

स्वास्थ्य और फिटनेस: जीवन का एक तरीका

डा. अनिल सूर्यवंशी एसो. प्रोफसर शारीरिक शिक्षा
नेहरू महा विद्यालय ललितपुर 3000

हम जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं, मेरा मतलब है कि चालीस के बाद, हमारा स्वास्थ्य एक प्राथमिकता बन जाता है। शरीर में कई स्वास्थ्य समस्याएं जैसे कि हार्ट की समस्या, सुगर की समस्या, श्वास की समस्या शुरू होती है और हम इस लापरवाही के लिए खुद को दोष देते हैं जिसके कारण डब्ल्यूएचओ द्वारा ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं किन कारणों से पैदा होती है इनको विस्तार पूर्वक बताया गया है। रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है। इस सूत्रीकरण का अंतिम भाग डब्ल्यूएचओ के प्रसिद्ध संस्थापक संविधान में निहित है। जिसे 1946 में अपनाया गया था। यह जनमानस की राय थी कि इसे "सभी के लिए स्वास्थ्य" की परिवर्तनकारी दृष्टि प्रदान करनी चाहिए। जो विकृति विज्ञान की "अनुपस्थिति" के आधार पर स्वास्थ्य की प्रचलित नकारात्मक धारणा से परे चला गया। लेकिन व्यक्तिगत और सामाजिक स्तरों पर बीमारी की समस्या के कारण वर्तमान युग में कोई भी परिभाषा नहीं चलेगी। यह देखते हुए कि अब हम बीमारी में जीनोम के महत्वपूर्ण प्रभाव को जानते हैं यहां तक कि सबसे आशावादी स्वास्थ्य अधिवक्ता को निश्चित रूप से जोखिम मुक्त भलाई की क्षमता को स्वीकार करना होगा स्वास्थ्य की परिभाषा स्वास्थ्य और फिटनेस के विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा विभिन्न तरीकों से परिभाषित किया गया है। इनमें से एक दिलचस्प है और जिसे टैल्कोट पार्सन्स (1971) के नीचे सूचीबद्ध किया जाना चाहिए, ने सुझाव दिया कि स्वास्थ्य को "भूमिकाओं और कार्यों के प्रभावी प्रदर्शन के लिए किसी व्यक्ति की अधिकतम क्षमता की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, सामाजिक रूप से उन्होंने सुझाव दिया कि हम में से एक जीवन में एक भूमिका (उदाहरण के लिए, माता, पिता, पुत्र, व्याख्याता, छात्र, डॉक्टर, नर्स आदि) यदि हम इन भूमिकाओं को निभा सकते हैं तो हम स्वस्थ थे, अगर हम नहीं कर सकते तो हम अस्वस्थ थे सीथहाउस (1986) ने सुझाव दिया कि "स्वास्थ्य एक वस्तु है। यह एक ऐसी चीज है- यद्यपि एक अनाकार चीज- जिसकी आपूर्ति की जा सकती है समान रूप से यह ऐसी चीज है जिसे खोया जा सकता है।" उन्होंने सुझाव दिया कि हम स्वास्थ्य खरीद सकते हैं (उदाहरण के लिए स्वास्थ्य बीमा) और स्वास्थ्य खोना (दुर्घटना में) - यह सिर्फ एक और वस्तु थी जिसकी हम सभी तक पहुंच थी केटमैन (1975) द्वारा एक मार्क्सवादी परिभाषा प्रदान की गई थी, जिसने सुझाव दिया था कि यदि संसाधनों की अंतिम वृद्धि निर्देशित है, तो जनसंख्या स्वास्थ्य के लिए "बेहतर रूप से कार्य करती है! स्वास्थ्य योगदान की ओर समय उत्पादकता और संचय के लिए उतना ही उपयोग करता है जितना कि अगर इसे प्रत्यक्ष पूंजी निवेश की ओर मोड़ दिया जाता है" संक्षेप में इसका मतलब है कि एक समुदाय धनवान है यदि हम स्वास्थ्य सेवा में भुगतान करते हैं, तो हम उस राशि से कम (या उसके बराबर) हैं। एक स्वस्थ कार्यबल होने से वापस आ जाओ। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सुझाव स्वास्थ्य ही असली धन है। जब हम आईसीयू में सांस लेने के लिए प्रतिदिन लगभग तीस हजार का भुगतान करते हैं। हम जानते हैं कि जीवन की मृत अवस्था के करीब पहुंच रहे हैं। फिर भी हम भुगतान करना जारी रखना चाहते हैं, कोई भी गुणवत्ता के वास्तविक मूल्य की गणना कर सकता है जो कि हजारों कोर्स से अधिक है। नीचे दिए गए कुछ टिप्स की सूची जो इसे स्वस्थ और स्वस्थ रहने में मदद करेगी और दैनिक जीवन और कल्याण की गुणवत्ता में सुधार करेगी।

सुझाव-

1. व्यायाम करते समय पेट का एक चौथाई हिस्सा खाली रखें इससे पेट को बेहतर पाचन में मदद मिलेगी और पाचन संबंधी समस्याओं जैसे एसिडिटी, गैस्ट्रिक आदि से बचा जा सकेगा।

