पाठ 9. दारा सिंह की कलम से

पाठ का उद्देश्य

प्रस्तुत पाठ प्रसिद्ध पहलवान, अभिनेता और नेता दारा सिंह की आत्मकथा का एक अंश है। इसमें उन्होंने भोजन की तासीर, विभिन्न खाद्य पदार्थों का शरीर पर प्रभाव आदि का वर्णन किया है। इस पाठ का उद्देश्य बच्चों को खान-पान की सही आदतों के बारे में जानकारी देना है।

पाठ का सारांश

दारा सिंह बताते हैं कि उनकी माता जी उनके खान-पान का विशेष रूप से ध्यान रखती थीं इसलिए वे इतने तंदुरुस्त थे। दारा सिंह ने सिंगापुर में कुश्ती का प्रशिक्षण लिया और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कुश्ती लड़ने लगे। वे बताते हैं कि पुराने ज़माने में पहलवानों की खुराक के बारे में अफ़वाहें फैलाई जाती थीं। राजा-महाराजाओं से रसद के पैसे ज़्यादा लेने के लिए पहलवान अपनी खुराक बढ़ा-चढ़ाकर बताते थे। प्रत्येक व्यक्ति को उतनी ही खुराक खानी चाहिए जितनी वह पचा सके। व्यक्ति के स्वभाव पर उसका खान-पान भी कुछ हद तक प्रभाव डालता है। पहलवानी करने वाले अपनी खुराक में विशेष प्रकार की ठंडाई का सेवन करते हैं। यौवन के दिनों में ली गई खुराक सेहत की नींव को मज़बूती प्रदान करती है। दारा सिंह कहते हैं कि माँ के दूध जैसी कोई खुराक नहीं है। सेहत का खयाल रखने का ध्यान बुढ़ापे में आता है पर तब समय अनुकूल नहीं रहता।

अध्यापन संकेत

बच्चों से पाठ का वाचन करवाएँ। पाठ के महत्वपूर्ण अनुच्छेद अथवा पंक्तियों का अर्थ स्पष्ट करें। कठिन शब्दों का अर्थ बताएँ तथा पाठ में निहित जीवन-मूल्यों से संबंधित चर्चा करें। यह पाठ दारा सिंह का आत्मकथांश है जिसमें उन्होंने आहार संबंधी जानकारी दी है। बच्चों को उनके जीवन के अन्य पहलुओं से संबंधित जानकारी भी दें। उन्हें बताएँ कि दारा सिंह पहलवान होने के साथ-साथ एक अभिनेता और नेता भी थे।

पाठ से संबंधित कुछ विशेष बातों पर बच्चों से विचार-विमर्श करें –

- तुम अपने स्वास्थ्य तथा खाने-पीने का ध्यान कैसे रखते हो?
- आजकल लोग सुबह-शाम पार्कों में या घर से बाहर दौड़ लगाने के स्थान पर घर पर ही 'ट्रेडमील' पर दौड़ना अधिक पसंद करते हैं। व्यायाम करने के लिए भी कई आधुनिक उपकरण बाज़ार में आ गए हैं। क्या इन उपकरणों के कारण प्राकृतिक व्यायाम के तरीके जैसे हरी घास पर दौड़ना, योगा आदि का महत्व एवं प्रभाव समाप्त होता जा रहा है?

डिजीडिस्क (DigiDisc) के माध्यम से पाठ की ई-बुक विद्यार्थियों को दिखाकर पाठ के प्रत्येक अंग का स्पष्टीकरण कीजिए। गतिविधियों की दुनिया से परिचय भी कराइए।