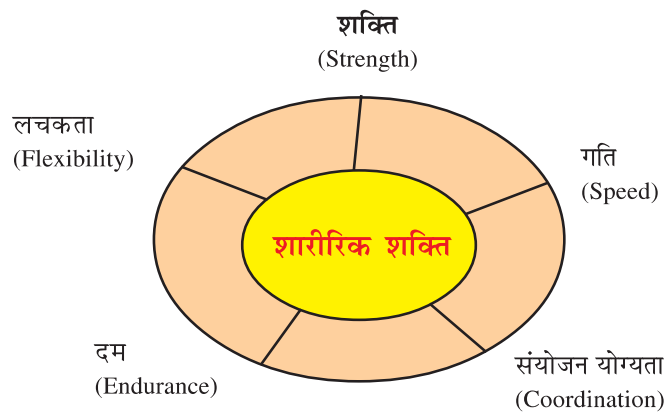
बच्चो ! जैसा कि हम जानते हैं कि आज खेलों का स्तर बहुत ऊँचा हो गया है तथा खेलों में खिलाड़ियों द्वारा नए-नए कीर्तिमान ( Records ) स्थापित किए जा रहे हैं। खिलाड़ी खेलों के क्षेत्र में नई-नई उपलब्धियाँ कर रहे हैं और अपने राष्ट्र का नाम खेलों के क्षेत्र में चमका रहे हैं। कुछ समय पूर्व खेलें मात्र रुचि अथवा मनोरंजन तक ही सीमित थीं परन्तु आज खेलों द्वारा ही खिलाड़ी धन एवम् नाम कमा रहे हैं। खिलाड़ी खेलों में जीतने के लिए कठोर परिश्रम करते हैं और अपने शरीर को जीतने के लिए सक्षम बनाते हैं। ओलम्पिक खेलों में मात्र एक उपलब्धि के कारण अथवा एक विश्व रिकार्ड बनाने के कारण खिलाड़ी रातों-रात विश्व का सितारा बन जाता है और धनी हो जाता है। प्रत्येक खिलाड़ी का स्वप्न इस लक्ष्य को प्राप्त करना होता है परन्तु इसके लिए अत्यधिक परिश्रम और लगन की आवश्यकता होती है। खेलों में जीतने के लिए खिलाड़ी को एक साथ कई पहलुओं पर ध्यान देना पड़ता है जैसे उचित प्रशिक्षण, उचित मात्रा में समय, अत्याधुनिक खेल के मैदान व खेल सामग्री, अनुभवी कोच, पौष्टिक आहार आदि। एक अनुभवी कोच सर्वप्रथम खिलाड़ी में खेल क्षमता पैदा करता है ताकि उस खिलाड़ी का शरीर प्रशिक्षण व खेल के लिए पूरी तरह तैयार हो जाए। यदि खिलाड़ी में शारीरिक शक्ति की कमी होगी तो वह विरोधी खिलाड़ी का ठीक तरह से मुकाबला नहीं कर पाएगा और शीघ्र ही थक जाएगा। केवल खेलें ही नहीं अपितु जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में कोई भी कार्य करने के लिए शारीरिक शक्ति का होना अनिवार्य है। शारीरिक शक्ति शरीर का वह गुण है जिसके होने पर व्यक्ति अपने रोज़मर्रा के कार्य बिना किसी कठिनाई के आसानी से कर सकता है। अन्य शब्दों में 'व्यक्ति के अधिक से अधिक शारीरिक कार्य करने की योग्यता को शारीरिक सामर्थ्य अथवा शारीरिक शक्ति कहते हैं।'

“शारीरिक शक्ति व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके साथ वह किसी विशेष कार्य को अपने पूर्ण प्रयास से पूरा कर सकता है।”

प्रायः देखने में आता है कि शारीरिक शक्ति केवल उन्हीं व्यक्तियों के सन्दर्भ में देखा जाता है जो अधिक शारीरिक श्रम करते हैं। साधारण लोग जिन्हें शारीरिक शक्ति के अर्थों का सही ज्ञान नहीं है वे समझते हैं कि शारीरिक शक्ति की आवश्यकता केवल किसान मज़दूर, सैनिकों आदि को होती है जिन्होंने भारी भरकम शारीरिक कार्य करने हैं अथवा सख्त ड्यूटी निभानी होती है। इसके अतिरिक्त शारीरिक शक्ति को खिलाड़ियों के साथ भी जोड़ा जाता है जिन्होंने कठोर परिश्रम करके खेलों में पुरस्कार जीतने होते हैं परन्तु सत्य तो यह है कि हरेक व्यक्ति चाहे वह बच्चा, युवक अथवा वृद्ध हो- शारीरिक शक्ति हरेक के लिए अनिवार्य है। कार्य हल्का हो या भारी भरकम, शारीरिक शक्ति के बिना कोई भी व्यक्ति उचित ढंग से कार्य नहीं कर सकता। शारीरिक शक्ति के द्वारा ही व्यक्ति अपने कार्य बिना थके दीर्घ काल तक कर सकता है और अपने शरीर को रोगों से लड़ने हेतु सक्षम बना सकता है।

शारीरिक शक्ति का स्तर हर व्यक्ति में भिन्न-भिन्न होता है। प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक शक्ति दूसरे व्यक्ति से भिन्न होती है। यह व्यक्ति की आजीविका तथा व्यायाम पर निर्भर करती है। आजीविका का शारीरिक शक्ति के साथ सीधा सम्बन्ध है। कठोर परिश्रम करने वाले व्यक्ति में हल्का-फुल्का कार्य करने वाले व्यक्ति से अधिक शक्ति होगी। साधारण रूप से बैठकर कार्य करने वाले क्लर्क की शारीरिक शक्ति एक श्रमिक की शारीरिक शक्ति से कम होगी। इसी प्रकार विभिन्न खेलें खेलने वाले खिलाड़ियों की शारीरिक शक्ति भी भिन्न-भिन्न होगी। एक फुटबॉल खिलाड़ी की शारीरिक शक्ति और एक कबड्डी खिलाड़ी की शारीरिक शक्ति में अन्तर है क्योंकि दोनों खेलों में खिलाड़ी भिन्न-भिन्न ढंगों से मेहनत करते हैं। व्यक्ति की शारीरिक शक्ति भिन्न-भिन्न गुणों पर निर्भर करती है। योग्यता के इन्हीं गुणों को और अधिक श्रेष्ठ बनाने के लिए जितना अधिक परिश्रम किया जाएगा उतनी ही अधिक शारीरिक शक्ति होगी।

शारीरिक शक्ति ( सामर्थ्य ) के गुण : शारीरिक शक्ति के निम्नलिखित गुण हैं :-



**1. गति ( Speed ) :** शारीरिक शक्ति का पहला गुण गति है। किसी कार्य को कम से कम समय में पूरा करने की योग्यता गति कहलाती है। गति शारीरिक शक्ति का अहम् गुण है जिसका प्रत्येक खेल में महत्वपूर्ण योगदान है। जिस खिलाड़ी की गति अधिक होती है उसे श्रेष्ठ माना जाता है। साधारण कार्यों में भी जिस व्यक्ति में 'गति' है वह दूसरे व्यक्तियों की अपेक्षा अपना कार्य शीघ्र निपटा लेगा।

**2. शक्ति ( Strength ) :** शरीर की माँसपेशियों द्वारा संयोजित किया गया बल शक्ति कहलाता है। प्रत्येक कार्य को करने के लिए शक्ति की आवश्यकता पड़ती है। कार्य चाहे हल्का हो अथवा भारी भरकम, शारीरिक शक्ति के बिना कार्य को पूरा करना असंभव है। बलवान व्यक्ति भारे से भारा कार्य भी आसानी से कर लेता है।

**3. दम ( Endurance ) :** निरन्तर लम्बे समय तक किसी कार्य को करते रहने के सामर्थ्य को दम अथवा साहस कहते हैं। साहस शारीरिक शक्ति का महत्वपूर्ण गुण है जो व्यक्ति को थकावट की अवस्था में लम्बे समय तक कार्य करने की सहायता करता है। दीर्घ काल तक चलने वाली क्रियाएँ इस गुण के बिना पूरी नहीं की जा सकती। जिस व्यक्ति में अधिक दम ( साहस ) होगा वह अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक समय कार्य कर सकता है।

**4. लचकता ( Flexibility ) :** किसी खेल में खिलाड़ी का प्रदर्शन उसकी शारीरिक लचकता पर निर्भर करता है। लचक का सम्बन्ध व्यक्ति के शारीरिक जोड़ों से होता है। कोई व्यक्ति जितना अधिक अपने जोड़ों को मोड़ सकता है उतनी ही उसकी लचकता अधिक होगी। लचकता होने पर अपने शरीर को हम किसी भी ओर मोड़ सकते हैं जिस से हमारे कार्य करने की प्रक्रिया अधिक प्रभावित होती है। लचक के कारण ही हमारा शरीर कार्य करते अथवा खेलते समय चोटों से बच सकता है।

**5. संयोजन ( Co-ordination ) :** शारीरिक शक्ति के अन्य गुणों की भाँति संयोजन का गुण भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है। संयोजन का अभिप्राय खिलाड़ी के शरीर एवम् मस्तिष्क के पारस्परिक तालमेल से है। यदि खिलाड़ी के मस्तिष्क द्वारा दिए गए निर्देशों को शरीर ठीक प्रकार से प्राप्त करता है और शीघ्र ही उसे पूरा करता है तो किए गए काम में त्रुटियाँ नहीं होंगी। मस्तिष्क व शरीर के संयोजन के बिना कोई कार्य करना संभव नहीं है।

शारीरिक शक्ति व्यक्ति को ठीक प्रकार से कार्य करने के योग्य बनाती है। यदि व्यक्ति की शारीरिक शक्ति अच्छी होगी तो वह व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ व बलशाली होगा। शारीरिक शक्ति वाला व्यक्ति दीर्घकाल तक बिना थके कार्य कर सकता है। यदि राष्ट्र के नागरिक शारीरिक रूप से शक्तिशाली व नीरोग होंगे तो वे देश की अच्छी प्रकार से सेवा कर सकते हैं और राष्ट्र को समृद्ध बना सकते हैं।

शारीरिक शक्ति का महत्व : जैसा कि हम पहले अध्ययन कर चुके हैं कि किसी भी कार्य को पूरा करने के लिए शारीरिक शक्ति ( सामर्थ्य ) की आवश्यकता होती है, चाहे कार्य हल्का फुल्का हो या फिर भारी भरकम। अतः हम कह सकते हैं कि मानव जीवन में शारीरिक शक्ति का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। वर्तमान युग में मनुष्य मशीनों का दास बन गया है जिसके कारण शारीरिक कार्य कम हो रहा है। इससे उसकी माँसपेशियाँ कमजोर होती जा रही हैं और वह कई प्रकार के रोगों का शिकार बनता जा रहा है। इस स्थिति में शारीरिक शक्ति ( सामर्थ्य ) का महत्व और भी बढ़ जाता है।

- ( i ) शारीरिक शक्ति से मानव की शारीरिक प्रणालियाँ ठीक प्रकार से कार्य करने के योग्य बनती हैं। हमारी माँसपेशियाँ भारी भरकम कार्य करने के योग्य बनती हैं और हम अधिक कार्य कर सकते हैं।
- ( ii ) शारीरिक शक्ति वाले व्यक्ति को दिल और फेफड़ों से संबंधित रोग जैसे रक्तचाप, हृदय आघात, श्वास सम्बन्धी रोग, दमा आदि होने की आशंका कम हो जाती है।
- ( iii ) शारीरिक शक्ति वाले व्यक्ति का शरीर सुन्दर और स्वस्थ रहता है। उसके शरीर की उचित वृद्धि व विकास होता है।
- ( iv ) शारीरिक शक्ति से व्यक्ति का अपने शरीर पर नियंत्रण ठीक बना रहता है उसके मस्तिष्क और माँसपेशियों के संयोजन में सुधार होता है।

व्यायाम के लाभ : मनुष्य की प्राथमिक कुशलताएँ हैं — चलना, दौड़ना, कूदना व चढ़ना आदि। दैनिक जीवन में इनका अक्सर प्रयोग होता रहता है और इससे मनुष्य का व्यायाम अपने आप होता



रहता है। कई बार इन कुशलताओं को बेहतर बनाने के लिए ज़ोरदार और तीव्र क्रियाएँ की जाती हैं जिन्हें व्यायाम अथवा कसरत कहते हैं।

व्यायाम और स्वास्थ्य का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। व्यायाम करने वाले और न करने वाले व्यक्ति के स्वास्थ्य को देखकर ही उसके स्वास्थ्य का अनुमान लगाया जा सकता है। शरीर के लिए व्यायाम के कई लाभ हैं जिनमें से कुछ का वर्णन इस प्रकार है —

1. व्यायाम करने से शरीर की माँसपेशियाँ दृढ़ एवम् लचकदार बनती हैं। इससे व्यक्ति की शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है।
2. व्यायाम के समय फेफड़ों को ज़ोर से सिकुड़ना और फैलना पड़ता है। जल्दी सिकुड़ने और फैलने से अधिक मात्रा में कार्बन-डाइऑक्साइड ( $\text{CO}_2$ ) शरीर से बाहर निकलती है और बाहर से अधिक ऑक्सीजन ( $\text{O}_2$ ) शरीर के अन्दर खिंची जाती है। इस क्रिया से शरीर के अन्दर रक्त की सफाई होती है और फेफड़ों की शक्ति में वृद्धि होती है।
3. प्रतिदिन व्यायाम करने से हृदय स्वस्थ बनता है। इसकी कार्य करने की क्षमता में वृद्धि होती है और रक्त शिराएँ दृढ़ हो जाती हैं। व्यायाम करने वाले व्यक्ति को हृदय का दौरा पड़ने के आसार कम होते हैं।
4. व्यायाम करने से व्यक्ति की पाचन प्रणाली ठीक रहती है। उसे नियमित रूप से भूख लगती है, भोजन ठीक प्रकार से पचता है और शरीर में नया रक्त बनता है।
5. व्यायाम करने से शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है जिससे पसीना आता है और शरीर में बना विषैला द्रव बाहर निकल जाता है इससे त्वचा की सफाई होती है और शरीर स्वस्थ रहता है।
6. व्यायाम से शारीरिक ढाँचे की कुरूपताएँ दूर हो जाती हैं और जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।
7. व्यायाम करने से शरीर में नई कोशिकाओं की रचना होती है, नया रक्त बनता है, रक्त में विद्यमान श्वेत रक्तकण की मात्रा में वृद्धि होती है और शरीर रोगों से लड़ने के लिए सक्षम बनता है।
8. व्यायाम करने से मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा रहता है जिससे व्यक्ति दीर्घायु होता है। व्यायाम करने वाला व्यक्ति चुस्त रहता है तथा उसका शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है।
9. एक प्रसिद्ध कहावत है कि 'खाली मन शैतान का घर होता है' क्योंकि जब व्यक्ति के पास खाली समय होता है तो उसका मन ज्यादातर फिज़ूल बातें सोचता रहता है परन्तु अगर वह अपना खाली समय खेल के मैदान में खेलकर अथवा व्यायाम करके बिताता है तो उसका स्वास्थ्य ठीक रहता है और वह गलत विचारधारा से भी बच जाता है।
10. व्यायाम करने से शरीर की व्यर्थ की चर्बी नष्ट हो जाती है जिससे व्यक्ति का शरीर स्वस्थ, सुन्दर, आकर्षक व फुर्तीला हो जाता है।

