



## प्रदूषित वातावरण में चयनित योगाभ्यासों का मानव शरीर पर सकारात्मक प्रभाव

कुमार देवेन्द्र<sup>1</sup> ✉, and बोरा मन्जू<sup>2</sup>

Received: 04.10.2019

Revised: 14.10.2019

Accepted: 29.10.2019

### Abstract (सारांश)

आधुनिक जीवन शैली में जिस प्रकार मानव बाहरी प्रदूषण कारकों जैसे फ़ैक्ट्री, कारखाने, अत्याधिक वाहनों के प्रयोग आदि से अत्याधिक ईंधन उत्सर्जन आदि के कारण प्रदूषित वातावरण में रहने को बाध्य है, उसी प्रकार घर के अन्दर ही हमारी जीवन शैली एक नए तरह के प्रदूषण के प्रभाव में आ चुकी है। आज नई तकनीक के समय में इन उपकरणों जैसे मोबाइल, लैपटॉप, माइक्रोवेव, फ्रिज, एयर कंडीशनर आदि के बिना जीवन की कल्पना करना असंभव है। वर्तमान में वायु में विद्यमान इन प्रदूषित कणों का तथा विद्युत चुम्बकीय विकिरणों का कोई सशक्त समाधान नहीं हुआ है। ऐसे में योग का अभ्यास जोकि मानव के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक परिष्करण का उत्तम साधन माना जा रहा है, कुछ विशेष योगाभ्यास प्रदूषित वातावरण में भी मनुष्य को स्वस्थ, निरोग तथा नव ऊर्जा देने में लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं, उन योगाभ्यासों में मुख्यतः चयनित शट्कर्म, सूर्य नमस्कार, उदगीत प्राणायाम (औंकार जप) है। शट्कर्म शरीर में उत्पन्न त्रिदोशों—वात, पित्त, कफ को सन्तुलित करते हैं। शारीरिक एवं मानसिक बुद्धि एवं सन्तुलन का एकमात्र उपाय शट्कर्म ही है। वस्त्र धौति के द्वारा शरीर के हृदय प्रदेश (आमाशय) की सफाई होती है। वमन धौति के द्वारा मुख नली से आमाशय तक की सफाई होती है। शंख प्रक्षालन क्रिया द्वारा पूरे शरीर के विशाक्त तत्व निकाल दिए जाते हैं। सूर्य नमस्कार एक सम्पूर्ण अभ्यास माना जाता है। जो शरीर में जीवन शक्ति प्रदायक अभ्यास के रूप में विख्यात है। इस अभ्यास से शरीर में क्रियाशीलता, शक्ति और ऊर्जा तैयार संचार होता है। माईग्रेन, डिप्रीशन आदि व्याधि को मिटाने का कार्य करता है।

**Key words (मूल शब्द):** प्रदूषण, शट्कर्म, सूर्य नमस्कार, औंकार जप

### Introduction(प्रस्तावना)

औद्योगिकीकरण के इस युग में पर्यावरणीय संसाधनों के अधिकाधिक दोहन से पर्यावरणीय घटकों में भयंकर असंतुलन उत्पन्न हुआ है। जिसके फलस्वरूप मानव अस्तित्व पर ही खतरे के बादल मंडराने लगे हैं। मानव जीवन को खतरे में डालने के लिए मानव स्वयं ही जिम्मेवार भी है क्योंकि हमने पर्यावरण और मानव जीवन की परस्पर सापेक्षता की सर्वथा उपेक्षा की है। आज मनुष्यों ने अपने आचरण, व्यवहार एवं कृत्यों से अपने चहुं और वातावरण सहित पृथ्वी, जल, वायु, आकाश आदि जीवनोपयोगी आवष्यकताओं में विशाक्तता भरके अपने लिए मुसीबत खड़ी कर ली है। वर्तमान में विज्ञान के युग में नई तकनीकी के कारण मोबाइल, लैपटाप, मोटरगाड़ी, एयर कंडीशनर का आविष्कार हुआ है, वही दूसरी ओर इनके उत्पादन प्रक्रिया तथा उपयोग प्रक्रिया के समय होने वाले प्रदूषण से मानव के स्वस्थ जीवन को खतरा उत्पन्न हो गया है। आधुनिक जीवन शैली में जिस प्रकार मानव बाहरी प्रदूषण कारकों जैसे अत्याधिक वाहनों का प्रयोग, फ़ैक्ट्री, कारखाने, अत्याधिक ईंधन के उत्सर्जन, ऊर्जा सयंत्र आदि के द्वारा प्रदूषित वातावरण में रहने को बाध्य है, उतना ही घर के अन्दर भी हमारी जीवन शैली एक नये तरह के प्रदूषण के प्रभाव में आ चुकी है। आज नई तकनीक के समय इन उपकरणों जैसे मोबाइल, लैपटाप, फ्रिज, माइक्रोवेव, एयर कंडीशनर तथा वैक्यूम क्लीनर आदि के बिना जीवन की कल्पना करना असंभव हो गया है, विशेष तौर पर शहरी क्षेत्रों में। इस स्थिति में शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना एक चुनौती बन गया है।

