



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में महिलाओं के स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन (राँची जिला के विशेष संदर्भ में)

Jayanti Mishra

Research Scholar

Home Science Deptt.

Ranchi University Ranchi

Jharkhand, Pin – 834009

Dr. Prabha Nag

Assistant Professor

Home Science Deptt.

Ranchi University Ranchi

Jharkhand

परिचय —

मनुष्य का शरीर उसके जीवन के सुख का आधार है। जब तक मनुष्य का शरीर स्वस्थ नहीं है तब तक जीवन को सही रूप में जी नहीं सकता है। इस शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य तरह-तरह के उपाय करता है। पौष्टिक भोजन करता है। वातावरण को स्वच्छ रखता है तथा व्यायाम करता है। व्यायाम भिन्न-भिन्न रूप का होता है। कोई दंड बैठक लगाता है, कोई दौड़ लगता है, सैर करता है, तैराकी करता है, अलग-अलग तरह के खेल खेलता है। कोई आधुनिक व्यायामशाला में मशीनों की सहायता से व्यायाम करता है। योग का सीधा सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य शरीर से है। योग से शरीर के सभी अंग हरकत में आ जाता है, भूख बढ़ती है ऐसी स्थिति में रोग नहीं होता शरीर के साथ-साथ मन भी स्वस्थ हो जाता है। जीवन का सही आनन्द लेने के लिए और स्वस्थ रहने के लिए योग भी बहुत जरूरी है। योग करने के लिए आवश्यक है उसकी सही जानकारी होना। सभी को चाहे वह बच्चा हो, बूढ़ा हो या जवान। अपनी सामर्थ्य के अनुसार ही योग करना चाहिए। योग शरीर को स्वस्थ रखता है। इससे मन को शांत रखने में सहायता मिलती है। योग खूले स्थान पर करना चाहिए। योग में नियमितता का बहुत महत्व है। निश्चित समय पर निर्धारित योग करने से शरीर अच्छा रहता है। यदि बचपन से आदत डाली जाए तो योग और भी अधिक लाभदायक होता है। योग अभ्यास का एक प्राचीन रूप जो भारतीय समाज में हजारों साल पहले विकसित हुआ था और उसके बाद प्राचीन रूप जो भारतीय समाज में हजारों साल पहले विकसित हुआ था और

उसके बाद से लगातार इसका अभ्यास किया जा रहा है। इसमें किसी व्यक्ति को सेहतमंद रखने के लिए विभिन्न प्रकार के रोगों और अक्षमताओं से छुटकारा पाने के लिए विभिन्न प्रकार के व्यायाम शामिल हैं। यह ध्यान लगाने के लिए मजबूत विधि के रूप में भी माना जाता है जो मन और शरीर को आराम देने में मदद करता है। दुनियाभर में योग का अभ्यास किया जा रहा है। डा० नवीनचन्द्र भट्ट के सर्वेक्षण के अनुसार विश्व के लगभग 2 अरब लोग योग अभ्यास करते हैं। योग एक प्राचीन, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जो भारत का है। भारत में उत्पन्न हुआ है, और अब दुनियाभर के विभिन्न भागों में प्रचलित है।

योग क्या है?

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल

किया जाना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, भावनात्मक, आत्मिक

और आध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। योग का अर्थ एकता

या बाँधना है। इस शब्द की जड़ है संस्कृत शब्द –युज जिसका मतलब है

जुड़ना। आध्यात्मिक स्तर पर इस जुड़ने का अर्थ है सार्वभौमिक चेतना के

साथ व्यक्तिगत चेतना का एक होना। व्यवहारिक स्तर पर, योग शरीर, मन

और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है।

यह योग या एकता आसन, प्रणायाम, मुद्रा तथा षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास

के माध्यम से प्राप्त होती है। योग जीने का एक तरीका भी है और अपने आप में परम उद्देश्य भी।

योग के लाभ – शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक है यह इतना

शक्तिशाली और प्रभावी इसलिए है, क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धान्त पर काम करता है। योग

अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा का एक सफल विकल्प है।

खसतौर से वहाँ जहाँ आधुनिक विज्ञान आज तक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है। यह ज्ञान सदियों से चला

आ रहा है। योग के कई लाभ हैं।

- मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार।
- बेहतर पाचन तंत्र प्रदान करता है।
- आंतरिक अंग मजबूत करता है।
- अस्थमा का इलाज करता है।
- मधुमेह का इलाज करता है।
- दिल सम्बंधी समस्याओं का इलाज करने में मदद करता है।
- त्वचा के चमकने में मदद करता है।
- ाक्ति और सहन ाक्ति को बढ़ावा देता है।
- एकाग्रता में सुधार।
- मन और विचार नियंत्रण में मदद करता है।
- वजन घटाता है।