### अभ्यास

1. शारीरिक क्षमता से क्या अभिप्राय है? शारीरिक क्षमता की परिभाषा दीजिए।
2. शारीरिक क्षमता के गुणों के नाम लिखिए।
3. गति किसे कहा जाता है?
4. संयोजन से क्या अभिप्राय है? खिलाड़ी के लिए संयोजन का क्या महत्व है?
5. शारीरिक क्षमता के महत्व के बारे में विस्तृत नोट लिखिए।
6. व्यायाम से क्या अभिप्राय है? व्यायाम के लाभ लिखिए।



## शारीरिक ढाँचा और इसकी कुरूपताएँ

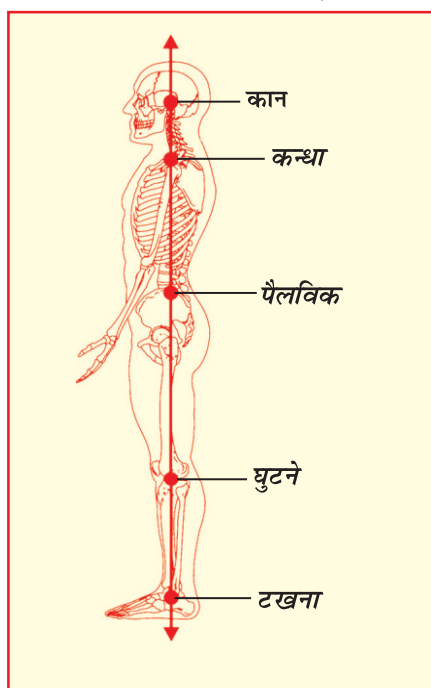
हम देखते हैं कि बहुत से पशु और जीव चार टाँगों वाले हैं लेकिन मनुष्य का शरीर केवल दो टाँगों के बल ही खड़ा है। अगली दो टाँगों की जगह इसकी दो बाहें हैं। मनुष्य ने दोनों टाँगों पर खड़े रहने का यह ढाँचा हजारों लाखों वर्षों के कुदरती परिवर्तनों के बाद अपनाया है। इसका शरीर पर प्रभाव यह है कि बाँहों का भार भी टाँगों को ही उठाना पड़ा है। अगर हम शरीर के ढाँचे को कुदरती तौर से सीधा रखने का प्रयत्न न करें, तो सिर और ऊपर वाले अंगों के भार से इसकी हड्डियाँ ठिकाने पर नहीं रहेंगी। इस तरह से शरीर के ढाँचे में कुरूपताएँ आ जायेंगी।

अब प्रश्न उठता है कि हमारा शरीर सही तौर से सीधा कैसे रहता है। शरीर की हड्डियों के आगे-पीछे ज़रूरत के अनुसार माँसपेशियाँ लगी हुई हैं, जो इन हड्डियों को अपने सही ठिकाने पर थामे रहती हैं। पाँवों की माँसपेशियाँ पाँवों की शक्ल को ठीक रखती हैं और शरीर को सीधा खड़ा रखने से एक उचित आधार ( Base ) प्रदान करती हैं। टाँग के अगले और पिछले भाग को माँसपेशियाँ टाँग को पाँवों पर सीधा खड़ा रखने में मदद करती हैं। जाँघ के अगले तथा पिछले भाग की माँस-पेशियाँ जाँघ को ठिकाने पर रखने का प्रयत्न करती हैं। इसी तरह ही कूल्हे ( Hip ) के आस-पास की माँसपेशियाँ इसको अपनी ठीक जगह पर टिका कर रखती हैं। गर्दन, पीठ और कूल्हे की माँसपेशियाँ शरीर के ऊपर वाले भाग को तथा सिर को पीछे की तरफ खींच कर रखती हैं और पेट और छाती की माँसपेशियाँ धड़ और सिर को ज़्यादा पीछे की तरफ नहीं जाने देतीं। इसलिए हमारा शरीर ढाँचा माँसपेशियों की सहायता से ठीक तरह और स्वाभाविक रूप में रहता है। ये माँसपेशियाँ एक दूसरे के साथ मिलकर शरीर को ठीक हालत में रखती हैं लेकिन अगर इन माँस-पेशियों में आपसी तालमेल और संतुलन ठीक न रहे तो हमारा शरीर आगे या पीछे को झुक जाता है। अगर पीठ की माँसपेशियाँ, कमज़ोर होकर ढीली पड़ जाएँ और इनके उलट छाती की माँसपेशियाँ मज़बूत होकर सिकुड़ जाएँ तो शरीर में कुब पड़ जाता है। इसी तरह ही माँसपेशियों की कमज़ोरी के कारण और फिर हड्डियों के टेढ़े-मेढ़े होने से शारीरिक ढाँचे में कई तरह की कुरूपताएँ ( deformities ) आ जाती हैं।

### शारीरिक ढाँचे की परिभाषा

शारीरिक ढाँचे के अर्थ के सम्बन्ध में विभिन्न विचार हैं। इसकी परिभाषा के विषय में एक मत नहीं है। यदि शरीर का पिंजर देखने में सुन्दर, सीधा और स्वाभाविक लगे और इसका भार ऊपर वाले अंगों से नीचे वाले अंगों पर ठीक तरह आ जाए तो कहा जा सकता है कि शारीरिक ढाँचा बिल्कुल ठीक है। इस तरह शरीर के अंगों की एक दूसरे के सम्बन्ध में उचित स्थिति को ही अच्छा ढाँचा कहा जा सकता है। इसलिए शरीर के ढाँचे की अच्छी या खराब स्थिति को किसी खास क्रिया द्वारा ही दिखाया जा सकता है। जैसे कि खड़े होना, बैठना, सोना, चलना और पढ़ना आदि। अगर इन क्रियाओं को करते समय शरीर का ढाँचा सुन्दर, स्वाभाविक आराम वाला और चुस्त रहे, तो इसको अच्छा ढाँचा कहा जाएगा लेकिन अगर शरीर इस समय टेढ़ा-मेढ़ा और कष्टदायक लगे, तो इसको शरीर का खराब ढाँचा कहा जा सकता है।

चित्र नं.1 में एक अच्छे शारीरिक ढाँचे का नमूना दिखाया गया है। इसमें शरीर के ऊपर वाले अंगों का भार बिल्कुल सही रूप से नीचे वाले अंगों पर पड़ रहा है। सिर से पाँव तक खींची रेखा को ध्यान से देखो। यह भार की रेखा है। सिर के ऊँचे से ऊँचे भाग से शुरू होकर टखने के बराबर से होती हुई नीचे जाती है। यह खोपड़ी के शीर्ष भाग से होकर गर्दन की मोहरियों के बीच से होती हुई कमर की मोहरियों के बीच में गुजरती है। फिर यह रेखा कूल्हे, घुटने और टखने के जोड़ों के बीच से गुजरती हुई नीचे चली जाती है। इस तरह शरीर के अंगों का भार ऊपर से नीचे तक समान पड़ता है। इससे शरीर न तो आगे-पीछे से ज्यादा टेढ़ा होता है और न ही अधिक कुरूप दिखाई देता है। इसलिए जब भी सीधे खड़े होना हो तो इस ढंग से खड़े होना चाहिए, जिससे शरीर के भार की रेखा ऊपर बताए अनुसार हो जाए। यह तभी हो सकता है, यदि गर्दन सीधी, ठोड़ी ऊपर की तरफ, छाती थोड़ी आगे की ओर पेट अन्दर को रखा जाए।



चित्र नं.- 1 एक अच्छा शारीरिक ढाँचा

## अच्छे शारीरिक ढाँचे के गुण

शरीर का अच्छा ढाँचा अच्छी सेहत के लिए बहुत ज़रूरी है। सरू की तरह सीधा शरीर देखने में सुन्दर लगता है। इससे स्वयं पर तथा दूसरों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। टेढ़े-मेढ़े शरीर वाले व्यक्ति का हर कोई मज़ाक उड़ाता है। इसलिए एक अच्छे शरीर की सामाजिक विशेषता भी है। कुदरती रूप में सीधे ढाँचे का संतुलन ( Balance ) करने के लिए शरीर की माँस-पेशियों को भी कम ज़ोर लगाना है। कम ज़ोर ही नहीं, बल्कि अगली और पिछली माँसपेशियों को एक समान और बराबर ज़ोर लगाना पड़ता है। इसके अतिरिक्त यदि शरीर का ढाँचा ठीक हो, तो शरीर के भीतरी अंगों ( जैसे कि फेफड़े आदि ) के कार्य में कोई रुकावट नहीं पड़ती। अच्छे ढाँचे वाला शरीर चलने-फिरने, दौड़ने, खेलने तथा काम करने के लिए तेज़ तथा चुस्त रहता है। इस तरह अच्छे ढाँचे वाले व्यक्ति को रोग कम लगते हैं तथा उसकी उम्र भी लम्बी होती है। यह शारीरिक ढाँचा बचपन से लेकर 20 साल की आयु तक ही अच्छा या खराब बन सकता है। इसलिए सभी बच्चों को अच्छे शारीरिक ढाँचे की प्राप्ति के लिए अच्छी आदतों का ज्ञान होना बहुत ज़रूरी है।

## शारीरिक ढाँचे की कुरूपताएँ

जैसे कि पहले बताया गया है, बच्चे के शरीर का ढाँचा 20 साल की आयु तक ही बनता है इसलिए बच्चे के माता-पिता तथा अध्यापकों को चाहिए कि वे उसके बैठने, उठने, खड़े होने और पढ़ने आदि के ढंगों की तरफ समुचित ध्यान रखें और उसकी गलतियों को ठीक करके ढाँचे से बन्धी अच्छी आदतें डालने का पूरा यत्न करें। इसके अतिरिक्त बचपन और जवानी की उम्र में भोजन की तरफ भी ध्यान देना चाहिए। बच्चे के भोजन में कैल्शियम, फॉस्फोरस और विटामिन 'डी' का उचित मात्रा में प्रयोग होना बहुत ज़रूरी है। इस किस्म के भोजन से बच्चों की हड्डियों का विकास होता है और ये टेढ़ी-मेढ़ी नहीं होतीं। अगर बच्चों को ठीक भोजन न मिले और उनको ढाँचे सम्बन्धी अच्छी आदतों का अनुभव न कराया जाए, तो उनकी कुछ माँसपेशियां ढीली होकर लम्बी हो जाती हैं तथा दूसरी तरफ की माँसपेशियाँ सिकुड़ कर छोटी हो जाती हैं। हड्डियाँ भी कमज़ोर ही रह जाती हैं। इस प्रकार उनके शारीरिक ढाँचे में निम्नलिखित बताई गई कुरूपताएँ ( Deformities ) आ जाती हैं:-

1. कुब का निकलना ( Kyphosis )
2. कूल्हों का आगे की तरफ निकल आना ( Lordosis )
3. रीढ़ की हड्डी का टेढ़ा हो जाना ( Scoliosis )
4. कुरूपता नं. 1 और कुरूपता नं. 2 का एक साथ होना।
5. घुटनों का भिड़ना ( knock Knees )
6. पाँव का चपटा हो जाना ( Flat Foot )
7. दबी हुई छाती ( Depressed Chest )
8. कबूतर की तरह छाती ( Pigeon Shaped Chest )
9. चपटी छाती ( Flat Chest )
10. टेढ़ी गर्दन ( Bent Neck )

### 1. कुब का निकलना

रीढ़ की हड्डी के कुरूप हो जाने से पीठ में कुब निकल आता है। पीठ और गर्दन की माँसपेशियाँ ढीली होकर लम्बी हो जाती हैं तथा छाती की माँसपेशियाँ सिकुड़ कर छोटी हो जाती हैं। इस दशा में गर्दन आगे को निकल आती है तथा सिर आगे की ओर झुका हुआ दिखाई देता है। रीढ़ की हड्डी पीठ से पीछे की ओर निकल जाती है तथा कूल्हे थोड़े आगे को घूम जाते हैं तथा घुटने थोड़े आगे को झुक जाते हैं और पाँव बाहर की तरफ मुड़ जाते हैं।

#### कारण :

पीठ के कुब निकलने के निम्नलिखित कारण हैं :-

( क ) आँखों की नज़र का कमज़ोर हो जाना या ऊँचा सुनाई देना।

- ( ख ) कम रोशनी में आगे को झुक कर पढ़ना ।
- ( ग ) बैठने के लिए समुचित फर्नीचर का न होना ।
- ( घ ) कम व्यायाम से माँसपेशियों का कमजोर हो जाना ।
- ( ङ ) तंग और गलत ढंग के कपड़े पहनना ।
- ( च ) शरीर का बहुत तेज़ी से बढ़ जाना ।
- ( छ ) लड़कियों के जवान हो जाने पर शरमा कर आगे को झुके रहना ।
- ( ज ) ज़रूरत से ज़्यादा झुक कर काम करने की आदत ।



चित्र न. 2  
कुब का निकलना

- ( झ ) कई धंधे जैसे कि बढ़ई का आरा खींचना, माली का क्यारियों की गुड़ाई करना, दफ्तरों में फाइलों पर आँखों टिकाए रखना, दर्ज़ियों का कपड़े सिलाई करना आदि ।
- ( झ ) बीमारी या दुर्घटना आदि ।

### व्यायाम :

कुब को ठीक करने के लिए नि नलिखित व्यायाम करने चाहिए:-

- ( क ) बैठते, उठते और चलते समय ठोड़ी ऊपर को, छाती आगे की ओर सिर सीधा रखो ।
- ( ख ) कुर्सी पर बैठ कर इसके साथ पीठ लगा कर और सिर पीछे को रख कर ऊपर की तरफ देखना । इस समय हाथों को पीछे से पकड़ लेना चाहिए ताकि कन्धे पीछे की ओर खिंचे रहें ।
- ( ग ) पीठ के नीचे तकिया रख कर लेटना ।
- ( घ ) एक कोने में खड़े होकर दोनों दीवारों पर एक-एक हाथ लगाकर शरीर के भार से बारी-बारी एक बाजू को कोहनी से झुकाना तथा सीधा करना ।
- ( ङ ) दीवार में लगाई गई सीढ़ियों ( Wall Bars ) के साथ लटकना । इस समय सीढ़ियों की तरफ पीठ होनी चाहिए ।

( च ) पेट के बल लेट कर, हाथों का भार डाल कर सिर और धड़ के अगले भाग को ऊपर की तरफ उठाना ।

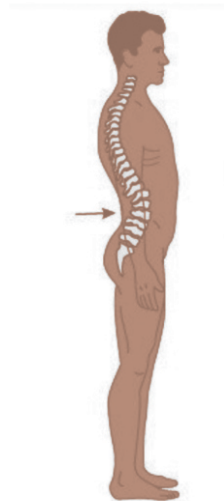
( छ ) हर रोज सांस खींचने वाली कसरतों ( Breathing Exercise ) को करना या लम्बे सांस लेना ।

