



स्वस्थ सेहत के लिए चलने के लाभ के नियम

डॉ. राजरत्न आर. दुर्गे

नागपूर शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, धंतोली, नागपूर, महाराष्ट्र

प्रस्तावना :

आपको व्यायाम करने की जरूरत तब महसूस होती है। जब आपके सामने बड़ा पहेलवान खड़ा होता है। बहुत से लोग नहीं जानते कि पहेलवान जैसा शरीर बनाने के लिए व्यायाम करना पड़ता है, लेकिन स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम भी करना पड़ता है। भारतीय समाज में व्यायाम के प्रति रुचि कम है। एक शिक्षित समाज में, व्यायाम में रुचि बहुत कम है। व्यायाम एक ऐसी गतिविधि है जो शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है और बनाए रखती है और यह लंबे और स्वस्थ जीवन का जीवन है। वर्तमान तेजी के जीवन से भागती दुनिया में, मानव शारीरिक गतिविधियों में गिरावट ने कई बीमारियों को जन्म दिया है। छोटे बच्चों में बढ़ता मोटापा आज एक गंभीर वैश्विक समस्या है। आजके युवाओं में कई तरह की बीमारियों ने जन्म लिया है। जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग आदि भी हो रही हैं। इसका सबसे बड़ा कारण मानव जीवन में व्यायाम की कमी है। नियमित व्यायाम से कई बीमारियों को रोका जा सकता है और शरीर को स्वस्थ (बुढ़ापे में भी) स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। व्यायाम न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देता है। भारत में श्रमिक वर्ग के पास कम भोजन है और जिनके पास भोजनकी बहुत सामग्री है उनके पास कोई श्रम नहीं है। अति गरीबी कहना हमारी बारी है। इसीलिए व्यायाम महत्वपूर्ण है। मैं इस लेख के माध्यम से मानव जीवन में व्यायाम के महत्व पर जोर देने की कोशिश कर रहा हूँ।

अनुसंधान के उद्देश

- स्वस्थ जीवनप्रणाली में व्यायाम के महत्व का परिचय।
- हृदय रोग, मधुमेह, साइनस जैसी पुरानी बीमारियों को नियंत्रित करने के लिए उचित व्यायाम का उपचार।
- व्यायाम माध्यम से एक स्वस्थ जीवन शैली प्राप्त करना।

- लंबे और निरामय जिवन के लिए चलने के व्यायाम को जिवनकी प्रक्रिया बनाना।

व्यायाम न करने के साइड इफेक्ट

व्यायाम की कमी के निम्नलिखित दुष्प्रभाव हैं

१. कुल शारीरिक क्षमता, धीरज कम हो जाता है। जीवन प्रत्याशा कम रहती है।
२. दिल जल्दी कमजोर होता है।
३. संयुक्त कठोरता और मांसपेशियों की कमजोरी। इन स्वास्थ्य समस्याओं की शुरुआत।
४. उच्च रक्त शर्करा के कारण मधुमेह।
५. शरीर में वसा का संचय, पेट फूलना, शुद्ध रक्त वाहिकाओं में वसा की परत का संचय, इस प्रकार रक्त वाहिकाओं में रुकावट।
६. भूख और पाचन में कमी।

मानव जीवन में व्यायाम का महत्व

जो लोग व्यायाम नहीं करते हैं वे जल्द या बाद में स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करेंगे। चूंकि ये सभी धीरे-धीरे बढ़ती समस्याएं हैं, इसलिए मनुष्य इनका आदी हो जाता है। आपको व्यायाम न करने की आदत है। कई लोग इस आलस्य का समर्थन करते हैं। कम उम्र से ही व्यायाम का विकास करना चाहिए। हर किसी को जीवन भर नियमित रूप से कुछ व्यायाम करना चाहिए।

हमें यह भी समझने की जरूरत है कि व्यायाम क्या है। बहुत से लोग सोचते हैं कि चलना केवल एक व्यायाम है। कई तरह के व्यायाम हैं। नियमित रूप से अभ्यासों को खोजने के लिए लगातार प्रयास करना आवश्यक है जो सभी तरह से फायदेमंद होगा। नियमित व्यायाम में; स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज, एरोबिक्स और ब्रीदिंग एक्सरसाइज को शामिल करना चाहिए। एक्सरसाइज से व्यक्ति को नई ऊर्जा मिलती है। एक्सरसाइज किसी भी उम्र के व्यक्ति द्वारा की जा सकती है। बैठने के व्यायाम भी किए जा सकते हैं। उनमें से हम दैनिक जीवन में निम्नलिखित अभ्यास शामिल कर सकते हैं।

७. शारीरिक आंदोलन अभ्यास: उदा। योगासन, सूर्य नमस्कार
८. एरोबिक्स (संचार) अभ्यास: उदा। चलना, दौड़ना, टहलना, नृत्य, तैराकी, साइकिल चलाना
९. श्वास व्यायाम: उदा। प्राणायाम

