



**CHHATRAPATI SHAHU JI MAHARAJ  
UNIVERSITY, KANPUR**



**प्रश्न BANK**  
Bridge of Academic Novelties in Knowledge

**KANPUR  
UNIVERSITY'S  
QUESTION  
BANK**

**Brief and Intensive Notes  
Multiple Choice Questions**



**Elementals of Physical Education  
शारीरिक शिक्षा के मूलभूत तत्व**

**B.A. I SEM**

**DR. DEEPALE NIGAM**

## NEP-2020-Syllabus (हिंदी में नोट्स)

Subject: <b>Physical Education</b>	Year: <b>First</b>	Semester: <b>First</b>	PAPER: <b>I</b>	Course Code: <b>E020101T</b>
---------------------------------------	-----------------------	---------------------------	--------------------	---------------------------------

### Paper Title: **Elementals of Physical Education**

### **शारीरिक शिक्षा के मूलभूत तत्व**

Unit	TOPIC
I	<p><b>Ancient Wisdom in Physical Education, Sports and yoga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patanjali Yoga Sutra.</li> <li>• Gherand Samhita</li> </ul> <p><b>Introduction:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning, Definition and Concept of Physical Education. Scope, Aim and Objective of Physical Education.</li> <li>• Importance of Physical Education in Modern Era. Relationship of Physical Education with General Education.</li> </ul>
II	<p><b>Sociological Foundation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning, Definition and Importance of Sports Sociology.</li> <li>• Culture and Sports. Socialization and Sports. Gender and Sports.</li> </ul>
III	<p><b>History:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• History and development of Physical education in India: pre- and post-independence.</li> <li>• History of Physical Education in Ancient Greece, Rome and Germany.</li> <li>• Eminent Person of Physical Education, Awards, and Schemes.</li> </ul>
IV	<p><b>Olympic Games, Asian Games and Commonwealth Games:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olympics Movement: Ancient Olympic, Modern Olympic, Revival, Aim, Objectives, Spirit, Torch, Flag, Motto, Opening and Closing Ceremonies.</li> <li>• Asian Games. Commonwealth Games.</li> </ul>
V	<p><b>Health Education:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning, Definition, Objectives, Principles and Importance of Health Education and Dimensions of Health.</li> <li>• Foods and Nutrition- Misconceptions about Food, Essential Body Nutrients Functions, Food Sources, Balanced Diet, Diet Prescription, Health and Drugs</li> <li>• Communicable and Non-Communicable Diseases - Distinction Between Communicable and Non-Communicable Diseases.             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Communicable Diseases- Definition, Mode of Spread and Prevention,</li> <li>b) Cause, Mode of spread and prevention of Diarrhea Diseases, Typhoid, Malaria, Std Respiratory Disease;</li> <li>c) Non-Communicable Diseases-- Meaning, Causes and Prevention of Diabetes, CVD, Cancers, Renal Diseases and Respiratory Diseases.</li> </ul> </li> <li>• Internationals Health Agencies- WHO, UNICEF, Red Cross- their Constitution and Role in promoting health.</li> </ul>
VI	<p><b>Wellness's Life Style:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance of Wellness and Life Style.</li> <li>• Role of Physical Activity maintaining Healthy Life Style.</li> <li>• Stress Management. Obesity and Weight Management. Prevention of Disease through Behavioral Modifications.</li> </ul>
VII	<p><b>Fitness:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning, Definition and types of Fitness.</li> <li>• Component of Physical Fitness. Factor affecting Physical Fitness.</li> <li>• Development and Maintenances of Fitness.</li> </ul>
VIII	<p><b>Posture:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meaning and Definition of Posture.</li> <li>• Importance of Good Posture. Causes of Bad Posture.</li> <li>• Postural Deformities (Causes and Remedial exercise). Fundamental Movements of Body Parts. Anatomical Standing Position.</li> </ul>

**Dr. Deepali Nigam**

Professor, Dept. of Physical Education

Mahila Mahavidyalaya (P.G.) College, Kidwai Nagar, Kanpur.



## UNIT-1

### Ancient Wisdom in Physical Education, Sports and yoga

- Patanjali Yoga Sutra.
- Gherand Samhita

#### Introduction:

- Meaning, Definition and Concept of Physical Education.
  - Scope, Aim and Objective of Physical Education.
  - Importance of Physical Education in Modern Era.
- Relationship of Physical Education with General Education.

### पतंजलि योगसूत्र

#### (Patanjali Yoga Sutra)

पतंजलि योगसूत्र भारतीय दर्शन का एक अत्यंत प्रामाणिक और मूलभूत ग्रंथ है, जिसमें योग को दर्शन (Philosophy), विज्ञान (Science) और साधना (Practice)-तीनों रूपों में प्रस्तुत किया गया है। इस ग्रंथ के रचयिता महर्षि पतंजलि माने जाते हैं, जिन्होंने योग को पहली बार सूत्रात्मक, व्यवस्थित और वैज्ञानिक रूप में संकलित किया।

पतंजलि योगसूत्र का मुख्य उद्देश्य चित्तवृत्तियों का निरोध करके आत्मस्वरूप की प्राप्ति कराना है। यह ग्रंथ यह स्पष्ट करता है कि दुःख, अशांति और बंधन का मूल कारण बाह्य परिस्थितियाँ नहीं, बल्कि मन की चंचल वृत्तियाँ हैं। योग इन्हीं वृत्तियों के नियंत्रण की विधि है।

#### योग की परिभाषा (Definition of Yoga):

पतंजलि योगसूत्र में योग की सबसे प्रसिद्ध और प्रामाणिक परिभाषा दी गई है-

**“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (योगसूत्र 1.2) ।**

इस सूत्र के अनुसार योग का अर्थ चित्त की वृत्तियों अर्थात् मन में उत्पन्न होने वाले विचारों, भावनाओं और संस्कारों का निरोध करना है। सामान्य अवस्था में चित्त निरंतर विभिन्न विषयों की ओर प्रवृत्त रहता है, जिसके कारण मनुष्य अशांति और बंधन का अनुभव करता है। जब योग साधना के माध्यम से चित्त की ये वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं, तब अगला सूत्र स्पष्ट करता है-

**“तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्” (1.3) ।**

अर्थात् उस अवस्था में द्रष्टा अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित हो जाता है। इस प्रकार पतंजलि की योग-परिभाषा योग को केवल शारीरिक क्रियाओं तक सीमित न रखकर उसे मानसिक नियंत्रण और आध्यात्मिक आत्मबोध की साधना के रूप में स्थापित करती है।

#### पतंजलि योगसूत्र की दार्शनिक पृष्ठभूमि:

पतंजलि योगसूत्र की दार्शनिक पृष्ठभूमि मुख्यतः सांख्य दर्शन पर आधारित है। इसमें दो मूल तत्त्वों-पुरुष (चेतन तत्त्व) और प्रकृति (अचेतन तत्त्व)-के द्वैत को स्वीकार किया गया है। पुरुष शुद्ध चेतना है, जबकि प्रकृति मन, इंद्रियों और भौतिक जगत का आधार है। बंधन का कारण पुरुष का प्रकृति के साथ तादात्म्य स्थापित हो जाना है, जिससे अविद्या उत्पन्न होती है। इसके विपरीत मुक्ति का कारण विवेकख्याति, अर्थात् पुरुष और

प्रकृति के भेद का स्पष्ट ज्ञान है। पतंजलि योगसूत्र ईश्वर के अस्तित्व को स्वीकार करता है, किंतु ईश्वर को सृष्टिकर्ता न मानकर एक विशेष पुरुष के रूप में परिभाषित करता है-

**“क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः”,**

अर्थात् ईश्वर वह विशेष चेतन तत्त्व है जो क्लेश, कर्म और उनके फलों से पूर्णतः अछूता है। इस प्रकार पतंजलि योगसूत्र का दर्शन सांख्य की तत्त्वमीमांसा पर आधारित होते हुए भी एक विशिष्ट योग-दृष्टि प्रस्तुत करता है।

## पतंजलि योगसूत्र के चार पाद (Chapters)

पतंजलि योगसूत्र में कुल चार पाद (अध्याय) और लगभग 195–196 सूत्र माने जाते हैं।

पतंजलि योगसूत्र में कुल सूत्रों की संख्या को लेकर विद्वानों में दो मत पाए जाते हैं। अधिकांश आधुनिक विद्वान, विश्वविद्यालय पाठ्यक्रम और प्रचलित संस्करण पतंजलि योगसूत्र में कुल 195 सूत्र स्वीकार करते हैं, जिनका वितरण चारों पादों-समाधि, साधना, विभूति और कैवल्य-में किया गया है। वहीं कुछ प्राचीन पाठ-परंपराओं और पांडुलिपियों में प्रथम सूत्र “अथ योगानुशासनम्” को अलग से मंगलाचरण या प्रस्तावना मानने के कारण कुल सूत्रों की संख्या 196 भी मानी गई है। इस प्रकार विषयवस्तु में कोई भेद नहीं है, अंतर केवल गणना की परंपरा का है।

आधुनिक गणना के अनुसार चारों पादों में सूत्रों की संख्या इस प्रकार है:

1. समाधि पाद – 51 सूत्र
2. साधना पाद – 55 सूत्र
3. विभूति पाद – 56 सूत्र
4. कैवल्य पाद – 33 सूत्र

### अध्याय 1 : समाधि पाद (Samadhi Pada)

समाधि पाद पतंजलि योगसूत्र का प्रथम अध्याय है, जिसमें योग का दार्शनिक आधार प्रस्तुत किया गया है। इसी अध्याय में योग की परिभाषा दी गई है-योग चित्तवृत्तियों का निरोध है। यह अध्याय स्पष्ट करता है कि जब चित्त की वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं, तब द्रष्टा अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है। समाधि पाद में चित्त की प्रकृति, उसकी वृत्तियाँ, उन्हें नियंत्रित करने के उपाय-अभ्यास और वैराग्य, ईश्वर की अवधारणा तथा समाधि के प्रकारों का वर्णन किया गया है। इस प्रकार यह अध्याय योग साधना की दिशा और लक्ष्य दोनों को स्पष्ट करता है।

#### चित्त की पाँच वृत्तियाँ:

पतंजलि के अनुसार चित्त सदा किसी वृत्ति में स्थित रहता है। वृत्ति का अर्थ है-चित्त का किसी विषय की ओर प्रवाह या परिवर्तन। ये वृत्तियाँ इसलिए होती हैं क्योंकि चित्त प्रकृति का अंग है और उसका स्वभाव है अनुभव करना, प्रतिक्रिया देना और स्मृति बनाना।

**1. प्रमाण:** प्रमाण वह वृत्ति है, जिसमें चित्त को यथार्थ और सही ज्ञान प्राप्त होता है। यह ज्ञान प्रत्यक्ष (इंद्रियों से), अनुमान (तर्क से) या आगम (शास्त्र या गुरु के वचन से) प्राप्त होता है। यह वृत्ति इसलिए होती है क्योंकि जीव को संसार में सही ज्ञान के आधार पर जीवन चलाना होता है।

**2. विपर्यय:** विपर्यय वह वृत्ति है जिसमें चित्त को असत्य या भ्रमपूर्ण ज्ञान होता है, जैसे रस्सी को साँप समझ लेना। यह वृत्ति अविद्या के कारण होती है और यही दुःख व भय का मुख्य कारण बनती है।

**3. विकल्प:** विकल्प वह वृत्ति है जो केवल शब्दों और कल्पना पर आधारित होती है, जिसमें कोई वास्तविक वस्तु नहीं होती, जैसे “आकाश का फूल”। यह वृत्ति इसलिए होती है क्योंकि मन भाषा और कल्पना के सहारे वस्तुओं की रचना करता है।

**4. निद्रा:** निद्रा भी एक वृत्ति है, क्योंकि इसमें चित्त का आधार ज्ञान का अभाव होता है। गहरी नींद में भी चित्त सक्रिय रहता है, तभी जागने पर व्यक्ति कहता है-“मैं गहरी नींद में था।” यह वृत्ति शरीर और मन को विश्राम देने के लिए होती है।

**5. स्मृति:** स्मृति वह वृत्ति है जिसमें चित्त पूर्व अनुभवों को संग्रहित कर पुनः प्रस्तुत करता है। यह वृत्ति इसलिए होती है ताकि व्यक्ति अपने अनुभवों से सीख सके, लेकिन यही स्मृति बार-बार दुःख भी उत्पन्न करती है।

## अध्याय 2 : साधना पाद (Sadhana Pada)

साधना पाद पतंजलि योगसूत्र का दूसरा अध्याय है, जिसमें योग के व्यावहारिक स्वरूप का विस्तृत वर्णन मिलता है। इस अध्याय में जीवन के दुःखों के कारणों, उनके स्वरूप और उनके निवारण की विधि को स्पष्ट किया गया है। पतंजलि के अनुसार दुःख का मूल कारण अविद्या है और योग साधना के माध्यम से इन दुःखों को कम किया जा सकता है। साधना पाद में क्रियायोग, क्लेशों का विवेचन तथा अष्टांग योग का प्रतिपादन किया गया है, जिससे साधक क्रमबद्ध रूप से आत्मशुद्धि और समाधि की ओर अग्रसर होता है।

### 1. क्रियायोग: तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान

- साधना पाद में पतंजलि ने क्रियायोग को योग साधना का प्रारंभिक और व्यावहारिक रूप बताया है। क्रियायोग तीन अंगों से मिलकर बना है-तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान।
- तप का अर्थ है अनुशासनपूर्ण जीवन, सहनशीलता और इच्छाओं पर संयम। इसके माध्यम से शरीर और मन की अशुद्धियाँ धीरे-धीरे नष्ट होती हैं।
- स्वाध्याय का अर्थ है आत्म-अध्ययन तथा शास्त्रों का अध्ययन। इससे व्यक्ति अपने आंतरिक दोषों को पहचानता है और आत्मचेतना विकसित होती है।
- ईश्वर प्रणिधान का तात्पर्य है अपने कर्मों के फल को ईश्वर को समर्पित करना। इससे अहंकार का क्षय होता है और मानसिक शांति प्राप्त होती है। इस प्रकार क्रियायोग क्लेशों को क्षीण करने का प्रभावी साधन है।

### 2. पाँच क्लेशों का विवेचन

पतंजलि ने साधना पाद में मानव दुःख के कारणों को पाँच क्लेशों के रूप में बताया है।

- अविद्या को सभी क्लेशों की जड़ माना गया है। यह सत्य को असत्य और असत्य को सत्य समझने की प्रवृत्ति है।
- अस्मिता वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति बुद्धि और आत्मा को एक मान लेता है, जिससे अहंकार उत्पन्न होता है।
- राग सुखद अनुभवों के प्रति आसक्ति को दर्शाता है।
- द्वेष दुःखद अनुभवों के प्रति विरोध या घृणा की भावना है।
- अभिनिवेश मृत्यु का भय और जीवन के प्रति गहरी आसक्ति है, जो ज्ञानी व्यक्ति में भी पाई जा सकती है। ये पाँचों क्लेश व्यक्ति को कर्म-बंधन में बाँधकर जन्म-मृत्यु के चक्र में फँसाए रखते हैं।

### 3. अष्टांग योग का विस्तृत प्रतिपादन

साधना पाद में पतंजलि ने योग की एक पूर्ण और व्यवस्थित पद्धति के रूप में अष्टांग योग का प्रतिपादन किया है। इसमें आठ अंग बताए गए हैं।

1. **यम:** यम सामाजिक और नैतिक अनुशासन से संबंधित हैं। इनमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह शामिल हैं। यम का उद्देश्य मनुष्य के व्यवहार को नियंत्रित करना है, ताकि वह अपने विचारों और कर्मों से दूसरों को हानि न पहुँचाए। यमों के पालन से मन में शांति, संयम और नैतिकता का विकास होता है, जो योग साधना की आधारभूमि है।
2. **नियम:** नियम व्यक्तिगत अनुशासन और आंतरिक शुद्धि से संबंधित हैं। इनमें शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान आते हैं। नियम व्यक्ति को आत्मसंयम, संतुलन और आत्मविश्लेषण की ओर ले जाते हैं। इनके अभ्यास से साधक का जीवन व्यवस्थित होता है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है।
3. **आसन:** आसन योग का शारीरिक पक्ष है, जिसका उद्देश्य शरीर को स्थिर, स्वस्थ और पीड़ारहित बनाना है। पतंजलि के अनुसार आसन ऐसा होना चाहिए जो स्थिर और सुखद हो। आसनों के अभ्यास से शरीर में दृढ़ता आती है और साधक ध्यान के लिए लंबे समय तक सहजता से बैठ सकता है।
4. **प्राणायाम:** प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण की प्रक्रिया है। इसके माध्यम से प्राण शक्ति का संतुलन किया जाता है। प्राणायाम से मन की चंचलता कम होती है, इंद्रियाँ नियंत्रित होती हैं और शरीर-मन में ऊर्जा का संतुलन स्थापित होता है। यह ध्यान की तैयारी का महत्वपूर्ण चरण है।
5. **प्रत्याहार:** प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर मन में विलीन करना। इस अवस्था में इंद्रियाँ मन के अधीन हो जाती हैं और बाहरी आकर्षण साधक को विचलित नहीं करते। प्रत्याहार बाह्य और आंतरिक योग साधना के बीच सेतु का कार्य करता है।
6. **धारणा:** धारणा में चित्त को किसी एक विषय, स्थान या विचार पर स्थिर किया जाता है। यह मन को एकाग्र करने की अवस्था है, जिसमें चित्त की चंचलता कम होने लगती है। धारणा के अभ्यास से ध्यान की अवस्था विकसित होती है।
7. **ध्यान:** ध्यान धारणा की निरंतरता है। जब चित्त बिना किसी व्यवधान के लगातार एक ही विषय में प्रवाहित होता है, तब ध्यान की अवस्था उत्पन्न होती है। ध्यान से मानसिक शांति, आत्मबोध और आंतरिक स्थिरता प्राप्त होती है।
8. **समाधि:** समाधि अष्टांग योग की सर्वोच्च अवस्था है। इसमें ध्यान का विषय और ध्यान करने वाला एक हो जाता है। इस अवस्था में चित्त की सभी वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं और साधक आत्मा के शुद्ध स्वरूप में स्थित हो जाता है। समाधि के द्वारा मोक्ष या कैवल्य की प्राप्ति होती है।

### अध्याय 3 : विभूति पाद (Vibhuti Pada)

विभूति पाद पतंजलि योगसूत्र का तृतीय अध्याय है, जिसमें योग साधना की उन्नत अवस्थाओं का वर्णन मिलता है। इस अध्याय में यह बताया गया है कि जब साधक अष्टांग योग के प्रारंभिक अंगों का अभ्यास कर लेता है, तब वह मन पर सूक्ष्म स्तर का नियंत्रण प्राप्त करता है। विभूति पाद में संयम की प्रक्रिया, उससे उत्पन्न होने वाली विशेष ज्ञान-शक्तियाँ तथा सिद्धियों का वर्णन किया गया है। साथ ही यह भी स्पष्ट किया गया है कि ये सिद्धियाँ साधना का लक्ष्य नहीं हैं, बल्कि यदि इनमें आसक्ति हो जाए तो वे समाधि के मार्ग में बाधा बन सकती हैं।

## संयम : धारणा, ध्यान और समाधि का संयुक्त अभ्यास

पतंजलि के अनुसार संयम धारणा, ध्यान और समाधि का संयुक्त और क्रमबद्ध अभ्यास है। जब साधक पहले किसी एक विषय पर चित्त को स्थिर करता है, तो वह धारणा कहलाती है। उसी धारणा की जब निरंतरता बनी रहती है और चित्त बिना विचलन के उसी विषय में प्रवाहित होता रहता है, तब वह अवस्था ध्यान कही जाती है। जब ध्यान की अवस्था इतनी गहन हो जाती है कि ध्यान करने वाले और ध्यान के विषय के बीच का भेद समाप्त हो जाता है, तब वह समाधि की अवस्था होती है। इन तीनों अवस्थाओं का एक साथ और निरंतर अभ्यास ही संयम कहलाता है। संयम के अभ्यास से साधक को वस्तुओं और घटनाओं का सूक्ष्म और यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है। इसी के परिणामस्वरूप विभूतियाँ या विशेष शक्तियाँ प्रकट होती हैं। हालांकि पतंजलि स्पष्ट करते हैं कि इन शक्तियों में आसक्ति नहीं होनी चाहिए, क्योंकि योग का अंतिम लक्ष्य सिद्धियाँ नहीं, बल्कि चित्त की पूर्ण शुद्धि और कैवल्य की प्राप्ति है।

## अध्याय 4 : कैवल्य पाद (Kaivalya Pada)

कैवल्य पाद पतंजलि योगसूत्र का चौथा और अंतिम अध्याय है, जिसमें योग साधना के परम लक्ष्य का वर्णन किया गया है। इस अध्याय में कर्म, संस्कार और चित्त की गति का विश्लेषण करते हुए यह स्पष्ट किया गया है कि बंधन का मूल कारण चित्त में संचित कर्मों के संस्कार हैं। जब योग साधना के द्वारा इन संस्कारों का क्षय हो जाता है, तब चित्त की वृत्तियाँ पूर्णतः शांत हो जाती हैं और आत्मा अपने शुद्ध स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाती है। इस प्रकार कैवल्य पाद योग की संपूर्ण प्रक्रिया का निष्कर्ष प्रस्तुत करता है।

## मोक्ष या कैवल्य की अवस्था

पतंजलि के अनुसार कैवल्य वह अवस्था है जिसमें पुरुष (आत्मा) और प्रकृति का पूर्ण पृथक्करण हो जाता है। इस अवस्था में चित्त का कार्य समाप्त हो जाता है, क्योंकि उसके सभी उद्देश्य पूर्ण हो चुके होते हैं। कर्मों के संस्कार नष्ट हो जाने के कारण पुनर्जन्म का कारण भी समाप्त हो जाता है। कैवल्य की अवस्था में आत्मा पूर्ण स्वतंत्रा और स्वाधीनता का अनुभव करती है। इसमें न सुख-दुःख का बंधन रहता है, न राग-द्रेष और न ही अहंकार का प्रभाव। यही अवस्था मोक्ष कहलाती है, जहाँ आत्मा अपने शुद्ध, निर्लिपि और शाश्वत स्वरूप में स्थित रहती है।

पतंजलि योगसूत्र योग को एक क्रमबद्ध, वैज्ञानिक और दार्शनिक साधना-पद्धति के रूप में प्रस्तुत करता है। इस ग्रंथ के अनुसार मनुष्य के दुःख और बंधन का मूल कारण बाहरी संसार नहीं, बल्कि चित्त की वृत्तियाँ हैं। योग का उद्देश्य इन वृत्तियों का निरोध कर चित्त को शांत करना है, जिससे आत्मा अपने शुद्ध स्वरूप में स्थित हो सके। अष्टांग योग के माध्यम से पतंजलि नैतिक अनुशासन, शारीरिक स्थिरता, प्राण-नियंत्रण और मानसिक एकाग्रता का क्रम प्रस्तुत करते हैं, जो अंततः समाधि और कैवल्य तक पहुँचाता है। इस प्रकार पतंजलि योगसूत्र मानव जीवन को संतुलन, शांति और मोक्ष की ओर ले जाने वाला एक सार्वकालिक और व्यावहारिक मार्गदर्शक ग्रंथ है।

## वर्तमान समय में पतंजलि योगसूत्र का महत्व

वर्तमान युग में, पतंजलि योगसूत्र मनुष्य को यह समझाता है कि दुःख और अशांति का मूल कारण बाहरी परिस्थितियाँ नहीं, बल्कि मन की असंयमित वृत्तियाँ हैं। योग के माध्यम से चित्तवृत्तियों के निरोध द्वारा मानसिक संतुलन और आत्मनियंत्रण संभव होता है। अष्टांग योग की व्यवस्था आज के समाज में नैतिक मूल्यों, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता को पुनः स्थापित करने में सहायक है। प्राणायाम और ध्यान जैसी साधनाएँ आधुनिक जीवन में तनाव प्रबंधन, एकाग्रता वृद्धि और भावनात्मक संतुलन प्रदान करती हैं। इस प्रकार पतंजलि योगसूत्र केवल आध्यात्मिक मुक्ति का ग्रंथ नहीं, बल्कि आधुनिक मानव के समग्र स्वास्थ्य और संतुलित जीवन का एक प्रासंगिक और प्रभावशाली मार्गदर्शक है।

## घेरण्ड संहिता

### (Gherand Samhita)

महर्षि घेरण्ड के योग उपदेशों पर आधारित घेरण्ड संहिता के भाष्यकार ‘स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार’, घेरण्ड संहिता हठयोग का एक प्राचीन एवं अत्यंत महत्वपूर्ण ग्रंथ है। इस ग्रंथ की रचना महर्षि घेरण्ड द्वारा की गई, जिसका उद्देश्य मानव जीवन को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर पूर्णता की ओर ले जाना है। घेरण्ड संहिता एक व्यावहारिक योग ग्रंथ है, जिसमें योग को केवल दार्शनिक विचारों तक सीमित न रखकर उसे जीवन में प्रयोग करने योग्य साधना के रूप में प्रस्तुत किया गया है। यह ग्रंथ योग की उस प्रक्रिया को स्पष्ट करता है जो शरीर से प्रारंभ होकर आत्म-साक्षात्कार और मोक्ष तक पहुँचती है।

घेरण्ड संहिता में योग को सप्तांग योग (Seven-fold Yoga) के रूप में वर्णित किया गया है। इसमें योग के सात अंग बताए गए हैं-षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि। यह व्यवस्था पतंजलि के योगसूत्र में वर्णित अष्टांग योग से भिन्न है, जिसमें यम और नियम को भी सम्मिलित किया गया है। महर्षि घेरण्ड के अनुसार, योग का प्रारंभ शरीर की शुद्धि से होना चाहिए, इसलिए उन्होंने नैतिक नियमों के स्थान पर शारीरिक और प्राणिक शुद्धि को प्राथमिकता दी है। यह व्यवस्था यह दर्शाती है कि योग की पद्धति समय, समाज और साधक की आवश्यकता के अनुसार परिवर्तित हो सकती है।

घेरण्ड संहिता में योग को “घटस्थ योग” कहा गया है। ‘घट’ का अर्थ है घड़ा या शरीर जैसे घड़े में जल भरा जाता है, उसी प्रकार मानव शरीर में प्राण, मन, बुद्धि और चेतना विद्यमान होती है। घटस्थ योग का तात्पर्य है-शरीर रूपी घट को शुद्ध, दृढ़ और समर्थ बनाकर उसके माध्यम से आत्मज्ञान प्राप्त करना। इस ग्रंथ में शरीर को योग का साधन माना गया है, न कि बाधा। महर्षि घेरण्ड का मत है कि जब तक शरीर शुद्ध और संतुलित नहीं होगा, तब तक उच्च योगिक अवस्थाएँ प्राप्त नहीं की जा सकतीं।

घेरण्ड संहिता की एक प्रमुख विशेषता यह है कि यह योग को केवल साधु-संतों, संन्यासियों या तपस्त्रियों तक सीमित नहीं रखती। यह ग्रंथ स्पष्ट करता है कि योग का अभ्यास गृहस्थ, राजा और सामान्य मनुष्य भी कर सकते हैं। राजा चंडकपाली और महर्षि घेरण्ड के संवाद के माध्यम से यह संदेश दिया गया है कि सांसारिक जीवन में रहते हुए भी योग द्वारा आत्मसाक्षात्कार संभव है। इस प्रकार घेरण्ड संहिता योग को सार्वभौमिक जीवन-विज्ञान के रूप में प्रस्तुत करती है, जो हर व्यक्ति के लिए उपयोगी और व्यवहारिक है।

घेरण्ड संहिता में कुल सात अध्याय हैं, क्योंकि यह ग्रंथ योग को सप्तांग योग (Seven-fold Yoga) के रूप में प्रस्तुत करता है। महर्षि घेरण्ड के अनुसार योग का उद्देश्य केवल ध्यान या समाधि नहीं है, बल्कि शरीर से आरंभ होकर क्रमबद्ध रूप से आत्मज्ञान और मोक्ष तक पहुँचना है। इस क्रमिक साधना के लिए उन्होंने योग को सात स्पष्ट चरणों (अध्यायों) में विभाजित किया।

**महर्षि घेरण्ड** ने योग को घटस्थ योग कहा है, अर्थात् शरीर रूपी घट के माध्यम से आत्मसाक्षात्कार। शरीर को शुद्ध, दृढ़ और स्थिर बनाए बिना उच्च योग अवस्थाएँ संभव नहीं हैं। इसी कारण उन्होंने योग के सात अंग निर्धारित किए और प्रत्येक अंग के लिए अलग अध्याय बनाया।

इस प्रकार, सात अध्याय इस बात का प्रतीक हैं कि योगः

- क्रमबद्ध है
- वैज्ञानिक है और

- साधक को एक-एक चरण पार कराते हुए अंतिम लक्ष्य तक ले जाता है

### सात अध्यायों का आधार (Philosophical Basis)

घेरण्ड संहिता के अनुसार साधक को क्रमशः इन सात अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है:

- शुद्धि
- दृढ़ता
- स्थिरता
- धैर्य
- लाघव
- आत्मबोध
- निर्लिप्तता / मोक्ष

इन्हीं सात अवस्थाओं को प्राप्त कराने के लिए सात अध्याय बनाए गए हैं।

### घेरण्ड संहिता के सात अध्याय

#### अध्याय 1 : प्रस्तावना एवं षट्कर्म (Prologue & Shatkarma)

घेरण्ड संहिता का प्रथम अध्याय पूरे ग्रंथ की आधारशिला है। इसकी शुरुआत राजा चंडकपाली और महर्षि घेरण्ड के संवाद से होती है, जिसमें राजा आत्मज्ञान और मोक्ष का मार्ग जानना चाहते हैं। यह संवाद स्पष्ट करता है कि योग केवल संन्यासियों के लिए नहीं, बल्कि गृहस्थ और सामान्य मनुष्य के लिए भी उपयोगी है।

इस अध्याय में घटस्थ योग का दर्शन प्रस्तुत किया गया है, जिसके अनुसार मानव शरीर एक घट (घड़ा) के समान है। जब तक इस शरीर रूपी घट को शुद्ध और सुदृढ़ नहीं बनाया जाता, तब तक आत्मज्ञान संभव नहीं है। इसलिए योग की साधना शरीर से आरंभ होती है।

प्रथम अध्याय में कर्म और जन्म-मृत्यु के सिद्धांत की व्याख्या की गई है। इसमें बताया गया है कि जीव अपने कर्मों के कारण जन्म-मृत्यु के चक्र में बंधा रहता है और योग का उद्देश्य इसी बंधन से मुक्ति दिलाना है। साथ ही माया, योग, ज्ञान और अहंकार का विवेचन किया गया है, जहाँ माया को बंधन, योग को शक्ति, ज्ञान को मित्र और अहंकार को शत्रु बताया गया है।

इस अध्याय का मुख्य व्यावहारिक भाग षट्कर्मों का वर्णन है, जिनमें धौती, बस्ति, नेति, नौली, त्राटक और कपालभाति शामिल हैं। इन क्रियाओं का उद्देश्य शरीर की आंतरिक शुद्धि करना और साधक को प्राणायाम व ध्यान के लिए तैयार करना है।

अतः इस अध्याय का प्रमुख उद्देश्य शरीर की शुद्धि (Shodhana) है, क्योंकि अशुद्ध शरीर में योग की उच्च साधना संभव नहीं होती।

#### घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म:

##### 1. धौती:

धौती षट्कर्मों में एक प्रमुख शुद्धिकरण क्रिया है, जिसका उद्देश्य पाचन तंत्र और आमाशय की शुद्धि करना है। घेरण्ड संहिता के अनुसार धौती के अभ्यास से मुख, अन्ननलिका, आमाशय और आंतों में जमी अशुद्धियाँ दूर होती हैं। इस क्रिया में खाली पेट गुनगुना नमक मिला जल पिया जाता है और विशेष विधि से उसे बाहर निकाला जाता है। कुछ प्रकारों में वायु या स्वच्छ वस्त्र का भी प्रयोग बताया गया है। धौती के नियमित अभ्यास से कब्ज, अम्लता, गैस, अपच जैसे रोगों में लाभ होता है और पाचन अग्नि प्रबल होती है। इससे शरीर भीतर से शुद्ध होकर योग साधना के योग्य बनता है।

## 2. बस्ति:

बस्ति एक महत्वपूर्ण षट्कर्म है, जिसका उद्देश्य बड़ी आंत (कोलन) की शुद्धि करना है। घेरण्ड संहिता में बस्ति को योगिक एनिमा कहा गया है। इस क्रिया में जल या वायु की सहायता से गुदा मार्ग द्वारा बड़ी आंत की सफाई की जाती है। बस्ति का अभ्यास विशेष आसन में किया जाता है, जिससे मल और विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं। इसके नियमित अभ्यास से कब्ज, वात दोष और पेट से संबंधित पुराने रोगों में लाभ मिलता है। बस्ति शरीर को हल्का, स्वच्छ और स्वस्थ बनाकर दीर्घायु में सहायक मानी गई है।

## 3. नेति:

नेति षट्कर्म का उद्देश्य नाक, साइनस, कान और गले की शुद्धि करना है। घेरण्ड संहिता में नेति को प्राणायाम की तैयारी का महत्वपूर्ण साधन बताया गया है। नेति के अभ्यास में नमक मिला गुनगुना जल एक नासिका से डालकर दूसरी नासिका से निकाला जाता है, जिसे जल नेति कहते हैं। कुछ स्थानों पर सूत्र नेति का भी वर्णन मिलता है, जिसमें धागे का प्रयोग किया जाता है। नेति के अभ्यास से सर्दी, जुकाम, साइनस, सिरदर्द और नेत्र दोषों में लाभ होता है तथा श्वास मार्ग स्वच्छ होकर प्राण का प्रवाह सुगम बनता है।

## 4. नौली (लौलिकी):

नौली एक शक्तिशाली षट्कर्म है, जिसमें पेट की मांसपेशियों का मंथन किया जाता है। घेरण्ड संहिता में इसे लौलिकी भी कहा गया है। इस क्रिया में खड़े होकर श्वास बाहर निकालने के बाद पेट की मांसपेशियों को भीतर खींचकर दाँ-बाँ धुमाया जाता है। नौली का अभ्यास खाली पेट किया जाता है। इसके अभ्यास से पाचन अग्नि तीव्र होती है, भूख बढ़ती है और अपच, गैस, मोटापा जैसे विकार दूर होते हैं। नौली उदर अंगों को सक्रिय कर शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति का संचार करती है।

## 5. त्राटक:

त्राटक षट्कर्मों में वह क्रिया है, जो नेत्रों के साथ-साथ मन की शुद्धि भी करती है। घेरण्ड संहिता में त्राटक को ध्यान की तैयारी का प्रमुख साधन माना गया है। इस क्रिया में किसी एक बिंदु, दीपक की लौ या प्रतीक पर बिना पलक झपकाए दृष्टि स्थिर की जाती है। कुछ समय बाद आँखें बंद कर उसी बिंदु का मानसिक ध्यान किया जाता है। त्राटक के अभ्यास से नेत्र दोष दूर होते हैं, एकाग्रता बढ़ती है और मन की चंचलता कम होती है। यह ध्यान और समाधि के लिए मानसिक स्थिरता प्रदान करता है।

## 6. कपालभाति:

कपालभाति षट्कर्म की एक प्रमुख श्वसन शुद्धि क्रिया है, जिसका उद्देश्य फेफड़ों, रक्त और मस्तिष्क की शुद्धि करना है। इस क्रिया में तेजी से श्वास बाहर छोड़ी जाती है और श्वास भीतर स्वतः जाती है। कपालभाति का अभ्यास खाली पेट किया जाता है। घेरण्ड संहिता के अनुसार इसके अभ्यास से शरीर का भारीपन दूर होता है, मोटापा कम होता है और स्मरण शक्ति बढ़ती है। कपालभाति मस्तिष्क को तेज करने वाली क्रिया मानी गई है और यह प्राणायाम के लिए शरीर को तैयार करती है।

## अध्याय 2 : आसन(Asana)

घेरण्ड संहिता का दूसरा अध्याय आसन साधना से संबंधित है। इस अध्याय में महर्षि घेरण्ड बताते हैं कि योग की साधना में शरीर की दृढ़ता, स्थिरता और स्वास्थ्य अत्यंत आवश्यक है। जब शरीर दुर्बल, रोगग्रस्त या अस्थिर होता है, तब न तो प्राणायाम ठीक से हो पाता है और न ही ध्यान संभव होता है। इसलिए शुद्धि (षट्कर्म) के बाद अगला महत्वपूर्ण चरण आसन अभ्यास है।

महर्षि घेरण्ड के अनुसार आसन केवल शारीरिक व्यायाम नहीं हैं, बल्कि वे शरीर को स्थिर, संतुलित और पीड़ारहित बनाते हैं। आसनों के अभ्यास से शरीर में शक्ति आती है, स्नायु-तंत्र मजबूत होता है और मन शांत होता है। आसन का अंतिम उद्देश्य यह है कि साधक बिना किसी शारीरिक कष्ट के लंबे समय तक ध्यान की अवस्था में बैठ सके। इसीलिए घेरण्ड संहिता में आसन को दृढ़ता (Dridhata) प्राप्त करने का साधन माना गया है।

इस अध्याय में महर्षि घेरण्ड ने कुल 32 आसनों का वर्णन किया है। ये आसन शरीर, प्राण और मन-तीनों पर प्रभाव डालते हैं और योग की आगे की साधनाओं के लिए शरीर को पूर्ण रूप से तैयार करते हैं।

### घेरण्ड संहिता के 32 आसन

महर्षि घेरण्ड द्वारा वर्णित 32 आसन इस प्रकार हैं:

1. सिद्धासन
2. पद्मासन
3. भद्रासन
4. मुक्तासन
5. वज्रासन
6. स्वस्तिकासन
7. सिंहासन
8. गोमुखासन
9. वीरासन
10. धनुरासन
11. मृतासन (शवासन)
12. गुप्तासन
13. मत्स्यासन
14. मत्स्येन्द्रासन
15. पश्चिमोत्तानासन
16. मयूरासन
17. कुकुटासन
18. कूर्मासन
19. उत्तान कूर्मासन
20. उत्तान मण्डूकासन
21. वृक्षासन
22. मण्डूकासन
23. गरुड़ासन
24. वृषासन
25. शलभासन
26. मकरासन
27. उष्ट्रासन
28. भुजंगासन
29. योगासन
30. दण्डासन
31. एकपादासन
32. चक्रासन



### अध्याय 3 : मुद्रा एवं बंध (Mudra & Bandha)

घेरण्ड संहिता का तीसरा अध्याय मुद्रा और बंध से संबंधित है। यह अध्याय योग साधना में एक अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखता है, क्योंकि इसमें प्राण शक्ति के नियंत्रण और संरक्षण की विधियाँ बताई गई हैं। महर्षि घेरण्ड के अनुसार आसनों के अभ्यास से शरीर दृढ़ हो जाता है, किंतु यदि प्राण शक्ति को नियंत्रित न किया जाए तो वह बाहर की ओर नष्ट होती रहती है। इसी कारण आसन के बाद मुद्रा और बंधों का अभ्यास आवश्यक माना गया है।

मुद्राओं का मुख्य उद्देश्य शरीर में उत्पन्न प्राण ऊर्जा को बाहर जाने से रोककर भीतर संचित करना है। जब साधक लंबे समय तक ध्यान या साधना करता है, तब शरीर में ऊष्मा और प्राण उत्पन्न होते हैं। यदि यह ऊर्जा नियंत्रित न हो, तो शरीर थक जाता है। मुद्राएँ इस ऊर्जा को भीतर बनाए रखती हैं और साधक को उच्च योग साधना के लिए सक्षम बनाती हैं।

बंधों का संबंध विशेष रूप से प्राण के मार्ग को रोकने और दिशा देने से है। बंध शरीर के विशिष्ट स्थानों पर लगाए जाते हैं, जिससे प्राण का प्रवाह ऊपर की ओर बढ़ता है और कुंडलिनी शक्ति के जागरण में सहायता मिलती है। इस प्रकार यह अध्याय साधक को स्थिरता (Sthirata) प्रदान करता है, जो योग के अगले चरणों के लिए अनिवार्य है।

#### घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रमुख बंध (Bandhas)

घेरण्ड संहिता में मुख्य रूप से तीन बंधों का वर्णन मिलता है, जो प्राण नियंत्रण में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं:

1. **मूल बंध** – गुदा प्रदेश को संकुचित करता है तथा अपान प्राण को ऊपर उठाने में सहायक होता है।
2. **उड्डीयान बंध** – नाभि को भीतर और ऊपर की ओर खींचना तथा प्राण को ऊपर की ओर प्रवाहित करता है।
3. **जालंधर बंध** – ठुड़डी को कंठकूप में लगाना तथा प्राण के ऊर्ध्वगमन को नियंत्रित करता है।

इन तीनों बंधों के संयुक्त अभ्यास को महाबंध भी कहा जाता है।

#### घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रमुख मुद्राएँ (Mudras)

घेरण्ड संहिता में कुल 25 मुद्राओं का उल्लेख मिलता है। प्रमुख मुद्राएँ निम्नलिखित हैं:

1. महामुद्रा
2. महाबंध
3. महावेद
4. खेचरी मुद्रा
5. उड्डीयान मुद्रा
6. मूलबंध मुद्रा
7. जालंधर मुद्रा
8. विपरीतकरणी मुद्रा
9. योगमुद्रा
10. वज्रोली मुद्रा
11. शक्तिचालिनी मुद्रा
12. अश्विनी मुद्रा
13. काकी मुद्रा
14. ताङ्गी मुद्रा

15. मण्डूकी मुद्रा
16. शंभवी मुद्रा
17. भूचरी मुद्रा
18. नाभो मुद्रा
19. चाचरी मुद्रा
20. करणी मुद्रा
21. महामेधा मुद्रा
22. महाशंख मुद्रा
23. गरुड़ मुद्रा
24. सिंह मुद्रा
25. हंस मुद्रा

### अध्याय 4 : प्रत्याहार (Pratyahara)

घेरण्ड संहिता का चौथा अध्याय प्रत्याहार से संबंधित है। इस अध्याय में महर्षि घेरण्ड यह स्पष्ट करते हैं कि जब तक मन इंद्रियों के माध्यम से बाह्य विषयों में उलझा रहता है, तब तक न तो ध्यान संभव है और न ही आत्मज्ञान। इसलिए आसन, मुद्रा और बंध के अभ्यास के बाद अगला आवश्यक चरण प्रत्याहार है।

प्रत्याहार का शाब्दिक अर्थ है इंद्रियों को उनके विषयों से हटाकर भीतर की ओर मोड़ना। सामान्य अवस्था में आँखें रूप देखती हैं, कान शब्द सुनते हैं, त्वचा स्पर्श अनुभव करती है और मन इन सभी अनुभवों में लिप्त रहता है। प्रत्याहार के अभ्यास से साधक इन बाह्य आकर्षणों से धीरे-धीरे मुक्त होकर मन को अंतर्मुखी बनाता है। इससे चित्त की चंचलता कम होती है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है।

महर्षि घेरण्ड के अनुसार प्रत्याहार से साधक में धैर्य (Dhairy) का विकास होता है। जब इंद्रियाँ नियंत्रित होती हैं, तब मन शांति की अवस्था में पहुँचता है और साधक बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित नहीं होता। यही मानसिक धैर्य आगे चलकर प्राणायाम और ध्यान की गहन साधना के लिए आधार बनता है।

इस प्रकार प्रत्याहार योग के बाह्य और आंतरिक अंगों के बीच सेतु (Bridge) का कार्य करता है। यह साधक को बाहरी संसार से हटाकर आंतरिक साधना की ओर ले जाता है। घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार को ध्यान और समाधि की दिशा में बढ़ने के लिए एक अनिवार्य चरण माना गया है।

### अध्याय 5 : प्राणायाम (Pranamaya / Pranayama)

घेरण्ड संहिता का पाँचवाँ अध्याय प्राणायाम से संबंधित है। इस अध्याय में महर्षि घेरण्ड प्राणायाम को योग साधना का अत्यंत महत्वपूर्ण अंग मानते हैं, क्योंकि प्राण ही शरीर और मन दोनों को संचालित करता है। शुद्ध शरीर (षट्कर्म), दृढ़ शरीर (आसन), नियंत्रित प्राण (मुद्रा-बंध) और संयमित इंद्रियों (प्रत्याहार) के बाद ही प्राणायाम का अभ्यास सफल होता है। इसलिए घेरण्ड संहिता में प्राणायाम को उचित क्रम में रखा गया है।