( ज ) डण्ड लगाना, तैरना तथा छाती के लिए अन्य व्यायाम करना ।

नोट :- ऊपर वर्णित कसरतों के अतिरिक्त शारीरिक ढाँचे के बारे में आगे दी गई सेहतमन्द बातें भी ध्यान में रखनी चाहिए।

## 2. कूल्हों का आगे को निकल आना

इस स्थिति में कूल्हों की माँसपेशियाँ सुगड़ कर छोटी हो जाती हैं और पेट की माँसपेशियाँ ढीली पड़ कर लम्बी हो जाती हैं। रीढ़ की हड्डी का निचला मोड़ अधिक आगे को हो जाने से पेट भी आगे की तरफ निकल आता है। इससे साँस लेने की क्रिया में काफी बदलाव आ जाता है।



चित्र न. 3 कूल्हों का  
आगे को निकल आना

### कारण :

( क ) छोटे बच्चों में पेट आगे निकाल कर चलने की आदत ।

( ख ) छोटी उम्र में बच्चों को संतुलित भोजन का न मिलना ।

( ग ) कसरत न करना ।

( घ ) जरूरत से अधिक भोजन खा जाना ।

( ङ ) स्त्रियों के ज्यादा बच्चे पैदा होना ।

### व्यायाम :

- ( क ) खड़े होकर धड़ को आगे झुकाना तथा सीधा करना ।
- ( ख ) पीठ के बल लेट कर बैठना और फिर लेट जाना । इस कसरत में बैठते समय घुटनों को झुका लेना चाहिए ।
- ( ग ) पीठ के बल लेट कर शरीर के सिर वाले भाग एवं टाँगों को बारी-बारी ऊपर उठाना ।
- ( घ ) पीठ के बल लेट कर टाँगों को धीरे-धीरे  $45^\circ$  तक ऊपर को उठाना तथा फिर नीचे लाना ।
- ( ङ ) हल आसन का अभ्यास ।
- ( च ) सावधान की मुद्रा में खड़े होकर बार-बार पाँवों को छूना ।
- ( छ ) साँस-कसरतों का अभ्यास करना ।

### 3. रीढ़ की हड्डी का टेढ़ा होना

कई बार शरीर के एक भाग को अधिक झुका कर रखने से रीढ़ की हड्डी के एक तरफ की माँसपेशियाँ ढीली पड़ कर कमजोर हो जाती हैं, और दूसरी तरफ की माँसपेशियाँ सख्त होकर छोटी हो जाती हैं। इससे रीढ़ की हड्डी एक तरफ को कमान की तरह या अंग्रेज़ी के शब्द सी ( C ) की शक्ल की तरह टेढ़ी हो जाती है।



चित्र न. 4 - टेढ़ी रीढ़ की हड्डी

### कारण :

रीढ़ की हड्डी के इस तरह टेढ़े होने के निम्नलिखित कारण हैं:-

- ( क ) काफी स्थितियों में रीढ़ की हड्डी बायीं तरफ ही ज़्यादा टेढ़ी होती है। इस का कारण यह है कि बहुत से लोग दायें हाथ से ही काम करते हैं। इस कारण वे दायीं ओर ही शरीर को झुका कर रखते हैं तथा बायीं बाजू को आमतौर से ऊपर को उठा कर रखते हैं, जिससे रीढ़ की हड्डी बायीं ओर को थोड़ी टेढ़ी हो जाती है।

- (ख) हर रोज़ एक हाथ से पानी की भरी हुई बाल्टी उठाने से भी रीढ़ ही हड्डी दूसरी तरफ टेढ़ी हो जाती है।
- (ग) इसी प्रकार ही 10-12 साल के लड़के-लड़कियों का अपने छोटे भाई-बहनों को लगातार एक तरफ उठाए रखना भी इसका एक कारण बन जाता है।
- (घ) गलत ढंग से टेढ़े-मेढ़े बैठ कर पढ़ने से भी खराबी पड़ जाती है।
- (ङ) एक टाँग से अपाहिज व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी भी एक तरफ को अधिक टेढ़ी हो जाती है, क्योंकि उनको एक ओर लंगड़ाकर चलना पड़ता है।

### व्यायाम :

रीढ़ की हड्डी के टेढ़ापन को दूर करने के लिए नि नलिखित कसरतें करनी चाहिए :-

- (क) धड़ को आगे-पीछे झुकाने और घुमाने की आम कसरतें।
- (ख) बीम या बार के साथ लटक कर ऐसी कसरतें करनी चाहिएँ, जिससे रीढ़ की हड्डी का टेढ़ापन सीधा हो सके।
- (ग) पानी की भरी हुई बाल्टी दाएँ और बाएँ हाथ से बारी-बारी उठाई जाएँ।
- (घ) साँस वाली कसरतें बहुत लाभप्रद हैं।
- (ङ) माँस-पेशियों को लचकदार बनाने के लिए सारे शरीर की आम कसरतें भी की जा सकती हैं।
- (च) तैरना।

## 4. कुब निकलने के साथ कूल्हों का भी आगे को निकल आना

कई बार कुब निकल आने से कूल्हे भी आगे को निकल आते हैं। इस स्थिति में दोनों खराबियों के बारे में पहले बताई गई कसरतें ही करनी चाहिएँ।

## 5. घुटने भिड़ना

छोटे बच्चों के भोजन में कैल्शियम, फ़ॉस्फ़ोरस तथा विटामिन 'डी' की कमी के कारण उनकी हड्डियाँ कमज़ोर होकर टेढ़ी हो जाती हैं। उनकी टांगें शरीर का भार न सहन करने के कारण घुटने से अन्दर की ओर टेढ़ी हो जाती हैं, जिस कारण उनके घुटने भिड़ने लग जाते हैं। इस स्थिति में बच्चे से सावधान की मुद्रा में खड़ा नहीं हुआ जाता। उसके पाँव जुड़ने से पहले ही उसके घुटने जुड़ने लगते हैं। ऐसे बच्चे के लिए अच्छी तरह चलना तथा भागना मुश्किल होता है। इस खराबी को दूर करने के लिए बच्चे को टांगों की ऐसी कसरतें करवानी चाहिएँ, जिन से घुटनों को बाहर निकाला जा सके। इसके लिए साइकिल चलाना, तैरना, घुड़सवारी आदि बहुत लाभदायक कसरतें हैं।



## 6. चपटा पाँव

यदि पाँव के तले को अच्छी तरह देखा जाए तो पता लगता है कि यह नीचे से ऊपर की तरफ उभरता है। यह इसके तले के निचली डाटों ( Arches ) के कारण है। जब पाँव से लगी माँसपेशियाँ ढीली पड़ जाती हैं, तो डाटें सीधी हो जाती हैं और पाँव चपटा हो जाता है। चपटा पाँव शरीर के भार को अच्छी तरह संभाल नहीं सकता। इसलिए इसमें दर्द होनी शुरू हो जाती है। इस कारण व्यक्ति से चलना-फिरना तथा दौड़ना कठिन हो जाता है। चपटे पाँव हो जाने के निम्नलिखित कारण हैं:-

### कारण :

- ( क ) कसरत न करना।
- ( ख ) शरीर का भारी हो जाना।
- ( ग ) हर रोज़ लगातार काफी देर तक खड़ा होना। उदाहरण के लिए सिपाहियों का पहरा देने के लिए काफी देर तक खड़े रहना।
- ( घ ) गलत बनावट के जूते पहनना।
- ( ङ ) शारीरिक ढाँचे सम्बन्धी गलत आदतों का पड़ना।



चित्र न. 5 सामान्य पाँव      चित्र न. 6 चपटा पाँव

### परख :

हमें चपटे पाँव की परख करने के लिए इस ढंग को अपनाना चाहिए। थोड़ी सी नरम और गीली मिट्टी को धरती पर एक सार बिछा दो। फिर इस के उपर अपना पाँव रखते हुए आगे निकल जाओ। अगर पाँव ठीक है तो इस पाँव का निशान चित्र न. 5 में दिखाये अनुसार होगा अगर पाँव चपटा है तो इसका निशान चित्र न. 6 में दिखाये अनुसार होगा। इन चित्रों से स्पष्ट है कि सही पाँव के निशान में नीचे का अन्दर वाला भाग धरती पर नहीं लगता। लेकिन चपटे पाँव के निशान में पाँव का पूरा तला लग जाता है, क्योंकि इसकी निचली डाटें सीधी हो गई होती हैं।

### व्यायाम :

चपटे पाँव को ठीक करने के लिए निम्नलिखित कसरतें करनी चाहिए:-

- ( क ) पंजों के बल चलना और दौड़ना।
- ( ख ) एड़ियों के बल पर चलना तथा धीरे-धीरे दौड़ना।



- ( ग ) डंडे वाली सीढ़ियों पर चढ़ना ।
- ( घ ) पंजों के ज़ोर पर साईकिल चलाना ।
- ( ङ ) नाचना ।
- ( च ) पाँव को इकट्ठा कर एड़ी और उंगलियों के बल पर चलना ।
- ( छ ) पाँव की उंगलियों के साथ किसी चीज़ को पकड़ कर ऊपर की ओर उठाना ।
- ( ज ) लकड़ी के तिकोने फट्टे की ढलान पर पाँव रख कर चलना ( देखो चित्र नं. 7 )



चित्र न.7 तिकोने फट्टे पर चलना

छाती की कुरूपताएँ जैसे ( i ) दबी हुई छाती ( ii ) कबूतर की तरह छाती और ( iii ) चपटी छाती, बच्चों की छोटी उम्र में ही हो जाती है। दबी हुई छाती में हड्डी कुछ अन्दर की ओर धंसी हुई होती है, कबूतर की तरह छाती में छाती की हड्डी ऊपर की ओर उभरी होती है, लेकिन चपटी छाती में पसलियाँ ज्यादा आस-पास को उभरने की बजाए छाती की हड्डी के बराबर हो जाती हैं। इन सारी खराबियों से साँस क्रिया में रुकावट पड़ती है क्योंकि हमारे फेफड़ों में अधिक हवा नहीं भर सकती। छाती की ये खराबियाँ अधिकतर छोटी उमर में ही हो जाती हैं।

#### कारण :

- ( क ) भोजन में कैल्शियम, फ़ॉस्फोरस और विटामिन 'डी' की कमी।
- ( ख ) कसरत न करना।
- ( ग ) शारीरिक ढाँचे की गन्दी आदतें जैसे कि ज्यादा आगे की ओर झुक कर बैठना, खड़े होना या चलना।
- ( घ ) अन्य खतरनाक बीमारियाँ।

#### व्यायाम :

- ( क ) प्रतिदिन साँस कसरतों का अभ्यास करना।
- ( ख ) डंड निकालना।
- ( ग ) टोके को हाथों से चलाकर चारा कुतरना।
- ( घ ) किसी चीज़ से लटककर डंड निकालना।
- ( ङ ) बाहों और धड़ की फुटकल कसरतों का अभ्यास करना आदि।

## 10. टेढ़ी गर्दन

कई बार गर्दन की एक तरफ की माँसपेशियाँ ढीली होकर अधिक लम्बी हो जाती हैं, लेकिन दूसरी तरफ की माँसपेशियाँ अधिक सिकुड़ जाने के कारण छोटी हो जाती हैं। इससे गर्दन एक तरफ को ज्यादा झुकी रहती है।

### कारण :

- ( क ) बच्चे को छोटी उम्र में एक तरफ ही लिटाने से।
- ( ख ) बच्चे को प्रतिदिन एक तरफ को उठाए रखना या एक तरफ के कंधे से लगाए रखना।
- ( ग ) एक आँख की नज़र कम होना।
- ( घ ) पढ़ने का गलत ढंग।
- ( ङ ) एक तरफ गर्दन झुका कर देखने की आदत।

इन खराबियों को दूर करने के लिए बच्चों को सीधी गर्दन करके चलने और पढ़ने की आदतें डालनी चाहिए। प्रतिदिन गर्दन की कसरत करनी चाहिए।

### शारीरिक ढाँचे सम्बन्धी कुछ विशेष बातें :

बच्चों के शारीरिक ढाँचे को ठीक करने के लिए निम्नलिखित बातों की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए :-

- ( क ) बच्चों के भोजन में ज़रूरत के अनुसार कैल्शियम, फ़ॉस्फ़ोरस और विटामिन 'डी' की उचित मात्रा होनी ज़रूरी है।
- ( ख ) सप्ताह में एक दो बार बच्चों को धूप में बिठाकर मालिश करनी चाहिए।
- ( ग ) पढ़ते समय अच्छी रोशनी और अच्छे फर्नीचर का भी होना बहुत ज़रूरी है।
- ( घ ) समय-समय पर बच्चों की नज़र को टैस्ट करवाते रहना चाहिए।
- ( ङ ) बच्चों को बैठने, उठने, खड़े होने, चलने और पढ़ने के लिए अच्छे ढंग बताने चाहिए।
- ( च ) अधिक समय पाँव के बल खड़ा होना भी ठीक नहीं है।
- ( छ ) प्रतिदिन साँस-कसरतों का अभ्यास करना चाहिए।
- ( ज ) पाँव के जूते और शरीर के कपड़े तंग नहीं होने चाहिए।
- ( झ ) प्रतिदिन कसरत करनी चाहिए।
- ( ण ) शारीरिक ढाँचे की खराबियों को दूर करने के लिए ज़रूरत के अनुसार निश्चित व्यायाम करने चाहिए।

## अभ्यास

1. शारीरिक ढाँचे से क्या अभिप्राय है? हमारा शरीर दोनों टांगों पर कैसे सीधा खड़ा रहता है?
2. बढ़िया शारीरिक ढाँचा किसे कहते हैं।
3. अच्छे शारीरिक ढाँचे के हमें क्या लाभ हैं?
4. शारीरिक ढाँचा कैसे कुरूप हो जाता है? इसकी मुख्य कुरूपताओं ( Deformities ) के नाम लिखो।
5. हमारी रीढ़ की हड्डी में कुब ( Kyphosis ) कैसे पड़ जाता है? इसको ठीक करने के लिए कौन-कौन से व्यायाम करने चाहिए?
6. हमारी कमर के अधिक आगे निकल जाने के कारण बताओ? इस कुरूपता को दूर करने के लिए कुछ कसरतें लिखो।
7. हमारे पाँव चपटे कैसे हो जाते हैं? चपटे पाँव की परख बताते हुए इसको दूर करने की कसरतें भी लिखो।
8. छाती की हड्डियों में कौन-कौन सी कुरूपताएँ आ जाती हैं? इनको कैसे ठीक किया जा सकता है?
9. नि नलिखित कुरूपताओं के कारण बताते हुए इनको ठीक करने वाली कसरतें लिखो :  
( क ) टेढ़ी गर्दन ( ख ) घुटनों का भिड़ना ( ग ) चपटी छाती।
10. शारीरिक ढाँचे को अच्छा बनाने के लिए कुछ सेहतमंद आदतों का वर्णन करो।

