International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 3 | Vol.: 9 | Jul.-Aug.-Sep.-2022 | Pages: 24–29 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

https://doi.org/10.5281/zenodo.7362724

आधुनिक जीवन शैली विकार मोटापा रोग प्रबन्धन में योग की भूमिका

अनिल कपासिया
शोध छात्र, योग विज्ञान विभाग
निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

Received : 27/07/2022 ***1st BPR*** : 07/08/2022 ***2nd BPR*** : 16/08/2022 ***Accepted*** : 29/08/2022

Abstract

वसा ऊतकों के अत्यधिक संचय के कारण एक वांछनीय मानक से 20 प्रतिशत शरीर का वजन अधिक हो जाता है। अमेरिका में लगभग एक तिहाई वयस्क लोग मोटे हैं। यहां तक कि मध्यम मोटापा स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। यह हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, फुफ्फुसीय रोग, गैर–इंसुलिन पर निर्भर मधुमेह, गठिया, कुछ कैंसर, वैरिकाज नसों और पित्ताशय की बीमारी के लिए एक जोखिम भरा है। आहार में अधिकांश अधिशेष कैलोरी ट्राइग्लिसराइड्स में परिवर्तित हो जाते हैं और वसा कोशिकाओं में जमा हो जाता हैं। प्रारंभ में एडिपोसाइट्स आकार में वृद्धि करते हैं, लेकिन अधिकतम आकार में, वह विभाजित होते हैं। नतीजतन, एडिपोसाइट्स का प्रसार अत्यधिक मोटापे में होता है। एंजाइम एंडोथेलियल लिपोप्रोटीन लाइपेज ट्राइग्लिसराइड्स भंडारण को नियंत्रित करता है। हिप वसा में एंजाइम बहुत सक्रिय है। पेट में वसा का संचय उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर और अन्य हृदय जोखिम कारकों के साथ जुड़ा हुआ है क्योंकि इस क्षेत्र में वसा कोशिकाएं अधिक चयापचय सक्रिय रूप से दिखाई देती हैं। अतः नियमित योग अभ्यास को शामिल करने से एक शक्तिशाली वृद्धि हो सकती है। जिससे ताकत, लचीलापन, गति की सीमा, एकाग्रता, हृदय स्वास्थ्य विकसित करने में मदद मिलती है साथ ही तनाव और जकड़न भी कम होती है।

***Key words*:** आधुनिक जीवन शैली, योग, मोटापा।

प्रस्तावना

आधुनिक जीवन शैली, जो लोगों को निरंतर तनाव में डालती है, प्रमुख अंगों को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकती है और दिल के दौरे, गुर्दे की बीमारी और मनोभ्रंश का कारण बन सकती है, इन्ही के अर्न्तगत वैज्ञानिकों ने भी चेतावनी दी है कि मोटापा एक ऐसी स्थिति है, जिसमें प्राकृतिक ऊर्जा आरक्षित, मनुष्यों और अन्य स्तनधारियों के वसायुक्त ऊतक में संग्रहित होती है, जो कि स्वास्थ्य स्थितियों के लिए गंभीर एवं मृत्यु से जुड़ी होती है। हलांकि मोटापा एक व्यक्तिगत नैदानिक स्थिति है, इसे तेजी से एक गंभीर और बढ़ती सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में देखा जाता है, शरीर के अत्यधिक वजन को विभिन्न रोगों, विशेष रूप से हृदय रोगों, मधुमेह टाइप–2, स्लीप एपनिया और ऑस्टियो आर्थराइटिस के लिए दिखाया गया है।

मोटापे को निरपेक्ष या सापेक्ष रूप में परिभाषित किया जा सकता है। मोटापे का मूल्यांकन बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) को मापने के लिए निरपेक्ष रूप से किया जाता है, लेकिन कमर परिधि या कमर–कूल्हे परिधि का अनुपात अन्य जोखिम कारकों और कोमोरिडिटीज के संदर्भ में विचार करने की आवश्यकता है।

बीएमआई

बीएमआई या बॉडी मास इंडेक्स, शरीर की वसा के आकलन के लिए एक सरल और व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली विधि है। बीएमआई को बेल्जियम के सांख्यिकीविद् और एन्थ्रोपोमेट्रीज एडोल्फ क्वेलेट द्वारा विकसित किया गया था। डब्ल्यूएचओ द्वारा 1997 में स्थापित और 2000 में प्रकाशित सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली परिभाषाएँ, निम्नलिखित मूल्य प्रदान करती हैं :

