

शारीरिक क्रिया एवं अच्छी सेहत

PHYSICAL ACTIVITY & WELLNESS

शारीरिक क्रिया से अभिप्रायः शरीर की वह गतिविधि है जो हड्डियों व मांसपेशियों (Skeletal muscles) की हलचल के परिणामस्वरूप ऊर्जा का व्यय करती है। इस तरह घर के कामकाज से लेकर बागवानी, व्यवसाय से जुड़ी किसी भी गतिविधि को हम शारीरिक क्रिया कह सकते हैं।

व्यायाम भी एक शारीरिक क्रिया है लेकिन, यह दोगुने दर्जे की क्रिया है जो एक नियोजित (planned), संरचित (structured) व निरंतर (repetitive) रूप से की जाती है और इससे हमारे एक या एक से अधिक कई पक्षों जैसे हृदय की धमनियों की तंदरुस्ती (cardio-vaseular fitness), मांसपेशियों की दृढ़ता व क्षमता (mascular strength and endurance), शरीर का संरचनात्मक विकास (body composition) और/अथवा लोचशीलता (flexibility) आदि का सुधार/अथवा रखरखाव होता है।

शारीरिक क्रियाओं के फायदे

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES

- 1 व्यायाम से हृदय और फेफड़े मजबूत होते हैं।
- 2 व्यायाम से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और यह हृदय व फेफड़ों को तनाव व खिंचाव सहन (stress and strain) करने के लिए अधिक सक्षम बनाता है।
- 3 इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता (immune system) बढ़ती है और बीमारियों का जोखिम कम होता है।
- 4 इससे बीमारी या चोट के बाद ठीक होने की क्षमता में सुधार होता है और शरीर की स्थिति ठीक रखने और मांसपेशियों की मजबूती में सहायता मिलती है।
- 5 नियमित व तीव्रगति के व्यायाम से कई प्रकार के दीमागी व भावात्मक लाभ (mental emotional benefit) प्राप्त किए जा सकते हैं।
- 6 नियमित शारीरिक क्रिया से मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की चिकित्सा होती है और अवसाद की स्थिति (डिप्रेशन) को दूर करने में मदद मिलती है।
- 7 मानसिक व सामाजिक विकास के संदर्भ में, यह लोगों के आत्मविश्वास व सामाजिककरण की स्थिति में वृद्धि करती है और इससे उनकी स्वस्थ जीवनशैली का विकास होता है।
- 8 शारीरिक क्रिया मोटापा का एक आवश्यक नियामक (regulator) है और इससे हमें अपना वजन घटाने में सहायता मिलती है।
- 9 नियमित शारीरिक क्रिया हमारी शारीरिक वृद्धि व विकास के लिए अत्यावश्यक है।
- 10 नियमित भारयुक्त शारीरिक क्रिया हड्डियों की क्षय दर को (rate of bone loss) कम करती है, उनमें मजबूती व लोचशीलता प्रदान करने के साथ-साथ संतुलन व समन्वय भी बना रहता है और इस तरह उनके क्षय का जोखिम (risk of loss) भी कम हो जाता है।