\*\*\*\*\*

## खेल में लगने वाली चोटें व उनका इलाज

सन् 2014 ब्राज़ील में खेले गए विश्व-कप फुटबाल मैच में ब्राज़ील की टीम को विश्व कप जीतने का प्रमुख दावेदार माना जा रहा था। ब्राज़ील की टीम पूरे उत्साह के साथ विरोधी टीमों को पराजित करती हुई आगे बढ़ रही थी। समस्त विश्व के फुटबाल प्रेमियों की निगाहें इस विश्व कप प्रतियोगिता पर टिकी हुई थीं। ब्राज़ील की टीम अपनी मंज़िल के बहुत करीब पहुँच चुकी थी कि अचानक एक मैच के दौरान ब्राज़ील के मुख्य खिलाड़ी 'नेमार' की रीढ़ की हड्डी में गम्भीर चोट लगी। इस चोट के कारण यह खिलाड़ी अगले मैचों में भाग न ले सका जिसका परिणाम यह हुआ कि ब्राज़ील की टीम अपने अगले दोनों मैचों में हार गई और विश्व कप प्रतियोगिता से बाहर हो गई। मैच के दौरान ब्राज़ील के खिलाड़ी के साथ हुई दुर्घटना ने टीम के विश्व-कप में विजेता होने के स्वप्न को तोड़ दिया।

मनुष्य के जीवन में चोट लगना एक साधारण सी बात है। कोई भी कार्य करते समय चोट लगने का भय थोड़ा बहुत बना रहता है। यदि थोड़ी सी गलती हो जाए अथवा असावधानी हो जाए तो चोट लग सकती है। इसी प्रकार खिलाड़ियों को भी खेल के मैदान में चोटें लगती रहती हैं। खेल के मैदान में खिलाड़ी को किसी न किसी कारणवश चोट लग ही जाती है। खेल के मैदान में लगने वाली चोटों तथा काम-काज करते समय होने वाली चोटों में अन्तर होता है। यदि खिलाड़ी पूर्ण सावधानी और तैयारी के साथ खेल के मैदान में आता है तो उसे दूसरे खिलाड़ियों की अपेक्षा चोट लगने का भय कम होता है। प्रत्येक खिलाड़ी को 'खेल जीवन' में किसी न किसी चोट का सामना करना ही पड़ता है। खेलते समय लगी साधारण चोट तो एक दो दिन में ठीक हो जाती है परन्तु कई बार खिलाड़ी को खेलते समय कोई गम्भीर चोट लग जाती है जिसके परिणामस्वरूप खिलाड़ी को दीर्घकाल तक खेल मैदान से दूर रहना पड़ सकता है और कभी-कभी तो वह पुनः खेलने योग्य भी नहीं रह पाता है। खेल के मैदान में खिलाड़ियों को लगने वाली चोटें खेल चोट (Sport Injuries) कहलाती हैं।

खेल में लगने वाली चोटों के कारण : खेलते समय खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों के बहुत से कारण हो सकते हैं उनमें से कुछ प्रमुख कारणों का वर्णन इस प्रकार है :

- 1. अपर्याप्त जानकारी :** खिलाड़ी को खेल नियमों व खेल सामग्री सम्बन्धी पर्याप्त जानकारी होनी चाहिए। कई बार खिलाड़ी खेल सामग्री ( सामान ) सम्बन्धी पूर्ण जानकारी प्राप्त किए बिना ही खेलना आरम्भ कर देता है जिससे चोट लगने का भय बना रहता है।
- 2. उचित प्रशिक्षण का अभाव :** खेल में शानदार प्रदर्शन के लिए उत्तम प्रशिक्षण का अत्यन्त महत्त्व है। यदि खिलाड़ी उचित ढंग से प्रशिक्षित हुए बिना ही खेलना आरम्भ कर देगा तो उसके शरीर में शक्ति, गति व लचक की कमी के कारण चोट लग सकती है।

**3. असावधानी :** खेल के मैदान में थोड़ी सी असावधानी या लापरवाही चोट लगने का कारण बन सकती है। यदि खिलाड़ी खेल नियमों का पालन खेलते समय नहीं करता तो वह स्वयं दुर्घटनाग्रस्त हो सकता है या फिर दूसरे खिलाड़ी को चोट पहुँचा सकता है।

**4. ठीक तरह से शरीर न गर्माने के कारण :** खेलने से पूर्व शरीर को खेल के अनुसार गर्माना अत्यावश्यक है ताकि खिलाड़ी की माँसपेशियाँ खेल के दबाव को सही तरीके से सहन कर सकें। यदि खिलाड़ी अपने शरीर को ठीक तरह से नहीं गर्माता तो माँसपेशियों में खिंचाव जैसी दुर्घटनाएं हो सकती हैं।

**5. खेल मैदान का सही न होना :** कई बार खेल मैदान समतल नहीं होता। खेल मैदान में गड्ढे होने के कारण अथवा कुछ तीखी चीजें जैसे काँच, कील आदि बिखरे होने के कारण खिलाड़ी को दुर्घटना का शिकार होना पड़ता है अतः खेलने से पूर्व खेल मैदान की अच्छी तरह से जाँच कर लेनी चाहिए।

**खेल चोटों के प्रकार :** खेल के दौरान लगने वाली चोटें मुख्यतः दो प्रकार की होती हैं। इन चोटों का विभाजन इनके रूप के अनुसार किया जा रहा है। खेल चोटें निम्न प्रकार की हैं :-

( i ) प्रत्यक्ष चोटें ( Exposed Injuries ) ( ii ) अप्रत्यक्ष चोटें ( Unexposed Injuries )

( i ) प्रत्यक्ष चोटें ( Exposed Injuries ) :

इस प्रकार की चोटें खिलाड़ी को खेलते समय अक्सर लगती रहती हैं। ये चोटें शरीर के किसी भी बाह्य भाग पर लगती हैं और इसे भली भाँति देखा जा सकता है। खेलते समय गिरने अथवा कोई बाहरी वस्तु से टकराने के कारण ये चोटें लगती हैं। इन चोटों को आगे कई भागों में बाँटा जा सकता है।

**( क ) रगड़ ( Abrasion ) :** इस प्रकार की चोट में त्वचा का ऊपरी भाग और कई बार अधिक रगड़ खाने के कारण भीतरी भाग भी छिल जाता है। खेल के दौरान खिलाड़ी के खेल मैदान में गिरने के कारण यह चोट लगती है। इस प्रकार की चोट में बाह्य त्वचा छिल जाती है और रक्त निकलना आरम्भ हो जाता है। रगड़ लगने वाली जगह पर धूल और मिट्टी के पड़ने के कारण संक्रमण होने की आशंका बनी रहती है। इस प्रकार की चोट के उपचार के लिए खिलाड़ी के घाव को अच्छी तरह साफ करके उस पर मरहम पट्टी करनी चाहिए।

**( ख ) त्वचा का फटना ( Incision ) :** कई बार खेल के मध्य खिलाड़ी ज़ोर से परस्पर टकरा जाते हैं जिससे एक खिलाड़ी की कुहनी, घुटना अथवा कोई तीखा शारीरिक भाग टकराने से दूसरे खिलाड़ी की त्वचा फट जाती है। खिलाड़ी को इस प्रकार की चोट किसी कठोर वस्तु के साथ टकराने के कारण ही होती है जैसे पोल के साथ टकराने अथवा खेल मैदान के बाहर पड़े मेज़ अथवा स्टैंड आदि से टकराने के कारण। इस प्रकार की चोट में खिलाड़ी की त्वचा कट जाती है और उससे रक्त निकलना आरम्भ हो जाता है। कई बार यह कट अधिक गहरा होने के कारण रक्त तेज़ी से बहता है परन्तु यह अधिक गंभीर चोट नहीं होती। इसके उपचार के लिए घाव को अच्छी तरह साफ करके पट्टी करनी चाहिए। घाव गहरा होने की स्थिति में डाक्टर की सहायता लेनी अनिवार्य है।

**( ग ) गहरा घाव ( Punctured wound ) :** खेल के दौरान लगने वाली यह चोट काफी गंभीर मानी जाती है। यह चोट खेल के दौरान किसी नुकीली अथवा तीखी वस्तु के लगने के कारण लगती है। जैसे कीलों वाले बूट ( Spikes ) की कीलों के लगने अथवा जेवलिन ( Javelin ) लगने के कारण होने वाली दुर्घटना ( चोट ) हो सकती है। इस प्रकार की चोट में खिलाड़ी के गहरा घाव हो जाता है और अधिक मात्रा में रक्त निकल जाता है। इस प्रकार की चोट लगने पर खिलाड़ी को शीघ्र अतिशीघ्र डॉक्टरी सहायता दिलवाई जाए।

## **2. अप्रत्यक्ष चोटें ( Unexposed Injuries ) :**

ये चोटें शरीर के बाह्य भाग पर दिखाई नहीं देती। इन्हें भीतरी चोट भी कहा जाता है। ये चोटें प्रायः शरीर की पुष्ट माँसपेशियों अथवा जोड़ों पर लगती है। इन चोटों का मुख्य कारण माँसपेशियों व जोड़ों पर अधिक दबाव या तनाव होना होता है। इन चोटों में खिलाड़ी को अत्यधिक तीव्र पीड़ा होती है तथा इन चोटों को ठीक होने में काफी समय लग जाता है। अप्रत्यक्ष चोटें कई प्रकार की होती हैं, जो निम्नलिखित अनुसार हैं :-

**1. मोच ( Sprain ) :** मोच या मुच जोड़ों की चोट है। इस चोट में जोड़ों को बाँधने वाले तन्तु प्रभावित होते हैं। खेल के मैदान में दौड़ते समय खिलाड़ी का सन्तुलन बिगड़ जाने के कारण अथवा जोड़ के अत्यधिक मुड़ जाने के कारण खिलाड़ी के जोड़ों पर अधिक दबाव पड़ जाता है और खिलाड़ी के जोड़ के तन्तु में खिचाव हो जाता है अथवा टूट जाते हैं जिस चोट को मोच कहते हैं। यह चोट मुख्यतः टखने, घुटने अथवा कलाई के जोड़ों में आती है।

लक्षण :

- ( i ) चोट वाली जगह पर अत्यधिक दर्द होता है।
- ( ii ) चोट वाले जोड़ पर सूजन आ जाती है।
- ( iii ) चोट वाली जगह का रंग लाल हो जाता है।
- ( iv ) चोट वाले जोड़ को हिलाने डुलाने में खिलाड़ी को कष्ट होता है।

**उपचार :**

खिलाड़ी को चोट लगने के तुरन्त बाद चोट वाले स्थान पर बर्फ रगड़नी चाहिए। इससे जोड़ों के अन्दर बह रहा खून बन्द हो जाता है। बर्फ मलने पर चोट वाले स्थान पर सूजन कम हो जाती है। चोट लगने के पश्चात दो दिन तक सिर्फ बर्फ की टकोर करनी चाहिए। किसी भी स्थिति में चोट वाले जोड़ की मालिश नहीं करनी चाहिए और न ही सेक देना चाहिए। जोड़ को सहारा देने के लिए पट्टी बाँधनी उचित है। चोट के थोड़ा ठीक होने के पश्चात जोड़ का हल्का व्यायाम तथा धीरे-धीरे चलना चाहिए। चोट के पूर्णतः ठीक होने में काफी समय लग सकता है और उस समय तक खिलाड़ी को खेलना नहीं चाहिए।

**( ख ) खिचाव ( Strain ) :** यह माँसपेशियों की चोट है। प्रायः यह चोट शरीर की भारी माँसपेशियों पर लगती है। इस चोट में खिलाड़ी की माँसपेशियों में खिचाव आ जाता है जिससे उसे तेज़ दर्द होता है। परिणामस्वरूप वह ठीक प्रकार से चलने, दौड़ने अथवा कोई और क्रिया करने में असमर्थ हो जाता है। खिलाड़ी को यह चोट लगने के कई कारण हो सकते हैं जैसे अत्यधिक थकावट, ठीक

तरह से शरीर को न गर्माना, माँसपेशियों पर अधिक तनाव होना अथवा अधिक सख्त स्थान होने पर कूदने के कारण।

### लक्षण :

- ( i ) चोट वाले स्थान पर तीव्र पीड़ा होती है।
- ( ii ) खिलाड़ी को दौड़ने में कठिनाई अनुभव होती है।
- ( iii ) चोट वाले स्थान पर सूजन हो जाती है।
- ( iv ) खिलाड़ी की मुद्रा ( Posture ) में परिवर्तन हो जाता है।

### उपचार

चोट के बाद खिलाड़ी को तुरन्त मैदान से बाहर ले आना चाहिए। उसे आराम से लिटा देना चाहिए। चोट वाले स्थान पर बर्फ रगड़नी चाहिए। तीसरे दिन चोट वाले स्थान पर पहले गुनगुने पानी की टकोर करनी चाहिए। उसके बाद ठण्डे पानी की टकोर करनी चाहिए। अगले 24 घण्टे तक इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराना चाहिए। चौथे दिन हल्का व्यायाम करना चाहिए और चोट के पूर्णतः ठीक होने तक खिलाड़ी को खेलना नहीं चाहिए।

**( ग ) हड्डी का उतरना ( Dislocation ) :** साधारणतः लोग जोड़ के उतरने को हड्डी का टूटना समझ लेते हैं जबकि दोनों चोटों में अन्तर होता है। इस चोट में जोड़ के ऊपर अधिक दबाव पड़ने के कारण अथवा झटका लगने के कारण हड्डी जोड़ से बाहर आ जाती है। इस चोट से प्रभावित जोड़ गति करना बन्द कर देता है अतः खिलाड़ी खेलने से असमर्थ हो जाता है। मैदान में दौड़ते समय दूसरे खिलाड़ी से टकराने, किसी पोल अथवा मेज़ से टकराने अथवा गिरते समय जोड़ के अधिक मुड़ जाने के कारण अथवा गिरते समय जोड़ के अधिक मुड़ जाने के कारण यह चोट लग जाती है।

### लक्षण :

- ( i ) जोड़ का आकार बदल जाता है।
- ( ii ) चोट वाले अंग की गतिशीलता बन्द हो जाती है।
- ( iii ) चोट वाले स्थान पर तीव्र पीड़ा महसूस होती है।
- ( iv ) जोड़ पर सूजन आ जाती है। चमड़ी का रंग लाल पड़ जाता है।
- ( v ) हाथ के छूने से जोड़ खाली महसूस होता है।

### उपचार :

चोट लगने के तुरन्त बाद खिलाड़ी को लिटा देना चाहिए। चोट वाले स्थान पर पट्टी बाँधकर बर्फ रखनी चाहिए। चोट वाले जोड़ को हिलाना डुलाना नहीं चाहिए। यह चोट जोड़ के तन्तुओं में खिंचाव के कारण होता है। इसमें तन्तु खिंचे जाते हैं अथवा टूट जाते हैं। जिससे हड्डी अपने जोड़ से बाहर निकल जाती है। इस चोट की गंभीरता को डाक्टर की सहायता के बिना मालूम नहीं



किया जा सकता इसलिए खिलाड़ी को जल्द से जल्द डॉक्टर के पास लेकर जाना चाहिए जिससे समय पर उपचार किया जा सके।