- 18.5 से कम बीएमआई कम वजन का है
- 18.524.9 का बीएमआई सामान्य वजन है
- 25.029.9 का बीएमआई अधिक वजन है
- 30.0–39.9 का बीएमआई मोटापे से ग्रस्त है
- 40.0 या उच्चतर बीएमआई गंभीर रूप से मोटापे से ग्रस्त है

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 3 | Vol.: 9 | Jul.-Aug.-Sep.-2022 | Pages: 24–29 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

- कम से कम एक महत्वपूर्ण कॉम्बो एसिडिटी की उपस्थिति में 35.0 या उससे अधिक की बीएमआई को भी कुछ निकायों द्वारा रुग्ण मोटापे के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।

एक नैदानिक सेटिंग में चिकित्सक दौड़, जातीयता, दुबला द्रव्यमान, आयु, लिंग और अन्य कारकों को ध्यान में रखते हैं जो बीएमआई की व्याख्या को प्रभावित कर सकते हैं।

मोटापा में जोखिम कारक

नैदानिक निदान स्थापित करने के लिए जोखिम कारकों और मोटापे से जुड़े रोगों की उपस्थिति का उपयोग किया जाता है। कोरोनरी हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, आयु और पारिवारिक इतिहास और स्लीप एपनिया संभावित जीवन के लिए खतरा कारक हैं।

स्वास्थ्य पर प्रभाव

स्वास्थ्य परिणामों से बढ़े हुए वसा द्रव्यमान पुराने ऑस्टियो आर्थराइटिस, ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया, सोशल स्टिग्मा या वसा कोशिकाओं मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग, गैर–अल्कोहल फैटी लिवर रोग की संख्या में वृद्धि के परिणामस्वरूप वर्गीकृत किया जाता है। मोटापे में मृत्यु दर बढ़ जाती है, जिसमें बीएमआई 32 से अधिक होती है, जो मृत्यु के दोहरे जोखिम से जुड़ी होती है। शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध की प्रतिक्रिया में परिवर्तन होते है।

चयापचय सिंड्रोम के अलावा, मोटापा भी कई अन्य जटिलताओं के साथ सहसंबद्ध है। इन शिकायतों में से कुछ के लिए, यह स्पष्ट रूप से स्थापित नहीं किया गया है कि वह किस हद तक सीधे मोटापे के कारण होते हैं या कुछ अन्य कारण भी मोटापे का कारण बनते हैं।

- कार्डियोवस्कुलर की समस्या
- मासिक धर्म संबंधी विकार व बांझपन
- फैटी लीवर डिजीज
- कोलेलिथियसिस (पित्त पथरी)
- हर्निया और कोलोरेक्टल कैंसर
- वृक्क और जननांग स्तंभन दोष
- गतिहीनता, पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस
- उच्च रक्तचाप
- श्वसन संबंधी बीमारी
- मनोवैज्ञानिक अवसाद व सामाजिक कलंक

गंभीर रूप से मोटे होने के दौरान कई स्वास्थ्य संबंधी विकार होते हैं, जो कुछ हद तक अधिक वजन का सामना करते हैं वे मृत्यु दर या रुग्णता को बढ़ाते हैं। थोड़ा अधिक वजन वाले लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस कम होने के लिए जाना जाता है।

अधिकांश शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला है कि 20 वीं शताब्दी की अंतिम तिमाही में पश्चिमी समाज में मोटापे के तेजी से प्रसार के लिए एक अत्यधिक पोषक तत्व सेवन और एक गतिहीन जीवन शैली का संयोजन मुख्य कारण है। स्कूलों, डॉक्टरों के कार्यालयों, इंटरनेट और किराने के सामान में पोषण संबंधी जानकारी की व्यापक उपलब्धता के बावजूद, यह स्पष्ट है कि ओवरईटिंग एक पर्याप्त समस्या बनी हुई है। हलांकि हाल के वर्षों के दौरान औद्योगिक दुनिया में मोटापे के स्तर में अभूतपूर्व वृद्धि की व्याख्या करने के लिए अपने आप में आहार का सेवन अपर्याप्त है। एक तेजी से गतिहीन जीवन शैली की भी महत्वपूर्ण भूमिका है।