- 11 इससे शरीर की सहनशक्ति (stamina) व मांसपेशियों की मजबूती में सुधार होता है और इससे व्यक्ति का बुढ़ापा देर से प्रकट होता है ।
- 12 अलग-अलग लोगों में शारीरिक, मानसिक व सामाजिक कार्यक्षमता अलग अलग होती है । इससे उनकी यह क्षमता सुधरती है ।
- 13 शारीरिक क्रिया के नाते, यह दीर्घायु तक जीने का मूलमंत्र है ।
- 14 इससे व्यक्ति हर वक्त अधिक सक्रिय रहता है ।
- 15 इससे हम अपने दैनिक कार्य काफी आसानी, आराम व बिना किसी थकावट के कर सकते हैं ।
- 16 शारीरिक क्रिया से एरोबिक स्वस्थता, मांसपेशियों की क्षमता, शक्ति व मजबूती बनती है ।
- 17 प्राकृतिक आपदा (natural disaster) की स्थिति में हम सुरक्षित व जीवित रहें, इसके लिए यह आवश्यक है कि हम शारीरिक रूप से तंदरुस्त व ठीक-ठाक हो और यह किसी शारीरिक क्रिया के बिना संभव नहीं है ।
- 18 ऐरोबिक क्रियाओं जैसे जल्दी-जल्दी चलना, जौगिंग करना, तैरना आदि से हृदय गति व श्वास क्रिया (breathing) अधिक मजबूत होती है और हृदय व फेफड़े अधिक स्वस्थ रहते हैं ।
- 19 प्रतिरोधक, मजबूत व भारयुक्त क्रियाएं (resistance, strength building and weight-bearing) जैसे भारोत्तोलन व सैर हमारी हड्डियों और मांसपेशियों को और मजबूत बनाती हैं और इससे हम ज्यादा समय तक प्रतिकूल स्थिति में बने रहने में सक्षम होते हैं ।
- 20 संतुलित व खिंचाव वाली क्रियाएं जैसे शरीर के अंगों को खींचना, नृत्य करना, योगासन, मार्शल आर्ट व तेची (t' ai chi) शारीरिक स्थिरता व लोचशीलता में वृद्धि करती है और इससे चोट लगने का जोखिम भी कम हो जाता है ।
- 21 जल्दी-जल्दी चलने जैसी तीव्रगामी क्रियाएं (moderate intense activities) पहले मुश्किल लगती हैं लेकिन जब वे नियमित रूप से की जाती हैं तो बाद में वे सहज जैसी महसूस होती हैं ।

अच्छी सेहत WELLNESS

मोटे तौर पर अच्छी सेहत का अर्थ है तंदरुस्त या रोगमुक्त जीना । स्वस्थ जीवन की यह अवस्था तभी प्राप्त होती है जब हम स्वस्थ जीवन शैली अपनाते हैं यानी नियमित रूप से शारीरिक क्रिया करते हैं, सही खानपान करते हैं, अस्वस्थ व्यवहारों से दूर रहते हैं और भावनात्मक व आध्यात्मिक (emotional & spritual) स्तर पर भी उच्च अवस्था में रहते हैं ।

अच्छी सेहत या स्वस्थ जीवन का अर्थ यह भी है कि हमारे दृष्टिकोण व व्यवहार ऐसे हों जिनसे हमारे जीवन का स्तर उच्च हो और उनसे हमारी वैयक्तिक क्षमता (personal potential) अधिक से अधिक बने । यह इस बात पर बल देती है कि हम ऐसे व्यवहार का विकास करें जिससे स्वास्थ्य का सर्वोत्तम विकास हो ।

अच्छी सेहत के फायदे (BENEFITS)

- 1 अच्छी सेहत का सबसे बड़ा फायदा यह है कि हम ऐसे दृष्टिकोण का विकास करें जिससे हम जीवन की संभावनाओं (possibilities) का आभास कर सकें और वह हमें कुछ करने की प्रेरणा और प्रोत्साहन दे। इससे जीवन में हमें आत्मसंतुष्टि प्राप्त होगी।
- 2 इससे व्यक्तिगत आवश्यकताओं की प्रकृति की जानकारी और उनकी पूर्ति के उपायों के प्रति जागरूकता (awareness) बढ़ती है।
- 3 इससे यह भी शिक्षा मिलती है कि हम जीवन की कठिनाइयों को चुनौतियों व अवसरों के रूप में लें न कि उन्हें मुसीबतें समझें।
- 4 इससे तनाव से लड़ने व अवसाद (depression) से निपटने की क्षमता बढ़ती है।
- 5 ऊर्जा के स्तर (energy level) में वृद्धि होती है व कार्य में उत्पादकता (job productivity) व क्षमता बढ़ती है। इससे अनुपस्थिति (absenteeism) के उदाहरण भी कम होते हैं।
- 6 शरीर की समग्र कार्य क्षमता में न केवल नियमित होती है बल्कि उसमें उत्तरोत्तर सुधार भी होता है।
- 7 अच्छी सेहत के साथ-साथ जहां शरीर की मांसपेशियां दृष्टपुष्ट होती हैं, शारीरिक शक्ति बढ़ती है, शारीरिक लोचशीलता (flexibility) व क्षमता बढ़ती है। इतना ही नहीं इसमें व्यक्ति के बाह्य व्यक्तित्व (outward appearance) का भी विकास होता है।
- 8 इससे हमारी अपनी भावनाओं को दूसरों तक पहुंचाने की योग्यता बढ़ती है और हम यह सीखते हैं कि कोई कार्य मजबूती (assertive) से कैसे किया जाए बजाए इसके कि हम आक्रामक (aggressive) रूप अपनाएं या शिथिल (passive) रूप से कार्य करें।
- 9 इससे हम अपने ज्ञान की योग्यता (intellectual abilities) का दायरा न केवल बढ़ाते हैं बल्कि उसे विकसित भी करते हैं और सीखते हैं कि हम समाज में इन क्षमताओं का पूरा उपयोग कैसे करें।
- 10 इससे शरीर में लंबी या पुरानी बीमारियों (chronic diseases) का जोखिम (risk) घटता है।
- 11 दुर्घटनाएं कम होती हैं।
- 12 चोट लगने, बीमारी होने व महिलाओं में बच्चे को जन्म देने के बाद ठीक होने में समय कम लगता है।
- 13 उम्र बढ़ने का प्रभाव (aging process) देर से पड़ता है।
- 14 आंतरिक नियंत्रण की कार्यक्षमता (internal locus of control) बेहतर बनती है।