**(घ) हड्डी का टूटना (Fracture) :** चोट लगने के कारण किसी हड्डी के दो टुकड़े हो जाने को हड्डी का टूटना कहा जाता है। हड्डी का टूटना बहुत गम्भीर चोट है। इससे खिलाड़ी को बहुत पीड़ा होती है और ठीक होने में भी बहुत समय लग जाता है। हड्डी के टूटने के कई प्रकार हैं जिसमें कुछ साधारण व कुछ गम्भीर प्रकार की टूटन हैं। खेल के मैदान में सुरक्षा (बचाव) उपकरणों का प्रयोग न करने के कारण अथवा खेल के दरमियान किसी तरह की असावधानी के कारण यह चोट लग सकती हैं।

### लक्षण :

- (i) चोट वाली हड्डी का आकार बदल जाता है।
- (ii) चोट वाले स्थान पर तीव्र दर्द होता है।
- (iii) हड्डी के हिलाने पर 'चर्-चर्' की आवाज़ आती है।
- (iv) चोट वाला अंग कार्य करना बंद कर देता है।

### उपचार :

हड्डी के टूटने के बाद खिलाड़ी की चोट वाली हड्डी को लकड़ी अथवा लोहे की फिट्टियों के साथ बाँध कर सहारा देना चाहिए। सहारा देने के लिए पट्टी का सहारा लिया जा सकता है। चोट वाले स्थान को बिल्कुल नहीं हिलाना चाहिए। यदि चोट वाले स्थान से रक्त बह रहा हो तो रक्त रोकने का प्रयास करना चाहिए। खिलाड़ी को जल्दी से जल्दी डाक्टरी सहायता दिलानी चाहिए ताकि चोट वाली जगह का एक्स-रे करके पूरी चोट का पता लगाया जा सके। खिलाड़ी का इलाज डॉक्टर के परामर्श अनुसार करना चाहिए और पूरी तरह ठीक होने तक खिलाड़ी को विश्राम करना चाहिए।

### अभ्यास

1. खेलों में लगने वाली चोटों से क्या अभिप्राय है?
2. प्रत्यक्ष चोटें क्या होती हैं?
3. अप्रत्यक्ष चोटें किन्हें कहते हैं?
4. जोड़ का उतरना तथा हड्डी के टूटने में क्या अन्तर है?
5. मोच क्या है? इसके कारण, लक्षण तथा इलाज के बारे में लिखिए।
6. खेलों में लगने वाली चोटों के मुख्य कारण कौन से हैं?

\*\*\*\*\*





## योग



चित्र न.-8 योग

योग शब्द संस्कृत के 'युज्' शब्द से बना है जिसका अर्थ है मिलाना। योग का उद्देश्य एकता, मिलाप और प्रेम है। साधारण शब्दों में योग का अभिप्राय व्यक्ति व परमात्मा के मेल से है अर्थात् वह विज्ञान जो हमें परमात्मा से मिलने का मार्ग प्रशस्त करता है उसे योग-विज्ञान कहते हैं। मानव का मन हर समय भटकता रहता है। यह भटकन स्वयं कभी भी नहीं रुकती। योग की सहायता से मन को नियंत्रित किया जा सकता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार मन की वृत्तियों को रोकना अथवा उन को नियंत्रित करना ही योग है।

परिभाषाएँ : विभिन्न विद्वानों ने 'योग' को अपने शब्दों में परिभाषित किया है :-

डॉ. राधाकृष्ण के अनुसार, "योग वह मार्ग है जो व्यक्ति को अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जाता है।"

श्री रामचरण के अनुसार, "योग व्यक्ति के तन को स्वास्थ्य, मन को शान्ति व आत्मा को चैन प्रदान करता है।"

### योग सम्बन्धी भ्रामक धारणाएँ

आज समस्त विश्व में योग का अधिक मात्रा में प्रचार हो रहा है परन्तु फिर भी लोगों के मन में योग स बन्धी कई भ्रामक धारणाएँ हैं जिनके कारण लोग योग से दूर रहते हैं।

(i) क्या योग एक विशेष धर्म से संबंधित है : योग का आरम्भ प्राचीन भारत में ऋषि-मुनियों द्वारा किया गया है इसलिए बहुत से लोग इसे हिन्दू धर्म से संबंधित समझते हैं। उनके अनुसार योग मात्र हिन्दुओं के लिए ही है। यह धारणा शत प्रतिशत गलत है। योग को किसी भी धर्म का अनुयायी अपना सकता है क्योंकि योग तो एक प्रकार का शारीरिक व्यायाम है जिसका किसी धर्म से कोई संबंध नहीं है।

( ii ) क्या योग केवल पुरुषों के लिए है : कुछ लोगों का अनुमान है कि योग करने वाले व्यक्ति को कठोर नियमों का पालन करना पड़ता है अतः योग केवल पुरुष ही कर सकते हैं। यह स्त्रियों के लिए नहीं है। सत्य तो यह है कि योग के लिए कोई कठोर नियम नहीं हैं। योग स्त्रियों के लिए भी उतना ही लाभदायक है जितना पुरुषों के लिए।

( iii ) क्या योग केवल रोगियों के लिए है : योग की सहायता से कई रोगों का इलाज संभव है, इसलिए कई लोगों की धारणा है कि योग मात्र एक इलाज की विधि है और सिर्फ उन व्यक्तियों के लिए है जो किसी न किसी रोग से पीड़ित हैं। परन्तु यह धारणा बिल्कुल गलत है क्योंकि कोई भी स्वस्थ व्यक्ति योग कर सकता है और अपने शरीर को रोगों से बचा सकता है।

( iv ) क्या योग सिर्फ संन्यासियों के लिए है : प्राचीन काल में ऋषि मुनि वनों में रह कर योग-साधना करते थे अतः आज भी कुछेक लोगों की यह धारणा है कि योग करने के लिए व्यक्ति को घर का त्याग करना पड़ता है और एक गृहस्थ के लिए योग का कोई स बन्ध नहीं है जो कि गलत है। सत्य तो यह है कि योग घर में रहकर भी किया जा सकता है।

आसन : आसन एक प्राचीन यौगिक अभ्यास है जिसके द्वारा प्राणायाम, ध्यान और समाधि का आधार बनता है। 'आसन' शब्द संस्कृत भाषा के शब्द 'अस' से लिया गया है जिसका अर्थ है - बैठने की कला। ऋषि पतंजलि द्वारा 'योगसूत्र' में आसन का अर्थ व्यक्ति की उस स्थिति से है जिसमें वह अधिक से अधिक समय आसानी से बैठ सकता है।

आसन के प्रकार : आसन विभिन्न प्रकार के हैं। योग में आसनों का महत्वपूर्ण स्थान है। योग में विभिन्न आसनों के महत्व दो देखते हुए उन्हें तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

1. शरीर को मजबूत बनाने वाले आसन (Cultural Asanas): जो आसन शरीर को मजबूत बनाने के लिए किए जाते हैं उनको मजबूत बनाने वाले आसन कहा जाता है। यह आसन शरीर को मजबूत, लचकीला, फुर्तीला और शक्तिशाली बनाते हैं। अगर हमारा शरीर मजबूत नहीं होगा तो हम कोई भी शारीरिक क्रिया को अच्छे तरीके से नहीं कर सकते। उदाहरण - चक्कर आसन, हलासन, भुजंग आसन।

2. साधना ( ध्यान ) के लिए आसन ( Meditative Asanas ): इस प्रकार के आसनों का प्रयोग ध्यान अथवा समाधि लगाने के लिए किया जाता है। इन आसनों में शरीर को उस स्थिति में रखा जाता है जिसमें दीर्घ काल तक बैठकर अपना ध्यान केन्द्रित किया जा सके। इन आसनों की सहायता से मानसिक एकाग्रता में वृद्धि तथा बुद्धि तीव्र होती है। उदाहरणतः पदमासन व वज्रासन।

3. आराम के लिए आसन ( Relaxative Asanas ) : ये आसन लेटकर किए जाते हैं। इन आसनों का मुख्य उद्देश्य शरीर को आराम देना होता है। ये आसन शारीरिक और मानसिक थकावट को दूर कर शरीर को तरोताजा रखते हैं जैसे शवआसन व मकरासन।

आसन के सिद्धान्त : आसन करने वाले व्यक्ति को कुछ सिद्धान्तों का पालन करना बहुत जरूरी होता है। इन सिद्धान्तों का पालन करने से हम आसनों का पूरा लाभ प्राप्त कर सकते हैं। आसन करने के लिए कुछ प्रमुख सिद्धान्तों का स्मरण रखना अत्यावश्यक है।

- ( i ) आसन करते समय माँसपेशियों में तनाव पैदा होना अत्यावश्यक है। माँसपेशियों में तनाव उत्पन्न होने से शरीर में लचक उत्पन्न होती है। यदि आसन करते समय माँसपेशियों में तनाव ( खिचाव ) पैदा न हो तो आसन करने का कोई लाभ नहीं होगा।
- ( ii ) आसन करने के लिए आयु व लिंग का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है। बच्चों को अधिक कठोर आसन नहीं करने चाहिए जिससे उसकी शारीरिक वृद्धि प्रभावित हो। लड़कियों को मयूरासन अधिक नहीं करना चाहिए क्योंकि मयूरासन से पेट पर अत्यन्त दबाव पड़ता है।
- ( iii ) आसन करके समय अधिक जोर नहीं लगाना चाहिए। आसन करते समय शरीर स्थिर, सहज व आरामदायक स्थिति में होना चाहिए।
- ( iv ) आसन का अभ्यास करते समय शरीर को धीरे-धीरे मोड़ना चाहिए। आसन करते समय एकदम झटका देना ठीक नहीं।
- ( v ) आसन प्रगति के सिद्धान्त के अनुसार करने चाहिए। पहले आसान आसनों का अभ्यास करना चाहिए फिर उसके बाद कठिन आसनों को करना चाहिए।
- ( vi ) हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों व गर्भवती महिलाओं को कठिन आसन नहीं करने चाहिए।
- ( vii ) आसन करने वाला स्थान स्वच्छ व शांत होना चाहिए। प्रातःकालीन समय आसन के लिए सर्वश्रेष्ठ माना गया है।
- ( viii ) आसन प्रायः निराहार करने चाहिए अथवा खाना खाने के चार घण्टे बाद करने चाहिए।

### अभ्यास

1. 'योग' शब्द से क्या अभिप्राय है?
2. ऋषि पतंजलि के अनुसार योग क्या है?
3. योग की कोई एक परिभाषा लिखिए।
4. 'आसन' शब्द से क्या अभिप्राय है?
5. आसन कितने प्रकार के होते हैं? विस्तारपूर्वक लिखिए।
6. योग सिर्फ एक इलाज की विधि है— इस धारणा के बारे में अपने विचार लिखिए।

\*\*\*\*\*

## खेलों का महत्त्व ( VALUE OF SPORTS )

अनादि काल से ही खेल मनुष्य जीवन के साथ जुड़े चले आ रहे हैं। आरम्भ में मनुष्य जंगली जीवन व्यतीत करता था। उसको आजकल के जीवन के बारे में कुछ पता नहीं था। वह बाहर जंगलों में ही रहा करता था और शिकार करके ही अपना पेट भरता था। उसको अपने भोजन की तलाश के लिए दौड़ना, भागना, कूदना, उछलना और वृक्षों आदि पर चढ़ना पड़ता था। इसके बाद मनुष्य ने कुछ उन्नति की और कृषि करके स्वयं अन्न उगाना शुरू किया। यहाँ भी उसे काफी शारीरिक मेहनत करके ही भोजन प्राप्त करना पड़ता था। लेकिन फिर भी इन बीते समयों में वह अपने मनोरंजन के लिए खेलों में भाग लेता रहा। उस समय शिकार खेलना, नेज़ाबाजी, तीर चलाना, घुडसवारी, जानवरों की दौड़, लड़ाईयाँ आदि खेलें ही प्रचलित थीं।

आजकल के मशीनरी युग में मनुष्य की काया ही पलट गई है। जोरदार शारीरिक काम की जगह मशीनों ने ली है। मानव जीवन पहले से अधिक सुखी और खुशहाल बन गया है। लोगों को पहले से बहुत कम काम करना पड़ता है। इस तरह मनुष्य को खाली समय का अधिक सदुपयोग करने और मशीनी थकावट से हट कर अपना मन बहलाने के लिए खेलों की ओर विशेष ध्यान देना पड़ता है।

चलना, दौड़ना, कूदना, उछलना, फेंकना और वृक्षों पर चढ़ने आदि को मनुष्य की मूल कुशलताएँ ( Fundamental Skills ) कहा जाता है। जैसे-जैसे मनुष्यों के कामों और धन्धों में उन्नति हुई, उसके साथ-साथ ही इन कुशलताओं के जोड़-मेल में उन्नति हुई। मनुष्य ने इन क्रियाओं को जोड़ कर खेलों में बदल डाला। आजकल इन खेलों के नियम लिखित रूप में सारे संसार में मिल सकते हैं। इनमें से कुछ खेलें तो केवल स्थानीय तौर से ही खेली जाती हैं, लेकिन कुछ खेलों ने राष्ट्रीय ही नहीं, बल्कि अन्तर्राष्ट्रीय स्तर भी प्राप्त कर लिया है। इन खेलों की प्रतियोगिताएँ भी राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर करवाई जाने लगी हैं।

आजकल प्रचलित खेलों को हम दो भागों में बाँट सकते हैं — बड़ी खेलें ( Major Games ) और छोटी खेलें ( Minor Games )।

### 1. बड़ी खेलें

फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट, वालीबॉल, कबड्डी, खो-खो, नैटबॉल, थ्रोबॉल, कुश्ती, जिमनास्टिकस, बॉक्सिंग, तैरना व डुबकी लगाना, बैडमिंटन, कश्ती चलाना, लॉन-टेनिस, टेबल-टेनिस, हैंडबॉल आदि।

### 2. छोटी खेलें

छूने-छुवाने की खेलें ( Tag Games ), नकल वाली खेलें आदि उदाहरण के तौर पर कोकला छपाकी, रूमाल उठाना, लीडर ढूँढ़ना, बिल्ली-चूहा, कुँज उतारना, तीन-तीन या चार-चार, मसौला घोड़ी, अनार चूची या जंग पलंगा, पहाड़ को आग लगी दौड़ दौड़, चक्कर वाली खो-खो, गुल्ली डंडा आदि।

उपरोक्त बताई गई बड़ी खेलों में कबड्डी, कुश्ती और खो-खो आदि हमारी देशी खेलें हैं। इनका जन्म और विकास भारत में ही हुआ है। इनकी एक विशेषता यह है कि इनको खेलने के लिए बहुत कम

सामान और कम स्थान की ज़रूरत पड़ती है। इस तरह इनमें प्रत्येक वर्ग का बच्चा भाग ले सकता है। कुछ अन्य खेलें जैसे कि फुटबॉल, क्रिकेट, बालीबॉल, बास्केटबॉल, हैंडबॉल, टेबल-टेनिस, टेनिस और बैडमिंटन आदि हमारे देश में विदेशों से आई हैं। ये खेलें उन्नीसवीं सदी के अन्त और बीसवीं सदी के आरम्भ में ही भारत में खेली जाने लगीं। इनमें से फुटबॉल, बालीबॉल, बास्केटबॉल और हॉकी जैसे खेल तो हमारे गांव में भी लोकप्रिय हो चुके हैं लेकिन क्रिकेट, टेनिस, टेबल-टेनिस और बैडमिंटन आदि खर्चीली खेलों का अभी तक केवल शहरों में ही ज़्यादा प्रसार हुआ है। अब ये खेलें भी गांवों तक पहुँच रही हैं।