#### प्रदूषण :-

अर्थ:- पर्यावरण में दूषक पदार्थों के प्रवेश के कारण प्राकृतिक सन्तुलन में पैदा होने वाले दोष को प्रदूषण कहते हैं। जिसका संजीवों पर प्रत्यक्ष रूप से विपरीत प्रभाव पड़ता है तथा पारिस्थितिक तंत्र को अप्रत्यक्ष रूप से विपरीत प्रभाव पड़ता है।

#### Author's Address

हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, उत्तराखण्ड  
E-mail: [devmehta4018@gmail.com](mailto:devmehta4018@gmail.com)

#### प्रकार :-

बाह्य प्रदूषण (नजकवत): कारखानों का धुआं, अत्याधिक वाहनों का प्रयोग, ऊर्जा सयंत्र, प्लास्टिक का जलना आदि।  
आन्तरिक प्रदूषण (पदकवत): मोबाइल, लैपटॉप, फ्रिज, एयर कंडीशनर, माइक्रोवेव, ओवन, वैक्यूम क्लीनर आदि से निकलने वाली विद्युत चुम्बकीय विकिरण (EMR)।

#### प्रदूषण का मापन

बाह्य प्रदूषण: केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का कार्य प्रदूषण के निवारण, नियंत्रण तथा न्यूनीकरण करना है। यह बोर्ड प्रदूषण में हो रहे बदलावों पर भी निगरानी रखता है। यह बोर्ड प्रदूषण (वायु प्रदूषण) को मापने के लिए निम्नलिखित वायु प्रदूषकों का मापन करता है।

1. घससन निलम्बित विविक्त कण (स्मैचपतइसम "नेचमदकमक चंजपबअनसंजम डंजजमत ;चड2ण5)
2. निलम्बित विविक्त कण ;चड10)
3. सल्फर डाईआक्साईड ( $SO_2$ )
4. नाइट्रोजन डाईआक्साईड ( $NO_2$ )
5. कार्बन डाईआक्साईड ( $CO_2$ )

प्रदूषण के कारण शरीर में घास संबंधी रोगों में वृद्धि हो रही है। ऑख, नाक, गले के रोग दूषित कणों की वजह से बढ़ रहे हैं।  $CO_2$ ,  $SO_2$ ,  $NO_2$  आदि विषैली गैसों की वृद्धि के कारण मानव की रोग प्रतिरोधक क्षमता घट रही है। खांसी, जुकाम, ज्वर तथा हृदय के रोगों का मुख्य कारण वायु मण्डल में फैले दूषित कण हैं। आन्तरिक प्रदूषण जैसे विद्युत चुम्बकीय विकिरण से कैंसर होने का खतरा पाया गया है। अब इन सभी कारकों को त्यागना लगभग असंभव हो चुका है और वायु में विद्यमान इन प्रदूषित कणों तथा विद्युत चुम्बकीय विकिरणों का कोई सशक्त समाधान नहीं हुआ है। इसलिए आज के समय में इस षोध कार्य की आवष्यकता अनुभव हुई है। आज योग का अभ्यास जोकि मानव के शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक परिष्करण का उत्तम साधन माना जा रहा है। परन्तु प्रदूषित वातावरण से ग्रसित क्षेत्रों में योगाभ्यास करना भी



