

# मधुमेह नियंत्रण में योग एवं व्यायाम की भूमिका

## सारांश

मधुमेह महामारी की तरह संपूर्ण विश्वभर में अपने पैर तेजी से प्रसार रहा है, मधुमेह व्यक्ति का जीवन लील रहा है। शहरी क्षेत्र में इसका प्रभाव अधिक दिखायी दे रहा है। गुजरात राज्य में प्रति 4 व्यक्तियों में से एक व्यक्ति मधुमेह का शिकार है। भारत में 2011 में 10 लाख लोगों की मृत्यु मधुमेह की बीमारी के कारण हुयी है। चूँकि यह संसर्ग जनित रोग नहीं है।

मधुमेह रोग दुनिया में अपना भयावह जाल बिछाकर सबको जकडते जा रहा है। मधुमेह विकसित देशों से विकासशील देशों की ओर तेजी से बढ़ रहा है। वर्तमान में भारतवर्ष में 8 करोड़ 20 लाख लोग इस बीमारी से ग्रसित है, और 2030 तक लगभग 15 करोड़ लोग इसके शिकार हो सकते हैं। अतः इसदिशा में जागरूकता उत्पन्न करना एवं आम व्यक्तियों तक संदेश पहुँचाना अति आवश्यक हो गया है।

## प्रस्तावना

वर्तमान में मधुमेह रोग को कुछ हद तक व्यक्ति स्वयं नियंत्रण देता है। मनुष्य के गलत रहन सहन, खान पान, भौतिक सुख समृद्धि, ऐशो आराम की जिंदगी, शारीरिक श्रम की कमी, मोटापा भोज्य पदार्थों में मिलावट इन सबसे व्यक्ति को सचेत रहना चाहिए। यूरिया, कार्बन जैसे रसायन के माध्यम से हमारे शरीर में घातक बीमारियाँ दस्तक दे सकती हैं। एक बार मधुमेह रोग होने से यह सारी जिंदगी व्यक्ति के साथी बनकर रहता है।

मधुमेह रोग सामान्यतः दो प्रकार का होता है—

1. Diabetes Insipidus (डायबिटीज इन्सिपिडस)
2. Diabetes Mellitus (डायबिटीज मेलिटस)

सरल अर्थों में मधुमेह को “रक्त शर्करा के नियंत्रण के विकार” के रूप में परिभाषित किया गया है।

डायबिटीज मेलिटस एक तरह का लक्षणों का समूह है जिसमें हाइपरग्लाइसेमिया व ग्लायकोसूरिया दिखाई देते हैं तथा जिसका कारण या तो इन्सूलिन हारमोन की कमी या फिर इन्सूलिन की क्रियाशीलता में कमी आना होता है।

अध्ययनों द्वारा यह प्रमाणित हो चुका है कि मधुमेह उत्पन्न होने में बहुत से कारक उत्तरदायी होते हैं।

1. वंशानुक्रम 2. मोटापा 3. आयु 4. लिंग 5. वातावरण जन्य कारक व्यक्ति का रहन सहन एवं खान पान की आदतें 6. तनाव इत्यादि।

अतः वर्तमान समय में मधुमेह रोग के प्रति जागरूकता एवं इसके कारणों का ज्ञान होना आवश्यक है। इस रोग से व्यक्ति अपने आपको कैसे बचा सकता है। ईश्वर की सुंदरतम कृति मनुष्य है अपने जीवन को सार्थक एवं निरोग बनाने के लिए व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रहना अति आवश्यक है। “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास है।” वर्तमान के भौतिकवादी युग में जीवन अनियमित रूप से जीने के कारण मानव शरीर में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाता है।

वैज्ञानिक युग में चिकित्सा जगत में नित नई क्रांति एवं अविष्कार हो रहे हैं। विभिन्न पद्धतियों के माध्यम से रोगों की चिकित्सा की जाती है— एलोपैथी, होमियोपैथी, आयुर्वेद, यूनानी

## गीताली सेनगुप्ता

प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष

गृहविज्ञान

माखनलाल चतुर्वेदी शास.