चित्र न. 9 कबड्डी

## खेलों का महत्व

अब हमने यह पढ़ना है कि हम खेल क्यों खेलते हैं? इस प्रश्न के उत्तर को हम दो भागों में बाँट सकते हैं:-

- I. एक व्यक्ति के लिए खेलों का महत्व।
- II. राष्ट्र के लिए खेलों का महत्व।

### I. एक व्यक्ति के लिए खेलों का महत्व

प्रत्येक व्यक्ति अपने बचपन से ही कोई न कोई शारीरिक क्रिया आरम्भ कर लेता है। वह जन्म से ही हाथ-पाँव मारने आरम्भ कर देता है। इसका कारण यह है कि शारीरिक क्रिया ( Physical Activity ) मनुष्य की एक प्राथमिक आवश्यकता है। इस क्रिया द्वारा ही बच्चे का विकास होता है। जैसे ही वह बड़ा होता है वैसे ही उसकी शारीरिक क्रियाओं की गिनती भी बढ़ती चली जाती है। इन क्रियाओं को दो मुख्य भागों में बांटा जा सकता है।

- ( क ) प्राकृतिक क्रियाएँ और
- ( ख ) रस्मी क्रियाएँ

मनुष्य के लिए दोनों प्रकार की क्रियाओं की अपनी-अपनी विशेषता है।

खेल बच्चे की स्वाभाविक और मनपसन्द क्रिया है। इसके लिए वह इसमें बहुत उत्साह से भाग लेता है। बच्चे की खेलने की आंतरिक इच्छा उसको खेले बिना रहने नहीं देती। उसके मन में एक लहर सी उठती है, जो उसे बिना खेले चैन नहीं लेने देती। इस तरह उसकी खेलने की यह इच्छा केवल खेल



द्वारा ही सन्तुष्ट हो सकती है। अगर किसी बच्चे को खेलने की इच्छा न हो, तो यह समझना चाहिए कि ज़रूर उसके शरीर में कोई खराबी है। इस तरह खेलने की यह चाह उम्र के साथ-साथ जवानी और बुढ़ापे में भी चलती रहती है। खेल बच्चे के संपूर्ण व्यक्तित्व ( Personality ) का विकास करते हैं और प्रत्येक मनुष्य को पूर्ण मानव बनाने में सहायक होते हैं। इसलिए खेलों का प्रशिक्षण और जानकारी बच्चे के लिए बहुत कीमती है। वे माँ-बाप जो बच्चों को खेलने से रोकते हैं, बहुत भारी भूल करते हैं और अपने बच्चे की उन्नति में रोड़ा अटकाते हैं। खेलें बच्चों को गुणों की एक ऐसी गुथली देती हैं, जो सारी उम्र ही उसको इन गुणों से माला-माल रखती हैं। खेलों द्वारा प्राप्त हुए गुणों और लाभों का वर्णन आगे दिया है:-

### 1. शारीरिक वृद्धि और विकास :

खेलों द्वारा बच्चे की वृद्धि और विकास होता है। उसके शरीर में चुस्ती फुर्ती आती है। जब वह खेलता है, तो उसके शरीर के सैलों की टूट-फूट को पूरा करने के लिए और नए सैल बनाने के लिए दिल तेज़ी से धड़कता है और सैलों को साफ खून पहुँचाता है। गंदे खून को साफ करने के लिए साँस की क्रिया भी तेज़ हो जाती है। साँस द्वारा खींची गई ऑक्सीजन फेफड़ों में जाकर गंदे खून में समा जाती है और इसकी जगह गंदी हवा साँस द्वारा बाहर निकल जाती है। यह ऑक्सीजन खून में मिलकर शरीर के अंगों तक पहुँचती है और इनका विकास करती है। खेलते समय पसीना आता है और इससे शरीर के गंदे और अनावश्यक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इस तरह शरीर के सारे अंग सेहतमन्द हो जाते हैं जिससे शरीर का कुदरती रूप से विकास होता है। गुरुवाणी में भी लिखा है:- ‘हसण खेडण मन का चाव’ भाव यह है, कि हँसने-खेलने से ही मन को आनन्द प्राप्त होता है। ठीक ही कहा गया है कि ‘स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है।’ इस तरह बच्चे की निजी भलाई के लिए खेल आवश्यक है।

### 2. भावनाओं ( Emotions ) पर नियंत्रण :

खेल एक जीवन है और कई बार खेलने वाला खेलते समय इसमें व्यस्त होकर इतना मग्न हो जाता है, कि उसे अपने शेष जीवन के बारे में कुछ भी पता नहीं रहता। वह अपनी चिन्ताओं से मुक्त हो जाता है। आजकल के जटिल समय में अपनी दैनिक समस्याओं से कुछ समय के लिए छुटकारा पाना भी एक समस्या बनती जा रही है। इसलिए खेल ही इस समस्या का उचित हल है।

इसके अतिरिक्त खेल में भावनाओं पर काबू पाने की पूरी-पूरी शिक्षा मिलती है। खेल में ही भावनाओं के असली रूप का पता चलता है। इस प्रदर्शन ( Ex-pression ) द्वारा ही बच्चे और जवान अपनी भावनाओं पर काबू पाना सीखते हैं। उनको खेलों द्वारा भय से मुक्ति, गुस्से को त्यागने और चिन्ताओं को छोड़ने के तौर-तरीके आ जाते हैं। इस तरह खेलों द्वारा एक व्यक्ति का भावनात्मक विकास होता है।

### 3. खाली समय का सदुपयोग :

अगर इस खाली समय का सदुपयोग न किया जाए तो, व्यक्ति का खराब आदतों में पड़ जाने का भय रहता है। ठीक ही कहा गया है कि ‘खाली मन शैतान का घर’ जिसका भाव यह है कि खाली व्यक्ति को कोई न कोई शरारत ज़रूर सूझती है। इससे बचने के लिए अपने आप को किसी न किसी अच्छी क्रिया में रुझाए रखना चाहिए। इस काम के लिए खेल ही एक उत्तम और लाभदायक मनोरंजन है। खेल से बच्चे का समूचा व्यक्तित्व का नमूना बन सकता है।

#### 4. कहना मानना :

बच्चों को खेलों द्वारा कहना मानने और बड़ों का आदर करने की पूरी-पूरी सिखलाई मिलती है। खेलते समय प्रत्येक खिलाड़ी को उस खेल के नियमों का पालन करना पड़ता है। रैफरी या एम्पायर इन नियमों का पालन करवाता है और उल्लंघन करने पर खिलाड़ियों को दण्ड देता है। इसी तरह खिलाड़ी अपने कप्तान और कोच का भी हर समय कहना मानते हैं। इस तरह खिलाड़ियों को नियम के अधीन काम करने और कहना मानने का काफी अभ्यास हो जाता है, जो उनके आने वाले जीवन में बहुत लाभदायक सिद्ध होता है।

#### 5. समय का पालन :

खेलों द्वारा व्यक्ति को समय का पालन करने का अभ्यास हो जाता है। खिलाड़ी प्रतिदिन समय पर खेलने जाता है। अगर वह समयानुसार खेलने न जाए तो उसको उसके कोच और कप्तान डांट लगायेंगे। कई बार उसके पहुँचने से पहले ही खेल आरम्भ हो जाता है और उसे काफी देर तक खेल के मैदान से बाहर ही बैठे रहना पड़ता है। टूर्नामेंट में भी अगर कोई टीम निश्चित समय पर मैदान में हाज़िर न हो तो उसको स्कैच कर दिया जाता है। इस तरह खेलें खेलने से हर एक खिलाड़ी को समय का पालन करने का पूरा-पूरा प्रशिक्षण मिल जाता है।

#### 6. सहयोग और आपसी तालमेल ( Co-ordination )

खेलों द्वारा मिलकर काम करने ( Co-ordination ) की भावना और आपसी तालमेल के गुण आ जाते हैं। टीमों वाली खेलें जैसे हॉकी, फुटबॉल और बास्केटबॉल आदि में कोई भी अकेला खिलाड़ी टीम को विजयी नहीं बना सकता। प्रत्येक खिलाड़ी को अपने साथी खिलाड़ियों को खेल के समय पूरा-पूरा सहयोग देना पड़ता है, और आपसी तालमेल भी रखना पड़ता है। इस तरह जो टीम मिलकर खेलती है, अन्त में विजय प्राप्त कर लेती है।

#### 7. ज़िम्मेदारी की भावना :

टीमों वाली खेलों में एक टीम में कई खिलाड़ी होते हैं। इन खिलाड़ियों को अपनी-अपनी जगह पर खेलना होता है। कोई आगे, कोई पीछे। प्रत्येक खिलाड़ी ने अपने अपने स्थान की ज़िम्मेदारी निभानी होती है। इस तरह बच्चों और जवानों में बाँट कर काम करने और अपनी-अपनी ज़िम्मेदारी निभाने की आदत पड़ जाती है, जो उनको बाद के जीवन में बहुत काम आती है। अपनी ज़िम्मेदारी भी केवल तभी अच्छी तरह निभती है, अगर दूसरे साथियों के साथ सहयोग किया जाए।

#### 8. सहनशीलता :

खेलों द्वारा सहनशीलता का गुण भी उत्पन्न होता है। इसके साथ ही सहनशील व्यक्ति ही एक अच्छा खिलाड़ी बन सकता है। एक अच्छे खिलाड़ी में सहनशीलता आ जाती है। वह कभी भी अपने से बाहर नहीं होता। वह जीत जाने पर भी बहुत नाचता, कूदता और खुशियाँ नहीं मनाता और हार जाने पर बहुत उदास होकर दिल छोटा नहीं करता। इस तरह उसके मन में इतनी सहनशक्ति आ जाती है कि उस पर हार जीत का असर ही नहीं होता। वह खेल की खातिर खेलता है न कि जीतने की खातिर।

## 9. पक्का इरादा :

खेलों को खेलने से खिलाड़ियों में पक्का इरादा और दृढ़ता आ जाती है। पक्के इरादे और दृढ़ता से खेलने वाले खिलाड़ी कभी भी खेल में हारते नहीं और जीतने में भी मार नहीं खाते। वे हारते हुए भी दृढ़ता से खेलते रहते हैं और अन्त में अपनी टीम के सिर पर विजय का सेहरा बाँध देते हैं। ऐसे दृढ़ निश्चयी व्यक्तियों को अपने जीवन में भी कभी उदासी का मुँह नहीं देखना पड़ता।

## 10. आत्म विश्वास :

खेलों द्वारा बच्चे में आत्म-विश्वास का गुण पैदा हो जाता है। उसको अच्छा खेलने पर प्रशंसा मिलती है और घटिया खेलने पर झाड़ पड़ती है। इसलिए यह ही समय अपनी गलतियों को दूर करके एक अच्छा खिलाड़ी बनने का हर सम्भव यत्न करता है। इससे उसमें आत्म-विश्वास आ जाता है और वह अपने अच्छा खिलाड़ी बनने के इरादे में सफल हो जाता है। यह गुण उसे आजीवन काम आता है।

## 11. आदर्श खेल की भावना :

खेल को खेल की खातिर खेलना, हार-जीत की परवाह न करना और साफ-सुथरी खेल ( Fair Play ) खेलना आदि एक सुलझे हुए और अच्छे खिलाड़ी के गुण हैं। फाऊल करना, हेराफेरी के साथ या मारपीट से जीतना बहुत घटिया स्तर के खिलाड़ियों का काम है। बच्चों को यह अच्छी तरह अनुभव करना चाहिए कि खेलों का मूल उद्देश्य शिक्षा देना, अच्छे गुण और सेहतमन्द आदतों को जन्म देना है। इसीलिए खेलों में भाग लेना ज़रूरी है, न कि जीतना।

## 12. मुकाबले की भावना :

खिलाड़ियों में मुकाबला करने की भावना भी उजागर हो जाती है। यह मुकाबले की भावना उनको सदा ऊँचाई की ओर ले जाती है। वे दूसरों के मुकाबलें में अधिक से अधिक अच्छा बनने का यत्न करते हैं और इस काम में सफल भी हो जाते हैं। वे पहले खेल में और फिर जीवन में दूसरों का डट कर मुकाबला करते हैं और सदा आगे ही आगे बढ़ते चले जाते हैं।

## 13. दूसरों की सहायता करना :

खेल में टीम की जीत ही अपनी जीत समझी जाती है। टीम का प्रत्येक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ियों को भी अच्छा बनाने का यत्न करता है। चाहे टीम के प्रत्येक खिलाड़ी ने अपनी-अपनी ज़िम्मेदारी निभानी होती है, लेकिन फिर भी शक्तिशाली खिलाड़ी अपने कमज़ोर साथियों की हर सम्भव सहायता करते हैं। फारवर्ड खिलाड़ी पीछे आकर बैक खिलाड़ी की मदद करते हैं और बैक खिलाड़ी आगे जाकर फारवर्ड खिलाड़ी की गोल करने में सहायता करते हैं। इस तरह खेलों के अभ्यास से उनमें ये गुण पक जाते हैं और वे अपने जीवन में भी अन्य मुश्किल में फँसे साथियों की सहायता करते हैं।

## II. राष्ट्र के लिए खेलों का महत्त्व

अगर किसी बाग की पौध अच्छी हो तो उसकी फुलवाड़ी भी हँसती और खिली हुई नज़र आएगी। इसी तरह ही अगर किसी राष्ट्र के बच्चे सेहतमंद, हृष्ट-पुष्ट और हँसने खेलने वाले होंगे, तो वह राष्ट्र भी ताकतवर होगा। इसलिए राष्ट्र की उन्नति उसकी आने वाली पीढ़ी या बच्चों की पौध पर निर्भर होती है। अगर बच्चे खेलों में भाग लेकर समय का पालन करें, प्रतिदिन नियम-पूर्वक काम करें, अपनी



जिम्मेदारी निभायें, दूसरों की सहायता करें और स्वयं की रक्षा करने के लिए अच्छे कामों का प्रशिक्षण लें, तो इसके साथ समूचे राष्ट्र को बल मिलता है। एक राष्ट्र निजी व्यक्तियों के समूह से ही बनता है। इसलिए अगर किसी राष्ट्र में प्रत्येक व्यक्ति अच्छा हो तो राष्ट्र अपने आप ही अच्छा बन जाएगा। इस तरह एक तरफ एक राष्ट्र को ऊँचा और सुदृढ़ बनाने के लिए खेलों की नीचे लिखी देन होती है:-