प्राणायाम का अर्थ है प्राण का विस्तार और नियंत्रण। सामान्य अवस्था में श्वास-प्रश्वास अनियमित और अवचेतन रूप से चलता रहता है, जिससे मन चंचल रहता है। प्राणायाम के अभ्यास से श्वास नियंत्रित होती है, प्राण शक्ति संतुलित होती है और मन शांति की अवस्था में पहुँचता है। घेरण्ड संहिता की एक विशेषता यह है कि इसमें प्राणायाम को मंत्रों के साथ करने पर बल दिया गया है, जिससे साधना अधिक प्रभावशाली बनती है।

महर्षि घेरण्ड के अनुसार प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की भारीपन (स्थूलता) नष्ट होती है, आंतरिक ऊष्मा उत्पन्न होती है और रोग धीरे-धीरे नष्ट होने लगते हैं। इससे साधक में लाघव (Laghavata) अर्थात् शरीर और मन की हल्कापन की अनुभूति होती है। यही लाघव आगे चलकर ध्यान और समाधि की गहन अवस्था में प्रवेश करने में सहायता करता है।

### घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम (Types of Pranayama in Gheranda Samhita)

घेरण्ड संहिता में मुख्य रूप से आठ प्रकार के प्राणायामों का वर्णन मिलता है। ये प्राणायाम इस प्रकार हैं:

1. संहिता प्राणायाम— प्रारंभिक साधकों के लिए, श्वास-प्रश्वास का संतुलन
2. सूर्यभेदी प्राणायाम— शरीर में ऊष्मा उत्पन्न करता है, कफ दोष को नष्ट करता है
3. उज्जायी प्राणायाम— कंठ प्रदेश को सक्रिय करता है, मन को शांति देता है
4. शीतली प्राणायाम— शरीर की ऊष्मा को शांत करता है, पित्त दोष को कम करता है
5. भस्त्रिका प्राणायाम— प्राण शक्ति को तीव्र करता है, मुस्ती और आलस्य दूर करता है
6. भ्रामरी प्राणायाम— मानसिक तनाव और चंचलता को शांत करता है
7. मूर्छा प्राणायाम— मन को गहरी शांति और स्थिरता प्रदान करता है
8. प्लाविनी प्राणायाम— शरीर को हल्का बनाता है और तैरने जैसी अनुभूति देता है

### अध्याय 6 : ध्यान (Dhyana)

घेरण्ड संहिता का छठा अध्याय ध्यान से संबंधित है। इस अध्याय में महर्षि घेरण्ड बताते हैं कि ध्यान कोई जबरदस्ती की जाने वाली क्रिया नहीं है, बल्कि यह स्वतः उत्पन्न होने वाली अवस्था है। जब साधक शुद्धि (षट्कर्म), दृढ़ता (आसन), प्राण-नियंत्रण (मुद्रा-बंध), इंद्रिय-संयम (प्रत्याहार) और प्राणायाम के चरणों को ठीक प्रकार से पूर्ण कर लेता है, तब ध्यान अपने आप प्रकट होने लगता है।

ध्यान का मुख्य उद्देश्य आत्म-परिचय है। सामान्य अवस्था में मन बाहरी विषयों में उलझा रहता है, जिससे व्यक्ति स्वयं को नहीं जान पाता। ध्यान के अभ्यास से मन अंतर्मुखी होता है, चित्त की चंचलता कम होती है और साधक अपने भीतर की सूक्ष्म अवस्थाओं को अनुभव करने लगता है। महर्षि घेरण्ड के अनुसार ध्यान के माध्यम से साधक अहंकार से ऊपर उठकर अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानता है।

इस अध्याय में ध्यान को योग साधना का एक अत्यंत महत्वपूर्ण चरण बताया गया है, क्योंकि ध्यान के बिना समाधि की अवस्था संभव नहीं है। ध्यान ही वह माध्यम है जिसके द्वारा साधक स्थूल चेतना से सूक्ष्म चेतना की ओर अग्रसर होता है।

### घेरण्ड संहिता में वर्णित ध्यान के प्रकार (Types of Dhyana in Gheranda Samhita)

घेरण्ड संहिता में तीन प्रकार के ध्यान का वर्णन मिलता है:

1. बाह्य ध्यान (बहिरंग ध्यान): इस प्रकार के ध्यान में साधक बाहरी प्रतीकों या रूपों पर ध्यान करता है, जैसे-देवता का रूप, प्रकाश, बिंदु आदि। यह ध्यान साधक को एकाग्रता सिखाने का प्रारंभिक साधन है।
2. आंतरिक ध्यान (अंतरंग ध्यान): इस ध्यान में साधक बाह्य वस्तुओं से हटकर अंतर्मन में उत्पन्न होने वाले सूक्ष्म अनुभवों पर ध्यान करता है। इसमें चित्त भीतर की ओर स्थिर होता है और आत्म-अनुभूति की प्रक्रिया प्रारंभ होती है।
3. एकचित्त ध्यान: यह ध्यान की उच्च अवस्था है, जिसमें मन पूरी तरह एक बिंदु पर स्थिर हो जाता है। इसमें द्वैत का भाव समाप्त होने लगता है और साधक समाधि की ओर अग्रसर होता है।

## अध्याय 7 : समाधि (Samadhi)

धेरण्ड संहिता का सातवाँ और अंतिम अध्याय समाधि से संबंधित है। यह अध्याय पूरे ग्रंथ का चरम लक्ष्य प्रस्तुत करता है। महर्षि धेरण्ड के अनुसार समाधि योग साधना की वह सर्वोच्च अवस्था है, जहाँ साधक का मन पूर्ण रूप से शांत, स्थिर और निर्लिप्त हो जाता है। जब साधक षट्कर्म, आसन, मुद्रा-बंध, प्रत्याहार, प्राणायाम और ध्यान की साधना को विधिपूर्वक पूर्ण कर लेता है, तब वह समाधि की अवस्था में प्रवेश करता है।

समाधि में साधक का अहंकार पूर्ण रूप से लय हो जाता है। उसे अपने शरीर, इंद्रियों और मन की चेतना नहीं रहती। इस अवस्था में साधक कर्मों के बंधन से मुक्त हो जाता है और उसे न सुख-दुःख का अनुभव होता है, न लाभ-हानि का। महर्षि धेरण्ड के अनुसार समाधि वह अवस्था है जिसमें साधक संसार में रहते हुए भी संसार से परे हो जाता है। इसी अवस्था को जीवनमुक्त अवस्था कहा गया है।

### धेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि में क्या होता है?

धेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि की अवस्था में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं:

- ✓ मन पूर्ण रूप से शांत और स्थिर हो जाता है
- ✓ इंद्रियों का बाह्य विषयों से पूर्ण विच्छेद हो जाता है
- ✓ अहंकार और “मैं-पन” का भाव समाप्त हो जाता है
- ✓ साधक कर्मों के प्रभाव से मुक्त हो जाता है
- ✓ आत्मा और परम चेतना का अनुभव होता है
- ✓ सुख-दुःख, राग-द्वेष और आसक्ति का अंत हो जाता है

महर्षि धेरण्ड के अनुसार समाधि में साधक निर्लिप्त (Nirlipta) हो जाता है, अर्थात् वह किसी भी कर्म या फल से बँधा नहीं रहता। यही अवस्था मोक्ष की अवस्था मानी गई है।

धेरण्ड संहिता एक महत्वपूर्ण हठयोग ग्रंथ है, जो योग को शरीर से आत्मा तक की क्रमबद्ध साधना के रूप में प्रस्तुत करता है। महर्षि धेरण्ड के अनुसार योग का आरंभ शरीर की शुद्धि से होता है और वह धीरे-धीरे आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान तथा अंततः समाधि तक पहुँचता है। यह ग्रंथ स्पष्ट करता है कि शरीर योग का साधन है, बाधा नहीं। धेरण्ड संहिता योग को केवल साधु-संतों तक सीमित न रखकर गृहस्थ और सामान्य मनुष्य के लिए भी उपयोगी बनाती है। इस प्रकार यह ग्रंथ योग को एक पूर्ण, व्यावहारिक और वैज्ञानिक जीवन-विज्ञान के रूप में स्थापित करता है, जिसका अंतिम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार और मोक्ष है।

### वर्तमान समय में धेरण्ड संहिता का महत्व

वर्तमान युग में, जब मनुष्य तनाव, रोग, असंतुलित जीवनशैली और मानसिक अशांति से ग्रस्त है, धेरण्ड संहिता का महत्व और भी अधिक बढ़ जाता है। यह ग्रंथ योग को केवल शारीरिक व्यायाम न मानकर शरीर, मन और आत्मा के समग्र विकास का साधन बताता है। षट्कर्मों द्वारा शुद्धि, आसनों द्वारा स्वास्थ्य, प्राणायाम द्वारा ऊर्जा-संतुलन, ध्यान द्वारा मानसिक शांति और समाधि द्वारा आत्मबोध-ये सभी आज के जीवन की समस्याओं का व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत करते हैं। धेरण्ड संहिता यह सिखाती है कि योग केवल संन्यासियों के लिए नहीं, बल्कि गृहस्थ और सामान्य व्यक्ति भी इसे अपनाकर स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन जी सकता है। इस प्रकार धेरण्ड संहिता आज के समय में योग को एक वैज्ञानिक, उपयोगी और सार्वभौमिक जीवन-पद्धति के रूप में स्थापित करती है।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

- पतंजलि योगसूत्र का दार्शनिक आधार स्पष्ट कीजिए तथा सांख्य दर्शन के साथ इसके संबंध की विवेचना कीजिए।
- पतंजलि योगसूत्र में वर्णित चित्त की पाँच वृत्तियों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
- साधना पाद में वर्णित क्रियायोग एवं पाँच क्लेशों की व्याख्या कीजिए।
- अष्टांग योग के आठों अंगों का क्रमबद्ध वर्णन करते हुए उनके महत्व को स्पष्ट कीजिए।
- घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्तांग योग की अवधारणा का वर्णन कीजिए तथा इसे पतंजलि के अष्टांग योग से भिन्न बताइए।

### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

- “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” सूत्र का अर्थ लिखिए।
- समाधि पाद का मुख्य विषय क्या है?
- ईश्वर की अवधारणा को पतंजलि योगसूत्र में कैसे परिभाषित किया गया है?
- क्रियायोग के तीन अंग कौन-कौन से हैं?
- अविद्या को सभी क्लेशों की जड़ क्यों माना गया है?
- प्रत्याहार को योग साधना का सेतु क्यों कहा जाता है?
- विभूति पाद में संयम से क्या तात्पर्य है?
- कैवल्य पाद का मुख्य उद्देश्य लिखिए।
- घेरण्ड संहिता में घटस्थ योग का क्या अर्थ है?
- षट्कर्मों का योग साधना में क्या महत्व है?

### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions – MCQ)

- पतंजलि योगसूत्र के रचयिता कौन माने जाते हैं?
  - महर्षि घेरण्ड
  - वेदव्यास
  - स्वामी विवेकानंद
  - पतंजलि
- “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” सूत्र का संबंध किससे है?
  - आसन
  - प्राणायाम
  - ध्यान
  - योग की परिभाषा
- चित्त की वृत्तियों की कुल संख्या कितनी है?
  - चार
  - छह

- स) पाँच  
द) तीन
4. रस्सी को साँप समझ लेना किस वृत्ति का उदाहरण है?  
 अ) प्रमाण  
 ब) स्मृति  
 स) विकल्प  
 द) विपर्यय
5. पतंजलि योगसूत्र में कुल कितने पाद माने जाते हैं?  
 अ) तीन  
 ब) पाँच  
 स) चार  
 द) छह
6. “तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्” सूत्र का अर्थ क्या है?  
 अ) समाधि की अवस्था  
 ब) चित्त की चंचलता  
 स) कर्मबंधन  
 द) आत्मा का अपने स्वरूप में स्थित होना
7. साधना पाद का मुख्य विषय क्या है?  
 अ) योग का दार्शनिक आधार  
 ब) योग की व्यावहारिक साधना  
 स) सिद्धियाँ  
 द) मोक्ष
8. क्रियायोग के अंतर्गत कौन-सा अंग शामिल नहीं है?  
 अ) तप  
 ब) स्वाध्याय  
 स) ईश्वर प्रणिधान  
 द) प्राणायाम
9. निम्न में से सभी क्लेश हैं, सिवाय—  
 अ) अविद्या  
 ब) राग  
 स) श्रद्धा  
 द) अभिनिवेश
10. अष्टांग योग का तीसरा अंग कौन-सा है?  
 अ) आसन  
 ब) नियम

स) यम

द) प्राणायाम

11. प्रत्याहार का मुख्य उद्देश्य क्या है?

अ) शरीर की दृढ़ता

ब) प्राण नियंत्रण

स) ध्यान

द) इंद्रियों को विषयों से हटाना

12. विभूति पाद में किस प्रक्रिया का वर्णन किया गया है?

अ) समाधि

ब) संयम

स) क्रियायोग

द) यम

13. संयम किन तीन अंगों का संयुक्त अभ्यास है?

अ) यम, नियम, आसन

ब) आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार

स) धारणा, ध्यान, समाधि

द) तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

14. कैवल्य पाद का संबंध किससे है?

अ) सिद्धि

ब) ध्यान

स) कर्म

द) मोक्ष

15. घेरण्ड संहिता किस योग ग्रंथ से संबंधित है?

अ) राजयोग

ब) भक्तियोग

स) ज्ञानयोग

द) हठयोग

16. घेरण्ड संहिता में योग को क्या कहा गया है?

अ) राजयोग

ब) अष्टांग योग

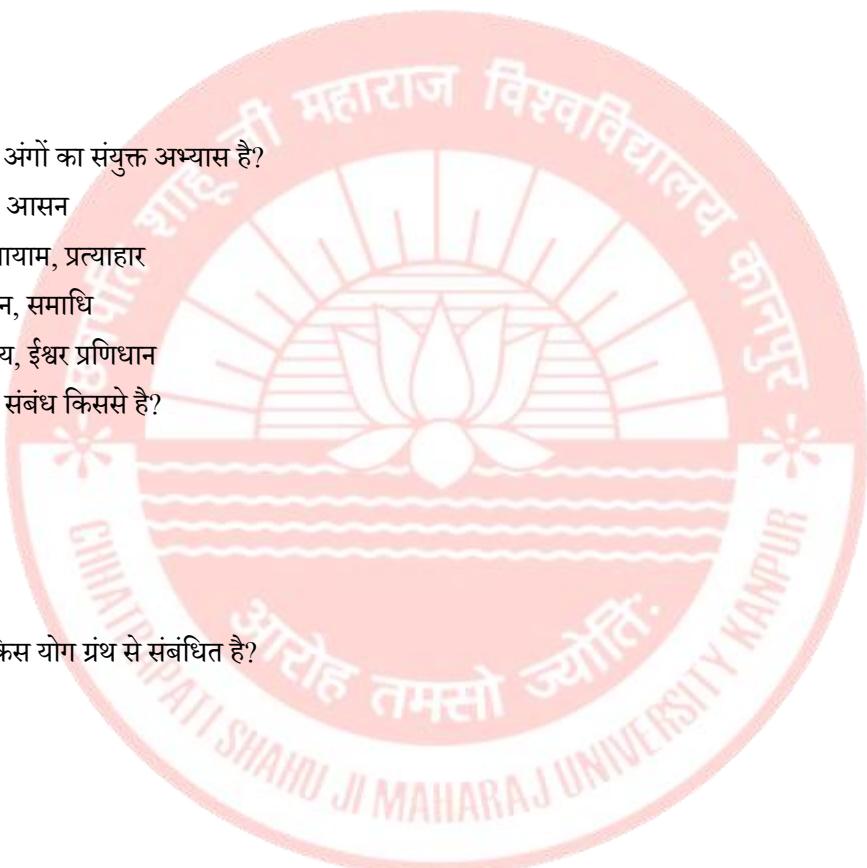
स) घटस्थ योग

द) लय योग

17. घेरण्ड संहिता में योग के कितने अंग बताए गए हैं?

अ) पाँच

ब) छह



- स) आठ  
द) सात
18. षट्कर्मों का मुख्य उद्देश्य क्या है?  
 अ) समाधि  
 ब) ध्यान  
 स) शरीर की शुद्धि  
 द) आत्मबोध
19. निम्न में से कौन षट्कर्म नहीं है?  
 अ) धौती  
 ब) नेति  
 स) नौली  
 द) आसन
20. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की संख्या कितनी है?  
 अ) 24  
 ब) 28  
 स) 36  
 द) 32
21. मूल बंध का मुख्य प्रभाव किस पर पड़ता है?  
 अ) उदान प्राण  
 ब) अपान प्राण  
 स) व्यान प्राण  
 द) समान प्राण
22. घेरण्ड संहिता का पाँचवाँ अध्याय किससे संबंधित है?  
 अ) प्रत्याहार  
 ब) ध्यान  
 स) समाधि  
 द) प्राणायाम
23. भस्त्रिका प्राणायाम का प्रमुख लाभ क्या है?  
 अ) शीतलता  
 ब) निद्रा  
 स) आलस्य नाश  
 द) स्थिरता
24. ध्यान का अंतिम उद्देश्य क्या माना गया है?  
 अ) सिद्धि  
 ब) स्वास्थ्य



स) शक्ति

द) आत्मबोध

25. घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि का फल क्या है?

अ) कर्म

ब) ज्ञान

स) सिद्धि

द) मोक्ष

## बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

1. द)

9. स)

17. द)

2. द)

10. अ)

18. स)

3. स)

11. द)

19. द)

4. द)

12. ब)

20. द)

5. स)

13. स)

21. ब)

6. द)

14. द)

22. द)

7. ब)

15. द)

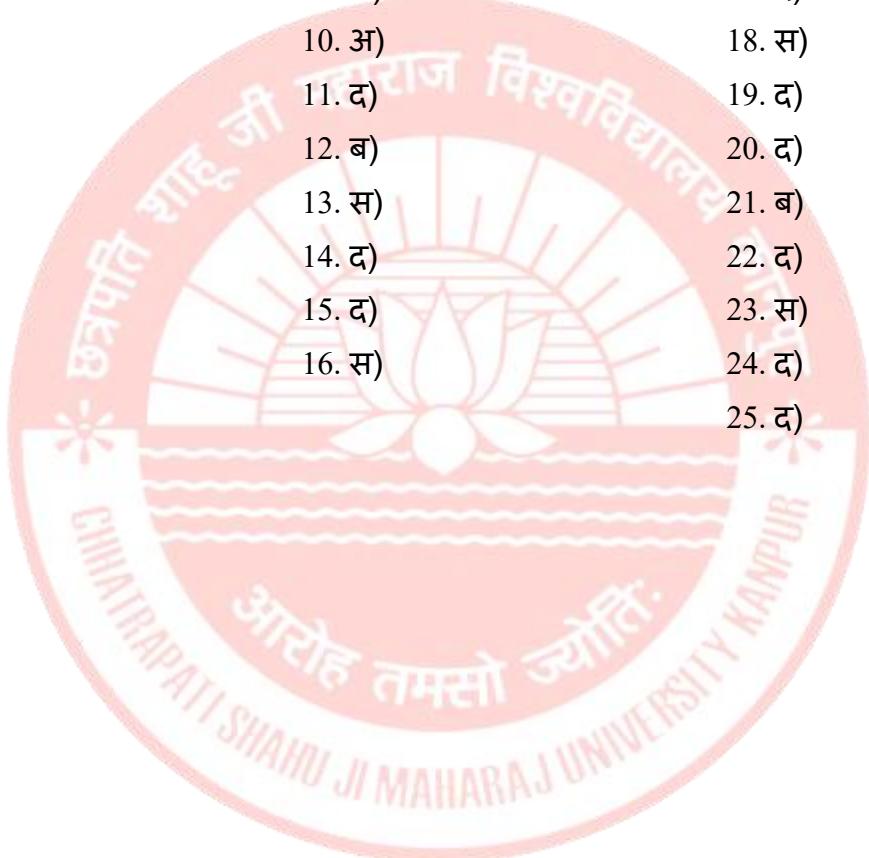
23. स)

8. द)

16. स)

24. द)

25. द)



## शारीरिक शिक्षा का अर्थ (Meaning of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के समग्र विकास से संबंधित एक महत्वपूर्ण शैक्षिक क्षेत्र है, जिसका उद्देश्य केवल शरीर को मजबूत बनाना नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास को संतुलित रूप से बढ़ावा देना है। इसके अंतर्गत खेल, व्यायाम, योग, नृत्य, जिम्मास्टिक और अन्य शारीरिक गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं, जो व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करती हैं।

शारीरिक शिक्षा का विकास समय के साथ हुआ है। समाज, शिक्षा-दर्शन और मानव स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती समझ के कारण इसके उद्देश्य और स्वरूप में परिवर्तन आया है। जर्मनी के प्रसिद्ध शिक्षाविद फ्रेडरिक लुडविग यान (Friedrich Ludwig Jahn), जिन्हें जिम्मास्टिक का जनक कहा जाता है, का मानना था कि शारीरिक शिक्षा राष्ट्र की शक्ति, स्वास्थ्य, चरित्र निर्माण और राष्ट्रीय पहचान के लिए अत्यंत आवश्यक है।

Physical Education दो शब्दों से मिलकर बना है-

- **Physical:** जिसका अर्थ है शरीर से संबंधित
- **Education:** जिसका अर्थ है व्यवस्थित शिक्षा या प्रशिक्षण

इस प्रकार, शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ है- शरीर से संबंधित व्यवस्थित शिक्षा या प्रशिक्षण।

## शारीरिक शिक्षा की परिभाषा (Definition of Physical Education)

विभिन्न विद्वानों ने शारीरिक शिक्षा को अपने-अपने दृष्टिकोण से परिभाषित किया है, जो इसके व्यापक स्वरूप को स्पष्ट करती हैं:

**Harold M. Barrow** के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा मानव गति के माध्यम से तथा मानव गति की शिक्षा है, जिसमें बड़े मांसपेशीय क्रियाकलाप सम्मिलित होते हैं।”

**R. Wayman** के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से पूरे व्यक्ति का प्रशिक्षण है।”

**J. B. Nash** के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा शिक्षा का वह भाग है जो बड़े मांसपेशीय क्रियाकलापों और उनसे संबंधित प्रतिक्रियाओं से जुड़ा है।”

**R. Cassidy** के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा उन अनुभवों से उत्पन्न परिवर्तनों का योग है, जो व्यक्ति में गतिशील क्रियाओं द्वारा आते हैं।”

**J. P. Thomas** के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा का पूर्ण विकास करना है।”

**C. A. Bucher** के अनुसार, “शारीरिक शिक्षा संपूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया का अभिन्न अंग है, जिसका उद्देश्य शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से सक्षम नागरिकों का निर्माण करना है।”

इन परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि शारीरिक शिक्षा केवल व्यायाम नहीं, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास की प्रक्रिया है।

## शारीरिक शिक्षा की अवधारणा (Concept of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा की अवधारणा को उसके प्रमुख उद्देश्यों और घटकों के माध्यम से समझा जा सकता है।

### (1) समग्र विकास (Holistic Development):

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक सभी पहलुओं के विकास पर बल देती है। यह मानती है कि ये सभी आयाम एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और किसी एक की उपेक्षा से संपूर्ण विकास संभव नहीं है।

## (2) शारीरिक तंदुरुस्ती एवं कौशल विकास (Physical Fitness and Skills):

शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य शारीरिक तंदुरुस्ती का विकास करना है, जिसमें सहनशक्ति, मांसपेशीय शक्ति, लचीलापन और शारीर संरचना शामिल हैं। इसके साथ-साथ विभिन्न खेलों और गतिविधियों के माध्यम से मोटर स्किल्स और समन्वय का विकास किया जाता है।

## (3) स्वास्थ्य संवर्धन (Health Promotion):

शारीरिक शिक्षा स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देती है। यह छात्रों को नियमित शारीरिक गतिविधि, संतुलित आहार और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के लिए शिक्षित करती है, जिससे जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम संभव होती है।

## (4) सामाजिक कौशल का विकास (Social Skills):

टीम खेलों और समूह गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक शिक्षा सहयोग, नेतृत्व, अनुशासन, संचार और सहानुभूति जैसे सामाजिक गुणों का विकास करती है। ये गुण जीवन के हर क्षेत्र में सफलता के लिए आवश्यक हैं।

## (5) आजीवन सीखने की भावना (Lifelong Learning):

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में शारीरिक गतिविधियों और खेलों के प्रति रुचि विकसित करती है। यह खेल और व्यायाम को आनंद, आत्म-अभिव्यक्ति और तनावमुक्त जीवन का साधन बनाकर जीवनभर सक्रिय रहने की प्रेरणा देती है।

## (6) शैक्षणिक समन्वय (Educational Integration):

शारीरिक शिक्षा अन्य विषयों जैसे जीवविज्ञान, मनोविज्ञान और समाजशास्त्र के साथ जुड़कर मानव शरीर, व्यवहार और स्वास्थ्य की समग्र समझ प्रदान करती है। इससे शिक्षा अधिक व्यावहारिक और प्रभावी बनती है।

## शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र, उद्देश्य एवं लक्ष्य

### (Scope, Aim and Objectives of Physical Education)

## शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र

### (Scope of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र अत्यंत विस्तृत और बहुआयामी है। यह केवल विद्यालयों में खेल या व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि जीवन के प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य, कौशल और व्यक्तित्व विकास से जुड़ा हुआ है। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र निम्नलिखित प्रमुख भागों को समाहित करता है-

## (1) शारीरिक कौशलों का विकास (Physical Skills Development):

शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत विभिन्न शारीरिक गतिविधियों जैसे खेल, जिम्मास्टिक, व्यायाम और फिटनेस प्रशिक्षण के माध्यम से मोटर स्किल्स का विकास किया जाता है। इनमें समन्वय, संतुलन, शक्ति, सहनशक्ति और गति जैसे गुणों का विकास शामिल है, जो व्यक्ति को शारीरिक रूप से सक्षम बनाते हैं।

## (2) स्वास्थ्य संबंधी तंदुरुस्ती (Health-related Fitness):

शारीरिक शिक्षा का एक प्रमुख क्षेत्र स्वास्थ्य से संबंधित तंदुरुस्ती का विकास है। इसके अंतर्गत हृदय-श्वसन क्षमता, पांसपेशीय शक्ति, लचीलापन और शरीर संरचना में सुधार किया जाता है। यह क्षेत्र जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में सहायक है और स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देता है।

## (3) मनोरंजन एवं अवकाश कौशल (Recreational Skills):

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को अवकाश के समय रचनात्मक और सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करती है। विभिन्न मनोरंजक गतिविधियाँ और खेल जीवन में संतुलन बनाए रखने में सहायक होते हैं तथा मानसिक तनाव को कम करते हैं। यह क्षेत्र शारीरिक गतिविधि को आनंद और विश्राम का साधन बनाता है।

## (4) खेल भावना और टीम वर्क (Sportsmanship and Teamwork):

शारीरिक शिक्षा खेल भावना, अनुशासन, निष्पक्षता और सहयोग की भावना का विकास करती है। टीम खेलों के माध्यम से व्यक्ति में सहयोग, नेतृत्व और पारस्परिक सम्मान जैसे गुण विकसित होते हैं, जो सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में अत्यंत आवश्यक हैं।

## (5) मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Psychological Well-being):

नियमित शारीरिक गतिविधि मानसिक तनाव को कम करती है, आत्मविश्वास बढ़ाती है और सकारात्मक सोच को विकसित करती है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के भावनात्मक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

## (6) ज्ञान और समझ का विकास (Knowledge and Understanding):

शारीरिक शिक्षा मानव शरीर, पोषण, स्वास्थ्य और व्यायाम के वैज्ञानिक सिद्धांतों की जानकारी प्रदान करती है। इससे व्यक्ति स्वास्थ्य संबंधी निर्णय स्वयं लेने में सक्षम बनता है और जागरूक नागरिक बनता है।

### शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य (Aim of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है, जिससे वह एक स्वस्थ, सक्रिय और उत्पादक जीवन जी सके। इसके अंतर्गत-

- शारीरिक क्षमताओं का विकास करना ताकि व्यक्ति विभिन्न शारीरिक गतिविधियों को सुरक्षित और प्रभावी ढंग से कर सके।
- स्वास्थ्य और फिटनेस के सिद्धांतों की समझ विकसित करना, जिससे जीवनभर स्वस्थ रहने की आदत बने।
- शारीरिक गतिविधियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना, ताकि व्यक्ति नियमित रूप से सक्रिय रहे।
- सामाजिक गुणों जैसे सहयोग, नेतृत्व और उत्तरदायित्व का विकास करना, जिससे समाज में प्रभावी सहभागिता संभव हो।

## शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य (Objectives of Physical Education)

शारीरिक शिक्षा के लक्ष्य उसके उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए निर्धारित विशिष्ट बिंदु होते हैं-

### **(1) शारीरिक तंदुरुस्ती का विकास:**

शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य शरीर की सहनशक्ति, शक्ति, लचीलापन और संतुलन को बढ़ाकर व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाना है।

### **(2) मोटर कौशलों का विकास:**

विभिन्न खेलों और गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक गतियों और कौशलों को सिखाना तथा उन्हें परिष्कृत करना, जिससे व्यक्ति आत्मविश्वास के साथ गतिविधियों में भाग ले सके।

### **(3) स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना:**

शारीरिक शिक्षा संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और स्वस्थ आदतों के महत्व को समझाकर आजीवन स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित करती है।

### **(4) सामाजिक क्षमताओं का विकास:**

समूह गतिविधियों और खेलों के माध्यम से सहयोग, संचार, सहानुभूति और नेतृत्व जैसे सामाजिक गुणों का विकास करना।

### **(5) भावनात्मक स्वास्थ्य का विकास:**

शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से तनाव, चिंता और अवसाद को कम करना तथा आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ाना।

### **(6) आजीवन शारीरिक सक्रियता को प्रोत्साहन:**

शारीरिक शिक्षा व्यक्ति में खेल और शारीरिक गतिविधियों के प्रति रुचि विकसित करती है, जिससे वह जीवनभर सक्रिय और स्वस्थ बना रहे।

## आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का महत्व

### **(Importance of Physical Education in Modern Era)**

आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का महत्व निरंतर बढ़ता जा रहा है, क्योंकि आज का मानव जीवन तनाव, निष्क्रिय जीवनशैली, तकनीकी निर्भरता और स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित है। शारीरिक शिक्षा न केवल शिक्षा व्यवस्था का एक अनिवार्य अंग है, बल्कि यह व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास और सामाजिक संतुलन का एक सशक्त माध्यम भी है। वर्तमान समय में शारीरिक शिक्षा बच्चों, युवाओं और वयस्कों सभी के लिए स्वस्थ और सक्रिय जीवन जीने की दिशा में अत्यंत आवश्यक हो गई है।

### **1. शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा का महत्व (Physical Health):**

आधुनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का प्रमुख साधन है। नियमित शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से हृदय-श्वसन क्षमता में वृद्धि होती है, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, लचीलापन बढ़ता है और शरीर संरचना संतुलित रहती है। बढ़ती मोटापे की समस्या

को नियंत्रित करने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह सक्रिय जीवनशैली को प्रोत्साहित करती है और वजन प्रबंधन में सहायता करती है। इसके अतिरिक्त, शारीरिक शिक्षा बच्चों और किशोरों में मूलभूत मोटर कौशलों और समन्वय के विकास में भी सहायक होती है, जो उनके शारीरिक विकास के लिए आवश्यक हैं।

## 2. मानसिक स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा का महत्व (Mental Health):

मानसिक तनाव और चिंता आधुनिक युग की प्रमुख समस्याएँ हैं। शारीरिक शिक्षा मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नियमित व्यायाम और खेल गतिविधियाँ तनाव को कम करती हैं और मानसिक शांति प्रदान करती हैं। शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि शारीरिक गतिविधि से स्मरण शक्ति, एकाग्रता और संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार होता है, जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन और कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। खेल और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से आत्मविश्वास और आत्मसम्मान भी बढ़ता है, क्योंकि व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है और उपलब्धियों का अनुभव करता है।

## 3. सामाजिक विकास में शारीरिक शिक्षा का महत्व (Social Skills):

शारीरिक शिक्षा सामाजिक गुणों के विकास का एक प्रभावी माध्यम है। टीम खेलों और समूह गतिविधियों के माध्यम से सहयोग, अनुशासन और सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है। शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को नेतृत्व के अवसर प्रदान करती है, जिससे नेतृत्व क्षमता, निर्णय-क्षमता और पहल करने का गुण विकसित होता है। इसके साथ-साथ विभिन्न संस्कृतियों के खेलों और गतिविधियों के माध्यम से सांस्कृतिक जागरूकता, सहिष्णुता और आपसी सम्मान की भावना को भी बढ़ावा मिलता है।

## 4. आधुनिक तकनीक और शारीरिक शिक्षा

### (Role of Technology in Physical Education)

आधुनिक युग में तकनीक ने शारीरिक शिक्षा के स्वरूप को भी प्रभावित किया है। वर्चुअल कक्षाएँ, फिटनेस ऐप्स, ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम और इंटरेक्टिव खेलों ने शारीरिक शिक्षा को अधिक रोचक और प्रभावी बना दिया है। तकनीक के माध्यम से शारीरिक शिक्षा उन लोगों तक भी पहुँच रही है, जो किसी कारणवश पारंपरिक गतिविधियों में भाग नहीं ले पाते। विशेष रूप से दिव्यांग व्यक्तियों के लिए अनुकूलित खेल और गतिविधियाँ तकनीक की सहायता से संभव हो पाई हैं, जिससे शारीरिक शिक्षा अधिक समावेशी बनती जा रही है।

## शारीरिक शिक्षा का सामान्य शिक्षा से संबंध

### (Relationship of Physical Education with General Education)

शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा का संबंध गहरा, आवश्यक और बहुआयामी है। शारीरिक शिक्षा केवल शरीर के विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह विज्ञान, गणित, सामाजिक विज्ञान, भाषा और कला जैसे विषयों के साथ मिलकर समग्र शिक्षा को मजबूत बनाती है। यह संबंध शिक्षा को अधिक व्यावहारिक, रोचक और जीवनोपयोगी बनाता है तथा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक विकास में सहायक होता है।

## 1. शारीरिक शिक्षा और विज्ञान का संबंध (Relationship with Science):

शारीरिक शिक्षा का विज्ञान से अत्यंत घनिष्ठ संबंध है।

जीवविज्ञान और स्वास्थ्य विज्ञान के अंतर्गत मानव शरीर की संरचना, मांसपेशियाँ, हृदय, फेफड़े, रक्त संचार और पोषण से संबंधित ज्ञान को शारीरिक शिक्षा व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत करती है। व्यायाम और खेलों के माध्यम से विद्यार्थी शरीर क्रियाविज्ञान को प्रत्यक्ष अनुभव के द्वारा समझते हैं।

भौतिकी के सिद्धांत जैसे गति, बल, ऊर्जा और संतुलन खेलों में स्पष्ट रूप से देखे जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, दौड़, कूद, जिम्नास्टिक और एथलेटिक्स में बल और गति के नियमों का प्रयोग होता है। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा विज्ञान के सिद्धांतों को वास्तविक जीवन से जोड़ती है।

## 2. शारीरिक शिक्षा और गणित का संबंध (Relationship with Mathematics):

शारीरिक शिक्षा गणित से भी जुड़ी हुई है। खेलों में आँकड़ों, औसत, प्रतिशत और समय का उपयोग किया जाता है। खिलाड़ियों के प्रदर्शन का विश्लेषण, स्कोरिंग, दूरी और समय की गणना गणितीय ज्ञान को व्यावहारिक बनाती है। सांख्यिकी और प्रायिकता जैसे विषय खेलों के परिणामों और प्रदर्शन सुधार में सहायक होते हैं। इससे गणित विषय विद्यार्थियों के लिए अधिक रोचक और उपयोगी बन जाता है।

## 3. शारीरिक शिक्षा और सामाजिक विज्ञान / इतिहास का संबंध (Relationship with Social Studies and History):

शारीरिक शिक्षा सामाजिक विज्ञान से सांस्कृतिक और ऐतिहासिक रूप से जुड़ी हुई है। विभिन्न देशों के खेल और पारंपरिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों को सांस्कृतिक विविधता और वैश्विक समझ प्रदान करती हैं।

खेलों का इतिहास, ओलंपिक खेलों का विकास और विभिन्न सभ्यताओं में खेलों की भूमिका सामाजिक और ऐतिहासिक अध्ययन को समृद्ध बनाती है। इससे विद्यार्थी समाज और संस्कृति को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं।

## 4. शारीरिक शिक्षा और भाषा विषयों का संबंध (Relationship with Language Arts):

शारीरिक शिक्षा भाषा विकास में भी सहायक होती है। टीम खेलों के दौरान संवाद, निर्देश, रणनीति और प्रतिक्रिया के माध्यम से संचार कौशल विकसित होते हैं।

खिलाड़ियों की जीवनियाँ, खेल कथाएँ और ऐतिहासिक खेल घटनाएँ भाषा और साहित्य को रोचक बनाती हैं। इससे पढ़ने, लिखने और अभिव्यक्ति की क्षमता का विकास होता है।

## 5. शारीरिक शिक्षा और कला शिक्षा का संबंध (Relationship with Arts Education):

नृत्य और शारीरिक गति कला और शारीरिक शिक्षा के बीच सेतु का कार्य करते हैं। नृत्य के माध्यम से ताल, लय, भाव और रचनात्मक अभिव्यक्ति का विकास होता है। यह कला शिक्षा को व्यावहारिक और जीवंत बनाता है तथा विद्यार्थियों की सृजनात्मक क्षमता को बढ़ाता है।

## 6. अंतःविषय परियोजनाएँ और सहयोग (Cross-curricular Integration):

आधुनिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षा का STEM (विज्ञान, तकनीक, अभियांत्रिकी और गणित) विषयों से भी संबंध है। फिटनेस एप्स, खेल उपकरणों की डिजाइन और स्वास्थ्य तकनीक जैसे प्रोजेक्ट शारीरिक शिक्षा को तकनीकी नवाचार से जोड़ते हैं। इसके अतिरिक्त, बाह्य गतिविधियाँ और खेल पर्यावरण शिक्षा से जुड़कर प्रकृति संरक्षण और पर्यावरण के प्रति जागरूकता विकसित करते हैं।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा इसके समग्र विकास से संबंध की विवेचना कीजिए।
- विभिन्न विद्वानों द्वारा दी गई शारीरिक शिक्षा की परिभाषाओं का तुलनात्मक अध्ययन कीजिए।
- शारीरिक शिक्षा की अवधारणा को इसके प्रमुख घटकों के आधार पर समझाइए।
- शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र (Scope) का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
- आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा के महत्व पर विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

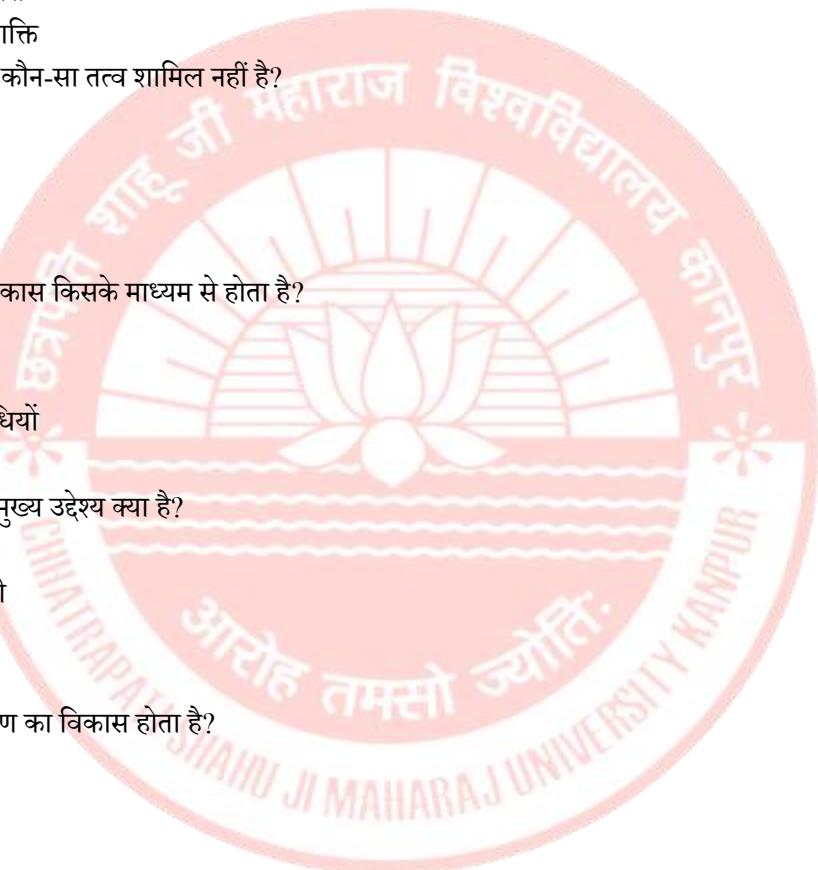
### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

- शारीरिक शिक्षा का शाब्दिक अर्थ क्या है?
- फ्रेडरिक लुडविंग यान का शारीरिक शिक्षा में क्या योगदान है?
- शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है?
- शारीरिक तंदरुस्ती से क्या तात्पर्य है?
- स्वास्थ्य संवर्धन में शारीरिक शिक्षा की भूमिका लिखिए।
- शारीरिक शिक्षा सामाजिक कौशल कैसे विकसित करती है?
- मोटर कौशलों से क्या अभिप्राय है?
- आजीवन सीखने की भावना से आप क्या समझते हैं?
- शारीरिक शिक्षा और विज्ञान के संबंध को स्पष्ट कीजिए।
- शारीरिक शिक्षा को सामान्य शिक्षा का अभिन्न अंग क्यों माना जाता है?