कन्या स्नातकोत्तर

महाविद्यालय, खण्डवा, भारत

## सीमा रजा

सहा. प्राध्यापक गृहविज्ञान

सरोजनी नायडू शास. कन्या

स्वशासी महाविद्यालय, भोपाल,

भारत

पद्धति, जल चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, अल्ट्रा बायलेट किरणों से रोग शमन तो होते हैं किन्तु स्थायी तौर पर रोग मुक्ति नहीं मिलती है। हमारे प्राचीन धर्मग्रंथों में मन एवं योग उपचार की अनेक विधियाँ उपलब्ध हैं जैसे पंतजलि योग, प्राणायाम, ध्यान, आसन आदि। वास्तव में योग ऐसी संजीविनी बूटी है जो विभिन्न रोगों की अचूक औषधि के रूप में दिखायी देती है एवं रोगों को जड़ से समाप्त कर पुनः नया जीवन प्रदान करती है। योगासन द्वारा विभिन्न बिमारियों पर काबू पाया जा सकता है अपचन, उदर रोग, तीव्र रक्तचाप, दमा, मधुमेह, मोटापा, अनिद्रा एवं अन्य अनेक रोग।

योग की भांति व्यायाम की भी मधुमेह के रोगियों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका है। व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का एक नियमित हिस्सा होना चाहिए विशेषकर मधुमेह के रोगियों की व्यायाम के लिए प्रोत्साहन करना चाहिए। व्यायाम एकदम से बहुत अधिक करना हानिकारक है, डॉक्टर की सलाह से ही व्यायाम को अपनाये धीरे-धीरे इसकी मात्रा बढ़ाये।

मधुमेह के रोगियों को व्यायाम से निम्न लाभ पहुँचता है—

- व्यायाम से इंसुलिन के लिए संवेदनाशीलता बढ़ जाती है।
- व्यायाम रक्त शर्करा को कम करते हैं।
- शरीर के वजन को नियंत्रित करने में व्यायाम सहयोगी मित्र की भूमिका निभाता है।
- व्यायाम से रक्तचाप और हृदय की दर में कमी आती है।
- उर्जा बढ़ जाती है।
- कोलेस्ट्रॉल को कम करती है।
- तनाव को कम करने में सहायक होता है।

चिकित्सक मधुमेह के रोगियों को प्रातःकाल 3 से 4 कि.मी. पैदल धुमने, तैरना या साइकिल चलाने की सलाह देते हैं। एरोबिक व्यायाम भी लाभदायक है। नियमित व्यायाम करना मधुमेह के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, व्यायाम के साथ आहार नियंत्रण भी आवश्यक है। इस प्रकार योग एवं व्यायाम द्वारा मधुमेह रोग पर काफी हद तक नियंत्रण किया जा सकता है।

#### **उद्देश्य**

1. मधुमेह रोग को दूर करने में योग क्रियाओं एवं व्यायाम का प्रभाव ज्ञात करना।
2. मधुमेह रोग के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।

#### **उपकल्पना**

1. योग क्रिया एवं व्यायाम द्वारा मधुमेह रोग पर

नियंत्रण पाया जा सकता है।

2. अन्य चिकित्सकीय प्रणाली का मधुमेह पर क्या

प्रभाव हैं।

#### **समग्र एवं निर्देशन**

प्रस्तुत अध्ययन हेतु खण्डवा शहर के 45 से 55 आयु समूह के दो मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों का चुनाव किया गया।

#### **अध्ययन पद्धति**

प्रस्तुत समस्या (मधुमेह रोग) का अध्ययन करने हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली की रचना की गई। वैयक्तिक अध्ययन के साथ साक्षात्कार विधि एवं अवलोकन प्रणाली के माध्यम से समस्या के विभिन्न पक्षों का अध्ययन किया गया।

#### **तथ्यों का प्रस्तुतीकरण**

तथ्यों के प्रस्तुतीकरण हेतु वैयक्तिक अध्ययन को आधार माना गया।

#### **केस स्टडी- 1**

श्रीमती अ की उम्र 53 वर्ष है जो बैंक ऑफ इंडिया में कार्यरत हैं उनके पति हायर सेकेन्डरी स्कूल के प्राचार्य पद पर पदस्थ हैं, उनका परिवार एकाकी है। उनका एक पुत्र है जो कक्षा 12वीं में अध्ययनरत है। इस तरह यह मध्यमवर्गीय परिवार है श्रीमती अ ने एम.काम तक शिक्षा ग्रहण की है, उनके पति स्वभाव से विनोदप्रिय एवं खानपान के बेहद शौकीन हैं अतः चटपटा व जायकेदार भोजन पसंद करते हैं।