नुकसान देय हो सकता है। यदा कदा ऐसी घटनाएँ समाचार पत्रों में देखने को मिलती हैं। इन प्रदूषित वातावरण में योगाभ्यास करना नुकसानदेय हो सकता है, इसलिए कुछ यौगिक क्रिया का चुनाव करना आवश्यक है। जिससे प्रदूषित वातावरण में स्वस्थ रहना संभव हो सके। इस षोध की आवश्यकता भी बढ़ जाती है ताकि सामान्य व्यक्ति जोकि अपनी आजीविका के कारण प्रदूषित वातावरण में रहने को बाध्य है, वह कतिपय यौगिक अभ्यासों का अभ्यास करके स्वयः को सम्भावित रोगों से मुक्त रख सके। चयनित शट्कर्म, सूर्य नमस्कार, ओंकार का जप आदि क्रियाएँ हमें शरीर की चयापचय क्रियाओं को बढ़ाने में सहायक होती हैं।

**शट्कर्म:** हठ यौगिक शास्त्रों में शट्कर्म का वर्णन है। शट्कर्म का शाब्दिक अर्थ है – शट् यानि छः तथा कर्म यानि क्रियाये है। छः क्रियाये जोकि शरीर के षोधन हेतू हठयोग के शास्त्रों में वर्णित है। छः क्रियाएं निम्नलिखित हैं।

1. धौति 2. वस्ति 3. नेति 4. लौलिकी
5. त्राटक 6. कपालभाति

इन शट्कर्मों के प्रदूषित वातावरण के लाभकारी क्रियाओं का चयन करेंगे। जोकि शरीर के षोधन में मुख्य कार्य करती हैं। ये तीन क्रियाएँ धौति वक्ति एवम् नेति हैं।

1. **धौति:** धौति क्रिया से आमाषय और अन्न नलिका की सफाई होती है। यह सफाई तीन तरह से हो सकती है। पानी से, कपड़े से तथा वायु से इन विधियों से सफाई हो सकती है। इस क्रिया के द्वारा अम्लता, कब्ज, अपच तथा पेट की अन्य बिमारियों का अन्त होता है। शास्त्रों में इस क्रिया का वर्णन निम्नलिखित है।  
(क) प्लीह कुश्ट कास प्वास कफ रोगाण्य विषंतिः।

धौति कर्म प्रभावेण प्रयान्त्येव न सषयः।। (ह.यो.प्र. 2.25)

(ख) धौति चतुर्विधा कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम् (धे. स. 13)

2. **वस्ति:** इस क्रिया से आंतों की सफाई होती है। इस क्रिया में गुदा द्वार से वायु या जल भीतर की ओर खींच कर बड़ी आंत की सफाई की जाती है। यह एक यौगिक एनिमा है। गुदा द्वार से जल या वायु खींचना, कुछ समय तक भीतर रखना तथा निश्कासित कर देना वस्ति क्रिया कहलता है। शास्त्रों के अनुसार:— गुल्मप्लीहोदरं चापि वात्तपित्त कफोदभवाः।

वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः।। (ह.यो.प्र. 2.27)

प्रमेह च उदरावर्त क्रुर वायु निवारेत।

भवेत्स्वच्छ ददेष्च कामदेव समो भवेत्।। (धे. सहिता – 47)

3. **नेति** – नेति क्रिया नाक-कान और गले की सफाई करती है। यह कन्थों से उपर के रोगों का षमन करती है। यह क्रिया म्छण्ज डाक्टर की तरह काम करती है। इस क्रिया में एक नासिकारन्ध्र से पानी या सूत्र डाला जाता है। और इसे दूसरे नासिकारन्ध्र से निकाल दिया जाता है। यह मस्तिष्क को षुद्ध करती है तथा आँखों की दृष्टि अनन्त होती है। शास्त्रों में इसका वर्णन इस प्रकार से है।