स्वास्थ्य HEALTH

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 1948 में अपनी संरचना (constitution) के समय स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए यह उल्लेख किया गया था कि स्वास्थ्य के मायने व्यक्ति के शरीर में कोई बीमारी या विकार होना ही नहीं है बल्कि एक ऐसी व्यवस्था है जो उसमें शारीरिक, मानसिक व सामाजिक प्राणी के रूप में पूर्ण हो। हाल ही के कुछ वर्षों में इस परिभाषा में यह भी शामिल कर दिया गया है कि व्यक्ति सामाजिक व आर्थिक रूप से उत्पादनशील भी हो। 'स्वास्थ्य' शब्द इस बात पर भी महत्व देता है कि एक स्वस्थ व्यक्ति में प्रकट रूप से किसी बीमारी के कोई लक्षण नहीं हैं और वह एक आम व्यक्ति की तरह कार्य कर सकता है। उसके शरीर के प्रायः सभी अंग ठीक से और स्वतः कार्य कर रहे हैं और वे एक-दूसरे के साथ सभी आंतरिक व बाह्य प्रभावों (internal and external stimuli) को ग्रहण व प्रकट कर रहे हैं।

स्वास्थ्य के घटक

COMPONENTS OF HEALTH

स्वास्थ्य

- शारीरिक स्वास्थ्य (physical health)
- मानसिक स्वास्थ्य (mental health)
- सामाजिक स्वास्थ्य (social health)
- आध्यात्मिक स्वास्थ्य (spiritual health)
- भावनात्मक स्वास्थ्य (emotional health)
- व्यवसायिक स्वास्थ्य (vocational health)

अच्छी सेहत की संकल्पना

CONCEPT OF WELL BEING

'अच्छी सेहत' शब्द का स्पष्ट तात्पर्य यही है कि व्यक्ति की स्थिति सार्थक (positive), कल्याणकारी (beneficial) व शान्तिपूर्ण (peaceful) है और यह स्थिति उन तमाम गतिविधियों के फलस्वरूप है तो हमारे मन की स्थिति या संचेतना (conscience) के अनुरूप हैं। एक व्यक्ति या व्यक्तियों का समूह की अच्छी सेहत के वस्तुनिष्ठ व व्यक्तिनिष्ठ, दोनों प्रकार के घटक हैं, जैसे -

वस्तुनिष्ठ घटक (objective components)

- जीवन का गुणात्मक स्तर (standard of living)
- जीवन का परिणात्मक स्तर (level of living)

व्यक्तिनिष्ठ घटक (subjective components)

- जीवन की गुणवत्ता (quality of life)

सार्थक जीवनशैली की संकल्पना

(CONCEPT OF POSITIVE LIFESTYLE)