श्रीमती अ के पास घरेलू कार्यों के लिए नौकरानी है, किन्तु खाना स्वयं ही बनाती है। 10 बजे सभी कार्यों से निवृत्त होकर सुबह अच्छा नाश्ता लेती है तथा 10.30 पर टिफिन सहित टू व्हीलर से बैंक के लिए रवाना होती है। इनका कार्य लम्बे समय (लगभग 8 से 8.30 घंटे) इस बीच मात्र एक घंटे का लंच ब्रेक मिलता है। इस शाखा में काम का भार अधिक है। घर लौटते-लौटते 6.30 से 7 बजे जाते हैं। 1 घंटा विश्राम लेकर तत्पश्चात् चाय-पानी पीकर पुनः रात्रि के भोजन बनाने में जुट जाती है। सप्ताह में दो तीन दिन फास्ट फूड, जंक फूड का उपयोग करती है।

श्रीमती अ की दिनचर्या से ज्ञात हुआ कि शारीरिक श्रम का अभाव, तैलीय चटपटा भोजन, अत्याधिक चाय का सेवन, उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल रहा था पिछले पांच वर्षों से वह मधुमेह मेलेटिस से पीड़ित है। आरंभ में उन्हें बहुत लम्बे समय तक इसकी जानकारी नहीं थी। काम करने की अनिच्छा अत्यधिक थकावट महसूस होना, वजन बढ़ना, उत्साहहीन महसूस करना जैसे लक्षणों के कारण चिकित्सकीय

**Anthology : The Research**

परीक्षण करवाया गया उसमें मधुमेह टाईप II की पुष्टि हुयी।

श्रीमती अ अपने मधुमेह रोग से निराश हो चुकी थी। किन्तु उन्हें बाबा रामदेव के कार्यक्रम को देखकर प्रेरणा प्राप्त हुई। अब वह नियमित प्राणायाम एवं योगासन करती है, साथ ही भोजन में अंकुरित पदार्थ, सलाद, नियमित समय पर भोजन करती है। उनका मानना है कि अब उन्हें 70-80 प्रतिशत फायदा है।

**रिपोर्ट**

श्रीमती अ की केस स्टडी से यह निष्कर्ष निकलता है कि उनकी अत्यधिक व्यस्त दिनचर्या, चिंता, तनाव, शारीरिक श्रम का अभाव, काम का अत्यधिक बोझ तो दूसरी ओर फास्टफूड, अत्यधिक चाय पीने की आदत तथा कार्यस्थल में दीर्घकालीन बैठक के कारण वह मधुमेह रोग से पीड़ित हुई। अब वे स्वयं स्वीकार करती है कि हमारे स्वास्थ्य के शत्रु हम स्वयं हे। समय पर सतर्क हो जाने, प्राणायाम योग, व्यायाम करने से इस बीमारी से निजात पा सकते है।

**केस स्टडी-2**

श्रीमान् क पी. डब्ल्यू डी. में इंजीनियर है इनकी उम्र 55 वर्ष है श्रीमती क घरेलु महिला है, ये एकाकी परिवार में निवास करते है इनकी दो पुत्रियाँ है, बड़ी पुत्री एम. एस.सी. पास एवं विवाहित है जिनकी उम्र 25 वर्ष है दूसरी पुत्री 22 वर्ष जो इंजीनियरिंग की पढाई कर रही है। श्रीमती क भी एम.ए. पास है। श्रीमान् क मोटापे से पीड़ित है इनकी अनियमित दिनचर्या, खान पान में अनियमितता एवं पुत्री का असफल वैवाहिक जीवन के कारण अत्यन्त तनावग्रस्त रहने के कारण से उच्च रक्तचाप, के साथ मधुमेह से पीड़ित है।

श्रीमान् क से साक्षात्कार के दौरान ज्ञात हुआ कि नौकरी की वजह से फील्ड वर्क अधिक रहता है जिसमें कोई नियमितता नहीं है। आठ-दस घंटे फील्ड में कार्य करना, भोजन समय पर न करना, कई बार तला व गरिष्ठ भोजन कर लेना, इसके अतिरिक्त वजन भी अधिक होना, घरेलु तनाव चिंता के साथ ही कार्य क्षेत्र का भी तनाव रहता है जिसके कारण पहले उच्च रक्तचाप का शिकार हुए। और पिछले सात वर्षों से ये मधुमेह रोग ने इन्हें जकड लिया है। उन्होने बताया मेरे पिता भी मधुमेह रोगी थे।

श्रीमान् क मधुमेह रोग से काफी परेशान थे, डॉक्टर की सलाह अनुसार नियमित संतुलित भोजन की ओर ध्यान देना आरंभ किया, दिनचर्या में भी परिवर्तन किया, अब वे जीवन के प्रति अधिक सतर्क रहते है, नियमित रूप से 3-4 कि.

