

विचार बिन्दु

क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़ता से सृष्टि भ्रात हो जाती है, सृष्टि भ्रात हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है। -कृष्ण

उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिये व्यायाम

व

र्ष 2022 तक व्यायाम पर हुये विलनिकल द्वारा त्वं की मेटा-एनालिसिस पर 832 शोधपत्र यह स्पष्ट कर चुके हैं कि व्यायाम जीवन के लिये अनिवार्य है। आयुर्वेद की संहिताएँ, अनुभवयात्रा ज्ञान और 1922 से 2022 के मध्य प्रकाशित 2,97,809 शोधपत्र निविवाद रूप से सिद्ध करते हैं व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य, परम आरोग्य और त्वं सुखाय प्रदान करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की व्यायाम पर अद्वितीय ज्ञान और विश्व विलनिकल-इन्स 2020 में प्रकाशित हो चुकी हैं। आयुर्वेद का निष्कर्ष भी स्पष्ट है (सु.चि. 24.108-109), कफ प्रचलितन पिरे विरको वस्तिरीण। स्वस्ति विक्रिय सदा व्यायामों दोषनाशः। भूत विश्वद्वयमयं व्यायामान् प्रुद्युम्ति॥ कफ में व्यायाम, पिति में विचरन, वात में वित्त उपयोग है, परं त्रिदोषे शमन के लिये व्यायाम सदा हितवात है। यहाँ तक कि विश्व खून-खारबे के अलावा कुछ भी उल्लेखनीय नहीं।

दुनिया का एक भवित्व भोजन लेने पर व्यायाम करने वालों को हानि नहीं हो पाता। दुनिया 2019 में प्रकाशित एक शोधपत्र को देखें से अब इस बात में कोई संदेह नहीं रख जाता कि नियमित व्यायाम के बिना उत्तम मानसिक स्वास्थ्य नहीं प्राप्त किया जा सकता। इस शोधमें 12 लाख लोगों के आंकड़े यह सिद्ध करते हैं कि सतावह में 3 से 5 दिन के द्वारा प्रतिदिन लगभग 45 मिनट व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य के लिये प्रयोग लाभकारी है (लैंसेट साइकियेट्री, 2018, 5: 739-746)। इसके साथ ही 150 मिनट / सप्ताह मध्यम सेतजे तर्फ सारीरिक गतिविधि अवसाद के खिलाफ सुझाए देहे युगे जोखिम को लगभग 22 प्रतिशत कम कर देती है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 631-648)।

वर्ष 2019 में प्रकाशित, 43,863 लोगों के मध्य 13 वर्ष तक की गयी शोध से ज्ञान होता है कि 150 मिनट प्रति सप्ताह व्यायाम, मेहर डिप्रेसिव डिसार्टर का खतरा 29 प्रतिशत तक कम कर देता है (प्रिंटिंग मैटिर, 2019, 11, 8: 38-43)। एक अन्य अध्ययन जो 33,908 स्वस्थ लोगों पर 11 वर्ष तक किया गया, जो ज्ञान होता है कि नियमित व्यायाम डिशन से बचाव करता है (अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियेट्री, 2018, 175: 28-36)।

दुनिया भर के 143 शोध-अध्ययनों की मेटा-एनालिसिस, जो विश्व में अपने विषय में आज का का सबसे विस्तृत विशेषण है, से एक नई बहुत नियमित व्यायाम की खातरा 29 प्रतिशत तक कम कर देता है (एप्लियार्नमैटल ट्रैनिंग, 2018, 6: 628-637)। विशेषकर अनेक गैर संचारी रोगों को रोकें से हरियाली में किया गया व्यायाम अत्यंत महत्वपूर्ण है। दूरअसल प्राकृतिक वर्षों और बीचीयों में सेर-सपाटा के अनुभव से स्वास्थ्य-रक्षण और रोगोंपचार का सिद्धान्त इसा से 1000 वर्ष पूर्व सबसे पहले आयुर्वेद के दिया था। नेचर-एक्सपोर्टिंग का हैल्थ पर धूम वाले धानामूक प्राचार पर अब बहुतोंप्रथा हो चुकी है।