### 1. सुरक्षा

खेलों में भाग लेने से प्रत्येक बच्चा सेहतमंद हो जाता है, इससे सारा राष्ट्र ही तन्दरुस्त हो जाता है। राष्ट्र की सीमाओं की रक्षा करने के लिए हष्ट-पुष्ट और योग्य सिपाहियों की कमी नहीं रहेगी। इससे देश को बाहर से कोई खतरा नहीं रहेगा और पड़ोसी दुश्मनों को कभी भी सिर उठाने का मौका नहीं मिलेगा। इसके अतिरिक्त खेलों में अपने-आप का बचाव करना और ज़रूरत के समय विरोधियों पर धावा बोलना भी आ जाता है। इस तरह खिलाड़ी को अपना बचाव करने ( Defence ) और धावा ( Offence ) करने के दावों का अभ्यास हो जाता है। इसलिए ही कहा जाता है कि संसार की प्रसिद्ध लड़ाइयां खेलों के मैदान में ही जीती गयी हैं।

### 2. राष्ट्रीय एकता :

स्वतन्त्रता के बाद भारत की एक गम्भीर समस्या, राष्ट्रीय एकता थी। पंजाब और बंगाल के बंटवारे में पाकिस्तान बन चुका था। अलग-अलग राज्यों और अलग-अलग धर्मों में अभी भी काफी खींचातानी थी। इसी तरह ऊँच-नीच, धर्म- नस्ल और जाति-पाति के कई मतभेद चले आ रहे थे। ये मतभेद भारत को खंडित कर सकते थे, लेकिन इस सम्बन्ध में राष्ट्रीय एकता लाने में खेलों का काफी बड़ा योगदान है। पंजाब के खिलाड़ी बंगाल में जाने लगे और महाराष्ट्र और राजस्थान आदि के खिलाड़ी पंजाब में आने लगे। इससे एक दूसरे के मेल-मिलाप से राष्ट्रीय भावना पैदा होनी शुरू हो गई। भिन्न-भिन्न प्रान्तों के खिलाड़ी राष्ट्रीय टीम में चुने जाने के बाद एक दूसरे को भाई- भाई समझने लगे। इसके अतिरिक्त खेलों में कभी भी किसी ऊँच-नीच या अन्य मतभेद को आगे नहीं आने दिया जाता। इस तरह खेलों से भारत में राष्ट्रीय एकता आई है।

### 3. आदर्श प्रदर्शक :

एक राष्ट्र को उन्नति की तरफ ले जाने के लिए आदर्श और अनुभवी नेताओं की ज़रूरत होती है। खेलों द्वारा आदर्श पैदा होते हैं क्योंकि खेल का मैदान बच्चों को नेतृत्व के बहुत से अवसर प्रदान करता है। खिलाड़ियों को अपनी बारी के अनुसार टीम का कप्तान बनाया जाता है। खेलों के ये प्रदर्शक बाद में हमारे देश के नेता बन कर देश को सदा उन्नति की ओर ले जाते हैं।

### 4. अच्छे शहरी :

खेल द्वारा बच्चों में खिलाड़ीपन ( Sportsmanship ) के गुण आ जाते हैं जो कि उन्हें शहरी बनाने में काफी सहायक होते हैं। बच्चों को कहना मानना, नियमों का पालन करना, अपनी जिम्मेदारी निभाना और अपने अधिकारों और कर्तव्यों की समझ आ जाती है इसलिए ही खेल के मैदान को नागरिकता की प्रयोगशाला भी कहा जा सकता है। अच्छे शहरी ही देश का सबसे बड़ा धन होते हैं।

## 5. अन्तर्राष्ट्रीय भावना :

एक राष्ट्र की टीम दूसरे राष्ट्र में खेलने जाती है। इससे देशों के बीच मित्रता बढ़ती है और अन्तर्राष्ट्रीय भावना आती है। इस अन्तर्राष्ट्रीय भावना द्वारा देशों के वैर-विरोध मिट जाते हैं और धीरे-धीरे सारे संसार में शान्ति कायम हो रही है इसलिये ही आने वाले समय में लड़ाइयाँ कम हो जायेंगी और खेलों का प्रसार अधिक हो जायेगा। फिर इन खेलों में गोल्ड मैडल जीतने के सेहतमन्द मुकाबले ही हुआ करेंगे।

इस तरह खेलें एक मनुष्य को दूसरे मनुष्य के और एक राष्ट्र को दूसरे राष्ट्र के नज़दीक लाकर सद्भावना का संदेश देती हैं।

### अभ्यास

1. कोई दस बड़ी और छोटी खेलों के नाम लिखो।
2. मनुष्य की मूल कुशलताएँ कौन सी हैं? इन मूल कुशलताओं से आजकल के खेल कैसे प्रकाश में आए?
3. एक व्यक्ति के लिए खेलों से क्या लाभ हैं?
4. खेलों के खेलने से एक व्यक्ति में कौन-कौन से गुण विकसित होते हैं?
5. एक राष्ट्र को खेलों से क्या लाभ होते हैं?

\*\*\*\*\*

## स्काउटिंग और गाइडिंग ( SCOUTING AND GUIDING )

स्काउटिंग एक सर्वव्यापी और जन हितैषी लहर है। यह लहर पहले-पहल बर्तानिया में आरम्भ हुई और इसके जन्मदाता विश्व चीफ स्काउट लार्ड बेडन-पावल हुए हैं। अब यह लहर सभी देशों में प्रचलित है। इस लहर का मुख्य उद्देश्य सारे संसार के बच्चों को हर तरफ से ऊँचा उठाना है, जैसे कि भ्रातृत्व भावना को पैदा करना, ईर्ष्या, धर्म का बंटवारा करना और मनुष्य में पूर्ण पवित्रता लाना।

लार्ड बेडन पावल ने, जो- कि पहले फौजी जनरल थे, स्काउटिंग के काम को अच्छा समझ कर फौज के ऊँचे पद को त्याग दिया और इस लहर में अपना पूरा ध्यान लगा दिया। उनको पूरा विश्वास था कि यह आरम्भ किया हुआ काम अवश्य सफल होगा।

उन्होंने पहले असली प्रयोग बर्तानिया के एक टापू ब्राऊन-सी में 1907 ई. में लड़कों की एक छोटी टोली पर किया। लड़कों ने इस स्काउटिंग शिक्षा के प में पूरी दिलचस्पी दिखाई। 1908 ई. में बेडन पावल ने स्काउटिंग फॉर बायज़ ( Scouting for Boys ) नामक पुस्तक प्रकाशित की जो कि लाखों की गिनती में बिकी और उसके साथ ही 'दी स्काउट' ( The Scout ) नाम का एक साप्ताहिक समाचार-पत्र छापना भी शुरू किया। इस तरह पुस्तक और समाचार-पत्र द्वारा स्काउटिंग का काफी प्रचार हो गया। 1909 ई. में 'क्रिस्टल पलेस' ( Crystal Place ) लंदन में स्काउटों की एक बड़ी रैली हुई। इस रैली में हजारों की संख्या में दूर-दूर से आए स्काउटों ने भाग लिया। इसके बाद भी स्काउटों की अन्य बहुत सारी बड़ी-बड़ी रैलियां हुईं, जिनमें स्काउटों के हुनर और कर्तव्यों की दर्शकों ने बहुत प्रशंसा की और बदले में उन्होंने अपने बच्चों को स्काउट लहर में भाग लेने के लिए भेजना शुरू कर दिया। इस तरह यह लहर बहुत लोकप्रिय हो गई और धीरे-धीरे सारे संसार में फैल गई। बड़ी उम्र के बच्चों को स्काउटिंग करते देख



चित्र न. 10 लार्ड बेडन पावल

कर छोटे बच्चों में भी इस लहर में शामिल होने की इच्छा जागने लगी। बेडन पावल ने उनकी इच्छा पूरी करने के लिए और उनकी निराशा दूर करने के लिए 7 से 12 साल की आयु वाले बच्चों के लिए कंबिंग आरम्भ की और इस पर एक पुस्तक जिसका नाम 'दी वुल्फ कब हैंड बुक' ( The wolf cub Hand Book ) है, छापी और इस तरह बाद में बड़ी आयु वालों अर्थात् सेवरज के लिए रोवरिंग ( Rovering ) की संस्था शुरू की और उसके नेतृत्व के लिए एक पुस्तक 'रोवरिंग टू सक्सैस' ( Rovering to Success ) की रचना की। इस पुस्तक में सेवा को रोवर स्काउटिंग का मुख्य उद्देश्य दर्शाया गया है।

स्त्री समाज का अंग है। इसको छोड़ा नहीं जा सकता। इसलिए इस वर्ग का सुधार करने के लिए लार्ड बेडन पावल ने 1918 ई. में लड़कियों के लिए गाइडिंग शुरू की और इस लहर में चीफ गाइड उन्होंने अपनी पत्नी लेडी बेडन पावल को बनाया। उन की मेहनत और अच्छे मार्ग दर्शन से ही यह लहर संसार में बहुत सफल हो गई।

1921 ई. में लार्ड बेडन पावल ने भारत से आकर बहुत सारी रैलियां और कान्फ्रेंसों में भाग लिया। भारतीय लड़कों की योग्यता से प्रसन्न होकर उन्होंने हिन्द सरकार को भारतीय लड़के-लड़कियों को भी स्काउट शिक्षा देने की सिफारिश की क्योंकि इससे पहले केवल अंग्रेज और एंग्लो इंडियन ही इस लहर में भाग ले सकते थे। 1937 ई. में भारत के स्काउटों की एक बहुत बड़ी रैली दिल्ली में हुई। इस रैली में बेडन पावल और उनकी पत्नी चीफ गाइड लेडी बेडन पावल ने भी भाग लिया। इन स्काउट नेताओं के शामिल होने से भारतीय स्काउटों में भी उत्साह पैदा हो गया। 1951 ई. तक अलग-अलग स्काउट संस्थाएँ मिल कर भारत स्काउट्स एंड गाइड्स के नाम पर एक हो गई। इस तरह अब यह लहर सारे भारत में लड़कियों तथा लड़कों के लिए अच्छे ढंग से चल रही है। स्कूलों और कॉलेजों में इस लहर को योग्य स्थान मिला हुआ है।

हर राज्य में 'स्काउट एंड गाइड' जैसी संस्थाएँ कायम हैं, जो अपने-अपने राज्यों में स्काउट एंड गाइड शिक्षा सम्बन्धी प्रबन्ध करती हैं। यह संस्थाएँ जिलों और राज्य स्तर पर प्रशिक्षण कैम्प और रैलियाँ करवाती हैं। प्रान्तीय संस्थाएँ नेशनल स्काउट एंड गाइड संस्था के साथ सीधा सम्पर्क रखती हैं।

## महत्त्व

स्काउटिंग लोकप्रिय लहर होने के कारण बच्चों को प्रसन्न, बलवान, वफादार, देशभक्त, आज्ञाकारी और जन सहायक बनाती है। उनमें नफरत, जाति-पाति, ऊँच-नीच, राज्य ओर राष्ट्रीय जलन को कम करती है और उनको अच्छे नागरिक बनाती है। उनमें भ्रातृत्व भावना को भरती है और उनको 'न को बैरी न ही बेगाना' का उपदेश देती है।

स्काउट रैलियाँ अन्तर्राष्ट्रीय जम्बूरियों से स्काउटों में मित्रता पैदा करती हैं और इस तरह अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध अच्छे और मजबूत होते हैं। संसार में अशान्ति नहीं रहती और लड़ाई झगड़े कम होते हैं। इस लहर से बच्चे परोपकारी, सेवक, सहायक और दानी बन जाते हैं। बच्चे ( स्काउट ) मेलों, भीड़ आदि में सेवा करते हैं। भूले हुआँ को रास्ता दिखाते हैं और ज़रूरतमन्दों को उनकी ज़रूरतें पूरी करने में सहायक होते हैं।

कष्ट के समय, बाढ़ों, भूचालों, तूफानों, आँधियों और बीमारियों से तबाह हुए इंसानों, गरीबों और अनाथों की हर तरह से मदद करते हैं। वे लड़ाई में घायलों और रोगियों की हर समय सहायता करने के लिए तैयार रहते हैं।

स्काउटिंग के नियम ( Law ) बच्चों को वफादार और आज्ञाकारी बनाते हैं। वे पट्रोल लीडर ( Patrol Leader ), ट्रू लीडर ( Troop Leader ), स्काउट मास्टर, अफसरों और माता-पिता का हुक्म हँसते हुए मानते हैं। उनमें अपने से बड़ों के लिए ही नहीं, बल्कि छोटों के लिए भी वफादारी भर जाती है।

स्काउटिंग से देश के प्रति प्यार और स मान बढ़ जाता है। हाथ से काम करने का गुण पैदा होता है और बहुत हद तक स्काउटिंग सिखलाई व्यवसायों में रुचि पैदा करती है और इस तरह से बच्चे आने वाले जीवन में सफल रहते हैं। स्कूलों में पढ़ते समय बहुत से स्काउटस हाथ से काम करके पैसे कमाते हैं। वे इस कमाई में से अपनी फीसों, पुस्तकों, कॉपियों और अन्य आवश्यक वस्तुओं पर खर्च करते हैं और अपने ज्ञान की वृद्धि के लिए कई बार वे अपनी कमाई में से खर्चा करके ऐतिहासिक स्थानों, धार्मिक स्थानों, बड़े-बड़े शहरों और कारखानों की यात्रा भी करते हैं।

स्काउटिंग की शिक्षा से बच्चों को मुसीबतों, मुश्किलों और कठिनाईयों में से सफल होकर निकलने का ढंग समझ में आता है और इनका मुकाबला बिना किसी हीन-भावना से करना भी आ जाता है।

स्काउटिंग बच्चों को एक लाइट हाऊस का काम देती है और बचपन से ही उनको अच्छे रास्तों पर ले जाती है। इस शिक्षा से अनुशासन अपने आप आ जाता है। उनमें निरीक्षण और आत्म-निर्भरता की भावना और अच्छे शहरी के गुण पैदा होते हैं। संक्षेप में कहा जा सकता है कि स्काउटिंग बच्चों का सर्वांगीण विकास करती है जिससे उनकी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास होता है।

## स्काउट नियम

( Scout Laws )

नियमों के बिना कोई संस्था या संगठन नहीं चल सकते। संसार भी नियमों पर निर्भर है। यदि नियमों का ठीक पालन न हो, तो संसार का सारा प्रबन्ध टूट जाता है।

स्काउटिंग सर्व व्यापक और जन हितैषी लहर है। इसके अपने ही नियम हैं। स्काउटिंग के जन्मदाता चीफ स्काउट बेडन पावल ने इन नियमों को सुच्चे मोती बताया है, जो जीवन को हर प्रकार से सफल बनाने में अपना योग देते हैं। ये नियम बड़े सरल और साधारण हैं। हर बच्चा और नौजवान इनसे ज्ञान प्राप्त कर सकता है। ये नियम इस प्रकार हैं :-

1. 'स्काउट की आन भरोसे योग्य होती है।'

स्काउट सदा सच बोलता है। वह अच्छे काम करके लोगों में विश्वास पैदा करता है। अपने स्वाभिमान को बनाए रखता है और सम्मान प्राप्त करता है।

2. 'स्काउट वफादार होता है।'

वह अपने साथियों, दोस्तों और देश के साथ कभी भी विश्वासघात नहीं करता। अपने अधीन कर्मचारियों का हितैषी होता है और लालच से दूर रहता है।