कपाल षोधनी चैव दिव्यदृष्टि प्रदायिनी।

जत्रुर्ध्वजातरोगोर्धं नेति राषु निहन्ति च।। (ह.यो. 2.30)

साधनाभेति कार्यस्य ष्वेचरी सिद्धि माप्नुयात्।

कफ दोशा विनष्यन्ति दिव्य दृष्टिः प्राजायते।। (धे.स. – 51)

**सूर्य नमस्कार:** योग के क्षेत्र में सूर्य नमस्कार एक जीवन प्रदायक अभ्यास के रूप में विष्वात है। सूर्य नमस्कार 12 गतिशील आसनों का समूह है जिसमें आसन, प्राणायाम, मंत्र व ध्यान की विधियों का समावेश किया गया है। सूर्यनमस्कार से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह अत्याधिक बढ़ जाता है। जिससे विजातिय तत्वों का क्षय होना आरम्भ हो जाता है। इससे सम्पूर्ण शरीर को स्वास्थ्य मिलता है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास शरीर को सुडौल बनाता है तथा मस्तिष्क

को षांत रखता है। सूर्य नमस्कार से पूरे शरीर में खिंचाव उत्पन्न होता है तथा मांसपेशियों को बल मिलता है।

**ओंकार का जप:** महर्षि पतंजलि ने ईष्वर का नाम “ओउम” बताया है। “तस्य वाचक प्रणव” (पं.यो.सू. 1.27) ओउम का जप भारतीय वांग्मय में शरीर की आन्तरिक ऊर्जा के जागरण के लिए निर्देशित है। वर्तमान में षोध के अनुसार ओउम के जप से शरीर के तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ओउम के जप से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है। ओउम का जप मस्तिष्क की कार्य क्षमता को बढ़ाता है। ओंकार का जप विद्यार्थियों की याद रखने की षक्ति को बढ़ाता है। ओंकार का जप शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाता है और लैक्टिक एसिड तथा कार्बनडॉइऑक्साइड के स्तर को कम करता है।

## Conclusion

शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए योग का अभ्यास वर्तमान समय में उपयुक्त है। प्रदूषित वातावरण में सभी योगाभ्यास लाभदायक नहीं होते हैं। इस लिए इस षोध पत्र से यह जाना जा सकेगा कि किन योगाभ्यासों को करने से प्रदूषित वातावरण में भी स्वस्थ रहा जा सकेगा। यह षोधपत्र महानगरों तथा औद्योगिक क्षेत्रों में रहने वाले निवासियों के लिए बेहद लाभप्रद सिद्ध होगा।

## References (संदर्भ ग्रंथ)

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार (2006). ISBN – 81 – 85787 – 52 – 2

हठप्रदीपीका, कैवल्यधाम श्रीमन्नाथव योगमन्दिर समिति, लोनावाला (पुणे) महाराष्ट्र, ISBN – 81 – 89485 – 12 – 1

घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार (2011). ISBN – 978 – 81- 86336 – 35 – 9

मनोज श्रीवास्तव 2010. पर्यावरण प्रदूषण के खतरे, ग्लोबल ग्रीन्स,

जीतेन्द्र चौधरी, बी0 एल0 प्रसाद 2013. पर्यावरण अध्ययन

दामोदर वर्मा 1995. हमारा पर्यावरण

व्यास हरिचन्द्र, मानव और पर्यावरण, अराधना ऑफसेट, जयपुर राधाग्रैस

Kelkar, H. and Et, Al. 2019. Association of Air Pollution and Lung Function of Young, Adult Females in New Delhi, *J Health Pollut.*

Cindy L. Russell. 2018. 5G Wireless telecommunications expansion: Public Health and Environmental Implication, *Environ Res. (PUBMED)*

Kumar, S., Bhati, K. and Singh, L. “Assessment of the efficacy of Surya Namaskar in Management of Sthaulya”, *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*

Gurjar, A.A. Ladhake, Sidharth, A. and Thakare, Ajay P. 2009. Analysis of Acoustic of “OM” Chanting to Study on Nervous System”, *International Journal of Computer Science and Network Security*, 9(1):