व्यायाम से शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य प्राचार वर्ष 2010 तक होता है पर इसके बावजूद भी 168 देशों में 19 लाख लोगों से संबंधित आंकड़ों से ज्ञान होता है कि वैश्विक स्तर पर 27.5 प्रतिशत या 1.4 अरब लोग शारीरिक रूप से निष्क्रिय हैं। विभिन्न देशों में निष्क्रियता का स्तर थोड़ा कम या थोड़ा ज्यादा है, पर औसतन चार व्यायामों में से एक से अधिक निष्क्रिय है। विशेष स्वास्थ्य संगठन के विशेषज्ञों द्वारा की गयी शोध पूर्व में प्रकाशित 2008 के अनुसारों को आइट करती है (लैंसेट ग्लोबल हेल्थ, 2018, 6: 1077-1086)। निष्क्रियता का वैश्विक स्तर 2001 के स्तर जैसा ही है। बड़े अश्वर्य की बात है 18 वर्षों में लोगों को व्यायाम का महत्व नहीं समझ में आया। और तो और कम से कम 5000 साल पहले विश्व को सबसे पहले व्यायाम का चिकित्सकीय महत्व बताने वाले भारत में 34 प्रतिशत लोग चेतावी हैं।

रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मरोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन के अनुसार अपौष्टि और विशेषज्ञता के लिये व्यायाम के लिये व्यायाम की बात होता है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रेस, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रेस, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रेस, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रेस, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

पड़ती है। इन सब समस्याओं का मानसिक स्वास्थ्य पर अंगीर दृष्टिप्रबन्ध पड़ता है।

वर्ष 2016 में विश्व-प्रसिद्ध शोध पत्रिका लैंसेट में 10 लाख लोगों के संदर्भ में एक आंकड़ा के आधार पर प्रकाशित एक मेटा-एनालिसिस से ज्ञान होता है कि रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम द्वारा, डायबिटीज, कैंसर, मरोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन-आधारित औपौष्टि और विशेषज्ञता के लिये व्यायाम के लिये व्यायाम की बात होता है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रेस, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रेस, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

पड़ती है। इन सब समस्याओं का मानसिक स्वास्थ्य पर अंगीर दृष्टिप्रबन्ध पड़ता है।

वर्ष 2016 में विश्व-प्रसिद्ध शोध पत्रिका लैंसेट में 10 लाख लोगों के संदर्भ में एक आंकड़ा के आधार पर प्रकाशित एक मेटा-एनालिसिस से ज्ञान होता है कि रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम हृदय रोग, डायबिटीज, कैंसर, मरोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन-आधारित औपौष्टि और विशेषज्ञता के लिये व्यायाम की बात होता है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रेस, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रेस, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलियन डॉलर है (द लैंसेट, 2018, 388: 1311-1324)। इसके अलावा, शारीरिक व्यायाम से होने वाली मौतों के कारण 13.7 विलियन डॉलर उत्पादकता घटने की कीमत भी चुकाती है।

पड़ती है। इन सब समस्याओं का मानसिक स्वास्थ्य पर अंगीर दृष्टिप्रबन्ध पड़ता है।

वर्ष 2016 में विश्व-प्रसिद्ध शोध पत्रिका लैंसेट में 10 लाख लोगों के संदर्भ में एक आंकड़ा के आधार पर प्रकाशित एक मेटा-एनालिसिस से ज्ञान होता है कि रोजाना 60 से 75 मिनट या सप्ताह में 150 मिनट का व्यायाम अत्यंत लाभकारी है। लगभग 14 लाख लोगों के मध्य किये गये अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि व्यायाम 26 प्रकार के कैंसर का जोखिम घटाता है। व्यायाम द्वारा, डायबिटीज, कैंसर, मरोरोग सहित कम से कम 22 प्रकार के गैर-संचारी रोगों से बचाव की गयी अध्ययन-आधारित औपौष्टि और विशेषज्ञता के लिये व्यायाम की बात होता है।

दुनिया के 142 देशों के लिये उपलब्ध उच्चकोटि के आंकड़े, जो दुनिया की 93.2 प्रतिशत आबादी के प्रतिविधि-आंकड़े हैं, से पता चलता है कि शारीरिक व्यायाम के कारण होने वाली शीमारियों जैसे कोरोनारी ड्राय सॉप, स्ट्रेस, टाइप-2 मध्यमें, स्ट्रेस, चेट के कैंसर आदि के उपचार में लगाने वाली सीधी लागत लगभग 54 विलिय