मी. धूमना, हल्का व्यायाम करना, प्राणायाम एवं योग करने से उन्हें अत्यधिक फायदा हुआ। एक माह का चिकित्सकीय अवकाश लेकर श्रीमान क ने हरिद्वार पंतजलि योगपीठ से योगा व प्राणायाम सीखा। नियमित इसके प्रयोग से अब उनका उच्च रक्तचाप एवं मुधमेह नियंत्रण में है, वजन भी 8 से 10 किलो कम हुआ है।

रिपोर्ट – श्रीमान क की केस स्टडी का विश्लेषण करने पर ज्ञात हुआ कि मधुमेह रोग उन्हें वंशानुक्रम से प्राप्त हुआ इसके अलावा अनियमितत जीवन, नियमित रूप से खान पान का अभाव मोटापा कार्यक्षेत्र व घर की समस्या के कारण मानसिक तनाव, पुत्री का वैवाहिक जीवन असफल होने के कारण अत्यन्त तनावग्रस्त रहते थे परिणाम स्वरूप वे मधुमेह के शिकार हुए।

श्रीमान् क अब जीवन एवं मधुमेह रोग के प्रति अधिक संवेदनशील है वे स्वयं तो सतर्क रहते है अपने स्वास्थ्य के प्रति अपने मित्र साथी व अन्य लोगों में भी जागरूकता उत्पन्न करते एवं चिकित्सकीय परामर्श व नियमित भोजन, व्यायाम योग, प्राणायाम प्रातः कालीन धूमने की सलाह देते हैं।

मधुमेह रोग के नियंत्रण में योग एवं व्यायाम की महत्वपूर्ण भूमिका को नकारा नहीं जा सकता है। वर्तमान में हृदय रोग, उच्चरक्तचाप, मधुमेह रोग के प्रति आम व्यक्तियों में जागरूकता उत्पन्न हुयी है जिससे उन्हें लाभ प्राप्त हुआ, अब व्यक्ति चिकित्सकीय परामर्श के अलावा व्यायाम, योग, प्राणायाम नियमित रूप से आपनाकर जीवन को रोगमुक्त व निरोगी बनाने का प्रयास कर रहे है। हजारो लाखों लोग इसका फायदा उठा रहे है।

मधुमेह रोग में प्राणायाम एवं निम्न आसन अत्यंत लाभकारी है—

**कपाल भांति प्राणायाम**

तीन मिनट से प्रारंभ करके पॉच मिनट तक इस प्राणाय का अभ्यास करना चाहिए। थकान का अनुभव होने पर विश्राम कर लेवे। नियमित कपालभाति प्राणायाम करने से मोटापा, मधुमेह कब्ज सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते है। मधुमेह बिना औषधि के नियमित किया जा सकता है तथा पेट का बढा हुआ आकार (भार) एक माह में 4 से 8 किलो कम किया जा सकता है।

**Anthology : The Research**

स्वस्थ्य होते हैं शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती, क्रोध शांत होता है।

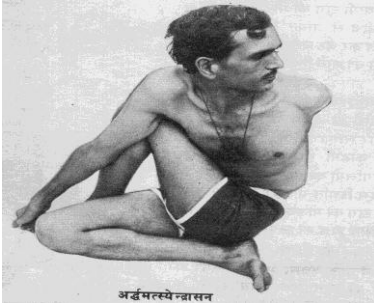


**पश्चिमोत्तानासन** यह आसन भी लाभदायक है इससे जठराग्नि प्रज्वलित होती है, तिल्ली व यकृत के विकार दूर होते हैं, मोटापा कम होकर शरीर में लचक पैदा होती है।