एक सकारात्मक अथवा सक्रिय जीवनशैली (positive or active life style) वही हो सकती है जो मनुष्य लंबे समय में लगातार कल्याणकारी शारीरिक क्रिया (beneficial physical activity) में संलग्न रहता है और अधिक ऊर्जा, सकारात्मक स्वास्थ्य व बेहतर मन जैसे आवश्यक प्रभाव ग्रहण करता है। जीवनशैली के निम्नलिखित परिवर्तन जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाते हैं :-

- आध्यात्मकता से जुड़ा सकारात्मक दृष्टिकोण (positive attitude with a spiritual connection)
- ध्यानपूर्वक भोजन ग्रहण करना
- स्वस्थ व पौष्टिक भोजन (nutritious diet)
- विटामिन, खनिज व वनस्पतियुक्त भोजन
- शारीरिक स्वास्थ्य, नियमित व्यायाम व क्रिया
- आराम व विश्राम
- सकारात्मक सहयोगी, मित्र व परिवार के सदस्य
- तनाव प्रबंधन उपायों (stress management techniques) द्वारा तनाव में कमी लाना
- धूम्रपान, नशीले पदार्थों, केफीन व मद्य के प्रयोग से दूर रहने की सकारात्मक आदतें (positive habits)।

शरीर की छवि की संकल्पना

(CONCEPT OF BODY IMAGE)

शरीर की छवि से यह अभिप्राय है कि किसी व्यक्ति के शरीर के बारे में हमारे मस्तिष्क में किस प्रकार की धारणा बनती है। जैसे कि एक आदमी का शरीर स्थूल और मोटापे से ग्रस्त है तो हमारे अंदर उसके प्रति एक ऐसी छवि बन जाएगी कि उस व्यक्ति में निश्चित रूप से सामाजिक एवं भावनात्मक विकास (socio-emotional development) और जीवन की गुणवत्ता (quality) की कमी है। यानि उसे लोग प्रायः अधिक पसंद नहीं करेंगे। इसके विपरीत एक आदमी का शरीर संतुलित (balanced), स्वस्थ व आकर्षक (attractive) है, उसे लोग अधिक पसंद करते और हर किसी के मस्तिष्क में उसकी शारीरिक छवि उसी रूप से उभरेगी। जहां पहले मामले में स्वयं व्यक्ति के मन में भी हीनभावना (low feeling) जैसे नकारात्मक (negative) विचार होंगे, इस मामले में वह पूर्ण आश्वस्त व सकारात्मक (confident and self assured) होगा। किसी भी व्यक्ति की शारीरिक छवि का निर्माण दीर्घावधि में होता है। इसके लिए उसके प्रति अनेक कारणों से दृष्टिकोण, बनते और बदलते रहते हैं, जैसे -

- उसके बारे में उसके माता पिता व भाई बहन क्या कहते हैं ?
- उसकी सामाजिक, राजनीतिक, वंशीय (racial), आयु व लिंग संबंधी क्या सीमाएं हैं ?
- मित्रों व संबंधियों की उसके बारे में क्या राय है ?
- उसकी सांस्कृतिक परंपराएं (cultural traditions) क्या हैं ?
- मीडिया उसे किस प्रकार प्रस्तुत करता है ?

जीवन की गुणवत्ता की संकल्पना

CONCEPT OF QUALITY OF LIFE

जीवन की गुणवत्ता का अर्थ है कि एक व्यक्ति की जीवन की स्थिति क्या है। वे सभी कारक (factors) उसकी इस स्थिति को किस प्रकार से प्रभावित कर रहे हैं और उसके परिणामस्वरूप उसका स्वास्थ्य, उसकी खुशी (जिसमें भौतिक परिवेश (physical environment) में उसका आराम व कार्य में उसकी संतुष्टि भी शामिल है), उसकी शिक्षा, सामाजिक व बौद्धिक (intellectual) उपलब्धियां, कार्य की स्वतंत्रता, न्याय व अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की क्या स्थिति है।

जीवन की गुणवत्ता शारीरिक, मानसिक व सामाजिक कल्याण का एक सामूहिक मापक (composite measure) है और वह स्वास्थ्य, विवाह, पारिवारिक संरचना, वित्तीय स्थिति, शैक्षणिक अवसरों, आत्मस्मान, रचनात्मकता, संबंधों और दूसरों के प्रति विश्वास के रूप में प्रकट होता है।