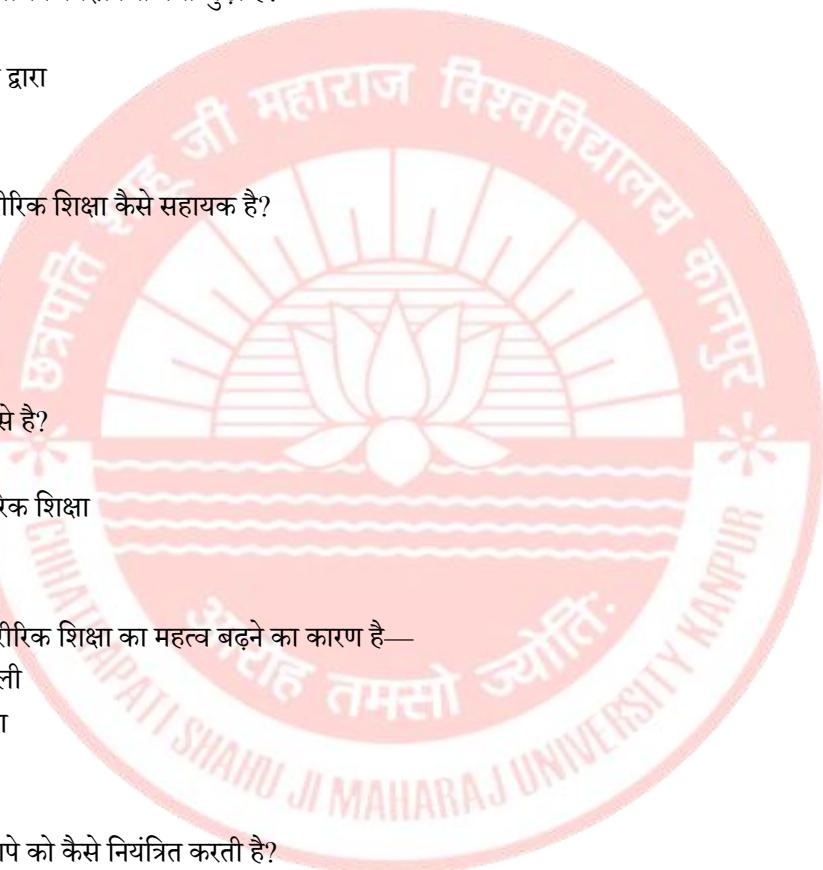
### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions – MCQ)

- शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है?
  - केवल व्यायाम कराना
  - खेल प्रतियोगिता कराना
  - समग्र विकास
  - मनोरंजन
- Physical Education शब्द में “Physical” का अर्थ है—
  - शिक्षा
  - शरीर से संबंधित
  - मानसिक विकास
  - सामाजिक प्रशिक्षण
- फ्रेडरिक लुडविंग यान को किसका जनक कहा जाता है?
  - एथ्लेटिक्स
  - खेल शिक्षा
  - योग
  - जिम्नास्टिक
- Harold M. Barrow के अनुसार शारीरिक शिक्षा किससे संबंधित है?
  - मानव गति
  - नैतिक शिक्षा

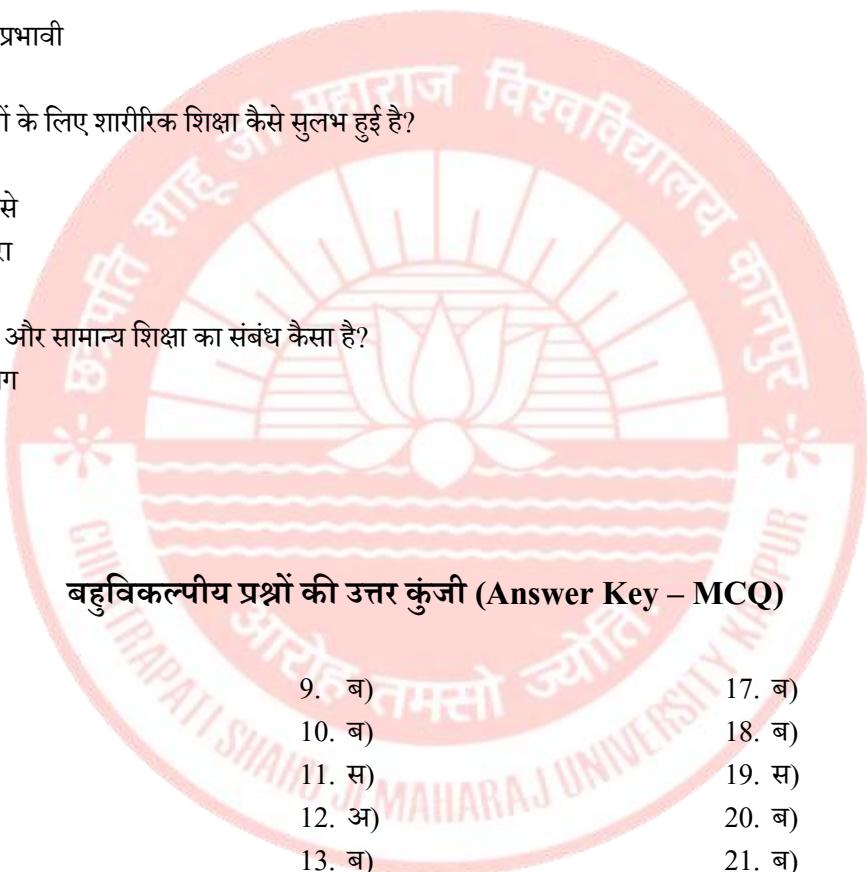
- स) बौद्धिक विकास  
द) आध्यात्मिक शिक्षा
5. R. Wayman के अनुसार शारीरिक शिक्षा है—  
अ) खेलों का प्रशिक्षण  
ब) शरीर का विकास  
स) पूरे व्यक्ति का प्रशिक्षण  
द) मानसिक अनुशासन
6. शारीरिक शिक्षा का संबंध किससे नहीं है?  
अ) मानसिक विकास  
ब) सामाजिक विकास  
स) भावनात्मक विकास  
द) केवल शारीरिक शक्ति
7. शारीरिक तंदुरुस्ती में कौन-सा तत्व शामिल नहीं है?  
अ) सहनशक्ति  
ब) लचीलापन  
स) शरीर संरचना  
द) स्मरण शक्ति
8. मोटर कौशलों का विकास किसके माध्यम से होता है?  
अ) व्याख्यान  
ब) पुस्तक अध्ययन  
स) शारीरिक गतिविधियों  
द) परीक्षा
9. स्वास्थ्य संवर्धन का मुख्य उद्देश्य क्या है?  
अ) रोग उपचार  
ब) स्वस्थ जीवनशैली  
स) प्रतियोगिता  
द) पुरस्कार
10. टीम खेलों से किस गुण का विकास होता है?  
अ) एकांत  
ब) सहयोग  
स) निष्क्रियता  
द) तनाव
11. शारीरिक शिक्षा में आजीवन सीखने का अर्थ है—  
अ) केवल विद्यालय तक  
ब) खेल छोड़ देना  
स) जीवनभर सक्रिय रहना  
द) केवल बचपन में खेलना
12. शारीरिक शिक्षा का विज्ञान से संबंध किससे है?  
अ) शरीर संरचना  
ब) इतिहास  
स) भाषा  
द) साहित्य



13. खेलों में बल और गति के सिद्धांत किस विषय से जुड़े हैं?
  - अ) रसायन विज्ञान
  - ब) भौतिकी
  - स) जीवविज्ञान
  - द) समाजशास्त्र
14. गणित का उपयोग शारीरिक शिक्षा में किस रूप में होता है?
  - अ) लेखन
  - ब) चित्रकला
  - स) आँकड़े और मापन
  - द) नाटक
15. शारीरिक शिक्षा सामाजिक विज्ञान से कैसे जुड़ी है?
  - अ) तकनीक द्वारा
  - ब) सांस्कृतिक खेलों द्वारा
  - स) प्रयोगशाला द्वारा
  - द) गणना द्वारा
16. भाषा विकास में शारीरिक शिक्षा कैसे सहायक है?
  - अ) संवाद द्वारा
  - ब) लेखन द्वारा
  - स) परीक्षा द्वारा
  - द) अनुवाद द्वारा
17. नृत्य का संबंध किससे है?
  - अ) केवल खेल
  - ब) कला और शारीरिक शिक्षा
  - स) विज्ञान
  - द) गणित
18. आधुनिक युग में शारीरिक शिक्षा का महत्व बढ़ने का कारण है—
  - अ) सक्रिय जीवनशैली
  - ब) तकनीकी निर्भरता
  - स) संतुलित आहार
  - द) खेल उत्सव
19. शारीरिक शिक्षा मोटापे को कैसे नियंत्रित करती है?
  - अ) दवाइयों से
  - ब) विश्राम से
  - स) सक्रिय जीवनशैली से
  - द) उपचास से
20. मानसिक तनाव कम करने में क्या सहायक है?
  - अ) निष्क्रियता
  - ब) शारीरिक गतिविधि
  - स) अधिक कार्य
  - द) चिंता
21. शारीरिक शिक्षा से आत्मविश्वास क्यों बढ़ता है?
  - अ) तुलना से



- ब) उपलब्धि अनुभव से  
 स) आलोचना से  
 द) दबाव से
22. नेतृत्व क्षमता का विकास किससे होता है?  
 अ) एकल खेल  
 ब) टीम खेल  
 स) अध्ययन  
 द) विश्राम
23. तकनीक ने शारीरिक शिक्षा को कैसे बनाया है?  
 अ) जटिल  
 ब) निष्क्रिय  
 स) रोचक और प्रभावी  
 द) सीमित
24. दिव्यांग व्यक्तियों के लिए शारीरिक शिक्षा कैसे सुलभ हुई है?  
 अ) नियमों से  
 ब) प्रतियोगिता से  
 स) तकनीक द्वारा  
 द) चयन से
25. शारीरिक शिक्षा और सामान्य शिक्षा का संबंध कैसा है?  
 अ) अलग-अलग  
 ब) विरोधी  
 स) पूरक  
 द) असंबंधित



- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 1. स) | 9. ब)  | 17. ब) |
| 2. ब) | 10. ब) | 18. ब) |
| 3. द) | 11. स) | 19. स) |
| 4. अ) | 12. अ) | 20. ब) |
| 5. स) | 13. ब) | 21. ब) |
| 6. द) | 14. स) | 22. ब) |
| 7. द) | 15. ब) | 23. स) |
| 8. स) | 16. अ) | 24. स) |
|       |        | 25. स) |



**UNIT-II****Sociological Foundation:**

Meaning, Definition and Importance of Sports Sociology

Culture and Sports. Socialization and Sports

Gender and Sports

**समाजशास्त्रीय नींव (Sociological Foundation)**

समाजशास्त्रीय नींव उस आधार को कहा जाता है, जो समाज की संरचना, सामाजिक संबंधों और मानवीय व्यवहार को समझने में सहायता करता है। यह नींव इस बात पर केंद्रित होती है कि व्यक्ति और समूह किस प्रकार अपने सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक वातावरण में रहते और कार्य करते हैं। समाजशास्त्रीय अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि समाज के नियम, परंपराएँ, मूल्य और संस्थाएँ व्यक्ति के विचारों, व्यवहार और गतिविधियों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं।

समाजशास्त्रीय नींव के अंतर्गत परिवार, शिक्षा, धर्म, राजनीति, अर्थव्यवस्था और खेल जैसी सामाजिक संस्थाओं का अध्ययन किया जाता है। यह नींव यह भी समझने में सहायक होती है कि समाज में सामाजिक परिवर्तन कैसे होते हैं और समय के साथ समाज की संरचना और कार्यप्रणाली में क्या बदलाव आते हैं। इसके माध्यम से सामाजिक समस्याओं जैसे असमानता, भेदभाव, लैंगिक भेद, और सामाजिक न्याय से जुड़े मुद्दों की पहचान की जाती है तथा उनके समाधान के उपाय सुझाए जाते हैं। इस प्रकार समाजशास्त्रीय नींव समाज के विभिन्न घटकों के बीच अंतःक्रिया और उनसे उत्पन्न सामाजिक पैटर्न को समझने का माध्यम है।

**स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी का अर्थ (Meaning of Sports Sociology)**

स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी समाजशास्त्र की एक महत्वपूर्ण शाखा है, जो खेल और समाज के बीच संबंध का अध्ययन करती है। इसके अंतर्गत यह देखा जाता है कि समाज की संस्कृति, परंपराएँ, मूल्य, वर्ग व्यवस्था, लिंग, जाति और शक्ति संबंध खेलों को किस प्रकार प्रभावित करते हैं और खेल समाज को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। खेल केवल शारीरिक गतिविधि नहीं हैं, बल्कि वे सामाजिक पहचान, समूह भावना और सामाजिक संबंधों को भी आकार देते हैं।

**स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी की परिभाषा (Definition of Sports Sociology)**

“स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी समाजशास्त्र की वह शाखा है, जो समाज में खेलों की भूमिका, उनके विकास, परिवर्तनों तथा समाज के विभिन्न तत्वों द्वारा खेलों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करती है।”

यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि खेल समाज से अलग नहीं हैं, बल्कि समाज का एक अभिन्न अंग हैं।

**स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी का महत्व (Importance of Sports Sociology)****(1) सामाजिक समझ का विकास:**

स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी यह समझने में सहायता करती है कि खेल किस प्रकार सामाजिक पहचान, राष्ट्रीय भावना और सामाजिक वर्ग को प्रभावित करते हैं। खेलों के माध्यम से समाज में एकता, प्रतिस्पर्धा और सहयोग की भावना विकसित होती है।

## (2) सामाजिक नीतियाँ और योजनाएँ:

सरकरें और विभिन्न संगठन खेलों का उपयोग सामाजिक एकता, स्वास्थ्य संवर्धन और युवाओं के विकास के लिए करते हैं। स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी इन नीतियों को प्रभावी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

## (3) सांस्कृतिक विविधता की समझः

विभिन्न खेल विभिन्न संस्कृतियों का प्रतिनिधित्व करते हैं। खेलों के समाजशास्त्रीय अध्ययन से विभिन्न सांस्कृतिक परंपराओं, मूल्यों और विश्वासों की समझ विकसित होती है और आपसी सम्मान बढ़ता है।

## (4) सामाजिक परिवर्तन में भूमिका:

खेल सामाजिक परिवर्तन का सशक्त माध्यम बन सकते हैं। स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी यह स्पष्ट करती है कि खेल किस प्रकार लैंगिक समानता, नस्लीय एकता और सामाजिक न्याय को बढ़ावा देने में सहायक होते हैं। कई सामाजिक आंदोलनों में खेल और खिलाड़ियों की भूमिका महत्वपूर्ण रही है।

## (5) समूह व्यवहार और नेतृत्व का अध्ययनः

टीम खेलों के माध्यम से सहयोग, नेतृत्व, अनुशासन और समूह व्यवहार का अध्ययन किया जा सकता है। यह समाज में व्यक्ति और समूह के संबंधों को समझने में सहायक होता है।

## संस्कृति और खेल (Culture and Sports)

संस्कृति और खेल का आपस में गहरा और परस्पर संबंध होता है। संस्कृति किसी समाज की जीवन-शैली, परंपराएँ, रीति-रिवाज, मूल्य, विश्वास और व्यवहार को दर्शाती है, जबकि खेल उस संस्कृति की अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम होते हैं। किसी भी समाज के खेल उस समाज की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को प्रतिबिम्बित करते हैं। उदाहरण के लिए, भारत में कबड्डी, कुश्ती और क्रिकेट; इंग्लैंड में फुटबॉल; तथा अमेरिका में बास्केटबॉल वहाँ की सांस्कृतिक प्रवृत्तियों और सामाजिक मूल्यों को दर्शाते हैं।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकप्रिय खेल जैसे क्रिकेट और फुटबॉल विभिन्न संस्कृतियों को आपस में जोड़ते हैं और वैश्विक सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देते हैं। वर्हीं, स्थानीय और पारंपरिक खेल किसी समुदाय की सांस्कृतिक पहचान और ऐतिहासिक विरासत को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## संस्कृति और खेल का महत्व(Importance of culture and sports)

संस्कृति खेलों के विकास, नियमों और स्वरूप को प्रभावित करती है तथा खेल संस्कृति को आगे बढ़ाने का माध्यम बनते हैं। खेलों के माध्यम से सांस्कृतिक मूल्य, परंपराएँ और सामाजिक आदर्श एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुँचते हैं। खेल आयोजनों के दौरान लोकनृत्य, पारंपरिक वेशभूषा और सांस्कृतिक उत्सव समाज में सामूहिकता, एकता और सामाजिक समरसता को बढ़ावा देते हैं। इस प्रकार खेल सांस्कृतिक संरक्षण और सामाजिक एकजुटता का प्रभावी साधन बनते हैं।

## समाजीकरण और खेल (Socialization and Sports)

समाजीकरण वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति समाज के नियमों, मूल्यों, व्यवहारों और भूमिकाओं को सीखता है। खेल समाजीकरण का एक अत्यंत प्रभावी माध्यम है, क्योंकि इनके द्वारा व्यक्ति सामाजिक जीवन के आवश्यक गुणों को व्यावहारिक रूप में सीखता है। खेल बच्चों और युवाओं को टीम वर्क, सहयोग, अनुशासन, नेतृत्व और प्रतिस्पर्धा जैसे सामाजिक गुणों से परिचित कराते हैं।

खेलों के माध्यम से व्यक्ति अपनी सामाजिक पहचान विकसित करता है और यह समझता है कि समाज में रहते हुए किस प्रकार व्यवहार करना चाहिए। टीम खेलों में भाग लेने से सामाजिक नियमों का पालन, दूसरों का सम्मान और सामूहिक लक्ष्य के लिए कार्य करने की भावना विकसित होती है।

### समाजीकरण और खेल का महत्व

खेलों के माध्यम से समाजीकरण व्यक्ति में सहिष्णुता, सहयोग, समायोजन और सामाजिक समझ को विकसित करता है। यह विभिन्न सामाजिक पृष्ठभूमियों के लोगों को एक मंच पर लाकर सामाजिक एकीकरण को बढ़ावा देता है। खेल नैतिक मूल्यों जैसे निष्पक्षता, ईमानदारी और जिम्मेदारी को सिखाने का एक प्रभावी साधन हैं। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति समाज का एक जागरूक, उत्तरदायी और सफल सदस्य बनता है तथा उसका सर्वांगीण विकास होता है।

### लिंग और खेल (Gender and Sports)

लिंग और खेल का विषय समाज में स्त्री और पुरुष की भूमिकाओं तथा खेल के क्षेत्र में उनके प्रतिनिधित्व से संबंधित है। समाजशास्त्रीय दृष्टि से लिंग केवल जैविक अंतर तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामाजिक अपेक्षाओं, भूमिकाओं और अवसरों से भी जुड़ा हुआ है। ऐतिहासिक रूप से खेलों को एक पुरुष-प्रधान क्षेत्र माना जाता रहा है, जहाँ महिलाओं की भागीदारी को सीमित और कम महत्व का समझा गया। लंबे समय तक महिलाओं को शारीरिक रूप से कमजोर मानकर प्रतिस्पर्धात्मक खेलों से दूर रखा गया।

समय के साथ यह धारणा बदलती गई और महिला एथलीटों ने विभिन्न खेलों में अपनी क्षमता और प्रतिभा को सिद्ध किया। आज महिलाएँ ओलंपिक, विश्व कप और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही हैं। इस प्रकार खेल न केवल महिलाओं के लिए अवसर का क्षेत्र बना है, बल्कि सामाजिक सोच में परिवर्तन का माध्यम भी बन गया है।

### लिंग और खेल का महत्व

लिंग और खेल का महत्व समाज में समानता और न्याय की अवधारणा से जुड़ा हुआ है। खेलों में लिंग समानता की मांग केवल खेल तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह शिक्षा, रोजगार और सामाजिक जीवन में समान अवसरों की आवश्यकता को भी दर्शाती है। जब महिलाओं को खेलों में समान अवसर मिलते हैं, तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और समाज में उनकी भूमिका सशक्त होती है।

खेलों में महिलाओं की भागीदारी लड़कियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनती है और यह संदेश देती है कि वे किसी भी क्षेत्र में पुरुषों के समान क्षमता रखती हैं। इस प्रकार खेल लिंग भेदभाव को कम करने और समान अवसरों को बढ़ावा देने का प्रभावी साधन बनते हैं।

### लिंग और खेल से जुड़ी चुनौतियाँ

लिंग और खेल के क्षेत्र में आज भी कई चुनौतियाँ मौजूद हैं। महिला खिलाड़ियों को अक्सर पुरुष खिलाड़ियों की तुलना में कम प्रायोजन, कम पुरस्कार राशि और सीमित संसाधन प्राप्त होते हैं। मीडिया में भी महिला खेलों को अपेक्षाकृत कम कवरेज मिलता है, जिससे उनकी उपलब्धियाँ व्यापक समाज तक नहीं पहुँच पातीं।

इसके अतिरिक्त, खेल संगठनों और निर्णय-निर्माण संस्थाओं में महिलाओं का प्रतिनिधित्व कम होता है। सामाजिक और सांस्कृतिक धारणाएँ, जो महिलाओं के खेल प्रदर्शन को कम महत्व देती हैं या खेल को उनके लिए अनुपयुक्त मानती हैं, भी बड़ी बाधा बनी हुई हैं। ये सभी कारक खेलों में पूर्ण लिंग समानता के मार्ग में चुनौती प्रस्तुत करते हैं।

## प्रगति और पहले

पिछले कुछ दशकों में लिंग और खेल के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति हुई है। ओलंपिक खेलों और अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी और सफलता ने समाज में महिला एथलीटों के प्रति सम्मान और स्वीकार्यता को बढ़ाया है। कई देशों ने खेल नीतियों में सुधार कर महिलाओं के लिए समान अवसर सुनिश्चित करने के प्रयास किए हैं।

इसके साथ-साथ, लिंग समानता को बढ़ावा देने वाले कानूनों का निर्माण, महिला खेलों के लिए विशेष कार्यक्रमों की शुरुआत और खेल संगठनों में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने जैसी पहलें की गई हैं। ये प्रयास न केवल खेल क्षेत्र में बल्कि समाज में भी लिंग न्याय और समानता की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

## दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

- समाजशास्त्रीय नींव से आप क्या समझते हैं? शारीरिक शिक्षा एवं खेल के संदर्भ में इसका महत्व स्पष्ट कीजिए।
- स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
- संस्कृति और खेल के पारस्परिक संबंध की विवेचना कीजिए तथा इसके सामाजिक महत्व को स्पष्ट कीजिए।
- समाजीकरण की प्रक्रिया में खेलों की भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डालिए।
- लिंग और खेल के संदर्भ में समानता, चुनौतियाँ एवं हाल की प्रगति का वर्णन कीजिए।

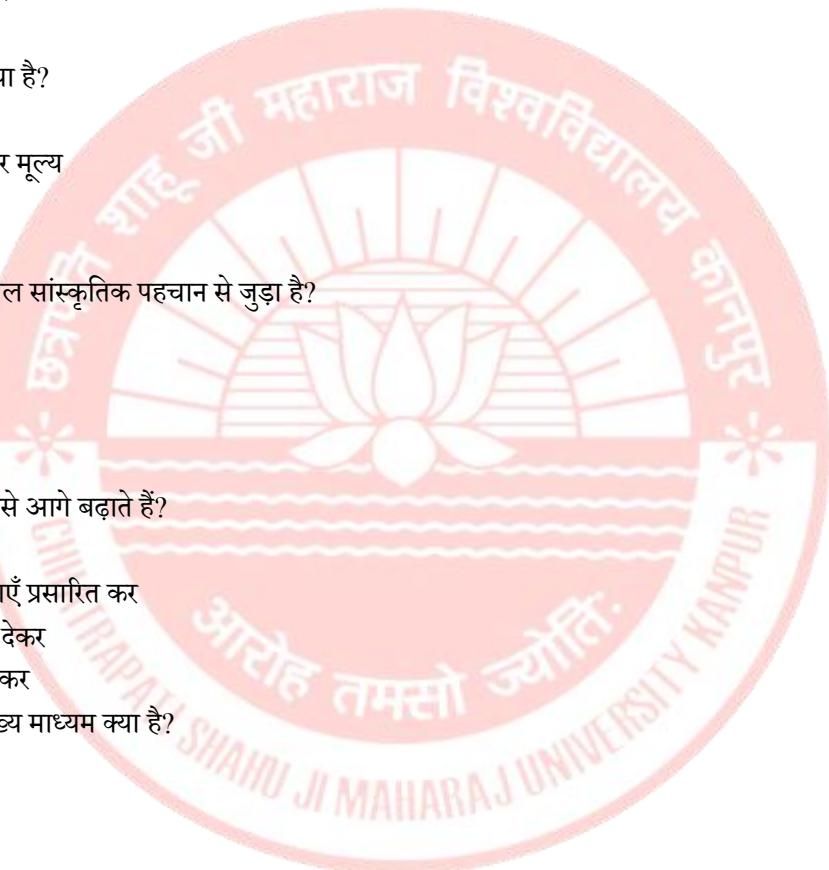
## लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

- समाजशास्त्रीय नींव का अर्थ लिखिए।
- स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी किसका अध्ययन करती है?
- खेल समाज को किस प्रकार प्रभावित करते हैं?
- संस्कृति का खेलों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- पारंपरिक खेलों का सांस्कृतिक महत्व लिखिए।
- समाजीकरण से क्या अभिग्राय है?
- खेल समाजीकरण का प्रभावी माध्यम क्यों हैं?
- लिंग और खेल से आप क्या समझते हैं?
- महिला खिलाड़ियों को किन प्रमुख चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?
- खेल सामाजिक परिवर्तन का साधन कैसे बनते हैं?

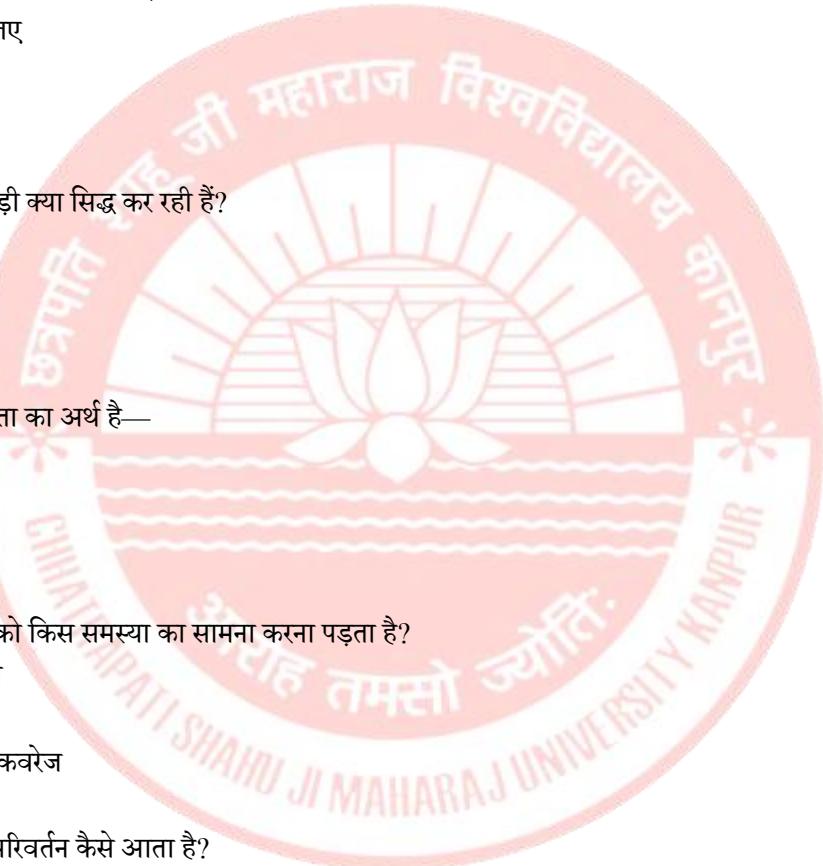
## बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions – MCQ)

- समाजशास्त्रीय नींव का मुख्य उद्देश्य क्या है?
  - शरीर विकास
  - सामाजिक संरचना की समझ
  - खेल प्रशिक्षण
  - प्रतियोगिता
- स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी किस विषय की शाखा है?
  - मनोविज्ञान
  - दर्शन

- स) समाजशास्त्र  
द) जीवविज्ञान
3. स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी का अध्ययन किससे संबंधित है?  
अ) खेल और समाज  
ब) खेल तकनीक  
स) शारीरिक तंदुरुस्ती  
द) पोषण
4. खेलों के माध्यम से कौन-सी भावना विकसित होती है?  
अ) अलगाव  
ब) प्रतिस्पर्धा  
स) सामाजिक एकता  
द) निष्क्रियता
5. संस्कृति का अर्थ क्या है?  
अ) केवल कला  
ब) जीवन-शैली और मूल्य  
स) खेल नियम<sup>1</sup>  
द) तकनीक
6. भारत में कौन-सा खेल सांस्कृतिक पहचान से जुड़ा है?  
अ) फुटबॉल  
ब) बास्केटबॉल  
स) कबड्डी  
द) टेनिस
7. खेल संस्कृति को कैसे आगे बढ़ाते हैं?  
अ) नियम बदलकर  
ब) मूल्य और परंपराएँ प्रसारित कर  
स) केवल मनोरंजन देकर  
द) प्रतियोगिता बढ़ाकर
8. समाजीकरण का मुख्य माध्यम क्या है?  
अ) परिवार  
ब) शिक्षा  
स) खेल  
द) सभी
9. खेलों से कौन-सा सामाजिक गुण विकसित होता है?  
अ) अनुशासन  
ब) तनाव  
स) अलगाव  
द) असहयोग
10. टीम खेलों से क्या सीख मिलती है?  
अ) आत्मकेन्द्रितता  
ब) सहयोग  
स) निष्क्रियता  
द) निर्भरता



11. समाजीकरण की प्रक्रिया किससे जुड़ी है?
  - अ) नियम सीखने से
  - ब) भूमिकाएँ सीखने से
  - स) व्यवहार सीखने से
  - द) सभी से
12. लिंग का समाजशास्त्रीय अर्थ क्या है?
  - अ) जैविक अंतर
  - ब) सामाजिक भूमिकाएँ
  - स) शारीरिक क्षमता
  - द) खेल कौशल
13. ऐतिहासिक रूप से खेल किसके लिए माने जाते थे?
  - अ) महिलाओं के लिए
  - ब) बच्चों के लिए
  - स) पुरुषों के लिए
  - द) सभी के लिए
14. आज महिला खिलाड़ी क्या सिद्ध कर रही हैं?
  - अ) सीमित क्षमता
  - ब) समान प्रतिभा
  - स) निर्भरता
  - द) कमजोरी
15. खेलों में लिंग समानता का अर्थ है—
  - अ) समान अवसर
  - ब) समान खेल
  - स) समान पोशाक
  - द) समान पुरस्कार
16. महिला खिलाड़ियों को किस समस्या का सामना करना पड़ता है?
  - अ) अधिक प्रायोजन
  - ब) कम संसाधन
  - स) अधिक मीडिया कवरेज
  - द) अधिक अवसर
17. खेलों में सामाजिक परिवर्तन कैसे आता है?
  - अ) नीति द्वारा
  - ब) खिलाड़ियों के प्रभाव से
  - स) नियमों से
  - द) पुरस्कार से
18. खेल सामाजिक न्याय को कैसे बढ़ावा देते हैं?
  - अ) भेदभाव से
  - ब) समान अवसर देकर
  - स) चयन सीमित कर
  - द) प्रतियोगिता घटाकर
19. खेलों में महिलाओं की भागीदारी से क्या बढ़ता है?
  - अ) आत्मविश्वास



- ब) निर्भरता  
स) निष्क्रियता  
द) तनाव
20. मीडिया में महिला खेलों को अक्सर कैसे दिखाया जाता है?  
अ) अधिक  
ब) समान  
स) कम  
द) निष्पक्ष
21. खेल संगठनों में महिलाओं की स्थिति कैसी है?  
अ) पूर्ण प्रतिनिधित्व  
ब) सीमित प्रतिनिधित्व  
स) समान नेतृत्व  
द) बहुमत
22. लिंग समानता के लिए क्या आवश्यक है?  
अ) नीति सुधार  
ब) सामाजिक सोच में बदलाव  
स) अवसर विस्तार  
द) सभी
23. खेल समाजीकरण का परिणाम क्या होता है?  
अ) जागरूक नागरिक  
ब) निष्क्रिय व्यक्ति  
स) अलगाव  
द) असहयोग
24. खेलों द्वारा कौन-सा नैतिक मूल्य सिखाया जाता है?  
अ) निष्पक्षता  
ब) स्वार्थ  
स) भेदभाव  
द) पक्षपात
25. स्पोर्ट्स सोशियोलॉजी का अंतिम उद्देश्य क्या है?  
अ) केवल खेल विकास  
ब) सामाजिक समझ  
स) प्रतियोगिता बढ़ाना  
द) रिकॉर्ड बनाना

### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

1. ब)	6. स)	11. द)	16. ब)	21. ब)
2. स)	7. ब)	12. ब)	17. ब)	22. द)
3. अ)	8. द)	13. स)	18. ब)	23. अ)
4. स)	9. अ)	14. ब)	19. अ)	24. अ)
5. ब)	10. ब)	15. अ)	20. स)	25. ब)



**UNIT-III****History:**

History and development of Physical education in India: pre- and post-independence.

History of physical education in ancient Greece, Rome and Germany.

Eminent person of physical education, awards, schemes

## भारत में शारीरिक शिक्षा का इतिहास और विकास (स्वतंत्रता-पूर्व काल: वैदिक काल से 1947 तक)

भारत में शारीरिक शिक्षा की परंपरा अत्यंत प्राचीन है। इसका इतिहास वैदिक काल से प्रारंभ होकर स्वतंत्रता-पूर्व काल तक विस्तृत रूप में देखा जा सकता है। भारतीय समाज में शारीरिक शिक्षा केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं थी, बल्कि यह मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास से भी जुड़ी हुई थी। समय-समय पर सामाजिक, धार्मिक और राजनीतिक परिस्थितियों के अनुसार शारीरिक शिक्षा के स्वरूप में परिवर्तन होता रहा। स्वतंत्रता-पूर्व काल में शारीरिक शिक्षा ने राष्ट्रीय चेतना और आत्मनिर्भरता की भावना को भी सुदृढ़ किया।

### 1. वैदिक काल (1500–500 ई.पू.)

#### **(1) योग और ध्यान**

वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का मुख्य आधार योग और ध्यान था। इसे शरीर और मन को शुद्ध, संतुलित और शक्तिशाली बनाने का माध्यम माना जाता था। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अर्थवर्वेद में योग, प्राणायाम और तपस्या के उल्लेख मिलते हैं। इस काल में गुरुकुल शिक्षा प्रणाली प्रचलित थी, जहाँ ऋषि-मुनि अपने शिष्यों को शारीरिक, मानसिक और नैतिक अनुशासन सिखाते थे। आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शारीरिक क्षमता, आत्मसंयम और एकाग्रता का विकास किया जाता था।

#### **(2) धनुर्विद्या और युद्ध कला**

वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण पक्ष धनुर्विद्या और युद्ध कला था। यह विशेष रूप से क्षत्रिय वर्ग के लिए अनिवार्य मानी जाती थी। महाभारत और रामायण जैसे महाकाव्यों में धनुर्विद्या, गदा, तलवार और अन्य युद्ध कौशलों का विस्तृत वर्णन मिलता है। इन गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक शक्ति, साहस, अनुशासन और मानसिक दृढ़ता का विकास किया जाता था।

### 2. महाजनपद काल (600–300 ई.पू.)

महाजनपद काल भारतीय इतिहास का एक महत्वपूर्ण चरण था, जिसमें राजनीतिक संगठन, शिक्षा व्यवस्था और सामाजिक जीवन में उल्लेखनीय विकास हुआ। इस काल में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप केवल युद्ध-कला तक सीमित न रहकर अनुशासन, संयम और समग्र व्यक्तित्व विकास से जुड़ गया। बौद्ध और जैन धर्मों के प्रभाव से योग, ध्यान और आत्मसंयम को विशेष महत्व मिला।

#### **सोलह महाजनपदों के नाम**

इस काल में भारत में 16 प्रमुख महाजनपद विकसित हुए, जिनके नाम इस प्रकार हैं-

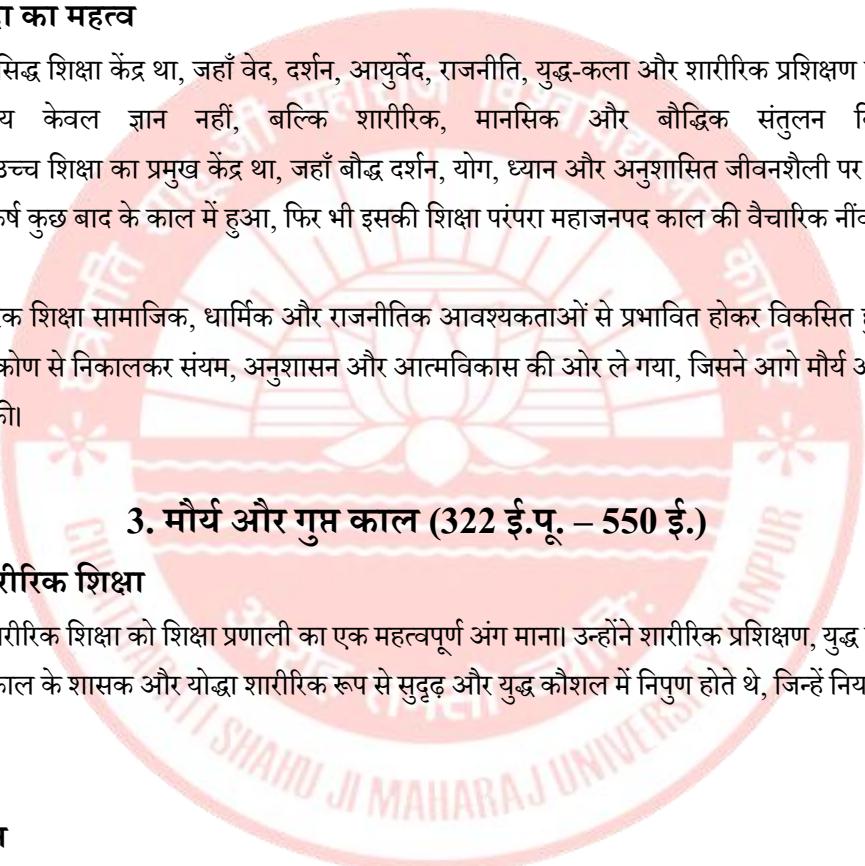
अंग, मगध, काशी, कोशल, वज्जि (वृज्जि), मल्ल, चेदि, वत्स, कुरु, पांचाल, मत्स्य, शूसेन, अश्मक, अवंति, गांधार और कम्बोज। इन राज्यों के सशक्त प्रशासन और सैन्य संगठन के कारण सैनिकों के लिए शारीरिक प्रशिक्षण, युद्ध-कौशल और अनुशासन आवश्यक माना जाता था।

### बौद्ध और जैन परंपराओं का प्रभाव

बौद्ध धर्म ने मध्यम मार्ग का सिद्धांत दिया, जिसमें शरीर और मन के संतुलन पर बल था। बौद्ध मठों में योग, ध्यान और नियमित दिनचर्या के माध्यम से शारीरिक व मानसिक विकास किया जाता था। जैन परंपरा में अहिंसा, तपस्या और संयम को अपनाकर शरीर को आत्मसाधना का साधन माना गया। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों से जुड़ गई।

### तक्षशिला और नालंदा का महत्व

तक्षशिला इस काल का प्रसिद्ध शिक्षा केंद्र था, जहाँ वेद, दर्शन, आयुर्वेद, राजनीति, युद्ध-कला और शारीरिक प्रशिक्षण की शिक्षा दी जाती थी। यहाँ शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक संतुलन विकसित करना था। नालंदा विश्वविद्यालय भी उच्च शिक्षा का प्रमुख केंद्र था, जहाँ बौद्ध दर्शन, योग, ध्यान और अनुशासित जीवनशैली पर विशेष बल दिया जाता था। यद्यपि नालंदा का उत्कर्ष कुछ बाद के काल में हुआ, फिर भी इसकी शिक्षा परंपरा महाजनपद काल की वैचारिक नींव से जुड़ी थी।



महाजनपद काल में शारीरिक शिक्षा सामाजिक, धार्मिक और राजनीतिक आवश्यकताओं से प्रभावित होकर विकसित हुई। यह काल शारीरिक शिक्षा को युद्ध-केंद्रित दृष्टिकोण से निकालकर संयम, अनुशासन और आत्मविकास की ओर ले गया, जिसने आगे मौर्य और गुप्त काल की शिक्षा व्यवस्था को दिशा प्रदान की।

### 3. मौर्य और गुप्त काल (322 ई.पू. – 550 ई.)

#### (1) चाणक्य और शारीरिक शिक्षा

मौर्य काल में चाणक्य ने शारीरिक शिक्षा को शिक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण अंग माना। उन्होंने शारीरिक प्रशिक्षण, युद्ध कौशल और अनुशासन पर विशेष बल दिया। इस काल के शासक और योद्धा शारीरिक रूप से सुदृढ़ और युद्ध कौशल में निपुण होते थे, जिन्हें नियमित शारीरिक प्रशिक्षण दिया जाता था।

#### (2) खेलों का विकास

गुप्त काल को भारतीय इतिहास का स्वर्ण युग कहा जाता है। इस काल में शारीरिक शिक्षा और खेलों का व्यापक विकास हुआ। मलखम्ब, कुशती, घुड़सवारी और अन्य शारीरिक गतिविधियाँ लोकप्रिय हुईं। कला, साहित्य और विज्ञान के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों को भी महत्व दिया गया।

### 4. मध्यकाल (1200–1700 ई.)

#### (1) मुगलकाल और शारीरिक शिक्षा

मुगलकाल में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप कुछ बदल गया। यद्यपि युद्ध कला और घुड़सवारी का महत्व बना रहा, परंतु शारीरिक शिक्षा को पहले जैसी व्यापक सामाजिक मान्यता नहीं मिली। इस काल में पोलो (चौगान), तीरंदाजी और पतंगबाजी जैसे खेल लोकप्रिय हुए।

#### (2) अखाड़ों की परंपरा

इस काल में अखाड़ों का विकास हुआ, जहाँ कुशती और मल्लयुद्ध का प्रशिक्षण दिया जाता था। अखाडे न केवल शारीरिक शक्ति के केंद्र थे, बल्कि अनुशासन, संयम और चरित्र निर्माण के स्थान भी थे। यह परंपरा आज भी भारत के अनेक भागों में जीवित है।

## 5. ब्रिटिश औपनिवेशिक काल (1757–1947)

### (1) ब्रिटिश शासन का प्रभाव

1757 के बाद भारत में ब्रिटिश शासन का प्रभाव बढ़ा। उन्होंने अपनी शैक्षिक और शारीरिक प्रशिक्षण प्रणाली को भारत में लागू किया। स्कूलों और कॉलेजों में जिम्मास्टिक्स, फुटबॉल, क्रिकेट और हॉकी जैसे खेलों को बढ़ावा दिया गया। इस समय शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य अनुशासन, शारीरिक शक्ति और प्रशासनिक आवश्यकताओं की पूर्ति था।

### (2) स्वदेशी खेलों का समर्थन

स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान महात्मा गांधी और अन्य राष्ट्रीय नेताओं ने कबड्डी, खो-खो और मलखम्ब जैसे स्वदेशी खेलों का समर्थन किया। इसका उद्देश्य भारतीय संस्कृति को पुनर्जीवित करना और राष्ट्रीय चेतना को मजबूत करना था।

### (3) ए. के. फॉस्टर का योगदान

ए. के. फॉस्टर को भारत में शारीरिक शिक्षा का अग्रदूत माना जाता है। उन्होंने भारतीय विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा की व्यवस्थित प्रणाली स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और इसे स्कूली शिक्षा का अनिवार्य भाग बनाने का प्रयास किया।

### (4) भारतीय शारीरिक शिक्षा महासंघ (1931)

1931 में भारतीय शारीरिक शिक्षा महासंघ की स्थापना की गई। इसका उद्देश्य शारीरिक शिक्षा को संगठित और व्यवस्थित करना था। इस संस्था ने पाठ्यक्रम, प्रशिक्षण और मानकों के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

स्वतंत्रता-पूर्व काल में भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक परिवर्तनों के संर्दर्भ में हुआ। वैदिक काल की योग और युद्ध परंपरा से लेकर ब्रिटिश काल की आधुनिक खेल प्रणाली तक, शारीरिक शिक्षा ने भारतीय समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं थी, बल्कि राष्ट्रीयता, अनुशासन और स्वतंत्रता की भावना को भी सुदृढ़ करने का माध्यम बनी। इस काल में विकसित हुई शारीरिक शिक्षा की परंपराएँ स्वतंत्रता-उपरांत भारत में इसके आधुनिक विकास की मजबूत नींव सिद्ध हुईं।

## भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास

### (स्वतंत्रता के बाद: 1947 से वर्तमान तक)

1947 में स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा के विकास को एक नई दिशा और स्पष्ट लक्ष्य प्राप्त हुआ। स्वतंत्र भारत में शारीरिक शिक्षा को केवल अनुशासन या शारीरिक शक्ति तक सीमित न रखकर राष्ट्रीय विकास, स्वास्थ्य, युवाओं के सशक्तिकरण और अंतरराष्ट्रीय खेल उपलब्धियों से जोड़ा गया। इस काल में सरकार, शिक्षा नीतियों और खेल संस्थानों ने शारीरिक शिक्षा के आधुनिकीकरण और विस्तार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

## 1. राष्ट्रीय नीतियाँ और योजनाएँ

स्वतंत्रता के बाद भारत सरकार ने शारीरिक शिक्षा और खेलों को बढ़ावा देने के लिए अनेक नीतियाँ और योजनाएँ लागू कीं। शारीरिक शिक्षा को विद्यालयी पाठ्यक्रम का अनिवार्य भाग बनाने का प्रयास किया गया। सरकार का उद्देश्य बच्चों और युवाओं में स्वस्थ जीवनशैली, खेल संस्कृति और प्रतिस्पर्धात्मक भावना का विकास करना था।

इन प्रयासों का परिणाम यह हुआ कि खेल और शारीरिक शिक्षा को राष्ट्र निर्माण के एक महत्वपूर्ण साधन के रूप में स्वीकार किया गया।

## 2. खेल संस्थान और अकादमियाँ

स्वतंत्रता के बाद देश में कई महत्वपूर्ण खेल संस्थानों की स्थापना की गई।

नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (NIS), पटियाला की स्थापना 1961 में हुई, जो खेल प्रशिक्षण, कोचिंग, खेल विज्ञान और शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में प्रमुख संस्थान है।

इसके अतिरिक्त, विभिन्न राज्य स्तरीय खेल अकादमियाँ स्थापित की गईं, जहाँ खिलाड़ियों को आधुनिक प्रशिक्षण, खेल मनोविज्ञान, पोषण और खेल चिकित्सा की सुविधाएँ प्रदान की जाती हैं। इन संस्थानों ने भारत में प्रशिक्षित कोचों और खिलाड़ियों की संख्या बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

## 3. अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ और उपलब्धियाँ

स्वतंत्रता के बाद भारत ने ओलंपिक खेलों, एशियाई खेलों और कॉमनवेल्थ गेम्स में नियमित भागीदारी शुरू की। भारत की अंतर्राष्ट्रीय खेल उपलब्धियों ने देश की पहचान को वैश्विक मंच पर मजबूत किया और युवाओं को खेलों की ओर प्रेरित किया। विशेष रूप से हॉकी, शूटिंग, बैडमिंटन, कुश्ती, बॉक्सिंग और एथलेटिक्स में भारत ने उल्लेखनीय प्रगति की।