2012 के राष्ट्रिय स्वास्थ्य साक्षात्कार सर्वेक्षण-

योग ने लगभग दो तिहाई लोगों को अधिक से अधिक व्यायाम करने और 40 प्रतिशत लोगों को स्वस्थ खाने के लिए प्रेरित किया है। भले ही पश्चिम में कई लोग ाारीरिक फिटनेस और तनाव से राहत के लिए योग करते हैं। जबकि समकालीन पश्चिम योग, ाारीरिक व्यायाम के रूप में योग पर ध्यान केन्द्रित करता है। योग वास्तव में अकेले ाारीरिक स्थिति की तुलना में अधिक व्यापक है।

जून 2016 विश्व स्वास्थ्य संगठन - WHO ने भी इलाज में चिकित्सा के प्राचीन प्राणालियों को ाामिल करने की जरूरत पर जोर दिया है। WHO ने सुरक्षा और क्षमता के मुल्यांकन के लिए राजनीतिक दिशा निर्देश दिए हैं। यहाँ इस बात पर भी जोर दिया गया है कि योग की क्षमता और ाक्तियों का अहमियत देने की जरूरत है। योग के गुरु िष्य परंपराओं के कारण योग के अलग-अलग पारंपरिक आश्रम का उदय हुआ है। जैसे- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, ध्यानयोग का उदय हुआ है। अमेरिका में 2004 - 2005 में मार्ककोहेन के अनुसार सर्वेक्षण के द्वारा यह पाया गया है कि योग फिट रहने के लिए कई लोग भागीदारी का हिस्सा बने तथा कक्षाओं में योग की िक्षा दी जाती है। 45 प्रतिशत लोग योग करते हैं। योग द्वारा यही िक्षा प्राप्त हुआ है कि योग से लचिलापन, तनाव में कमी, ताकत, फिटनेस, व्यक्तिगत विकास, मानसिक स्वास्थ्य का लाभ प्राप्त होता है।

अध्ययन के उद्देश्य – योग के माध्यम से महिलाओं के स्वास्थ्य के लाभ का अध्ययन करना।

गोध विधि – योग का सीधा सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य गरीर है, योगकरने से गरीर लचीलापन एवं स्फूर्ति आ जाता है। आजकल भागदौड़ के वातावरण में जो कई भयंकर बीमारी हो रही है, जो योग के माध्यम से इसे दूर किया जा सकता है। अतः इन सब समस्याओं को देखते हुए तथा समस्याओं के समाधान करने के लिए गोध किया गया है।

इस गोध को झारखण्ड के राँची जिला से चयनित क्षेत्र से प्रदत्त का चुनाव किया गया। गोध को अवलोकन पद्धति, सेकेण्डरी डेटा एवं साक्षात्कार विधि के माध्यम से आंकड़ों को एकत्र करने का प्रयास किया गया है।

परिणाम – आजकल भागदौड़ की जीवन में कई गारीरिक एवं मानसिक समस्या उत्पन्न हो रही है तथा वातावरण दूषित एवं खान पान में मिलावट आदि से भयंकर बीमारी उत्पन्न हो रही है, मानव जाति में स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। अतः योगासन, व्यायाम, प्रणायाम आदि 15 मिनट में सवास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। यदि जीवन गौली में जोड़ा जाय तो मानसिक गान्ति, व्यक्तित्व तथा स्वास्थ्य सुन्दर हो जाता है। अतः प्रस्तावित विषय का अध्ययन बहुत अधिक महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष और सुझाव :- आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है, जिसका कोई भी साइड इफेक्ट नहीं है। वलिक योग एवं आसन से वसन, हाई ब्लडप्रार सामान्य हो जाता है। जीवन के लिये संजीवनी है योग। कम्प्यूटर के दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों में कमरदर्द, गर्दनदर्द, मधुमेह की गिकायत आम बात हो गई है। योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियाँ समाप्त हो जाती है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची –

- (1) वेबसाइट – navbharattimes, indiatimes.com
- (2) जेडी 2012 पब्लिकेशन, राष्ट्रिय स्वास्थ्य सर्वेक्षण
- (3) ईवर वी वासवरेड्डी – 2016 षष्ठ
- (4) रवि साधक – 2016 साप्ताहिक योगना – (30-32)
- (5) मार्ककोहेन – 2004 सी0 ओ0 पी0 डी0 रिसर्च नई दिल्ली, (पृ0सं0) – (30- 40)
- (6) योगीन्द्रचार्य योगी – 2016 योगाध्यान एवं प्राकृतिक चिकित्सा मेरठ, पृ0 सं0 (33-46)