आनुवंशिकी

कई चिकित्सा शर्तों के साथ, कैलोरी असंतुलन जिसके परिणामस्वरूप मोटापा अक्सर आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारकों के संयोजन से विकसित होता है। भूख, चयापचय, और एडिपोकेन रिलीज को नियंत्रित करने वाले विभिन्न जीनों में बहुरूपता मोटापे के लिए भविष्यवाणी करते हैं, लेकिन पूरी तरह से विकसित होने के लिए इस स्थिति में पर्याप्त कैलोरी और संभवतः अन्य कारकों की उपलब्धता की आवश्यकता होती है। मोटापे की विशेषता वाले विभिन्न आनुवंशिक स्थितियों की पहचान की गई है, जैसे कि प्रेडर–विली सिंड्रोम, बारडेट–बिडल सिंड्रोम, एमओएमओ सिंड्रोम, लेप्टिन रिसेप्टर म्यूटेशन और मेलानोकोर्टिन रिसेप्टर म्यूटेशन, लेकिन ज्ञात एकल–लोकस म्यूटेशन केवल मोटापे के लगभग 5 प्रति ात में पाए गए हैं। हलांकि यह माना जाता है कि प्रेरक जीन का एक बड़ा हिस्सा अभी भी पहचाना जाना है, बहुत अधिक मोटापे की संभावना कई जीनों के बीच बातचीत का परिणाम है और गैर–आनुवंशिक कारक भी महत्वपूर्ण हैं।

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 3 | Vol.: 9 | Jul.-Aug.-Sep.-2022 | Pages: 24–29 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

चिकित्सीय बीमारी :

कुछ शारीरिक और मानसिक बीमारियों और विशेष रूप से औषधीय पदार्थों से मोटापे का खतरा हो सकता है। इस तथ्य के अलावा कि इन स्थितियों को ठीक करने से मोटापे में सुधार हो सकता है, शरीर के वजन में वृद्धि की उपस्थिति दूसरों के प्रबंधन को जटिल कर सकती है। मोटापे के जोखिम को बढ़ाने वाली चिकित्सा बीमारियों में कई दुर्लभ जन्मजात सिंड्रोम हाइपोथायरायडिज्म, कुशिंग सिंड्रोम, विकास हार्मोन की कमी शामिल है। धूम्रपान बंद करना मध्यम वजन बढ़ने का एक ज्ञात कारण है, क्योंकि निकोटीन भूख को दबाता है। कुछ दवाएं जैसे स्टेरॉयड, एटिपिकल एंटीसाइकोटिक्स, कुछ प्रजनन दवा वजन बढ़ने का कारण हो सकती हैं। मानसिक बीमारियाँ मोटापे के खतरे को भी बढ़ा सकती हैं।

आधुनिक जीवन शैली

मानव जीवन आनंद और खुशी से भरा है। एक इंसान इस ब्रह्मांड का एक बौद्धिक प्राणी है या हम कह सकते हैं कि मानव जीवन भगवान का एक उपहार या वरदान है जिसके माध्यम से वह जीवन काल में सब कुछ हासिल कर सकता है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वह इस जीवन का आनंद कैसे ले सकता है। वह अपनी खुशी या इच्छा के अनुसार कार्य करने के लिए पूरी तरह से स्वतंत्र है। वह जीवन का उच्चतम लक्ष्य प्राप्त कर सकता है या एक जानवर की तरह अपने समय को नष्ट कर सकता है।

प्रत्येक व्यक्ति एक जीवन शैली को अपनाता है और जीवन को सर्वोत्तम तरीके से आनंद लेने के लिए इसे निर्धारित करता है। प्रत्येक व्यक्ति की जीवन शैली उसकी सच्ची तस्वीर और व्यक्तित्व दिखाती है। प्रत्येक व्यक्ति की जीवन शैली में जीवन के सभी आयाम उसकी सभी विशेषताओं के भीतर और बाहरी दृष्टिकोण के रूप में भिन्न होते हैं। मनुष्य तीन घटकों से बना है– शरीर, मन और आत्मा। इनसे पत्राचार तीन आवश्यकताएं हैं जो एक संतुष्ट जीवन के लिए संतुष्ट होनी चाहिए शारीरिक आवश्यकता स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक आवश्यकता ज्ञान है और आध्यात्मिक आवश्यकता आंतरिक शांति है। जब तीनों मौजूद हैं तो उनमें सामंजस्य है। स्वस्थ जीवन शैली को कहा जाता है जिसमें एक व्यक्ति हमेशा खुद के लिए जागरूक रहता है, आत्म नियंत्रण, आत्म–सम्मान, समन्वय और एकाग्रता है। स्वस्थ जीवन शैली सबसे अच्छा स्वास्थ्य और स्वस्थ दिमाग और सफल जीवन प्रदान करती है। एक अच्छी जीवन शैली हमेशा मनुष्य को सभी समस्याओं से मुक्त बनाती है जैसे– शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और धार्मिक आदि।