## 4. खेलों में लैंगिक समानता

स्वतंत्र भारत में खेलों के क्षेत्र में लैंगिक समानता पर विशेष ध्यान दिया गया। महिलाओं को खेलों में समान अवसर देने के लिए योजनाएँ बनाई गईं। परिणामस्वरूप आज भारतीय महिला खिलाड़ी ओलंपिक और विश्व प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही हैं। यह परिवर्तन खेलों के माध्यम से समाज में महिलाओं की स्थिति को सशक्त बनाने का महत्वपूर्ण माध्यम बना।

## 5. खेल विकास नीतियाँ

भारत सरकार ने खेलों के विकास के लिए विशेष नीतियाँ और योजनाएँ लागू कीं। इनके अंतर्गत खेल अवसंरचना का विकास, स्टेडियमों का निर्माण, प्रशिक्षण सुविधाओं में सुधार और खिलाड़ियों को आर्थिक सहायता प्रदान की गई।

इन नीतियों का उद्देश्य प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की पहचान कर उन्हें अंतर्राष्ट्रीय स्तर के लिए तैयार करना था।

## महत्वपूर्ण नीतियाँ और योजनाएँ

### (1) खेलो इंडिया योजना (2018)

खेलो इंडिया योजना का शुभारंभ 2018 में हुआ। इसका उद्देश्य खेल संस्कृति को जमीनी स्तर तक विकसित करना, प्रतिभाशाली खिलाड़ियों की पहचान करना और उन्हें बेहतर प्रशिक्षण व आर्थिक सहायता प्रदान करना है। यह योजना स्कूल और कॉलेज स्तर पर खेलों को प्रोत्साहित करती है।

## (2) राष्ट्रीय खेल नीति (2001)

इस नीति का उद्देश्य खेलों के समग्र विकास के लिए एक संगठित ढांचा तैयार करना था। इसके अंतर्गत खेल संघों की निगरानी, संस्थानों की स्थापना और खिलाड़ियों के लिए वित्तीय सहायता शामिल है।

## (3) टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम (TOPS)

2014 में प्रारंभ इस योजना का उद्देश्य ओलंपिक खेलों में भारत की पदक संभावनाएँ बढ़ाना है। चुने गए एथलीटों को विशेष प्रशिक्षण, उपकरण और वैज्ञानिक सहयोग प्रदान किया जाता है।

## (4) राष्ट्रीय खेल विकास कोष (NSDF)

इस कोष का उद्देश्य खेलों के विकास के लिए वित्तीय संसाधनों का प्रबंधन करना है। यह खिलाड़ियों के प्रशिक्षण और खेल संरचना के विकास में सहायक है।

### गठित समितियाँ और संगठन

#### (1) खेल प्राधिकरण ऑफ इंडिया (SAI)

1984 में स्थापित SAI भारत में खेल विकास की प्रमुख संस्था है। यह खिलाड़ियों को उच्च स्तरीय प्रशिक्षण, पोषण, चिकित्सा और खेल विज्ञान सुविधाएँ प्रदान करता है।

#### (2) राष्ट्रीय खेल संघ (NSF)

प्रत्येक खेल के लिए अलग-अलग राष्ट्रीय संघ होते हैं, जो नियमों, चयन और अंतर्राष्ट्रीय प्रतिनिधित्व का कार्य करते हैं।

#### (3) भारतीय ओलंपिक संघ (IOA)

IOA भारत का अंतर्राष्ट्रीय खेल प्रतिनिधित्व करता है और ओलंपिक तथा अन्य बहु-खेल आयोजनों में भारतीय दल का प्रबंधन करता है।

#### (4) खेल अनुसंधान और विकास समितियाँ

ये समितियाँ खेल विज्ञान, तकनीक और नवाचार पर कार्य करती हैं, जिससे प्रशिक्षण पद्धतियों में सुधार होता है।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

- भारत में शारीरिक शिक्षा के स्वतंत्रता-पूर्व विकास का वैदिक काल से 1947 तक क्रमबद्ध वर्णन कीजिए।
- मौर्य एवं गुप्त काल में शारीरिक शिक्षा और खेलों के विकास पर प्रकाश डालिए।
- ब्रिटिश औपनिवेशिक काल में भारत में शारीरिक शिक्षा के स्वरूप एवं प्रभावों का विवेचन कीजिए।
- स्वतंत्रता के बाद भारत में शारीरिक शिक्षा और खेलों के विकास का विवरण दीजिए।
- आधुनिक भारत में खेल नीतियों, योजनाओं एवं संस्थानों की भूमिका का वर्णन कीजिए।

### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

1. वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का मुख्य आधार क्या था?
2. धनुर्विद्या का प्राचीन भारत में क्या महत्व था?
3. महाजनपद काल में शारीरिक शिक्षा का स्वरूप लिखिए।
4. तक्षशिला का शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में क्या योगदान था?
5. गुप्त काल को स्वर्ण युग क्यों कहा जाता है?
6. अखाड़ों की परंपरा से आप क्या समझते हैं?
7. ब्रिटिश काल में भारत में कौन-से खेल लोकप्रिय हुए?
8. ए. के. फॉस्टर का योगदान लिखिए।
9. नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (NIS) कहाँ स्थित है?
10. खेलो इंडिया योजना का उद्देश्य लिखिए।

### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions – MCQ)

1. वैदिक काल में शारीरिक शिक्षा का प्रमुख माध्यम क्या था?
  - अ) खेल प्रतियोगिता
  - ब) योग और ध्यान
  - स) जिम्मास्टिक
  - द) एथलेटिक्स
2. गुरुकुल शिक्षा प्रणाली किस काल में प्रचलित थी?
  - अ) वैदिक काल
  - ब) मुगल काल
  - स) ब्रिटिश काल
  - द) आधुनिक काल
3. महाभारत और रामायण में किसका विस्तृत वर्णन मिलता है?
  - अ) संगीत
  - ब) कृषि
  - स) युद्ध कला
  - द) व्यापार
4. सोलह महाजनपदों में से कौन-सा एक था?
  - अ) मगध
  - ब) दिल्ली
  - स) कलिंगनगर
  - द) मद्रास
5. बौद्ध धर्म ने किस पर विशेष बल दिया?
  - अ) भोग
  - ब) विलास
  - स) मध्यम मार्ग
  - द) युद्ध
6. तक्षशिला किसके लिए प्रसिद्ध था?
  - अ) केवल धार्मिक शिक्षा

- ब) व्यापार  
 स) शारीरिक एवं बौद्धिक शिक्षा  
 द) कला
7. मौर्य काल में शारीरिक शिक्षा को महत्व देने वाले प्रमुख व्यक्ति कौन थे?  
 अ) अशोक  
 ब) चाणक्य  
 स) हर्षवर्धन  
 द) समुद्रगुप्त
8. गुप्त काल को किस नाम से जाना जाता है?  
 अ) अंधकार युग  
 ब) स्वर्ण युग  
 स) संक्रमण काल  
 द) आधुनिक युग
9. गुप्त काल में कौन-सा खेल लोकप्रिय हुआ?  
 अ) क्रिकेट  
 ब) हॉकी  
 स) कुशती  
 द) फुटबॉल
10. मुगल काल में कौन-सा खेल लोकप्रिय था?  
 अ) चौगान (पोलो)  
 ब) टेनिस  
 स) क्रिकेट  
 द) वॉलीबॉल
11. अखाड़ों में मुख्य रूप से किसका प्रशिक्षण दिया जाता था?  
 अ) तैराकी  
 ब) कुशती  
 स) दौड़  
 द) बास्केटबॉल
12. ब्रिटिश काल में भारत में कौन-सा खेल प्रचलित हुआ?  
 अ) कबड्डी  
 ब) खो-खो  
 स) क्रिकेट  
 द) मलखम्ब
13. स्वदेशी खेलों के समर्थन में प्रमुख भूमिका किसने निभाई?  
 अ) लॉर्ड मैकाले  
 ब) महात्मा गांधी  
 स) लार्ड कर्जन  
 द) ए. के. फॉस्टर
14. ए. के. फॉस्टर को किस रूप में जाना जाता है?  
 अ) खेल वैज्ञानिक  
 ब) प्रशिक्षक



- स) शारीरिक शिक्षा का अग्रदूत  
 द) खिलाड़ी
15. भारतीय शारीरिक शिक्षा महासंघ की स्थापना कब हुई?  
 अ) 1920  
 ब) 1927  
 स) 1931  
 द) 1947
16. स्वतंत्रता के बाद शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य क्या बना?  
 अ) केवल अनुशासन  
 ब) राष्ट्रीय विकास और स्वास्थ्य  
 स) केवल मनोरंजन  
 द) सीमित प्रशिक्षण
17. नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स की स्थापना कब हुई?  
 अ) 1950  
 ब) 1956  
 स) 1961  
 द) 1975
18. NIS किस शहर में स्थित है?  
 अ) दिल्ली  
 ब) कोलकाता  
 स) पटियाला  
 द) मुंबई
19. भारत ने किस खेल में ऐतिहासिक रूप से उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है?  
 अ) फुटबॉल  
 ब) हॉकी  
 स) टेनिस  
 द) गोल्फ
20. खेलो इंडिया योजना की शुरुआत कब हुई?  
 अ) 2010  
 ब) 2014  
 स) 2016  
 द) 2018
21. राष्ट्रीय खेल नीति किस वर्ष लागू हुई?  
 अ) 1992  
 ब) 1997  
 स) 2001  
 द) 2005
22. TOPS योजना का उद्देश्य क्या है?  
 अ) स्कूल खेल  
 ब) फिटनेस  
 स) ओलंपिक पदक  
 द) मनोरंजन

23. खेल प्राधिकरण ऑफ इंडिया (SAI) की स्थापना कब हुई?

- अ) 1972
- ब) 1984
- स) 1990
- द) 2000

24. भारतीय ओलंपिक संघ का मुख्य कार्य क्या है?

- अ) खेल नीति बनाना
- ब) खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करना
- स) अंतर्राष्ट्रीय प्रतिनिधित्व
- द) पुरस्कार देना

25. स्वतंत्रता-पूर्व काल में शारीरिक शिक्षा का एक प्रमुख उद्देश्य क्या था?

- अ) राष्ट्रीय चेतना
- ब) व्यवसाय
- स) मनोरंजन
- द) विलास

#### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 1. ब) | 9. स)  | 17. स) |
| 2. अ) | 10. अ) | 18. स) |
| 3. स) | 11. ब) | 19. ब) |
| 4. अ) | 12. स) | 20. द) |
| 5. स) | 13. ब) | 21. स) |
| 6. स) | 14. स) | 22. स) |
| 7. ब) | 15. स) | 23. ब) |
| 8. ब) | 16. ब) | 24. स) |
|       |        | 25. अ) |

## प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा का इतिहास (History of Physical Education in Ancient Greece)

प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा को व्यक्ति के समग्र विकास और सामाजिक समृद्धि के लिए अत्यंत आवश्यक माना जाता था। ग्रीक सभ्यता में शारीरिक शिक्षा केवल व्यायाम या खेल तक सीमित नहीं थी, बल्कि यह सौंदर्य, साहस, अनुशासन और नैतिकता से जुड़ी हुई थी। ग्रीस में यह विश्वास था कि एक आदर्श नागरिक वही है, जो शारीरिक रूप से स्वस्थ और मानसिक रूप से विवेकशील हो।

### **शारीरिक शिक्षा का महत्व (Importance of Physical Education)**

प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा को “जिम्नास्टिक” कहा जाता था, जिसका अर्थ है नंगे होकर अभ्यास करना। यह उस समय की सांस्कृतिक परंपरा का हिस्सा था। ग्रीक समाज में शारीरिक फिटनेस को आदर्श मानव गुणों-सौंदर्य (Beauty), शक्ति (Strength), साहस (Courage) और अनुशासन (Discipline)-से जोड़ा गया। शारीरिक शिक्षा को नागरिकों को युद्ध, खेल और सामाजिक जीवन के लिए तैयार करने का साधन माना जाता था।

### **ओलंपिक खेलों का उद्भव (Origin of Olympic Games)**

#### **प्रारंभिक इतिहास**

ओलंपिक खेलों की उत्पत्ति प्राचीन ग्रीस में हुई। पहला ओलंपिक आयोजन 776 ईसा पूर्व में ओलंपिया में ज्रीउस के मंदिर के पास हुआ। ये खेल प्रत्येक चार वर्षों में आयोजित होते थे, जिन्हें ओलंपियाड कहा जाता था।

#### **धार्मिक महत्व**

ओलंपिक खेल ज्रीउस देवता के सम्मान में आयोजित किए जाते थे। खेलों के दौरान धार्मिक अनुष्ठान, पूजा और बलिदान होते थे। इस कारण ओलंपिक खेल केवल खेल प्रतियोगिता न होकर धार्मिक और आध्यात्मिक उत्सव भी थे।

#### **खेलों के प्रकार**

प्रारंभ में केवल स्टेडियम दौड़ होती थी। बाद में कई खेल जोड़े गए, जैसे-दौड़, कुश्ती, मुक्केबाजी, पैंक्रेशन, चक्का फेंकना, भाला फेंकना और लंबी कूद। इन खेलों ने शारीरिक क्षमता, साहस और प्रतिस्पर्धात्मक भावना को बढ़ावा दिया।

### **ओलंपिक खेलों का सामाजिक महत्व**

ओलंपिक खेलों का ग्रीक समाज में अत्यंत उच्च स्थान था। इन खेलों के दौरान सभी युद्ध रोक दिए जाते थे, जिसे ओलंपिक शांति कहा जाता था। इससे विभिन्न नगर-राज्यों (Polis) के बीच एकता, सहयोग और भाईचारे की भावना विकसित होती थी। ओलंपिक खेल सामाजिक समरसता और राष्ट्रीय गर्व का प्रतीक बन गए थे।

### **ओलंपिक का पतन और पुनरुद्धार**

394 ईस्वी में रोमन सम्राट थियोडोसियस प्रथम ने ओलंपिक खेलों पर प्रतिबंध लगा दिया, क्योंकि उन्हें यह गैर-ईसाई परंपरा लगती थी। इसके बाद लगभग 1500 वर्षों तक ओलंपिक खेल नहीं हुए। 1896 ईस्वी में एथेंस में आधुनिक ओलंपिक खेलों का आयोजन कर प्राचीन परंपरा को पुनर्जीवित किया गया।

## स्पार्टा और एथेंस में शारीरिक शिक्षा

### स्पार्टा

स्पार्टा में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य योद्धा तैयार करना था। यहाँ की शिक्षा प्रणाली अगोगे के अंतर्गत बच्चों को बचपन से कठोर शारीरिक और सैन्य प्रशिक्षण दिया जाता था। अनुशासन, सहनशक्ति और युद्ध कौशल पर विशेष बल था।

### एथेंस

एथेंस में शारीरिक शिक्षा अधिक संतुलित थी। यहाँ शारीरिक विकास के साथ-साथ बौद्धिक और सांस्कृतिक शिक्षा पर भी जोर दिया जाता था। एथेंस में आदर्श नागरिक वही माना जाता था जो शरीर और मस्तिष्क दोनों में उत्कृष्ट हो।

### शिक्षा के स्थल (Educational Institutions)

प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा के प्रमुख केंद्र थे-

1. जिम्नेशियम और
2. पालेस्ट्रा।

ये स्थल केवल व्यायाम के लिए नहीं, बल्कि सामाजिक संवाद, दर्शन और बौद्धिक चर्चाओं के लिए भी प्रसिद्ध थे। यहाँ शारीरिक और मानसिक विकास एक साथ होता था।

### ग्रीस के प्रमुख खेल उत्सव (Major Greek Games)

- (1) ओलंपिक खेल – जीउस के सम्मान में, ओलंपिया में आयोजित, चार वर्ष में एक बार।
- (2) पाइथियन खेल – अपोलो के सम्मान में, डेल्फी में आयोजित; खेलों के साथ संगीत और कला प्रतियोगिताएँ।
- (3) नेमियन खेल – जीउस के सम्मान में, नेमिया में आयोजित; हर दो वर्ष में।
- (4) इस्थमियन खेल – पोसिडॉन के सम्मान में, कोरिंथ के पास आयोजित; रथ दौड़ और घुड़सवारी प्रमुख।

ये सभी खेल धार्मिक, सामाजिक और सांस्कृतिक उत्सव थे, जो पूरे ग्रीक समाज को एकजुट करते थे।

प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा ने न केवल शारीरिक स्वास्थ्य और सैन्य शक्ति को बढ़ावा दिया, बल्कि यह सांस्कृतिक, सामाजिक और आध्यात्मिक जीवन का अभिन्न अंग बनी। ओलंपिक खेलों, जिम्नेशियम और संतुलित शिक्षा प्रणाली के माध्यम से शारीरिक शिक्षा ने ग्रीक सभ्यता के विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान दिया।

### प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

#### (History of Physical Education in Ancient Rome)

प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य नागरिकों को शारीरिक रूप से सक्षम, अनुशासित और सैन्य सेवा के लिए तैयार करना था। रोमन समाज अपनी सैन्य शक्ति, प्रशासनिक व्यवस्था और राजनीतिक प्रभुत्व के लिए प्रसिद्ध था। इसलिए यहाँ शारीरिक शिक्षा को व्यक्तिगत विकास से अधिक राज्य और सेना की आवश्यकताओं से जोड़ा गया। रोमन नागरिकों से अपेक्षा की जाती थी कि वे शारीरिक रूप से मजबूत हों और युद्ध के समय राष्ट्र की रक्षा कर सकें।

## सैन्य प्रशिक्षण और शारीरिक शिक्षा

रोमन साम्राज्य में शारीरिक शिक्षा का केंद्रबिंदु सैन्य प्रशिक्षण था। बच्चों और युवाओं को बचपन से ही शारीरिक अभ्यास और युद्ध कौशल सिखाए जाते थे। इसमें तलवारबाजी, भाला फेंकना, ढाल का प्रयोग, तीरंदाजी और घुड़सवारी प्रमुख थे। सैनिकों को लंबी दूरी तक पैदल मार्च, भारी हथियार उठाने और कठिन परिस्थितियों में लड़ने का अभ्यास कराया जाता था। इस प्रकार की शारीरिक शिक्षा रोमन सेना को संगठित, अनुशासित और शक्तिशाली बनाती थी।

## ग्लैडियेटोरियल खेल (Gladiatorial Games)

### स्वरूप और उद्देश्य

ग्लैडियेटोरियल खेल प्राचीन रोम के सबसे प्रसिद्ध और विवादास्पद खेल थे। इनमें प्रशिक्षित योद्धा, जिहें ग्लैडियेटर कहा जाता था, एक-दूसरे से या जंगली जानवरों से मुकाबला करते थे। इन खेलों का मुख्य उद्देश्य जनता का मनोरंजन करना और शासकों की लोकप्रियता बढ़ाना था।

### ग्लैडियेटर्स के प्रकार

रोमन समाज में विभिन्न प्रकार के ग्लैडियेटर्स होते थे, जैसे-

- **मुर्मिलो:** भारी कवच और लंबी तलवार (ग्लेडियस) के साथ।
- **रेटियारियस:** जाल और त्रिशूल का प्रयोग करने वाले, हल्के कवच के साथ।
- **थ्राक्स:** छोटी ढाल और मुड़ी हुई तलवार से लड़ने वाले।

### आयोजन स्थल और प्रभाव

ये खेल विशाल एम्फिथिएटरों में आयोजित होते थे, जिनमें सबसे प्रसिद्ध कोलोसियम था। विजयी ग्लैडियेटर्स को जनता का नायक माना जाता था और कभी-कभी उन्हें स्वतंत्रता भी मिलती थी। सामाजिक और राजनीतिक दृष्टि से ये खेल सत्ता, शक्ति और नियंत्रण का प्रतीक थे।

## शारीरिक व्यायाम और जन स्वास्थ्य

रोमन समाज में जन स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए थर्मल बाथ्स, व्यायाम स्थल और स्टेडियम बनाए गए थे। थर्मल बाथ्स केवल स्नान के लिए नहीं, बल्कि व्यायाम, विश्राम और सामाजिक संवाद के केंद्र थे। यहाँ नागरिक शारीरिक गतिविधियों के साथ-साथ सामाजिक जीवन में भी भाग लेते थे।

## रोमन खेल

रोमन खेलों में रथ दौड़ (Chariot Racing) अत्यंत लोकप्रिय थी। ये दौड़ बड़े स्टेडियमों में आयोजित की जाती थीं और इनमें हजारों दर्शक भाग लेते थे। ये खेल अक्सर धार्मिक और राजनीतिक उत्सवों से जुड़े होते थे और जनता में उत्साह और प्रतिस्पर्धा की भावना को बढ़ावा देते थे।

## शिक्षा और शारीरिक शिक्षा

यद्यपि रोमन शिक्षा प्रणाली ग्रीक शिक्षा की तुलना में कम दार्शनिक थी, फिर भी बच्चों को बुनियादी शारीरिक शिक्षा दी जाती थी। यह शिक्षा उन्हें अनुशासित नागरिक और सक्षम सैनिक बनाने के उद्देश्य से थी। शारीरिक प्रशिक्षण को नैतिक अनुशासन और आज्ञाकारिता के साथ जोड़ा गया।

## ग्रीस और रोम की तुलना

जहाँ ग्रीस में शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य संतुलित व्यक्तित्व विकास था, वहीं रोम में इसका उद्देश्य मुख्यतः सैन्य शक्ति और राज्य सेवा था। इस कारण रोमन शारीरिक शिक्षा अधिक कठोर, व्यावहारिक और उपयोगितावादी थी।

प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा समाज के सैन्य, राजनीतिक और सामाजिक जीवन का अभिन्न अंग थी। यह नागरिकों को युद्ध के लिए तैयार करने, जनता का मनोरंजन करने और शासकों की शक्ति को प्रदर्शित करने का साधन बनी। यद्यपि इसका स्वरूप ग्रीक शारीरिक शिक्षा से भिन्न था, फिर भी इसने रोमन साम्राज्य की स्थिरता और विस्तार में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

## प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का इतिहास

### (History of Physical Education in Ancient Germany)

प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का महत्व समाज के प्रत्येक स्तर पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। यह केवल शारीरिक शक्ति बढ़ाने का साधन नहीं थी, बल्कि सैन्य तैयारी, चरित्र निर्माण और सामाजिक एकता का माध्यम भी थी। जर्मन समाज में यह विश्वास प्रचलित था कि शारीरिक रूप से सक्षम व्यक्ति ही समाज और राष्ट्र की रक्षा तथा प्रगति कर सकता है। इसलिए शारीरिक शिक्षा को जीवन का अनिवार्य अंग माना गया।

## सैन्य प्रशिक्षण और शारीरिक शिक्षा

प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य सैन्य प्रशिक्षण था। युवाओं को कम उम्र से ही धनुष-बाण, भाला, तलवार और ढाल के प्रयोग का अभ्यास कराया जाता था। इसके साथ-साथ दौड़, कूद, कुश्ती और सहनशक्ति बढ़ाने वाले अभ्यास भी कराए जाते थे। यह प्रशिक्षण उन्हें युद्ध के लिए न केवल शारीरिक रूप से मजबूत बनाता था, बल्कि मानसिक दृढ़ता, साहस और अनुशासन भी विकसित करता था।

## खेल और प्रतियोगिताएँ

खेल प्राचीन जर्मन समाज में मनोरंजन के साथ-साथ सामाजिक प्रशिक्षण का माध्यम थे। दौड़, कुश्ती, घुड़सवारी और विभिन्न प्रतिस्पर्धात्मक खेल लोकप्रिय थे। इन खेलों के माध्यम से युवाओं में टीम वर्क, नेतृत्व, सहयोग और प्रतिस्पर्धात्मक भावना का विकास होता था। खेल सामाजिक मेल-जोल को बढ़ाते थे और समुदाय के लोगों को एकजुट करते थे।

## शिक्षा और शारीरिक विकास

प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा को युवाओं की शिक्षा का आवश्यक भाग माना जाता था। इसका उद्देश्य ऐसे नागरिक तैयार करना था जो शारीरिक रूप से स्वस्थ, कार्यकुशल और समाज के लिए उपयोगी हों। शिक्षा में शारीरिक अभ्यास को मानसिक प्रशिक्षण के साथ जोड़ा गया, जिससे व्यक्तित्व का संतुलित विकास हो सके।

## आध्यात्मिक और नैतिक विकास

शारीरिक शिक्षा को जर्मन समाज में नैतिक और आध्यात्मिक विकास से भी जोड़ा गया। यह माना जाता था कि शारीरिक अभ्यास से आत्म-अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठा और समर्पण की भावना विकसित होती है। शारीरिक शिक्षा चरित्र निर्माण का एक प्रभावी साधन मानी जाती थी।

## सामाजिक समारोह और उत्सव

शारीरिक शिक्षा से संबंधित प्रतियोगिताएँ और खेल आयोजन सामाजिक उत्सवों का महत्वपूर्ण हिस्सा थे। ये आयोजन समुदायों को एकजुट करते थे और सामाजिक सहयोग, भाईचारे और सामूहिक पहचान को मजबूत करते थे। इस प्रकार शारीरिक शिक्षा समाजिक संरचना को सुदृढ़ करने का माध्यम बनी।

## जर्मन विद्वानों का योगदान (German Contributors to Physical Education)

### (1) जोहान क्रिस्टोफ फ्रेडरिक गुट्समुथस (1759–1839)

गुट्समुथस को “आधुनिक शारीरिक शिक्षा का जनक” कहा जाता है। उनकी प्रसिद्ध पुस्तक “Gymnastics for Youth” में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य, महत्व और अभ्यास विधियों का वैज्ञानिक वर्णन किया गया है। उनके विचारों ने स्कूलों में शारीरिक शिक्षा को व्यवस्थित और आधुनिक रूप दिया।

### (2) फ्रेडरिक लुडविग यान (1778–1852)

यान ने गुट्समुथस के कार्यों को आगे बढ़ाते हुए टर्नवेरेन आंदोलन की शुरुआत की। यह जिम्नास्टिक क्लबों का आंदोलन था, जिसने शारीरिक शिक्षा के साथ-साथ राष्ट्रीय एकता और देशभक्ति की भावना को भी बढ़ावा दिया। इसी कारण यान को “जर्मन जिम्नास्टिक का जनक” भी कहा जाता है।

### (3) एडोल्फ स्पीस (1810–1858)

स्पीस ने शारीरिक शिक्षा में वैज्ञानिक और व्यवस्थित दृष्टिकोण को अपनाया। उन्होंने स्कूलों के लिए जिम्नास्टिक के क्रमबद्ध कार्यक्रम और नियम बनाए, जिससे बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास संतुलित रूप से हो सके।

### (4) कार्ल वॉस (1847–1917)

कार्ल वॉस ने जर्मन जिम्नास्टिक शिक्षा को और अधिक व्यवस्थित, व्यावहारिक और प्रभावी बनाया। उन्होंने गुट्समुथस और यान के विचारों को आधुनिक आवश्यकताओं के अनुसार विकसित किया।

प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक शक्ति का विकास नहीं थी, बल्कि यह सैन्य तैयारी, नैतिक अनुशासन, सामाजिक एकता और राष्ट्रीय चेतना का माध्यम थी। जर्मन विद्वानों के योगदान से शारीरिक शिक्षा को वैज्ञानिक आधार मिला, जिसने न केवल जर्मनी बल्कि पूरे यूरोप में शारीरिक शिक्षा के विकास को दिशा दी। इस प्रकार प्राचीन जर्मनी की शारीरिक शिक्षा परंपरा आधुनिक शारीरिक शिक्षा की मजबूत नींव सिद्ध हुई।

## भारत के महान खिलाड़ी (Eminent Sports Personalities of India)

### मेजर ध्यानचंद

भारतीय हॉकी के जादूगर, जिन्होंने 1928, 1932 और 1936 ओलंपिक में भारत को स्वर्ण पदक दिलाए। उनकी जन्मतिथि 29 अगस्त राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाई जाती है।

### के. डी. सिंह 'बाबू'

महान हॉकी खिलाड़ी, कप्तान और कोच। 1948 और 1952 ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता। पद्मश्री से सम्मानित।

### पी. टी. उषा

“प्योली एक्सप्रेस”, भारतीय एथलेटिक्स की अग्रदूत। एशियाई खेलों में ऐतिहासिक उपलब्धियाँ।

### मिलखा सिंह

“फ्लाइंग सिख”, 400 मीटर के महान धावक। 1958 कॉमनवेल्थ स्वर्ण पदक विजेता।

### विश्वनाथन आनंद

पाँच बार के विश्व शतरंज चैंपियन। पद्म विभूषण से सम्मानित।

### सचिन तेंदुलकर

क्रिकेट के “मास्टर ब्लास्टर”, 100 अंतरराष्ट्रीय शतक, भारत रत्न से सम्मानित।

### प्रकाश पादुकोण

ऑल इंग्लैंड चैंपियन (1980), भारतीय बैडमिंटन के पथप्रदर्शक।

### पुल्लेला गोपीचंद

ऑल इंग्लैंड चैंपियन (2001), महान कोच, अनेक विश्व स्तरीय खिलाड़ियों के निर्माता।

### अंजू बॉबी जॉर्ज

यद्यपि अंजू बॉबी जॉर्ज ओलंपिक पदक नहीं जीत सकीं, फिर भी उनका प्रदर्शन ऐतिहासिक रहा। वे विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप में पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला एथलीट थीं और भारतीय एथलेटिक्स के विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

### ओलंपिक में पदक जीतने वाले अन्य महान भारतीय खिलाड़ी

#### **(Other Eminent Indian Olympians with Medals)**

##### **1. नीरज चोपड़ा (Athletics – Javelin Throw)**

नीरज चोपड़ा भारत के पहले एथलीट हैं जिन्होंने ट्रैक एंड फील्ड में ओलंपिक स्वर्ण पदक जीता। उन्होंने टोक्यो ओलंपिक 2020 में भाला फेंक स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रच दिया। उनकी इस उपलब्धि ने भारतीय एथलेटिक्स को वैश्विक पहचान दिलाई और युवाओं में एथलेटिक्स के प्रति नई प्रेरणा पैदा की।

##### **2. अभिनव बिंद्रा (Shooting – Air Rifle)**

अभिनव बिंद्रा भारत के पहले व्यक्तिगत ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता हैं। उन्होंने बीजिंग ओलंपिक 2008 में 10 मीटर एयर राइफल शूटिंग में स्वर्ण पदक जीता। उनकी जीत ने भारत में शूटिंग खेल को नई ऊँचाई दी और वैज्ञानिक प्रशिक्षण के महत्व को रेखांकित किया।

##### **3. पी. वी. सिंधु (Badminton)**

पी. वी. सिंधु भारत की सबसे सफल ओलंपिक बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। उन्होंने रियो ओलंपिक 2016 में रजत पदक और टोक्यो ओलंपिक 2020 में कांस्य पदक जीता। वे ओलंपिक में दो पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं। उनकी सफलता ने भारत में महिला खिलाड़ियों को विशेष प्रेरणा दी।

#### **4. साइना नेहवाल (Badminton)**

साइना नेहवाल ने लंदन ओलंपिक 2012 में कांस्य पदक जीतकर भारतीय बैडमिंटन के इतिहास में नया अध्याय जोड़ा। वे ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। उनकी उपलब्धि ने बैडमिंटन को भारत में लोकप्रिय खेलों की श्रेणी में ला खड़ा किया।

#### **5. सुशील कुमार (Wrestling)**

सुशील कुमार भारत के पहले ऐसे पहलवान हैं जिन्होंने दो ओलंपिक पदक जीते। उन्होंने बीजिंग ओलंपिक 2008 में कांस्य पदक और लंदन ओलंपिक 2012 में रजत पदक प्राप्त किया। उनकी उपलब्धियों ने भारतीय कुश्ती को अंतरराष्ट्रीय मंच पर मजबूत पहचान दिलाई।

#### **6. योगेश्वर दत्त (Wrestling)**

योगेश्वर दत्त ने लंदन ओलंपिक 2012 में फ्रीस्टाइल कुश्ती में कांस्य पदक जीता। उन्होंने कठिन परिस्थितियों और चोटों के बावजूद यह उपलब्धि हासिल की, जो उनके साहस और दृढ़ संकल्प को दर्शाती है।

#### **7. साक्षी मलिक (Wrestling)**

साक्षी मलिक ने रियो ओलंपिक 2016 में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रचा। वे ओलंपिक में पदक जीतने वाली भारत की पहली महिला पहलवान हैं। उनकी जीत ने महिला कुश्ती को नई पहचान दी और सामाजिक रूढ़ियों को तोड़ने का कार्य किया।

#### **8. मीराबाई चानू (Weightlifting)**

मीराबाई चानू ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में 49 किलोग्राम भारवर्ग में रजत पदक जीता। वे ओलंपिक में पदक जीतने वाली दूसरी भारतीय महिला भारोत्तोलक हैं। उनकी सफलता ने भारत में वेटलिफ्टिंग खेल को नई दिशा दी।

#### **9. बजरंग पुनिया (Wrestling)**

बजरंग पुनिया ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में कुश्ती में कांस्य पदक जीता। वे अपनी निरंतरता, अनुशासन और आक्रामक खेल शैली के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने भारतीय कुश्ती की परंपरा को आगे बढ़ाया।

#### **10. मेरी कॉम (Boxing)**

मेरी कॉम ने लंदन ओलंपिक 2012 में मुक्केबाजी में कांस्य पदक जीता। वे छह बार की विश्व चैंपियन हैं और महिला मुक्केबाजी की सबसे बड़ी प्रेरणाओं में से एक हैं। उनकी उपलब्धियाँ खेलों में महिला सशक्तिकरण का प्रतीक हैं।

#### **11. भारतीय पुरुष हॉकी टीम (Tokyo Olympics 2020)**

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में कांस्य पदक जीतकर 41 वर्षों बाद ओलंपिक में पदक प्राप्त किया। यह उपलब्धि भारतीय हॉकी के पुनरुत्थान का प्रतीक मानी जाती है।

## 12. कर्णम मल्लेश्वरी (Weightlifting)

कर्णम मल्लेश्वरी भारत की पहली महिला ओलंपिक पदक विजेता हैं। उन्होंने सिडनी ओलंपिक 2000 में भारतीय में कांस्य पदक जीता। उनकी सफलता ने भारत में महिला खेलों, विशेषकर वेटलिफ्टिंग, को नई पहचान दी।

## 13. राज्यवर्धन सिंह राठौड़ (Shooting)

राज्यवर्धन सिंह राठौड़ ने एथेंस ओलंपिक 2004 में डबल ट्रैप शूटिंग में रजत पदक जीता। वे स्वतंत्र भारत के पहले शूटिंग ओलंपिक पदक विजेता बने और बाद में खेल प्रशासन व राजनीति में भी सक्रिय रहे।

## 14. विजेंद्र सिंह (Boxing)

विजेंद्र सिंह ने बीजिंग ओलंपिक 2008 में मुक्केबाजी में कांस्य पदक जीता। वे ओलंपिक पदक जीतने वाले पहले भारतीय मुक्केबाज हैं। उनकी उपलब्धि के बाद भारत में बॉक्सिंग को व्यापक लोकप्रियता मिली।

## 15. गगन नारंग (Shooting)

गगन नारंग ने लंदन ओलंपिक 2012 में 10 मीटर एयर राइफल शूटिंग में कांस्य पदक जीता। वे भारत के सबसे सफल निशानेबाजों में से एक हैं और खेल विज्ञान व प्रशिक्षण के क्षेत्र में भी योगदान दे रहे हैं।

## 16. विजय कुमार (Shooting)

विजय कुमार ने लंदन ओलंपिक 2012 में 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल में रजत पदक जीता। वे भारतीय सेना से जुड़े रहे और उनकी सफलता ने शूटिंग में भारत की ताकत को और मजबूत किया।

## 17. सरबजोत सिंह (Shooting)

सरबजोत सिंह ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में मिश्रित टीम शूटिंग स्पर्धा में कांस्य पदक जीतने वाली भारतीय टीम का हिस्सा बनकर पदक प्राप्त किया। (टीम पदक के रूप में योगदान)

## 18. लवलीना बोर्गेहेन (Boxing)

लवलीना बोर्गेहेन ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में महिला बॉक्सिंग (69 किग्रा) में कांस्य पदक जीता। वे असम से ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली महिला बनीं और महिला मुक्केबाजी की मजबूत पहचान बनीं।

## 19. रवि कुमार दहिया (Wrestling)

रवि कुमार दहिया ने टोक्यो ओलंपिक 2020 में कुश्ती (फ्रीस्टाइल) में रजत पदक जीता। वे अपनी आक्रामक शैली और अंतिम क्षणों में वापसी के लिए प्रसिद्ध हैं।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

- प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य, महत्व एवं सामाजिक भूमिका का वर्णन कीजिए।
- ओलंपिक खेलों के उद्देश्य, धार्मिक महत्व तथा सामाजिक प्रभाव की विवेचना कीजिए।
- प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा के स्वरूप एवं सैन्य प्रशिक्षण से उसके संबंध को स्पष्ट कीजिए।
- प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य तथा जर्मन विद्वानों के योगदान का वर्णन कीजिए।
- भारत के महान खिलाड़ियों एवं ओलंपिक पदक विजेताओं के योगदान पर प्रकाश डालिए।

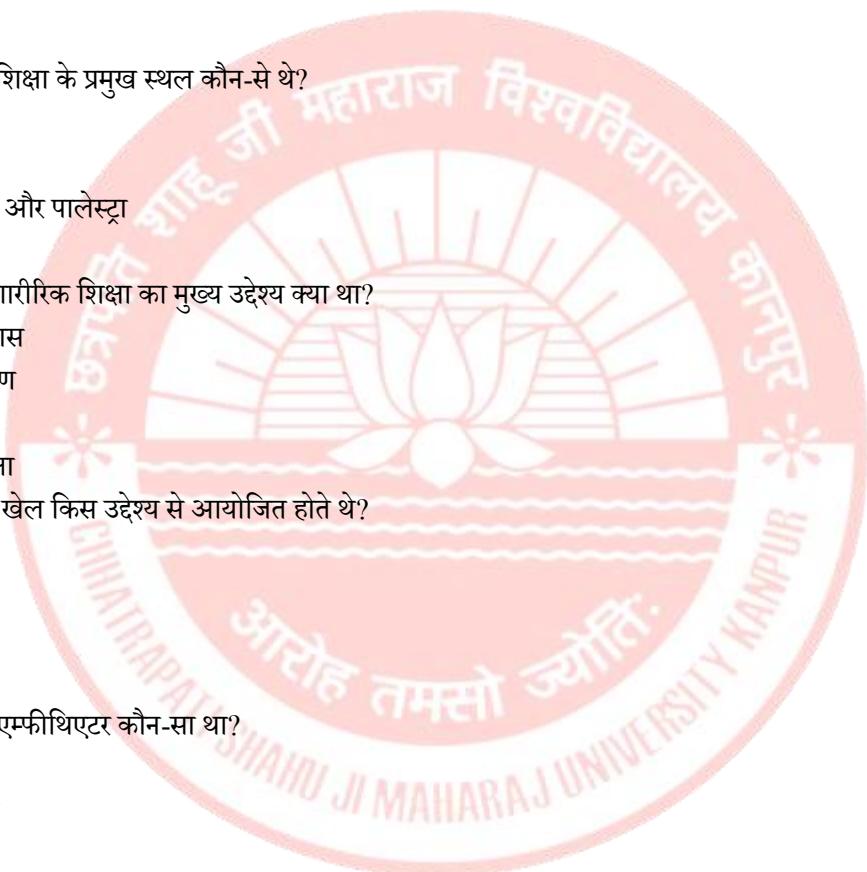
### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

- प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा को क्या कहा जाता था?
- पहला ओलंपिक खेल कब और कहाँ आयोजित हुआ?
- ओलंपिक खेल किस देवता के सम्मान में आयोजित किए जाते थे?
- स्पार्टा और एथेंस की शिक्षा प्रणालियों में मुख्य अंतर लिखिए।
- जिम्नेशियम और पालेस्ट्रा क्या थे?
- ग्लैडियेटोरियल खेलों का उद्देश्य क्या था?
- प्राचीन रोम में सबसे लोकप्रिय खेल कौन-सा था?
- फ्रेडरिक लुडविग यान को किस नाम से जाना जाता है?
- मेजर ध्यानचंद को राष्ट्रीय खेल दिवस से क्यों जोड़ा जाता है?
- नीरज चोपड़ा की ओलंपिक उपलब्धि क्या है?

### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Questions – MCQ)

- प्राचीन ग्रीस में शारीरिक शिक्षा को किस नाम से जाना जाता था?
  - एथलेटिक्स
  - जिम्नास्टिक
  - युद्ध कला
  - योग
- पहला प्राचीन ओलंपिक खेल आयोजित हुआ था—
  - 700 ई.पू.
  - 800 ई.पू.
  - 776 ई.पू.
  - 600 ई.पू.
- ओलंपिक खेल किस देवता के सम्मान में आयोजित होते थे?
  - अपोलो
  - ज्ञीउस
  - ऐरेस
  - हर्मेस
- ओलंपिक खेल कितने वर्षों में एक बार आयोजित होते थे?
  - दो वर्ष
  - तीन वर्ष

- स) चार वर्ष  
द) पाँच वर्ष
5. स्पार्टा में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या था?  
 अ) मनोरंजन  
ब) सौंदर्य  
स) योद्धा निर्माण  
द) कला विकास
6. एथेंस में शारीरिक शिक्षा किस प्रकार की थी?  
 अ) केवल सैन्य  
ब) केवल धार्मिक  
स) संतुलित  
द) कठोर
7. प्राचीन ग्रीस में शिक्षा के प्रमुख स्थल कौन-से थे?  
 अ) अखाड़ा  
ब) स्टेडियम  
स) जिम्नेशियम और पालेस्ट्रा  
द) विद्यालय
8. प्राचीन रोम में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या था?  
 अ) सौंदर्य विकास  
ब) सैन्य प्रशिक्षण  
स) मनोरंजन  
द) धार्मिक शिक्षा
9. ग्लैडियेटोरियल खेल किस उद्देश्य से आयोजित होते थे?  
 अ) शिक्षा  
ब) प्रशिक्षण  
स) मनोरंजन  
द) स्वास्थ्य
10. रोम का प्रसिद्ध एम्फीथिएटर कौन-सा था?  
 अ) स्टेडियम  
ब) कोलोसियम  
स) जिम्नेशियम  
द) पालेस्ट्रा
11. रथ दौड़ किस सभ्यता में अत्यंत लोकप्रिय थी?  
 अ) ग्रीस  
ब) भारत  
स) रोम  
द) जर्मनी
12. प्राचीन जर्मनी में शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या था?  
 अ) सौंदर्य  
ब) सैन्य तैयारी  
स) मनोरंजन  
द) धार्मिक साधना



13. “आधुनिक शारीरिक शिक्षा का जनक” किसे कहा जाता है?

- अ) यान
- ब) स्पीस
- स) कार्ल वॉस
- द) गुट्समुथ्स

14. टर्नवेरेन आंदोलन किससे जुड़ा है?

- अ) खेल प्रतियोगिता
- ब) योग
- स) जर्मन जिम्नास्टिक
- द) ओलंपिक

15. फ्रेडरिक लुडविग यान को किस नाम से जाना जाता है?

- अ) आधुनिक खेल जनक
- ब) जर्मन जिम्नास्टिक जनक
- स) ओलंपिक जनक
- द) खेल वैज्ञानिक

16. मेजर ध्यानचंद किस खेल से संबंधित थे?

- अ) फुटबॉल
- ब) हॉकी
- स) क्रिकेट
- द) कुश्ती

17. राष्ट्रीय खेल दिवस कब मनाया जाता है?

- अ) 15 अगस्त
- ब) 26 जनवरी
- स) 29 अगस्त
- द) 2 अक्टूबर

18. “फ्लाइंग सिख” के नाम से कौन प्रसिद्ध हैं?

- अ) पी. टी. उषा
- ब) मिल्खा सिंह
- स) नीरज चोपड़ा
- द) सचिन तेंदुलकर

19. भारत का पहला व्यक्तिगत ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता कौन है?

- अ) अभिनव बिंद्रा
- ब) नीरज चोपड़ा
- स) सुशील कुमार
- द) विजय कुमार

20. ओलंपिक में ट्रैक एंड फील्ड में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय कौन हैं?