3. स्काउट का कर्तव्य है कि वह परमात्मा का सम्मान, देश की सेवा और दूसरों की सहायता करे।

स्काउट परमात्मा को किसी न किसी रूप में मानता है, उनमें विश्वास रखता है और मन को शुद्ध रखता है।

हर स्काउट अपने देश के प्रति वफादार होता है। संविधान का पूरा पालन करता है और देश की शान के विरुद्ध कोई शब्द सुनने के लिए तैयार नहीं होता। स्काउट दूसरों की दिल से सहायता करता है। हर रोज़ परोपकारी काम ( Good Turn ) अवश्य करता है। यह सच है कि प्रत्येक स्काउट सुबह उठते ही अपने रूमाल ( Scarf ) के निचले लटकते सिरों पर गाँठ बाँधता है और उस समय खोलता है जब वह कोई न कोई नेकी का काम कर लेता है। इस गाँठ को नेकी की गाँठ ( Good Turn Knot ) कहा जाता है। यह स्काउट को चेतावनी देती है कि वह हर रोज़ सुबह से ही नेकी का काम करे और निष्काम सेवा करे।

4. 'स्काउट सभी का मित्र और हर दूसरे स्काउट का भाई होता है, चाहे वह किसी भी देश, जाति या धर्म का हो।'

स्काउटिंग में जाति-पाति, ऊँच-नीच, रंग-रूप, धर्म का याल नहीं होता। हर धर्म, देश, जाति-पाति और राष्ट्र के स्काउट्स आपस में मिलकर बैठते हैं, मिलकर काम करते हैं और इकट्ठे ही भोजन पकाते और खाते हैं। एक-दूसरे से अपने विचार प्रकट करते हैं और उपहार आदि देते-लेते हैं। इस तरह बच्चों में आरम्भ में ही विश्व भ्रातृत्व भावना की उत्पत्ति होती है।



चित्र न. 11 मित्रता भाव

5. 'स्काउट मृदुभाषी होता है।'

स्काउट प्रत्येक व्यक्ति से बहुत प्रेम से व्यवहार करता है। मीठा बोल कर दूसरों का हृदय जीत लेता है। बच्चों, बूढ़ों, और स्त्रियों के साथ उसका व्यवहार बहुत प्रशंसनीय होता है।



6. 'स्काउट जीव-जन्तुओं का मित्र होता है।'

स्काउट भली-भांति जानता है कि पशु-पक्षी भी मनुष्य की तरह परमात्मा की सृष्टि हैं। इसलिए स्काउट पशु-पक्षियों को कभी भी दुःखी नहीं करता व उनसे मित्रता रखता है और मुसीबत के समय उनकी सहायता करता है।

7. 'स्काउट अनुशासन में रहता है और आज्ञाकारी होता है।'

स्काउट सदा ही आदेशों और नियमों की पालना करने के लिए तैयार रहता है। वह अपनी मनमानी नहीं करता। अपने माता-पिता, पट्रोल लीडर और स्काउट मास्टरों का आदेश हँसते हुए स्वीकार करता है और उनकी पालना करने में कोई कसर नहीं छोड़ता।

8. 'स्काउट बहादुर होता है और कठिनाई के समय कमर कस कर तैयार रहता है।'

वह दुःखी ओर कठिनाई के समय घबराता नहीं। हर मुश्किल का हँसते हुए मुकाबला करता है। कठिनाइयों को देखकर वह न कोई शिकायत करता है न ही क्रोध में बुड़-बुड़ाता है। उसका मन शान्त रहता है।

9. 'स्काउट संयमी होता है।'

स्काउट हर मामले में सदा ही संयमी होता है। वह अपनी उचित ज़रूरतों की पूर्ति के लिए संयम का प्रयोग करता है। स्काउटिंग में बहुत-सी वस्तुओं को वह कुदरती साधनों से ही प्राप्त कर लेता है। वह समय को यों ही नहीं गंवाता। उसका सदुपयोग अधिक से अधिक अच्छे कामों के लिए करता है।

10. 'स्काउट मन, वचन और कर्म से शुद्ध होता है।'

स्काउट मन का पवित्र, वचन का पक्का और कर्म का शुद्ध होता है। वह कभी भी खराब काम नहीं करता, किसी को बुरा-भला, नहीं कहता। किसी की चुगली या निंदा नहीं करता, वह प्रत्येक का मित्र होता है। बुरे को बुराई छोड़ने के लिए प्रेरित करता है। उसके लिए न कोई दुश्मन है ओर न ही कोई बेगाना है। वह समस्त जगत को अपना ही समझता है, उससे प्यार करता है। वह कष्ट के समय पूरी ताकत लगा कर मानवता की सहायता करता है।

नोट :- उपरोक्त नियम स्काउटस और गाइडज़ दोनों के लिए हैं।

### स्काउट प्रण

( Scout Promise )

मैं अपनी आन पर प्रण करता हूँ कि

1. परमात्मा और देश सम्बन्धी अपने कर्तव्यों को निभाने।
2. दूसरों की सदा सहायता करने।
3. स्काउट नियमों का पालन करने में अधिक से अधिक ज़ोर लगाऊँगा।

किसी भी संगठन या धर्म में शामिल होना हो, तो उस संगठन या उस धर्म का प्रण लेना पड़ता



है। सेना में भर्ती होने वाले को सेना का और पुलिस में भर्ती होने वाले को पुलिस का प्रण लेना पड़ता है। स्काउटिंग संसार की एक बहुत बड़ी संस्था है। इसमें शामिल होने वाले प्रत्येक लड़के और लड़की को स्काउट प्रण लेना ज़रूरी है। वह उस समय तक स्काउट नहीं बन सकता जब तक वह स्काउट प्रण न ले और उसके पालन में अधिक से अधिक ज़ोर न लगाये।



चित्र न. 12 स्काउट प्रण

इस प्रण में 'अधिक से अधिक' शब्द स्काउट को आदर्शवादी बनाने और उन्नति करने की प्रेरणा देते हैं। ये स्काउट को ऊँचा और सच्चा बनाने में सहायक होते हैं। परमात्मा सम्बन्धी कर्तव्य से भाव यह है कि स्काउट हर काम को परमात्मा को साक्षी मान कर करे और दूसरों की सहायता करना अपना सबसे बड़ा कर्तव्य समझे। इसलिए "स्काउट नियमों की पालना" स्काउट को सदा सच्चा, पवित्र, मृदुभाषी, वचन निभाने वाला, वफादार और संयमी बनाता है।

नोट : गाइडज़ के लिए भी ऊपर वाले ही प्रण हैं।

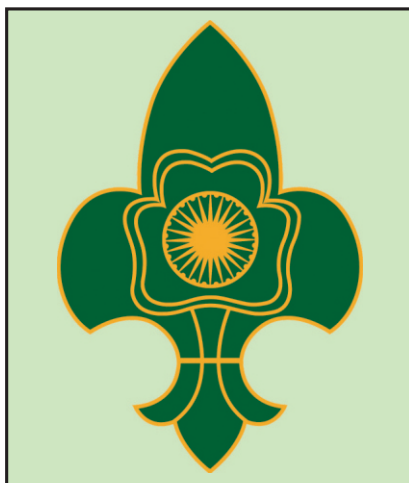
## स्काउट आदर्श

( Scout Motto )

स्काउट का आदर्श ( Motto ) है "तैयार।" वह हर समय बिल्कुल तैयार रहता है। यह किसी न किसी काम में व्यस्त रहता है। बड़ों की आज्ञा और कर्तव्यों की पूर्ति के लिए समय और स्थान की परवाह नहीं करता।

नेकी का काम उसका मुख्य उद्देश्य है। इसको करने के लिए वह कभी भी देरी नहीं करता। मेलों या भीड़ वाले स्थानों पर भूले भटकों को रास्ता दिखाने में ढील नहीं करता। अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए भी सदा तैयार रहता है।

चीफ स्काउट 'लार्ड बेडन पावल' कभी भी खाली नहीं बैठते थे। वे सफर में या लड़ाई में कोई न कोई स्कीम सोचते रहते थे और हर मुश्किल को हल करने के लिए तत्पर रहते थे।



चित्र न. 13 स्काउट आदर्श

स्काउट भी उनके जीवन से प्रेरित होता है और अपने आप को हर समय हर तरह का काम करने के लिए 'तैयार' रखता है।

### स्काउट सैल्यूट ( Scout Salute )

आमतौर पर जब हम एक दूसरे को दिन में पहली बार मिलते हैं तो हम किसी इशारे से जैसे कि हाथ जोड़कर, हाथ मिलाकर, हाथ हिलाकर या शब्दों द्वारा बोल कर एक दूसरे का आदर सत्कार करते हैं। इस तरह एक स्काउट दूसरे स्काउट को मिलते समय स्काउट सैल्यूट के साथ सत्कार करता है। स्काउट दायें हाथ की सबसे छोटी उंगली और अँगूठा नीचे रखकर तीन अंगुलियों के साथ सैल्यूट करता है। स्काउट सिर से नंगा भी हो, तो भी सैल्यूट कर सकता है।

जो स्काउट दूसरे स्काउट को पहले देखता है। वह बेशक दूसरे से पद में बड़ा कहलाता है, उसे ही पहले सैल्यूट करना पड़ता है।

प्रण लेते समय स्काउट सैल्यूट की जगह स्काउट साइन ही किया जाता है।



चित्र न. 14 स्काउट सैल्यूट

### अभ्यास

1. स्काउटिंग और गाइडिंग के क्या लाभ हैं ? विस्तार से लिखो।
2. स्काउटिंग और गाइडिंग के प्रण हमें क्या शिक्षा देते हैं ? संक्षेप में वर्णन करो।
3. स्काउट नियमों की विस्तारपूर्वक व्याख्या करो।
4. स्काउटिंग में स्काउट का क्या महत्त्व है ? वर्णन करो।
5. “स्काउटिंग शिक्षा से बच्चे का सर्वांगीण विकास होता है।” अपने विचार दीजिए।
6. स्काउट का आदर्श है “तैयार”। स्पष्ट करो।
7. “स्काउट एक अच्छा नागरिक होता है।” व्याख्या करो।
8. स्काउट लहर को आरम्भ करने के लिए लार्ड बेडन की क्या देन है ?

\*\*\*\*\*

### नशीले पदार्थों के विद्यार्थियों पर कुप्रभाव

जहाँ आधुनिक युग का विज्ञान शरीर को स्वस्थ, चुस्त तथा फुर्तीला बनाने के लिए नए-नए तरीके खोज रहा है, वहाँ आज का नौजवान वर्ग शराब, तम्बाकू, सिगरेट, बीड़ी, जर्दा आदि नशे की बुरी आदतों का शिकार होकर अपने सोने से भी कीमती स्वास्थ्य को नष्ट कर रहा है तथा कैंसर जैसी लाइलाज बीमारियों को निमंत्रण दे रहा है। नशों की बुरी आदत विद्यार्थियों को शारीरिक व मानसिक रूप से बीमार कर रही है। कुछ ऐसे नशों हैं जो सरलता से प्राप्त किए जा सकते हैं जैसे-शराब, तम्बाकू, अफीम, सिगरेट-बीड़ी, जर्दा आदि। इन नशीले पदार्थों का शरीर पर बहुत कुप्रभाव पड़ता है।

**1. शराब:-** शराब एक ऐसी लानत है जिसने लगभग प्रत्येक घर के किसी न किसी सदस्य को अपने चुंगल में लिया हुआ है। व्यक्ति अपनी शराब की लत को पूरा करने के लिए किसी भी हद तक जाकर कोई भी अनुचित कार्य करने को तैयार हो जाता है। इस शराब के कारण पारिवारिक माहौल खराब होने के साथ-साथ व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को भी कई तरह से रोगों से ग्रसित कर लेता है। जैसे- शराब पीने वाले व्यक्ति की स्मरण शक्ति व पाचन शक्ति खराब हो जाती है। उसे कई प्रकार के मेदे तथा जिगर के रोग लग जाते हैं। शराब के सेवन से 'विटामिन-बी' की कमी होने के कारण व्यक्ति थका-थका अनुभव करता है।

**2. तम्बाकू:-** तम्बाकू में निकोटिन नामक पदार्थ होता है जो व्यक्ति के लिए बहुत हानिकारक होता है। तम्बाकू के धुएं से 'टार' नामक पदार्थ फेफड़ों में जमा हो जाता है जिससे व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर हो जाता है। इसके सेवन से पेट के रोग तथा गुर्दे खराब हो जाते हैं। आँखों की रोशनी कम हो जाती है। तम्बाकू के सेवन से चमड़ी के रोग हो सकते हैं।

**3. अफीम:-** अफीम तथा भुक्की एक पौधे से प्राप्त किए जाते हैं। यह व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसके सेवन से दिल की धड़कन तेज हो जाती है। व्यक्ति की स्मरण शक्ति कम हो जाती है। दिल का दौरा भी पड़ सकता है।

**4. सिगरेट:-** सिगरेट तथा बीड़ी- ये दोनों नशीले पदार्थ तम्बाकू से ही तैयार किये जाते हैं। सिगरेट के धुएं में 'टार' नामक गार जैसा पदार्थ फेफड़ों में जमा हो जाता है जिससे धीरे-धीरे फेफड़े खराब हो जाते हैं। इसके सेवन से श्वास, गले, मुँह, फेफड़ों आदि का कैंसर हो जाता है। पेट में अल्सर जैसा भयानक रोग हो जाता है। नज़र कमज़ोर हो जाती है। आंतों में दर्द रहने लग जाता है। लगातार सिरदर्द रहता है। गले में इन्फेक्शन हो जाता है। गले तथा मुँह का कैंसर हो जाता है।

### नशों से बचाव के उपाय

बच्चों को इन नामुराद पदार्थों से परिचित होना अत्यंत आवश्यक है ताकि वे अपने आप को परिवार, समाज तथा अपने देश को बचाकर एक उत्कृष्ट स्वस्थ समाज का सृजन कर सकें।

यहाँ स्मरणीय बात यह है कि कोई भी व्यक्ति आयु के दृष्टिकोण से यद्यपि किसी भी वर्ग से सम्बन्ध रखता हो वह नशों के कुमार्ग की ओर तभी अग्रसर होगा यदि उसका इरादा कमज़ोर है। व्यक्ति के दृढ़ निश्चय के आगे कोई भी वस्तु हावी नहीं हो सकती।

माता पिता तथा अध्यापक वर्ग द्वारा बच्चों को नशे की लत से बचाने के लिए अच्छी पुस्तकें पढ़ने की प्रेरणा देनी चाहिए। इसके अतिरिक्त बच्चों को शारीरिक व्यायाम करने तथा मनोरंजक क्रियाओं जैसे- भंगड़ा, गिद्धा, लोक नृत्य, गायन आदि में भाग लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

### अभ्यास

1. सिगरेट तथा बीड़ी-ये दोनों नशे किस पदार्थ से बनते हैं?
2. किस नशे के सेवन से जीभ, गले तथा मुँह के कैंसर होने का खतरा रहता है?
3. शराब मनुष्य के लिए किस तरह हानिकारक है?
4. विद्यार्थियों को नशों से किस प्रकार बचाया जा सकता है?