जीवन शैली एक प्रणाली है जिसके माध्यम से हम चीजों को अपनाकर जीवन के अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को निभाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी जीवन शैली होती है जिसके अनुसार वह अपना कार्य करता है। जीवन शैली हमारे व्यक्तित्व का वह रूप है जो हमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से कार्य करने का सुझाव देती है, यहाँ तक कि यह हमारे चलने–फिरने, बात करने, खाने, सोने, पीने और व्यवहार शैली को भी प्रारूपित करती है। यह हमारी कुल व्यक्तित्व का सही आकार प्रदान करता है। हमारी जीवन शैली हमारी वास्तविक पहचान बनाती है, जो हमारी आदतों पर आधारित है। जीवन में हमारी सोच, विचार, भावना, चरित्र और व्यवहार से हमारी जीवन शैली विकसित होती है।

आधुनिक जीवन शैली के नाम पर लोग उन तथ्यों को नजरअंदाज कर देते हैं, जिनका उन्हें ध्यान रखना चाहिए। आमतौर पर वह तब तक नहीं उठते जब तक कि साइड इफेक्ट उन पर नहीं उतरते। तेज गति की जीवन शैली उनके स्वास्थ्य पर खतरनाक विकार पैदा कर रही है और वह इसे केवल 40 वर्ष की आयु से ऊपर महसूस करना शुरू कर देते हैं। कबाड़ से भरी जीवन शैली ने इसकी गति भी बढ़ा दी है और जो लोग 30 के दशक में हैं, वह इसे महसूस करना शुरू कर देते हैं। एक पुरानी कहावत है कि, हम वही हैं जो हम खाते है। यदि आप उच्च कैलोरी खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं और पर्याप्त व्यायाम नहीं कर रहे हैं, तो यह बाद में आपके स्वास्थ्य पर जल्द ही असर दिखाएगा। जब आप 40 वर्ष की आयु के करीब पहुंच रहे हों, तो आपको अधिक सावधान रहने की जरूरत है। मधुमेह, श्वसन संक्रमण, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, कैंसर और ऑस्टियोपोरोसिस कुछ मुख्य समस्याएं हैं, इस आयु वर्ग के लोगों में सामना होता है। भोजन की आदतें और अस्वास्थ्यकर जीवनशैली मुख्य योगदानकर्ता हैं।

जीवन में सबसे महत्वपूर्ण अवधि चालीस और पचास के बीच है। यह इस अवधि में अपने पेशे के साथ–साथ परिवार में अधिक जिम्मेदारियों को वहन करने के लिए है। उन्हें अक्सर यात्रा करना, कई बैठकों में भाग लेना, एक टीम का प्रबंधन करना और लक्ष्य या समय सीमा को पूरा करना होता है। उनके बच्चे अपनी किशोरावस्था में होंते है जिनकी शिक्षा के लिए अधिक देखभाल की आवश्यकता होगी। दूसरी तरफ उन्हें वित्तीय तनाव का सामना करना पड़ता है। सेवानिवृत्ति की अवधि के आसन्न आगमन की योजना बनाने और बढ़ते खर्चों ने उन पर भारी दबाव पडता है। 60 के करीब आने पर जिम्मेदारियां कम हो जाती है। लेकिन उनके व्यस्त 40 के दशक में स्वास्थ्य को हुए नुकसान को पूरा करना मुश्किल हो सकता है। अपने व्यस्त कार्यक्रम को देखते हुए, इन लोगों के पास किसी भी अभ्यास के लिए बहुत कम समय है। तनाव से भरी जीवन शैली, लंबे समय तक काम करने और अस्वास्थ्यकर खाने की आदतें जटिल हो जाती हैं।