- अ) मिल्खा सिंह
- ब) नीरज चोपड़ा
- स) पी. टी. उषा
- द) अंजू बॉबी जॉर्ज

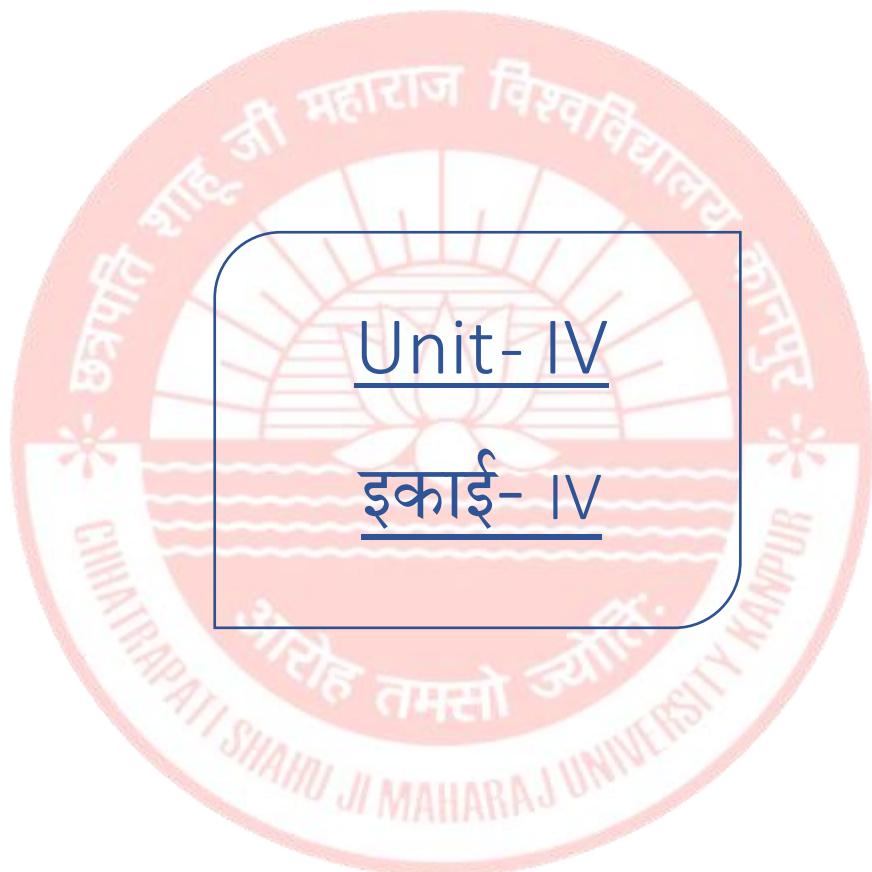
21. भारत की पहली महिला ओलंपिक पदक विजेता कौन थीं?

- अ) साइना नेहवाल

- ब) साक्षी मलिक  
 स) पी. वी. सिंधु  
 द) कर्णम मल्लेश्वरी
22. दो ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला कौन हैं?  
 अ) साइना नेहवाल  
 ब) पी. वी. सिंधु  
 स) मेरी कॉम  
 द) साक्षी मलिक
23. टोक्यो ओलंपिक 2020 में भारत को हॉकी में कौन-सा पदक मिला?  
 अ) स्वर्ण  
 ब) रजत  
 स) कांस्य  
 द) कोई नहीं
24. भारत के पहले ओलंपिक पदक विजेता मुक्केबाज कौन थे?  
 अ) मेरी कॉम  
 ब) विजेंद्र सिंह  
 स) लवलीना बोगीहेन  
 द) सरबजोत सिंह
25. प्राचीन ग्रीस की शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य क्या था?  
 अ) केवल शक्ति  
 ब) केवल युद्ध  
 स) संतुलित व्यक्तित्व विकास  
 द) मनोरंजन

### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. ब)  | 14. स) |
| 2. स)  | 15. ब) |
| 3. ब)  | 16. ब) |
| 4. स)  | 17. स) |
| 5. स)  | 18. ब) |
| 6. स)  | 19. अ) |
| 7. स)  | 20. ब) |
| 8. ब)  | 21. द) |
| 9. स)  | 22. ब) |
| 10. ब) | 23. स) |
| 11. स) | 24. ब) |
| 12. ब) | 25. स) |
| 13. द) |        |



## UNIT-IV

### **Olympic Games, Asian Games and Commonwealth Games:**

- Olympics Movement: Ancient Olympic, modern Olympic,  
Revival, aim, objectives, spirit, torch, flag, motto, opening and closing ceremonies.
- Asian Games. • Commonwealth Games.

## ओलंपिक खेल

### **Olympic Games**

ओलंपिक आंदोलन एक वैश्विक खेल एवं सांस्कृतिक आंदोलन है, जिसका उद्देश्य खेलों के माध्यम से शांति, भाईचारा, समानता, नैतिकता और मानवता का विकास करना है। यह आंदोलन शारीरिक उत्कृष्टता के साथ-साथ मानसिक, नैतिक और सामाजिक मूल्यों को भी बढ़ावा देता है। ओलंपिक आंदोलन की जड़ें प्राचीन ग्रीस में हैं और इसका आधुनिक स्वरूप आधुनिक ओलंपिक खेलों के रूप में विकसित हुआ।

### **प्राचीन ओलंपिक खेल (Ancient Olympic Games)**

#### **इतिहास**

प्राचीन ओलंपिक खेलों की शुरुआत 776 ईसा पूर्व में ग्रीस के पेलोपोनीज़ प्रायद्वीप स्थित ओलंपिया में हुई थी। ओलंपिया ज़ीउस देवता को समर्पित एक पवित्र स्थल था। ये खेल हर चार वर्षों में एक बार आयोजित किए जाते थे, जिसे ओलंपियाड कहा जाता था। प्राचीन ओलंपिक खेल लगभग 12 शताब्दियों तक (776 ई.पू.-393 ई.) निरंतर आयोजित होते रहे। इस दौरान इन खेलों ने न केवल खेल गतिविधियों को बढ़ावा दिया, बल्कि यूनानी संस्कृति, धर्म और सामाजिक जीवन को भी गहराई से प्रभावित किया।

#### **प्रतियोगिताएँ और नियम**

प्राचीन ओलंपिक खेलों में केवल यूनानी मूल के पुरुष एथलीटों को ही भाग लेने की अनुमति थी। महिलाएँ न तो भाग ले सकती थीं और न ही दर्शक बन सकती थीं।

#### **प्रतियोगिताओं में मुख्य रूप से-**

- दौड़, कुशती, भाला फेंक, डिस्कस फेंक, मुक्केबाजी, पैंक्रेशन और रथ दौड़ (Chariot Racing) शामिल थीं।
- एथलीट नंगे पाँव और नग्न शरीर से प्रतियोगिताओं में भाग लेते थे, जो उस समय की सांस्कृतिक परंपरा का हिस्सा था।

#### **पाँच दिवसीय आयोजन प्रणाली (Five-Day Programme)**

प्रारंभ में ओलंपिक खेल केवल एक दिन के होते थे, लेकिन बाद में इनकी अवधि बढ़ाकर पाँच दिन कर दी गई।

1. **पहला दिन:** पहला दिन धार्मिक अनुष्ठानों और शपथ ग्रहण के लिए समर्पित होता था। खिलाड़ी और प्रशिक्षक ज़ीउस के मंदिर में जाकर आशीर्वाद लेते थे और नियमों का पालन करने की शपथ लेते थे।
2. **दूसरा दिन:** दूसरे दिन घोड़ा दौड़ और रथ दौड़ का आयोजन होता था। यह दिन दर्शकों के लिए अत्यंत रोमांचक होता था।
3. **तीसरा दिन:** तीसरा दिन ज़ीउस को समर्पित होता था, जिसे हेकाटोम्ब कहा जाता था। इस दिन सौ बैलों की बलि दी जाती थी। साथ ही पैटाथलॉन प्रतियोगिताएँ आयोजित होती थीं।

4. **चौथा दिन:** चौथे दिन मुख्य एथलेटिक प्रतियोगिताएँ होती थीं, जैसे स्टेडियम दौड़, लंबी दौड़ (डोलिचोस), कुश्ती और मुक्केबाजी। यह दिन खेलों का सबसे प्रतिस्पर्धात्मक चरण माना जाता था।
5. **पाँचवाँ दिन:** अंतिम दिन पुरस्कार वितरण और उत्सव के लिए होता था। विजेताओं को जैतून की पत्तियों का मुकुट पहनाया जाता था, जो सर्वोच्च सम्मान का प्रतीक था।

## धार्मिक और सामाजिक महत्व

प्राचीन ओलंपिक खेल जीउस देवता के सम्मान में आयोजित किए जाते थे और इन्हें एक धार्मिक उत्सव माना जाता था। खेलों के दौरान एकेचेरिया (Olympic Truce) की घोषणा की जाती थी, जिसके अंतर्गत सभी युद्ध रोक दिए जाते थे ताकि खिलाड़ी और दर्शक सुरक्षित रूप से ओलंपिया आ-जा सकें।

इस प्रकार ओलंपिक खेल शांति, एकता और भाईचारे के प्रतीक बन गए।

## प्राचीन ओलंपिक खेलों का अंत

393 ईस्वी में रोमन सम्राट थियोडोसियस प्रथम (Theodosius I) ने एक आदेश जारी कर सभी पगान (गैर-ईसाई) धार्मिक अनुष्ठानों पर प्रतिबंध लगा दिया। इसके अंतर्गत प्राचीन ओलंपिक खेलों को भी बंद कर दिया गया।

यह निर्णय यूनानी धार्मिक परंपराओं और सांस्कृतिक जीवन के लिए एक बड़ा परिवर्तन था।

## प्राचीन ओलंपिक की विरासत

यद्यपि प्राचीन ओलंपिक खेल बंद हो गए, लेकिन उनकी परंपरा और आदर्श समाप्त नहीं हुए। खेल भावना, निष्पक्ष प्रतियोगिता, शांति और सम्मान जैसे मूल्य आज भी जीवित रहे। इन्हीं आदर्शों ने आधुनिक ओलंपिक आंदोलन को प्रेरित किया।

## आधुनिक ओलंपिक

(Modern Olympic Games)

आधुनिक ओलंपिक खेलों की पुनर्स्थापना का श्रेय मुख्य रूप से फ्रांसीसी शिक्षाविद् और विचारक बैरन पियरे दे कूबर्टिन (Baron Pierre de Coubertin) को जाता है। उन्नीसवीं शताब्दी के अंत में जब यूरोप में शिक्षा व्यवस्था में सुधार हो रहे थे, तब कूबर्टिन ने अनुभव किया कि आधुनिक शिक्षा में शारीरिक शिक्षा और खेलों की उपेक्षा हो रही है। उन्होंने खेलों को युवाओं के सर्वांगीण विकास का एक प्रभावी माध्यम माना।

## पियरे दे कूबर्टिन और ओलंपिक का पुनर्जन्म

बैरन पियरे दे कूबर्टिन का विश्वास था कि खेल केवल शरीर को मजबूत बनाने का साधन नहीं हैं, बल्कि वे चरित्र निर्माण, अनुशासन, नैतिकता और सामाजिक सहयोग सिखाते हैं। वे चाहते थे कि युवा पीढ़ी प्रतिस्पर्धा के साथ-साथ निष्पक्षता, सम्मान और भाईचारे के मूल्यों को अपनाए। इसी विचारधारा ने उन्हें आधुनिक ओलंपिक खेलों को पुनर्जीवित करने के लिए प्रेरित किया।

कूबर्टिन को प्राचीन ग्रीक सभ्यता और वहाँ आयोजित प्राचीन ओलंपिक खेलों से गहरी प्रेरणा मिली। उन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि प्राचीन ओलंपिक खेल केवल शारीरिक प्रतियोगिताएँ नहीं थे, बल्कि वे शांति, सामाजिक एकता और सांस्कृतिक गौरव के प्रतीक थे। प्राचीन यूनान में खेलों के दौरान युद्ध रोक दिए जाते थे, जिससे कूबर्टिन को यह विचार मिला कि खेल विश्व में शांति स्थापित करने का माध्यम बन सकते हैं।

## अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की स्थापना

सन् 1894 में पेरिस में आयोजित एक अंतर्राष्ट्रीय खेल सम्मेलन के दौरान कूर्बर्टिन ने आधुनिक ओलंपिक खेलों का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को विभिन्न देशों के प्रतिनिधियों का व्यापक समर्थन मिला। इसी सम्मेलन में अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (International Olympic Committee – IOC) की स्थापना की गई। IOC को ओलंपिक खेलों के आयोजन, नियंत्रण और विकास की जिम्मेदारी सौंपी गई।

## आधुनिक ओलंपिक की शुरुआत (1896, एथेंस)

IOC की पहली बैठक के बाद यह निर्णय लिया गया कि पहले आधुनिक ओलंपिक खेल 1896 में एथेंस (ग्रीस) में आयोजित किए जाएँगे। ग्रीस को इसलिए चुना गया क्योंकि यह प्राचीन ओलंपिक खेलों की जन्मभूमि थी।

1896 के ओलंपिक खेलों में 14 देशों के 241 एथलीटों ने भाग लिया। प्रतियोगिताओं में एथलेटिक्स, जिम्नास्टिक, कुश्ती, तैराकी आदि खेल शामिल थे। यह आयोजन अत्यंत सफल रहा और इससे आधुनिक ओलंपिक आंदोलन को वैश्विक पहचान मिली।

## आधुनिक ओलंपिक खेलों का महत्व और प्रभाव

पहले आधुनिक ओलंपिक खेलों ने यह सिद्ध कर दिया कि खेल देशों के बीच मैत्री और आपसी समझ को बढ़ा सकते हैं। इसके बाद ओलंपिक खेल नियमित रूप से हर चार वर्ष में आयोजित होने लगे और धीरे-धीरे इसमें भाग लेने वाले देशों और खिलाड़ियों की संख्या बढ़ती गई। ओलंपिक आंदोलन ने नस्ल, धर्म, भाषा और राजनीति से ऊपर उठकर विश्व के देशों को एक मंच पर लाने का कार्य किया।

## आधुनिक ओलंपिक खेलों की निरंतरता

1896 से 2024 तक कुल 30 ग्रीष्मकालीन (Summer) ओलंपिक खेल सफलतापूर्वक आयोजित किए जा चुके हैं। हालांकि 1896 से अब तक कुल 33 ओलंपियाड (समय चक्र) पूरे हुए हैं, लेकिन तीन बार (1916, 1940 और 1944) विश्व युद्धों के कारण खेल आयोजित नहीं हो सके थे। समय के साथ ओलंपिक खेलों का स्वरूप अधिक व्यापक और समावेशी बनता गया, जिसमें महिलाओं की भागीदारी, नए खेलों का समावेश और वैश्विक प्रतिनिधित्व लगातार बढ़ा।

## आधुनिक ओलंपिक का उद्देश्य (Aim of Modern Olympic Games)

आधुनिक ओलंपिक खेलों का मुख्य उद्देश्य खेलों के माध्यम से विश्व शांति, अंतर्राष्ट्रीय भाईचारा और मानव एकता को बढ़ावा देना है। बैरन पियरे दे कूर्बर्टिन ने 1896 में ओलंपिक खेलों का पुनर्जागरण इसी विचार के साथ किया कि खेल युवाओं को स्वस्थ, अनुशासित और नैतिक बना सकते हैं।

ओलंपिक का लक्ष्य यह है कि विभिन्न देशों के युवा प्रतिस्पर्धा के साथ सहयोग और सम्मान की भावना के साथ एक मंच पर आएँ।

## आधुनिक ओलंपिक के लक्ष्य (Objectives of Olympic Games)

आधुनिक ओलंपिक खेलों के प्रमुख लक्ष्य निम्नलिखित हैं-

- ओलंपिक खेलों के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास को बढ़ावा देना।
- विभिन्न देशों और संस्कृतियों के बीच मैत्री और सहयोग स्थापित करना।
- युवाओं में निष्पक्ष खेल (Fair Play), अनुशासन और ईमानदारी की भावना विकसित करना।
- खेलों को राजनीति, भेदभाव और हिंसा से दूर रखते हुए शांति का माध्यम बनाना।
- महिलाओं और पुरुषों दोनों को समान अवसर प्रदान करना।

## ओलंपिक भावना (Olympic Spirit)

ओलंपिक भावना का मूल संदेश है-

“जीत से अधिक महत्वपूर्ण भागीदारी है”

यह भावना खिलाड़ियों को यह सिखाती है कि खेल केवल पदक जीतने के लिए नहीं, बल्कि श्रेष्ठ प्रयास, आत्म-संयम और सम्मान के लिए हैं। ओलंपिक भावना में खेल भावना, अनुशासन, साहस, मित्रता और स्वयं को बेहतर बनाने की प्रेरणा निहित है।

## ओलंपिक मशाल और ओलंपिक ज्वाला (Olympic Torch & Flame)

- ✓ ओलंपिक मशाल की परंपरा 1936 के बर्लिन ओलंपिक से प्रारंभ हुई।
- ✓ ओलंपिक ज्वाला को ओलंपिया (ग्रीस) में सूर्य की किरणों से प्रज्ज्वलित किया जाता है, जो प्राचीन ओलंपिक परंपरा से जुड़ी है। मशाल रिले के माध्यम से यह ज्वाला विभिन्न देशों और शहरों से होती हुई मेजबान देश तक पहुँचती है।
- ✓ ओलंपिक ज्वाला शांति, एकता, निरंतरता और आशा का प्रतीक मानी जाती है और खेलों की पूरी अवधि में जलती रहती है।

## ओलंपिक ध्वज (Olympic Flag)

- ❖ ओलंपिक ध्वज का डिजाइन 1913 में पियरे दे कूबर्तिन ने किया था।
- ❖ इस ध्वज में सफेद पृष्ठभूमि पर पाँच आपस में जुड़े हुए छल्ले (Rings) होते हैं-
- ❖ नीला, पीला, काला, हरा और लाला।
- ❖ ये छल्ले विश्व के पाँच महाद्वीपों- एशिया, अफ्रीका, यूरोप, अमेरिका और ओशिनिया-का प्रतिनिधित्व करते हैं।
- ❖ ओलंपिक ध्वज वैश्विक एकता, मित्रता और समरसता का प्रतीक है।

## ओलंपिक आदर्श और ओलंपिक सूत्र (Motto)

ओलंपिक का मूल सूत्र है-

**“Citius, Altius, Fortius”**

जिसका अर्थ है- तेज़, ऊँचा, मजबूत।

- यह सूत्र खिलाड़ियों को अपने प्रदर्शन में निरंतर सुधार करने और अपनी सीमाओं को पार करने के लिए प्रेरित करता है। (2021 से इसमें “Together” शब्द भी जोड़ा गया है, जो सामूहिक प्रयास और एकता को दर्शाता है।)

## ओलंपिक उद्घाटन समारोह (Opening Ceremony)

उद्घाटन समारोह ओलंपिक खेलों का सबसे भव्य और प्रतीकात्मक आयोजन होता है। इसमें-

- सबसे पहले देशों की परेड होती है, जिसमें खिलाड़ी अपने-अपने राष्ट्रध्वज के साथ मार्च करते हैं।
- मेजबान देश की संस्कृति, इतिहास और परंपराओं का प्रदर्शन किया जाता है।
- ओलंपिक ध्वज फहराया जाता है और खिलाड़ियों, निर्णायकों तथा अधिकारियों द्वारा ओलंपिक शपथ ली जाती है।
- मशाल रिले का समापन होता है और मुख्य ओलंपिक ज्वाला प्रज्ज्वलित की जाती है।
- अंत में खेलों के औपचारिक उद्घाटन की घोषणा की जाती है।

## ओलंपिक समापन समारोह (Closing Ceremony)

समापन समारोह खेलों के सफल समापन का प्रतीक होता है। इसमें-

- सांस्कृतिक और मनोरंजक प्रस्तुतियाँ होती हैं, जिनमें विदाई का भाव होता है।
- सभी देशों के एथलीट एक साथ मार्च करते हैं, जिससे विश्व एकता का संदेश मिलता है।
- ओलंपिक ध्वज को उतारकर अगले मेजबान शहर को सौंपा जाता है।
- ओलंपिक ज्वाला को बुझा दिया जाता है, जो खेलों के समापन का प्रतीक है।
- संगीत और आतिशबाजी के साथ समारोह समाप्त होता है।

## एशियाई खेल (ASIAN GAMES)

एशियाई खेल एशिया महाद्वीप का सबसे बड़ा बहु-खेल आयोजन है, जिसमें एशिया के विभिन्न देशों के खिलाड़ी भाग लेते हैं। इन खेलों का आयोजन हर चार वर्ष में एक बार किया जाता है। वर्तमान में इसका संचालन और आयोजन एशियाई ओलंपिक परिषद (Olympic Council of Asia – OCA) द्वारा किया जाता है। ओलंपिक खेलों के बाद एशियाई खेलों को विश्व का दूसरा सबसे बड़ा बहु-खेल आयोजन माना जाता है।

### आरंभ और ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

एशियाई खेलों की औपचारिक शुरुआत 1951 में नई दिल्ली (भारत) में हुई। इसका उद्देश्य एशियाई देशों के बीच खेलों के माध्यम से मैत्री, सहयोग और शांति को बढ़ावा देना था।

एशियाई खेलों से पहले Far Eastern Games (1913–1938) का आयोजन होता था, जिसमें मुख्य रूप से चीन, जापान और फिलीपींस भाग लेते थे। द्वितीय युद्ध के बाद इन खेलों को नए स्वरूप में विकसित किया गया और 1951 में Asian Games के रूप में पुनः आरंभ किया गया।

### संगठन और प्रशासन

शुरुआत में एशियाई खेलों का संचालन Asian Games Federation (AGF) द्वारा किया जाता था। सन् 1982 में एशियाई ओलंपिक परिषद (OCA) की स्थापना हुई और तभी से OCA एशियाई खेलों का सर्वोच्च शासी निकाय है।

OCA का उद्देश्य एशिया में खेलों का विकास, ओलंपिक मूल्यों का प्रसार और सदस्य देशों के बीच सहयोग को बढ़ाना है।

### विस्तार और विकास

प्रथम एशियाई खेल (1951) में केवल 11 देशों ने भाग लिया था। समय के साथ एशिया में खेलों की लोकप्रियता बढ़ी और आज एशियाई खेलों में 45 देश भाग लेते हैं। खेलों की संख्या भी निरंतर बढ़ती गई है। पारंपरिक ओलंपिक खेलों के साथ-साथ क्रिकेट, कबड्डी, वुश, सेपक तकरॉ जैसे एशियाई क्षेत्रीय खेलों को भी शामिल किया गया है।

### प्रतीक और महत्व

एशियाई खेलों का प्रतीक सामान्यतः सूर्य से जुड़ा होता है, जो ऊर्जा, शक्ति और एशियाई सभ्यता की जीवंतता को दर्शाता है।

हर एशियाई खेल के लिए- एक विशेष लोगो, एक या अधिक मास्कट, और एक थीम गीत तैयार किया जाता है, जो मेजबान देश की संस्कृति और पहचान को प्रदर्शित करता है। इन प्रतीकों का मुख्य उद्देश्य एशियाई देशों के बीच एकता और सज्जाव को बढ़ावा देना है।

### खेलों की विविधता

एशियाई खेलों में ओलंपिक खेलों की तरह अनेक खेल शामिल होते हैं, जैसे-

- एथलेटिक्स, तैराकी, बैडमिंटन, बॉक्सिंग, जिम्मास्टिक्स, हॉकी, फुटबॉल आदि।
- इसके अतिरिक्त, एशियाई खेलों की विशेषता यह है कि इसमें एशिया-विशेष खेलों को भी स्थान दिया जाता है, जैसे-
- कबड्डी, सेपक तकरॉ, वुश, कुराश और जू-जित्सु।
- इससे एशिया की खेल संस्कृति को अंतरराष्ट्रीय पहचान मिलती है।

### आयोजन प्रक्रिया

एशियाई खेलों का आयोजन हर चार वर्ष में अलग-अलग एशियाई शहरों में किया जाता है।

हर मेजबान देश खेलों के लिए-

- नए स्टेडियम,
- खेल गाँव,
- और आधुनिक खेल सुविधाएँ विकसित करता है।
- इससे खेलों के साथ-साथ आर्थिक और शाहरी विकास को भी गति मिलती है।

### राजनीतिक और सामाजिक प्रभाव

एशियाई खेल केवल खेल प्रतियोगिता नहीं हैं, बल्कि उनका राजनीतिक और सामाजिक प्रभाव भी होता है। इन खेलों के माध्यम से देशों के बीच संवाद बढ़ता है और कई बार राजनीतिक तनाव के बावजूद खिलाड़ी एक मंच पर प्रतिस्पर्धा करते हैं। इससे यह संदेश जाता है कि खेल संवाद और शांति का माध्यम बन सकते हैं।

### युवा और प्रतिभा विकास

- ✓ एशियाई खेल युवाओं के लिए अपनी प्रतिभा दिखाने का एक बड़ा मंच है।
- ✓ यहाँ उभरते हुए खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय अनुभव प्राप्त करते हैं और आगे चलकर ओलंपिक जैसे बड़े आयोजनों के लिए तैयार होते हैं।
- ✓ इस प्रकार एशियाई खेल भविष्य के ओलंपिक चैंपियनों की नर्सरी भी माने जाते हैं।

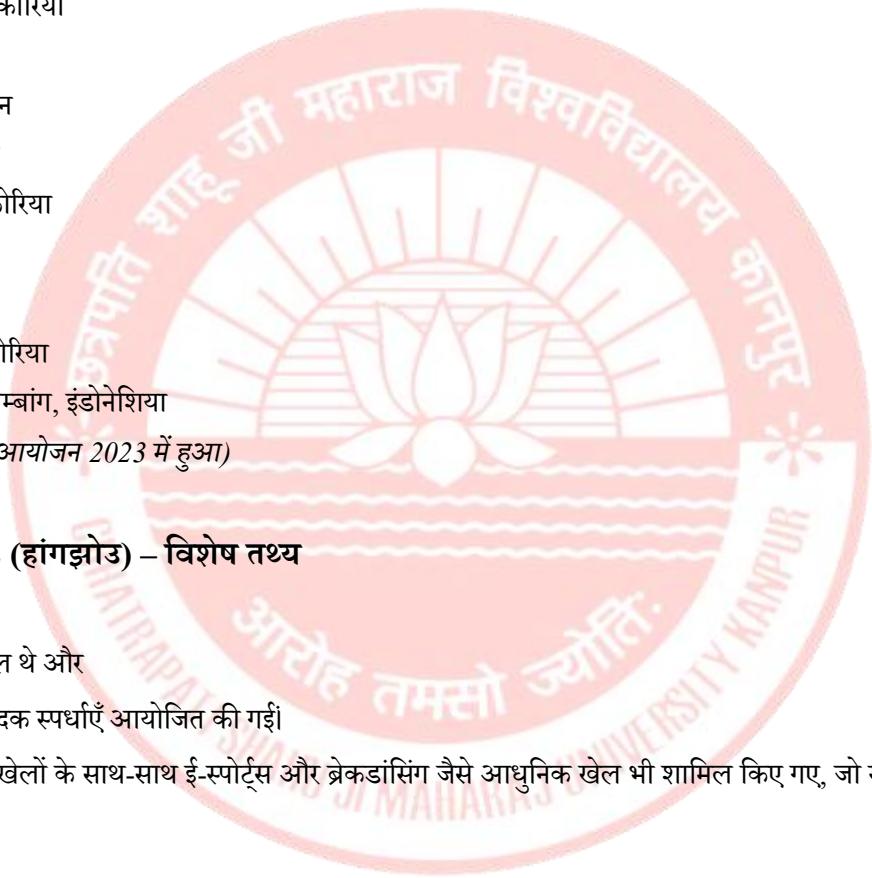
### खेल और पर्यावरण

हाल के वर्षों में एशियाई खेलों में पर्यावरण संरक्षण पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। ग्रीन स्टेडियम, ऊर्जा-संचय, और पर्यावरण-अनुकूल परिवहन जैसी पहलें इसका उदाहरण हैं।

### एशियाई खेलों के आयोजन स्थल (1951–2022)

अब तक एशियाई खेल कुल 19 बार आयोजित हो चुके हैं:

1951 – नई दिल्ली, भारत  
 1954 – मनीला, फ़िलीपींस  
 1958 – टोक्यो, जापान  
 1962 – जकार्ता, इंडोनेशिया  
 1966 – बैंकॉक, थाईलैंड  
 1970 – बैंकॉक, थाईलैंड  
 1974 – तेहरान, ईरान  
 1978 – बैंकॉक, थाईलैंड  
 1982 – नई दिल्ली, भारत  
 1986 – सियोल, दक्षिण कोरिया  
 1990 – बीजिंग, चीन  
 1994 – हिरोशिमा, जापान  
 1998 – बैंकॉक, थाईलैंड  
 2002 – बुसान, दक्षिण कोरिया  
 2006 – दोहा, कतर  
 2010 – ग्वांगझू, चीन  
 2014 – इंचॉन, दक्षिण कोरिया  
 2018 – जकार्ता एवं पालेम्बांग, इंडोनेशिया  
 2022 – हांगज़ोउ, चीन (आयोजन 2023 में हुआ)



### एशियाई खेल 2022 (हांगज़ोउ) – विशेष तथ्य

एशियाई खेल 2022 में-

- 42 खेल शामिल थे और
- लगभग 482 पदक स्पर्धाएँ आयोजित की गईं।
- इनमें पारंपरिक खेलों के साथ-साथ ई-स्पोर्ट्स और ब्रेकडांसिंग जैसे आधुनिक खेल भी शामिल किए गए, जो खेलों के बदलते स्वरूप को दर्शाते हैं।

### राष्ट्रमंडल खेल

**(Commonwealth Games)**

राष्ट्रमंडल खेल एक अंतरराष्ट्रीय बहु-खेल प्रतियोगिता है, जिसमें Commonwealth of Nations (राष्ट्रमंडल देशों) के खिलाड़ी भाग लेते हैं। इन खेलों का आयोजन हर चार वर्ष में एक बार किया जाता है। इन खेलों का उद्देश्य खेलों के माध्यम से सज्जावना, सहयोग, समानता और मित्रता को बढ़ावा देना है। ओलंपिक खेलों के बाद राष्ट्रमंडल खेलों को विश्व के प्रमुख बहु-खेल आयोजनों में गिना जाता है।

## आरंभ और ऐतिहासिक विकास

राष्ट्रमंडल खेलों का आरंभ 1930 में हैमिल्टन (कनाडा) में हुआ था। उस समय इन्हें British Empire Games कहा जाता था। समय के साथ राजनीतिक और सामाजिक परिवर्तनों के कारण इनका नाम बदला गया-

- ❖ 1930–1950: British Empire Games
- ❖ 1954–1966: British Empire and Commonwealth Games
- ❖ 1970–1974: British Commonwealth Games
- ❖ 1978 से: Commonwealth Games (राष्ट्रमंडल खेल)

इन नाम परिवर्तनों से यह स्पष्ट होता है कि खेलों का स्वरूप औपनिवेशिक पहचान से निकलकर समान भागीदारी की ओर बढ़ा।

## राष्ट्रमंडल खेल महासंघ (CGF)

राष्ट्रमंडल खेलों का संचालन Commonwealth Games Federation (CGF) द्वारा किया जाता है।

CGF की मुख्य जिम्मेदारियाँ हैं-

- ✓ खेल कार्यक्रम तय करना
- ✓ मेजबान शहर का चयन
- ✓ खेलों के नियमों और मूल्यों की रक्षा करना

CGF के अंतर्गत विभिन्न Commonwealth Games Associations (CGA) कार्य करती हैं।

## राष्ट्रमंडल खेलों की विशेषताएँ

राष्ट्रमंडल खेल विश्व के पहले ऐसे बहु-खेल आयोजन हैं जो-

- 2002 से दिव्यांग (Para-athletes) को पूर्ण रूप से शामिल करते हैं
- 2018 में पुरुषों और महिलाओं के लिए समान पदक स्पर्धाएँ आयोजित करने वाले पहले आयोजन बने
- 2022 में महिलाओं के लिए पुरुषों से अधिक स्पर्धाएँ आयोजित की गईं

यह खेलों में समानता और समावेशन का उत्कृष्ट उदाहरण है।

## Queen's Baton Relay (क्वीन की बैटन रिले)

Queen's Baton Relay राष्ट्रमंडल खेलों की एक अनूठी परंपरा है। इस रिले की शुरुआत बकिंघम पैलेस (लंदन) से होती है।

बैटन में राष्ट्रमंडल प्रमुख का संदेश होता है, जिसे-

- ✓ उद्घाटन समारोह में
- ✓ अंतिम धावक द्वारा
- ✓ राष्ट्रमंडल प्रमुख या उनके प्रतिनिधि को सौंपा जाता है

यह परंपरा ओलंपिक मशाल रिले के समान है और एकता तथा निरंतरता का प्रतीक है।

## उद्घाटन समारोह (Opening Ceremony)

राष्ट्रमंडल खेलों का उद्घाटन समारोह अत्यंत भव्य होता है। इसमें-

- ❖ मेजबान देश का ध्वज और राष्ट्रगान
- ❖ CGF का ध्वज
- ❖ पिछले और अगले मेजबान देश के ध्वज
- ❖ सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ (नृत्य, संगीत, नाटक)
- ❖ खिलाड़ियों की परेड (Parade of Nations)
- ❖ Queen's Baton का आगमन
- ❖ खेलों की औपचारिक उद्घोषणा

### समापन समारोह (Closing Ceremony)

समापन समारोह खेलों के सफल समापन का प्रतीक होता है। इसमें-

- ❖ सभी देशों के एथलीट एक साथ प्रवेश करते हैं
- ❖ CGF और आयोजन समिति के भाषण
- ❖ CGF ध्वज का अगले मेजबान शहर को हस्तांतरण
- ❖ सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ
- ❖ विशिष्ट खिलाड़ी को सम्मान प्रदान किया जाता है

### खेलों की प्रकृति और पदक

राष्ट्रमंडल खेलों में-

- ✓ ओलंपिक और पैरालंपिक खेल
- ✓ राष्ट्रमंडल-लोकप्रिय खेल जैसे स्कॉर्केश और लॉन बॉल्स शामिल होते हैं।
- ✓ प्रत्येक स्पर्धा में स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक दिए जाते हैं।

### राष्ट्रमंडल खेलों के आयोजन स्थल (1930–2022)

अब तक राष्ट्रमंडल खेल 22 बार आयोजित हुए हैं, जिनमें प्रमुख स्थल हैं-

- 1930 – हैमिल्टन (कनाडा)
- 1934 – लंदन (इंग्लैंड)
- 1938 – सिडनी (ऑस्ट्रेलिया)
- 1950 – ऑकलैंड (न्यूजीलैंड)
- 1954 – वैंकूवर (कनाडा)
- 1958 – कार्डिफ (वेल्स)
- 1962 – पर्थ (ऑस्ट्रेलिया)
- 1966 – किंग्स्टन (जैमैका)
- 1970 – एडिनबर्ग (स्कॉटलैंड)

- 1974 – क्राइस्टचर्च (न्यूजीलैंड)
- 1978 – एडमोन्टन (कनाडा)
- 1982 – ब्रिस्बेन (ऑस्ट्रेलिया)
- 1986 – एडिनबर्ग (स्कॉटलैंड)
- 1990 – ऑकलैंड (न्यूजीलैंड)
- 1994 – विक्टोरिया (कनाडा)
- 1998 – कुआलालंपुर (मलेशिया)
- 2002 – मैनचेस्टर (इंग्लैंड)
- 2006 – मेलबर्न (ऑस्ट्रेलिया)
- 2010 – दिल्ली (भारत)
- 2014 – ग्लासगो (स्कॉटलैंड)
- 2018 – गोल्ड कोस्ट (ऑस्ट्रेलिया)
- 2022 – बर्मिंघम (इंग्लैंड)

### राष्ट्रमंडल खेल 2022 – बर्मिंघम

2022 राष्ट्रमंडल खेलों में-

- 72 देशों के
- 4,800+ खिलाड़ी
- 25 खेल
- 250+ पदक स्पर्धाएँ शामिल थीं।

पदक तालिका में-

- ऑस्ट्रेलिया प्रथम
- इंग्लैंड द्वितीय
- कनाडा तृतीय
- भारत चतुर्थ स्थान पर रहा



### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

1. ओलंपिक आंदोलन की अवधारणा, उद्देश्य तथा उसके वैश्विक महत्व का वर्णन कीजिए।
2. प्राचीन ओलंपिक खेलों के इतिहास, प्रतियोगिताओं और धार्मिक महत्व की व्याख्या कीजिए।
3. आधुनिक ओलंपिक खेलों के पुनरुद्धार में बैरन पियरे दे कूबर्तिन के योगदान पर प्रकाश डालिए।
4. ओलंपिक प्रतीकों (ध्वज, मशाल, सूत्र) एवं उद्घाटन–समापन समारोह का वर्णन कीजिए।
5. एशियाई खेलों एवं राष्ट्रमंडल खेलों की उत्पत्ति, उद्देश्य और विशेषताओं की तुलना कीजिए।

### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

1. ओलंपिक आंदोलन का मुख्य उद्देश्य क्या है?

2. प्राचीन ओलंपिक खेलों की शुरुआत कब और कहाँ हुई?
3. ओलंपियाड शब्द का क्या अर्थ है?
4. ओलंपिक ट्रूस (Olympic Truce) से आप क्या समझते हैं?
5. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की स्थापना कब हुई?
6. ओलंपिक सूत्र (Motto) क्या है?
7. एशियाई खेलों की शुरुआत कब और कहाँ हुई?
8. एशियाई खेलों का सर्वोच्च शासी निकाय कौन-सा है?
9. राष्ट्रमंडल खेलों की शुरुआत किस नाम से हुई थी?
10. क्वीन की बैटन रिले का क्या महत्व है?

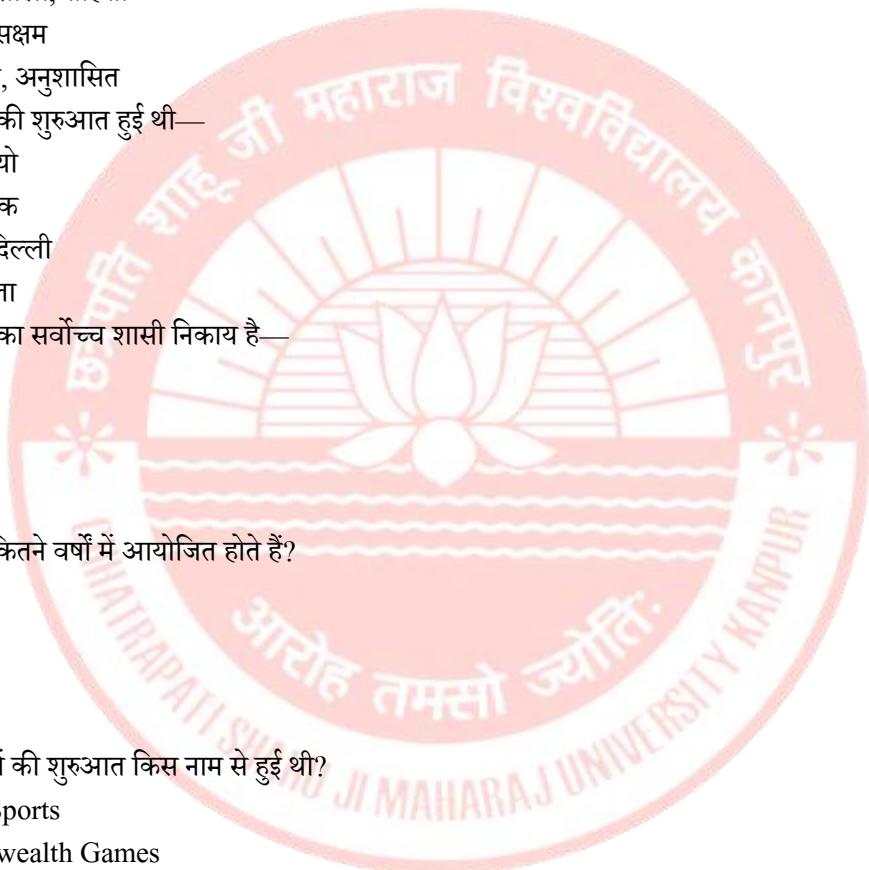
### बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ)

1. प्राचीन ओलंपिक खेलों की शुरुआत हुई थी—
  - अ) 700 ई.पू.
  - ब) 800 ई.पू.
  - स) 776 ई.पू.
  - द) 600 ई.पू.
2. प्राचीन ओलंपिक खेल किस देवता के सम्मान में आयोजित होते थे?
  - अ) अपोलो
  - ब) ज्ञीउस
  - स) एथेना
  - द) हर्मेस
3. ओलंपियाड शब्द का अर्थ है—
  - अ) खेल मैदान
  - ब) प्रतियोगिता
  - स) चार वर्ष की अवधि
  - द) धार्मिक उत्सव
4. प्राचीन ओलंपिक खेल कितने दिनों तक चलते थे?
  - अ) तीन दिन
  - ब) चार दिन
  - स) पाँच दिन
  - द) सात दिन
5. प्राचीन ओलंपिक खेलों में विजेताओं को क्या पुरस्कार दिया जाता था?
  - अ) स्वर्ण पदक
  - ब) रजत पदक
  - स) जैतून की पत्तियों का मुकुट
  - द) धन पुरस्कार
6. प्राचीन ओलंपिक खेलों में महिलाओं को—
  - अ) केवल दर्शक बनने की अनुमति थी
  - ब) केवल कुछ खेलों में भाग लेने की अनुमति थी
  - स) न भाग लेने और न देखने की अनुमति थी
  - द) केवल धार्मिक समारोह में भाग लेने की अनुमति थी

7. ओलंपिक ट्रूस (Olympic Truce) का अर्थ है—
  - अ) खेल स्थगन
  - ब) युद्ध विराम
  - स) प्रतियोगिता रोक
  - द) धार्मिक अनुष्ठान
8. प्राचीन ओलंपिक खेलों पर प्रतिबंध किसने लगाया?
  - अ) जूलियस सीजर
  - ब) ऑगस्टस
  - स) थियोडोसियस प्रथम
  - द) नीरो
9. आधुनिक ओलंपिक खेलों के जनक कौन हैं?
  - अ) फ्रेडरिक यान
  - ब) गुट्समुथ्स
  - स) पियरे दे कूबर्तिन
  - द) जॉन लॉक
10. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की स्थापना हुई—
  - अ) 1888
  - ब) 1892
  - स) 1894
  - द) 1896
11. पहले आधुनिक ओलंपिक खेल आयोजित हुए—
  - अ) पेरिस
  - ब) लंदन
  - स) एथेस
  - द) रोम
12. ओलंपिक खेलों का आयोजन सामान्यतः होता है—
  - अ) दो वर्ष में
  - ब) तीन वर्ष में
  - स) चार वर्ष में
  - द) पाँच वर्ष में
13. ओलंपिक भावना का मूल संदेश है—
  - अ) जीत ही सब कुछ है
  - ब) भागीदारी जीत से अधिक महत्वपूर्ण है
  - स) केवल सर्वश्रेष्ठ को स्थान
  - द) रिकॉर्ड तोड़ना ही लक्ष्य है
14. ओलंपिक मशाल परंपरा की शुरुआत हुई—
  - अ) 1928 एम्स्टर्डम
  - ब) 1932 लॉस एंजेलिस
  - स) 1936 बर्लिन
  - द) 1948 लंदन
15. ओलंपिक ध्वज में कितने छल्ले होते हैं?
  - अ) चार



