

## स्वास्थ्य सुरक्षा

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

स्वास्थ्य सुरक्षा का अर्थ है स्वास्थ्य को ठीक रखना। हम अपने स्वास्थ्य को कैसे सुरक्षित रखें? हम अपने स्वास्थ्य को कैसे सुधारें? शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य को ठीक रखना स्वास्थ्य की सुरक्षा है। स्वास्थ्य का आर्थ है अपने में स्थिर रहना। किसी बाहरी तत्व का शरीर में प्रवेश न करना। जब कोई बाहरी संक्रमण शरीर में होता है तो मानव का स्वास्थ्य गड़बड़ हो जाता है। अपनी आत्मा में रहना स्वास्थ्य है। चौरासी लाख जीव यौनियों में कर्म के अनुसार शरीर मिलता है। यह शरीर भोगायतन है। कर्म को भोगने के बाद दूसरे शरीर की प्राप्ति होती है। शारीरिक स्वास्थ्य को अर्थ है हमारे भीतर के सेल्स अच्छी तरह कार्य करें। पतंजलि योग सूत्र में शारीरिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए आसन एवं योग की प्रक्रिया बताई गई है। आसनों से शरीर स्वस्थ रहता है, रक्त संचरण ठीक रहता है, अकड़न और जकड़न के बिना शरीर हिलता डुलता रहता है। योग की अन्य प्रक्रियाएं जैसे प्राणायाम में श्वास को नियंत्रित किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य से मन प्रसन्न रहता है। मन में विधायक भावों को लाना चाहिए। मन को एकाग्र रखना चाहिए। मन चंचल होता है। विषयों की और भागने की प्रवृत्ति मन की स्वाभावित प्रवृत्ति है। इन्द्रियां बाह्योन्मुखी होती हैं। विषयों में लगकर मन को भटका देती है। मन को तप के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए भावनात्मक स्वास्थ्य बहुत आवश्यक है। क्रोध, माया, मान, लोभ नकारात्मक भाव हैं। यह भावनात्मक स्वास्थ्य को बिगाड़ते हैं। श्वास प्रेक्षा के द्वारा भावना पर नियंत्रण रखना चाहिए। तनाव मुक्त होकर श्वास लेना चाहिए। जितनी लम्बी श्वास रहेगी भावनात्मक स्वास्थ्य उतना अच्छा रहेगा।

शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् अर्थात् शरीर को ही धर्म कर्म का साधन माना गया है। यदि शरीर स्वस्थ रहता है तो सभी प्रकार की धार्मिक क्रियाएं की जा सकती हैं। अतः शरीर को स्वस्थ रखना बहुत आवश्यक है। शरीर स्वस्थ तभी रह सकता है जब स्वास्थ्य ठीक रहे। योग के द्वारा शरीर को स्वस्थ बनाया जा सकता है। स्वास्थ्य जीवन का मूलभूत आधार है। स्वास्थ्य

को अंग्रेजी में हेल्थ कहा जाता है। हेल्थ का अर्थ निरोग एवं प्रसन्नचित होना है। हेल्थ शब्द का प्रयोग शरीर की ठीक-ठाक स्थिति तथा समग्रता के संदर्भ में किया जाता है। स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के विभिन्न अंगों तथा संस्थानों का ठीक ढंग से कार्य करना। स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार हैं। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। स्वस्थ रहना सबसे बड़ा सुख है। कहावत भी है— 'पहला सुख निरोगी काया।' कोई आदमी तभी अपने जीवन का पूरा आनन्द उठा सकता है, जब वह शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहे। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी शारीरिक स्वास्थ्य अनिवार्य है। यदि शरीर स्वस्थ नहीं है, तो जीवन भारस्वरूप हो जाता है। योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है। इसका संबंध शरीर के सारे अंगों के अच्छी तरह से काम करने, उनके बीच सही तरह से तालमेल के अलावा मन के सही रूप में काम करने की समझ से होता है। यह आधुनिक चिकित्सा प्रणाली से इस तरह से अलग होता है कि इस प्रणाली का संबंध सिर्फ रोगों उनके उपचार और उनके ठीक करने से होता है। जबकि योग की पद्धतियां इस रूप से गठित हुई हैं कि वे न सिर्फ शरीर के अलग-अलग अंगों की ताकत को बनाये रखते हैं, बल्कि उन्हें बढ़ाते भी हैं। जिससे किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन जीने को मिलता है। रोजाना योगासन करने से न सिर्फ शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है, बल्कि रोजाना के जीवन के अलग-अलग कारणों से होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक असंतुलन का भी निरोध होता है। अपनी प्राकृतिक अवस्था में अगर शरीर के सारे अंग सही तरीके से काम करते हैं तो वेसी हालत को अच्छा स्वास्थ्य कहा जाता है।

शरीर के किसी अंग में कोई विसंगति या असामान्यता आ भी जाती है, तो वह भाग अच्छे स्वास्थ्य की कोशिश करता है। स्वास्थ्य प्राप्ति में मददगार कई उपकरण या तरीकों में योग सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। आज की तेज रफ्तार भरी जिंदगी में हम सभी ने अपना ख्याल रखना तो जैसे छोड़ ही दिया है। ना ही हम अपने खान-पान का सही से ख्याल रखते हैं और ना ही हमारे पास व्यायाम के लिए समय है। इस तरह से भागदौड़ भरी जिन्दगी में हम दूसरे काम तो कर लेते हैं, लेकिन हम सबसे महत्वपूर्ण चीज यानी की हमारे स्वास्थ्य पर ब्रेक

लगा देते हैं। स्वास्थ्य का ठीक तरह से ख्याल न रखने के कारण कई तरह की बीमारियां जैसे तनाव, चिड़चिड़ापन, भय, चिन्ता एवं अनेक प्रकार की शारीरिक बीमारियों का शिकार हो जाते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में हमें जिन्दगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिए व्यायाम की जरूरत होती है। लेकिन कठिन और थका देने वाली 2-3 घंटे लम्बी कसरत करना हर किसी के बस की बात नहीं है। ऐसे में केवल नियमित 30-40 मिनट किया जाने वाला योगाभ्यास अत्यधिक फायदेमंद होता है।