अच्छा और स्वस्थ खान–पान

जैसा कि अधिकांश परिवारों में माता–पिता दोनों काम कर रहे होते हैं, उन्हें घर में खाना पकाने के लिए बहुत कम या कोई समय नहीं मिलता है। वह भोजन और जंक फूड पकाने में बहुत भरोसा करते हैं। यह उच्च कैलोरी खाद्य पदार्थ न

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 3 | Vol.: 9 | Jul.-Aug.-Sep.-2022 | Pages: 24–29 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

केवल माता–पिता के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं बल्कि उनके घर में अगली पीढ़ियों को भी प्रभावित करते हैं। इसके अलावा आज की नौकरी या पेशा अत्यधिक मांग वाला है जिसमे उन्हें लंबे समय तक काम करना होता है, जिससे उनके घर और बच्चों की देखभाल करने में बहुत कम समय देते है। यह स्वचालित रूप से रेडी–टू–ईट जंक फूड की सबसे आसान पसंद के लिए उन्हें धक्का देता है। इन खाद्य पदार्थों में उच्च कैलोरी होते हैं और कृत्रिम रंग और संरक्षक होते हैं। इसलिए कोई आश्चर्य नहीं है कि यह खाद्य पदार्थ समय की अवधि में गंभीर स्वास्थ्य खतरे पैदा करते हैं। रेडीमेड खाद्य पदार्थों का उपयोग आवश्यक विटामिन और खनिजों में से एक को वंचित करता है जो हमारे पारंपरिक खाद्य पदार्थों में समृद्ध हैं। सब्जियों और फलों को उनके मेनू में कोई जगह नहीं मिली।

भोजन के अनियमित सेवन के साथ जंक फूड्स का बार–बार सेवन एसिडिटी जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान कर सकता है। आंत्रशोथ, मोटापा, उच्च कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप। इन कारकों के कारण इस आयु वर्ग के लोग थकान की शिकायत करते हैं। 40 से ऊपर के लोगों के पास अपने स्वास्थ्य का अनुकूलन करने और बुढ़ापे की बीमारियों से बचने के लिए अपने आहार सेवन और जीवन शैली को संशोधित करने के अलावा और कोई विकल्प नहीं है। साबुत अनाज और फलियां, फल और सब्जियां जैसे खाद्य पदार्थ लेना चाहिए। अधिक प्रोटीन युक्त भोजन के लिए लोग मांस सबसे अधिक पसंद करते है। अतः तैलीय भोजन, शराब, धूम्रपान एवं बुरी आदतों से पूरी तरह से बचना चाहिए।

जीवन शैली कैसे बदलें

जीवन शैली में तुरंत बदलाव करके एक अलग जीवन शैली अपनाना आसान नहीं है, लेकिन एक बार जब आप उचित जीवन शैली पैटर्न का पालन करने का निर्णय लेते हैं, तो निम्नलिखित दिशानिर्देश आपको अपनी वर्तमान जीवन शैली में आवश्यक बदलाव करने में मदद करेंगे :

- अपने दोशों और गलतियों को स्वीकार करके खुद को शांत व अपने मन में शांतिपूर्ण रहकर अपनी भावनाओं, विचारों और कार्यों को नियंत्रित करना चाहिए।
- संचार की अपनी शैली, घर की व्यवस्था, कपड़े, योग के लिए समय, अन्य अभ्यास और शौक आदि में अपने समग्र रूप में सकारात्मक बदलाव करें।
- अपने काम को व्यवस्थित कर रिश्तेदारों के बीच मौसमी बदलाव, त्योहारों, छुट्टियों और पारिवारिक कार्यों को देखते हुए पूरे साल को सही तरीके से प्लान करें।
- सभी गतिविधियों में आराम एवं खुशी के घटकों को याद रखना चाहिए। भारतीय संगीत की खु बू आपके मूड, स्वभाव, व्यवहार और पर्यावरण को अनुकूल व सुखद बनाएगा।
- आहार पोषण और मात्रा के दृष्टिकोण से अच्छी तरह से संतुलित होना चाहिए एवं फास्ट फूड से बचें तथा आहार सुखद और सुकून भरे मन से व प्रार्थना करके करे, इत्यादि।