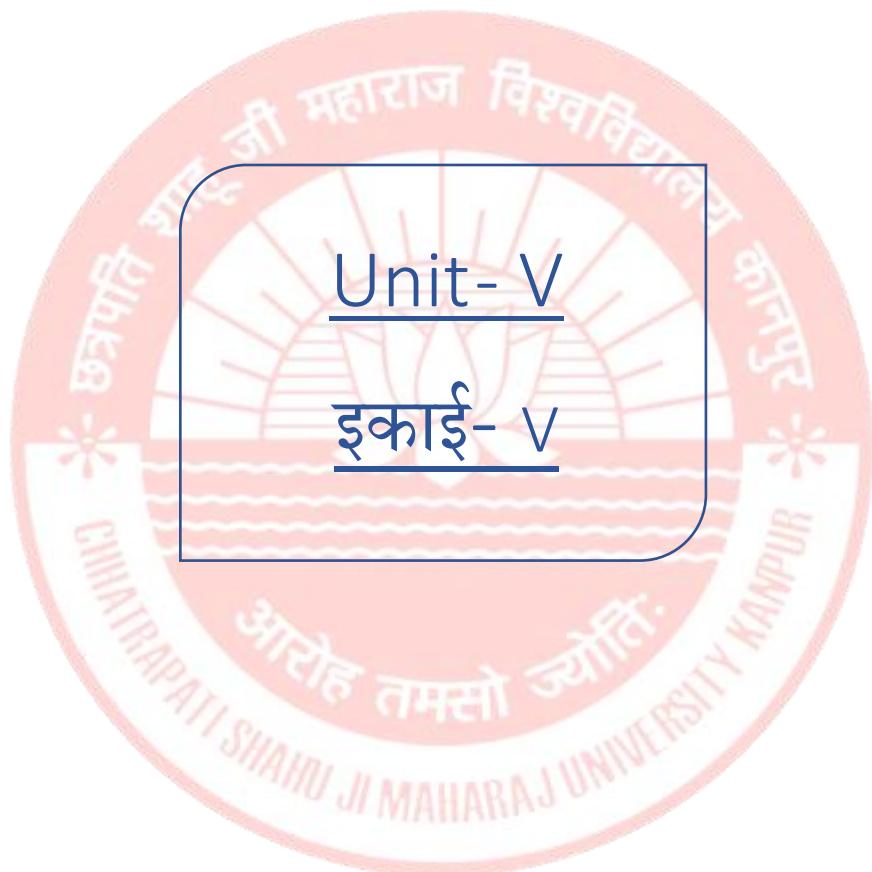
- ब) पाँच  
स) छह  
द) सात
16. ओलंपिक के पाँच छल्ले किसका प्रतिनिधित्व करते हैं?  
 अ) पाँच खेल  
ब) पाँच महासागर  
स) पाँच महाद्वीप  
द) पाँच मूल्य
17. ओलंपिक सूत्र “Citius, Altius, Fortius” का अर्थ है—  
 अ) तेज, ऊँचा, मजबूत  
ब) सुंदर, शक्तिशाली, साहसी  
स) श्रेष्ठ, शांत, सक्षम  
द) दृढ़, धैर्यवान, अनुशासित
18. एशियाई खेलों की शुरुआत हुई थी—  
 अ) 1948 टोक्यो  
ब) 1950 बैंकॉक  
स) 1951 नई दिल्ली  
द) 1954 मनीला
19. एशियाई खेलों का सर्वोच्च शासी निकाय है—  
 अ) IOC  
ब) AGF  
स) OCA  
द) IOA
20. एशियाई खेल कितने वर्षों में आयोजित होते हैं?  
 अ) दो वर्ष  
ब) तीन वर्ष  
स) चार वर्ष  
द) पाँच वर्ष
21. राष्ट्रमंडल खेलों की शुरुआत किस नाम से हुई थी?  
 अ) Empire Sports  
ब) Commonwealth Games  
स) British Empire Games  
द) British Commonwealth Games
22. राष्ट्रमंडल खेलों का संचालन कौन करता है?  
 अ) IOC  
ब) CGF  
स) OCA  
द) IOA
23. Queen's Baton Relay संबंधित है—  
 अ) ओलंपिक खेल  
ब) एशियाई खेल



- स) राष्ट्रमंडल खेल  
द) विश्व कप
24. भारत में राष्ट्रमंडल खेल आयोजित हुए—  
अ) 2006  
ब) 2008  
स) 2010  
द) 2014
25. ओलंपिक ध्वज की पृष्ठभूमि का रंग है—  
अ) नीला  
ब) सफेद  
स) लाल  
द) हरा

### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 1. स) | 9. स)  | 17. अ) |
| 2. ब) | 10. स) | 18. स) |
| 3. स) | 11. स) | 19. स) |
| 4. स) | 12. स) | 20. स) |
| 5. स) | 13. ब) | 21. स) |
| 6. स) | 14. स) | 22. ब) |
| 7. ब) | 15. ब) | 23. स) |
| 8. स) | 16. स) | 24. स) |
|       |        | 25. ब) |



**UNIT-V****Health Education:**

- Meaning, Definition and Dimensions of Health.
- Meaning, Definition objectives, Principles and importance of Health Education.
- Role of Different Agencies in Promoting Health (WHO, UNICEF).
- Meaning of Balance Diet and Nutrition and its elements.
- Health and drugs

**स्वास्थ्य****(Health)****स्वास्थ्य का अर्थ (Meaning of Health)**

स्वास्थ्य का सामान्य अर्थ केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और समाज के साथ पूर्ण संतुलन और सामंजस्य की अवस्था है। एक स्वस्थ व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से सक्षम होता है, बल्कि मानसिक रूप से संतुलित, सामाजिक रूप से समायोजित और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी रखता है। स्वास्थ्य व्यक्ति को दैनिक जीवन के कार्य कुशलतापूर्वक करने, तनाव का सामना करने और समाज में उपयोगी भूमिका निभाने में सहायता करता है।

**स्वास्थ्य की परिभाषा (Definition of Health)****(1) विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार**

“स्वास्थ्य केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की अवस्था है।”

**(2) पार्क (Park) के अनुसार**

“स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति सामाजिक रूप से उपयोगी और आर्थिक रूप से उत्पादक जीवन जीने में सक्षम हो।”

इन परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि स्वास्थ्य एक गतिशील और बहुआयामी अवधारणा है।

**स्वास्थ्य के आयाम (Dimensions of Health)**

स्वास्थ्य को केवल शारीरिक स्थिति तक सीमित नहीं किया जा सकता। इसके विभिन्न आयाम होते हैं, जो एक-दूसरे से जुड़े होते हैं।

**1. शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health)**

शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ शरीर के सभी अंगों और प्रणालियों का सही ढंग से कार्य करना है।

इसमें-

- मांसपेशियों की शक्ति
- सहनशक्ति
- लचीलापन
- उचित पोषण
- रोगों से मुक्त अवस्था शामिल होती है।

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त विश्राम शारीरिक स्वास्थ्य के प्रमुख आधार हैं।

## 2. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य का संबंध व्यक्ति की सोचने, समझने, निर्णय लेने और भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता से है।

एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति-

- तनाव को संभाल सकता है
- आत्मविश्वास रखता है
- सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाता है

खेल और शारीरिक गतिविधियाँ मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होती हैं।

## 3. सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health)

सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है समाज के अन्य लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण और संतुलित संबंध बनाए रखना।

यह आयाम व्यक्ति की-

- सहयोग की भावना
- टीमवर्क
- सामाजिक जिम्मेदारी को दर्शाता है।

टीम खेल और समूह गतिविधियाँ सामाजिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाती हैं।

## 4. भावनात्मक स्वास्थ्य (Emotional Health)

भावनात्मक स्वास्थ्य व्यक्ति की अपनी भावनाओं को पहचानने, व्यक्त करने और नियंत्रित करने की क्षमता को दर्शाता है।

एक भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति-

- क्रोध और निराशा पर नियंत्रण रखता है
- आत्म-संतुलन बनाए रखता है
- कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य रखता है।

## 5. आध्यात्मिक स्वास्थ्य (Spiritual Health)

आध्यात्मिक स्वास्थ्य जीवन के उद्देश्य, मूल्य और आस्था से जुड़ा होता है।

यह व्यक्ति को-

- आत्म-संतोष
- नैतिक मूल्यों
- आंतरिक शांति की अनुभूति कराता है।

ध्यान, योग और आत्म-चिंतन आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

## 6. बौद्धिक स्वास्थ्य (Intellectual Health)

- बौद्धिक स्वास्थ्य का संबंध सीखने, सोचने और समस्याओं का समाधान करने की क्षमता से है।

- यह आयाम व्यक्ति को नए विचारों को अपनाने और ज्ञान का सही उपयोग करने में मदद करता है।

## स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education)

### **स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ (Meaning of Health Education)**

स्वास्थ्य शिक्षा वह शैक्षिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति और समुदाय को अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने, सुधारने और बनाए रखने के लिए आवश्यक ज्ञान, दृष्टिकोण और व्यवहार सिखाए जाते हैं। इसका उद्देश्य केवल रोगों की जानकारी देना नहीं है, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति को यह समझने में सहायता करती है कि सही आहार, नियमित व्यायाम, स्वच्छता, मानसिक संतुलन और स्वास्थ्य सेवाओं का उचित उपयोग किस प्रकार अच्छे स्वास्थ्य में योगदान देता है।

### **स्वास्थ्य शिक्षा की परिभाषा (Definition of Health Education)**

**विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार,**

स्वास्थ्य शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्तियों और समूहों को स्वास्थ्य संबंधी विषयों पर जागरूक किया जाता है ताकि वे स्वस्थ जीवनशैली अपना सकें।

**लॉरेंस ग्रीन के अनुसार,**

स्वास्थ्य शिक्षा वह शैक्षिक अनुभव है जो स्वास्थ्य में सुधार के लिए व्यवहार परिवर्तन को प्रेरित करता है।

### **स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य (Objectives of Health Education)**

स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं-

#### **1. स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ाना**

स्वास्थ्य शिक्षा का पहला उद्देश्य लोगों में स्वास्थ्य से संबंधित ज्ञान बढ़ाना है। इसके अंतर्गत स्वच्छता, पोषण, व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य और रोगों की जानकारी दी जाती है ताकि व्यक्ति स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति सजग बन सके।

#### **2. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना**

स्वास्थ्य शिक्षा लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करती है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और स्वच्छ आदतें अपनाकर व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत कर सकता है।

#### **3. स्वास्थ्य सेवाओं का सही उपयोग**

स्वास्थ्य शिक्षा लोगों को उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं, टीकाकरण, चिकित्सा सुविधाओं और प्राथमिक उपचार के प्रति जागरूक बनाती है, जिससे वे समय पर और सही उपचार प्राप्त कर सकें।

### **स्वास्थ्य शिक्षा के सिद्धांत (Principles of Health Education)**

स्वास्थ्य शिक्षा कुछ मूलभूत सिद्धांतों पर आधारित होती है-

#### **(1) व्यक्ति-केंद्रित शिक्षा**

स्वास्थ्य शिक्षा व्यक्ति की आवश्यकताओं, आयु, स्तर और परिस्थितियों के अनुसार दी जानी चाहिए। जब शिक्षा व्यक्ति-केंद्रित होती है, तब उसका प्रभाव अधिक होता है।

## (2) समग्र विकास का सिद्धांत

स्वास्थ्य शिक्षा को केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रखना चाहिए, बल्कि इसमें मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी शामिल किया जाना चाहिए।

## (3) निरंतरता का सिद्धांत

स्वास्थ्य शिक्षा एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। यह केवल विद्यालय तक सीमित नहीं होती, बल्कि जीवन भर चलती रहती है ताकि व्यक्ति समय के अनुसार अपने स्वास्थ्य व्यवहार को सुधारता रहे।

## स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व (Importance of Health Education)

स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों पर अत्यंत व्यापक है।

### (1) बीमारियों की रोकथाम

स्वास्थ्य शिक्षा लोगों को रोगों से बचाव के उपाय सिखाती है, जिससे संक्रामक और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की संभावना कम होती है।

### (2) स्वास्थ्य स्तर में सुधार

स्वस्थ व्यक्ति अधिक सक्रिय, ऊर्जावान और उत्पादक होता है। स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा विकसित स्वस्थ आदतें व्यक्तिगत और सामाजिक उत्पादकता को बढ़ाती हैं।

### (3) जीवन गुणवत्ता में सुधार

स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से अपनाई गई स्वस्थ आदतें व्यक्ति के जीवन को अधिक सुखद, संतुलित और संतोषजनक बनाती हैं, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

## स्वास्थ्य शिक्षा का अंतिम लक्ष्य

स्वास्थ्य शिक्षा का अंतिम उद्देश्य एक स्वस्थ, जागरूक और जिम्मेदार समाज का निर्माण करना है, जहाँ प्रत्येक व्यक्ति-

- अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग हो
- रोगों से बचाव के उपाय अपनाएं
- समाज के विकास में सकारात्मक योगदान दे

## स्वास्थ्य संवर्धन में विभिन्न एजेंसियों की भूमिका

### (Role of Different Agencies in Promoting Health)

स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत प्रयासों से ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के सहयोग से भी विकसित होता है। इन एजेंसियों का उद्देश्य लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराना, रोगों की रोकथाम करना और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाना है।

स्वास्थ्य संवर्धन में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और यूनिसेफ (UNICEF) की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

## विश्व स्वास्थ्य संगठन

### (World Health Organization – WHO)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की स्थापना 7 अप्रैल 1948 को की गई थी। यह संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) की एक विशिष्ट और प्रमुख एजेंसी है, जिसका मुख्यालय जिनेवा (स्विट्जरलैंड) में स्थित है। WHO की स्थापना का मुख्य उद्देश्य संसार के सभी लोगों को सर्वोत्तम संभव स्वास्थ्य स्तर तक पहुँचाना है। इसी कारण हर वर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है।

WHO स्वास्थ्य को केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं मानता, बल्कि इसे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की अवस्था के रूप में परिभाषित करता है। यह संगठन विश्व के लगभग सभी देशों के साथ मिलकर वैश्विक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान हेतु कार्य करता है।

#### **WHO के प्रमुख उद्देश्य**

WHO का प्रमुख उद्देश्य है—

- वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार करना
- रोगों की रोकथाम और नियन्त्रण करना
- स्वास्थ्य संबंधी असमानताओं को कम करना
- सभी लोगों को सुरक्षित, सुलभ और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराना

#### **WHO की प्रमुख भूमिकाएँ**

##### **1. वैश्विक स्वास्थ्य नीतियों का निर्माण**

WHO अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य से संबंधित नीतियाँ, मानक और दिशानिर्देश तैयार करता है। इनका उपयोग विभिन्न देश अपनी राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीतियाँ बनाने में करते हैं। इससे विश्वभर में स्वास्थ्य सेवाओं में एकरूपता और गुणवत्ता बनी रहती है।

##### **2. रोगों की रोकथाम और नियन्त्रण**

- WHO संक्रामक और असंक्रामक दोनों प्रकार के रोगों के नियन्त्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- यह टीबी, मलेरिया, पोलियो, एचआईवी/एड्स, डेंगू, कोविड-19 जैसी बीमारियों की रोकथाम के लिए देशों को तकनीकी सहायता, प्रशिक्षण और रणनीतियाँ प्रदान करता है।

##### **3. टीकाकरण कार्यक्रमों को बढ़ावा**

- WHO वैश्विक टीकाकरण अभियानों का नेतृत्व करता है।
- पोलियो उन्मूलन, खसरा नियन्त्रण, और कोविड-19 टीकाकरण जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से इसने करोड़ों लोगों के जीवन को सुरक्षित बनाया है। बच्चों और गर्भवती महिलाओं के टीकाकरण पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

##### **4. स्वास्थ्य अनुसंधान और आँकड़े**

WHO विश्वभर से स्वास्थ्य संबंधी आँकड़े एकत्र करता है और उनका विश्लेषण करता है।

इन आँकड़ों के आधार पर यह—

- रोगों की स्थिति का आकलन करता है
- नई स्वास्थ्य चुनौतियों की पहचान करता है
- वैज्ञानिक शोध के माध्यम से समाधान सुझाता है

## 5. आपातकालीन स्वास्थ्य सहायता

प्राकृतिक आपदाओं, महामारी, युद्ध और मानवीय संकटों के समय WHO त्वरित स्वास्थ्य सहायता प्रदान करता है।

इसमें—

- डॉक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों की तैनाती
- दवाइयों और मेडिकल उपकरणों की आपूर्ति
- आपातकालीन स्वास्थ्य शिविरों की स्थापना शामिल होती है।

## 6. स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता

- WHO लोगों में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के लिए विभिन्न अभियान चलाता है।
- यह स्वच्छता, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, नशा मुक्ति और जीवनशैली रोगों के प्रति लोगों को शिक्षित करता है।

## WHO की उपलब्धियाँ

- चेचक (Smallpox) का पूर्ण उन्मूलन
- पोलियो के उन्मूलन की दिशा में बड़ी सफलता
- मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी
- महामारी नियंत्रण में वैश्विक नेतृत्व

**यूनिसेफ**

**(UNICEF – United Nations Children's Fund)**

यूनिसेफ की स्थापना 11 दिसंबर 1946 को की गई थी। यह संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) की एक प्रमुख एजेंसी है, जिसका मुख्यालय न्यूयॉर्क (संयुक्त राज्य अमेरिका) में स्थित है। प्रारंभ में इसका उद्देश्य द्वितीय विश्व युद्ध से प्रभावित बच्चों की सहायता करना था, लेकिन बाद में इसका कार्यक्षेत्र पूरे विश्व के बच्चों और माताओं के कल्याण तक विस्तारित हो गया।

यूनिसेफ का मुख्य उद्देश्य है—

- बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण और समग्र विकास को सुनिश्चित करना
- माताओं और नवजात शिशुओं की देखभाल करना
- बच्चों के अधिकारों की रक्षा करना

यूनिसेफ यह मानता है कि बच्चे किसी भी देश का भविष्य होते हैं, इसलिए उनका स्वस्थ और सुरक्षित विकास अत्यंत आवश्यक है।

## UNICEF की प्रमुख भूमिकाएँ

### 1. बाल स्वास्थ्य और पोषण

यूनिसेफ बच्चों में कुपोषण की समस्या को दूर करने के लिए व्यापक पोषण कार्यक्रम चलाता है।

इसके अंतर्गत—

- ✓ शिशुओं और छोटे बच्चों को पोषक आहार उपलब्ध कराना
- ✓ माताओं को स्तनपान और संतुलित आहार के महत्व के बारे में जागरूक करना

✓ विटामिन और आयरन जैसे पोषक तत्वों की आपूर्ति करना  
 इन प्रयासों से बच्चों की शारीरिक वृद्धि और मानसिक विकास में सुधार होता है।

## 2. टीकाकरण और रोग नियंत्रण

यूनिसेफ बच्चों को घातक बीमारियों से बचाने के लिए टीकाकरण अभियानों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह पोलियो, खसरा, डिप्थीरिया, टेटनस और काली खाँसी जैसी बीमारियों की रोकथाम के लिए देशों को—

- टीके उपलब्ध कराता है
- टीकाकरण कार्यक्रमों में सहयोग करता है
- स्वास्थ्य कर्मियों को प्रशिक्षण देता है

इन प्रयासों से बाल मृत्यु दर में भारी कमी आई है।

## 3. स्वच्छ पेयजल और स्वच्छता

यूनिसेफ बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए स्वच्छ पेयजल और स्वच्छता को अत्यंत आवश्यक मानता है।

इसके अंतर्गत—

- स्वच्छ जल की उपलब्धता
- शौचालय निर्माण
- हाथ धोने और स्वच्छता की आदतों को बढ़ावा देना

इससे डायरिया, हैंजा और अन्य जलजनित रोगों की रोकथाम संभव हो पाती है।

## 4. मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य

यूनिसेफ गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देता है।

इसके लिए—

- सुरक्षित प्रसव को बढ़ावा देना
- गर्भावस्था के दौरान पोषण और स्वास्थ्य सेवाएँ
- नवजात शिशुओं की देखभाल और टीकाकरण

ये प्रयास मातृ और शिशु मृत्यु दर को कम करने में सहायक होते हैं।

## 5. स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता

- यूनिसेफ समुदायों को स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण और बाल अधिकारों के विषय में शिक्षित करता है।
- यह लोगों को स्वस्थ आदतें अपनाने, बच्चों की सुरक्षा करने और बेहतर जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

## UNICEF का महत्व

यूनिसेफ के प्रयासों से—

- बच्चों की मृत्यु दर में उल्लेखनीय कमी आई है

- बाल कुपोषण में सुधार हुआ है
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं में विस्तार हुआ है
- बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित भविष्य मिला है

इस प्रकार यूनिसेफ वैश्विक स्तर पर बच्चों के जीवन को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

## WHO और UNICEF का संयुक्त योगदान

WHO और UNICEF मिलकर—

- वैश्विक टीकाकरण कार्यक्रम
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य योजनाएँ
- पोषण और स्वच्छता अभियान को सफल बनाते हैं।

WHO तकनीकी दिशा-निर्देश प्रदान करता है, जबकि UNICEF उन्हें जमीनी स्तर तक लागू करने में सहायता करता है। इन दोनों एजेंसियों का सहयोग विश्व स्वास्थ्य और बाल कल्याण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

## संतुलित आहार और पोषण

(Meaning of Balanced Diet and Nutrition and Its Elements)

### संतुलित आहार का अर्थ (Meaning of Balanced Diet)

संतुलित आहार वह आहार है जिसमें शरीर की आवश्यकता के अनुसार सभी आवश्यक पोषक तत्व उचित मात्रा और सही अनुपात में शामिल हों, जिससे शरीर का समुचित विकास, कार्यक्षमता और रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे।

संतुलित आहार व्यक्ति को-

- ऊर्जा प्रदान करता है
- शरीर की वृद्धि और मरम्मत में सहायक होता है
- रोगों से बचाव करता है
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखता है

एक संतुलित आहार आयु, लिंग, कार्य, जलवायु और स्वास्थ्य अवस्था के अनुसार भिन्न हो सकता है।

### पोषण का अर्थ (Meaning of Nutrition)

पोषण वह जैविक प्रक्रिया है जिसके द्वारा भोजन को ग्रहण किया जाता है, पचाया जाता है, अवशोषित किया जाता है और शरीर की ऊर्जा, वृद्धि तथा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए उपयोग किया जाता है।

सरल शब्दों में,

भोजन क्या खाया जाए → शरीर उसे कैसे उपयोग करता है = पोषण

## संतुलित आहार के तत्व

### (Elements of Balanced Diet / Nutrients)

संतुलित आहार के मुख्य तत्व निम्नलिखित हैं:

#### **1. कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)**

कार्बोहाइड्रेट शरीर का मुख्य ऊर्जा स्रोत होते हैं। ये दैनिक कार्यों और खेल गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

##### **मुख्य स्रोत:**

चावल, गेहूँ, आलू, शक्कर, फल

##### **कार्य:**

- ✓ ऊर्जा प्रदान करना
- ✓ शरीर की कार्यक्षमता बनाए रखना

#### **2. प्रोटीन (Proteins)**

प्रोटीन शरीर की वृद्धि और ऊतकों की मरम्मत के लिए आवश्यक होते हैं। इन्हें शरीर का निर्माण तत्व कहा जाता है।

##### **मुख्य स्रोत:**

दालें, दूध, अंडा, मांस, मछली, सोयाबीन

##### **कार्य:**

- ✓ मांसपेशियों का विकास
- ✓ ऊतकों की मरम्मत
- ✓ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना

#### **3. वसा (Fats)**

वसा शरीर को अधिक ऊर्जा प्रदान करती है और शरीर को ठंड से बचाती है।

##### **मुख्य स्रोत:**

घी, मक्खन, तेल, मेवे

##### **कार्य:**

- ✓ ऊर्जा का भंडारण
- ✓ अंगों की सुरक्षा
- ✓ वसा में घुलनशील विटामिन का अवशोषण

#### **4. विटामिन (Vitamins)**

विटामिन शरीर की जैविक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं और रोगों से बचाव करते हैं।

##### **मुख्य स्रोत:**

फल, सब्जियाँ, दूध, अंडा

#### कार्य:

- ✓ प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ाना
- ✓ आंखों, त्वचा और हड्डियों की रक्षा

### 5. खनिज लवण (Minerals)

खनिज शरीर की संरचना और कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं।

#### मुख्य खनिज:

कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, आयोडीन

#### कार्य:

- ✓ हड्डियों और दाँतों का निर्माण
- ✓ रक्त निर्माण
- ✓ तंत्रिका कार्यों में सहायता



### 6. जल (Water)

जल जीवन के लिए अनिवार्य तत्व है।

यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालता है।

#### कार्य:

- ✓ पाचन में सहायता
- ✓ शरीर का तापमान नियंत्रित करना
- ✓ विषैले पदार्थों का निष्कासन

### 7. रेशा (Roughage / Fiber)

रेशा पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए रखता है।

#### मुख्य स्रोत:

हरी सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज

#### कार्य:

- ✓ कब्ज से बचाव
- ✓ पाचन क्रिया को सुधारना

### संतुलित आहार का महत्व

संतुलित आहार-

- ✓ अच्छे स्वास्थ्य की नींव है
- ✓ शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक है

- ✓ खेल प्रदर्शन और कार्यक्षमता बढ़ाता है
- ✓ रोगों से बचाव करता है

संतुलित आहार और पोषण अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं। जब भोजन में सभी पोषक तत्व सही मात्रा में शामिल होते हैं, तब शरीर स्वस्थ, सक्रिय और ऊर्जावान बना रहता है। विशेष रूप से विद्यार्थियों और खिलाड़ियों के लिए संतुलित आहार का महत्व अत्यधिक है।

## स्वास्थ्य और नशीले पदार्थ

### (Health and Drugs)

#### स्वास्थ्य और ड्रग्स का अर्थ (Meaning of Health and Drugs)

**स्वास्थ्य (Health)** का अर्थ केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्ण कल्याण की अवस्था है। जब व्यक्ति स्वस्थ होता है, तब वह अपने दैनिक कार्य, पढ़ाई, खेल और सामाजिक जीवन को बेहतर ढंग से निभा पाता है।

**ड्रग्स (Drugs)** वे रासायनिक पदार्थ होते हैं जो शरीर की कार्यप्रणाली, विशेषकर मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र, को प्रभावित करते हैं। कुछ ड्रग्स औषधि के रूप में लाभकारी होते हैं, लेकिन नशीले ड्रग्स का दुरुपयोग स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होता है।

#### ड्रग्स के प्रकार (Types of Drugs)

##### 1. औषधीय ड्रग्स (Medicinal Drugs)

ये डॉक्टर की सलाह से रोगों के उपचार के लिए उपयोग किए जाते हैं।

उदाहरण: पेनकिलर, एंटीबायोटिक, सिरप आदि।

##### 2. नशीले ड्रग्स (Addictive Drugs)

ये आदत बना लेते हैं और शरीर व मन दोनों को नुकसान पहुँचाते हैं।

उदाहरण: शाराब, तंबाकू, सिगरेट, गांजा, अफीम, हेरोइन, कोकीन।

##### 3. उत्तेजक ड्रग्स (Stimulants)

ये तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करते हैं और अस्थायी ऊर्जा देते हैं।

उदाहरण: कैफीन, निकोटीन, एम्फेटामीन।

##### 4. अवसादक ड्रग्स (Depressants)

ये मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा कर देते हैं।

उदाहरण: शाराब, नींद की गोलियाँ।

#### स्वास्थ्य पर ड्रग्स का प्रभाव

### (Effects of Drugs on Health)

#### (क) शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

ड्रग्स के सेवन से-

- हृदय, फेफड़े और यकृत (लिवर) को नुकसान
- पाचन तंत्र की समस्याएँ
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी
- कमजोरी और थकान

#### (ख) मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- स्मरण शक्ति में कमी
- चिड़चिड़ापन और अवसाद
- चिंता और तनाव
- आत्मनियंत्रण की कमी

#### (ग) सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- परिवारिक और सामाजिक संबंधों में तनाव
- अपराध और हिंसा की प्रवृत्ति
- पढ़ाई और खेल प्रदर्शन में गिरावट

### खेलों में प्रतिबंधित ड्रग्स

#### (Prohibited Drugs in Sports)

खेलों में प्रतिबंधित ड्रग्स वे रासायनिक या जैविक पदार्थ होते हैं, जिनका उपयोग खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को कृत्रिम रूप से बढ़ाने के लिए करते हैं। ये पदार्थ खेल भावना के विरुद्ध होते हैं और खिलाड़ी के स्वास्थ्य, निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा तथा नैतिक मूल्यों को नुकसान पहुँचाते हैं। इनका उपयोग डोपिंग (Doping) कहलाता है।

#### प्रतिबंध लगाने का कारण (Why Drugs are Prohibited)

खेलों में ड्रग्स पर प्रतिबंध इसलिए लगाया गया है क्योंकि-

- ✓ यह अनुचित लाभ प्रदान करते हैं
- ✓ खिलाड़ी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होते हैं
- ✓ खेलों की निष्पक्षता और ईमानदारी को नष्ट करते हैं
- ✓ युवा खिलाड़ियों पर गलत प्रभाव डालते हैं

#### प्रतिबंधित ड्रग्स के प्रमुख वर्ग (Main Categories of Prohibited Drugs)

##### 1. उत्तेजक पदार्थ (Stimulants)

ये तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करते हैं और थकान को अस्थायी रूप से दबा देते हैं।

**उदाहरण:**

- एम्फेटामीन

- कोकीन
- एफेड्रिन
- कैफीन (अधिक मात्रा में)

**दुष्प्रभाव:**

- हृदयगति बढ़ना, घबराहट, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप।

## 2. अवसादक पदार्थ (Narcotics / Depressants)

ये दर्द को कम करते हैं और मानसिक उत्तेजना को दबाते हैं।

**उदाहरण:**

- मॉर्फिन
- हेरोइन
- कोडीन

**दुष्प्रभाव:**

- लत लगाना, श्वसन समस्या, मानसिक सुस्ती।

## 3. एनाबॉलिक स्टेरॉइड्स (Anabolic-Androgenic Steroids)

ये मांसपेशियों की ताकत और आकार बढ़ाने के लिए प्रयोग किए जाते हैं।

**उदाहरण:**

- टेस्टोस्टेरोन
- नैड्रोलोन
- स्टैनोजोलोल

**दुष्प्रभाव:**

- हार्मोन असंतुलन
- हृदय रोग
- पुरुषों में बांझपन
- महिलाओं में पुरुष लक्षण



## 4. हार्मोन और ग्रोथ फैक्टर (Peptide Hormones & Growth Factors)

ये शरीर की प्राकृतिक हार्मोन प्रणाली को प्रभावित करते हैं।

**उदाहरण:**

- EPO (Erythropoietin)
- मानव वृद्धि हार्मोन (HGH)
- इंसुलिन (गलत उपयोग)

**दुष्प्रभाव:**

- रक्त गाढ़ा होना, दिल का दौरा, अंगों का असामान्य विकास।

## 5. डाययूरेटिक्स (Diuretics and Masking Agents)

ये शरीर से पानी की मात्रा कम करते हैं और अन्य ड्रग्स को छुपाने में मदद करते हैं।

उदाहरण:

- फ्लूरोसेमाइड
- हाइड्रोक्लोरोथायाजाइड

दुष्प्रभाव:

- डिहाइड्रेशन, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन, कमजोरी।

## 6. कैनाबिनॉइड्स (Cannabinoids)

उदाहरण:

- गांजा
- हशीश
- मारिजुआना

दुष्प्रभाव:

- एकाग्रता में कमी, प्रतिक्रिया समय धीमा, मानसिक भ्रम।

## 7. बीटा-ब्लॉकर्स (Beta Blockers)

ये हृदय गति को कम करते हैं, विशेषकर निशानेबाजी जैसे खेलों में।

उदाहरण:

- प्रोप्रानोलोल
- एटेनोलोल

दुष्प्रभाव:

- कमजोरी, चक्कर, निम्न रक्तचाप।

## प्रतिबंधित विधियाँ (Prohibited Methods)

ड्रग्स के साथ-साथ कुछ विधियाँ भी प्रतिबंधित हैं-

- ब्लड डोपिंग
- जीन डोपिंग
- रासायनिक या शारीरिक हेरफेर

## डोपिंग के परिणाम (Consequences of Doping)

- ✓ प्रतियोगिता से निष्कासन
- ✓ पदक और रिकॉर्ड रद्द
- ✓ खेल से प्रतिबंध

- ✓ सामाजिक बदनामी
- ✓ स्वास्थ्य को स्थायी नुकसान

### खेलों में ड्रग्स नियंत्रण (Anti-Doping Control)

खेलों में ड्रग्स नियंत्रण का कार्य-

- राष्ट्रीय एंटी डोपिंग एजेंसी (NADA) और
- विश्व एंटी डोपिंग एजेंसी (WADA) द्वारा किया जाता है।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

1. स्वास्थ्य का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों (Dimensions of Health) का विस्तार से वर्णन कीजिए।
2. स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए। स्वास्थ्य शिक्षा के उद्देश्य, सिद्धांत एवं महत्व की विवेचना कीजिए।
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की स्थापना, उद्देश्य, कार्य एवं वैश्विक स्वास्थ्य में इसके योगदान का वर्णन कीजिए।
4. संतुलित आहार एवं पोषण से आप क्या समझते हैं? संतुलित आहार के तत्वों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
5. स्वास्थ्य पर नशीले पदार्थों के प्रभाव का वर्णन कीजिए तथा खेलों में डोपिंग के कारण और परिणाम स्पष्ट कीजिए।

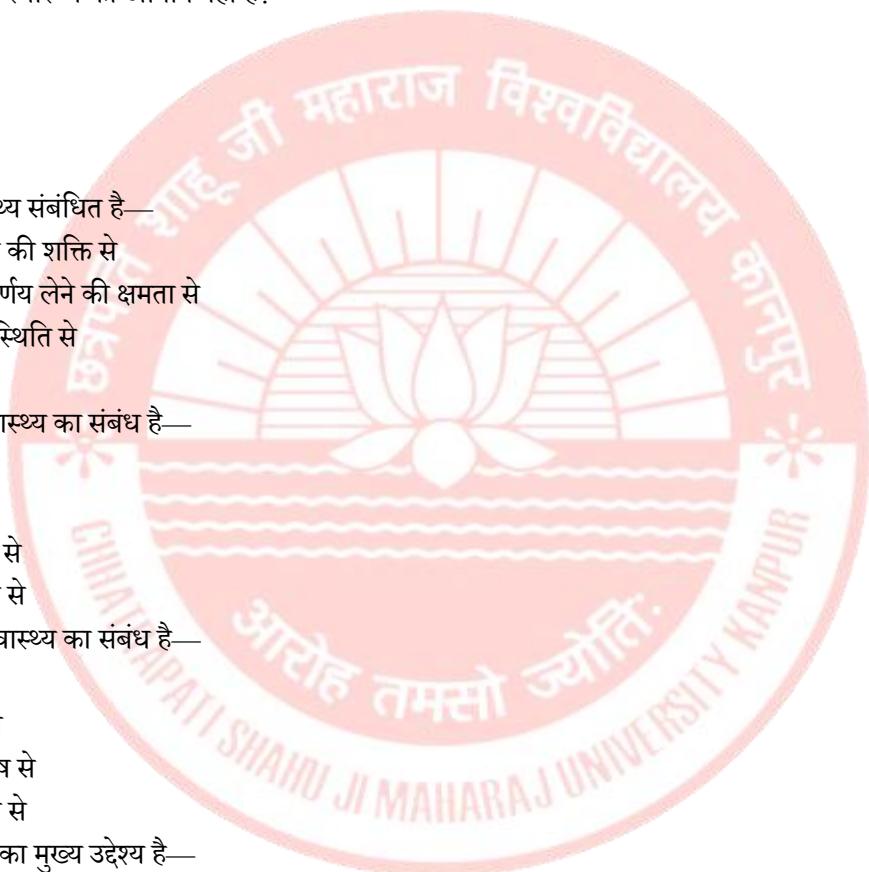
### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

1. WHO के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।
2. मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?
3. सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ बताइए।
4. स्वास्थ्य शिक्षा का कोई एक उद्देश्य लिखिए।
5. स्वास्थ्य शिक्षा का व्यक्ति-केंद्रित सिद्धांत क्या है?
6. विश्व स्वास्थ्य दिवस कब मनाया जाता है?
7. UNICEF का मुख्य उद्देश्य लिखिए।
8. संतुलित आहार का अर्थ लिखिए।
9. प्रोटीन का एक कार्य लिखिए।
10. डोपिंग से आप क्या समझते हैं?
11. एनाबॉलिक स्टेरोइड्स क्या हैं?
12. WADA का पूरा नाम लिखिए।

### बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ)

1. स्वास्थ्य का अर्थ केवल किसकी अनुपस्थिति नहीं है?
  - अ) रोग
  - ब) व्यायाम
  - स) थकान
  - द) पोषण

2. WHO के अनुसार स्वास्थ्य है—
  - अ) केवल शारीरिक क्षमता
  - ब) रोगमुक्त अवस्था
  - स) शारीरिक, मानसिक व सामाजिक पूर्ण कल्याण
  - द) आर्थिक सुरक्षा
3. पार्क (Park) के अनुसार स्वास्थ्य व्यक्ति को सक्षम बनाता है—
  - अ) धार्मिक जीवन के लिए
  - ब) सामाजिक रूप से उपयोगी जीवन के लिए
  - स) केवल मानसिक जीवन के लिए
  - द) केवल शारीरिक जीवन के लिए
4. निम्न में से कौन स्वास्थ्य का आयाम नहीं है?
  - अ) शारीरिक
  - ब) मानसिक
  - स) आर्थिक
  - द) सामाजिक
5. मानसिक स्वास्थ्य संबंधित है—
  - अ) मांसपेशियों की शक्ति से
  - ब) सोचने व निर्णय लेने की क्षमता से
  - स) सामाजिक स्थिति से
  - द) आय से
6. भावनात्मक स्वास्थ्य का संबंध है—
  - अ) धन से
  - ब) शक्ति से
  - स) प्रतियोगिता से
  - द) आत्म-संयम से
7. आध्यात्मिक स्वास्थ्य का संबंध है—
  - अ) प्रतिष्ठा से
  - ब) प्रतिस्पर्धा से
  - स) आत्म-संतोष से
  - द) भौतिक सुख से
8. स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है—
  - अ) अस्पताल निर्माण
  - ब) व्यवहार परिवर्तन
  - स) दवाओं का वितरण
  - द) केवल उपचार
9. WHO के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य है—
  - अ) सूचना देना
  - ब) स्वस्थ जीवनशैली अपनाना
  - स) खेलों को बढ़ावा देना
  - द) दवाओं का प्रचार
10. स्वास्थ्य शिक्षा का निरंतर चलने वाला सिद्धांत है—
  - अ) व्यक्ति-केंद्रित



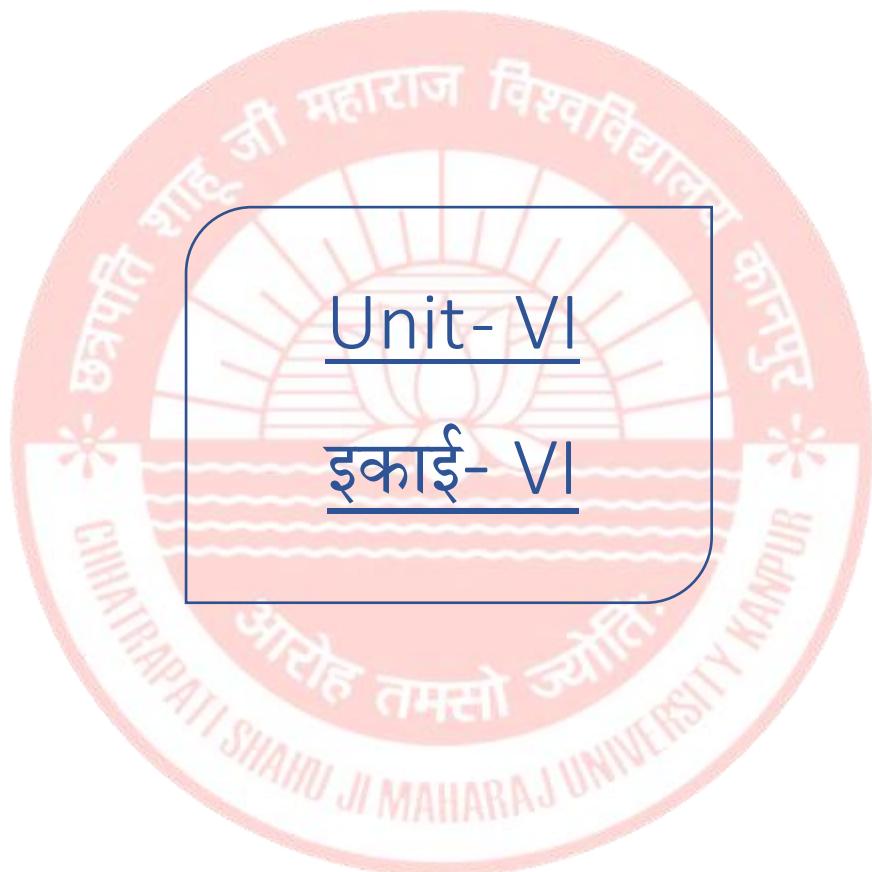
- ब) निरंतरता  
स) समग्र विकास  
द) सहभागिता
11. WHO की स्थापना हुई थी—  
अ) 1945  
ब) 1946  
स) 1948  
द) 1950
12. WHO का मुख्यालय स्थित है—  
अ) न्यूयॉर्क  
ब) पेरिस  
स) जिनेवा  
द) रोम
13. चेचक रोग का पूर्ण उन्मूलन किया गया—  
अ) UNICEF द्वारा  
ब) WHO द्वारा  
स) FAO द्वारा  
द) UNESCO द्वारा
14. UNICEF की स्थापना हुई थी—  
अ) 1945  
ब) 1946  
स) 1948  
द) 1951
15. UNICEF का मुख्य कार्य है—  
अ) खेल विकास  
ब) बच्चों का कल्याण  
स) सैन्य सहायता  
द) व्यापार
16. संतुलित आहार का अर्थ है—  
अ) अधिक भोजन  
ब) सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में  
स) केवल ऊर्जा युक्त भोजन  
द) केवल प्रोटीन युक्त भोजन
17. शरीर का मुख्य ऊर्जा स्रोत है—  
अ) प्रोटीन  
ब) वसा  
स) कार्बोहाइड्रेट  
द) विटामिन
18. मांसपेशियों की वृद्धि हेतु आवश्यक है—  
अ) जल  
ब) वसा



- स) रेशा  
द) प्रोटीन
19. हड्डियों व दाँतों के निर्माण में सहायक है—  
अ) विटामिन  
ब) खनिज लवण  
स) वसा  
द) कार्बोहाइड्रेट
20. रेशा (Fiber) का मुख्य कार्य है—  
अ) ऊर्जा देना  
ब) कब्ज से बचाव  
स) हार्मोन नियंत्रण  
द) रक्त निर्माण
21. नशीले ड्रग्स का प्रभाव पड़ता है—  
अ) केवल शरीर पर  
ब) केवल मानसिक स्वास्थ्य पर  
स) शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य पर  
द) केवल खेल पर
22. खेलों में ड्रग्स के प्रयोग को कहते हैं—  
अ) पोषण  
ब) प्रशिक्षण  
स) डोपिंग  
द) पुनर्वास
23. एनाबॉलिक स्टेरोइड्स का उपयोग किया जाता है—  
अ) नींद लाने हेतु  
ब) दर्द कम करने हेतु  
स) मांसपेशी शक्ति बढ़ाने हेतु  
द) वजन घटाने हेतु
24. डोपिंग नियंत्रण की अंतरराष्ट्रीय संस्था है—  
अ) WHO  
ब) UNICEF  
स) IOA  
द) WADA

### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

1 अ	6 द	11 स	16 ब	21 स
2 स	7 स	12 स	17 स	22 स
3 ब	8 ब	13 ब	18 द	23 स
4 स	9 ब	14 ब	19 ब	24 द
5 ब	10 ब	15 ब	20 ब	



**UNIT-VI****Wellness's Life Style**

- Importance of wellness and life style.
- Role of Physical Activity Maintaining Healthy Life Style.
  - Stress Management.
  - Obesity and Weight Management.
- Prevention of Disease through Behavioral Modifications.