2. अपने भोजन में फल या सब्जियां शामिल करें: हम वही हैं फलों या सब्जियों का हमारे स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। एक स्वस्थ शरीर और दिमाग को बनाए रखने के लिए एक पौष्टिक, संतुलित आहार की बहुत आवश्यकता होती है, विशेष रूप से वृद्धावस्था में अर्थात् चालीस के बाद।
3. सुबह या शाम की सैर से भरपूर ताजी हवा लें ताजी हवा में टहलना न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से विटामिन डी बढ़ता है
4. इक्सरसाइज के लिए 30 मिनट का समय दें रोजाना व्यायाम भोजन की तरह बहुत जरूरी है। स्वास्थ्य पर व्यायाम के कई प्रभाव के साथ-साथ लाभ भी हैं। नियमित व्यायाम जैसे पैदल चलने से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। तैरना या खेलना इससे फिटनेस स्तर में सुधार होगा और रक्तचाप, अवसाद और जोड़ों की समस्याओं जैसी समस्याओं को रोका जा सकता है। धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है: यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो कृपया इसे छोड़ दें।
5. धूम्रपान छोड़ने पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। आपका न केवल अच्छी सांस लेने में मदद करता है बल्कि बहुत सारा पैसा भी बचाता है।
6. सामाजिक कार्यों में खुद को व्यस्त रखें मनुष्य अलगाव में अधिक विशेष रूप से सामाजिक अलगाव में जीवित नहीं रह सकता है। बाद की उम्र में विशेष रूप से वृद्धावस्था में हम विभिन्न क्षेत्रों, देशों में रहते हैं, और बहुत से लोग अपने पड़ोसियों को नहीं जानते हैं। अलगाव से छुटकारा पाने के लिए स्वैच्छिक कार्य करने के लिए कोई सामाजिक क्लब या अधिकारी क्लब में शामिल हो सकता है। दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलने की सलाह दी जाती है।
7. अपने जल स्तर को बनाए रखें पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीने से हमारे शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। गर्मियों में यह बहुत जरूरी है, जब हमें बहुत जल्दी डीहाइड्रेट होने का खतरा होता है, हमें अपने जल स्तर को बनाए रखने के लिए कम से कम 4 लीटर पानी लेना चाहिए
8. दिमाग को सक्रिय रखना खाली दिमाग शैतान की कार्यशाला है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है, हमारे बुढ़ापे में हमारे मस्तिष्क को सक्रिय रखने के लिए कई आसान तरीके हैं, कुछ सरल गतिविधियाँ जैसे हमारे मस्तिष्क को सक्रिय रखने के लिए क्रॉसवर्ड करना, किचन हल करना, किताब पढ़ना या जीवंत बहस करने का सुझाव दिया जाता है।
9. नियमित चिकित्सा जांच: अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए व्यक्ति को अपने प्रभावित मापदंडों की नियमित जांच करनी चाहिए। इसमें ब्लड शुगर, आंखों की रोशनी, दांत आदि की जांच शामिल है। 40 पार करते ही दंत चिकित्सक और नेत्र सर्जन के पास जाना अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। इसलिए जितनी बार संभव हो उनकी जांच करवाना एक अच्छा अभ्यास है।
10. आराम करें और अच्छी नींद लें अच्छी नींद जैसी कोई चीज नहीं होती है। नींद प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाती है। एक दिन में दो बोर तक शांत नींद लेने की सलाह दी जाती है।

11. अपने खानपान की आदत में बदलाव करें यह लंबे स्वस्थ जीवन के लिए अनुशंसित आहार है यह साबित हो गया है कि जो लोग नियमित रूप से हरी सब्जी खाते हैं, उन्हें हरी सब्जी नहीं खाने वालों की तुलना में हृदय रोग होने की संभावना एक तिहाई कम होती है। चाय या कॉफी भी हमेशा अच्छी होती है। हर दिन कम से कम लहसुन का एक टुकड़ा लें लहसुन सभी इलाजों की जननी है सार्वजनिक स्वास्थ्य, फिटनेस और खेल को बढ़ावा फिटनेस उन्मुख शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम सार्वजनिक स्वास्थ्य और फिटनेस विकसित करते हैं। प्रदर्शन उन्मुख शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम सभी के लिए खेल को बढ़ावा देता है। ये दो प्रमुख कारण हैं कि “सार्वजनिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और खेल प्रोत्साहन के लिए शारीरिक शिक्षा के योगदान” से इनकार नहीं किया जा सकता है।

संदर्भ सूची-

1. एड्रियन, एम.जे. (1981)। वृद्धावस्था में लचीलापन।
2. ई.एल. में रिमथ और आर.सी. सर्फस, (संस्करण), व्यायाम और एगिन थ।
3. सिकंदर, जे.के. और पीटरसन, के.एल. (1972)। वजन घटाने के हृदय संबंधी प्रभाव।
4. अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स कमेटी ऑन स्पोर्ट्स मेडिसिन एंड स्कूल हेल्थ। (1987)
5. शारीरिक फिटनेस और स्कूल। बाल रोग, 80, 449-450।
6. अमेरिकन एलायंस फॉर हेल्थ, फिजिकल एजुकेशन, रिक्रिएशन एंड डांस
7. फिटनेस। खेल और व्यायाम में चिकित्सा और विज्ञान, 20, 422-423। आनंद, बी.के. (1993)योग और चिकित्सा विज्ञान
8. बेरा, टी.के., जॉली, एस., गांगुली, एस.के. और घरोट, एमएल (1995)