वर्तमान समय में योग की भूमिका

योग एक अनुशासन है, जिसका प्राथमिक लक्ष्य आध्यात्मिक विकास को तेज करना है। भारतीय ऋषियों और मनीषियों ने हमारी उम्र को जीने की एक शैली बनाई है जो न केवल आध्यात्मिक विकास को तेज करता है बल्कि स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देता है। इस जीवन शैली के प्रमुख तत्वों में योग का ज्ञान बुरी प्रवत्तियो को दूर करता है तथा भोजन से संवेदी संतुष्टि के महत्व को कम से कम करके एक स्वस्थ आहार को बढ़ावा देता है। योग में स्थायी मानसिक शांति के लिए शक्तिशाली और अचूक नुस्खे हैं जो बाहरी परिस्थितियों से स्वतंत्र हैं। नतीजतन, इससे न केवल मानसिक तनाव समाप्त होता है, बल्कि वह खुशी और सकारात्मक भावना में बदल जाती है।

योग, दर्शन की एक प्राचीन भारतीय प्रणाली स्वास्थ्य की रोकथाम, रखरखाव और संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग संबंधित शास्त्रों से पता चलता है कि इसके अभ्यास से आंतरिक चेतना का विकास होता है और व्यक्ति के स्वयं के आंतरिक ज्ञान को समझने के लिए व्यक्तिगत चेतना में परिवर्तन होता है। महर्षि पतंजलि ने चेतना की इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए 8 चरणों की व्याख्या की। वह है यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इनमें से कुछ व्यक्तियों द्वारा विभिन्न प्रकार के आसनों, प्राणायामों और मध्यस्थों का नियमित रूप से अभ्यास किया जा रहा है। हाल के दिनों में हठयोग के कई चिकित्सकों ने दिल की धड़कन को नियंत्रित करके, एयरटाइट केबिन में या कई दिनों तक मिट्टी के गड्ढे में रहकर शरीर पर मन की शक्ति का प्रदर्शन किया और स्वास्थ्य के निवारक और उपचारात्मक पहलुओं में इसके महत्व का भी अवलोकन किया। योग की प्रभावकारिता साबित करने के लिए भारतीय और विदेशों दोनों में कई प्रकार के अनुसंधान किए जा रहे हैं।

प्राचीन समय में व्यक्तियों पर आसन, प्राणायाम का शारीरिक प्रभावों पर व्यवस्थित अध्ययन उपलब्ध नहीं थे, परन्तु प चात में बिमार व्यक्तियों पर इसकी उपयोगिता की जाँच की जा रही है, यौगिक प्रभावों को समझने के साथ–साथ उपचार भी किया जा रहा है। यौगिक जीवन शैली जीने वाले व्यक्ति के लिए गुणवत्ता से भरपूर योग एक अच्छा पैकेज है जो जीवन शैली के सभी पहलुओं में सुधार करता है। इसके अलावा, जीवनशैली को मृत्यु और बीमारी के डर से नहीं अपनाया जाता

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 3 | Vol.: 9 | Jul.-Aug.-Sep.-2022 | Pages: 24–29 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

है, बल्कि इसलिए कि व्यक्ति को जीवन का आनंद मिलता है। इसीलिए योग मन–शरीर की चिकित्सा में एक अमूल्य साधन है। स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग एक आत्म–चिकित्सक है, जो वास्तव में आत्म निदान के लिए फायदेमंद है।

योग समग्र जीवन विज्ञान है जो एकजुट होने की एक प्रक्रिया है। तन और मन से ओत–प्रोत यह हमारे सांस्कृतिक लोकाचार और विरासत का बहुमूल्य उपहार है। यह जागरूकता, आत्म नियंत्रण, आत्म–सम्मान, समन्वय और एकाग्रता विकसित करने में मदद करता है। योग चिकित्सा का मूल दर्शन विभिन्न विकारों के प्रबंधन के समय परीक्षण किए गए उपायों के रूप में उभरा है और इसलिए यह जीवन का एक फैशन बन गया है। योग से संकट से लेकर डी–स्ट्रेस तक की बीमारी में सहायता व सहजता प्राप्त होती है। योग हमें एक ऐसा उपकरण प्रदान करता है जिसके द्वारा हम दुखों को एक सुरक्षित और स्वस्थ भविष्य प्रदान कर सकते हैं।