**स्वास्थ्य और जीवन शैली: स्वास्थ्य और जीवन शैली का महत्व****Importance of wellness and life style.**

स्वास्थ्य और जीवन शैली किसी भी व्यक्ति के जीवन के महत्वपूर्ण पहलू होते हैं। एक स्वस्थ जीवनशैली न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारती है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी प्रदान करती है।

**स्वास्थ्य का महत्व:**

1. **शारीरिक स्वास्थ्य:** नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, और पर्याप्त नींद से शरीर को आवश्यक पोषण मिलता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य:** मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान खेलना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। योग, ध्यान, और सकारात्मक सोच से तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है।
3. **रोगों से बचाव:** स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, और मोटापे जैसे कई रोगों का जोखिम कम हो जाता है।

**जीवन शैली का महत्व:**

1. **नियमित दिनचर्या:** एक नियमित दिनचर्या व्यक्ति को अनुशासित और समयनिष्ठ बनाती है। यह काम की गुणवत्ता को बढ़ाती है और समय प्रबंधन को सुधारती है।
2. **संतुलित आहार:** संतुलित आहार में सभी आवश्यक पोषक तत्व शामिल होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और स्वस्थ रखते हैं।
3. **शारीरिक गतिविधि:** नियमित शारीरिक गतिविधि से शरीर में रक्त प्रवाह बेहतर होता है, मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।
4. **नींद:** पर्याप्त नींद लेने से शरीर को आराम मिलता है और नई ऊर्जा प्राप्त होती है। यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है।
5. **सामाजिक संबंध:** स्वस्थ सामाजिक संबंध व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने से मनोबल बढ़ता है और तनाव कम होता है।
6. **सकारात्मक सोच:** सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास से जीवन में नई ऊर्जा आती है और कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता बढ़ती है।

स्वास्थ्य और जीवन शैली का महत्व समझना और उसे अपने जीवन में लागू करना न केवल वर्तमान में बल्कि भविष्य में भी लाभकारी होता है। एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर हम न केवल अपने जीवन को सुखमय बना सकते हैं, बल्कि अपने आस-पास के लोगों को भी प्रेरित कर सकते हैं। स्वास्थ्य और जीवन शैली का ध्यान रखना एक निरंतर प्रक्रिया है, जिसे नियमित अभ्यास और संकल्प के साथ अपनाया जाना चाहिए।

## स्वस्थ जीवन शैली में शारीरिक गतिविधि की भूमिका

### Role of Physical Activity Maintaining Healthy Life Style.

स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने के लिए शारीरिक गतिविधि अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालती है।

#### शारीरिक गतिविधि का महत्व:

- हृदय स्वास्थ्य:** नियमित शारीरिक गतिविधि से हृदय मजबूत होता है, रक्तचाप नियंत्रित रहता है और हृदय रोगों का जोखिम कम होता है।
- मधुमेह नियंत्रण:** शारीरिक गतिविधि से शरीर में ग्लूकोज का उपयोग बेहतर होता है, जिससे मधुमेह का खतरा कम होता है।
- वजन प्रबंधन:** नियमित व्यायाम वजन को नियंत्रित रखने में मदद करता है और मोटापे से बचाता है।
- हड्डियों और मांसपेशियों की मजबूती:** शारीरिक गतिविधि से हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, जो बुढ़ापे में ऑस्टियोपोरोसिस और कमजोरी से बचाने में मदद करती हैं।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता:** शारीरिक गतिविधि से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे सामान्य बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।
- मानसिक स्वास्थ्य:** नियमित शारीरिक गतिविधि से एंडोर्फिन नामक हार्मोन का साव होता है, जो मूड को बेहतर बनाता है और तनाव, चिंता और अवसाद को कम करता है।
- ऊर्जा स्तर:** नियमित शारीरिक गतिविधि से शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है, जिससे दैनिक कार्यों को करने में आसानी होती है।
- नींद की गुणवत्ता:** शारीरिक गतिविधि से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है, जिससे शरीर को पूर्ण आराम मिलता है।

#### शारीरिक गतिविधियों के प्रकार:

- एरोबिक व्यायाम:** जैसे दौड़ना, तैरना, साइकिलिंग करना आदि। यह हृदय और फेफड़ों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग:** जैसे वेट लिफिंग, पुश-अप्स, और स्क्वाट्स। यह मांसपेशियों को मजबूत और टोन करता है।
- फ्लेक्सिबिलिटी एक्सरसाइज:** जैसे योग, स्ट्रेचिंग। यह शरीर को लचीला बनाता है और चोटों से बचाता है।
- बैलेंस एक्सरसाइज:** जैसे ताई ची, बाइकिंग। यह संतुलन को बेहतर बनाता है और बुढ़ापे में गिरने के जोखिम को कम करता है।

#### शारीरिक गतिविधि को दैनिक जीवन में शामिल करने के उपाय:

- नियमित समय:** रोजाना कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि का समय निकालें।
- पसंदीदा गतिविधि:** ऐसी शारीरिक गतिविधि चुनें जो आपको पसंद हो, जिससे आप उसे नियमित रूप से कर सकें।
- छोटे-छोटे ब्रेक:** दिनभर के काम के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लेकर कुछ स्ट्रेचिंग करें।

4. **परिवार और दोस्तों के साथ:** शारीरिक गतिविधि को परिवार और दोस्तों के साथ मिलकर करें, इससे मजा भी आएगा और आप प्रेरित भी रहेंगे।
5. **सीढ़ियाँ चढ़ना:** लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का उपयोग करें।
6. **चलना:** छोटी दूरी के लिए पैदल चलें या साइकिल का उपयोग करें।

शारीरिक गतिविधि स्वस्थ जीवन शैली का एक अभिन्न हिस्सा है। इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर हम शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। शारीरिक गतिविधि से जीवन में सक्रियता, ऊर्जा और संतुलन बना रहता है, जो एक खुशहाल और स्वस्थ जीवन की कुंजी है।

## स्वस्थ जीवन शैली: तनाव प्रबंधन

### Stress Management

आजकल की तेज-तर्रर जीवनशैली में तनाव एक आम समस्या बन गई है। तनाव न केवल मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए तनाव प्रबंधन बहुत महत्वपूर्ण है।

#### तनाव का प्रभाव:

1. **शारीरिक प्रभाव:** सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, पाचन समस्याएं, और नींद की समस्याएं।
2. **मानसिक प्रभाव:** चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन, और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।
3. **भावनात्मक प्रभाव:** उदासी, हताशा, और अत्यधिक चिंता।

#### तनाव प्रबंधन के उपाय:

##### 1. नियमित व्यायाम:

- महत्व: व्यायाम शरीर में एंडोरफिन (खुशी के हार्मोन) का स्तर बढ़ाता है, जो मूड को बेहतर बनाता है और तनाव को कम करता है।
- उपाय: रोजाना कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि करें, जैसे चलना, दौड़ना, योग या तैराकी।

##### 2. ध्यान और योग:

- महत्व: ध्यान और योग मानसिक शांति प्रदान करते हैं और मन को स्थिर रखते हैं।
- उपाय: रोजाना सुबह 15-20 मिनट ध्यान या योग करें।

##### 3. स्वस्थ आहार:

- महत्व: पोषक तत्वों से भरपूर आहार शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है और मस्तिष्क के कार्य को सुधारता है।
- उपाय: फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, और प्रोटीन युक्त आहार का सेवन करें। कैफीन और शक्कर का सेवन कम करें।

##### 4. पर्याप्त नींद:

- महत्व: नींद शरीर और मस्तिष्क को आराम देती है और नए ऊर्जा से भरती है।
- उपाय: रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें। सोने और जागने का समय नियमित रखें।

##### 5. सकारात्मक सोच:

- महत्व: सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास तनाव को कम करते हैं और मानसिक शांति प्रदान करते हैं।
- उपाय: सकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करें, आत्म-सम्मान बढ़ाने वाले कार्य करें और खुद पर विश्वास रखें।

### 6. समय प्रबंधन:

- महत्व: समय का सही प्रबंधन तनाव को कम करता है और कार्यों को बेहतर तरीके से पूरा करने में मदद करता है।
- उपाय: एक योजनाबद्ध दिनचर्या बनाएं, प्राथमिकताओं को निर्धारित करें और समय सीमा का पालन करें।

### 7. सामाजिक समर्थन:

- महत्व: परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने से भावनात्मक समर्थन मिलता है और तनाव कम होता है।
- उपाय: अपने प्रियजनों के साथ समय बिताएं, उनके साथ अपनी समस्याओं को साझा करें और सलाह लें।

### 8. विश्राम तकनीक:

- महत्व: विश्राम तकनीक शरीर और मन को आराम देती है और तनाव को दूर करती है।
- उपाय: डीप ब्रीदिंग (गहरी सांस लेना), प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, और अरोमाथेरेपी जैसी तकनीकों का उपयोग करें।

तनाव प्रबंधन स्वस्थ जीवन शैली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसे अपनाने से न केवल मानसिक शांति प्राप्त होती है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। नियमित व्यायाम, ध्यान, स्वस्थ आहार, पर्याप्त नींद, और सकारात्मक सोच जैसे उपाय अपनाकर हम तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं और एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

## स्वस्थ जीवन शैली: मोटापा और वजन प्रबंधन

### Obesity and Weight Management

मोटापा आजकल की प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए वजन प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

#### मोटापा का प्रभाव:

1. **शारीरिक प्रभाव:** हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, और जोड़ों में दर्द।
2. **मानसिक प्रभाव:** आत्म-सम्मान में कमी, अवसाद, और चिंता।
3. **जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव:** थकान, शारीरिक गतिविधियों में कमी, और जीवन की गुणवत्ता में कमी।

#### वजन प्रबंधन के उपाय:

##### 1. स्वस्थ आहार:

- महत्व: संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है और वजन को नियंत्रित रखता है।
- उपाय: फल, सब्जियां, साबुत अनाज, और कम वसा वाले प्रोटीन का सेवन करें। तली-भुनी चीजें, शक्कर और उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।

##### 2. नियमित व्यायाम:

- महत्व: नियमित शारीरिक गतिविधि कैलोरी जलाने में मदद करती है और मेटाबोलिज्म को बढ़ाती है।
- उपाय: रोजाना कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि करें, जैसे चलना, दौड़ना, तैराकी, या योग।

### 3. समय पर भोजन:

- महत्व: समय पर भोजन करने से मेटाबोलिज्म बेहतर होता है और अनावश्यक स्नैक्सिंग से बचाव होता है।
- उपाय: दिन में तीन मुख्य भोजन और दो छोटे स्नैक्स लें। भोजन का समय नियमित रखें।

### 4. पानी का सेवन:

- महत्व: पानी शरीर को हाइड्रेटेड रखता है और मेटाबोलिज्म को सुधारता है।
- उपाय: रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं। भोजन से पहले एक गिलास पानी पिएं, जिससे भूख नियंत्रित रहती है।

### 5. नींद और विश्राम:

- महत्व: पर्याप्त नींद लेने से शरीर को आराम मिलता है और भूख को नियंत्रित करने वाले हार्मोन संतुलित रहते हैं।
- उपाय: रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें। सोने और जागने का समय नियमित रखें।

### 6. सकारात्मक सोच और आत्म-संयम:

- महत्व: सकारात्मक सोच और आत्म-संयम से वजन प्रबंधन के लक्ष्य को प्राप्त करना आसान होता है।
- उपाय: अपने लक्ष्यों को लिखें, नियमित रूप से अपने प्रगति की समीक्षा करें और खुद को प्रोत्साहित करें।

### 7. कैलोरी नियंत्रण:

- महत्व: भाग नियंत्रण से अधिक खाने से बचा जा सकता है और कैलोरी का सेवन नियंत्रित रहता है।
- उपाय: छोटे प्लेट का उपयोग करें, धीरे-धीरे खाएं और भूख के संकेतों को समझें।

### 8. सामाजिक समर्थन:

- महत्व: परिवार और दोस्तों का समर्थन वजन प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- उपाय: अपने वजन प्रबंधन के लक्ष्यों को अपने प्रियजनों के साथ साझा करें और उनके समर्थन और प्रोत्साहन से प्रेरित रहें।

मोटापा और वजन प्रबंधन स्वस्थ जीवन शैली का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और सकारात्मक सोच जैसे उपाय अपनाकर हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं और एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जी सकते हैं। वजन प्रबंधन एक निरंतर प्रक्रिया है जिसे नियमित अभ्यास और सकल्प के साथ अपनाना चाहिए।

## स्वस्थ जीवन शैली: व्यवहारिक संशोधनों के माध्यम से रोगों की रोकथाम

### Prevention of Disease through Behavioral Modifications

स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है बल्कि कई बीमारियों से भी बचा जा सकता है। व्यवहारिक संशोधन ऐसे तरीके हैं जिनसे हम अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे परिवर्तन करके बड़ी बीमारियों से बच सकते हैं।

### रोगों की रोकथाम के उपाय:

#### 1. संतुलित आहार:

- महत्व: संतुलित आहार शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- उपाय: अपने आहार में फल, सब्जियां, साबुत अनाज, और कम वसा वाले प्रोटीन शामिल करें। शक्कर, नमक और उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें।

#### 2. नियमित शारीरिक गतिविधि:

- महत्व: नियमित व्यायाम से दिल की बीमारी, मधुमेह, और मोटापा जैसी समस्याओं का खतरा कम होता है।
- उपाय: रोजाना कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि करें, जैसे चलना, दौड़ना, साइकिलिंग, या तैराकी।

### 3. धूम्रपान और शराब का सेवन न करें:

- महत्व: धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन कई गंभीर बीमारियों का कारण बनता है, जैसे फेफड़े का कैंसर, लीवर की बीमारियाँ, और हृदय रोग।
- उपाय: धूम्रपान और शराब का सेवन पूरी तरह से छोड़ दें।

### 4. नींद का ध्यान रखें:

- महत्व: पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद शरीर को आराम देती है और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है।
- उपाय: रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें। सोने और जागने का समय नियमित रखें।

### 5. तनाव प्रबंधन:

- महत्व: तनाव मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
- उपाय: ध्यान, योग, और गहरी सांस लेने की तकनीकें अपनाएं। अपनी पसंदीदा गतिविधियों में समय बिताएं और सामाजिक समर्थन प्राप्त करें।

### 6. स्वच्छता का ध्यान:

- महत्व: स्वच्छता से कई संक्रामक बीमारियों का खतरा कम होता है।
- उपाय: नियमित रूप से हाथ धोएं, साफ पानी पिएं, और भोजन को ठीक से पकाएं और संग्रहित करें।

### 7. नियमित स्वास्थ्य जांच:

- महत्व: नियमित स्वास्थ्य जांच से बीमारियों का प्रारंभिक चरण में ही पता लगाया जा सकता है और समय पर उपचार किया जा सकता है।
- उपाय: साल में कम से कम एक बार अपने डॉक्टर से संपूर्ण स्वास्थ्य जांच कराएं।

### 8. वजन प्रबंधन:

- महत्व: स्वस्थ वजन बनाए रखने से कई बीमारियों का खतरा कम होता है।
- उपाय: संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से अपने वजन को नियंत्रित रखें।

### 9. जल का पर्याप्त सेवन:

- महत्व: पानी शरीर के सभी कार्यों के लिए आवश्यक है और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है।
- उपाय: रोजाना कम से कम 8-10 गिलास पानी पिएं।

व्यवहारिक संशोधनों के माध्यम से हम न केवल बीमारियों से बच सकते हैं बल्कि एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन भी जी सकते हैं। इन छोटे-छोटे बदलावों को अपने दैनिक जीवन में अपनाकर हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और दीर्घकालिक बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं। नियमित स्वास्थ्य जांच, संतुलित आहार, शारीरिक गतिविधि, और सकारात्मक सोच जैसे उपायों से हम एक स्वस्थ जीवन शैली अपना सकते हैं।

**दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)**

- स्वास्थ्य एवं जीवन-शैली का अर्थ स्पष्ट कीजिए तथा इसके महत्व की व्याख्या कीजिए।
- स्वस्थ जीवन-शैली बनाए रखने में शारीरिक गतिविधि की भूमिका का विस्तृत वर्णन कीजिए।
- तनाव क्या है? तनाव के प्रभावों एवं तनाव प्रबंधन की विभिन्न विधियों की विवेचना कीजिए।
- मोटापा क्या है? मोटापे के कारण, प्रभाव तथा वजन प्रबंधन के उपायों को समझाइए।
- व्यवहारिक संशोधनों के माध्यम से रोगों की रोकथाम कैसे की जा सकती है? विस्तार से लिखिए।

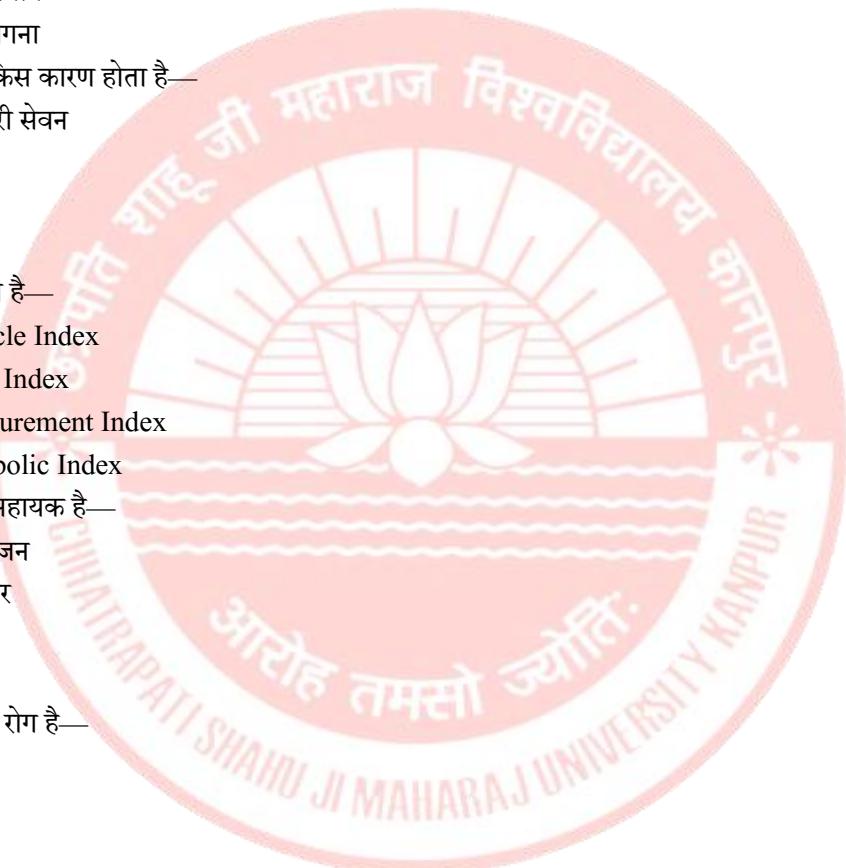
**लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)**

- वेलनेस (Wellness) से आप क्या समझते हैं?
- स्वस्थ जीवन-शैली के कोई चार घटक लिखिए।
- नियमित व्यायाम के दो शारीरिक लाभ लिखिए।
- मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि का प्रभाव लिखिए।
- तनाव के कोई चार कारण बताइए।
- तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका लिखिए।
- मोटापे के कोई दो दुष्प्रभाव लिखिए।
- वजन प्रबंधन में संतुलित आहार का महत्व लिखिए।
- व्यवहारिक संशोधन से आप क्या समझते हैं?
- रोगों की रोकथाम में स्वच्छता का महत्व लिखिए।

**बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ)**

- वेलनेस का अर्थ है—
  - केवल शारीरिक स्वास्थ्य
  - केवल मानसिक स्वास्थ्य
  - समग्र शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य
  - रोगों की अनुपस्थिति
- स्वस्थ जीवन-शैली का मुख्य उद्देश्य है—
  - रोगों का उपचार
  - समग्र स्वास्थ्य का विकास
  - केवल लंबी आयु
  - केवल शारीरिक शक्ति
- नियमित व्यायाम का सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है—
  - त्वचा पर
  - बालों पर
  - हृदय और फेफड़ों पर
  - आंखों पर
- एंडोरफिन हार्मोन संबंधित है—
  - तनाव बढ़ाने से
  - नींद से

- स) खुशी और मानसिक शांति से  
 द) भूख से
5. तनाव का शारीरिक प्रभाव है—  
 अ) उच्च रक्तचाप  
 ब) बेहतर स्मरण शक्ति  
 स) आत्म-विश्वास  
 द) ऊर्जा में वृद्धि
6. तनाव प्रबंधन की सर्वाधिक प्रभावी विधि है—  
 अ) अधिक काम  
 ब) ध्यान एवं योग  
 स) मोबाइल का प्रयोग  
 द) देर रात तक जागना
7. मोटापा मुख्यतः किस कारण होता है—  
 अ) अधिक कैलोरी सेवन  
 ब) अधिक नींद  
 स) अधिक पानी  
 द) अधिक पढ़ाई
8. BMI का पूर्ण रूप है—  
 अ) Body Muscle Index  
 ब) Body Mass Index  
 स) Body Measurement Index  
 द) Body Metabolic Index
9. बजन नियंत्रण में सहायक है—  
 अ) तला-भुना भोजन  
 ब) संतुलित आहार  
 स) फास्ट फूड  
 द) अधिक चीनी
10. मोटापे से संबंधित रोग है—  
 अ) मलेरिया  
 ब) मधुमेह  
 स) टाइफाइड  
 द) डेंगू
11. व्यवहारिक संशोधन का अर्थ है—  
 अ) दवाइयों का प्रयोग  
 ब) जीवन-शैली में सकारात्मक परिवर्तन  
 स) केवल व्यायाम  
 द) केवल आहार
12. रोगों की रोकथाम में सबसे महत्वपूर्ण है—  
 अ) नियमित स्वास्थ्य जांच  
 ब) केवल दवा  
 स) केवल आराम  
 द) केवल भोजन



13. धूम्रपान से सबसे अधिक प्रभावित होता है—

- अ) मस्तिष्क
- ब) फेफड़े
- स) त्वचा
- द) हड्डियाँ

14. पर्याप्त नींद का समय है—

- अ) 4–5 घंटे
- ब) 5–6 घंटे
- स) 6–7 घंटे
- द) 7–8 घंटे

15. तनाव कम करने में सहायक है—

- अ) सामाजिक सहयोग
- ब) अकेलापन
- स) नकारात्मक सोच
- द) अत्यधिक कार्य

16. स्वस्थ जीवन-शैली में जल का महत्व है—

- अ) विषैले पदार्थ निकालना
- ब) वजन बढ़ाना
- स) थकान बढ़ाना
- द) भूख कम करना

17. शारीरिक गतिविधि का एक लाभ है—

- अ) ऊर्जा स्तर बढ़ाना
- ब) तनाव बढ़ाना
- स) मोटापा बढ़ाना
- द) नींद कम होना

18. व्यवहारिक संशोधन से बचाव होता है—

- अ) संक्रामक रोगों से
- ब) जीवन-शैली रोगों से
- स) दोनों से
- द) किसी से नहीं

19. हृदय स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम व्यायाम है—

- अ) एरोबिक व्यायाम
- ब) केवल योग
- स) केवल भारोत्तोलन
- द) केवल ध्यान

20. वजन प्रबंधन में सबसे आवश्यक है—

- अ) कैलोरी नियंत्रण
- ब) केवल दवाइयाँ
- स) केवल उपवास
- द) केवल नींद

21. सकारात्मक सोच का प्रभाव पड़ता है—

- अ) मानसिक स्वास्थ्य पर



- ब) केवल शरीर पर  
 स) केवल समाज पर  
 द) किसी पर नहीं
22. तनाव प्रबंधन में सहायक नहीं है—  
 अ) समय प्रबंधन  
 ब) योग  
 स) गहरी सांस  
 द) नशा
23. स्वस्थ जीवन-शैली का परिणाम है—  
 अ) बेहतर कार्यक्षमता  
 ब) रोगों में वृद्धि  
 स) तनाव में वृद्धि  
 द) कमज़ोरी
24. रोगों की रोकथाम का सबसे सरल उपाय है—  
 अ) स्वच्छता  
 ब) दवाइयाँ  
 स) अस्पताल  
 द) इंजेक्शन
25. व्यवहारिक संशोधन का उद्देश्य है—  
 अ) जीवन को स्वस्थ बनाना  
 ब) केवल रोग ठीक करना  
 स) केवल वजन घटाना  
 द) केवल तनाव कम करना

#### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

1 स	14 द
2 ब	15 अ
3 स	16 अ
4 स	17 अ
5 अ	18 स
6 ब	19 अ
7 अ	20 अ
8 ब	21 अ
9 ब	22 द
10 ब	23 अ
11 ब	24 अ
12 अ	25 अ



**UNIT-VII****Fitness:**

- Meaning & Definition and types of fitness
  - Component of physical fitness
  - Factor affecting physical fitness
- Development and maintenances of fitness
- Meaning & Definition and types of fitness

**फिटनेस (Fitness)****अर्थः**

फिटनेस का अर्थ होता है शरीर और मन की अच्छी स्थिति, जिसमें व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है। फिटनेस का उद्देश्य होता है शरीर को स्वस्थ, ताकतवर और ऊर्जा से भरपूर रखना ताकि व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को प्रभावी ढंग से कर सके।

**परिभाषाः**

फिटनेस वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति का शरीर और मन पूरी तरह से स्वस्थ होते हैं, जिससे वह बिना किसी थकान या अस्वस्थता के अपनी सभी दैनिक गतिविधियों को आसानी से कर सकता है। फिटनेस को शारीरिक क्षमता, सहनशक्ति, लचीलापन, ताकत और मानसिक संतुलन के आधार पर मापा जाता है।

**फिटनेस के प्रकारः****1. शारीरिक फिटनेस (Physical Fitness):**

यह फिटनेस का वह प्रकार है जो शारीरिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को सुधारता है। इसमें निम्नलिखित पहलू शामिल होते हैं:

- हृदय और श्वसन सहनशक्ति (Cardiovascular Endurance): यह क्षमता है जिससे हृदय और फेफड़े लंबे समय तक काम कर सकते हैं, जैसे दौड़ना, तैरना या साइकिल चलाना।
- पेशीय ताकत (Muscular Strength): यह मांसपेशियों की अधिकतम शक्ति होती है जिससे भारी वस्तुएं उठाई जा सकती हैं।
- पेशीय सहनशक्ति (Muscular Endurance): यह मांसपेशियों की लंबे समय तक काम करने की क्षमता होती है, जैसे लगातार पुश-अप्स या स्क्वैट्स करना।
- लचीलापन (Flexibility): यह जोड़ों की विभिन्न दिशाओं में आसानी से और बिना दर्द के मूवमेंट करने की क्षमता होती है।
- शारीर संरचना (Body Composition): यह शारीर में वसा, मांसपेशियों, हड्डियों आदि का अनुपात होता है।

**2. मानसिक फिटनेस (Mental Fitness):**

यह फिटनेस का वह प्रकार है जो मानसिक स्वास्थ्य और संतुलन को सुधारता है। इसमें निम्नलिखित पहलू शामिल होते हैं:

- मानसिक सहनशक्ति (Mental Endurance): यह तनाव और दबाव को झेलने की क्षमता होती है।
- मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity): यह साफ और त्वरित निर्णय लेने की क्षमता होती है।

- मानसिक संतुलन (Mental Balance): यह भावनाओं को नियंत्रित रखने और सकारात्मक सोच को बनाए रखने की क्षमता होती है।

### 3. सामाजिक फिटनेस (Social Fitness):

यह फिटनेस का वह प्रकार है जो सामाजिक संबंधों और संपर्कों को सुधारता है। इसमें निम्नलिखित पहलू शामिल होते हैं:

- सामाजिक सहभागिता (Social Interaction): यह दोस्तों, परिवार और सहकर्मियों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने की क्षमता होती है।
- सामाजिक समर्थन (Social Support): यह अन्य लोगों से सहयोग और सहायता प्राप्त करने की क्षमता होती है।

### 4. आध्यात्मिक फिटनेस (Spiritual Fitness):

यह फिटनेस का वह प्रकार है जो आध्यात्मिक संतुलन और संतोष को सुधारता है। इसमें निम्नलिखित पहलू शामिल होते हैं:

आध्यात्मिक जागरूकता (Spiritual Awareness): यह जीवन के गहरे अर्थ और उद्देश्य को समझने की क्षमता होती है।

ध्यान और ध्यान केंद्रित करना (Meditation and Focus): यह मानसिक शांति और एकाग्रता को बढ़ावा देने के लिए ध्यान और योग जैसी गतिविधियों का अभ्यास होता है।

फिटनेस का सही मायने में अर्थ है संपूर्ण स्वास्थ्य, जिसमें व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से संतुलित और स्वस्थ रहता है।

### शारीरिक फिटनेस के घटक

#### (Components of Physical Fitness)

शारीरिक फिटनेस व्यक्ति की संपूर्ण स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को दर्शाता है। यह कई घटकों का मेल होता है जो मिलकर व्यक्ति की शारीरिक स्थिति को परिभाषित करते हैं। निम्नलिखित शारीरिक फिटनेस के प्रमुख घटक हैं:

#### 1. हृदय और श्वसन सहनशक्ति (Cardiovascular Endurance)

यह वह क्षमता है जिससे हृदय, फेफड़े और रक्त वाहिकाएं लंबे समय तक ऑक्सीजन युक्त रक्त को मांसपेशियों तक पहुंचा सकती हैं। हृदय और श्वसन सहनशक्ति के उदाहरण हैं:

- दौड़ना (Running)
- तैरना (Swimming)
- साइकिल चलाना (Cycling)
- एरोबिक व्यायाम (Aerobic Exercises)

#### 2. पेशीय ताकत (Muscular Strength)

यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जिससे वे एक बार में अधिकतम बल उत्पन्न कर सकती हैं। पेशीय ताकत को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित गतिविधियां की जाती हैं:

- भार उठाना (Weight Lifting)
- पुश-अप्स (Push-ups)

- स्क्वैट्स (Squats)

### 3. पेशीय सहनशक्ति (Muscular Endurance)

यह मांसपेशियों की वह क्षमता है जिससे वे लंबे समय तक कार्य कर सकती हैं बिना थकें। पेशीय सहनशक्ति के उदाहरण हैं:

- लंबे समय तक पुश-अप्स करना (Performing Push-ups for Extended Periods)
- लगातार दौड़ना (Running for Long Distances)
- स्थायी रूप से साइकिल चलाना (Cycling for Extended Periods)

### 4. लचीलापन (Flexibility)

यह जोड़ों की विभिन्न दिशाओं में आसानी से और बिना दर्द के मूवमेंट करने की क्षमता है। लचीलापन को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित गतिविधियां की जाती हैं:

- योग (Yoga)
- स्ट्रेचिंग (Stretching)
- पिलेट्स (Pilates)

### 5. शरीर संरचना (Body Composition)

यह शरीर में वसा, मांसपेशियों, हड्डियों और अन्य ऊतकों का अनुपात होता है। स्वस्थ शरीर संरचना बनाए रखने के लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम आवश्यक है। शरीर संरचना को निम्नलिखित तरीकों से मापा जा सकता है:

- बॉडी मास इंडेक्स (BMI)
- शरीर वसा प्रतिशत (Body Fat Percentage)
- मांसपेशी मास (Muscle Mass)

### 6. शक्ति (Power)

यह बल और गति का संयोजन होता है, जिससे व्यक्ति तेजी से और प्रभावी ढंग से कार्य कर सकता है। शक्ति के उदाहरण हैं:

- ऊंची कूद (High Jump)
- लंबी कूद (Long Jump)
- स्प्रिंट (Sprints)

### 7. समन्वय (Coordination)

यह शरीर के विभिन्न अंगों के बीच तालमेल और संतुलन बनाए रखने की क्षमता है। समन्वय के उदाहरण हैं:

- बैडमिंटन (Badminton)
- टेनिस (Tennis)
- नृत्य (Dance)

### 8. संतुलन (Balance)

यह स्थिरता बनाए रखने की क्षमता है, चाहे व्यक्ति स्थिर हो या गतिमान। संतुलन के उदाहरण हैं:

- एक पैर पर खड़े होना (Standing on One Leg)
- योग के संतुलन आसन (Balance Poses in Yoga)
- जिम्नास्टिक्स (Gymnastics)

## 9. चपलता (Agility)

यह दिशा को तेजी से और प्रभावी ढंग से बदलने की क्षमता है। चपलता के उदाहरण हैं:

- शटल रन (Shuttle Runs)
- फुटबॉल (Football)
- बास्केटबॉल (Basketball)

## 10. प्रतिक्रिया समय (Reaction Time)

यह किसी उत्तेजना के प्रति प्रतिक्रिया देने में लगाने वाला समय होता है। प्रतिक्रिया समय के उदाहरण हैं:

- तेज गति से गेंद पकड़ना (Catching a Fast-Moving Ball)
- दौड़ की शुरुआत पर प्रतिक्रिया देना (Reacting to the Start of a Race)

शारीरिक फिटनेस के ये घटक मिलकर व्यक्ति की समग्र स्वास्थ्य स्थिति को परिभाषित करते हैं। इन सभी घटकों का संतुलित विकास व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ और फिट बनाए रखता है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और उचित आराम के माध्यम से इन सभी घटकों को सुधारा जा सकता है।

## शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारक

### (Factors Affecting Physical Fitness)

शारीरिक फिटनेस कई कारकों पर निर्भर करती है, जो मिलकर व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। निम्नलिखित मुख्य कारक हैं जो शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करते हैं:

## 1. आनुवंशिकता (Genetics)

आनुवंशिकता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। व्यक्ति के माता-पिता से प्राप्त जीन उनके शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत, सहनशक्ति, और लचीलेपन को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ लोग प्राकृतिक रूप से बेहतर एथलेटिक क्षमता के साथ जन्म लेते हैं।

## 2. उम्र (Age)

उम्र बढ़ने के साथ शारीरिक फिटनेस में गिरावट आ सकती है। उम्र के साथ मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन कम हो सकता है, और हृदय और श्वसन प्रणाली की क्षमता भी घट सकती है। बच्चों और युवाओं में फिटनेस का स्तर अधिक होता है, जबकि वृद्धावस्था में इसे बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

## 3. लिंग (Gender)

पुरुष और महिला दोनों की शारीरिक फिटनेस पर विभिन्न प्रकार से असर पड़ता है। सामान्यतः पुरुषों में मांसपेशियों की ताकत अधिक होती है जबकि महिलाओं में लचीलापन और सहनशक्ति अधिक हो सकती है। हार्मोनल अंतर भी शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करता है।

## 4. आहार (Diet)

संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर आहार शारीरिक फिटनेस के लिए आवश्यक है। विटामिन, खनिज, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा का सही अनुपात शारीरिक विकास और ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। अस्वस्थ आहार जैसे जंक फूड, तले-भुने खाद्य पदार्थ, और अधिक चीजों का सेवन फिटनेस पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

## 5. शारीरिक गतिविधि (Physical Activity)

नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने और सुधारने के लिए आवश्यक हैं। विभिन्न प्रकार के व्यायाम जैसे कार्डियो, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, और लचीलापन बढ़ाने वाले व्यायाम शारीरिक फिटनेस के सभी घटकों को संतुलित रखते हैं। शारीरिक निष्क्रियता या सेंडेंट्री जीवनशैली फिटनेस को नुकसान पहुंचा सकती है।

## 6. पर्यावरण (Environment)

व्यक्ति के आस-पास का वातावरण भी फिटनेस को प्रभावित करता है। स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण, खेल के मैदान, जिम और अन्य शारीरिक गतिविधियों के स्थान व्यक्ति को फिटनेस बनाए रखने के लिए प्रेरित करते हैं। प्रदूषण, अत्यधिक गर्मी या ठंड और अन्य पर्यावरणीय समस्याएं शारीरिक गतिविधियों में बाधा डाल सकती हैं।

## 7. नींद और आराम (Sleep and Rest)

पर्याप्त नींद और आराम शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं। नींद की कमी से थकान, मांसपेशियों की कमज़ोरी, और मानसिक तनाव हो सकता है, जो शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करता है। नियमित और गुणवत्तापूर्ण नींद मांसपेशियों की मरम्मत और शारीरिक पुनरुद्धार में मदद करती है।

## 8. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक फिटनेस पर गहरा प्रभाव पड़ता है। तनाव, चिंता, और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं शारीरिक गतिविधि में कमी और अस्वस्थ आदतों को जन्म दे सकती हैं। सकारात्मक मानसिकता और मानसिक स्वास्थ्य का संतुलन शारीरिक फिटनेस को सुधारने में मदद करता है।

## 9. जीवनशैली (Lifestyle)

जीवनशैली के कई पहलू जैसे धूम्रपान, शराब का सेवन, और अन्य अस्वस्थ आदतें शारीरिक फिटनेस को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं। एक स्वस्थ जीवनशैली जिसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, और स्वस्थ आदतें शामिल हों, शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने में सहायक होती हैं।

## 10. चिकित्सा स्थिति (Medical Conditions)

कुछ चिकित्सा स्थितियां और रोग जैसे मधुमेह, हृदय रोग, और गठिया शारीरिक फिटनेस को प्रभावित कर सकते हैं। नियमित स्वास्थ्य जांच और चिकित्सा सलाह फिटनेस बनाए रखने में मदद करती है।

शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले ये कारक एक दूसरे के साथ मिलकर काम करते हैं और व्यक्ति की संपूर्ण स्वास्थ्य स्थिति को निर्धारित करते हैं। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, और स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से इन कारकों को प्रबंधित किया जा सकता है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहकर व्यक्ति अपनी फिटनेस को सुधार सकता है और एक स्वस्थ जीवन जी सकता है।

## फिटनेस का विकास और रखरखाव

### (Development and Maintenance of Fitness)

शारीरिक फिटनेस का विकास और उसका नियमित रखरखाव एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके लिए नियमित अभ्यास, संतुलित आहार, सही मानसिकता, और पर्यास आराम की आवश्यकता होती है। निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से फिटनेस के विकास और रखरखाव के विभिन्न पहलुओं को समझा जा सकता है:

#### **फिटनेस का विकास (Development of Fitness)**

##### **1. नियमित व्यायाम (Regular Exercise):**

- कार्डियोवस्कुलर एक्सरसाइज (Cardiovascular Exercises): दौड़ना, तैरना, साइकिल चलाना और एरोबिक्स जैसे व्यायाम हृदय और श्वसन प्रणाली को मजबूत बनाते हैं।
- स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (Strength Training): वजन उठाना, पुश-अप्स, और स्कैटर्स मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने में सहायक होते हैं।
- लचीलापन व्यायाम (Flexibility Exercises): योग और स्ट्रेचिंग से जोड़ों की लचीलापन और मांसपेशियों की गति को बढ़ाया जा सकता है।

##### **2. व्यायाम की विविधता (Variety in Exercise):**

- एक ही प्रकार के व्यायाम से ऊबने से बचने के लिए विभिन्न प्रकार के व्यायामों का मिश्रण करें, जैसे कार्डियो, स्ट्रेंथ, और फ्लेक्सिबिलिटी ट्रेनिंग।

##### **3. धीरे-धीरे कठिनाई बढ़ाना (Gradual Progression):**

- धीरे-धीरे व्यायाम की तीव्रता और समय को बढ़ाना चाहिए ताकि शरीर के विभिन्न हिस्सों को पूरा लाभ मिल सके और चोट का खतरा न हो।

##### **4. उचित तकनीक (Proper Technique):**

- व्यायाम करते समय सही तकनीक और फॉर्म का पालन करना आवश्यक है ताकि चोट से बचा जा सके और व्यायाम का पूरा लाभ मिल सके।

#### **फिटनेस का रखरखाव (Maintenance of Fitness)**

##### **1. नियमितता (Consistency):**

- फिटनेस बनाए रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। सप्ताह में कम से कम 3-5 दिन व्यायाम करना चाहिए।

##### **2. संतुलित आहार (Balanced Diet):**

- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिजों से भरपूर संतुलित आहार शारीरिक फिटनेस बनाए रखने में सहायक होता है। ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दुबला प्रोटीन और स्वस्थ वसा का सेवन करना चाहिए।

##### **3. पर्यास पानी पीना (Hydration):**

- शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए पर्यास मात्रा में पानी पीना जरूरी है। पानी शरीर के तापमान को नियंत्रित करने, पोषक तत्वों के परिवहन, और विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है।

##### **4. नींद और आराम (Sleep and Rest):**

- पर्यास नींद और आराम शरीर की मरम्मत और पुनःस्थापना के लिए आवश्यक हैं। प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लेना चाहिए।

### 5. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health):

- मानसिक तनाव कम करने और सकारात्मक मानसिकता बनाए रखने के लिए ध्यान, योग, और अन्य रिलेक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करें।

### 6. नियमित स्वास्थ्य जांच (Regular Health Check-ups):

- नियमित रूप से चिकित्सकीय जांच कराना चाहिए ताकि किसी भी संभावित स्वास्थ्य समस्या का समय पर पता लगाया जा सके और उसका इलाज किया जा सके।

### 7. समुचित वार्म-अप और कूल-डाउन (Proper Warm-up and Cool-down):

- व्यायाम से पहले वार्म-अप और बाद में कूल-डाउन करना चाहिए ताकि मांसपेशियों की कठोरता और चोट से बचा जा सके।

### 8. लक्ष्य निर्धारण (Setting Goals):

- फिटनेस के लिए छोटे-छोटे और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें। ये लक्ष्य मोटिवेशन को बनाए रखने में मदद करते हैं।

### 9. प्रेरणा बनाए रखना (Staying Motivated):

मित्रों और परिवार के साथ व्यायाम करें, फिटनेस ग्रुप्स या क्लासेस में शामिल हों, और अपनी प्रगति को ट्रैक करें ताकि प्रेरित रह सकें।

फिटनेस का विकास और रखरखाव एक निरंतर प्रक्रिया है जिसमें धैर्य, समर्पण और सही दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, और सकारात्मक मानसिकता के माध्यम से शारीरिक फिटनेस को लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है। फिटनेस के प्रति सजग रहकर एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जिया जा सकता है।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

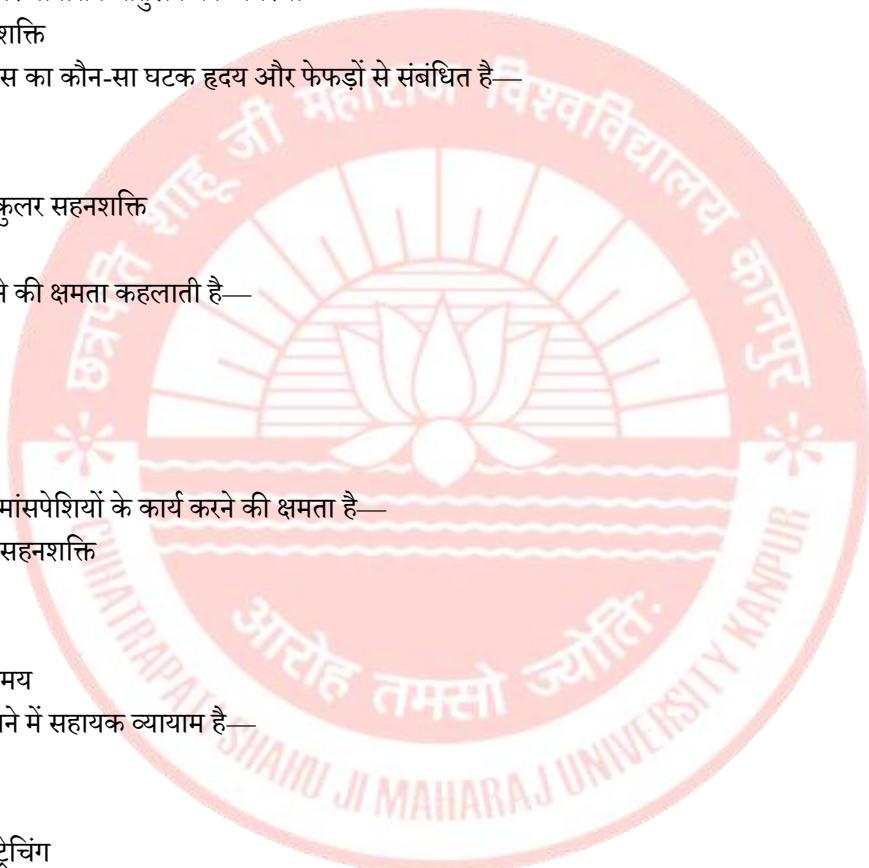
- फिटनेस का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए तथा फिटनेस के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए।
- शारीरिक फिटनेस के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए।
- शारीरिक फिटनेस को प्रभावित करने वाले कारकों को विस्तार से समझाइए।
- फिटनेस के विकास की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।
- फिटनेस के रखरखाव (Maintenance of Fitness) के उपायों पर प्रकाश डालिए।

### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

- फिटनेस से आप क्या समझते हैं?
- शारीरिक फिटनेस के कोई चार घटक लिखिए।
- कार्डियोवस्कुलर सहनशक्ति क्या है?
- मांसपेशीय शक्ति और मांसपेशीय सहनशक्ति में अंतर लिखिए।
- लचीतापन (Flexibility) से क्या अभिप्राय है?
- शारीरिक फिटनेस पर आयु का प्रभाव लिखिए।
- फिटनेस पर आहार का क्या प्रभाव पड़ता है?
- फिटनेस विकास में नियमित व्यायाम का महत्व लिखिए।
- फिटनेस रखरखाव में नींद का महत्व लिखिए।
- मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक फिटनेस से क्या संबंध है?

## बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ)

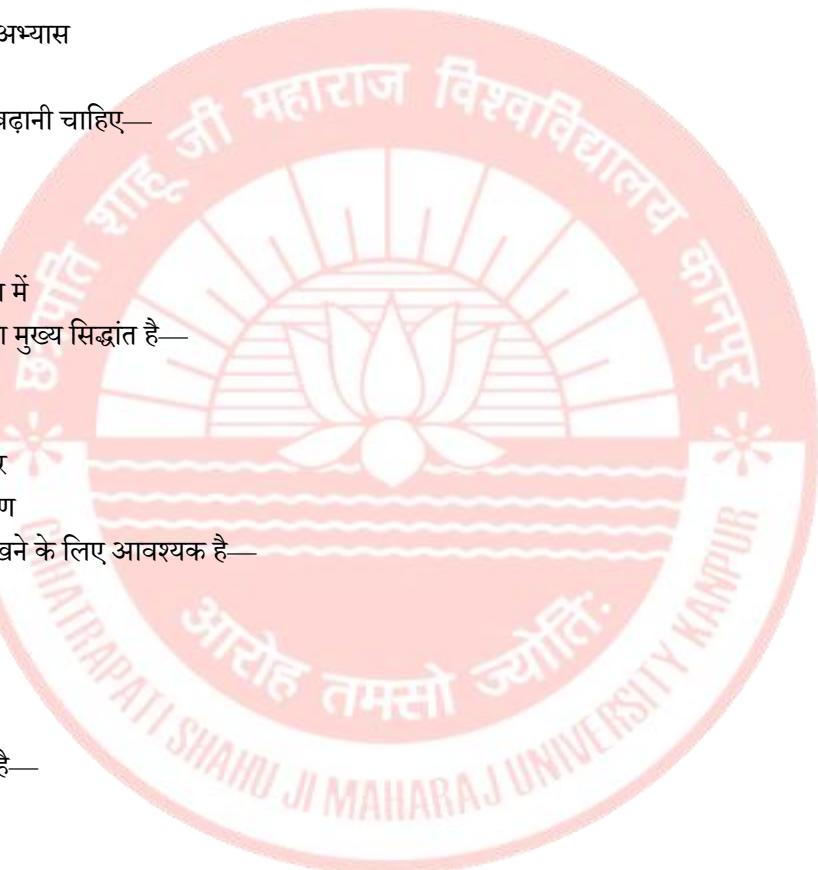
1. फिटनेस का मुख्य उद्देश्य है—  
 अ) शरीर को सजाना  
 ब) दैनिक कार्य कुशलतापूर्वक करना  
 स) केवल खेल प्रदर्शन  
 द) केवल वजन कम करना
2. फिटनेस की सही परिभाषा है—  
 अ) रोगों की अनुपस्थिति  
 ब) केवल मांसपेशीय शक्ति  
 स) शारीरिक और मानसिक संतुलन की अवस्था  
 द) केवल सहनशक्ति
3. शारीरिक फिटनेस का कौन-सा घटक हृदय और फेफड़ों से संबंधित है—  
 अ) शक्ति  
 ब) संतुलन  
 स) कार्डियोवस्कुलर सहनशक्ति  
 द) लचीलापन
4. भारी वस्तु उठाने की क्षमता कहलाती है—  
 अ) सहनशक्ति  
 ब) शक्ति  
 स) संतुलन  
 द) चपलता
5. लंबे समय तक मांसपेशियों के कार्य करने की क्षमता है—  
 अ) मांसपेशीय सहनशक्ति  
 ब) शक्ति  
 स) लचीलापन  
 द) प्रतिक्रिया समय
6. लचीलापन बढ़ाने में सहायक व्यायाम है—  
 अ) दौड़  
 ब) भार उठाना  
 स) योग और स्ट्रेचिंग  
 द) स्प्रिंट
7. शरीर संरचना का संबंध है—  
 अ) हड्डियों की लंबाई से  
 ब) शरीर में वसा और मांसपेशियों के अनुपात से  
 स) केवल वजन से  
 द) ऊँचाई से
8. शक्ति (Power) का सही उदाहरण है—  
 अ) लंबी दूरी दौड़  
 ब) ऊँची कूद  
 स) ध्यान  
 द) स्थिर खड़े रहना



9. समन्वय (Coordination) का उदाहरण है—
  - अ) भार उठाना
  - ब) बैडमिंटन खेलना
  - स) लंबी दूरी दौड़
  - द) योग निद्रा
10. दिशा को तेजी से बदलने की क्षमता कहलाती है—
  - अ) संतुलन
  - ब) प्रतिक्रिया समय
  - स) चपलता
  - द) शक्ति
11. प्रतिक्रिया समय का संबंध है—
  - अ) गति से
  - ब) उत्तेजना पर उत्तर देने से
  - स) मांसपेशी आकार से
  - द) शरीर संरचना से
12. फिटनेस को सबसे अधिक प्रभावित करने वाला आनुवंशिक कारक है—
  - अ) जीन
  - ब) भोजन
  - स) व्यायाम
  - द) नींद
13. आयु बढ़ने के साथ सामान्यतः घटता है—
  - अ) लचीलापन और शक्ति
  - ब) ऊँचाई
  - स) बुद्धि
  - द) सामाजिक कौशल
14. संतुलित आहार का मुख्य लाभ है—
  - अ) ऊर्जा और स्वास्थ्य बनाए रखना
  - ब) केवल वजन बढ़ाना
  - स) केवल शक्ति बढ़ाना
  - द) केवल मांसपेशियाँ बनाना
15. फिटनेस बनाए रखने के लिए आवश्यक है—
  - अ) शारीरिक निष्क्रियता
  - ब) नियमित शारीरिक गतिविधि
  - स) केवल आराम
  - द) केवल दवाइयाँ
16. फिटनेस पर पर्यावरण का प्रभाव पड़ता है—
  - अ) सकारात्मक और नकारात्मक दोनों
  - ब) केवल नकारात्मक
  - स) केवल सकारात्मक
  - द) बिल्कुल नहीं
17. नींद की कमी से होता है—
  - अ) बेहतर फिटनेस



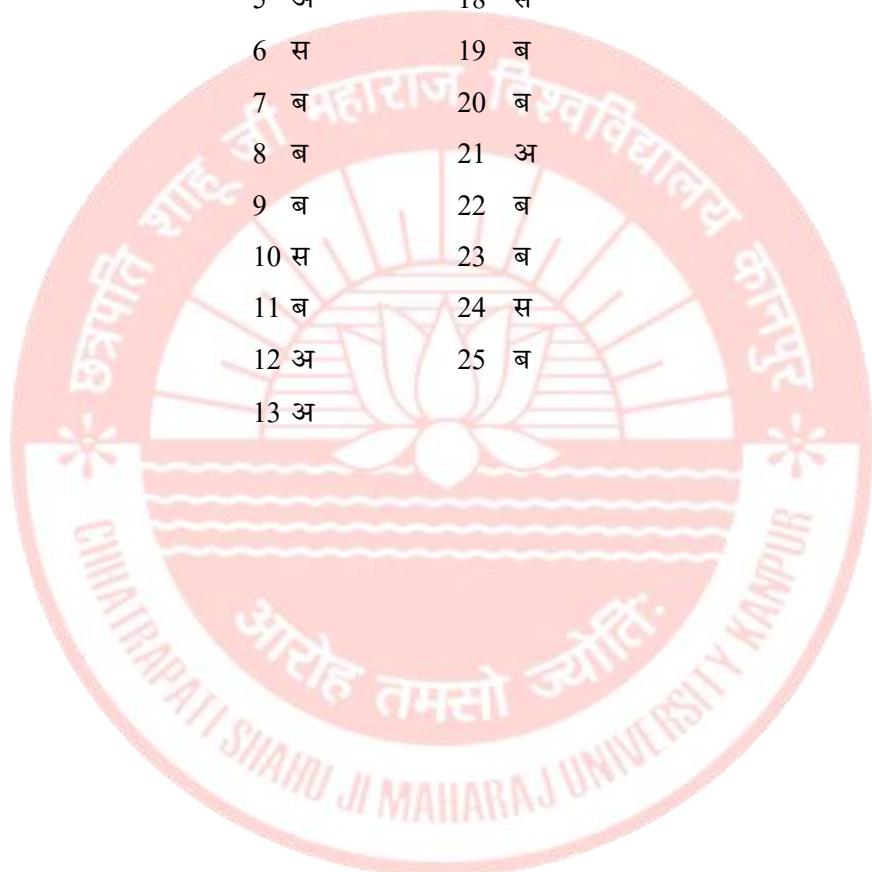
- ब) मांसपेशियों की मरम्मत  
 स) थकान और कमज़ोरी  
 द) सहनशक्ति वृद्धि
18. मानसिक तनाव का प्रभाव पड़ता है—  
 अ) केवल मन पर  
 ब) केवल शरीर पर  
 स) शारीरिक फिटनेस पर  
 द) केवल समाज पर
19. फिटनेस विकास का पहला चरण है—  
 अ) अत्यधिक व्यायाम  
 ब) नियमित व्यायाम  
 स) अचानक कठिन अभ्यास  
 द) निष्क्रियता
20. व्यायाम में कठिनाई बढ़ानी चाहिए—  
 अ) अचानक  
 ब) धीरे-धीरे  
 स) बिना योजना  
 द) केवल प्रतियोगिता में
21. फिटनेस रखरखाव का मुख्य सिद्धांत है—  
 अ) निरंतरता  
 ब) विश्राम की कमी  
 स) असंतुलित आहार  
 द) अत्यधिक प्रशिक्षण
22. शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए आवश्यक है—  
 अ) दूध  
 ब) पानी  
 स) जूस  
 द) चाय
23. वार्म-अप का उद्देश्य है—  
 अ) थकान बढ़ाना  
 ब) चोट से बचाव  
 स) केवल समय पास करना  
 द) मांसपेशी ढीली करना
24. फिटनेस लक्ष्य होने चाहिए—  
 अ) अस्पष्ट  
 ब) असंभव  
 स) यथार्थवादी  
 द) अचानक
25. फिटनेस का रखरखाव है—  
 अ) अल्पकालिक प्रक्रिया  
 ब) निरंतर प्रक्रिया



- स) केवल खिलाड़ियों के लिए  
द) केवल युवाओं के लिए

### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

1 ब	14 अ
2 स	15 ब
3 स	16 अ
4 ब	17 स
5 अ	18 स
6 स	19 ब
7 ब	20 ब
8 ब	21 अ
9 ब	22 ब
10 स	23 ब
11 ब	24 स
12 अ	25 ब
13 अ	





**UNIT-VIII****Posture:**

Meaning, Definition of Posture

Importance of Good Posture

Causes of Bad Posture

Postural Deformities (causes and remedial exercise)

Fundamental Movements of Body Parts

Anatomical standing position

### मुद्रा: अर्थ और परिभाषा

#### (Posture: Meaning and Definition)

##### अर्थः

मुद्रा का अर्थ होता है शरीर के विभिन्न अंगों की स्थिति और संयोजन, खासकर तब जब व्यक्ति स्थिर अवस्था में होता है। सही मुद्रा का उद्देश्य शरीर के ढांचे को इस तरह से बनाए रखना होता है कि मांसपेशियों और जोड़ों पर न्यूनतम तनाव पड़े और शरीर की संरचना स्थिर और संतुलित रहे।

##### परिभाषाः

मुद्रा वह शारीरिक स्थिति है जिसमें शरीर के विभिन्न अंग एक दूसरे के साथ उचित तालमेल में रहते हैं। यह स्थिति खड़े होने, बैठने या लेटने के दौरान होती है। सही मुद्रा मांसपेशियों और हड्डियों को सही तरीके से संरेखित करती है, जिससे शरीर पर कम तनाव पड़ता है और दैनिक गतिविधियों को प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

#### मुद्रा के प्रकार (Types of Posture):

##### 1. सही मुद्रा (Correct Posture):

सही मुद्रा वह स्थिति होती है जिसमें शरीर के सभी अंग सही संरेखण में रहते हैं। यह स्थिति खड़े होने, बैठने और लेटने के दौरान मांसपेशियों और हड्डियों को सही तरीके से संरेखित रखती है।

##### ○ खड़े होने की सही मुद्रा:

- सिर सीधा और कंधे पीछे की ओर होते हैं।
- छाती ऊंची और पेट अंदर की ओर खींचा हुआ रहता है।
- घुटने सीधे होते हैं और बजन दोनों पैरों पर समान रूप से बंटा होता है।

##### ○ बैठने की सही मुद्रा:

- पीठ सीधी और कंधे पीछे की ओर होते हैं।
- पैरों को जमीन पर सीधा रखा जाता है और घुटने 90 डिग्री पर मुड़े होते हैं।
- कुर्सी की ऊंचाई ऐसी होनी चाहिए कि पैर जमीन पर पूरी तरह से टिके रहें।

### ○ लेटने की सही मुद्रा:

- पीठ के बल लेटने पर सिर और गर्दन को सपोर्ट देने के लिए तकिया का उपयोग करें।
- पैर सीधे और शरीर को आरामदायक स्थिति में रखें।

## 2. गलत मुद्रा (Incorrect Posture):

गलत मुद्रा वह स्थिति होती है जिसमें शरीर के अंग सही संरेखण में नहीं रहते हैं, जिससे मांसपेशियों और हड्डियों पर अनावश्यक तनाव पड़ता है। यह लंबे समय तक बनी रहने वाली गलत मुद्राएं शरीर में दर्द और अन्य समस्याएं पैदा कर सकती हैं।

### ○ खड़े होने की गलत मुद्रा:

- सिर आगे की ओर झुका हुआ और कंधे ढीले होते हैं।
- पेट बाहर की ओर निकला हुआ रहता है और पीठ झुकी होती है।
- बजन एक पैर पर ज्यादा होता है, जिससे शरीर असंतुलित रहता है।

### ○ बैठने की गलत मुद्रा:

- पीठ झुकी हुई और कंधे आगे की ओर होते हैं।
- पैर जमीन से लटकते रहते हैं या ठीक से टिके नहीं होते।
- कुर्सी की ऊंचाई सही नहीं होती, जिससे बैठने में असुविधा होती है।

### ○ लेटने की गलत मुद्रा:

- बिना तकिया के लेटना, जिससे गर्दन में तनाव होता है।
- पैर मुड़े हुए या असामान्य स्थिति में होते हैं।

## सही मुद्रा का महत्व (Importance of Good Posture)

सही मुद्रा (Good Posture) हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल हमारी शारीरिक उपस्थिति को सुधारती है बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करती है। सही मुद्रा का महत्व निम्नलिखित बिंदुओं में विस्तृत किया गया है:

## 1. शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार (Improves Physical Health)

- **रीढ़ की हड्डी का संरेखण (Alignment of Spine):** सही मुद्रा रीढ़ की हड्डी को सही संरेखण में रखती है, जिससे पीठ दर्द, गर्दन दर्द और अन्य रीढ़ से संबंधित समस्याओं से बचा जा सकता है।
- **मांसपेशियों पर तनाव कम करना (Reduces Muscle Strain):** सही मुद्रा मांसपेशियों पर पड़ने वाले अतिरिक्त तनाव को कम करती है, जिससे मांसपेशियों की थकान और चोट का खतरा कम होता है।
- **जोड़ों की सुरक्षा (Protects Joints):** सही मुद्रा जोड़ों पर अनावश्यक दबाव को कम करती है, जिससे जोड़ों की सुरक्षा होती है और उनके दीर्घकालिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

## 2. श्वसन में सुधार (Improves Breathing)

- **फेफड़ों की कार्यक्षमता (Lung Function):** सही मुद्रा में बैठने और खड़े होने से फेफड़ों को अधिक स्थान मिलता है, जिससे श्वसन प्रक्रिया में सुधार होता है और ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है।

- सांस लेने में आसानी (Ease of Breathing): सही मुद्रा में सांस लेना आसान हो जाता है, जिससे शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है और थकान कम होती है।

### 3. पाचन में सुधार (Improves Digestion)

- पाचन तंत्र का कार्य (Function of Digestive System): सही मुद्रा पाचन तंत्र को सही तरीके से कार्य करने में मदद करती है, जिससे भोजन का पाचन और पोषक तत्वों का अवशोषण बेहतर होता है।
- पेट की समस्याओं से बचाव (Prevents Stomach Issues): सही मुद्रा पेट में गैस, अपच और अन्य पाचन समस्याओं को कम करती है।

### 4. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार (Improves Mental Health)

- मूड और आत्मविश्वास (Mood and Confidence): सही मुद्रा आत्मविश्वास और मूड में सुधार करती है। सही तरीके से खड़े या बैठने से व्यक्ति अधिक आत्मविश्वासी और सशक्त महसूस करता है।
- तनाव और चिंता में कमी (Reduces Stress and Anxiety): सही मुद्रा मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है, जिससे मानसिक संतुलन बना रहता है।

### 5. कार्यक्षमता में सुधार (Improves Efficiency)

- शारीरिक कार्यों में सुधार (Improves Physical Tasks): सही मुद्रा के साथ कार्य करना आसान हो जाता है, जिससे कार्यक्षमता और उत्पादकता में वृद्धि होती है।
- ध्यान केंद्रित करना (Improves Focus): सही मुद्रा में बैठने से ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाता है, जिससे पढ़ाई या काम के दौरान प्रदर्शन में सुधार होता है।

### 6. थकान में कमी (Reduces Fatigue)

- ऊर्जा के स्तर में वृद्धि (Increases Energy Levels): सही मुद्रा शरीर की ऊर्जा का संरक्षण करती है, जिससे थकान कम होती है और ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।
- लंबे समय तक कार्य करने की क्षमता (Ability to Work for Long Periods): सही मुद्रा में कार्य करने से व्यक्ति लंबे समय तक बिना थके काम कर सकता है।

### 7. चोटों से बचाव (Prevents Injuries)

- मांसपेशियों और जोड़ों की सुरक्षा (Protects Muscles and Joints): सही मुद्रा मांसपेशियों और जोड़ों को सुरक्षित रखती है, जिससे चोट का खतरा कम होता है।
- खेल और व्यायाम के दौरान (During Sports and Exercise): खेल और व्यायाम के दौरान सही मुद्रा अपनाने से चोट का खतरा कम होता है और प्रदर्शन में सुधार होता है।

### 8. सौंदर्य में सुधार (Improves Appearance)

- शारीरिक उपस्थिति (Physical Appearance): सही मुद्रा व्यक्ति की शारीरिक उपस्थिति को सुधारती है, जिससे वह अधिक आकर्षक और आत्मविश्वासी दिखता है।
- शारीरिक संतुलन (Body Balance): सही मुद्रा शरीर के संतुलन को बनाए रखती है, जिससे व्यक्ति अधिक स्थिर और संतुलित रहता है।

सही मुद्रा हमारे जीवन के कई पहलुओं में सुधार लाती है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में भी सुधार करती है। सही मुद्रा को अपनाने से हम न केवल स्वस्थ रहते हैं बल्कि अधिक आत्मविश्वास और ऊर्जा

के साथ जीवन का आनंद भी ले सकते हैं। सही मुद्रा को दैनिक जीवन में शामिल करना एक छोटी सी आदत हो सकती है, लेकिन इसके लाभ दीर्घकालिक और व्यापक होते हैं।

## गलत मुद्रा के कारण (Causes of Bad Posture)

गलत मुद्रा (Bad Posture) हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। गलत मुद्रा के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें आदतें, जीवनशैली, और शारीरिक समस्याएं शामिल हैं। निम्नलिखित बिंदुओं में गलत मुद्रा के प्रमुख कारणों का वर्णन किया गया है:

### 1. असंतुलित जीवनशैली (Sedentary Lifestyle)

- लंबे समय तक बैठना (Prolonged Sitting): कंप्यूटर, टीवी, या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के सामने लंबे समय तक बैठने से रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है।
- शारीरिक गतिविधि की कमी (Lack of Physical Activity): नियमित व्यायाम न करने से मांसपेशियों की ताकत और लचीलापन कम हो जाता है, जिससे गलत मुद्रा हो सकती है।

### 2. गलत बैठने और खड़े होने की आदतें (Improper Sitting and Standing Habits)

- झुककर बैठना (Slouching): झुककर बैठने से रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और मांसपेशियों में असंतुलन पैदा होता है।
- एक पैर पर वजन डालना (Leaning on One Leg): लंबे समय तक एक पैर पर वजन डालकर खड़े रहने से शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है।

### 3. गलत सोने की आदतें (Improper Sleeping Habits)

- गलत तकिए का उपयोग (Using Incorrect Pillow): बहुत ऊंचा या बहुत नीचा तकिया इस्तेमाल करने से गर्दन और कंधों पर दबाव पड़ता है।
- गलत मुद्रा में सोना (Sleeping in Wrong Position): पेट के बल सोने से गर्दन और पीठ में दर्द हो सकता है।

### 4. मांसपेशियों की कमजोरी (Muscle Weakness)

- कोर मसल्स की कमजोरी (Weak Core Muscles): पेट और पीठ की मांसपेशियों की कमजोरी से रीढ़ की हड्डी का सही संरेखण नहीं हो पाता।
- पीठ की मांसपेशियों की कमजोरी (Weak Back Muscles): पीठ की मांसपेशियों की कमजोरी से झुकाव और कंधों के आगे की ओर झुकने की प्रवृत्ति होती है।

### 5. गलत जूतों का चयन (Improper Footwear)

- ऊंची एड़ी के जूते (High Heels): ऊंची एड़ी के जूते पहनने से रीढ़ की हड्डी पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और शरीर का संतुलन बिगड़ता है।
- अनुपयुक्त जूते (Inadequate Shoes): ऐसे जूते जो पैरों को सही समर्थन नहीं देते, वे शरीर के संरेखण को प्रभावित कर सकते हैं।

## 6. मानसिक तनाव (Mental Stress)

- तनाव और चिंता (Stress and Anxiety):** मानसिक तनाव और चिंता से मांसपेशियों में तनाव बढ़ता है, जिससे झुकाव और गलत मुद्रा हो सकती है।
- अवसाद (Depression):** अवसाद के कारण व्यक्ति का शरीर झुका हुआ और निष्क्रिय हो सकता है।

## 7. मोबाइल और कंप्यूटर का उपयोग (Use of Mobile and Computer)

- टेक्स्ट नेक (Text Neck):** मोबाइल फोन का लंबे समय तक उपयोग करने से गर्दन आगे की ओर झुक जाती है, जिससे गर्दन और कंधों पर दबाव पड़ता है।
- कंप्यूटर स्क्रीन की ऊंचाई (Computer Screen Height):** कंप्यूटर स्क्रीन की ऊंचाई गलत होने से गर्दन और पीठ में दर्द हो सकता है।

## 8. चोट और शारीरिक समस्याएं (Injuries and Physical Conditions)

- पुरानी चोटें (Old Injuries):** पुरानी चोटों के कारण मांसपेशियों और हड्डियों में असंतुलन हो सकता है, जिससे गलत मुद्रा हो सकती है।
- स्कोलियोसिस (Scoliosis):** यह रीढ़ की हड्डी का असामान्य मोड़ होता है, जो गलत मुद्रा का कारण बन सकता है।

## 9. शारीरिक कार्य (Physical Work)

- भारी वस्तुओं को गलत तरीके से उठाना (Improper Lifting of Heavy Objects):** भारी वस्तुओं को गलत तरीके से उठाने से पीठ और कमर पर दबाव पड़ता है।
- खराब कार्यस्थल एर्नोनॉमिक्स (Poor Workplace Ergonomics):** कार्यस्थल पर गलत ऊंचाई की मेज और कुर्सी का उपयोग करने से शरीर का संरेखण बिगड़ सकता है।

## 10. पोषण की कमी (Nutritional Deficiencies)

- कैल्शियम और विटामिन डी की कमी (Lack of Calcium and Vitamin D):** हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की कमी से हड्डियों की कमजोरी और गलत मुद्रा हो सकती है।
- मांसपेशियों के विकास के लिए प्रोटीन की कमी (Lack of Protein for Muscle Development):** प्रोटीन की कमी से मांसपेशियों की ताकत कम हो जाती है।

गलत मुद्रा के कई कारण हो सकते हैं, जो शारीरिक, मानसिक और पर्यावरणीय कारकों से संबंधित होते हैं। इन कारणों को समझकर और उन्हें सुधारने के उपाय अपनाकर हम सही मुद्रा बनाए रख सकते हैं और इसके स्वास्थ्य लाभों का आनंद ले सकते हैं। सही मुद्रा को अपनाने से न केवल शरीर के दर्द और समस्याओं से बचा जा सकता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार किया जा सकता है।

## शारीरिक विकृतियाँ: कारण और सुधारात्मक व्यायाम

### (Postural Deformities: Causes and Remedial Exercises)

शारीरिक विकृतियाँ वे असामान्य शारीरिक मुद्राएँ होती हैं, जो रीढ़, कंधे, गर्दन, और पैर जैसे शारीरिक अंगों के असंतुलन के कारण उत्पन्न होती हैं। ये विकृतियाँ न केवल शारीरिक उपस्थिति को प्रभावित करती हैं बल्कि शारीरिक कार्यक्षमता और स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

## प्रमुख शारीरिक विकृतियाँ और उनके कारण (Major Postural Deformities and Their Causes):

### 1) काइफोसिस (Kyphosis):

- कारण: लंबे समय तक गलत मुद्रा में बैठना, भारी बैग का इस्तेमाल, मांसपेशियों की कमजोरी, हड्डियों की कमजोरी (ऑस्टियोपोरोसिस), और आनुवंशिक कारण।
- लक्षण: ऊपरी पीठ का असामान्य रूप से झुका हुआ होना, कंधों का आगे की ओर झुकना, और पीठ दर्द।

### 2) लॉर्डोसिस (Lordosis):

- कारण: मोटापा, मांसपेशियों की कमजोरी, लंबे समय तक खड़े रहना, और आनुवंशिक कारण।
- लक्षण: कमर का अत्यधिक मुड़ा हुआ होना, पेट का आगे की ओर निकला हुआ होना, और कमर दर्द।

### 3) स्कोलियोसिस (Scoliosis):

- कारण: आनुवंशिक कारण, रीढ़ की हड्डी की असामान्य वृद्धि, चोट, और मांसपेशियों की असंतुलन।
- लक्षण: रीढ़ की हड्डी का एक ओर झुका हुआ होना, कंधों और कूल्हों का असमान स्तर, और पीठ दर्द।

### 4) फ्लैट फुट (Flat Foot):

- कारण: आनुवंशिक कारण, गलत जूतों का चयन, मोटापा, और पैर की मांसपेशियों की कमजोरी।
- लक्षण: पैरों में आर्क (गोलाई) का न होना, पैरों में दर्द, और लंबे समय तक खड़े रहने में असुविधा।

### 5) नॉक-नी (Knock-Knee):

- कारण: आनुवंशिक कारण, विटामिन डी की कमी, मोटापा, और चोट।
- लक्षण: पैरों का अंदर की ओर मुड़ना, चलने में कठिनाई, और घुटनों में दर्द।

### 6) बो-लेग (Bowleg):

- कारण: आनुवंशिक कारण, विटामिन डी की कमी, रिकेट्स, और चोट।
- लक्षण: पैरों का बाहर की ओर झुका हुआ होना, चलने में कठिनाई, और घुटनों में दर्द।

## सुधारात्मक व्यायाम (Remedial Exercises):

### 1) काइफोसिस (Kyphosis) के लिए सुधारात्मक व्यायाम:

- कंधे का खिंचाव (Shoulder Stretch): दीवार के सामने खड़े होकर हाथों को ऊपर उठाकर दीवार पर रखें और धीरे-धीरे कंधों को खींचें।
- कैट-काउ स्ट्रेच (Cat-Cow Stretch): हाथों और घुटनों पर बैठकर पीठ को ऊपर और नीचे करें, जैसे बिल्ली और गाय।

### 2) लॉर्डोसिस (Lordosis) के लिए सुधारात्मक व्यायाम:

- पेल्विक टिल्ट (Pelvic Tilt): पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ें और कूल्हों को ऊपर उठाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं।
- हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच (Hamstring Stretch): पीठ के बल लेटकर एक पैर को सीधा ऊपर उठाएं और हाथों से खींचें।

### 3) स्कोलियोसिस (Scoliosis) के लिए सुधारात्मक व्यायाम:

- साइड प्लैंक (Side Plank): एक ओर बगल में लेटकर शरीर को ऊपर उठाएं और संतुलन बनाए रखें।
- बैठे हुए रीढ़ का खिंचाव (Seated Spinal Twist): फर्श पर बैठकर एक पैर को मोड़ें और विपरीत हाथ से घुटने को पकड़कर शरीर को मोड़ें।

#### 4) फ्लैट फुट (Flat Foot) के लिए सुधारात्मक व्यायाम:

- टॉवल कर्ल (Towel Curl): फर्श पर टॉवल रखकर पैरों की ऊंगलियों से उसे खींचें।
- काव रेज (Calf Raises): खड़े होकर पैरों को ऊपर उठाएं और फिर नीचे लाएं।

#### 5) नॉक-नी (Knock-Knee) के लिए सुधारात्मक व्यायाम:

- साइड लेग रेज (Side Leg Raise): बगल में लेटकर ऊपर वाले पैर को ऊपर उठाएं और नीचे लाएं।
- वॉल सिट (Wall Sit): दीवार के सहारे बैठें और घुटनों को 90 डिग्री पर मोड़ें।

#### 6) बो-लेग (Bowleg) के लिए सुधारात्मक व्यायाम:

- थाई स्ट्रेंथनिंग (Thigh Strengthening): पीठ के बल लेटकर एक पैर को ऊपर उठाएं और हाथों से घुटने को सीधा खींचें।
- हिप एब्डक्शन (Hip Abduction): एक तरफ लेटकर ऊपर वाले पैर को सीधा ऊपर उठाएं और धीरे-धीरे नीचे लाएं।

शारीरिक विकृतियाँ विभिन्न कारणों से उत्पन्न हो सकती हैं और इनका समय पर पहचान और सुधारात्मक व्यायाम के माध्यम से समाधान संभव है। नियमित व्यायाम, सही मुद्रा और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर इन विकृतियों को कम किया जा सकता है और शरीर को सही सरेखण में रखा जा सकता है। सही व्यायाम और ध्यानपूर्वक अभ्यास से व्यक्ति अपनी मुद्रा सुधार सकता है और शारीरिक समस्याओं से बच सकता है।

### शरीर के अंगों की मौलिक गतियाँ

#### (Fundamental Movements of Body Parts)

शारीरिक गतिविधियाँ शरीर के विभिन्न अंगों के समन्वय और सही ढंग से कार्य करने पर निर्भर करती हैं। शरीर के विभिन्न अंगों की मौलिक गतियाँ उन बुनियादी क्रियाओं को संदर्भित करती हैं, जो विभिन्न प्रकार के व्यायाम, खेल, और दैनिक गतिविधियों में शामिल होती हैं। निम्नलिखित बिंदुओं में शरीर के अंगों की प्रमुख मौलिक गतियों का वर्णन किया गया है:

##### 1. फ्लेक्सन (Flexion)

अर्थ: किसी जोड़ को मोड़ना, जिससे दो हड्डियों के बीच का कोण कम हो जाता है।

उदाहरण: कोहनी को मोड़ना (बाइसेप्स कर्ल), घुटने को मोड़ना (लेग कर्ल)।

##### 2. एक्सटेंशन (Extension)

अर्थ: किसी जोड़ को सीधा करना, जिससे दो हड्डियों के बीच का कोण बढ़ जाता है।

उदाहरण: कोहनी को सीधा करना (ट्राइसेप्स एक्सटेंशन), घुटने को सीधा करना (लेग एक्सटेंशन)।

##### 3. एब्डक्शन (Abduction):

किसी अंग को शरीर के मध्य रेखा से दूर ले जाना।

उदाहरण: हाथ को शरीर से बाहर की ओर उठाना (साइड लेटरल रेज), पैर को शरीर से दूर ले जाना (हिप एब्डक्शन)।

##### 4. एडडक्शन (Adduction):

किसी अंग को शरीर की मध्य रेखा की ओर ले जाना।

उदाहरण: हाथ को शरीर की ओर लाना (क्लोज ग्रिप चेस्ट फ्लाई), पैर को शरीर की ओर लाना (हिप एडडक्शन)।

##### 5. रोटेशन (Rotation):

किसी जोड़ या अंग का अपने अक्ष पर घूमना।

उदाहरण: सिर का दाएं-बाएं घुमाना (नेक रोटेशन), कंधे का घुमाना (शोल्डर रोटेशन)।

##### 6. सर्कमडक्शन (Circumduction):

किसी जोड़ का गोलाकार गति करना, जिसमें फ्लेक्सन, एक्सटेंशन, एब्डक्शन और एडडक्शन शामिल होते हैं।

उदाहरण: हाथ का गोलाकार घूमना (शोल्डर सर्कमडक्शन), पैर का गोलाकार घूमना (हिप सर्कमडक्शन)।

**7. सुपिनेशन (Supination):** हाथ की हथेली या पैर के तलवे को ऊपर की ओर घुमाना।

उदाहरण: हाथ की हथेली को ऊपर की ओर घुमाना (सुपिनेशन ऑफ फोरआर्म), पैर के तलवे को ऊपर की ओर घुमाना।

**8. प्रोनेशन (Pronation):** हाथ की हथेली या पैर के तलवे को नीचे की ओर घुमाना।

उदाहरण: हाथ की हथेली को नीचे की ओर घुमाना (प्रोनेशन ऑफ फोरआर्म), पैर के तलवे को नीचे की ओर घुमाना।

**9. इन्वर्जन (Inversion):** पैर के तलवे को अंदर की ओर घुमाना।

उदाहरण: पैरों का अंदर की ओर मुड़ना (फुट इन्वर्जन)।

**10. एवर्जन (Eversion):** पैर के तलवे को बाहर की ओर घुमाना।

उदाहरण: पैरों का बाहर की ओर मुड़ना (फुट एवर्जन)।

**11. डॉर्सीफ्लेक्सन (Dorsiflexion):** पैर के अंगूठे को ऊपर की ओर उठाना।

उदाहरण: पैर के पंजे को ऊपर की ओर खींचना (डॉर्सीफ्लेक्सन ऑफ फुट)।

**12. प्लांटरफ्लेक्सन (Plantarflexion):** पैर के अंगूठे को नीचे की ओर दबाना।

उदाहरण: पैर के पंजे को नीचे की ओर दबाना (प्लांटरफ्लेक्सन ऑफ फुट)।

शरीर के अंगों की ये मौलिक गतियाँ हमारे दैनिक जीवन और शारीरिक गतिविधियों का आधार होती हैं। इन गतियों को समझना और सही तरीके से अपनाना न केवल शारीरिक गतिविधियों को प्रभावी बनाता है बल्कि चोट से बचाव और शारीरिक दक्षता को भी बढ़ाता है। सही तकनीक और नियमित अभ्यास से हम इन गतियों को बेहतर बना सकते हैं और एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन जी सकते हैं।

## शारीरिक खड़े होने की स्थिति

### (Anatomical Standing Position)

शारीरिक खड़े होने की स्थिति (Anatomical Standing Position) वह मानक मुद्रा है जिसका उपयोग शरीर के विभिन्न हिस्सों और उनके संबंधों को वर्णित करने के लिए किया जाता है। यह स्थिति शारीरिक विज्ञान, चिकित्सा, और शारीरिक शिक्षा में एक महत्वपूर्ण संदर्भ बिंदु है। इस स्थिति को समझने से हमें शरीर के ढांचे और कार्यों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है।

### स्थिति (Position)

#### 1) शरीर की स्थिति (Body Position):

- शरीर सीधा खड़ा होता है।
- पैरों को कूलहों के समानांतर रखा जाता है, और पैरों की उंगलियाँ सामने की ओर इशारा करती हैं।
- सिर सीधा होता है, और आँखें सामने की ओर देखती हैं।

#### 2) हाथों की स्थिति (Position of Hands):

- हाथ शरीर के बगल में लटके होते हैं।
- हथेलियाँ सामने की ओर होती हैं, और उंगलियाँ नीचे की ओर इशारा करती हैं।

#### 3) पैरों की स्थिति (Position of Feet):

- पैरों को कूलहों के समानांतर रखा जाता है, और पैरों की उंगलियाँ सामने की ओर इशारा करती हैं।
- बजन दोनों पैरों पर समान रूप से वितरित होता है।

#### 4) कंधों की स्थिति (Position of Shoulders):

- कंधे पीछे की ओर खिंचे होते हैं और आरामदायक स्थिति में होते हैं।

#### 5) सिर और गर्दन की स्थिति (Position of Head and Neck):

- सिर सीधा होता है और गर्दन तटस्थ स्थिति में होती है।
- ठोड़ी समानांतर होती है, और आँखें सीधे सामने की ओर देखती हैं।

### शारीरिक खड़े होने की स्थिति का महत्व

#### (Importance of Anatomical Standing Position)

##### 1) शारीरिक संरचना का अध्ययन (Study of Anatomical Structure):

- यह स्थिति शरीर के विभिन्न अंगों और संरचनाओं का अध्ययन करने के लिए मानक संदर्भ बिंदु प्रदान करती है।
- इससे शारीरिक संरचना की स्पष्ट समझ प्राप्त होती है और चिकित्सा निदान में मदद मिलती है।

##### 2) चिकित्सा और सर्जिकल प्रक्रियाएँ (Medical and Surgical Procedures):

- शारीरिक खड़े होने की स्थिति का उपयोग सर्जिकल प्रक्रियाओं के दौरान सही स्थान निर्धारित करने में किया जाता है।
- यह स्थिति शरीर के अंगों की सटीक स्थिति और सैरेखण सुनिश्चित करती है।

##### 3) शारीरिक शिक्षा और व्यायाम (Physical Education and Exercise):

- शारीरिक खड़े होने की स्थिति व्यायाम और शारीरिक शिक्षा में सही मुद्रा और सैरेखण सिखाने के लिए महत्वपूर्ण है।
- यह स्थिति सही व्यायाम तकनीक और शरीर के सैरेखण को बनाए रखने में मदद करती है।

##### 4) शारीरिक विकृति की पहचान (Identification of Postural Deformities):

- शारीरिक खड़े होने की स्थिति का उपयोग शारीरिक विकृतियों और असमानताओं की पहचान करने में किया जाता है।
- यह स्थिति चिकित्सकों को सही निदान और उपचार योजनाएं बनाने में मदद करती है।

##### 5) शारीरिक विज्ञान में अनुसंधान (Research in Anatomical Sciences):

- शारीरिक खड़े होने की स्थिति का उपयोग शारीरिक विज्ञान में अनुसंधान और अध्ययन के लिए मानक संदर्भ बिंदु के रूप में किया जाता है।
- इससे वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं को शारीरिक ढांचे और कार्यों का सटीक विश्लेषण करने में मदद मिलती है।

शारीरिक खड़े होने की स्थिति (Anatomical Standing Position) शरीर के विभिन्न हिस्सों और उनके संबंधों को वर्णित करने के लिए एक महत्वपूर्ण संदर्भ बिंदु है। इस स्थिति को समझना और अपनाना शारीरिक संरचना, चिकित्सा निदान, शारीरिक शिक्षा, और अनुसंधान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सही शारीरिक खड़े होने की स्थिति बनाए रखने से न केवल शरीर की संरचना को सही ढंग से समझने में मदद मिलती है बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को भी बेहतर बनाया जा सकता है।

**दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)**

- मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए। सही मुद्रा और गलत मुद्रा का विस्तार से वर्णन कीजिए।
- सही मुद्रा (Good Posture) का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर क्या महत्व है? समझाइए।
- गलत मुद्रा के कारणों का वर्णन कीजिए।
- प्रमुख शारीरिक विकृतियों (Kypnosis, Lordosis, Scoliosis आदि) के कारण एवं सुधारात्मक व्यायाम लिखिए।
- शारीरिक खड़े होने की स्थिति (Anatomical Standing Position) का वर्णन कीजिए तथा उसका महत्व बताइए।

**लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)**

- मुद्रा (Posture) से आप क्या समझते हैं?
- सही मुद्रा की कोई चार विशेषताएँ लिखिए।
- गलत मुद्रा से होने वाली दो समस्याएँ लिखिए।
- काइफोसिस क्या है?
- लॉर्डोसिस के दो कारण लिखिए।
- स्कोलियोसिस से आप क्या समझते हैं?
- फ्लैट फुट क्या है?
- शरीर के अंगों की मौलिक गतियाँ क्या होती हैं?
- फ्लेक्सन और एक्सटेंशन में अंतर लिखिए।
- एनाटोमिकल स्टैंडिंग पोजीशन का क्या अर्थ है?

**बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ)**

- मुद्रा का अर्थ है—
  - शरीर के अंगों की स्थिति
  - केवल खड़े होने की अवस्था
  - केवल बैठने की अवस्था
  - केवल व्यायाम
- सही मुद्रा का मुख्य उद्देश्य है—
  - सौंदर्य बढ़ाना
  - मांसपेशियों पर कम तनाव डालना
  - केवल लंबाई बढ़ाना
  - शरीर को स्थिर रखना
- सही मुद्रा का संबंध है—
  - केवल हड्डियों से
  - केवल मांसपेशियों से
  - अंगों के उचित सरेखण से
  - केवल वजन से
- निम्न में से कौन गलत मुद्रा का उदाहरण है?
  - सिर सीधा रखना
  - कंधे पीछे रखना

- स) वजन दोनों पैरों पर  
 द) झुककर बैठना
5. सही मुद्रा से लाभ होता है—  
 अ) रीढ़ की सुरक्षा  
 ब) थकान बढ़ने का  
 स) दर्द बढ़ने का  
 द) असंतुलन का
6. सही मुद्रा से श्वसन में—  
 अ) कमी आती है  
 ब) सुधार होता है  
 स) कोई प्रभाव नहीं  
 द) रुकावट आती है
7. सही मुद्रा पाचन तंत्र को—  
 अ) प्रभावित नहीं करती  
 ब) कमज़ोर बनाती है  
 स) बेहतर कार्य करने में सहायक होती है  
 द) धीमा करती है
8. गलत मुद्रा से सबसे अधिक प्रभावित होता है—  
 अ) त्वचा  
 ब) बाल  
 स) नाखून  
 द) रीढ़ की हड्डी
9. गलत मुद्रा का एक कारण है—  
 अ) शारीरिक निक्रियता  
 ब) संतुलित आहार  
 स) पर्याप्त नींद  
 द) नियमित व्यायाम
10. एक पैर पर वजन डालकर खड़े रहना है—  
 अ) सही मुद्रा  
 ब) गलत मुद्रा  
 स) विश्राम मुद्रा  
 द) शारीरिक संतुलन
11. टेक्स्ट नेक समस्या होती है—  
 अ) टीवी देखने से  
 ब) किताब पढ़ने से  
 स) मोबाइल के अधिक उपयोग से  
 द) दौड़ने से
12. काइफोसिस में प्रभावित होता है—  
 अ) कमर  
 ब) गर्दन  
 स) घुटना  
 द) ऊपरी पीठ



13. लॉडोसिस का संबंध है—  
 अ) कमर के अधिक मुड़ाव से  
 ब) गर्दन के झुकाव से  
 स) कंधों से  
 द) पैरों से
14. स्कोलियोसिस में होता है—  
 अ) रीढ़ का आगे झुकना  
 ब) रीढ़ का बगल की ओर मुड़ना  
 स) गर्दन का झुकना  
 द) पैरों का झुकना
15. फ्लैट फुट में—  
 अ) पैरों की लंबाई बढ़ती है  
 ब) एड़ी ऊपर उठती है  
 स) पैरों का आर्च नहीं होता  
 द) घुटने बाहर मुड़ते हैं
16. नॉक-नी में—  
 अ) पैर बाहर मुड़ते हैं  
 ब) एड़ी झुकती है  
 स) घुटने सीधे रहते हैं  
 द) घुटने अंदर की ओर मुड़ते हैं
17. काइफोसिस के लिए उपयोगी व्यायाम है—  
 अ) कैट-काउ स्ट्रेच  
 ब) स्प्रिंट  
 स) स्क्वैट  
 द) पुश-अप
18. फ्लैट फुट के लिए सुधारात्मक व्यायाम है—  
 अ) सिट-अप  
 ब) टॉवल कर्ल  
 स) पुश-अप  
 द) बैंच प्रेस
19. फ्लेक्सन का अर्थ है—  
 अ) जोड़ को सीधा करना  
 ब) अंग को घुमाना  
 स) जोड़ को मोड़ना  
 द) अंग को स्थिर रखना
20. एक्सटेंशन का अर्थ है—  
 अ) जोड़ को मोड़ना  
 ब) अंग को घुमाना  
 स) शरीर को झुकाना  
 द) जोड़ को सीधा करना
21. एब्डक्शन में अंग—  
 अ) मध्य रेखा से दूर जाता है



- ब) मध्य रेखा की ओर आता है  
 स) घूमता है  
 द) मुड़ता है
22. एडक्शन का अर्थ है—  
 अ) अंग को ऊपर उठाना  
 ब) अंग को मध्य रेखा की ओर लाना  
 स) अंग को घुमाना  
 द) अंग को नीचे लाना
23. एनाटॉमिकल स्टैंडिंग पोजीशन में हथेलियाँ होती हैं—  
 अ) नीचे की ओर  
 ब) पीछे की ओर  
 स) सामने की ओर  
 द) अंदर की ओर
24. एनाटॉमिकल स्थिति में सिर होता है—  
 अ) झुका हुआ  
 ब) दाईं ओर  
 स) बाईं ओर  
 द) सीधा सामने
25. एनाटॉमिकल स्टैंडिंग पोजीशन का उपयोग होता है—  
 अ) केवल खेलों में  
 ब) केवल योग में  
 स) केवल व्यायाम में  
 द) शारीरिक संरचना के अध्ययन में

#### बहुविकल्पीय प्रश्नों की उत्तर कुंजी (Answer Key – MCQ)

1 अ	9 अ	17 अ
2 ब	10 ब	18 ब
3 स	11 स	19 स
4 द	12 द	20 द
5 अ	13 अ	21 अ
6 ब	14 ब	22 ब
7 स	15 स	23 स
8 द	16 द	24 द
		25 द

**Dr. Deepali Nigam**

Professor, Dept. of Physical Education

Mahila Mahavidyalaya (P.G.) College, Kidwai Nagar, Kanpur