पश्चिमोत्तानासन

**अर्द्धमत्स्येन्द्रासन** इस आसन में मेरुदंड को उसकी धुरी के उपार ही दाएं बाये मोड़ते हैं। स्नायुमंडल अधिकाधिक प्रभावित होता है। मूत्रदार एवं मधुमेह रोग में विशेष लाभ देता है। पाचन तंत्र विशेषकर क्लोम (पैंक्रियास) और यकृत पुष्ट होते हैं।



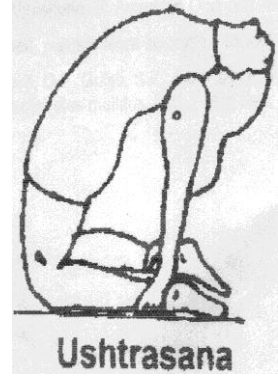
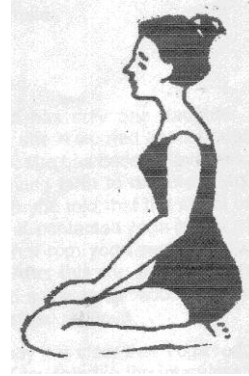
अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

**पूर्ण मत्स्येन्द्रासन** मधुमेह के लिए यह रामबाण इलाज है इस आसन से क्लोम व यकृत दोनों ग्रंथियाँ प्रभावित होती हैं जिनके ठीक तरह काम न करने से मधुमेह रोग होता है।



पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

ब्रजासन एवं उष्ट्रासन क्रियाओं द्वारा पाचन शक्ति, मोटापा एवं कमर, पेट पुष्ट व



Ushtrasana

**निष्कर्ष**

संपूर्ण अध्ययन के निष्कर्ष बिंदु शोध की परिकल्पना को प्रमाणित करते हैं—

1. आज के भौतिकवादी युग में व्यक्ति की अव्यवस्थित दिनचर्या एवं अनियमित खानपान की आदत के कारण इस रोग को बढ़ावा मिला है।
2. अत्याधिक चिंता व तनाव का पाचनतंत्र पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है, पाचन क्रियाएँ प्रभावित होती हैं।
3. शोध अध्ययन के द्वारा ज्ञात होता है कि योगासन व्यायाम और भोजन का आपस में घनिष्ठ संबंध है। अतः आहार पर भी ध्यान दिया जाए तो सार्थक परिणाम दिखायी देते हैं।
4. वर्तमान में व्यक्ति पुनः एक बार अपनी प्राचीनतम विरासत में प्राप्त सहज चिकित्सा प्रणाली योग एवं व्यायाम की ओर आकर्षित हो रहे हैं।
5. वैयक्तिक अध्ययन में दो केस स्टडी से इस तथ्य को प्रमाणित करते हैं कि मानसिक तनाव, मोटापा, उच्चरक्त चाप, शीघ्रता से मधुमेह को विकसित करते हैं।

**संदर्भ**

1. अग्रवाल केशीराम – योगांग कल्याण गोविंद भावन, कार्यालय गीताप्रेस, गोरखपुर
2. ओशो टाईम्स – इन्टरनेशनल अवसण13 पेनम4ए 2000ए आशो इन्टरनेशनल फाउण्डेशन।
3. नई दुनिया – ध्यान पद्धति व योग से संभव है रोग निवारण, 29 दिसम्बर, 2004
4. नई दुनिया – बाहर के खाने ने बढ़ाई रोगियों की संख्या, रविवार, 7 अक्टोबर, 2012

5. सत्यपाल डॉ. एवं अग्रवाल श्री दोलनदास – योगासन एवं साधन, प्रकाशलाल महामंत्री, भारती योग संस्थान एच 2/5 माडल टाउन, दिल्ली 110009
6. शर्मा आचार्य विश्वमित्र – योगासन, पब्लिकेशन 30/20 शक्ति नगर, दिल्ली, द्वितीय संस्करण मई-1989
7. रामदेव स्वामी – प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कृपालु बाग आश्रम, करनल हरिद्वार, 2499408 उत्तरांचल
8. राज एक्सप्रेस- मधुमेह लील रहा जीवन रविवार 7 अक्टोबर 2012
9. पल्टा अरुणा – आहार एवं पोषण, शिवा प्रकाशन, श्री गणेश मार्केट, खजूरी बाजार, इंदौर 2010।
10. इन्टरनेट से प्राप्त जानकारी।