योग के दृष्टिकोण में आसन स्वस्थ जीवन शैली के महत्वपूर्ण घटक हैं। जो शारीरिक व मानसिक संतुलन के स्वस्थ होने की अभिव्यक्ति के साथ उम्र बढ़ने और मानसिक मनोदशा पर इसका शक्तिशाली प्रभाव पडता है। अतः सही एवं विधिपूर्वक आसन हमे कई प्रकार की समस्याओ से बचाते है, वही गलत विधि के आसन कई प्रकार की समस्या उत्पन्न करते है, इनसे बचें, क्योकि–

1. योग शारीरिक क्रिया में सुधार करके पाचन और कब्ज जैसी समस्या से मुक्ति दिलाता है।
2. शरीर की मांसपेशियों के दर्द और जोड़ों में लाभकारी है।
3. शरीर एवं मस्तिष्क में ऑक्सीजन को पहुँचाता है, जिससे रक्त परिसंचरण अच्छा होता है।
4. योग मानसिक एकाग्रता को बढाकर स्मृति शक्ति को बढाता है।

मानव शरीर एक सुंदर व मजबूत तंत्र है जो स्वयं की देखभाल करने में सक्षम है। परन्तु योग इस प्रक्रिया में सहायता करता है और हमारे शारीरिक कार्यों और स्वास्थ्य में सुधार करता है। वैज्ञानिक अनुसंधानों से पता चला है कि योग के नियमित अभ्यास से लाभकारी शारीरिक परिवर्तन होते हैं। जैसे कि कुछ हफ्तों के आसन और प्राणायाम के अभ्यास से भाारीरिक स्वास्थ्य में समग्र सुधार होता है। साथ ही मस्तिष्क तेज और अधिक कुशल सूचना प्रसंस्करण का संकेत देता है।

उपसंहार :

योग एक प्राचीन, भारतीय कला और विज्ञान है जो शारीरिक और मानसिक व्यायाम और गहन विश्राम के माध्यम से व्यक्ति स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का प्रयास करता है। हालाँकि योग 5,000 साल पुराना माना जाता है, योग एक धर्म नहीं है जबकि यह व्यक्ति के धार्मिक या आध्यात्मिक अभ्यास के साथ फिट बैठता है। किसी भी उम्र, धर्म और स्वास्थ्य या जीवन की स्थिति में से कोई भी योग का अभ्यास कर लाभ प्राप्त कर सकता है। वही स्वस्थ जीवन शैली एक समग्र दृष्टिकोण का मुख्य भाव यह है कि कौन अच्छा स्वास्थ्य और लंबा जीवन नहीं चाहता है, हलांकि यह कोई मुफ्त भोजन नहीं है, बल्कि इसे अनुशासित और स्वस्थ जीवन शैली जीने से अर्जित किया जा सकता है। स्वास्थ्य सबसे अच्छा धन है, इसलिए ग्रन्थों में कहा गया है कि यदि आप अच्छे स्वास्थ्य के अधिकारी हैं, तो धन्य महसूस करें, धन्यवाद स्वरुप इसे हर कीमत पर संरक्षित रखे। यदि नहीं, तो इसे संग्रहीत करने की पूरी कोशिश करें, क्योंकि हमारा यह शरीर दिव्य धर्म कर्म करने का एक मात्र साधन है। हमारे वैदिक ऋषियों ने पूर्ण, सुखद और स्वतंत्र जीवन के लिए न केवल 100 वर्ष की प्रार्थना की है, बल्कि उससे भी आगे महाभारत युद्ध 3000 ई. के कई योद्धा आदरणीय उम्र के थे जैसे कि महान योद्धा भीष्म पितामह 186 वर्षों में बिल्कुल स्वस्थ और मजबूत थे। उनके लंबे और स्वस्थ जीवन के रहस्य को अनुशासित जीवनशैली के रूप में प्रकृति के नियमों के अनुसार वैदिक भाषा में ऋत कहा जाता है। योग और आयुर्वेद वैदिक परंपरा हैं, जिनका स्वरुप प्रकृति में निहित हैं। चिकित्सा विज्ञान में शानदार प्रगति के बावजूद, भी आधुनिक समय व्यक्ति रक्तचाप, मधुमेह, गठिया, तनाव, अनिद्रा जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के शिकार हो रहे है। इन समस्याओं का प्राथमिक कारण हमारी कृत्रिम जीवन शैली है जो प्रकृति के नियमों के खिलाफ और उससे दूर है।