१०. शक्ति अभ्यास: उदा। वजन उठाना या जिम में व्यायाम करना।

नियमित व्यायाम के लाभ

नियमित व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा देता है। यह एक व्यक्ति को खुश करता है। व्यायाम से आपकी मानसिक के साथ-साथ शारीरिक शक्ति भी बढ़ती है। व्यायाम के निम्नलिखित लाभ हैं।

१. वजन नियंत्रण बनाए रखने में मदद करें
२. शारीरिक क्षमताओं में वृद्धि
३. अवसाद के स्तर में कमी
४. काम करने के लिए उत्साह बढ़ाना,
५. शरीर को टोन्ड और आकर्षक बनाया गया था।
६. इम्यूनिटी बढ़ाता है
७. मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।

पैदल चलना सबसे अच्छा व्यायाम

हर कोई फिट रहना चाहता है लेकिन हर कोई इसके लिए कड़ी मेहनत करके थक जाता है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर का हिलना बहुत जरूरी है। इसीलिए व्यायाम पर जोर दिया जाता है। कुछ लोगों को व्यायाम करना या बोर होना पसंद नहीं है। बिना व्यायाम के स्वस्थ कैसे रहें? स्वस्थ रहने के लिए आपको पहलवान की तरह व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है। नियमित रूप से पैदल चलने के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, भले ही आप नियमित रूप से कठिन व्यायाम करने के बजाय कुछ दूरी पर चलते हों। अन्य प्रकार के व्यायामों के साथ-साथ चलना भी एक बेहतरीन व्यायाम माना जाता है। घूमना अतिरिक्त वसा को कम करता है, ऊर्जा बढ़ाता है, और दिल की अच्छी सेहत बनाए रखने में मदद करता है। घूमना एक व्यायाम है जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, विशेषज्ञों का कहना है। लेकिन, कई सवाल, हम घर में बहुत चलते हैं। इसके बिना चलने का व्यायाम कैसे करें? इसके लिए योजना बनाना महत्वपूर्ण है और यदि आप निम्न प्रकार से कम से कम छह सप्ताह तक चलने का अभ्यास करते हैं, तो आपको अच्छे लाभ मिल सकते हैं।

पहले हफ्ते

१. पहले सप्ताह के पहले और दूसरे दिन केवल १० से २० मिनट ही चलें। चलने की गति को आपकी क्षमता के अनुसार बढ़ाने या घटाने की अनुमति है। यदि पंक्ति में २० मिनट चलना संभव नहीं है, तो उपरोक्त क्रिया को दो सत्रों में विभाजित करें।
२. तीसरे और चौथे दिन, पिछले दो दिनों के अनुभव पर विचार करके आगे की योजना बनाएं। इसका मतलब है कि यदि आपको एक दिन पहले चलने में कोई कठिनाई नहीं है, तो चलने के समय को २० मिनट से बढ़ाकर ३० मिनट करें।
३. पांचवें दिन, जब तक आप कर सकते हैं तब तक चलना पसंद करें।
४. हमेशा की तरह छठे दिन टहलने जाएं।
५. सप्ताह के अंत में, सातवें दिन, अपनी क्षमता के अनुसार चलने की अवधि निर्धारित करें।

दूसरा हफ्ता

१. हर दिन कम से कम १० मिनट तक टहलें, दूसरे हफ्ते में पहले हफ्ते की तरह।
२. विशेषज्ञों के अनुसार, दिन में दो बार टहलना दिल को स्वस्थ रखने में मदद करता है। दूसरे सप्ताह में, चलने का समय ४० मिनट से एक घंटे तक होगा।
३. दूसरे सप्ताह के लिए हर दिन ४० मिनट चलें; ताकि आपको चलने की आदत पड़ जाएगी।

तीसरे से पाचवे सप्ताह के लिए

१. अपना शरीर लगातार दो सप्ताह तक नियमित चलने का आदी हो सकता है। १० से १५ मिनट से चलना शुरू करना याद रखें। आप अपनी आवश्यकताओं के आधार पर अवधि को पांच से दस मिनट तक बढ़ा सकते हैं।
२. दो सत्रों में विभाजित करें और एक घंटे में एक घंटे के लिए चलें।

छठे सप्ताह के लिए

१. पाच सप्ताह लगातार चलनेके बाद शरीर को नियमित चलने की आदत बन जाती है। इसलिये छठे सप्ताहने अपनेचलने की गती बढ़ाईये। गती के साथ चलनेकी आदत डालिये । इसे फेफड़ोंकी कोशिकाये शक्तिशाली बन जाती है।
२. छठे सप्ताहके बाद अपने शरीरमे सुधार आने लगता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, चलना सभी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। तो आज ही शुरू करें। हर दिन वॉक करें और फिट रहें। सुबह जल्दी या शाम को ५ से ७ बजे के बीच टहलने का व्यायाम करें। बहुत से लोग आश्चर्य करते हैं कि चलने के लिए कौन सी जगह सही है। चलने के लिए कोई स्थान प्रतिबंध नहीं है। फिलहाल, छत या बालकनी पर चलना बेहतर होगा। चलते समय हाथों को सीधी रेखा में रखे बिना कोने से ९० ओ का कोण बनाएं। कंधों को ढीला होने दें और उंगलियां थोड़ी अंदर की ओर होनी चाहिए।

पैदल चलने के व्यायाम के लाभ

१. हर दिन कम से कम २० मिनट तक टहलने से पैर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसके अलावा, वे लचीले हो जाते हैं
२. यह शरीर के सभी अंगों में रक्त की आपूर्ति को नियंत्रित करता है। श्वसन तेज होता है। फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे उनकी सांस भरती है।
३. फेफड़ों की क्षमता में ५ से १५ प्रतिशत की वृद्धि करता है। मन प्रसन्न होता है क्योंकि मस्तिष्क को रक्त की भरपूर आपूर्ति होती है। नींद शांत है। मानसिक संतुलन अच्छा है।
४. तेज चलने से शरीर में काफी गर्मी पैदा होती है, जिससे वसा कम होती है।
५. पेट की गैसें चली जाती हैं। भूख अच्छी है। आंत्र आंदोलनों को तेज किया जाता है और आंत्र को साफ किया जाता है। शरीर सुडौल था।
६. हृदय रोग और मधुमेह को नियंत्रित किया जा सकता है। महिलाओं की मासिक धर्म संबंधी समस्याएं हल हो जाती हैं।

७. बढ़ती उम्र के साथ चिड़चिड़ापन कम करता है। गर्दन और कमर के दर्द को कम करता है। चेहरा तरोताजा हो जाता है। शरीर सुडौल था। दक्षता बढ़ती है। थकान जल्दी नहीं होती है। यह अस्थिमा और खांसी के लक्षणों को भी कम करता है।

निष्कर्ष

आलस्यसे बहाने पैदा होता है और उसका पोषण होता है। इसके बाद मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गुर्दे की बीमारी और कैंसर है। यदि आप आज व्यायाम करने के लिए समय नहीं निकालते हैं, तो आपको भविष्य में अस्पताल में सोने में समय बिताना होगा। आयुर्वेद के अनुसार, किसी को यह तय करना चाहिए कि किसी की सेहत, उम्र, शरीर की स्थिति, मौसम, रोगी की ताकत / व्यक्ति, बीमारी की ताकत के आधार पर उसे कितना चलना चाहिए इस अभ्यास में पसीना बहने की उम्मीद नहीं की जाती है जैसे बहुत चलना और स्नान करना। हम संपत्ति, सोने के सिक्के, शेयर, जमीन में निवेश करते हैं। लेकिन वह लगातार अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किसी भी निवेश से बचते हैं। या इसके बारे में ज्यादा नहीं सोचता है। जब समय आएगा। फिर हम अपनी कमाई डॉक्टर के बिलों का भुगतान करने के लिए खर्च करते हैं। इसके बजाय, हम नियमित रूप से व्यायाम करके अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। आपको जिम जाने या पहलवान की तरह व्यायाम करने की आवश्यकता नहीं है। यह निवेश बहुत ही सरल और प्रभावी चलने वाले व्यायाम करके आपके शरीर और दिमाग को स्वस्थ रख सकता है। हम न केवल शरीर के व्यायाम करने के दृष्टिकोण से इन वॉकिंग एक्सरसाइज को देखकर अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। शरीर, मन, मस्तिष्क निरामय बनानेके लिए हर दिन कम से कम १०,००० कदम चलने की चुनौती को भी स्वीकार कर सकते हैं। वर्तमान तनावपूर्ण और व्यस्त जीवन शैली में स्वास्थ्य की अक्सर उपेक्षा की जाती है। लेकिन स्वस्थ रहने के लिए, आपके शरीर को व्यायाम करने की आदत डालनी होगी। जिम स्थापित करने के लिए पैसे खर्च करने पड़ते हैं। लेकिन जिम में वर्कआउट करने के लिए पर्याप्त समय नहीं दे पाने के कारण कभी-कभी ऐसा महसूस हो सकता है कि पैसे मुफ्त में मिल गए हैं। एक भी पैसा खर्च किए बिना अपने जीवन के बाकी समय के लिए स्वस्थ रहने का एकमात्र इलाज। चलना है। नियमित चलना दीर्घायु की कुंजी है। आप इस व्यायाम को किसी भी उम्र में कर सकते हैं। भले ही आप अपने नब्बे के दशक में हों, फिर भी आप चल सकते हैं, लेकिन केवल तभी जब आप कूदते हैं!

संदर्भ ग्रंथ

१. पतंजलि योगसुत्र
२. निरामय जिवन के लिए व्यायाम का महत्व लेखक पंडित शर्मा
३. पतंजलि आंग योगसुत्रे लेखक पंडित महादेवशास्त्री जोशी
४. वेबसाईड के लेख
५. वृत्तपत्र के लेख