जीवनशैली लोगों के जीने का तरीका है और इससे स्वास्थ्य या बीमारी की स्थिति पर काफी प्रभाव पड़ता है। चूँकि किसी की जीवन शैली का विकास प्रारंभिक जीवन है, इसलिए बचपन में स्वस्थ जीवन शैली की खेती करना उचित है। कई कारक गरीबों में कम पोषण और अमीरों में मोटापे की घटनाओं को निर्धारित करते हैं। समाज के सांस्कृतिक मूल्य जनसंख्या में शाकाहार की घटना को निर्देशित करते हैं। व्यायाम, स्वस्थ आहार, आराम जीवन शैली के महत्वपूर्ण घटक हैं। योग के दृष्टिकोण से, उचित आसन और ब्रह्मचर्य एक जीवन शैली के बहुत महत्वपूर्ण घटक हैं। योग सबसे परिपूर्ण जीवन शैली मॉड्यूल है क्योंकि यह अपनी प्रकृति में व्यापक और समग्र है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

- शंकर, गणेश, (1998), योग का समग्र दृष्टिकोण, पाठक वार्ड बीना, माधव धमेचा पब्लिशर्स जागेश्वरी माता परिसर के लिए, म.प्र. 470113
- शर्मा, रामावतार और शुक्ला, एम., (1998), योग और समग्र स्वास्थ्य योग में स्वास्थ्य, पाठक वार्ड बीना, शंकर गणेश, माधव धमेचा, पब्लिशर्स जागेश्वरी माता परिसर के लिए, म.प्र., 470113

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 3 | Vol.: 9 | Jul.-Aug.-Sep.-2022 | Pages: 24–29 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

- सरस्वती, स्वामी चरणानंद, (2005), स्वतंत्रता पर चार अध्याय, मुंगेर, बिहार, भारत, योग प्रकाशन ट्रस्ट
- सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, (1999), घेरंड संहिता, मुंगेर, बिहार योग भारती
- रॉबिंस और कोट्रान, (2006), रोग का मूल रोग, 7 वां संस्करण, नई दिल्ली, सुंदर एल्सेवियर एलडीटी, लाजपत नगर–110024, भारत
- तीर्थ स्वामी ओमानंद, पातंजल योग प्रदीप, नौवॉ संस्करण, संवत्–2047, गीता प्रेस गोरखपुर
- श्रीमद्भगवद्गीता, 14वॉ संस्करण सं. 1963, गीताप्रेस गोरखपुर
- कृष्णा पी.वी. राव, (1998), योग के समग्र दृष्टिकोण में मनोचिकित्सा की प्रणाली के रूप में योग, पाठक वार्ड बीना, शंकर गणेश एवं माधव धमेचा, पब्लिशर्स जागेश्वरी माता परिसर के लिए, म.प्र., 470113
- रामसुखदास, स्वामी, विक्रम संवत् 2064, साधक संजीवनी, गीताप्रेस, गोरखपुर
- काला, प्रो. सरस्वती एवं श्रीवास, डॉ. सुनील कुमार, 2022, योग के आधार भूततत्व एवं सिद्धान्त, किताब महल, नई दिल्ली
- बिजलानी, आर, (2008), स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग, सार, राष्ट्रीय योग सप्ताह –2008, मोरार जी देसाई, नई दिल्ली
- नागेंद्र, एच. आर., (1993), आधुनिक जीवन की समस्याओं के लिए समग्र दृष्टिकोण, योग सागर में, विश्व योग सम्मेलन की कार्यवाही (पृष्ठ 251–259), मुंगेर, बिहार स्कूल ऑफ योग
- श्रीवास्तव,रामजी, 2006,मनोवैज्ञानिक प्रयोग एवं परीक्षण, दिल्ली, प्रकाशक मोती लाल बनारसी दास पृ.617–618
- पाण्ड्या, प्रणव, वर्श जनवरी 2003, इस युग की महान व्याधिः मानसिक तनाव, अखण्ड ज्योति, हरिद्वार
- हर्षानंद, स्वामी, (1996), रामकृष्ण की आधुनिक जीवन की प्रासंगिकता, बंगलोर रामकृष्ण मठ, 5600149